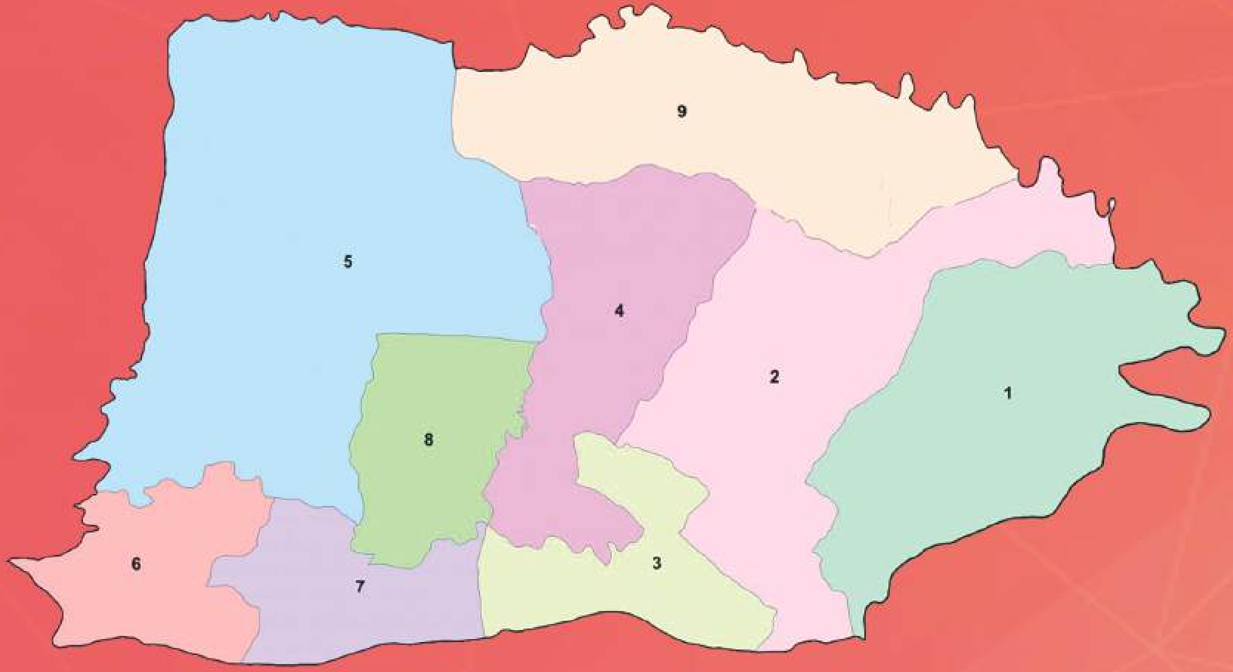


प्रकाशक

राप्ती गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
मसुरिया, देउखुरी, दाङ

हाम्रो राप्ती कक्षा ४

राप्ती गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो राप्ती

कक्षा ४

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो राप्ती

कक्षा ४

प्रकाशक

राप्ती गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
मसुरिया, देउखुरी
दाङ

हाम्रो राप्ती (स्थानीय पाठ्यपुस्तक)

प्रकाशक : राप्ती गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
मसुरिया, देउखुरी, दाङ

सर्वाधिकार : राप्ती गाउँपालिका

प्राविधिक सहकार्य : नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही

लेखक तथा सम्पादक : डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी र हरि प्रसाद पोखरेल

संस्करण : २०८१, प्रथम

राप्ती गाउँपालिकाको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका निम्ति यसको पुरै वा आंशिक अंश हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट अभिलेखबद्ध गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन। अन्यथा प्रतिलिपि अधिकारसम्बन्धी कानुनअनुसार कारबाही हुने छ।

हाम्रो भनाइ

शिक्षा मानव विकासको आधार हो । शिक्षा मानव चेतनाको जग हो । शिक्षा मानिसको आन्तरिक व्यक्तित्वको अभिव्यक्ति हो । मानिसलाई सतत विकासको यात्रामा लैजाने आधार भनेकै शिक्षा हो । शिक्षाको बलियो काँधमा समाजका आवश्यकता अडिएका हुन्छन् । समाजलाई विकासको यात्रामा सफल अवतरण गराउने माध्यम नै शिक्षा हो । मानिसभित्रका जडता तथा अज्ञानतालाई हटाएर उज्यालो संसारमा विचरण गराउने सामर्थ्य शिक्षाको प्रकाशमा नै रहन्छ । नियम, अनुशासन, मर्यादा आदिलाई जागृत गराएर मानिसमा रहेको कमजोरीलाई शक्तिमा परिवर्तन गर्ने आधार भनेकै शिक्षा हो । शिक्षा सबल र स्पष्ट बन्दा समाजले विकासमा फट्को मार्न सक्छ । शिक्षा कमजोर भइदिँदा समाजका सबै पक्ष अन्योलमा पर्छन् । यही आधारमा समाजको विकास शिक्षामा निर्भर हुन्छ भन्ने कुरामा हामी स्पष्ट हुन सक्छौँ । राप्ती गाउँपालिकाले शिक्षाको सर्वतोमुखी परिवर्तनको अपेक्षा गरेको छ । हामी हाम्रो राप्ती गाउँपालिकालाई शिक्षाका माध्यमबाट परिवर्तनको नयाँ संरचनामा लैजान चाहन्छौँ । यही शैक्षिक परिवर्तनको चाहनालाई मूर्तीकरण गर्ने आधारका रूपमा हाम्रो राप्ती पाठ्यपुस्तक तयार भएको छ ।

राप्ती गाउँपालिकाका विविध गतिविधि समेटेर निर्माण गरिएको हाम्रो राप्ती पाठ्यपुस्तक राप्ती गाउँपालिकाको प्रतिरूप बनेर उभिएको छ भन्ने हाम्रो बुझाइ रहेको छ । हाम्रो राप्ती गाउँपालिकाका विभिन्न विद्यालयमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीलाई लक्षित गरी निर्माण गरिएको हाम्रो राप्ती पाठ्यपुस्तक राप्ती गाउँपालिकाको प्रतिबिम्ब हो र राप्ती गाउँपालिकामा रहेका स्थानीय पहिचानलाई चिनाउने लक्ष्यका साथ निर्माण गरिएको हो । हाम्रो राप्ती पाठ्यपुस्तक हामी सबै राप्ती निवासीको गौरव हो, यो हाम्रो पहिचान हो र यो राप्तीको आधिकारिक दस्तावेज हो । यहाँ आएका विषय नै हाम्रा धर्म, संस्कृति, प्रकृति, इतिहास, भाषा, धर्म, संस्कृति, ज्ञान तथा प्रविधि हुन् । यी हाम्रा ज्ञानका स्रोत मात्र होइनन्, हाम्रो जीवनका आधार पनि हुन् ।

राप्ती गाउँपालिकाको सामाजिक, आर्थिक, कला, संस्कृति, सांस्कृतिक, धार्मिक, नैतिक, पर्यटकीय, औद्योगिक, स्वास्थ्य, व्यापारिक, कृषि जस्ता विषयमा विद्यार्थीलाई जानकारी गराई नैतिकवान्, अनुशासित र सृजनशील नागरिक तयार गर्न मद्दत पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी स्थानीय पाठ्यपुस्तक हाम्रो राप्ती पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको हो । यस पाठ्यपुस्तकमा स्थानीय पुरातात्त्विक, ऐतिहासिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, पर्यटकीय स्थलहरू तथा सेरोफेरोका महत्त्वपूर्ण स्थल एवम् विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ । यस पुस्तकको अध्ययनबाट विद्यार्थीले आफ्नो पालिकाको भौगोलिक अवस्थिति, स्थानीय ऐन कानुन, सेवासुविधा, स्थानीय संस्कृति, चाडपर्व, जातजाति, सामाजिक अनुशासन, कृषि, प्राकृतिक चिकित्सा, जडीबुटी र परम्परागत सिपका बारेमा जानकारी लिन सक्ने छन् । राप्ती गाउँपालिकाअन्तर्गतका विद्यालयहरूबाट आधारभूत तह उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीले आन्तरिक वा बाह्य पर्यटकलाई मार्गदर्शन गर्न सकून् भन्ने अपेक्षा राखी पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तकको प्रकाशन गरेका हौँ । हाम्रो राप्ती पाठ्यपुस्तकको लेखन कार्यको जिम्मेवारी लिने संस्था **नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र** र प्रस्तुत पुस्तकको लेखन तथा सम्पादन गर्नुहुने डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी तथा हरिप्रसाद पोखरेलप्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछौँ । प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकको निर्माणमा सहयोग गर्नुहुने गाउँपालिकाकी उपाध्यक्ष, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, शिक्षा अधिकृत , सम्पूर्ण वडाध्यक्ष, कार्यपालिका सदस्य, विद्यालयका प्रधानाध्यापक, विद्यालयका शिक्षकलगायत राप्ती गाउँ कार्यपालिका कार्यालयका सम्पूर्ण कर्मचारी, स्थानीय शिक्षाप्रेमी, अभिभावकप्रति हार्दिक धन्यवाद तथा आभार प्रकट गर्दछौँ । प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक शैक्षिक सत्र २०८१ देखि राप्ती गाउँपालिकामा रहेका सम्पूर्ण विद्यालयमा पठनपाठन हुने कुरामा हामी विश्वस्त छौँ ।

प्रकाश विष्ट
अध्यक्ष तथा
राप्ती गाउँपालिका परिवार

विषयसूची

पाठ	पाठको नाम	पृष्ठ न.
एकाइ १	हाम्रो गाउँपालिका	१
पाठ १	मेरो गाउँपालिका	२
पाठ २	हाम्रा जाति, भाषा र धर्म	७
एकाइ २	प्राकृतिक स्रोत, साधन र सम्पदा	११
पाठ ३	हाम्रा प्राकृतिक स्रोत	१२
एकाइ ३	भाषा, धर्म, कला, संस्कृति र परम्परा	१६
पाठ ४	हाम्रा चाडपर्व	१७
पाठ ५	हाम्रा नृत्य	२४
एकाइ ४	ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल	२७
पाठ ६	हाम्रा पर्यटकीय स्थल	२८
एकाइ ५	पेसा, उद्यमशीलता र प्रविधि	३२
पाठ ७	हाम्रा परम्परागत प्रविधि	३३
पाठ ८	परिवारको आम्दानीको स्रोत	३८
पाठ ९	तरकारी खेती	४२
पाठ १०	कृषि व्यवसाय	४७
एकाइ ६	वातावरण संरक्षण तथा विपद् व्यवस्थापन	५४
पाठ ११	वातावरण सरसफाइ	५५
पाठ १२	प्राकृतिक प्रकोप र विपद्	६०
पाठ १३	सर्पदंश	६६
पाठ १४	सडक दुर्घटना र सुरक्षा	७०
एकाइ ७	व्यक्ति तथा संस्थाको परिचय	७६
पाठ १५	हाम्रा शैक्षिक संस्था	७७
एकाइ ८	नैतिक मूल्य, मान्यता र सदाचार	८१
पाठ १६	असल व्यक्तित्व	८२
पाठ १७	सकारात्मक चिन्तन	८६

एकाइ एक

हाम्रो गाउँपालिका

पाठ १

मेरो गाउँपालिका

राप्ती गाउँपालिकाको गठन कसरी भएको हो ?

राप्ती गाउँपालिका लालमटिया, सिसहनिया गाउँ विकास समिति तथा हाँसीपुर गाउँ विकास समितिका वडा न. १ र २ मिलेर बनेको हो ।

हाम्रो गाउँपालिकाको नाम कसरी राखिएको हो ?

दाङ जिल्लाको पूर्वी भागमा रहेको दाङ देउखुरी क्षेत्रमा पर्ने हाम्रो राप्ती गाउँपालिकाको नामकरण यहाँ बग्ने राप्ती नदीका आधारमा गरिएको छ ।

राप्ती गाउँपालिकाको परिचय दिनुहोस् ?

राप्ती गाउँपालिका दाङ जिल्लाको पूर्वी भागमा रहेको छ । राप्ती गाउँपालिकाको भौगोलिक संरचना भित्री मधेस हुँदै चुरे पहाडसम्म फैलिएको छ । राप्ती गाउँपालिकामा लुम्बिनी प्रदेशको राजधानी रहेको छ। राप्ती गाउँपालिकाको कार्यालय मसुरियामा रहेको छ। यस गाउँपालिकामा नौओटा वडा रहेका छन् । राप्ती गाउँपालिकाको क्षेत्रफल १६१.०७ वर्ग किलोमिटर रहेको छ।

राप्ती गाउँपालिकाको सिमाना बताउनुहोस् ?

राप्ती गाउँपालिकाको पूर्वमा अर्घाखाँची जिल्ला, दक्षिणमा राप्ती नदी र गढवा गाउँपालिका, उत्तरमा घोसखोला र बङ्गलाचुली गाउँपालिका अनि पश्चिममा लमही नगरपालिका रहेका छन् । यस गाउँपालिकाको मध्य भागमा पूर्वपश्चिम राजमार्गको १५ किलोमिटर सडक खण्ड रहेको छ ।

राप्ती गाउँपालिकाको कृषिको अवस्था कस्तो छ ?

राप्ती गाउँपालिकाको धेरै जमिन उर्वर रहेको छ । राप्ती गाउँपालिका कृषि उत्पादनका दृष्टिले निकै सम्पन्न रहेको छ । यहाँ विशेष गरी धान, गहुँ, मकै, तोरी जस्ता अन्न उत्पादन हुन्छन् । यहाँ आँप, केरा, लिची जस्ता विभिन्न फलफूल उत्पादन हुन्छन् । राप्ती गाउँपालिकामा दलहन खेतीको पनि प्रशस्त सम्भावना रहेको छ । राप्ती गाउँपालिकामा पर्ने चुरे खण्डमा भन्दा समथर भागमा धेरै खेतीपाती गरिन्छ ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौं र ठिक बेठिक छुट्याऔं :

(क) राप्ती गाउँपालिकाको नामकरण यहाँ बग्ने राप्ती नदीका आधारमा गरिएको होइन ।

(ख) राप्ती गाउँपालिकाको क्षेत्रफल १६१.०७ वर्ग किलोमिटर रहेको छ ।

(ग) राप्ती गाउँपालिका दाङ जिल्लाको पश्चिमी भागमा रहेको छ ।

(घ) राप्ती गाउँपालिकाको कार्यालय मसुरियामा रहेको छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौं र प्रश्नका उत्तर भनौं :

(क) राप्ती गाउँपालिका कुन कुन गाउँ विकास समिति मिलेर बनेको हो ?

(ख) गाउँपालिकाको नाम केका आधारमा राखिएको हो ?

(ग) गाउँपालिकाको मुख्य कार्यालय कहाँ रहेको छ ?

(घ) गाउँपालिकामा कतिओटा वडा रहेका छन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौं :

(क) राप्ती गाउँपालिकाको सिमाना लेख्नुहोस् ।

(ख) राप्ती गाउँपालिकाको कृषिको अवस्था के कस्तो छ ?

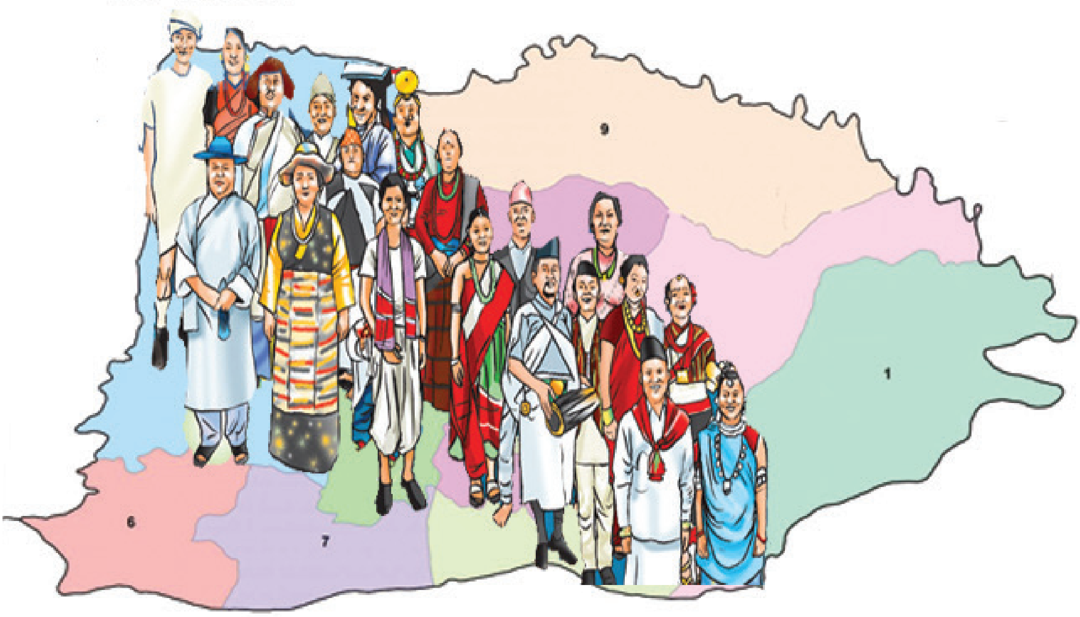
परियोजना कार्य गरौँ :

(क) राप्ती गाउँपालिकाको नक्सा हेर्नुहोस् । नक्सा हेरेर त्यस्तै नक्सा बनाउने अभ्यास पनि गर्नुहोस् । तपाईँले बनाएको नक्सामा गाउँपालिकाको मुख्य कार्यालय रहेको स्थानलाई सङ्केत गर्नुहोस् ।

(ख) तपाईँको टोलमा के के कृषिजन्य वस्तुको उत्पादन हुन्छ ? अभिभावकसँग सोधेर कापीमा लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ २

हाम्रा जाति, भाषा र धर्म



राप्ती गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिका समुदायको बसोबास रहेको छ। यहाँ फरक फरक सांस्कृतिक गतिविधि देख्न सकिन्छ। सबै जातजातिका आफ्नै भाषा, वेशभूषा, संस्कृति, संस्कार रहेका छन्। यहाँका जातजातिले आफ्नै विशेष प्रकारका धर्म, नियम, संस्कारको पालना गरेका छन्। २०७८ को जनगणनाअनुसार राप्ती गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या ५२१२३ रहेको छ।

राप्ती गाउँपालिकामा रहेका प्रमुख दश जातजाति

जाति	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
थारु	२२८३०	४३.८
मगर	८०६२	१५.५
क्षेत्री	२८८९	११.६
ब्राह्मण	५५४८	१०.६
कुमाल	१९०८	३.७
विश्वकर्मा	१२२२	२.३
परियार	११७१	२.२
सन्यासी/दशनामी	१००४	१.९
मुसलमान	८३७	१.६
ठकुरी	७९५	१.५

स्रोत : राष्ट्रिय जनगणना २०७८

नेपालमा विविध जातजातिको बसोबास रहेको छ। नेपालको राष्ट्रिय जनगणना २०७८ का अनुसार नेपालमा १२४ ओटा भाषा बोलिन्छन्। हाम्रो गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने धेरै मानिसले नेपाली भाषा बोल्छन्। नेपाली भाषा सरकारी कामकाज र सम्पर्क भाषाका रूपमा रहेको छ।

राप्ती गाउँपालिकामा बोलिने प्रमुख भाषा

भाषा	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
नेपाली	२३८९१	४५.८
थारु	२२६८२	४३.५
मगर ढुट	३५८६	६.९
मगर खाम	६९६	१.३

गुरुङ	३२९	०.६
मुसलमान	१४८	०.३
अवधी	१४५	०.३
नेपाल भाषा (नेवारी)	१०३	०.२

स्रोत : राष्ट्रिय जनगणना २०७८

राप्ती गाउँपालिकामा विभिन्न धर्मावलम्बीको बसोबास रहेको छ। यस गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसले हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, क्रिस्चियन धर्म मान्छन्।

गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने विभिन्न धर्मावलम्बी

धर्म	धर्म मान्ने जनसङ्ख्या प्रतिशतमा
हिन्दु	९०.१
बौद्ध	१.८
इस्लाम	१.६
क्रिस्चियन	२.४

स्रोत : राष्ट्रिय जनगणना २०७८

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) राप्ती गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिका समुदायको बसोबास छैन।

(ख) हाम्रो गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने धेरै मानिसले नेपाली भाषा बोल्छन्।

(ग) २०७८ को जनगणनाअनुसार राप्ती गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या ५२१२३ रहेको छ।

(घ) गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसले हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, क्रिस्चियन धर्म मान्दैनन्।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) राप्ती गाउँपालिको कुल जनसङ्ख्या कति रहेको छ ?

