

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका अर्थ दिने शब्दहरू पाठबाट खोजेर लेख्नुहोस् :

- | शब्द | अर्थ |
|--|-------------------------------|
| (क) सोचन लायक - | मननीय |
| (ख) बालीनाली - | खेतमा लगाइएका अन्न, बोटविरुवा |
| (ग) अर्थपूर्ण - | अर्थले भरिएको |
| (घ) पानीमा बसेर जीविका गर्ने प्राणी - | जलचर |
| (ङ) विषयुक्त - | विष भएको |
| (च) बिउ छरेपछि माटलाई पातपरिङ्गरले छोप्नु - | आच्छादन |
| (छ) एउटै स्थानमा पाँच फरक उचाइ हुने वृक्ष लगाउने - | पञ्चस्तरीय ढाँचा |

२. दिइएका शब्दहरूको अर्थ खुल्ने गरी वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् ।

- | | | |
|-----------|---|---|
| गहुँत | : | गाईको गहुँत प्रयोग गर्नाले बालीनालीमा लाग्ने कतिपय कीरा मर्छन् । |
| उर्वर | : | अन्नबाली राम्रोसँग उत्पादन गर्न उर्वर माटो चाहिन्छ । |
| स्थलचर | : | मानिस स्थलचर प्राणी हो । |
| जलप्रबन्ध | : | कृषिमा उपयुक्त सिँचाइका लागि जलप्रबन्ध आवश्यक छ । |
| कृषिविद | : | कृषिविदहरूले कृषकलाई बालीनालीको हेरचाह गर्ने तरिका बताएर सहयोग गरेका छन् । |
| प्रवर्धन | : | थाङ्काको प्रवर्धन गर्न सके आमदानी बढ्छ । |
| समृद्ध | : | नेपालका युवाहरूले स्वदेशमै उद्योग गर्न सके देश समृद्ध बन्छ । |
| अभियन्ता | : | राम दाइले कृषिमा लगानी गर्नुपर्छ भन्ने कुरा प्रचार गरेकाले उनी त यसका अभियन्ता भनेर टोलमा चिनिएका छन् । |

महत्वाकांक्षी : हामीले महत्वाकांक्षी योजना राखेर मात्र हुँदैन त्यसअनुसार काम पनि गर्नुपर्छ।

ज्ञानशाला : विद्यार्थीले कृषिशालामा गएर धेरै ज्ञान पाएकाले यसलाई ज्ञानशाला नै माने।

३.

दिइएका पदावलीहरू प्रयोग गरी एउटा अनुच्छेद तयार पार्नुहोस् :

धेरै नेपालीहरूले कृषि पेसा अपनाएका छन् तर कृषिमा परम्परागत ज्ञानको प्रयोग भएकाले चाहेअनुसार अन्न बाली उत्पादन हुन सकेको छैन। कृषकहरूले अधिक रासायनिक मल प्रयोग गर्ने गरेकाले प्राकृतिक वातावरणमा नकारात्मक असर परेको छ भने पर्यावरणीय सन्तुलन निकै बिग्रिएको छ भनेर कृषि वैज्ञानिकहरूले भनिरहेका छन्।

बोध र अभिव्यक्ति

१. कृषिशालामा एक दिन पाठ पढी सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

(क) संवादमा कतिजना पात्रहरू सहभागी छन् ?

⊙ संवादमा ६ जना पात्रहरू सहभागी छन्।

(ख) सबैभन्दा धेरैपटक प्रश्न गर्ने विद्यार्थी कुन हो ?

⊙ सबैभन्दा धेरैपटक प्रश्न गर्ने विद्यार्थी म्हेन्दो हो।

(ग) यो संवाद कुन स्थानमा गरिएको छ ?

⊙ यो संवाद बढ्रीको कृषिशालाभित्र गरिएको छ।

(घ) कुन पात्रले खाद्यपदार्थलाई औषधी भनेको छ ?

⊙ डोल्मा गुरुमा पात्रले खाद्यपदार्थलाई औषधी भनेकी छन।

(ङ) सबैभन्दा छोटो संवाद कसले बोलेको छ ?

⊙ सबैभन्दा छोटो संवाद रामभरोस भन्ने पात्रले बोलेको छ।

२. दिइएका भनाइहरू कसकसका छन्, पत्ता लगाउनुहोस् :

(क) यहाँ एउटा फसलले अर्को फसललाई सहयोग गर्छ। - बढ्री

(ख) दुःख त तपाईंले पनि पाउनु भएको होला। - रामभरोस

(ग) कृषि पेसा त आफूलाई मात्र होइन, संसारलाई बचाउने कर्म पनि त हो नि।
- डोल्मा

(घ) यता पनि खेतबारीको वरिपरि रूखहरू रोप्नुभएको छ। - हर्कध्वज

(ङ) तपाईंको कुरा अलि अनौठो लाग्यो। - भगतसिंह

(च) तपाईंको यो कृषिशाला कृषिशाला मात्र होइन, ज्ञानशाला पनि हो। -
डोल्मा

३. 'कृषिशालामा एक दिन' पाठलाई हाउभाउसहित पढी संवादमा प्रश्न र उत्तरको शृङ्खला के, कस्तो रहेको छ, समूहगत छलफल गर्नुहोस् । (कक्षामा पालैपालो पढ्नुहोस् ।)

४. पाठमा रहेको, मैले प्रयोग हैन र ? संवादांश पढी दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