(ख) नेपालमा कतिओटा भाषा बोलिन्छन् ?

(ग) हाम्रो सरकारी कामकाज र सम्पर्क भाषा कुन हो ?

(घ) गाउँपालिकामा कुन कुन धर्मावलम्बीको बसोवास रहेको छ ?

(ङ) राप्ती गाउँपालिकामा कति प्रतिशत हिन्दुको बसोबास रहेको छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) राप्ती गाउँपालिकामा बसोवास गर्ने प्रमुख जातिको सूची बनाउनुहोस्।

(ख) राप्ती गाउँपालिकाको भाषिक अवस्था लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) राप्ती गाउँपालिकामा बोलिने भाषा, बसोवास गर्ने जाति र मानिने धर्मको विवरणलाई तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस्। तालिकामा भएको विवरणलाई स्तम्भ चित्रमा देखाउने प्रयास गर्नुहोस्।

(ख) तपाईँको टोलमा कुन कुन जातिका मानिस बस्छन् र कुन कुन भाषा बोलिन्छन् ? जानकार व्यक्तिसँग सोधेर सूचना सङ्कलन गर्नुहोस्।

एकाइ दुई

प्राकृतिक स्रोत, साधन र सम्पदा

पाठ ३

हाम्रा प्राकृतिक स्रोत

पानीले राम्रोसँग भिजेको ठाउँ नै सिमसार क्षेत्र हो। पानीको मुहानलगायत दलदल, पानी जमेको क्षेत्रलाई सिमसार भनिन्छ। सिमसार क्षेत्रमा जीवाणु, वनस्पति, कीटपतङ्ग, उभयचर, घस्रने प्राणी, चरा, माछा र स्तनधारी जीवहरू पाइन्छन्। सिमसार क्षेत्र घुमन्ते चरा, माछा, उभयचर, कीटपतङ्ग र बोटका लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। सिमसारभित्र जल परिचालन र शुद्धीकरण प्रक्रिया निरन्तर चलिरहने हुनाले यसलाई प्रकृतिको मृगौला भन्ने गरिन्छ। जमिनमा बग्ने सतहको भल सिमसारमा मिसिएपछि त्यसबाट बगाएर ल्याएका रासायनिक पौष्टिक तत्त्वहरू समेत सिमसारले सोसेर लिन्छ। यसले गर्दा शुद्धीकरण हुनुको साथै माछालगायतका जलचरलाई प्रशस्त आहार प्राप्त हुन्छ।

हाम्रो राप्ती गाउँपालिकाका धेरै ठाउँमा सिमसार क्षेत्र रहेका छन्। यहाँका सिमसार क्षेत्रले पर्यावरणीय सन्तुलनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएका छन्। जमिनमुनि रहेको पानीलाई सन्तुलित रूपमा राख्नका लागि सिमसार आवश्यक पर्छ। यसले जमिनमा रहेको पानी सोसेर जमिनमुनि पुऱ्याउँछ। जलचक्रलाई सन्तुलित बनाउनका लागि सिमसारको भूमिका रहेको हुन्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका प्रमुख तालतलैया र सिमसार क्षेत्रमा हर्सेडाँडा पोखरी वाड न. २, चितुवाखोली ताल वाड न. १, चखेवा सिमसार क्षेत्र वाड न. १, खौराहाबाबा पोखरी वाड न. ५, सुन्दरपुर पोखरी वडा न. ४ आदि हुन्।

हाम्रो राप्ती गाउँपालिकाको सबैभन्दा ठुलो पानीको स्रोत राप्ती नदी हो। राप्ती नदीका प्रमुख सहायक नदी माडी खोला र झिमरुक खोला भएकाले यो जल सम्पदाका दृष्टिले निकै सम्पन्न छ। रोल्पा जिल्लाको महाभारत पर्वतबाट उत्पन्न

भएको माडी नदी प्युठान जिल्ला हुँदै आएको छ। प्युठान जिल्लाको गौमुखी भन्ने ठाउँबाट उत्पन्न भएको झिमरुक खोलामा (गर्दन खोला, छोपेखोला, खप्रङ्खोला) आदिससाना नदी नालाहरू मिसिएका छन्। प्युठान जिल्लाको ऐरावती भन्ने ठाउँमा माडी खोला र झिमरुक खोला मिसिएपछि राप्ती नदीले आफ्नो बृहत् स्वरुप प्राप्त गरेको छ। ६,५०० वर्ग किलोमिटर जलधार क्षेत्र भएको पश्चिम राप्ती नदीको कुल लम्बाइ २५७ किलोमिटर रहेको छ। यो नदी दाङ देउखुरीमा सिँचाइका लागि निकै उपयोगी रहेको छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढी खाली ठाउँ भरौं :

(क) पानीले राम्रोसँग भिजेको ठाउँ नै .... क्षेत्र हो।

(ख) पश्चिम राप्ती नदीको कुल लम्बाइ .... किलोमिटर रहेको छ।

(ग) राप्ती गाउँपालिकाको सबैभन्दा ठुलो पानीको स्रोत .... हो।

(घ) सिमसार क्षेत्रलाई प्रकृतिको .... भनिन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सिमसार क्षेत्र भनेको के हो ?

(ख) सिमसारलाई किन प्रकृतिको मृगौला भन्ने गरिन्छ ?

(ग) राप्ती नदीका प्रमुख सहायक नदी कुन कुन हुन् ?

(घ) गाउँपालिकामा रहेका सिमसार क्षेत्र कुन कुन हुन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) सिमसार क्षेत्रको परिचय दिई यसको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ख) राप्ती नदीको परिचय र महत्त्व लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) राप्ती गाउँपालिकामा रहेका सिमसार क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गर्नुहोस् । ती सिमसार क्षेत्रमा कुन कुन जीवाणु, वनस्पति, कीटपतङ्ग, उभयचर, घस्रने प्राणी, चरा, माछा र स्तनधारी जीवहरू पाइन्छन् ? शिक्षकको सहयोग लिई जानकारी लिनुहोस् र एउटा प्रतिवेदन लेख्नुहोस् ।

(ख) कक्षामा समूह निर्माण गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहले राप्ती नदीको महत्त्व र यसको संरक्षणका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् । छलफलबाट आएका कुरा समेटेर एउटा प्रबन्ध लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ तीन

भाषा, धर्म, कला, संस्कृति र परम्परा

पाठ
४

हाम्रा चाडपर्व

नेपाल विभिन्न जातजातिको साझा फूलबारी हो। नेपाल जस्तै हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामा पनि विभिन्न जातजातिको बसोबास रहेको छ। हाम्रो गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने जातजातिले आआफ्नै किसिमबाट चाडपर्व मनाउने गर्छन्। हाम्रो गाउँपालिकामा बस्ने जातिका आआफ्नै मेलाजात्रा तथा पर्व छन्। हाम्रो गाउँपालिकामा बस्ने थारु, गुरुङ, मगर, ब्राह्मण, क्षेत्री, कुमाल तथा इस्लाम धर्म मान्ने जातिका आआफ्नै पर्व छन्। सबै जातजाति आफ्ना पर्वमा रमाइलो गर्दै रमाउँछन्। यस पाठमा केही जातिका केही पर्वका विषयमा छलफल गरिएको छ।

थारू जातिका पर्व

हरेरी पूजा : हरेरी पूजा हाम्रो राप्ती गाउँपालिकाको प्रसिद्ध पर्व हो। हाम्रो गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने विशेषगरी थारु समुदायले पनि हरेरी पर्व मनाउँछन्। आफूले लगाएको धानबाली बढोस् भन्नका लागि हरेरी पूजा गरिन्छ। धानमा लाग्ने किराको नाश गर्न र धान उत्पादन बढाउनका

लागि प्रत्येक वर्ष हरेरी पूजा हुन्छ। हरेरी पूजाका लागि रोपाइँ सकिएपछि आफ्नो समुदायबाट पैसा सङ्कलन गरिन्छ। यही पैसाबाट पूजा सामग्री खरिद गरिन्छ। विभिन्न देवीदेवताका मूर्ति बनाएर हरेरी पूजा गरिन्छ। हरेरी पूजा गरे उत्पादन वृद्धि हुन्छ भन्दै थारु समुदायले हरेरी पूजा गर्छन्। यसलाई हरेलो पनि भन्ने गरिन्छ।

गुरही (गुडिया) : गुरही राप्ती गाउँपालिकामा मनाइने प्रमुख पर्व हो। गुरही पातलो पखेटा भएको पुतली जस्तै उड्ने किरा हो। यसलाई नेपाली भाषामा गाइने किरा भनिन्छ। यही किरा जस्तै गुडिया बनाएर महिलाले फाल्ने र पुरुषले त्यसलाई पिट्ने गरेर गुरही पर्व मनाइन्छ। यो विशेषतः बाल पर्व हो। यस पर्वले भाइबहिनीका बिचको माया र प्रेम बढाउँछ। यस पर्वमा महिलाले गुरही फाल्छन् र पुरुषले लट्ठीले पिट्छन्। यसलाई नराम्रा कुरा हटाएर राम्रा कुराको थालनी गर्ने पर्व मानिन्छ। गुरही पर्व साउन महिनाको शुक्ल पक्ष पञ्चमी तिथिमा मनाइन्छ। यही दिन नागपञ्चमी पर्छ। थारु जातिले आफ्ना कुल देवताका रुपमा नागको पूजा गर्ने भएकाले नागपञ्चमीसँग यसको सम्बन्ध छ।

अटवारी : राप्ती गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने थारु जातिले अटवारी पर्व मनाउँछन्। यो थारु समुदायले माघीपछिको ठुलो पर्व हो। यसलाई एकअर्कासँग गरिने

मिलापको पर्वका रुपमा हेरिन्छ। यस पर्वका अवसरमा थारु समुदायका मानिस दिदीबहिनीका घरमा पुग्छन्। यसबाट दाजुबहिनीका बिचको सम्बन्ध प्रगाढ हुने विश्वास गरिन्छ। यो पर्व भदौ महिनाको आइतवार टोलअनुसार फरक फरक दिन मनाइन्छ।

अटवारीको पर्व मनाउँदा शनिवारको दिनदेखि नुहाएर चोखो खाना खाइन्छ। बिहान उठेर नुहाइधुवाइ गरी सूर्य भगवान्को दर्शन गरिन्छ। यस दिन दिउँसो १२ बजेसम्म पानीसमेत नखाई व्रत बस्ने गरिन्छ। १२ बजेपछि घरमै विभिन्न प्रकारका रोटी प्रसादका रूपमा पकाइन्छ। आफूले बनाएका प्रसाद केराको पातमा राखी सूर्य भगवान्लाई चढाइन्छ र त्यसपछि सबैले खाने गरिन्छ। यस दिन अरु केही नखाई व्रत बसिन्छ र भोलिपल्ट नुहाइधुवाइ गरेर पूजा समापन गरिन्छ।

मगर तथा गुरुङ जातिका पर्व

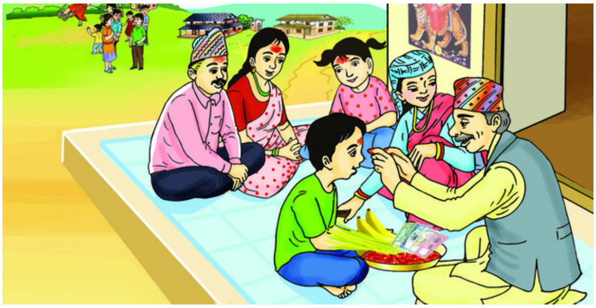
भुमे मगर जातिले मनाउने पर्व हो। भुमे पर्व असार १ गतेदेखि एक हप्तासम्म मनाइन्छ। यसको तयारी एक महिना पहिलेदेखि नै गरिन्छ। यस पर्वमा प्रकृतिको पूजा गरिन्छ। यो पर्व हिउँदे बाली भित्रिएको खुसीमा मनाइन्छ। साथै वर्षा यामको बाली सप्रियोस् भनेर भुमे पूजा गरिन्छ। जेठ १ गतेबाट बाजा फुकाएर यो पर्व

प्रारम्भ हुन्छ। बाजा बजाउन सुरु भएपछि चराचुरुङ्गी र किराफट्याङ्ग्रा बाहिर निस्किन्छन्। यी बाहिर आएपछि बालीनालीलाई असर हुँदैन भन्ने विश्वास रहेको छ। कृषि परम्परासँग नै यस पर्वको सम्बन्ध रहेको छ।

गुरुङ नेपालको एक जाति हो। गुरुङ जातिको जन्मदेखि मृत्युसम्मका संस्कार विशिष्ट रहेका छन्। गुरुङ जातिको रीतिरिवाज, चाडपर्व मनाउने तरिका पनि विशेष रहेको छ। गुरुङको मूल चाडपर्वमा ल्होसार, माघे सङ्क्रान्ति, फागुन पूर्णिमा, वैशाख पूर्णिमा, श्रावण सङ्क्रान्ति (भदौ पूर्णिमा) आदि रहेका छन्। यिनीहरूले दसैँ, तिहार, बुद्धजयन्ती, न्वागीपूजा, चैतेदसैँ, श्रीपञ्चमी आदि चाडपर्व मनाउँछन्। गुरुङ जातिले वैशाख पूर्णिमामा उँभौली र मङ्सिर पूर्णिमामा उँधौली चाड धुमधामले मनाउँछन्।

ब्राह्मण तथा क्षेत्रीका पर्व

हाम्रो गाउँपालिका स्थानीय पर्व तथा जात्रामा धनी छ। यहाँ बसोबास गर्ने ब्राह्मण तथा क्षेत्री समुदायका मानिसले नागपञ्चमी,



जनैपूर्णिमा, रक्षाबन्धन, कृष्ण जन्माष्टमी, हरितालिका तिज, दसैँ, तिहार, ऋषि पञ्चमी, हरिबोधनी एकादशी, माघे सङ्क्रान्ति, शिवरात्रि, होली, रामनवमी, चैते दसैँ, दिवाली पूजालगायतका थुप्रै चाडपर्व मनाउँछन्।

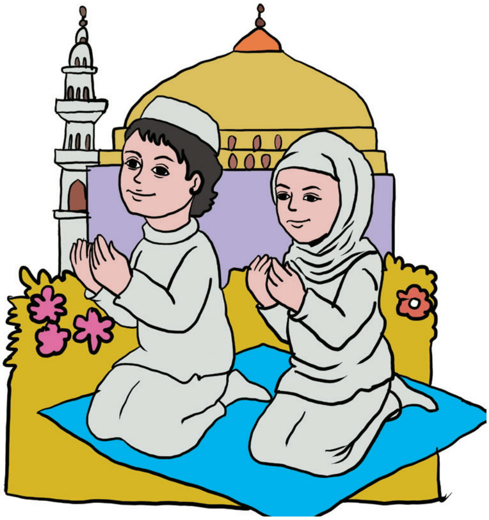
कुमाल जातिका पर्व

कुमालहरू हिन्दु धर्म मान्ने हुँदा अन्य हिन्दुधर्म मान्ने जातिहरूले जस्तै चाडपर्व मनाउँदै आएका छन्। उनीहरू माघे सङ्क्रान्ति भव्य रूपले मान्ने गर्छन्। कुमालहरू वर्षको दुई पटक कुलायनको पूजा गर्छन्। यस्तो धार्मिक कार्य वैशाख पूर्णिमा र कात्तिक पूर्णिमामा गरिन्छ। कुमाल जातिले चौरचन, सिरुवा, जितिया आदि पर्व पनि मनाउँछन्।

चौरचन भदौ शुक्लपक्षमा मनाइन्छ। यो पर्वमा केरा, दही, चिनी, खीर, मिठाई, चामलको पिठोबाट बनाइएका पुरी पकाएर हनुमान् र चन्द्रमालाई चढाइन्छ। पूजाआजा गरिसकेपछि सबै मिलेर रमाइलो गरी प्रसाद र अन्य परिकारहरू खान्छन्। चौरचन पर्वलाई चन्द्रमा पर्व पनि भनिन्छ। सिरुवा पर्व नयाँ वर्ष वैशाख महिना एक गते मनाउँछन्। यस पर्वमा चैत महिनाको अन्तिम पहरमा पकाएका परिकारहरू नयाँ वर्षको दिनमा खान्छन्। एकआपसमा खुसी र आशीर्वाद साटासाट

गर्दछन् । जितिया पर्वमा महिलाहरूले सन्तानको सुख र लामो आयुका लागि महान् देवताको पूजाआजा गर्छन् । विशेषतः यस पर्वमा दही, चिउरा, चिनी, केरा खान्छन् । परिवारमा सुख, शान्ति होस् भन्ने कामनाका साथ यो पर्व मनाउने गर्दछन् ।

इस्लाम धर्मका पर्व



राप्ती गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने इस्लाम धर्म मान्ने मुसलमान समुदायले मोहर्रम, इद र बकर इद पर्वलाई मुख्य पर्वका रूपमा मान्छन् । र दुईओटा पर्व मनाउँछन् । ती पर्व हिजरी पात्रोअनुसार निर्धारित छन् । हिजरी पात्राको नवौँ महिना रमजान मुबारक महिनामा पर्छ । यस महिनामा विश्वभरका मुसलमान जाति एक महिने व्रत (रोजा) बस्छन् । त्यसको तिसौँ दिनमा इद उल फित्र पर्व मनाउँछन् । मुसलमानले मनाउने अर्को पर्व इदउल अजहा हो । यो पर्व तीन दिनसम्म मनाइन्छ । यस पर्वमा रोजा व्रत बस्न पर्दैन । रमजान इदुलफित्रको ठिक दुई महिना दश दिनमा मनाइन्छ ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकामा बस्ने जातिका आआफ्नै मेलाजात्रा तथा पर्व छन् ।

(ख) थारु समुदायले पनि हरेरी पर्व मनाउँदैनन् ।

(ग) गुरही पर्व साउन महिनाको शुक्ल पक्ष पञ्चमी तिथिमा मनाइन्छ ।

(घ) कृषि परम्परासँग भूमे पर्वको सम्बन्ध रहेको छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) हरेरी पर्व कस्तो पर्व हो ?

(ख) गुरही पर्व कहिले मनाइन्छ ?

(ग) गुरुङ जातिका मूल चाडपर्वमा कुन कुन हुन् ?

(घ) मुसलमान समुदायका पर्व कुन कुन हुन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) राप्ती गाउँपालिकामा मनाइने मुख्य पर्वबारे लेख्नुहोस् ।

(ख) मगर तथा गुरुङ जातिले मनाउने पर्वका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ग) राप्ती गाउँपालिका सांस्कृतिक विविधता भएको गाउँपालिका हो भन्ने कुराको व्याख्या गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) राप्ती गाउँपालिकामा मनाइने चाडपर्वको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईंको घरमा मनाइने कुनै एक पर्वको नाम लेख्नुहोस् र त्यस पर्वलाई कसरी मनाउनुहुन्छ ? अभिभावकसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

पाठ
५
हाम्रा नृत्य

बड्का नाच

बड्का नाच थारू समुदायको महत्त्वपूर्ण नाच हो। थारू समुदायका देवीदेवताको पूजाआजा गरी नाचिने भएकाले यसलाई धार्मिक मान्यतासँग जोडेर हेरिन्छ। बड्का नाच महाभारतको कथामा आधारित हुन्छ। यो नाचले उब्जनी राम्रो हुने र रोगबिमार सञ्चो हुने विश्वास छ। देउताको पूजा गरेर नाचिने यसलाई बर्कीमार गीतमा आधारित नाच पनि भनिन्छ। थारू भाषामा बर्की भनेको ठुलो र मार भनेको लडाइँ हो। महाभारतलाई थारू अगुवाहरूले आफ्नै भाषामा रूपान्तरण गरेर सुनाउँदै आएको गीति कथा नै बर्कीमार हो। यसले झन्डै दुई सय वर्षको इतिहास बोकेको छ।

विभिन्न अर्ती, उपदेश र सन्देश भएको बर्कीमारलाई थारू जातिले दसैँको टीकाको दिनमा टीका थाप्दा र धान बाली भित्र्याउँदा लय हालेर गाउने चलन छ। नाचमा धेरै कलाकारको आवश्यकता पर्ने भएकाले यसलाई बड्का नाचका रूपमा लिइन्छ।

धान काट्न थालेदेखि नभित्र्याउँदासम्म लगातार गाउनुपर्छ। थारू समुदायलाई नैतिकवान् बनाउन पनि यो नाच र गीतको महत्त्व छ। बड्का नाचमा शिव र कृष्ण भगवान्का अनेक रूपहरूलाई देखाइन्छ। गीत गाउनेहरू थारू अगुवा, महतवा र गुरुवाहरू हुन्। नाच नाच्ने बेला भूतप्रेतहरूले आक्रमण गर्ने डरले एक जना गुरुवा नाचको वरिपरि झारफुक गर्दै हिँडिरहेका हुन्छन्। बाह्र अध्यायमा गाइने बर्कीमारमा कर्तव्यच्यूत भएर नाच्न नहुने, चुनौती सामना गर्न सधैँ तयार हुनुपर्ने, अन्याय सहेर बस्न नहुने, महिलाले अस्तित्व रक्षाका लागि गर्नुपर्ने जस्ता विषय समेटिएको हुन्छ। बर्कीमारको ऐतिहासिक महत्त्वका विषयमा अध्ययन गरी नयाँ पुस्तालाई बुझाउन जरुरी छ।

झ्याउरे नाच

झ्याउरे नाच राप्ती गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा नाच्ने गरिन्छ। यो नाच प्रायः गुरुङ समुदायका युवतीहरूले एकल अथवा समूहमा नाच्ने गर्छन्। झ्याउरे नाचमा गाइने गीतहरू माया पिरतीले भरिएका हुन्छन्। यो नाच एक लोकप्रिय परम्परागत नाच हो।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) बड्का नाच .... समुदायको महत्त्वपूर्ण नाच हो ।

(ख) बड्का नाचमा .... भगवान्का अनेक रूपहरूलाई देखाइन्छ ।

(ग) बड्का नाच ....को कथामा आधारित हुन्छ ।

(घ) झ्याउरे नाचमा गाइने गीतहरू ....ले भरिएका हुन्छन् ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) बड्का नाच कुन समुदायको नाच हो ?

(ख) बड्का नाच कुन गीतमा आधारित हुन्छ ?

(ग) बर्कीमार भनेको के हो ?

(घ) बर्कीमार गीतमा कस्ता विषय हुन्छन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) बड्का नाचका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ख) झ्याउरे नाचकको परिचय दिनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँले आफ्नो टोलमा कुन कुन नाच हेर्नुभएको छ ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईँको टोलमा गाइने कुनै एउटा गीत सङ्कलन गर्नुहोस् । गीतलाई लय मिलाएर गाउनुहोस् र नाच्नुहोस् ।

एकाइ चार

ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल

पाठ ६

हाम्रा पर्यटकीय स्थल

राप्ती पुल

राप्ती गाउँपालिकाको वडा न. ७ मा नेपालकै दोस्रो लामो पक्की पुल निर्माण भएको छ। यस पुलले राप्ती गाउँपालिकाको ७ को छोडकी सिसहनिया र गढवा गाउँपालिकाको वडा न. २ को महादेवा गाउँलाई जोडेको छ।

राप्ती पुलको लम्बाइ ८ सय ६५ दशमलव ४२ मिटर रहेको छ। पुलको चौडाइ साढे दश मिटर रहेको छ। यस पुलमा १६ ओटा स्पान राखिएको छ। राप्ती पुल बर्दिया कोठियाघाटपछिको नेपालकै दोस्रो लामो पक्की पुल मानिएको छ। राप्ती पुल हाम्रो राप्ती गाउँपालिकाका साथै देउखुरी उपत्यकाको आकर्षण हो। पुलको निर्माण कार्य सम्पन्न भएदेखि पुलको अवलोकनका लागि धेरै मानिस आउने गरेका छन्। पुलका कारण यसको आसपासमा रिसोर्ट र साना होटलसमेत खुलेका छन्। पुललाई

आधार बनाएर दिउँसोको समयमा घुम्ती खाजा पसलसमेत चल्न थालेका छन्। यस पुलको निर्माणले गढवा गाउँपालिकाका र राजपुर गाउँपालिकाका बासिन्दाले समेत आउनेजाने सुविधा पाएका छन्।

झोलुङ्गे पुल

राप्ती गाउँपालिका वडा न. ८ पिपरीमा झोलुङ्गे पुल रहेको छ। यो दोलही खोलाको पुरानो पुल हो। २०६० सालमा निर्माण भएको देउखुरी उपत्यकाको सबैभन्दा पुरानो पुल हो। यसको जम्मा लम्बाइ ९३.४० मिटर रहेको छ। यस पुलबाट पिपरी र कोहलुवा, श्रीनगर, जुरपानीका बासिन्दाका लागि आवतजावतमा सहज भएको छ। यसलाई कालापानी झोलुङ्गे पुल भनिन्छ।

राप्ती गाउँपालिका वडा न. २ को खुरुरियामा नेपालकै तेस्रो लामो झोलुङ्गे पुल रहेको छ। यस पुलले गढवा गाउँपालिका वडा न. १ बडहरा र राप्ती गाउँपालिका वडा न. २ को खुरुरिया जोड्छ। पुलको लम्बाइ ८१८ मिटर र चौडाइ १ मिटर २० सेन्टिमिटर रहेको छ। पुलमा २००० भन्दा बढी मानिसले एकैपटक ओहोरदोहोर

गर्न सक्ने क्षमता रहेको छ। पुलमा ११ वटा खम्बा रहेका छन्। फुटपाथ माथि ३५ मिटरका पाँचओटा टावर राखिएका छन्। पुलबाट बडहरा, चिमचिमे, बनघुस्री, वनवारी पत्रिङ्गा, खुरुरिया, लालमटिया लगायतका क्षेत्रमा बस्ने बासिन्दाहरूलाई सहज भएको छ। राप्ती नदीमा निर्मित यो झोलुङ्गे पुल राप्ती गाउँपालिका र गढवा गाउँपालिका दुवैको पर्यटकीय क्षेत्र बनेको छ।

शिव सवारी धाम

राप्ती गाउँपालिका वडा न. ५ पहरवामा अवस्थित शिव सवारी धाम राजमार्गसँगै जोडिएको छ। यो २०७० सालमा स्थापना भएको हो। धामभित्र शिव मन्दिर रामकुटी, हनुमान, विष्णु पोखरी, धुनी, सन्तोषी माताको मन्दिर, सरस्वतीको मन्दिर स्थापना गरिएको छ। मन्दिरमा नित्य पूजाआराधना गर्ने गरिएको छ। सुरुमा ८ जना कन्याबाट पूजा गरिएको यस स्थानमा बोलबम महोत्सव आदि सञ्चालन भएको छ। व्यक्तिगत जग्गामा स्थापित यो धाम राप्तीको चर्चित धाम हो।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) राप्ती गाउँपालिकाको वडा न. ७ मा राप्ती पुल निर्माण भएको छ।

(ख) झोलुङ्गे पुल २०८० सालमा निर्माण भएको देउखुरी उपत्यकाको पुरानो पुल हो।

(ग) झोलुङ्गे पुलको लम्बाइ ८१८ मिटर र चौडाइ १ मिटर २० सेन्टिमिटर रहेको छ।

(घ) राप्ती गाउँपालिका वडा न. ५ पहरवामा शिव सवारी धाम छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) राप्ती पुलले कुन कुन गाउँलाई जोडेको छ ?

(ख) राप्ती पुलको लम्बाइ कति रहेको छ ?

(ग) कुन पुललाई कालापानी झोलुङ्गे पुल भनिन्छ ?

(घ) लामो झोलुङ्गे पुलको लम्बाइ कति रहेको छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) राप्ती गाउँपालिकाका मुख्य मुख्य पर्यटकीय क्षेत्रको नाम लेख्नुहोस्।

(ख) शिव सवारी धामको परिचय दिनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँले आफ्नो टोलमा कुन कुन धार्मिक स्थल रहेका छन् ? कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) तपाईँले आफ्नो टोलमा कुन कुन पर्यटकीय स्थल रहेका छन् ? ती पर्यटकीय स्थलका बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

एकाइ पाँच

पेसा, उद्यमशीलता र प्रविधि

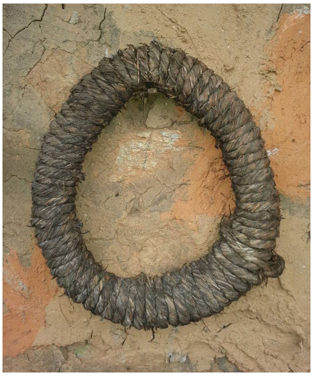
पाठ ७

हाम्रा परम्परागत प्रविधि

स्थानीय ज्ञान र कला प्रयोग गरी सामान बनाइने सिपलाई नै परम्परागत प्रविधि भनिन्छ। यस्ता सामान हाम्रा आवश्यताअनुसार बन्छन्। हामीले दैनिक गर्नुपर्ने काम छिटो र सजिलोसँग पूरा गर्न यस्ता वस्तु बनेका हुन्। आज धेरै ठुला उद्योगधन्दा चलेका छन्। यी सबै परम्परागत प्रविधिबाट नै विकास भएका हुन्। त्यसैले हामी पनि हाम्रा पुर्खाले विकास गरेका परम्परागत प्रविधिका बारेमा केही जानकारी लिऔँ।

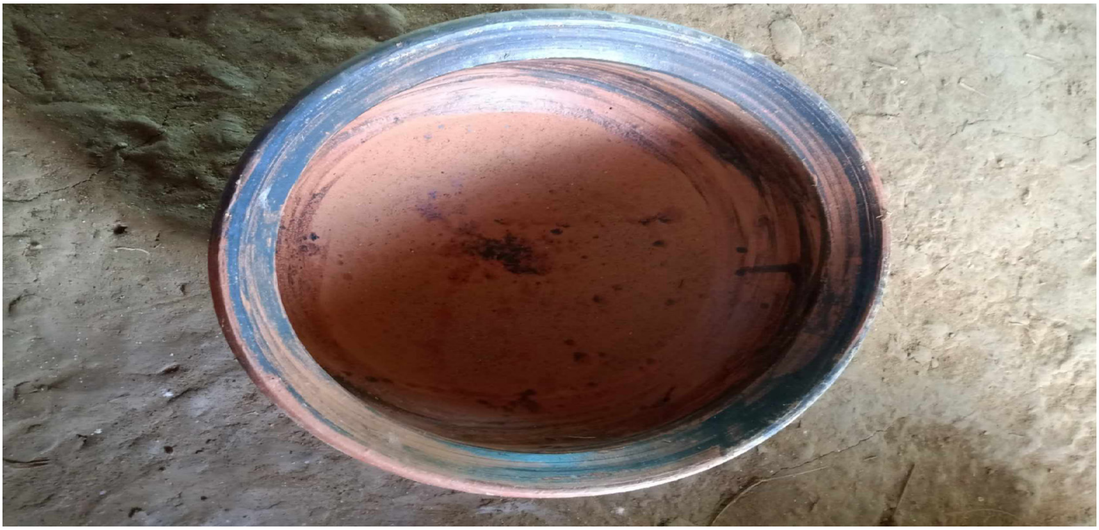
बिँडा

बिँडा परालबाट बनाइएको सामान हो। यसको प्रयोग गाग्री अड्याउनका लागि प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी तराई मूलका महिलाले टाउकामा राखी गाग्री अड्याउँछन्। यो गोलो आकारको हुन्छ। हाम्रो राप्ती गाउँपालिकाका धेरै महिलाले बिँडा बुन्ने काम गर्छन्।

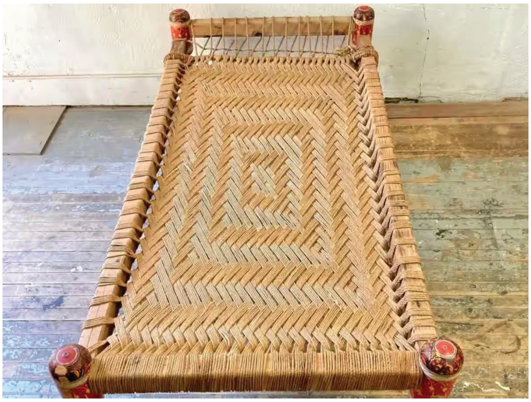


मलिया

माटोबाट बनेका सानो हाँडी जस्तो भाँडोलाई मलिया भनिन्छ। माटो, काठ, नरिवलको छिल्काबाट मलिया बनाइन्छ। यो तेल, दुध, घिउ आदि राख्नका लागि प्रयोग गरिन्छ।



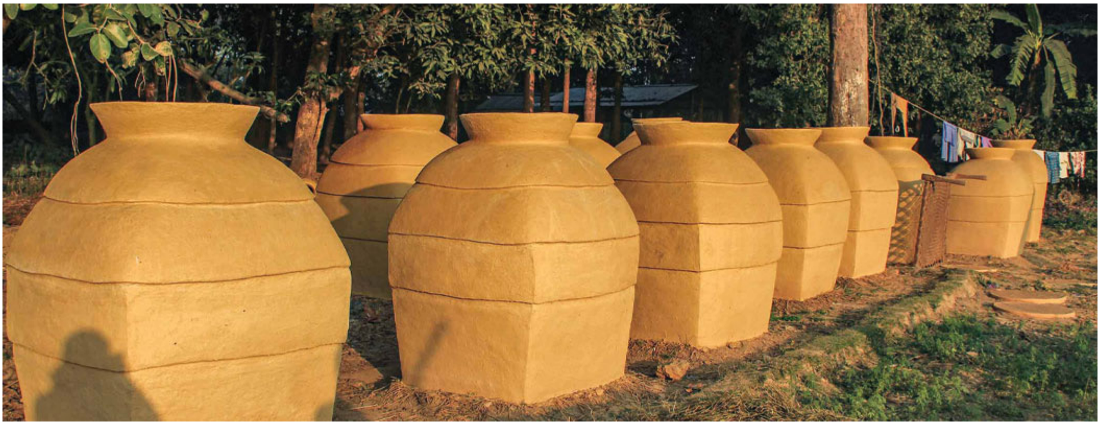
खटिया



खटिया सुत्न, बस्नका लागि बनाइएको काठको फर्निचर हो। यसमा चारओटा खुट्टा हुन्छन्। यो पटुवा, जुट, खर, बाबियो तथा नरिवलको डोरीले बुनेर बनाइएको हुन्छ। यो खटिया सुत्नका लागि आरामदायी हुन्छ। सजिलै हावा खेल्ने भएकाले तराईका लागि यो निकै फाइदाजनक हुन्छ।

डेहरी

राप्ती गाउँपालिकामा भकारीका रूपमा परम्परागत डेहरी प्रयोग गरिन्छ। डेहरी माटो र धानको भुसा मिसाएर बनाइन्छ। माटाबाट बनाइएको डेहरीमा धान, गहुँ, मसुरो जस्ता अन्नबाली राखिन्छ।



मचिया

सानो बस्नका लागि बनाइएको खटियाको सानो रूप हो। प्लास्टिकको डोरी, जुटको डोरी अनि काठका खुट्टाबाट मचिया बनाइन्छ। यसमा बस्नका लागि आरामदायी हुन्छ। हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामा पनि मचिया बनाइन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) स्थानीय ज्ञान र कला प्रयोग गरी सामान बनाइने सिपलाई नै .... भनिन्छ।

(ख) .... परालबाट बनाइएको सामान हो।

(ग) माटोबाट बनेका सानो हाँडी जस्तो भाँडोलाई ....भनिन्छ।

(घ) .... माटो र धानको भुसा मिसाएर बनाइन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) परम्परागत प्रविधि भनेको के हो ?