मैले प्रयोग गर्नुहुँदैन भनेको छैन । कुरो यति हो कि मैले प्रयोग गरेको छैन । प्रयोग नगरी पनि यसरी नै गजबसँग उत्पादन गर्न सकिन्छ भने किन प्रयोग गर्नुपर्छ ? यदि कसैले गर्ने नै विचार गर्छ भने कृषिविद्को सल्लाहमा माटो, हावा, पानी नबिग्रने गरी गर्नुपर्छ । मानव स्वास्थ्यलाई विचार गरेर गर्नुपर्छ । जमिनलाई उर्वर बनाउन गर्नुपर्छ, बन्जर बनाउन होइन । खासमा कृषि क्षेत्रमा जथाभावी रूपमा रासायनिक मल र विषादीको प्रयोग गर्नाले हामीले खाद्यपदार्थसँगै बिख खाइरहेका छौं । त्यति मात्रै होइन, रासायनिक मल तथा विषादीहरूको अत्यधिक प्रयोग गरेर पानीका स्रोत र सास फेर्ने हावासमेत विषाक्त बनाएका छौं । माटोसमेत बर्बाद बनाएर असङ्ख्य जलचर र स्थलचर जीवहरूको हत्या गरेका छौं । प्राणीहरूको जीवन रक्षाको आदर्शलाई भुलेर यसरी विषादी प्रयोग गर्नु अपराध कर्म होइन ? मलाई लाग्छ, यो राम्रो भइराखेको छैन । त्यसैले त बेला बेलामा प्रकृतिले अनेक रोगका नाममा हामीहरूलाई पनि सजाय दिइराखेको छ, हैन र ?

(क) के गर्दा जमिन उर्वर बन्छ ?

⊖ रासायनिक मलको प्रयोग कम गरी प्राकृतिक तरिकाले खेती गर्दा जमिन उर्वर बन्छ ।

(ख) पानीको स्रोत विषाक्त हुनाको कारण के हो ?

⊖ पानीको स्रोत विषाक्त हुनाको कारण रासायनिक मलको अधिक प्रयोग हो ।

(ग) संवादमा के कर्मलाई अपराध भनिएको छ ?

⊖ प्राणीको जीवनरक्षालाई भुलेर जथाभावी विषादीको प्रयोग गर्नुलाई अपराध भनिएको छ ।

(घ) प्रकृतिले हामीलाई कसरी सजाय दिइराखेको छ ?

⊖ अनेक रोगहरू निम्त्याएर प्रकृतिले हामीलाई सजाय दिइराखेको छ ।

५. दिइएको संवादांश पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

जीवनको गाहोसारो पनि भावनासँग नै जोडिने हो नि । सामान्यतः मन परेको काममा कमाइ थोरै भए पनि चित्त बुभन्छ । फेरि मैले जुन पद्धतिको खेतीपाती गरिरहेको छु, त्यसबाट हाम्रो पविार मजाले चलेको छ । सामान्यतः हामी मल, बिउ, ख्रौषधी बजारबाट किन्दौं । रासायनिक खेती भएको भए किसानको धेरै पैसा बजारतिर जान्थ्यो । यो त प्राकृतिक खेती हो त्यसैले हामी उत्पादन कार्यका लागि प्रायः केही किन्दौं, उपज भने खुरुखुरु बेच्छौं । उत्पादनमा लागत कम छ

तर उत्पादित वस्तुको मुल्य चाहिँ धेरै पाइन्छ । स्वास्थ्यमैत्री हुनाले हाम्रो उत्पादन सजिलैसँग यहीँबाटै बिक्रि, बजारको कुनै समस्या छैन ।

(क) प्राकृतिक खेती गर्दा के फाइदा हुन्छ ?

○ खेती मानिसको जीवनसँग जोडिएको पेसा हो । खेतीका प्राकृतिक, आधुनिक र अन्य तरिकाहरू पनि हुन्छन् । प्राकृतिक खेती गर्दा धेरै फाइदा हुन्छन् । प्राकृतिक खेती गर्दा मल, बिउ र औषधी बजारबाट किन्नु पर्दैन । आफ्नै खेतीबाट उत्पादन गर्न सकिन्छ । यसकारण आफ्नो आमदानी बाहिर जाँदैन । उत्पादन लागत पनि कम हुन्छ भने प्राकृतिक तरिकाबाट उत्पादन गरिएका अन्न स्वास्थ्यमैत्री हुन्छन्, यस्ता खाद्यान्न बजारमा सजिलै बिक्री पनि हुन्छन् । यिनै कुराहरू प्राकृतिक खेतीका फाइदा हुन् ।

(ख) 'मन परेको कमाइ थोरै भए पनि चित्त बुझ्छ ।' यस कथनलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

○ हो, यो भनाइ सत्य हो । मन परेको कमाइ थोरै भए पनि चित्त बुझ्छ । मानिसले जीवनयापनका लागि कुनै न कुनै पेसा चयन गरेकै हुन्छन् । आफूले चयन गरेको पेसाबाट जे जति कमाइ भए पनि चित्त बुझ्छ किनकि त्यो आफ्नो मनदेखिको परिश्रमबाट प्राप्त धन हुन्छ । अरुको करकापमा गरिएको काममा मानिसले त्यति ध्यान पुऱ्याएको हुँदैन । आफ्नो चित्त बुझ्ने कामबाट जे जस्तो परिणाम प्राप्त हुन्छ त्यसको भागिदार आफैँ भइने भएकाले आफूसँग कुनै गुनासो रहँदैन । मानिस पनि यही चाहन्छन् कमाइ जति होस् तर आफ्नै इच्छा र रुचिको कामबाट होस् ।

६. दिइएको संवादांश पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

हामीले त नेपालको कृषि क्षेत्रमा रहेका परम्परागत ज्ञान र अनुभवलाई जोगाउनुपर्ने छ । हाम्रा पुर्खाहरूले जोगाएर हामीलाई सुम्पेका बिउबिजन हराउँदै गएका छन्, भविष्यका लागि तिनको संरक्षण र प्रवर्धन गर्नुपर्ने छ । कृषि कर्मलाई सम्मानित कर्मका रूपमा स्थापित गर्नुपर्ने छ । तर के गर्नु ? नेपालको करिब दुई तिहाइ जनसङ्ख्या कृषि क्षेत्रमा आश्रित छन् तैपनि आजका प्रायः विद्यार्थीले आफूलाई भोलिको किसान भन्ने सोचेको छैन । कृषिकै अध्ययन र अनुसन्धानमा लागेका कृषि वैज्ञानिकहरू, नीति निर्माताहरू, जिम्मेवार पदाधिकारी तथा कर्मचारीहरू वा कृषि अभियन्ताहरूले पनि आफ्ना सन्तानलाई किसान बनाउन खोजेका छैनन् । पढेलेखेको मान्छेले म अब कृषि कर्म अपनाउँछु भनी निर्णय लियो भने त्यसलाई अर्कै नजरले हेर्न वातावरण छँदै छ । यो मनोविज्ञानलाई नबदलेसम्म हामी कसरी समृद्ध बन्न सक्छौं र ?