(ख) बिँडा कसरी बनाइन्छ ?

(ग) मलिया कस्तो भाँडो हो ?

(घ) डेहरीको प्रयोग के के राख्न गरिन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) परम्परागत प्रविधि भनेको कस्तो प्रविधि हो ? परम्परागत प्रविधिको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ख) परम्परागत प्रविधिबाट बनेका कुनै दशओटा वस्तुको नाम लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

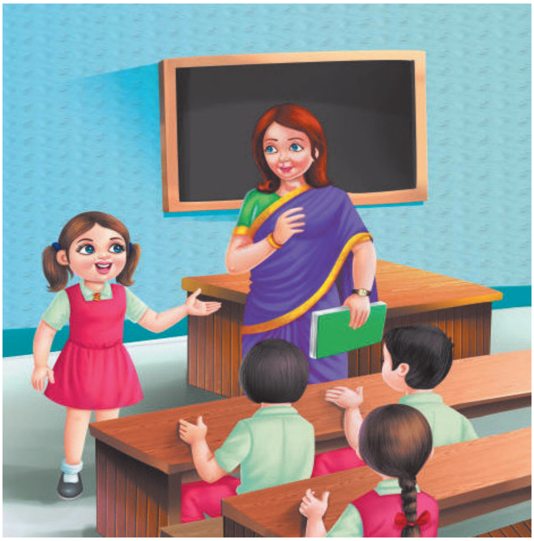
(क) तपाईँले आफ्नो टोलमा परम्परागत प्रविधिबाट बनेका कुन कुन सामान देख्नुभएको छ ? ती सामानमध्ये कुनै एउटा सामान बनाउने तरिका सिक्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् ।

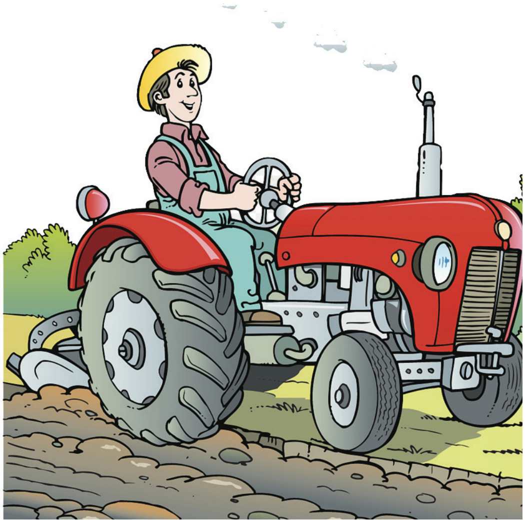
(ख) कक्षा शिक्षकले विद्यार्थीको समूह बनाएर स्थानीय प्रविधिको प्रयोग गरी कुनै सामान बनाउन लगाउनुहोस् ।

पाठ ८

परिवारको आम्दानीको स्रोत

मेरो नाम सरिता हो। म चार कक्षामा पढ्छु। म राप्ती गाउँपालिकाको लालमटियामा बस्छु। म यहींको विद्यालयमा पढ्छु। मैले आफ्नो कक्षाका सबै साथीलाई माया गर्छु। मेरो स्वभाव देखेर विद्यालयका गुरुगुरुआमा निकै खुसी हुनुहुन्छ। मलाई गाउँटोलमा पनि सबैले माया गरेर सरु भन्नुहुन्छ। म मेरी आमालाई घरका काममा सघाउँछु। मलाई मेरा बाबाले माया गरेर विभिन्न ठाउँ घुमाउन लैजानुहुन्छ। मेरा बुबा कृषक हुनुहुन्छ। मेरी आमा घरनजिकैको विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ। आज मेरा घरमा परिवारका सबै सदस्य मिलेर मिठा मिठा खानेकुरा पकाउने योजना छ। मेरा बाबाले आफ्नै खेतबारीमा फलेका ताजा अर्गानिक तरकारी पनि ल्याउनुभएको रहेछ। मेरो भाइको नाम सरोज हो। सरोज दुई कक्षामा पढ्छन्। उनी पनि मिहिनेती छन्। मैले बाबाले आफ्नै खेतबारीबाट भर्खरै टिपेर ल्याउनुभएका बोडी भाँचिरहेकी छु।

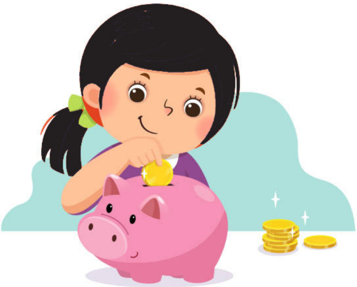




मेरा आमा र बाबाले भान्सामा मिठा खानेकुरा पकाइरहनुभएको थियो। उहाँहरू भान्सामा तरकारी बेचेर पैसा कमाउने तरिकाका बारेमा कुराकानी गर्नुभएको थियो। मैले पनि आमाबुबाका कुरा निकै ध्यान दिएर सुनिरहेकी थिएँ। आज कक्षामा पनि विमल सरले परिवारको आम्दानी र खर्चका विषयमा पढाउनुभएको थियो। त्यसैले मलाई आमाबुबाका कुरामा निकै रुचि लागेको थियो। बुबाले यो वर्ष तरकारी बेचेर धेरै पैसा कमाउने कुरा सुनाइरहनुभएको थियो। उहाँले आमालाई भन्नुभएको थियो, खेतमा लगाएको आलु राम्रो छ, त्यसबाट धेरै पैसा कमाउन सकिन्छ। छोराछोरीलाई पढाउनका लागि पनि धेरै बचत गर्नुपर्छ भनेर बुबाले आमालाई भन्दै हुनुहुन्थ्यो। आफूले कमाएको पैसा पनि राम्रोसँग बचत भएको छ भन्दै आमाले आफ्नो बचतको हिसाब बाबालाई बताइरहनुभएको थियो। मलाई पनि बाबाआमाको कुराले निकै प्रभाव पारेको थियो।

म सरासर भान्साकोठामा गएँ। बाबाआमा दुवैलाई चकित पार्दै मैले भनेँ, “मैले पनि हजुरहरूकै सहयोगका लागि खाजाका लागि दिएको पैसा बचत गर्दै आएकी छु। मैले केही समयपछि आफूले जम्मा गरेको रकम पनि हजुरहरूलाई नै दिने छु।”

छोरीले आफूहरूले सोचेभन्दा फरक कुरा गरेकी हुनाले बुबाआमा दुवै जना आश्चर्यमा पर्नुभयो।



आमाले सरितालाई भन्नुभयो, “छोरी, तिमीले आफ्नो खाजाको रकम किन बचाएको नि ? तिमीलाई भोक लाग्दैन ? आफ्नो पेट मारेर बचाउनुहुँदैन छोरी। खाएर बचाएको पो बचाएको त।”

आमाका कुरा सुनेर सरिताले भनिन्, “मैले भोकभोकै पैसा बचाएकी होइन आमा। बरु मैले त नचाहिने खर्च कटाएर पैसा बचाएकी हुँ। मैले राप्ती गाउँपालिकाद्वारा आयोजित खुला कविता प्रतियोगितामा पाएको पैसा पनि बचत नै गरेकी छु। म मामाघर जाँदा पाएका पैसा र फुपूको घरमा जाँदा पाएका पैसा पनि त त्यहीँ जम्मा गरेकी छु नि। बाबा बरु मलाई हाम्रो परिवारको आम्दानीको स्रोत र खर्चका बारेमा भनिदिनुहोस् न ?”

हेर छोरी, हाम्रो कमाइको स्रोत भनेको कृषि र आमाको तलब हो। यसैबाट हामी घरखर्च चलाउँछौँ। तिमीहरूको खर्च पनि चलाउँछौँ। तिमीहरूलाई ठुलो भएपछि पढाउने खर्च पनि जम्मा गर्छौँ। तिमी जस्ती ज्ञानी छोरी हुँदा हामीलाई निकै खुसी लागेको छ भन्दै बुबा भावुक हुनुभयो। त्यति वेला भान्सामा धेरै खानेकुरा पाकिसकेका थिए। हामी सबै जना खुसी हुँदै खानेकुरा खायौँ। मैले आफ्नो परिवारको आम्दानी र खर्चको विवरण पनि थाहा पाएँ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) लालमटिया राप्ती गाउँपालिकामा पर्छ।

(ख) सरिताको बारीमा अर्गानिक तरकारी फल्छन्।

(ग) सरिताकी आमा गृहिणी हुनुहुन्छ।

(घ) सरिताको घरको आम्दानीको एउटा स्रोत कृषि हो।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सरिताकी आमा के गर्नुहुन्छ ?

(ख) सरिताका बाबाको मुख्य पेसा के हो ?

(ग) सरिताले के भाँचिरहेकी थिइन् ?

(घ) त्यस दिन सरिताको घरमा के पकाउने कार्यक्रम थियो ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) सरिताको परिवारको आम्दानीको स्रोत के के रहेछन् ?

(ख) आम्दानी र खर्चलाई कसरी व्यवस्थित गर्नुपर्ने रहेछ ?

(ग) हामी आम्दानी र खर्चलाई कसरी मिलाउनुपर्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले सरिताका बारेमा थाहा पाउनुभयो। सरिता निकै मितव्ययी रहिछन्। उनले आफूलाई दिएको खर्च गर्ने रुपियाँसम्म बचाएर परिवारलाई सहयोग गर्न चाहेकी छन् ? तपाईँले आफ्नो खर्च घटाएर कसरी बचत गर्नुभएको छ ? बचत गर्ने तरिकाका बारेमा बुँदा लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस्।

पाठ ९

तरकारी खेती

हामीलाई खाना आवश्यक पर्छ । खानाबिना हामी बाँच्न सक्दैनौँ । हामीले खानाबाट विभिन्न तत्त्व पाउँछौँ । हामीले खानाका साथमा तरकारी तथा फलफूल खान्छौँ । तरकारी तथा फलफूल हाम्रो शरीरका लागि नभई नहुने कुरा हुन् । घरका दायाँबायाँ र पछाडि तरकारी खेती गर्छौं । कसैले आफ्नो खेतबारीमा व्यावसायिक पनि तरकारी खेती पनि गर्नुहुन्छ । हामी दैनिक तरकारी खान्छौँ । तरकारी मानिसका लागि नभइनहुने कुरा हो । हाम्रो गाउँपालिकामा धेरै मानिसले तरकारी खेती गर्नुहुन्छ । हामी पनि हाम्रा करेसाबारीमा तरकारी खेती गर्छौं । तरकारी खेतीबाट धेरै पैसा कमाउन सकिन्छ । तरकारी मौसमी र बेमौसमी हुन्छन् । आधुनिक प्रविधिको प्रयोगबाट बेमौसमी तरकारी उत्पादन हुन्छ । हिजोआज अर्गानिक तरकारी खेतीको प्रचलन

बढेको छ। मानिस सकेसम्म विषादी प्रयोग भएका तरकारीभन्दा विषादीरहित तरकारी खान मन पराउँछन्। तरकारी खेतीका लागि कम्पोस्ट मल निकै राम्रो मानिन्छ।

हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामा काउली, बन्दा, खुर्सानी, गाँजर, मुला आदि तरकारी फलाउँछौँ। त्यस्तै आलु, रायो, प्याज, लसुन, गोलभैँडा, अदुवा, बेसार बोडी, सिमी, भिन्डी, घिरौँला, करेला, लौका, फर्सी, चिचिन्डा पनि फलाउँछौँ। यी यहाँ फल्ने मौसमी तरकारी हुन्।

हाम्रो गाउँपालिकामा आलु खेती पनि गरिन्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा धेरै आलु उत्पादन हुन्छ। यहाँका धेरै मानिसले आलु खेती गरेका छन्। राप्ती गाउँपालिकाका किसानले च्याउ खेती गरेका छन्। यहाँ प्रशस्त मात्रामा च्याउ उत्पादन हुन्छ। डल्ले च्याउ, कन्या च्याउ जस्ता विभिन्न प्रजातिका च्याउ खेतीबाट राप्ती गाउँपालिकाका किसानले आय आर्जन गरेका छन्। व्यावसायिक किसिमबाट गरिएको आलु खेती र च्याउ खेतीबाट किसानले आफ्नो जीवन चलाउँदै आएका छन्।

आलु

आलु तरकारी बालीका रूपमा प्रसिद्ध छ। आलुलाई औद्योगिक बालीका रूपमा पनि लिइन्छ। आलु चिसो मौसमको बाली हो। यो उपयुक्त चिस्यान भएको र मलिलो माटोमा राम्रो हुन्छ। आलुको जरा कमजोर र माटोमुनि फल्ने भएकाले आलु लगाउने खेतबारीलाई गहिरो जोतेर ढुङ्गा तथा झारपात हटाई डल्ला फुटाएर माटो

बुरबुराउँदो बनाएर बिउ रोप्नुपर्छ। आलु खेतीका लागि बढी चिम्ट्याइलो माटो राम्रो हुँदैन। जमिन तयारी गर्दा धेरै मसिनो धुलो पनि बनाउनुहुँदैन।

आलु लगाउँदा मात्राअनुसार राम्रोसँग पाकेको कम्पोस्ट वा गोबर मल राख्नुपर्छ। आलु रोप्ने ठाउँको माटो सुख्खा छ भने बिउ रोप्नुभन्दा पहिले एकपटक हल्का सिँचाइ गर्नुपर्छ। आलुको त्यान्द्राको विकास हुने समयमा र दाना लाग्ने समयमा धेरै मात्रामा पानीको आवश्यकता पर्छ। माटो चढाएपछि माटाको चिस्यान हेरी आवश्यकतानुसार सिँचाइ गर्नुपर्छ। साधारणतया आलुबारीमा गोडमेल तथा माटो चढाउने काम आलु उम्रेको २०–२५ दिनमा अर्थात् आलुको बोट एक बित्ता जति अग्लो हुनासाथ गर्नुपर्छ। आलु रोपेको दुई महिनापछि दोस्रो पटक गोडमेल गर्नुपर्छ।

च्याउ

च्याउ ढुसीको परिवर्तित रूप हो। च्याउको ढुसी धागो जस्तो मसिनो र सेतो रंगको हुन्छ। यसले अन्य बिरूवाहरूले झैं आफ्नो खाना आफैं बनाउन नसक्ने हुँदा

सडेगलेका वस्तुहरूमा भएका पौष्टिक पदार्थ खाएर हुर्किन्छ। खानयोग्य च्याउ यसको पूर्ण बृद्धि भएपछि टिपेर खानामा प्रयोग गरिन्छ।

च्याउ उत्पादनका लागि बिउको आवश्यकता पर्दछ। कम्पोस्ट वा गोबरमा भन्दा अन्नको दानामा च्याउको बिउ बनाउँदा सहजै प्रयोग गर्न, मिसाउन सकिनुका साथै ढुसी राम्रोसँग फैलिने हुँदा हाल यसलाई अन्नको दानामा उत्पादन गर्ने गरिन्छ। च्याउ खेती प्रविधिको विकाससँगै नयाँ प्रजातिका च्याउका जातहरूको पनि विकास भएको पाइन्छ। यिनै प्रजातिको प्रयोग गरी व्यावसायिक च्याउ उत्पादन र यसको बजारीकरणको थालनी भएको छ। नेपालमा हाल निम्न प्रजातिका च्याउहरूको व्यावसायिक रुपमा खेती गरिँदै आएको पाइन्छ : (क) कन्ये च्याउ, (ख) गोब्रे च्याउ, (ग) मृगे (सिताके) च्याउ, (घ) पराले च्याउ, (ङ) डाडु (रातो) च्याउ, (च) दुधे च्याउ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौं र ठिक बेठिक छुट्याऔं :

(क) तरकारी तथा फलफूल हाम्रो शरीरका लागि चाहिँदैन ।

(ख) तरकारी खेतीबाट धेरै पैसा कमाउन सकिन्छ ।

(ग) तरकारी खेतीका लागि कम्पोस्ट मल निकै राम्रो मानिन्न ।

(घ) तरकारी खेतीबाट धेरै पैसा कमाउन सकिन्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौं र प्रश्नका उत्तर भनौं :

(क) कस्तो तरकारी खानुपर्छ ?