(क) हाम्रा मौलिक बिउबिजन कसरी जोगाउन सकिन्छ ?

○ हाम्रा मौलिक बिउबिजन जोगाउन तिनको संरक्षण र प्रवर्धन गर्नु आवश्यक छ । हाम्रा पुर्खाले दुःख गरेर जोगाएका र हामीलाई सुम्पेका बिउबिजनको खेतीपाती गर्नुपर्छ । मौलिक बिउबिजनका बारेमा अहिलेका पुस्तालाई

जानकारी गराउनुपर्छ । कृषि वैज्ञानिक र नीतिनिर्माता तहमा रहेका मानिसहरूले पनि पदमात्र ओगट्ने काम नगरी कृषकसमक्ष यसका फाइदाहरू बताउनुपर्छ र तिनको प्रयोग गर्न प्रेरणा प्रदान गर्नु आवश्यक छ ।

- (ख) कृषिकर्मलाई सम्मानित कर्मका रूपमा स्थापित गर्न के गर्नु पर्ला ?
- ☉ कृषिकर्मलाई सम्मानित कर्मका रूपमा स्थापित गर्न कृषि क्षेत्रमा लागेका व्यक्तिहरू कृषिका पक्षपाती, यसका अभियन्ताहरू सकृय रूपमा अधि बढ्नुपर्छ । कृषि भनेको पढेलेखेका मानिसले गर्ने पेसा होइन भन्ने हाम्रो समाज र राष्ट्रमा रहेको खराब मान्यताको अन्त्य गर्नुपर्छ । कृषिकर्मका कारण नै हामी बाँचेका छौं भन्ने कुरा हामीले सबैलाई बुझाउन सक्नुपर्छ । आज कृषि क्षेत्रमा काम गरिरहेका कृषि वैज्ञानिक, किसान, नीतिनिर्माता आदि सबैले आफ्ना सन्तानलाई यसै क्षेत्रमा लाग्ने बनाउन सक्नुपर्छ । एक दुई पढेलेखेका मानिसले कृषि गर्दा त्यसलाई हेर्ने सकारात्मक दृष्टिकोणको विकास गर्नुपर्छ । जुनसुकै क्षेत्रमा काम गर्ने मानिसले पनि कृषि पेसाप्रति सकारात्मक दृष्टिकोण राखे कृषि सम्मानित पेसा भनेर स्थापित हुन सक्छ ।

७. उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) कृषिकर्म किन मानवजातिको अस्तित्वसँग जोडिएको छ ?
- ☉ कृषिकर्मबाट उत्पादन भएका खाद्यान्नले नै युगौंदेखि मानवको प्राणरक्षा गरेकाले यो कर्म मानवजातिको अस्तित्वसँग जोडिएको छ । खाना नखाइ मानिस बाँच्न सक्दैन । मानिसले खाने खाना खेतीपातीबाटै प्राप्त हुन्छन् । कृषिकर्म र अन्न उत्पादन नहुने हो भने मानव जाति लोप हुन्छन्, अस्तित्व समाप्त हुन्छ त्यसैले कृषिकर्म मानवजातिको अस्तित्वसँग जोडिएको छ भन्न सकिन्छ ।
- (ख) वनजङ्गल र कृषिको कस्तो सम्बन्ध छ ?
- ☉ वनजङ्गल र कृषिका बिच अन्योन्याश्रित सम्बन्ध छ । वनजङ्गल कृषिका लागि अनिवार्य तत्त्व हो । कृषिका लागि वर्षा प्राण हो भने वर्षाको स्रोत वनजङ्गल हो । वनजङ्गल भएका ठाउँमा मौसमअनुसार वर्षा हुन्छ भने वर्षाले अन्नबालीमा प्राण भर्छ । कृषिका लागि आवश्यक पर्ने पतकर मल तथा प्राकृतिक औषधी वनजङ्गलबाटै प्राप्त हुने हुनाले साथै वनजङ्गलका लागि आवश्यक बेर्ना कृषि फार्म मै उत्पादन गरिने हुनाले कृषि र वनजङ्गल बिच एकअर्कामा निर्भर रहने सम्बन्ध रहेको छ ।
- (ग) जैविक मल र औषधी कसरी बनाउन सकिन्छ ?
- ☉ जैविक मल बनाउनका लागि आफ्नो कृषिशालामा उपलब्ध सामग्रीको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसका लागि एउटा ठूलो ड्रम वा भाँडामा २०० लि. पानी, १० लि. गहुँत, १० किलो गोबर एक किलो गुँड, एक किलो दालको पिठो र वरपिपलको फेदको एकएकमुठी माटो राम्रोसँग मिसाउनुपर्छ र यसलाई दुई दिनसम्म छोपेर राख्नुपर्छ । यसलाई बेलाबेला लट्ठीले चलाउनुपर्छ । दुई दिन पछि यो जैविक मल तयार हुन्छ । त्यसरी नै प्राकृतिक

औषधी पनि बनाउन सकिन्छ । यसका लागि गाईवस्तुले नखाने खालका १०/१२ थरी रुखका पातहरूको रस गहुँतसँग मिसाउँदा औषधी बन्छ । यस प्रकारको औषधी बालीनालीमा लाग्ने रोग तथा कीरा नष्ट गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(घ) आच्छादन प्रक्रियाका फाइदाहरू बताउनुहोस् ।

खेती गर्दा भर्खरै उम्रिएका वा उम्रदै गरेका अन्नबालीका बेर्ना/ससाना बिरुवालाई पातपतिङ्गर वा परालले छोप्ने कार्यलाई आच्छादन भनिन्छ । बेर्नाका लागि आच्छादन प्रक्रिया अपनाउनु राम्रो कुरा हो । यस प्रक्रियाले बालीमा अनावश्यक भारपात उम्रदैनन् भने जमिन पनि सुक्खा हुन पाउँदैन । जैविक मलको लेदो आच्छादनमाथि छर्किएपछि पातपतिङ्गर बिस्तारै कुहिन थाल्छन् र बेर्ना ठूला हुँदै जाँदा मल पनि प्राप्त गर्छन् ।

(ङ) कृषिकर्मका बारेमा तपाईंका विचारहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् :

कृषिकर्म मानवका लागि उत्कृष्ट कर्म हो । कृषिकर्मबाटै उत्पादित अन्न तथा फलफूल खाएर हाम्रो प्राण बचेको हुनाले कृषि नै हाम्रो प्राण हो भन्ने मेरो विचार रहेको छ । कृषिकर्मले मानिस महान् बन्छ । कृषिकर्मबाट शरीर स्वस्थ रहन्छ भने स्वास्थ्य मैत्री खानेकुरा पनि प्राप्त हुन्छन् । कृषि पेसा धेरैले अपनाउन सकेमा कुनै युवा बेरोजगार हुनुपर्दैन, देशलाई समृद्ध बनाउन पनि जनताले कृषिकर्म अँगाल्नुपर्छ र सरकारले पनि किसानमुखी कृषिनीति अबलम्बन गर्नपर्छ भन्ने मेरो विचार छ ।

८. समीक्षात्मक उत्तर दिनुहोस् :

(क) दिगो कृषि पद्धतिका लागि के - कस्ता कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ?

दिगो कृषि पद्धतिका लागि धेरै कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक छ । नेपाल कृषिप्रधान देश भएको हुनाले कृषिलाई सम्मानित पेसाका रूपमा स्थापित गर्न जनमानसमा चेतना फैलाउनुपर्छ । कृषिमा लागेका परिवार तथा कृषकलाई फाइदा पुग्ने नीति तथा योजना राज्य र स्थानीयस्तरबाट समेत लागू गर्नुपर्छ । कृषकलाई मल बिउको उचित सहूलियत प्रदान गर्नुपर्छ । कृषकले उत्पादन गरेका खाद्यान्न, फलफूल तथा तरकारीका उचित मूल्य प्राप्त गर्नुपर्छ । यसो गर्नाले कृषकले आफ्ना कर्मको उचित मूल्य प्राप्त गरेको अनुभूति गर्न पाउँछन् र कृषिप्रतिको उनीहरूको लगाव र चासो बढ्दै जान्छन् र दिगो कृषि पद्धतिको विकासमा टेवा पुग्छ ।

अहिलेको समयमा कृषि क्षेत्रमा लागेका कृषक, कृषिवैज्ञानिक, कृषिका अभियन्ता, नेता, डाक्टर आदि सबैले आफ्ना सन्तानलाई कृषिकर्म र यसका फाइदाका बारेमा बताउन र शिक्षा दिन सकेमा तिनीहरू पनि कृषि पेसाप्रति आकर्षित हुनछन् र कृषिमा दिगोपन आउँछ । दिगो कृषि पद्धतिका लागि हाम्रा पुर्खाले हामीलाई छोडेर गएका अनेक प्रजातिका बिउ बिजनहरू जोगाएर राख्नुपर्दछ । त्यसका लागि तिनको पनि खेती गर्नुपर्छ । क्षणिक फाइदाका लागि धेरै फल्ले अन्न लगाउने र कम फल्ले अन्न नलगाउने गर्नु

हुँदैन । कुनै कारणबस धेरै फल्ने अन्न फल्ल् छडेमा कम फल्ने अन्नकै खेती गर्नुपर्ने हुन्छ । कम फल्ने अन्नको खेती गर्न छोडिएको छ भने त्यसको खेती नै मासिएको हुन सक्छ । यस्तो अवस्थाले कृषिपद्धतिको दिगोपनलाई बिउ पुऱ्याउने हुनाले बेलैमा सचेत हुनु आवश्यक छ । वैदेशिक रोजगारीको आर्षणमा रहेका युवाले पनि कृषितर्फ ध्यान दिन सके दिगो कृषि पद्धति स्थापित हुन सक्छ । यसका लागि कृषक, सरकार, स्थानीय निकाय, भूमिपति सबै क्षेत्रका मानिस जागरुक भएर लाग्नु आवश्यक छ ।

(ख) "वातावरण प्रदूषणको मूल कारण मान्छे नै भएकाले यसको समाधान पनि मानिसले नै गर्नुपर्छ" संवादात्मक सन्दर्भ समेत छ्याल गरी आफ्ना तर्कहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