(ख) बेमौसमी तरकारीको उत्पादन कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ग) च्याउ कस्तो तरकारी हो ?

(घ) च्याउका प्रजातिका नाम लेख्नुहोस् ।

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौं :

(क) राप्ती गाउँपालिकामा कुन कुन तरकारी उत्पादन हुन्छन् ?

(ख) आलु खेती कसरी गरिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

(ग) च्याउ खेती गर्ने तरिकाका लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौं :

(क) तपाईंले आफ्नो घरमा रहेको बारीमा विविभन्न प्रकारका मौसमी तरकारी खेती गर्नुहोस् ।

(ख) कक्षा शिक्षकले विद्यार्थीको समूह बनाएर विद्यालयमा रहेको खाली जग्गामा तरकारी खेती गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ १०

कृषि व्यवसाय

पशुपालन

पशुपालन जनावर वा पशुपक्षी पाल्ने पेसा हो । दुध, मासु, अन्डा, ऊन, श्रम आदिका लागि जनावरलाई घरमा पाल्ने कामलाई पशुपालन भनिन्छ । पशुपालन जनावर वा पशुपक्षी पाल्ने पेसा हो । राप्ती गाउँपालिकामा गाई, बाख्रा, भैंसी, राँगा, गोरु, सुँगुर, बङ्गुर आदि जनावर तथा हाँस, कुखुरा, आदि पक्षी पालिन्छन् । जीवन निर्वाहका लागि मात्र नभई आफ्नो घरायसी आवश्यकताको परिपूर्ति गर्न र अतिरिक्त आय आर्जन गर्नका लागि नेपाली कृषकले पशुपालन गर्ने गरेका छन् । पशुपालन दुध, मासु अन्डा साथै घरायसी सजावट तथा सुरक्षा र ढुवानीका साधन आदिका

लागि पाल्ने गरिन्छ। पशुपालनबाट खेतीलाई चाहिने मल तथा श्रम प्राप्त हुन्छ। पशुपालन व्यवसाय नेपालको कृषि क्षेत्रको महत्त्वपूर्ण उपक्षेत्र हो। पशुपालनलाई व्यावसायीकरण गरेमा कृषकको आय वृद्धि भई जीवनस्तर माथि उठ्छ। राप्ती गाउँपालिकाका धेरै किसानले पशुपालन पेसा अँगालेका छन्। गाई भैँसी पालेर दुध, दही तथा अन्य दुधजन्य वस्तु बिक्री गरी आम्दानी बढाएका छन्। बाख्रा, कुखुरा, बङ्गुर पालन गरेर पनि आम्दानी बढाएका छन्। पशुपालन व्यवसायको विशेष महत्त्व छ।

पशुपालन व्यवसायका फाइदा

» ताजा दुध, मासु र घिउलगायतको उत्पादन गर्न सकिन्छ।
» छोटो समयमा आर्थिक आम्दानी गर्न सकिन्छ।
» थोरै लगानीबाट धेरै फाइदा लिन सकिन्छ।
» बुढादेखि बच्चासम्मलाई ताजा र पोसिलो दुध खुवाउन पाइन्छ।
» खेतबारीमा प्रशस्त मात्रामा गोठेमल लगाएर अन्न तथा तरकारी बालीको उत्पादनमा वृद्धि हुन्छ।
» गाईवस्तुको मलमूत्रले जैविक विषादी बनाई आफ्नो बारीमा हानिकारक रोग तथा किराको रोकथाममा सहयोग पुऱ्याउन सकिन्छ।
» युवा विदेश जाने क्रमलाई रोक्न सकिन्छ।
» वातावरणीय सन्तुलनमा सहयोग पुग्छ।

माछापालन

हाम्रो राप्ती गाउँपालिकाका धेरै किसानले माछापालन गरेका छन् । यहाँका किसानले व्यावसायिक रुपमा नै माछापालन गरेका छन् । माछापालनबाट प्रशस्त आम्दानी गर्न सकिने भएकाले यो धेरै किसानको रोजाइमा परेको छ। थोरै लगानीबाट धेरै आम्दानी गर्न सकिने कृषि व्यवसायका रुपमा माछापालन गरिन्छ। माछापालन एउटा कृषि व्यवसाय हो । तराईका विभिन्न भूभागमा यो पेसा बढ्दो क्रममा छ। माछा पोषणको रूपमा प्रयोग गरिने प्रोटिनको एक प्रमुख स्रोत हो । माछामा १५–२० प्रतिशत प्रोटिन पाइन्छ। माछालाई पोखरी, ताल, नदी, धान खेत तथा अन्य जलाशयमा पालन गरिन्छ। व्यावसायिक रूपमा पालिने माछा स्वदेशी र विदेशी जातका छन् । नेपालमा मत्स्यपालन प्राकृतिक तथा निजीस्तरमा रहेका जलाशयमा गरिन्छ। प्राकृतिक रूपमा रहेका नदी, खोला आदिमा तथा निजीस्तरबाट निर्माण गरिएका ताल, पोखरीमा माछापालन गरेको पाइन्छ। माछापालनबाट उत्पादन

भएका माछालाई बजारमा बिक्री गरी प्रशस्त पैसा कमाउन सकिन्छ। माछापालन आम्दानीको राम्रो स्रोत हो। राप्ती गाउँपालिकामा नदी तथा खोलामा रहेका माछा मारेर बिक्री गरिन्छ। साथै व्यावसायिक रूपमा ताल, पोखरीमा पालिएका माछा प्रायः साप्ताहिक हाट बजार र पसलमा बिक्री गरिन्छ। माछापालनबाट किसानको आयमा वृद्धि भई जीवनस्तर माथि उठेको छ। आयआर्जनको प्रमुख ध्येयसहित गरिएको माछा उत्पादनको कार्यलाई व्यावसायिक मत्स्यपालन भनिन्छ। कुनै पनि व्यवसायको प्रमुख लक्ष्य लगानीको अधिकतम प्रतिफल प्राप्त गर्नुहुन्छ। अधिकतम प्रतिफल प्राप्त गर्नका लागि त्यस व्यवसायसँग सम्बद्ध सबै पक्षको उचित समन्वय तथा कुशल व्यवस्थापनको आवश्यकता पर्छ।

माछापालनबाट हुने फाइदा

- माछापालन व्यवसायबाट पालिकालाई माछामा आत्मनिर्भर गराउन सकिन्छ।
- पालिकामा रोजगारीका अवसर सिर्जना गर्न सकिन्छ।
- नागरिकलाई व्यावसायिक हुन तथा स्वरोजगार हुन प्रेरणा दिन्छ।
- सामूहिक कृषिलाई प्रोत्साहन गर्न सकिन्छ।
- कृषिभूमिको उच्चतम प्रयोग गरी उत्पादकत्व बढाउन सकिन्छ।
- बेरोजगारलाई रोजगारी दिन सकिन्छ।
- व्यावसायिक करको माध्यमबाट पालिकाको आयवृद्धि गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।
- कृषकलाई व्यावसायिक कृषितर्फ आकर्षित गर्छ।

बङ्गुरपालन

हाम्रो राप्ती गाउँपालिकाका धेरै किसानले बङ्गुरपालन गरेका छन् । यहाँ प्रायः सबै वडामा बङ्गुरपालन गरिएको छ। यहाँका किसानले आफ्नो घरको आम्दानीको स्रोत बढाउन बङ्गुरपालन गरेका छन् । बङ्गुरपालन कम समयमा र थोरै जग्गामा गर्न सकिने व्यवसाय हो । पाल्न सजिलो र कम समयमा बढी मासु उत्पादन गर्नका लागि बङ्गुरपालन उपयोगी हुन्छ। यस व्यवसायबाट थोरै लगानीमा धेरै आम्दानी लिन सकिन्छ।

बङ्गुरलाई खुला ठाउँमा राख्नुहुँदैन। यसलाई व्यवस्थित खोर बनाएर पाल्नुपर्छ। बङ्गुरको मलमूत्र एक ठाउँमा थुपारी कुहिएपछि खेतबारीमा प्रयोग गर्नुपर्छ। खोरको वरिपरिको क्षेत्रमा समय समयमा चुन तथा फिनेल छरिरहनुपर्छ। बङ्गुरको स्याहारसुसार गर्ने मानिसलगायत अन्य खोरमा पस्ने मानिसले हातखुट्टाका नङ

काट्नुपर्छ। हातखुट्टा साबुनपानीले सफा गर्नुपर्छ। त्यस्ता मानिसले साबुनपानीले सफा गरेका लुगा (कीटाणुरहित लुगा) लगाएर खोरमा प्रवेश गर्नुपर्छ। खोरका भाँडाकुँडा सधैँ सफा गर्नुपर्छ। बङ्गुरको खोरमा दिने पानी कीटाणु, विषाणु र ढुसी नभएको हुनुपर्छ। बङ्गुरपालनबाट उचित फाइदा लिनका लागि समय समयमा कृषि तथा पशुपक्षी शाखासँग समन्वय गर्नुपर्छ।

बङ्गुरपालनका फाइदा

- सस्तो र सरल भुस, घाँस, मकै आदि खुवाएर पाल्न सकिन्छ।
- थोरै जग्गामा व्यावसायिक रुपमा पालन गर्न सकिन्छ।
- कृषि र कृषि उद्योगबाट निस्कने पदार्थलाई आहाराका रुपमा प्रयोग गरी राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ।
- बिक्रीका लागि बजार व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुन्छ।
- थोरै लगानीबाट प्रशस्त आम्दानी गर्न सकिन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौं र खाली ठाउँ भरौं :

(क) .... जनावर वा पशुपक्षी पाल्ने पेसा हो।

(ख) पशुपालनबाट खेतीलाई चाहिने .... प्राप्त हुन्छ।

(ग) ....पोषणको रूपमा प्रयोग गरिने प्रोटिनको एक प्रमुख स्रोत हो।

(घ) बङ्गुरको मलमूत्र एक ठाउँमा थुपारी कुहिएपछि ....मा प्रयोग गर्नुपर्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौं र प्रश्नका उत्तर भनौं :

(क) पशुपालन भनेको के हो ?

(ख) पशुपालन किन गरिन्छ ?

(ग) राप्ती गाउँपालिकाको माछापालनको अवस्था लेख्नुहोस्।

(घ) बङ्गुरपालन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा लेख्नुहोस्।

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौं :

(क) पशुपालन व्यवसायबाट के के फाइदा हुन्छ ?

(ख) माछापालनबाट हुने फाइदा लेख्नुहोस्।

(ग) व्यावसायिक बङ्गुरपालनबाट के के फाइदा हुन्छ ?

परियोजना कार्य गरौं :

(क) तपाईंले आफ्नो घरमा कुन कुन पशु पाल्नुभएको छ ? ती पशुबाट तपाईंले के के प्राप्त गर्नुभएको छ ? लेख्नुहोस्।

(ख) हाम्रो राप्ती हाम्रो कृषि विषयमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस्।

एकाइ छ

वातावरण संरक्षण तथा विपद् व्यवस्थापन

बेनी प्रदेश, मसुरिया देउखुरी दाङ
लुम्बिनी प्रदेशको राजधान
WELCOME
स्वागतम

पाठ ११

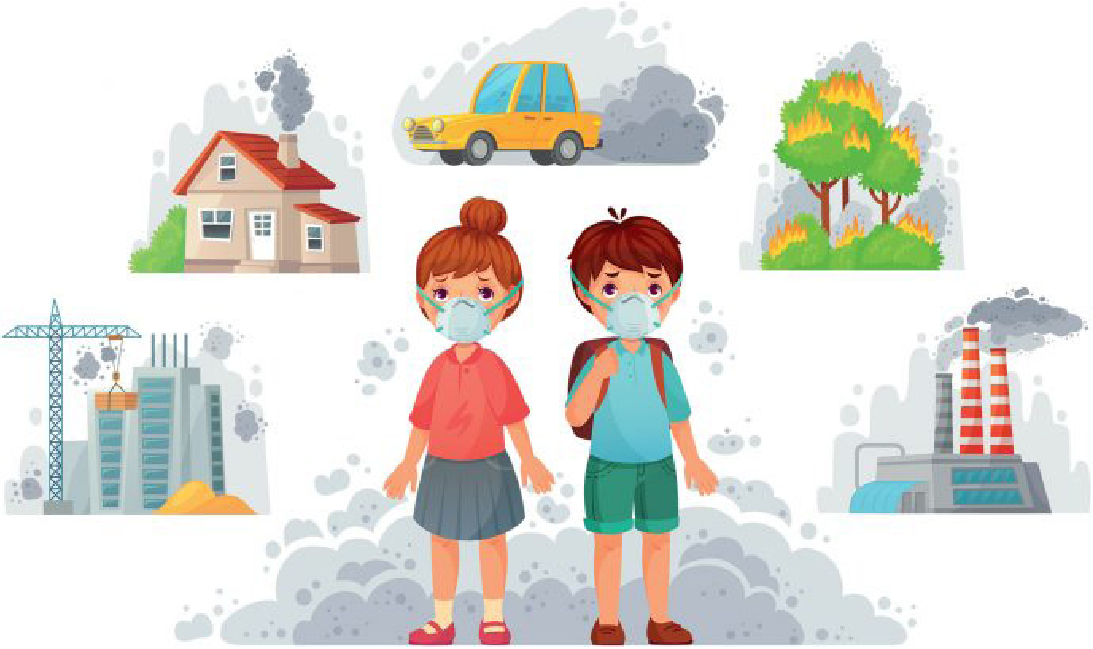
वातावरण सरसफाइ

हाम्रो वरपरको सेरोफेरोलाई वातावरण भनिन्छ। हामीले सधैँ हाम्रो वरपरको सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ। वातावरण सफा नभए विभिन्न प्रकारका रोग लाग्छन्। फोहोरमैलाका कारण वातावरण प्रदूषण हुन्छ। फोहोरमैला मानिसलाई काम नलाग्ने वस्तु हुन्। मानिसले प्रयोगमा ल्याएर छाडेका वस्तु नै फोहोरमैला हुन्। हामी फोहोरमैला भन्नाले घरेलु फोहोरमैला, औद्योगिक फोहोरमैला, रसायनिक फोहोरमैला, स्वास्थ्य संस्थाबाट निस्कने हानिकारक वस्तुलाई चिन्छौँ। प्रयोगमा नआउने तथा फालिएका वस्तु फोहोर हुन्। सडेगलेका वस्तु र वातावरणमा ह्रास आउने वस्तु पनि फोहोर हुन्। जथाभावी फालिएका वस्तु, सार्वजनिक स्थलमा टाँसिएका पोस्टर, पम्प्लेट आदि पनि फोहोरअन्तर्गत पर्छन्। फोहोरमैला वातावरण प्रदूषित गराउने वस्तु हुन्। नराम्रो देखिने वस्तु र विभिन्न रोग फैलाउन सहयोग गर्ने वस्तु नै फोहोरमैला हुन्।

कुनै फोहोर ठोस अवस्थामा रहेका हुन्छन् । हाम्रा घरमा प्रयोग गरेर बाँकी रहेका काम नलाग्ने वस्तु, कलकारखानाबाट निस्किएका वस्तु, खेतबारीबाट फालिने वस्तुलाई नै ठोस फोहोरमैला हुन्। हामीले हाम्रो वरिपरि रहेका फोहोरमैला सफा गर्नुपर्छ। हामीले ठोस फोहोरलाई कुहिने र नकुहिनेमा छुट्याएर व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। कुहिने फोहर केही दिनपछि आफैँ कुहिएर मल बन्छ। खेतबारीमा मल प्रयोग गर्न पाइन्छ। कागज, प्लास्टिक, काँचका टुक्रा, सिसा, रबर, धातु, लुगा आदि नकुहिने फोहोर हुन् । यिनलाई कच्चा पदार्थका रूपमा प्रयोग गरेर पुनः प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ।

हाम्रो वरपर तरल फोहोरमैला रहेका हुन्छन् । पाानीका स्रोतमा फोहोर वस्तु फाल्दा, ढल मिसाउँदा कारखानाबाट निस्केका रसायन फाल्दा, खोलानालामा जथाभावी नुहाउँदा, लुगा धुँदा हुने फोहोरलाई तरल फोहोरमैला भनिन्छ। पानीका स्रोतवरिपरि फोहोर वस्तु फाल्नुहुँदैन। पानीका स्रोत स्वच्छ राख्नुपर्छ।

पर्यावरण वा वायुमण्डलमा हुने फोहोरलाई ग्याँस फोहोरमैला भनिन्छ। कलकारखानाबाट निस्केको धुवाँ, सडक चउरको धुलो, काठ दाउरा जलाउँदा निस्कने धुवाँ, सवारी साधनबाट निस्कने धुवाँ, प्लास्टिक तथा अन्य फोहोर जलाउँदा हुने धुवाँ, रसायनहरू जलाउँदा हुने प्रदूषण आदि ग्याँस फोहोरका कारण हुन्।



फोहोरमैला मानव स्वास्थ्यका लागि मात्र हानिकारक नभई वातावरणकै लागि हानिकारक वस्तु हुन्। फोहोरमैला जताततै फाल्नाले वातावरण नै दूषित हुन्छ। फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागि मानिस सचेत हुन आवश्यक छ। वातावरणमा रहेका ठोस फोहोर, तरल फोहोर र ग्याँस फोहोरमैलामा कमी ल्याउनुपर्छ। यस्तो अवस्थामा वातावरण सफा राख्न सकिन्छ। हामीले आफ्नो घर, आँगन, चोक, विद्यालय, बाटोघाटो, मठमन्दिर, चौतारो, पाटीपौवा आदिको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। हाम्रो टोलको सफाइका लागि अभियान चलाउनुपर्छ। विद्यालयमा पनि आफूले प्रयोग गरेका फोहोरलाई आफैं व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। आफू बस्ने कोठा सफा राख्नुपर्छ। स्वस्थ रहनका लागि आफ्नो शरीरको सफाइमा पनि जोड दिनुपर्छ। सुन्दर, सफा हराभरा टोल बनाउने अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) मानिसले सुरक्षित गरेर राखेका काम लाग्ने वस्तु नै फोहोरमैला हुन्।

(ख) कागज, प्लास्टिक, काँचका टुक्रा, सिसा, रबर, धातु, लुगा आदि ठोस फोहोर हुन्।

(ग) झोल अवस्थामा रहेको फोहोरलाई तरल फोहोरमैला भनिन्छ।

(घ) धुवाँ ग्याँस फोहोरमैलामा पर्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) फोहोरमैला भनेको के हो ?