○ भनिन्छ काम जसले बिगार्छ त्यसैले सपार्नुपर्छ । वातावरण प्रदूषण गर्ने काम मानिसले गरेको हुनाले अरुले सपार्ने कुरै आउँदैन र प्रत्यक्ष रूपमा वातावरण राम्रो बनाउने वा प्रदूषणमुक्त बनाउने कार्य पनि मानिसले नै गर्नुपर्छ । वातावरण र मानिसका बिच अन्योन्याश्रित सम्बन्ध छ । स्वच्छ वातावरण भएमा मानिस स्वस्थ हुन्छन् भने प्रदूषित वातावरणले जीवन अस्वस्थ बन्छ । आजको समयमा मानिसले गर्ने र गरेका धेरै क्रियाकलापले वातावरण प्रदूषित बनेको छ । उद्योग कलकारखानाको स्थापना, आधुनिक यन्त्रउपकरणको अधिक प्रयोग र तिनबाट निस्कने विषाक्त ग्याँसको कारण पर्यावरणमा प्रतिकूल असर परेको छ । यस्तैगरी वन फँडानी, जथाभावी बासोबास, नदीनाला, पहाड लगायत प्राकृतिक सम्पतिको अधिक दोहन, खेतीपातीमा रासायनिक मल र विषादीको अत्यधिक प्रयोग गरेर मान्छेले आफ्नै प्राणसरह वातावरण प्रदूषण गरि रहेको छ । अन्य प्राणी तथा वनस्पतिले वातावरणको रक्षामा अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग गरेका हुन्छन् भने अब प्रदूषणमुक्त वातावरण बनाउने जिम्मा पनि मानिसकै हो ।

आफ्नो वातावरणलाई प्रदूषणमुक्त बनाउने कर्ममा म आजैदेखि, अहिल्यैदेखि जुट्छु भन्ने प्रतिज्ञाका साथ कर्म गर्नु आवश्यक छ । मैले गरेको गल्ती मै सुधारु र फेरि दोहोऱ्याउँदिन भन्ने अठोटले वातावरण राम्रो हुन सक्छ । अनावश्यक वन फँडानी तथा प्राकृतिक सम्पदाको अनुचित अधिक दोहन गर्नु हुँदैन । उद्योगधन्दाबाट निस्कने ग्याँस तथा रसायनको उचित व्यवस्थापन गर्नु र क्रमशः कम गर्दै जानु आवश्यक छ । रासायनिक खेतीभन्दा जैविक खेतीलाई महत्त्वका साथ लागू गर्नुपर्छ । यसले गर्दा माटो तथा जलस्रोत प्रदूषणमुक्त बन्न सक्छ । मान्छेले वातावरण प्रदूषणमा पुऱ्याएका गल्तीलाई सुधारै अघि बढ्न सकेमा वातावरण प्रदूषण अवश्य न्यून हुन सक्छ । न्यून बनाउने पहिलो कर्तव्य मान्छेकै हो ।

९. दिइएको अनुच्छेद पढी सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

नेपाल खुला एवम् बजारोन्मुख अर्थव्यवस्था भएको मुलुक हो । हाम्रो देशले आफ्नै स्रोतसाधनको परिचालन गरी आर्थिक विकास र गरिबी निवारणको वाणिज्य नीति

अवलम्बन गरेको छ । अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा प्रतिस्पर्धा गर्नु र व्यापार व्यवसायको प्रवर्धन गर्नु यसको मूल उद्देश्य हो । सामान निकासी, पैठारीलाई समयानुकूल बनाई राजस्व सङ्कलन गर्दा देशको अर्थतन्त्रमा टेवा पुग्छ । आफ्नो देशमा उत्पादित जडीबुटी तथा कृषिजन्य वस्तुलाई व्यवस्थापन गरी मुनाफा आर्जन गर्न सकिने ढाँचामा हाम्रो वाणिज्य नीति तय भएको छ । व्यापारघाटा कम गर्न र रोजगारीको सङ्ख्यामा वृद्धि गर्न यस नीतिले सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा लिइएको छ । प्राकृतिक र जैविक विविधताले युक्त यस देशमा पशुपन्छी र वनस्पतिजन्य उत्पादनलाई उचित प्रविधि र जनशक्तिको संयोजनद्वारा निर्यात प्रवर्धन गर्न सकिने सम्भावना टरेको छैन । लघु उद्योग, घरेलु उद्योगलाई प्रोत्साहन गर्दै नेपाली माटो सुहाउँदो अर्थतन्त्र निर्माणतिर लाग्ने हो भने राज्यको राजस्व सङ्कलनमा पनि वृद्धि हुन्छ । देशभित्रै रोजगार सिर्जना गर्नका लागि उद्योग व्यवसाय सञ्चालनार्थ राज्यले निजी क्षेत्रलाई पनि प्रोत्साहित गर्न सके हाम्रो अर्थव्यवस्था मजबुत बन्न पुग्छ । यसरी सरकारले सहजकर्ताको भूमिका निर्वाह गरी उत्प्रेरक र नियामक निकायबाट अनुगमनसमेत गर्दै निजी क्षेत्रको पनि सक्रिय सहभागितामा देशलाई आर्थिक समृद्धिको बाटोमा हिँडाउन सक्छ ।

- (क) हाम्रो देशले कस्तो वाणिज्य नीति अवलम्बन गरेको छ ?
 ➤ हाम्रो देशले आफ्नै स्रोतसाधनको परिचालन गरी आर्थिक विकास र गरिबी निवारणको वाणिज्य नीति अवलम्बन गरेको छ ।
- (ख) राजस्वमा वृद्धि कसरी गर्न सकिन्छ ?
 ➤ सामान निकासी पैठारीलाई समयानुकूल बनाउँदै नेपाली माटो सुहाउँदो अर्थतन्त्र र वाणिज्य नीतिका माध्यमबाट राजस्वमा वृद्धि गर्न सकिन्छ ।
- (ग) देशको समृद्धिमा निजी क्षेत्रको भूमिका कस्तो रहन्छ ?
 ➤ देशको समृद्धिमा निजी क्षेत्रको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । निजी क्षेत्रबाट सञ्चालित उद्योग व्यवसायले मानिसलाई रोजगारी प्रदान गर्दछन् भन्ने तिनले तिनै राजस्वबाट देशको अर्थतन्त्रमा टेवा पुगेको हुन्छ ।
- (घ) जैविक विविधता र गरिबी निवारण पदावलीका अर्थ लेख्नुहोस् ।
 ➤ जैविक विविधता = जीव तथा वनस्पतिको विविधता
 गरिबी निवारण = गरिबीलाई हटाउने काम

सुनाइ र बोलाइ

सुनाइ पाठ १० सुन्नुहोस् र छुटेका शब्द भरी वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

- (क) ऋतुहरू फेरिनु, उचाइ अनुसार तापक्रम फरक पर्नु प्राकृतिक नियम नै हो ।
- (ख) हावापनीको चक्रमा देखा परेको यस्तो अस्वभाविक परिवर्तनलाई नै जलवायु परिवर्तन भनिएको हो ।

- (ग) विकास निर्माणका नाममा वातावरणीय प्रभावको अध्ययन नगरी गरिने गतिविधि नै जलवायु परिवर्तनको मुख्य कारण हो ।
- (घ) वायुमण्डलको संरचनामा भूमिका निर्वाह गर्ने ग्याँसको अनुपातमा फेरबदलले र मूलतः कार्बनडाइअक्साइडको मात्रा बढनाले पृथ्वीको तापक्रम बढ्न थालेको छ ।
- (ङ) बाढीपहिरो, अनावृष्टि अतिवृष्टि खण्डवृष्टि लगायतका प्राकृतिक प्रकोप बढेको छ ।
- (च) जलवायु मा देखापर्ने यस्तो अस्वभाविक परिवर्तनले सारा प्राणीका साथसाथै मानव जातिकै अस्तित्व सङ्कटमा पर्ने स्थिति देखिएको छ ।

२. दिइएका अर्थ दिने पारिभाषिक शब्द पाठबाट खोजेर भन्नुहोस् :

- | | | |
|-----|---|-------------------|
| ○ | पदावली | अर्थ |
| (क) | पानी कम पर्नु | अनावृष्टि |
| (ख) | दूषित पार्ने काम | प्रदूषण |
| (ग) | पहाडको भित्रभित्रै बनाइएको बाटो | सुरुङमार्ग |
| (घ) | पृथ्वीको चारैतिर रहेको हावाको आवरण - | पर्यावरण |
| (ङ) | अणु वा न्यू क्लियरबाट बन्ने हतियार बनाउने ठाउँ - | आणविक भट्टी |
| (च) | कुनै पनि स्थानको प्राकृतिक वा वातावरणीय स्थितिमा परिवर्तन | - जलवायु परिवर्तन |
| (छ) | वरिपरि पानीले घेरिएको बिचमा उठेको भूभाग - | टपु |

३. मौखिक उत्तर दिनुहोस् :

- (क) जलवायु परिवर्तन के कारणले हुन्छ ?
○ वातावरणको प्राकृतिक परिवर्तनको चक्रमा मानवले बाधा हालेपछि जलवायु परिवर्तन हुन्छ ।
- (ख) जलवायु परिवर्तनका असरहरू के के हुन् ?
○ जलवायु परिवर्तनका असरहरू पृथ्वीको तापक्रम वृद्धि हुनु, अतिवृष्टि, अनावृष्टि र खण्डवृष्टि हुनु, बाढीपहिरो आउनु, टपुहरू डुबने खतरामा पर्नु आदि हुन् ।
- (ग) जलवायु परिवर्तनमा सुधार ल्याउन के गर्नुपर्ला ?
○ जलवायु परिवर्तनमा सुधार ल्याउन विकासका नाममा देखापरेको विनाशतर्फ सचेत हुँदै प्राकृतिक सम्पदाको रक्षा र प्रदूषणलाई न्यूनीकरण गर्दै लानुपर्छ ।

भाषातत्त्व

समास वा विग्रह

१. दिइएको गद्यांशमा रेखाङ्कन गरिएका पदावलीलाई एउटै समस्त शब्द बनाइ लेख्नुहोस् :

अब भान्दाइका कुरा सुनौं, धेरै वादविवाद नगरौं । हामी प्रतिदिन भन पछि भन रोगाग्रस्त बन्दै गएका छौं । त्यसैले बारीमा लगाइएको गाजर र मुला निकालौं र खाऔं । लोकहितका लागि के कस्तो अन्नजल चाहिन्छ भन्ने विषयमा प्रतिवर्ष गाउँपालिकामा बहस गरौं । हामीसँग हिमालय छ, जीवनगीत छ त्यसैले कुपमण्डुक नबनौं ।

दिइएको अनुच्छेदका गाढा शब्दलाई विग्रह गरी देखाउनुहोस् :

सानी नानी पूजाका सामग्री लिएर बाटा पारिको मन्दिरतिर गइन् । म पित अम्बर छ जसको सँग बाघ चलिन्छ जसमा खेल्दै थिएँ । नियम पूर्वक व्रत बसी आज भोलि पनि यसरी धर्म कर्ममा लागेको र पाणीमा चक्र छ जसको स्तुति गरेको देखेर म दुई धारमा परें । उनी चार बन्दी भएको चोली र माखाकाभैँ बुट्टा भएको गुन्युमा सजिएकी थिइन् । उनले मलाई पनि पञ्च अमृतको समूह र फूल पाती दिइन् । मैले उनको थालीबाट सयपत्र छन् जसका र लाल पात भएको निकालें । त्यही बेला पल्ला घरका निलोकण्ठ भएका काका टुप्नुक्क आउनु भयो । उहाँले मलाई षट् दर्शन र अष्ट अध्ययको समूह पढन सुभाउनु भयो ।

पाठबाट समस्त शब्द खोज्नुहोस् र ती शब्द कसरी बनेका हुन्, बताउनुहोस् :

समस्त शब्द	विग्रह
कृषिशाला	कृषिको शाला
कृषिकर्म	कृषिको कर्म
खेतीयोग्य	खेतीका लागि योग्य
वरपिपल	वर र पिपल
बोटबिरुवा	बोट र बिरुवा
दशबाह	दश र बाह

समस्त शब्द भए विग्रह अनि विग्रहका अवस्थामा भए समस्त शब्द बनाउनुहोस् :