(ख) ठोस फोहोरमैला भनेको के हो ?

(ग) तरल फोहोरमैला भनेको के हो ?

(घ) ग्याँस फोहोरमैला भनेको के हो?

(ङ) तपाईँ आफ्नो घरमा निस्कने फोहोरमैला कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) फोहोरमैलाको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ख) समुदायको फोहोर व्यवस्थापनका लागि के कस्ता उपाय अवलम्बन गर्नुपर्ला ?

(ग) फोहोर व्यवस्थापन गर्नका लागि केकस्ता काम गर्नुपर्ला ? तपाईँको अवधारणा कापीमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँको कक्षाकोठा निस्किने फोहोरको व्यवस्थापन कसरी गर्नुहुन्छ ? पाठमा भनिए जस्तै कक्षाकोठाबाट निस्किने फोहोरलाई व्यवस्थापन गर्ने योजना बनाएर कार्यान्वयन गर्नुहोस् ।

फोहोर व्यवस्थापन गरौँ :

तपाईँको टोलका घर घरबाट निस्किने फोहोरलाई जम्मा गरेर व्यवस्थित गर्ने अभियान सञ्चालन गर्नुहोस् । कक्षाका सबै जना मिलेर फोहोरलाई मोहोरममा परिवर्तन गर्ने उपायका विषयमा छलफल चलाउनुहोस् । तपाईँको छलफलको निष्कर्षलाई व्यवहारमा परिवर्तन गर्दै सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्नुहोस् ।

पाठ १२

प्राकृतिक प्रकोप र विपद्

मानव जीवनमा अचानक आइपर्ने दुर्घटनालाई प्रकोप भनिन्छ। प्रकोपबाट हुने विपत्तिलाई विपद् भनिन्छ। प्रकोप प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित गरी दुई किसिमका हुन्छन्। प्रकृतिमा आउने परिवर्तनका कारण हुने विपत्ति प्राकृतिक विपत्ति हो। मानवीय क्रियाकलापका कारण आउने प्रकोप मानव सिर्जित प्रकोप हो।

बाढी

बाढी नदीमा पानी बढेर आउँदाको अवस्था हो। मनसुनको समयमा हुने अधिक वर्षाले खोला, खहरे, नदी आदिमा पानीको मात्रा बढ्छ। यसरी बढेको पानी सामान्य गति भन्दा वेगले बहन्छ। खोला, नदीनालाका दायाँबायाँ भागमा रहेका सबै वस्तु बगाउँछ। यसैलाई बाढी भनिन्छ। सामान्यतया: वर्षा याममा अत्यधिक पानी परेपछि नदीमा बाढी आउँछ।

बाढीबाट बच्ने उपाय

नदीमा बाढीको सतह र अवस्थाका बारेमा नियमित जानकारी लिनुपर्छ। रेडियो र टेलिभिजनबाट आउने वर्षा र बाढीसम्बन्धी खबर/सन्देश ध्यान दिएर सुन्नुपर्छ। बाढीको चेतावनी तह र खतराको सूचना पाउन साइरनको आवाज ध्यान दिएर सुन्नुपर्छ। सधैँ सतर्क अवस्थामा बस्नुपर्छ। महत्त्वपूर्ण कागजपत्र भएको झोला, सुक्खा खानेकुरा, पकाएर खाने खाद्यान्न, बालबालिका, अपाङ्गता भएका व्यक्ति वृद्धवृद्धा गर्भवती तथा सुत्केरी महिलालाई तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ। बर्खा याममा नदी किनारमा बस्नुहुँदैन। गाउँमा बाढी आएको समय होचो भूभागमा जानुहुँदैन। बाढी आइरहँदा आसपासका क्षेत्रमा आवतजावत गर्नुहुँदैन। बाढी पूर्वानुमान शाखाको पैसा नलाग्ने नम्बर ११५५ मा फोन गरेर कता बाढी जाँदै छ भन्नेबारे जानकारी लिनुपर्छ। जल तथा मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले गरेको मौसमी खबर सुन्नुपर्छ। सञ्चारमाध्यम आएका ती सूचनालाई आधार बनाएर सर्तकता अपनाउनुपर्छ। ठुलो पानी परेपछि जमिन कमजोर हुने भएकाले भिरालो जमिनमा बस्दा उच्च सतर्कता अपनाउनुपर्छ।

चट्याङ

चट्याङ भनेको आकाशबाट खराब मौसमका वेलामा जमिनमा खस्ने एक प्रकारको विद्युतीय करेन्ट हो। हुरीबतासको मौसम वा वर्षा याममा वायुमण्डलमा विपरीत दिशाबाट तीव्र गतिको वायु एक आपसमा ठोक्किँदा चर्को आवाजसहित बढी

भोल्टको विद्युतीय लहर उत्पन्न भई खास बाटो बनाएर जान्छ। यसैलाई नै चट्याङ भनिन्छ। यो अचानक हुने विद्युतीय विस्फोटन हो। यो पूर्णतः प्राकृतिक खतरा हो।

चट्याङबाट सावधानी

चट्याङबाट बच्ने सबैभन्दा उत्तम उपाय घरभित्र बस्नु नै हो। घरभित्र बस्दा पनि टेलिभिजन र टेलिफोन आदि विद्युतीय उपकरण बन्द गर्नुपर्छ। पानीका धारा सबै बन्द गर्नुपर्छ। झ्यालको छेउ तथा भित्तामा अडेस लगाएर बस्नुहुँदैन। हामीले सावधानी अपनाउनुपर्छ। पक्की घरको छानामा चट्याङ भगाउने यन्त्र जडान गर्ने वा राम्रोसँग अर्थिङ गर्नु उचित हुन्छ। रुख वा अग्ला वस्तु भए त्यसको नजिक बस्नुहुँदैन। चउरमा भए सकेसम्म थोरै ठाउँमा घुँडाले भुईंमा टेकेर टाउकालाई निहुराउनुपर्छ। दुवै हात टाउकामाथि राखेर बस्नुपर्छ। खेलमैदानमा बिजुली चम्केको वेला सतर्क रहनुपर्छ।

हावाहुरी

पृथ्वीको चारैतिर हावा फैलिएको हुन्छ। हावा मानिसका लागि नभइनहुने कुरा हो। हावाबिना मानिसको जीवनको परिकल्पना गर्न सकिँदैन। यही अत्यावश्यक हावा कहिलेकाहीँ मानिसको जीवनको विनाशक पनि बनिदिन सक्छ। हावाको गति निकै बढेर चल्नुलाई हावाहुरी भनिन्छ। निकै जोडसित बग्ने हावालाई हुरी भनिन्छ। हुरीले मानिसलाई सङ्कटमा पारिदिन सक्छ। यसले मानिसको घरै उडाइदिन सक्छ। यसले मानिसलाई अकालमा नै मृत्युको अवस्थामा पुऱ्याउन सक्छ। त्यसैले यसलाई प्राकृतिक विपत्तिका रूपमा लिइन्छ।

हावाहुरीबाट सावधानी

हावाहुरी चलेको वेला घरभित्र बस्नुपर्छ। घरका झ्यालढोका बन्द गर्नुपर्छ। बिजुलीका पोल तथा ठुला रुखको नजिक बस्नुहुँदैन। घरबाहिर भएको वेला खुला स्थानमा बस्नुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मानव जीवनमा अचानक आइपर्ने दुर्घटनालाई .... भनिन्छ।

(ख) प्रकोपबाट हुने विपत्तिलाई .... भनिन्छ।

(ग) जमिनमा खस्ने एक प्रकारको विद्युतीय करेन्ट .... हो।

(घ) हुरीले मानिसलाई ....मा पारिदिन सक्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) प्रकोप भनेको के हो ?

(ख) विपद् भनेको के हो ?

(ग) चट्याङ भनेको के हो ?

(घ) हावाहुरी भनेको के हो ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) राप्ती गाउँपालिकाका स्थानीय प्रकोपको बारेमा चर्चा गर्नुहोस्।

(ख) राप्ती गाउँपालिकाले स्थानीय प्रकोपबाट बच्न गरेको पूर्व तयारीबारे चर्चा गर्नुहोस्।

(ग) तपाईँलाई केकस्ता प्रकोपका बारेमा थाहा छ ? कापीमा लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले आफ्नो वरिपरि केकस्ता प्रकोप देख्नुभएको छ ? ती प्रकोपबाट बच्नका लागि के के गर्नुपर्ला ? तालिका बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

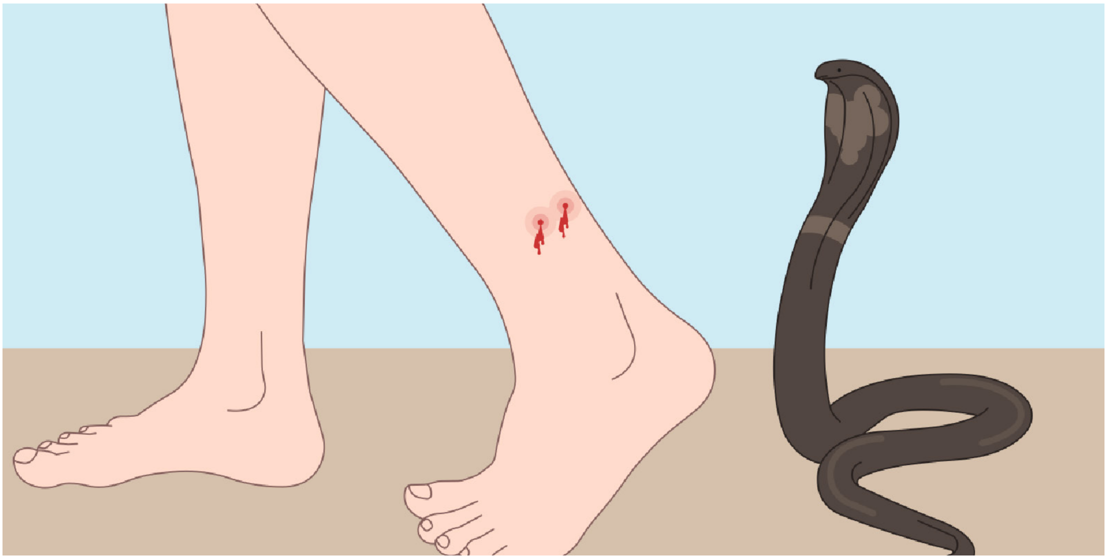
सहयोग गरौँ :

तपाईँले प्रकोप पाठ पढेपछि प्रकोपमा परेका मानिसलाई भेट्नुहोस् । प्रकोपमा परेका मानिसलाई कसरी उद्धार गर्न सकिएला भन्ने विषयमा कक्षामा छलफल चलाउनुहोस् । तपाईँ र तपाईँका साथी मिलेर सहयोगका कार्यक्रम पनि बनाउनुहोस् ।

पाठ
१३

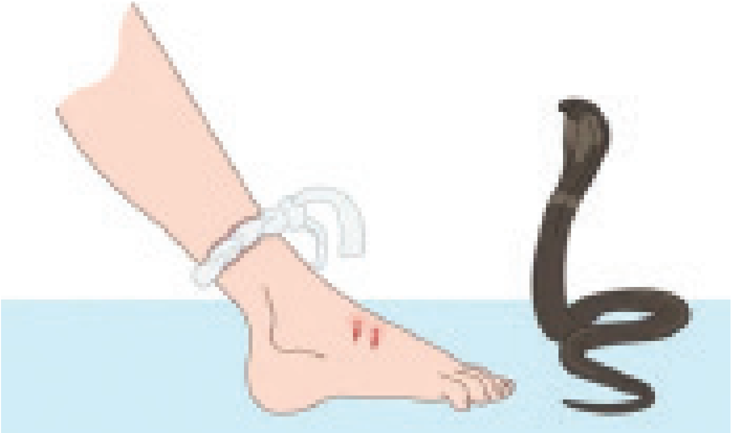
सर्पदंश

सर्पले टोक्नुलाई सर्पको टोकाइ भनिन्छ। यसलाई सर्पदंश पनि भनिन्छ। सर्पको टोकाइबाट मानिस वा जनावर मर्न पनि सक्ने खतरा हुन्छ। राज गोमन, गोमन, करेत आदि विषालु सर्प हुन्।



सर्पको टोकाइका कारण देखिने लक्षण

सर्पले टोकेको वा डसेको भाग दुख्ने, सुन्निने, घाउ हुने, रगत बग्ने, फोका उठ्ने, नीलडाम बस्ने हुन्छ। वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, पेट दुख्ने, कमजोरी महसुस हुने, पसिना आउने, चक्कर लाग्ने, बेहोस हुने आदि लक्षण पनि सर्पको डसाइमा देखिने गर्छन्। आँखाको ढकनी भारी हुने, थुक निल्न गाह्रो हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने र नसकिने, हातखुट्टा लुलो हुने र पूरै शरीरको पक्षघात हुने जस्ता लक्षण देखिन्छन्।



सर्पले टोकेमा के गर्ने ?

- » हलचल नगरी बस्ने,
- » सर्पले टोकेको अङ्ग नचलाउने
- » टोकेको भागलाई मुटुको तहभन्दा तल राख्ने
- » टोकेको घाउलाई पुछेर सफा राख्ने तर पानीले नधुने
- » टोकेको ठाउँलाई सफा कपडाले छोप्ने
- » टोकेको ठाउँभन्दा माथि कपडाले नकस्सिने गरी बाँध्ने
- » टोकेको ठाउँमा बरफ नलगाउने
- » टोकेको सर्पको रङ र आकार राम्ररी ख्याल गर्ने
- » सर्पलाई आक्रमण गर्ने, मार्ने काम नगर्ने
- » सर्पले टोकेको व्यक्तिलाई कोल्टे सुताउने
- » सर्पले टोकेको घाउ चुसेर वा काटेर विष निकाल्न नखोज्ने
- » घरेलु उपचार, जडीबुटीको प्रयोग र झारफुक गराउनेतिर नलाग्ने ।

सर्पको टोकाइको रोकथाम

- घर वरपरको वातावरण सफा राख्ने
- घरका भित्तामा प्वाल भए टालिदिने
- झ्याल ढोकामा जाली लगाउने
- राति अँध्यारामा नहिँड्ने, घरबाहिर जानै परे टर्च प्रयोग गर्ने,
- भुइँमा नसुत्ने, खाटमा सुत्ने, झुलको प्रयोग गर्ने
- बालबालिकालाई झाडी वरपर खेल्न नदिने
- नाङ्गो खुट्टा नहिँड्ने, खुट्टा राम्ररी छोपिने जुत्ता वा बुटको प्रयोग गर्ने
- गाईवस्तु, बाठदाउरा घरको नजिक नराख्ने ।

सर्पले डसेको व्यक्ति अत्यन्त डराएको हुन्छ । उसलाई सान्त्वना दिनुपर्छ । सकेसम्म चाँडो बिरामीलाई नजिकको अस्पताल वा सर्पको टोकाइको उपचार हुने केन्द्रमा लैजानुपर्छ । विषालु सर्पको डसाइको उपचार भनेको प्रतिविषको प्रयोग हो । सर्पदंश उपचार केन्द्रमा औषधी निःशुल्क पाइन्छ ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

ठिक र बेठिक छुट्याऔं :

(क) सर्पले टोक्नुलाई सर्पको टोकाइ भनिन्छ।

(ख) सर्पले टोक्दा वाकवाकी लाग्दैन।

(ग) बालबालिकालाई झाडी वरपर खेल्न दिनुपर्छ।

(घ) सर्पदंश उपचार केन्द्रमा औषधी निःशुल्क पाइन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौं र प्रश्नका उत्तर भनौं :

(क) सर्पदंश भनेको के हो ?

(ख) सर्पले टोकेको व्यक्तिलाई उपचारका लागि कहाँ लैजानुपर्छ ?

(ग) सर्पदंश उपचार केन्द्र कहाँ रहेको छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौं :

(क) सर्पले टोकेमा के गर्नुपर्छ ?

(ख) सर्पको टोकाइबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य गरौं :

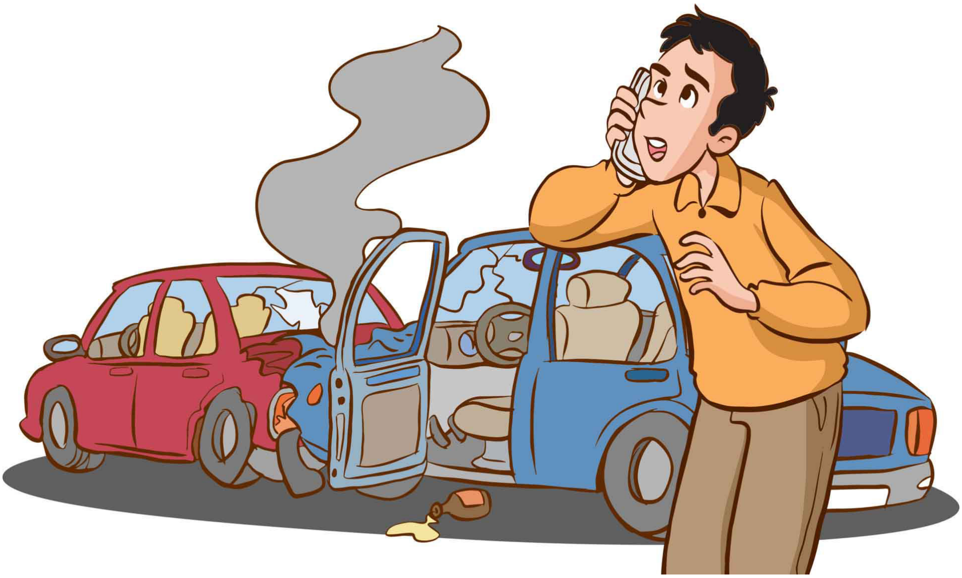
सर्पदंश उपचार केन्द्रको अवलोकन भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँबाट सर्पदंशबाट बच्ने उपाय र उपचार पद्धतिका बारेमा जानकारी लिनुहोस्।

छलफल गरौं :

सर्पदंशबाट बच्न के के गर्नुपर्छ ? समूह बनाएर छलफल गर्नुहोस्। छलफलको निष्कर्ष समूहगत रूपमा सुनाउनुहोस्।

पाठ १४

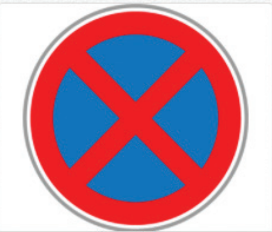
सडक दुर्घटना र सुरक्षा

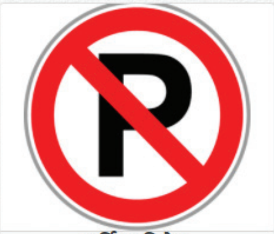


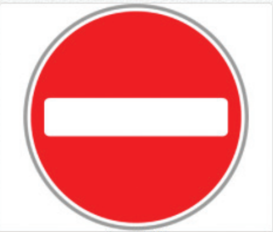
सडकमा हुने दुर्घटनालाई सडक दुर्घटना भनिन्छ। सडक दुर्घटनाका कारण मानिसको जिउज्यान नै जान सक्छ। मानिसका अङ्गभङ्ग हुन सक्छन्। सवारी साधनलाई व्यवस्थित बनाउने नियमलाई नै ट्राफिक नियम भनिन्छ। सवारी चालकले ट्राफिक चिह्न, सडक रेखा र ट्राफिक बत्तीका सङ्केतको सदैव ख्याल गरी आफ्नो सवारी साधन चलाउनुपर्छ। सडक किनारामा र सडकमा राखिएका वा कोरिएका यस्ता चिह्न तथा सङ्केतको पालनाले सवारी आवागमन सहज हुन्छ। सडक दुर्घटना न्यूनीकरण हुन्छ। सडक सुरक्षा सुनिश्चित गर्दै नागरिकको जिउज्यानको रक्षा गर्नु सबैको जिम्मेवारी हो। सडक प्रयोग गर्दा सबैले ट्राफिक नियम र सङ्केतको सधैँ पालना गर्ने सडक संस्कृतिको विकास गर्नुपर्छ।

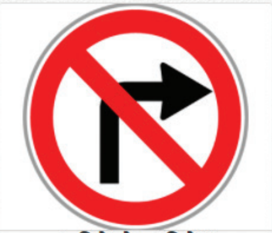
सडक दुर्घटना हुने प्रमुख कारणमा सडकको अवस्था, सवारी साधनको अवस्था, सवारी चालकको अवस्था आदि हुन्। सवारी साधन र पैदल यात्रीले सडक नियमको पालना नगर्दा पनि दुर्घटना हुने गरेका छन्। सडक दुर्घटना कम गर्नका लागि सडक प्रयोगकर्ताले ट्राफिक नियम र ट्राफिक सङ्केतको पालना गर्नुपर्छ। हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामा पूर्वपश्चिम राजमार्ग रहेको छ। यस सडकमा तीव्र गतिमा ठुला साधन कुदेका हुन्छन्। हामी वारिपारि नहेरी बाटो काट्नुहुँदैन। बाटो काट्दा जेब्राक्रसिङ प्रयोग गर्नुपर्छ। सडकमा हिँड्दा पनि सडक पेटी (फुटपाथ) प्रयोग गर्नुपर्छ। सडकमा कहिल्यै पनि खेल खेल्नुहुँदैन। सडक पार गर्ने क्रममा दौडनुहुँदैन। आफूभन्दा ठुला अभिभावकसँग सडक पार गर्नुपर्छ। हाम्रो सानो गल्तीका कारण ठुलो क्षति भोग्नुपर्ने हुन सक्छ।

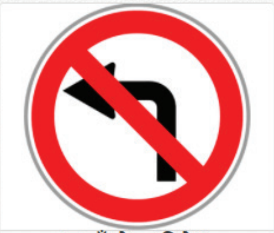
तलका ट्राफिक सङ्केतहरू हेरौँ र बुझौँ :

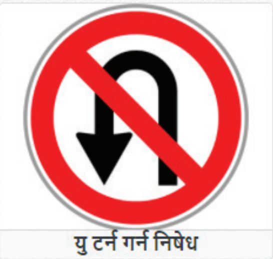

रोक्न निषेध


पर्किङ्ग निषेध


प्रवेश निषेध

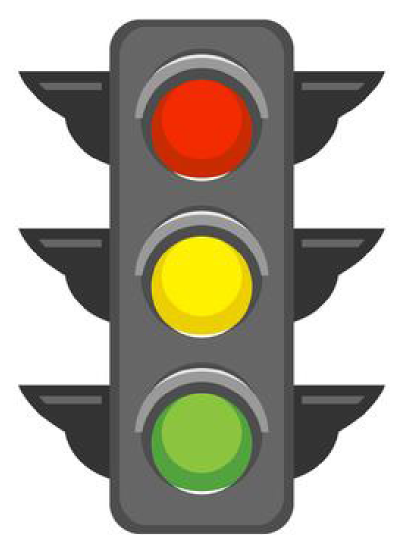

दाहिने मोड्न निषेध


बायाँ मोड्न निषेध


यु टर्न गर्न निषेध

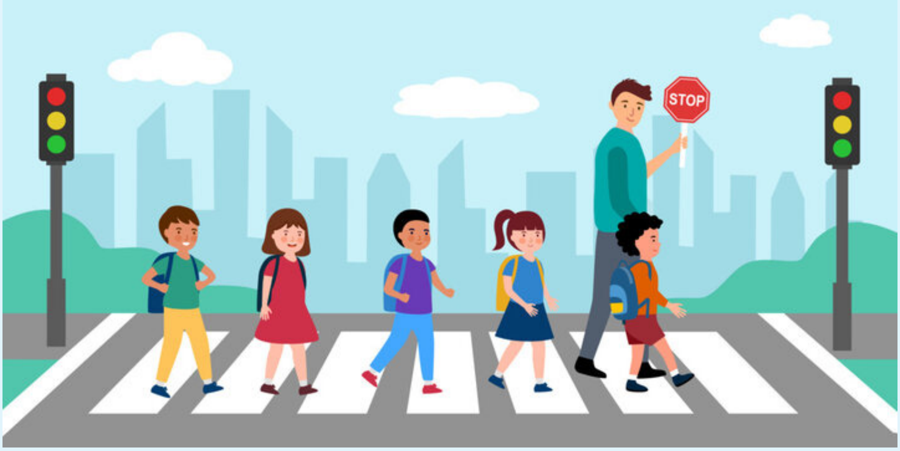
सडक दुर्घटनाका कारण

- सडकको क्षमताभन्दा बढी यातायातका साधन प्रयोग हुनु,
- मानव बस्तीमा बद्दै गएको सडकको अतिक्रमणका कारण सडक साँघुरिनु,
- पुराना सवारी साधनको प्रयोग र सवारी साधनको जाँच तथा परीक्षणमा कमजोरी देखिनु,,
- यातायात श्रमिकमा ज्ञान र चेतनाको कमी हुनु,
- सवारी चालक अनुमति पत्रको वितरण प्रक्रिया वैज्ञानिक नहुनु,
- पैदल यात्रीमा चेतनाको कमी र ट्राफिक नियमको ज्ञान नहुनु,
- सवारी चालकलाई सडकको अवस्थाको ज्ञान नहुनु,
- तीव्र गतिमा सवारी साधन चलाउनु,
- जथाभावी सवारी पार्किङ गरिनु .



सडक दुर्घटनाका न्यूनीकरणका उपाय

- जेब्रा क्रसिंग, फुटपाथको चित्र र तलका कुरालाई सूचनापाटीमा राख्ने
- सवारी साधनको नियमित जाँच तथा परीक्षण गर्नुपर्छ।
- सवारी साधनको तीव्र गति नाप्ने उपकरणको व्यवस्था गर्नुपर्छ।
- रातका लागि विशेष ट्राफिक सङ्केत बोर्ड राखिनुपर्छ।
- सडक विस्तार कार्य तीव्र बनाइनुपर्छ साथै सडकलाई फराकिलो बनाउनुपर्छ।
- पैदल यात्री तथा दुई पाङ्ग्रे सवारीका लागि छुट्टै सडक लेन बनाउनुपर्छ।
- सडक अतिक्रमणलाई रोक्नुपर्छ।
- सडक सुरक्षाका विषयमा पाठ्य सामग्री बनाई विद्यालय तहमा अनिवार्य गरिनुपर्छ।
- सडक सुरक्षाबारे जनचेतनामूलक सामग्री प्रकाशन तथा प्रसारण गर्नुपर्छ।
- सडक छेउमा निर्माण सामग्री थुपार्ने, सवारी पार्किङ गर्ने काम रोक्नुपर्छ।
- घरपालुवा चौपाया, कुखुरा, हाँस आदि सडकमा छाड्नुहुँदैन।



साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सडक दुर्घटना भनेको सडकमा यात्रा गर्दा हुने .... हो ।

(ख) सडक प्रयोग गर्दा सबैले .... र सङ्केतको सधैँ पालना गर्नुपर्छ ।

(ग) सडकमा हिँड्दा पनि सडक पेटी (फुटपाथ) को प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(घ) सवारी साधन र पैदल यात्रीले ....को पालना नगर्दा दुर्घटना हुन्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सडक दुर्घटना भनेको के हो ?

(ख) सडक प्रयोग गर्दा के पालना गर्नुपर्छ ?

(ग) सडकमा हिँड्दा के प्रयोग गर्नुपर्छ ?

(घ) सडक दुर्घटना कसरी हुन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईँको टोल वा वडामा केकस्ता सडक दुर्घटना हुन्छन् ?

(ख) हामी कसरी सडक दुर्घटनाबाट बच्न सक्छौँ ?

(ग) सडक दुर्घटना हुने मुख्य कारण के के हुन् ?

(घ) सडक दुर्घटना कम गर्ने उपाय के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) सडक दुर्घटनाका मुख्य कारण लेखेर एउटा चार्ट बनाउनुहोस् र कक्षामा राख्नुहोस् ।

(ख) ट्राफिक प्रहरीको सहयोग लिई विद्यालय वरपरका बासिन्दालाई ट्राफिक नियम र सडकको प्रयोग गर्नेबारे सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस् । यसका लागि विषय शिक्षकको सहयोग लिनुहोस् ।

एकाइ सात

व्यक्ति तथा संस्थाको परिचय

पाठ १५

हाम्रा शैक्षिक संस्था

विकासको प्रमुख आधारशिला शिक्षा नै हो। शिक्षाको माध्यमबाट व्यक्तिमा अन्तर्निहित प्रतिभाहरूको विकास हुन्छ। यसबाट समाज र राष्ट्रमा नै सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ। सचेत, अनुशासित तथा उत्पादनशील जनशक्ति निर्माण गर्नका लागि शिक्षा क्षेत्र नै सर्वोपरि भूमिका अनिवार्य रहन्छ। गाउँमा शिक्षा क्षेत्रको विकासका लागि धेरै प्रयास गरिएको छ। योजनाबद्ध रूपमा शैक्षिक पूर्वाधार एवम् सेवा विस्तार गर्ने प्रयास हुँदै आएको छ।

सामाजिक एवम् मानव विकासको एक महत्त्वपूर्ण आयामका रूपमा साक्षरताको अवस्थालाई लिने गरिन्छ। कुनै पनि देश विकासको सूचकमध्ये शिक्षा पनि एक हो। नेपाल जस्तो विकासमा पछि परेको देशका लागि साक्षरताको अवस्थाले

प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ। कुनै पनि गाउँपालिकाको विकास एवम् अवस्थाको आँकलन गर्न त्यहाँको शैक्षिक, सामाजिक सांस्कृतिक तथा आर्थिक पाटोलाई हेर्नुपर्छ। राप्ती गाउँपालिका शिक्षाका दृष्टिले सबल रहेको छ। यहाँ थुप्रै सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयहरू छन्। यी विद्यालयबाहेक यहाँ भिन्न भिन्न प्रकृतिका विद्यालयहरू पनि छन्। विद्यालय सञ्चालनको प्रकृति पनि फरक छ।

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार राप्ती गाउँपालिकाको शैक्षिक अवस्थालाई हेर्दा कुल साक्षरता दर ७९.४ प्रतिशत रहेको छ। पुरुष साक्षरता दर ८५.६ प्रतिशत र महिला साक्षरता दर ७३.८ प्रतिशत रहेको छ। पढ्न मात्र जानेको जनसङ्ख्या पुरुष ०.४ प्रतिशत र महिला ०.५ प्रतिशत छ भने पढ्न र लेख्न नजानेको कुल जनसङ्ख्याको २०.१ प्रतिशत तथा पुरुष १४.० प्रतिशत र महिला २५.५ प्रतिशत रहेको देखिन्छ। राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार राप्ती गाउँपालिकामा पूर्वप्राथमिक तहसम्मको शिक्षा लिएका ३०.९ प्रतिशत, निम्न माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा लिएका २२.२ प्रतिशत, माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा लिएका १६.६.प्रतिशत, एसएलसीसम्मको शिक्षा लिएका ७.२ प्रतिशत, प्रमाणपत्र तथा दश जोड दुईसम्मको शिक्षा लिएका १०.८ प्रतिशत, स्नातक सम्मको शिक्षा लिएका २.७ प्रतिशत र स्नातकोत्तर र सोभन्दा माथिको शिक्षा लिएका १.५ प्रतिशत रहेका छन्।

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार राप्ती गाउँपालिकामा उच्च शिक्षामा मानविकी तथा सामाजिक विषयतर्फ ९.४ प्रतिशत, व्यवस्थापनतर्फ २८.० प्रतिशत, शिक्षातर्फ ३८.९ प्रतिशत, विज्ञान तथा प्रविधितर्फ ५.६ प्रतिशत, स्वास्थ्य र मेडिकलतर्फ

२.८ प्रतिशत, इन्जिनियरिङतर्फ २.५ प्रतिशत, कानुनतर्फ ०.२ प्रतिशत र कृषितर्फ १.८ प्रतिशत, वनविज्ञानतर्फ ०.४ प्रतिशत, भेटेरिनरी तर्फ ०.५ प्रतिशत, सूचना प्रविधितर्फ ०.५ प्रतिशतले अध्ययन गरेका छन्। यस तथ्याङ्कलाई हेर्दा स्वास्थ्य, प्राविधिक, कृषि र मानविकीतर्फको विषयको राष्ट्रनिर्माणमा विशेष भूमिका हुने भएकाले यस्ता विषयको महत्त्वका बारेमा शैक्षिक परामर्श दिनु आवश्यक देखिन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) विकासको प्रमुख आधारशिला शिक्षा होइन।

(ख) राप्ती गाउँपालिकाको शैक्षिक अवस्थालाई हेर्दा कुल साक्षरता दर ७९.४ प्रतिशत रहेको छ।

(ग) राप्ती गाउँपालिकामा सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयहरू छैनन्।

(घ) गाउँमा शिक्षा क्षेत्रको विकासका लागि धेरै प्रयास गरिएको छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) शिक्षाका माध्यमबाट के हुन्छ ?

(ख) सामाजिक एवम् मानव विकासको आयाम के हो ?

(ग) राप्ती गाउँपालिकाको साक्षरता दर कति छ ?

(घ) राप्ती गाउँपालिकामा पढ्नलेख्न नजान्नेको प्रतिशत कति छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) राप्ती गाउँपालिकामा रहेका विद्यालयको प्रकृति र शिक्षाको विकासमा ती विद्यालयको भूमिका लेख्नुहोस् ।

(ख) राष्ट्रिय जनगणना २०७८ का अनुसार राप्ती गाउँपालिकाको शैक्षिक अवस्था कस्तो छ ?