महाकवि	:	महान् कवि
बाछिटे	:	बाङ्गो छिटे
फेदनटुप्पो	:	न फेद न टुप्पो
सन्धो	:	रातमा अन्धो
नवरस	:	नौ रसको समूह
दाजुभाइ	:	दाजु र भाइ
हाडेओखर	:	हाडजस्तो ओखर
हृष्टपुष्ट	:	हृष्ट र पुष्ट
ऋणनधन	:	न ऋण न धन
सप्तमातृका	:	सात मातृकाको समूह
बाढीपीडित	:	बाढीले पीडित
चौपाया	:	चार पाउ भएको
चरिनङ्ग्रे	:	चराका जस्ता नङ्ग्रे भएको

जुँगामुटे	:	मुठाजत्रा जुँगा भएको
बोकेदारी	:	बोकाका भैं दारी
चन्द्रबिन्दु	:	चन्द्रजस्तो बिन्दु
लम्कन्ना	:	लामा काम भएको
कालीमाटी	:	कालो माटो भएको
लम्बोदर	:	लामो उदर भएको
लाम्खुटे	:	लामो खुट्टा भएको

५. माथि परेका बाहेक विभिन्न प्रकारका समस्त शब्दहरू खोजी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्, त्यस्ता शब्दको विग्रह कसरी गर्न सकिन्छ, भनी छलफल गर्नुहोस् :

○ विग्रह		समस्त शब्द
दुई जिब्रा भएको	:	दुईजिब्रे
नाट काटिएको	:	नकटो
नुन पनि भुट्टन पनि	:	नुनभुट्टन
तीन लोकको समूह	:	त्रिलोक
दुई बाटोको समूह	:	दोबाटो
स्वाद नभएको	:	बेस्वाद
मूल्य नभएको	:	अमूल्य
माछाको जस्तो पुच्छर भएको	:	माछापुच्छ्रे
गुरु आमा	:	गुरुमा
रत्नरूपी स्त्री	:	स्त्रीरत्न
भलो आदमी	:	भलादमी

सिर्जना र परियोजना

१. 'जहाँ जङ्गल त्यहाँ मङ्गल' शीर्षकमा एउटा छोटो संवाद तयार गर्नुहोस् :
- (वैशाख महिनाको दिउँसो कमल र सन्तोष गर्मी छल्न आफ्नो गाउँ नजिकैको बाकले जङ्गलतिर लाग्छन् । जङ्गलमा उनीहरूको भेट बाखालाई स्याउला काट्दै गरेका उमानाथ काकासँग हुन्छ ।)
- उमानाथ : हैन, बाबुहरू के शीतल खोज्दै यता आयो ?
- कमल/सन्तोष : (एकै स्वरमा) नमस्कार है काका, हो त असाध्यै गर्मी भयो ।
- उमानाथ : लौलौ यता सँगेलमा बस । मैले पनि थोरै स्याउला भेला परें । एकछिन आराम गर्छु ।
- सन्तोष : काका, यो जङ्गल त सारै राम्रो छ है । मैले त यहीं बसेर पढ्न भनेर किताब पनि लिएर आएको छु ।
- कमल : मैले पनि त कापी र कमल बोकेर आएको छु । शिक्षकले जङ्गलको महत्त्व शीर्षकमा निबन्ध लेख्न दिनु भएको छ । यही शान्त वातावरणमा लेख्दा कसो राम्रो होला ?

- उमानाथ : हो त, शीतल बस्न पनि पाइने, काम पनि हुने । तिमीहरूले बुद्धि पुऱ्याएछौ ।
- सन्तोष : काका, जङ्गल त हामी मानव र अन्य प्राणीका लागि प्राण नै रहेछ है ।
- उमानाथ : हो त । जङ्गल भयो भने समयमा वर्षा हुन्छ । सुकेका रूखका हाँगा तथा मुडा प्रयोग गर्न पाइन्छ, मैले जसरी रूखविरुवा नबिगारी स्याउला लान पाइन्छ ।
- कमल : त्यति मात्र कहाँ हो र काका । जङ्गलले त हाम्रो वातावरण नै स्वस्थ बनाउँछ नि । यी रूखविरुवा हेरौं न कति हरियो, कति राम्रा छन् । यी हेर्दा त हाम्रो मनै स्वच्छ, पवित्र हुन्छ ।
- सन्तोष : ठिक भन्यौ तिमीले । जङ्गलको सही सदुपयोग गर्न सके फाइदैफाइदा । यसका बेफाइदा केही छैनन् । साँभ बिहान त जङ्गलका चराचुरुङ्गीको आवाजले हाम्रो गाउँको वातावरण नै सङ्गीतमय बन्दछ ।
- उमानाथ : हो त बाबु । यो जङ्गल नभएको भए पोहोर तल्लो खोलामा आएको बाढीले कति घरखेत बगाउथ्यो । यसैले त छेक्ने काम गर्नु नि ।
- कमल : हाम्रो गाउँका मान्छे चैं साँच्चै बुद्धिमानी छन् । जङ्गल जोगाउन उपभोक्ता समिति पनि गठन गरेका छन् ।
- सन्तोष : जङ्गलका त फाइदै फाइदा छन् है ।
- उमानाथ : बुढापाकाले त्यसै कहाँ भनेका छन् र 'जहाँ जङ्गल त्यहाँ मङ्गल' भनेर ।
- कमल/सन्तोष : ए, हो त है ।
- उमानाथ : लौ, बाबुहरू बाखा भोकले कराउन थाले होलान् । म चाहिँ लागौं । (स्याउला बोकेर हिँड्छन्)
- कमल : हामी एकछिन बसौं है ।
- सन्तोष : हुन्छ, केहीबेर पछि बसेर लेखपढ गरौं । (दुवै लेखन पढ्न थाल्छन्)

२. वातावरण जोगाउन के गर्न सकिएला भन्ने बारेमा चार जना साथीहरूको समूह बनाई छलफल गर्नुहोस् र श्रोता साथीहरूले त्यसलाई टिपोट गरी संवादको रूप दिनुहोस् : (कक्षामा गर्नुपर्ने)

३. 'स्वस्थ जीवनका रहस्यहरू' शीर्षकमा आवश्यक विषयवस्तु सङ्कलन गरी एउटा प्रवचन कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस् :

नमस्ते !