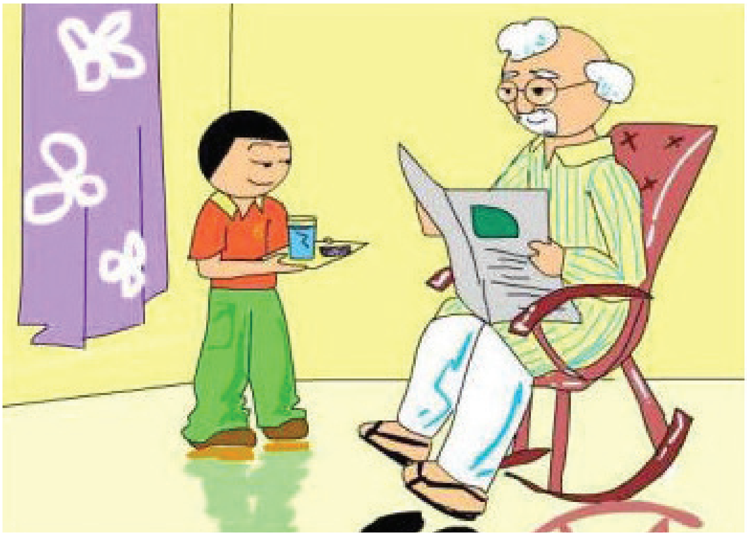
परियोजना कार्य गरौँ :

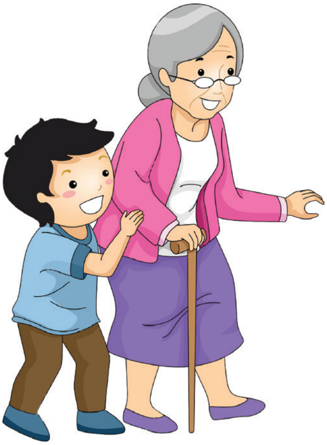
(क) राप्ती गाउँपालिकाको शैक्षिक अवस्थालाई रेखाचित्रमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

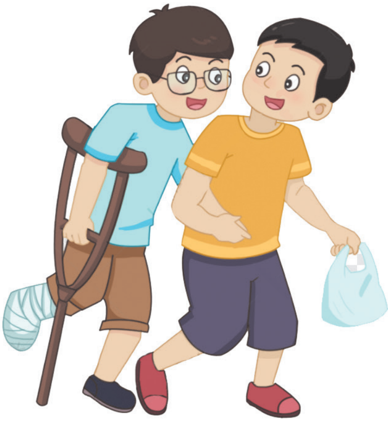
(ख) राप्ती गाउँपालिकामा रहेका सामुदायिक र संस्थागत विद्यालयको सूची बनाउनुहोस् ।

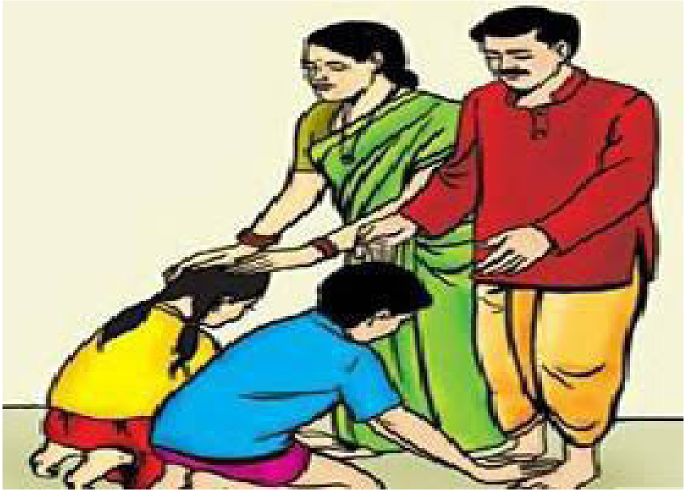
एकाइ आठ

नैतिक मूल्य, मान्यता र सदाचार



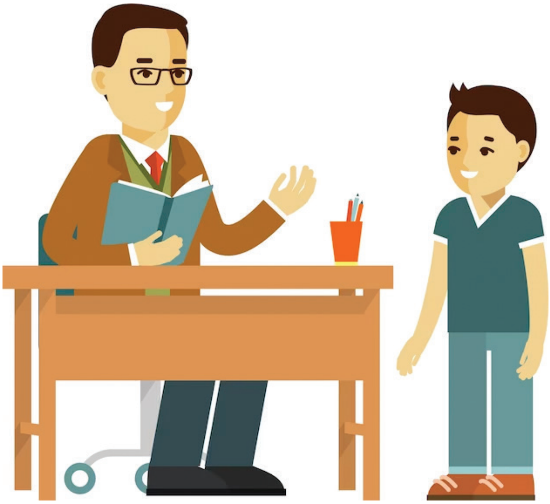






पाठ १६

असल व्यक्तित्व



शिक्षक : ठुलो भएपछि के बन्छौ ?

विद्यार्थी : ठुलो मान्छे बन्छु ।

शिक्षक : कस्तो ठुलो मान्छे बन्ने त ?

विद्यार्थी : सबैले सम्मान गर्ने, सबैले चिन्ने, समाजको हित हुने काम गर्ने असल मान्छे सर ।

शिक्षक : ल सुन है। सबैले सम्मान गर्ने, सबैले चिन्ने असल मान्छे बन्नका लागि अरुको भलाइ गर्ने सोच राख्नुपर्छ, सबैप्रति सहानुभूति राख्नुपर्छ, कसैलाई भेदभाव नगरी निष्पक्ष हुनुपर्छ, उदार भावना राख्नुपर्छ, आपत् परेका वेला अरुलाई मद्दत गर्नुपर्छ, इमानदार बन्नुपर्छ, सबैप्रति दयालु बन्नुपर्छ, विनम्र हुनुपर्छ, जिम्मेवारी पूरा गर्नुपर्छ ।

विद्यार्थी : राम्रो र असल व्यक्तिको लक्षण के हो सर?

शिक्षक : अरुप्रति कति दयालु हुनु, प्रशंसा गर्न योग्य हुनु, करुणा र सहानुभूति राख्नु, इमानदार हुनु, अरुलाई सम्मान गर्नु, रिस नराख्नु, सबैसँग मेलमिलाप गर्नु, सामाजिक काममा सहभागी हुनु आदि हुन् । असल मान्छेका बारेमा नीतिश्लोकमा यस्तो भनिएको छ :

यथा चित्तं तथा वाचो यथा वाचस्तथा क्रियाः ।
चित्ते वाचि क्रियायांच साधुनामेक्रूपता ॥

असल व्यक्ति जे बोल्छन् त्यही व्यवहारमा पनि उतार्छन् । यसैगरी यस्ता व्यक्तिको मन, वचन र कर्ममा समानता रहन्छ। मन वचन र कर्ममा समानता हुनु असल व्यक्तिको लक्षणअन्तर्गत पर्छ। एउटा कुरा बोल्ने र व्यवहारमा अर्कै गर्ने व्यक्ति असल मान्छे होइनन् । मनमा जे आउँछ त्यो वचनमा र वचनले जे बोलिन्छ त्यो कर्ममा उतार्नु नै असल व्यक्तिको लक्षण हो ।

विद्यार्थी : हाम्रो समाजमा कस्ता कस्ता असल व्यक्ति हुनहुन्छ सर ?

शिक्षक : हाम्रो समाजमा पनि धेरै असल मान्छे हुनुहुन्छ। उहाँहरू टोलछिमेकमा आपत्विपद् परेकालाई सहयोग गर्नुहुन्छ । गाउँटोलका विकासका काममा सहभागी हुनुहुन्छ। विद्यालय बनाउने, बाटोघाटो बनाउने, अस्पताल बनाउने, खानेपानीको व्यवस्था गर्ने, सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्ने जस्ता काम गर्नुहुन्छ। दुःखी गरिबलाई आर्थिक सहयोग गर्ने, अनाथ

बालबालिकाको संरक्षण र हेरचाह गर्ने, वृद्धवृद्धालाई सहयोग गर्ने, समाजमा झैभगडा हुन नदिने, झैझगडा भएमा मेलमिलाप गराउने जस्ता काम पनि गर्नुहुन्छ।

विद्यार्थी : म पनि राम्रोसँग पढेर भविष्यमा असल मान्छे बन्छु र समाजसेवाका काममा लाग्छु।

शिक्षक : ल खुसी लाग्यो तिम्रो अठोट देखेर। राम्रो र असल मान्छे बन्नु है। हाम्रो सदा आशीर्वाद र सहयोग रहन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हाम्रो समाजमा पनि धेरै ....मान्छे हुनुहुन्छ।

(ख) म पनि राम्रोसँग पढेर भविष्यमा असल मान्छे बन्छु र ....का काममा लाग्छु।

(ग) गाउँटोलका विकासका काममा .... हुनुहुन्छ।

(घ) मनमा जे आउँछ त्यो.....................मा र वचनले जे बोलिन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँ ठुलो भएपछि के बन्न चाहनुहुन्छ ?

(ख) असल मान्छे बन्नका लागि कुन कुन कुरा आवश्यक हुन्छन् ?

(ग) असल मान्छे बन्नका लागि संस्कृतको श्लेकमा के भनिएको छ ?

(घ) हामी समाजका असल मान्छेलाई कसरी चिन्न सक्छौँ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईँले अहिलेसम्म गरेका राम्रा कामको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) समाजका मानिसको हितका लागि तपाईँले के के काम गर्नुभएको छ ?

(ग) तपाईँले भोलिका दिनमा असल मान्छे बनेर के के काम गर्न चाहनुहुन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले कुनै असल मानिसलाई भेट्नुभएको छ होला ? उहाँले तपाईँलाई प्रभाव पार्ने कुन कुन काम गर्नुभयो ? तपाईँ उहाँको कुन कामबाट बढी प्रभावित हुनुभयो ? राम्रा कामका बारेमा लृखेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

सूची बनाऔँ :

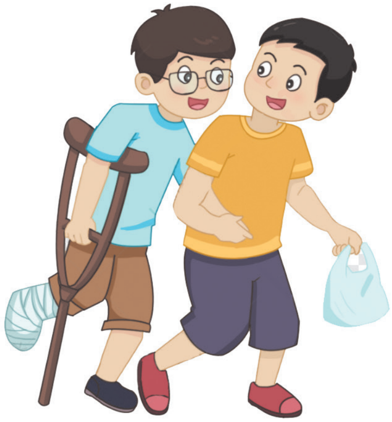
कक्षाका साथी विभिन्न समूहमा विभाजन हुनुहोस् । तपाईँले राम्रा कामका बारेमा त सुन्नुभएकै होला ? प्रत्येक समूहले पाँच पाँचओटा राम्रा काम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

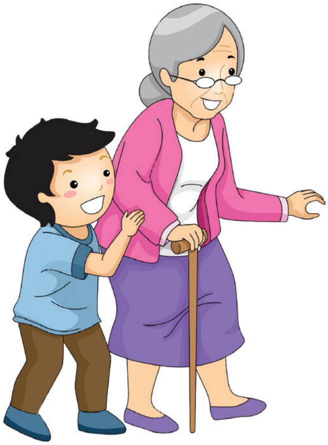
पाठ १७

सकारात्मक चिन्तन

सकारात्मक चिन्तन भनेको जीवनजगत्लाई सकारात्मक किसिमबाट हेर्ने बानीको विकास हो। अरूको सम्मान र प्रशंसा गर्ने बानीको विकास, आफू पनि खुसी र अरूलाई पनि खुसी पार्ने तरिकासहितको जीवन जिउनु एउटा कला हो। सकारात्मक सोच राख्ने व्यक्तिले सफलताको शिखर चुम्छ। सकारात्मक सोच नराख्ने व्यक्ति भाग्यलाई दोष दिन्छ। नकारात्मक सोच भएका व्यक्तिभन्दा सकारात्मक सोच भएका व्यक्ति कयौँ गुणा छिटो आफ्नो लक्षित गन्तव्यमा पुग्छन्। हरेक कुरालाई सकारात्क दृष्टिले हेर्नु नै सकारात्मक सोच हो। सकारात्मक सोचले हरेक व्यक्तिमा क्षमता र ऊर्जा सिर्जना गर्छ। सफलताको मूल सूत्र नै सकारात्मक सोच हो। त्यसैले सफलताका लागि सकारात्मक कुरा खोज्नु आवश्यक छ। हरेक व्यक्तिको सफलतामा उसको मन र मस्तिष्कमा सकारात्मक सोच हुनुपर्छ। सकारात्मक सोच कसैबाट मागेर लिनुपर्दैन। यसलाई किन्नुपर्दैन। हामी जति सकारात्मक सोच्दै

जान्छौँ त्यति नै सकारात्मक बन्छौँ। सकारात्मक सोचको मुहान हामी आफैँ हौँ। हामी खुसीसाथ, प्रेमपूर्वक, उमङ्गमय ढङ्गले बाँच्नुपर्छ। जीवन कसरी जिउने भन्ने कुरा हामी आफैँबाट सिक्न सक्छौँ। अरूबाट प्रेरणा लिन सक्छौँ। हामी कसरी खुसी हुने ?, कसरी सुखी हुने ?, कठिन क्षणमा कसरी आफूलाई सम्हाल्ने ?, कसरी स्वस्थ हुने ? भन्ने बारेमा ध्यान दिनुपर्छ। वास्तवमा जीवनलाई सुन्दर बनाउनका लागि अरू केही गर्नुपर्दैन, मनको विकार त्याग गरे पुग्छ। हाम्रो मनभित्र रहेका विकारले हामीलाई हाँस्न दिँदैनन्, खुसी हुन दिँदैनन्। त्यस्ता विकार भनेका दम्भ, प्रतिशोध, ईर्ष्या, मोह, वासना, लोभ, आलस्य आदि हुन्। यी कुरा नै हाम्रो प्रगतिका बाधक हुन्। हामीभित्र असल गुण पनि छन्। हामीभित्र खुसी, करुणा, जाँगर, प्रेम, सद्भाव, संवेदना छन्। यस्ता कुराले जीवनलाई रसिलो बनाउँछन्। हामी खुसी खोज्न अनेक बाहना गर्छौँ। सुख बाहिर होइन, हामीभित्रै छ। हामी आफैँ सुखका स्रोत हौँ। जब मनबाट लोभ, ईर्ष्या, दम्भ जस्ता बाधक तत्त्व हट्छन्, त्यसपछि सुख प्राप्त हुन्छ।





हामी समस्याका कारण दुःखी हुन्छौँ। हामीलाई थाहा छ, तिनै समस्याले अवसर पनि लिएर आएका हुन्छन्। हरेक समस्याभित्र समधान मात्र हुँदैन, अवसर पनि हुन्छ। त्यसैले जुन कुरालाई हामी समस्या देख्छौँ, असल मान्छेले त्यही समस्याभित्र अवसर खोज्छन्। श्रम नै हरेक समस्याको समाधान हो। जब हामी सार्थक श्रम गर्छौँ, त्यसले कुनै पनि समस्यालाई नजिक पर्न दिँदैन। त्यसैले श्रमबाट हामी कहिले पनि विमुख हुनुहुँदैन।

जीवन अनमोल धन हो। जीवनभन्दा ठुलो अर्को धन छैन। जीवनलाई सुखमय, सन्तुष्ट, स्वस्थ, सन्तुलित राख्नका लागि हामी आफैँले प्रयास गर्नुपर्छ। यसका लागि जीवनको महत्त्व र मूल्यलाई बुझ्नुपर्छ। हामी दिनमा खुसी धेरै हुन्छौँ कि दुःखी ? अर्थात् हाम्रो धेरैजसो समय दुःखी भएर बित्छ कि, सुखी भएर ? यसको निर्धारण हाम्रो शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक अवस्था, परिस्थिति, वातावरण आदिले गर्छन्।

हामी खुसी हुन चाहन्छौँ भने मनभित्रको विकार त्याग्नुपर्छ। नकारात्मक धारणा त्याग्नुपर्छ। रिस, राग, ईर्ष्या, लोभ त्याग्नुपर्छ। जीवनमा कहिले दुःख कहिले सुख हुन्छ। हामीसँग सुख र दुःख सधैँ रहँदैनन्। खुसी भन्ने कुरा भौतिक कुराबाट प्राप्त हुने होइन। जब मानसिक विकार हटाएर सकारात्मक सोच तथा धारणाको विकास हुन्छ अनि खुसी आफैँ प्राप्त हुन्छ। सुखी जीवनका लागि आफ्नो जीवनशैली पनि परिवर्तन गर्नुपर्छ। स्वस्थ र सन्तुलित जीवनशैलीले हामीलाई सुखी अवस्थामा पुर्‍याउँछ। स्वस्थ जीवन र स्वस्थ मन नै खुसीको आधार हो। मनलाई शान्त र

खुसी राख्न तथा सकारात्मक चिन्तनको विकास गर्न योग, व्यायाम, प्राणायाम जस्ता कार्य गर्नुपर्छ। आफूले हासिल गरेको सफलतालाई स्मरण गर्नुपर्छ। पर्व, उत्सव, पारिवारिक जमघटलाई रमाइलो बनाउनुपर्छ। गीतसङ्गीत सुन्ने तथा रमाइला र ज्ञानवर्धक पुस्तक पढ्नुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सकारात्मक सोच राख्ने व्यक्तिले सफलताको .... चुम्छ।

(ख) हरेक कुरालाई सकारात्क दृष्टिले हेर्नु नै .... सोच हो।

(ग) सकारात्मक ....ले हरेक व्यक्तिमा क्षमता र ऊर्जा सिर्जना गर्छ।

(घ) सकारात्मक सोचको .... हामी आफैँ हौँ।

(ङ) जीवन कसरी जिउने भन्ने कुरा हामी ....बाट सिक्न सक्छौँ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) हाम्रो प्रगतिका बाधक के के हुन् ?

(ख) हामीभित्र के के छन् ?

(ग) खुसी कहाँ छ ?

(घ) हामी किन दुःखी हुन्छौँ ?

(ङ) हामी खुसी हुन के गर्नुपर्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) हामी कसरी सुखी बन्न सक्छौँ ?

(ख) हामी दुःखी हुनुका कारण के के हुन् ?

(ग) तपाईँ कसरी खुसी हुन सक्नुहुन्छ ?

(घ) अर्कालाई आदर गर्ने बानीले हामीलाई कस्तो बनाउँछ ?

सोचौँ, सोधौँ र लेखौँ :

तपाईँलाई हामी सकारात्मक बन्नका लागि केकस्ता काम गर्नुपर्छ भन्ने लाग्छ ? सकारात्मक बन्नका लागि गर्नुपर्ने कामका बारेमा बुँदा बनाउनुहोस्। तपाईँले बनाएका बुँदाका आधारमा मिठो कविता लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सिर्जना / परियोजना कार्य :

तपाईँले आफूलाई पूर्ण सकारात्मक बनाउने प्रयास गर्नुहोस्। यसका लागि एक दिन एक सकारात्मक काम भन्ने अभियान चलाउनुहोस्। तपाईँले गरेका सकारात्मक काम र मिति टिपोट गर्दै जानुहोस्। सात दिनसम्म तपाईँले सातओटा केकस्ता सकारात्मक काम सम्पन्न गर्नुभयो। यी सातओटा काममध्ये कुन काम गर्दा तपाईँ निकै सन्तुष्ट हुनुभयो र कुन काम गर्दा तपाईँको मन रमाएन भन्ने कुरा पनि हेक्का राख्नुहोस्। मन रमाउने सकारात्मक कामलाई सधैँ निरन्तरता दिनुहोस्। आफूले सात दिनसम्म गरेका सकारात्मक कामका बारेमा कक्षामा सुनाउनुहोस्।