म साधुराम राना । आज हामी बाटुले चौरको एक छेउमा भेला भएका छौं । हामी आज हाम्रो स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित विषयमा केही कुराहरू सुन्छौं, आफ्ना जिज्ञासाहरू राख्छौं र आफ्नो स्वास्थ्यमा अभि सचेत बन्ने छौं । यो अनौपचारिक कार्यक्रम नै हो । कार्यक्रमलाई सहज बनाउन मात्र म स्वयंसेवीको रूपमा उपस्थित छु । पुस महिनाको यो बिहानीमा हामीलाई सूर्यनारायणले न्यानो ताप दिएर साथ दिएका छन् । आज हामी समक्ष सामुदायिक अस्पतालका डा. धीरेन्द्र भा र योगगुरु मुना नेपाली हुनुहुन्छ । उहाँहरूले नै हामीलाई हाम्रो स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कुराहरूमा प्रवचन दिनु हुनेछ । कार्यक्रमलाई ढिला नगरी अगाडि बढाउँदै म योगगुरु मुना नेपालीलाई आफ्नो प्रवचनका लागि सादर अनुरोध गर्दछु ।
मुना नेपाली

उपस्थित आमाबुबा, दाजुभाइ, दिदीबहिनीहरू सबैमा न्यानो अभिवादन ।

स्वास्थ्य सजीवतासँग सम्बद्ध पक्ष हो । प्राणीको शरीर र मनको अवस्था नै स्वास्थ्य हो । इन्द्रिय प्रणाली र मानसिक अवस्थाले स्वास्थ्यको पहिचान दिन्छ । हामीले सधैं आरोग्य, निरोगी, विकाररहित रहनका लागि प्रयत्न गर्नुपर्छ । मन, मस्तिष्क, चेतना र शरीर रोगरहित रहनु स्वस्थ रहनु हो । स्वास्थ्यको स्वस्थता जीवनको सुख, समृद्धि र वैभव प्राप्तिको अवस्था हो । शरीर र चेतनाको शुद्धता स्वास्थ्यमा असर पर्नु भनेको रोगग्रस्त बन्नु वा शरीर र मस्तिष्क चेतना कमजोर बन्दै जानु हो ।

दाजुभाइ, दिदीबहिनीहरू,

स्वस्थ मानिस मन, वचन र कर्मले तन्दुरुस्त हुन्छ । इच्छा शक्ति, कार्यक्षमता, सवल मानसिक स्थिति स्वस्थ शरीरका गुणहरू हुन् । स्वस्थ मानिस नै फुर्तिलो, जाँगरिलो काम गर्न सक्षम र सुखी हुन्छ । त्यसैले जीवनका सहस्य खोल्न स्वस्थ रहनु पर्दछ । स्वस्थ रहन सके जस्तोसुकै कर्म गर्न सकिन्छ । धार्मिक ग्रन्थहरूमा उल्लेख गरिएका पुरुषार्थहरू धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष स्वस्थ जीवनले प्राप्त गर्न सक्तछ । जीवन फुल जस्तै सुन्दर छ भने सुन्दर जीवनको सुगन्ध चाहिँ स्वास्थ्य हो । स्वस्थ रहनका लागि चेतना शुद्ध हुनुपर्छ, मनमा उर्वरता भरिनुपर्छ र शारीरिक तन्दुरुस्ती हुनुपर्छ । मानिसले स्वस्थ जीवनका लागि खानपिन, आहार, बिहार, शारीरिक व्यायाम आदि कुरामा खुबै विचार पुऱ्याउनु पर्छ । मानव स्वास्थ्य उसका शरीरका अङ्गमा आश्रित हुन्छ । त्यसैले शरीरका सम्पूर्ण अवयवहरूको सुरक्षालाई विशेष महत्त्व दिने गरिन्छ । कुनै पनि अङ्ग कमसल हुँदा पनि स्वास्थ्यमा असन्तुलन हुन्छ । शरीर निरोगी भएमा मात्र मानिस हरेक किसिमका मानसिक तथा शारीरिक कर्म गर्न सक्षम, सवल रहन्छ । मानव शरीर जति सक्रिय बन्दो त्यति बढी भौतिक कार्य गर्न सकिने भएको हुनाले सुख र सन्तुष्टिको अनुभव गर्न

सकिन्छ । स्वस्थ जीवन नै सुखी जीवन हो भने स्वास्थ्यमा गडबडी र अनियमितता हुन दुःखी जीवन हो ।

दाजुभाइ, दिदीबहिनीहरू,

आज मानिसले वैज्ञानिक उपलब्धिका कारण स्वास्थ्य उपचारका आधुनिक विधिको विकास गर्दै आएको छ । स्वास्थ्य स्वस्थ राख्नका लागि ठुलाठुला अस्पताल, स्वास्थ्य केन्द्र, स्वास्थ्य चौकी, मिसन अस्पताल खोलिएका छन् । मानिसले जीवन स्वस्थ राख्नका लागि आयूर्वेद, होमियोप्याथी, एक्युपन्चर र प्राकृतिक चिकित्सालाई अँगालेको पाइन्छ । जुनसुकै पद्धति अपनाए पनि हाम्रो पहिलो काम भनेको रोगको बाटै छेक्नु हो । स्वस्थ शरीरले मात्र विवेकपूर्ण कार्य गर्न सक्दछ, समाज र राष्ट्रका लागि योगदान दिन सक्दछ भन्दै म आफ्नो मन्तव्य टुङ्ग्याउँछु ।

जय स्वास्थ्य !