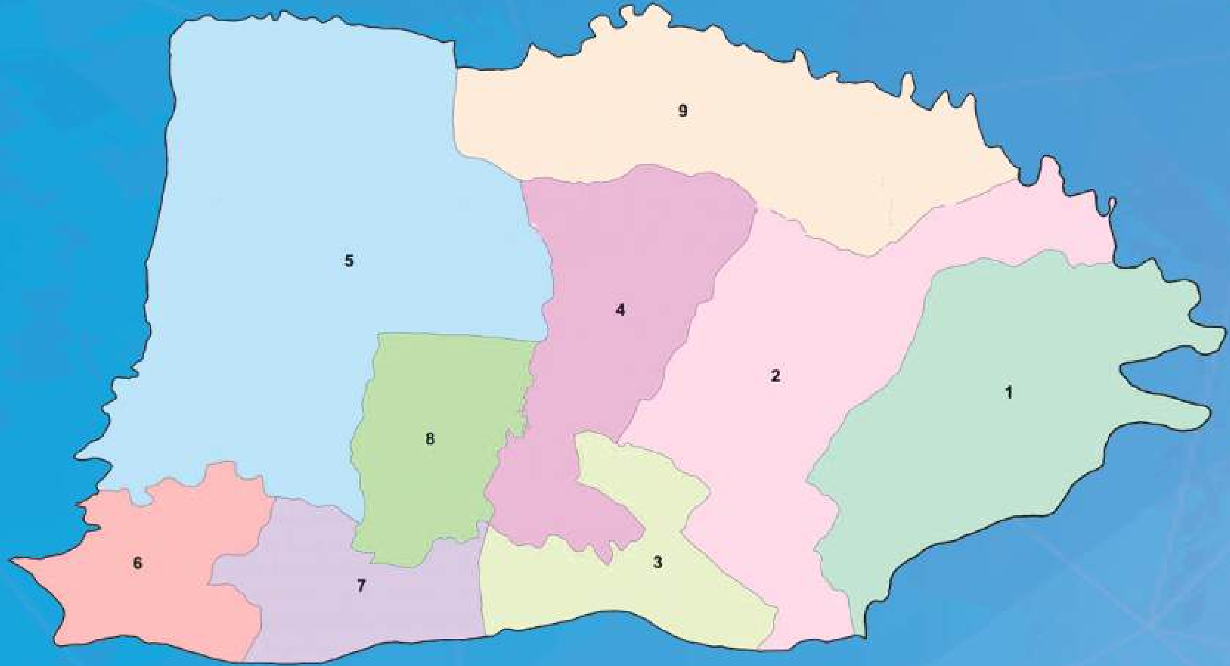


प्रकाशक

राप्ती गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

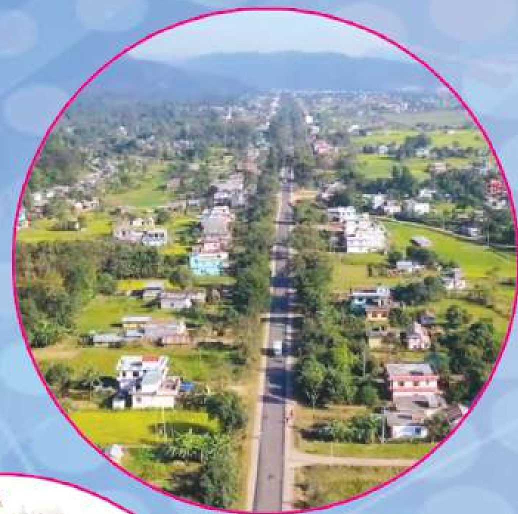
मसुरिया, देउखुरी, दाङ

हाम्रो राप्ती कक्षा ५

राप्ती गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो राप्ती

कक्षा ५



स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो राप्ती

कक्षा ५

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	हाम्रो जनसाङ्ख्यिकी अवस्था	६
एकाइ २	प्राकृतिक स्रोत, साधन र सम्पदा	११
पाठ ३	हाम्रा प्राकृतिक स्रोत	१२
पाठ ४	प्रकृति र मानव	१६
एकाइ ३	भाषा, धर्म, कला, संस्कृति र परम्परा	२०
पाठ ५	स्थानीय गीत र नृत्य	२१
पाठ ६	हाम्रा स्थानीय परिकार	२७
एकाइ ४	राप्ती गाउँपालिकाभित्रका ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल	३३
पाठ ७	हाम्रा पर्यटकीय स्थल	३४
एकाइ ५	पेसा, उद्यमशीलता र प्रविधि	४०
पाठ ८	हाम्रा स्थानीय प्रविधि	४१
पाठ ९	पशुपक्षीपालन	४८
पाठ १०	हाम्रा पेसा, व्यवसाय र सिप	५३
एकाइ ६	वातावरण संरक्षण तथा विपद् व्यवस्थापन	५९
पाठ ११	वातावरण प्रदूषण	६०
पाठ १२	सिकलसेल एनिमिया	६८
पाठ १३	सरसफाइ	७१
एकाइ ७	व्यक्ति तथा संस्थाको परिचय	७५
पाठ १४	हाम्रा सामाजिक संस्था	७६
एकाइ ८	नैतिक मूल्य, मान्यता र सदाचार	८२
पाठ १५	कामकाज कार्यतालिका	८३
पाठ १६	असल स्वभाव	८७

एकाइ एक

हाम्रो गाउँपालिका

पाठ १ मेरो गाउँपालिका

राप्ती गाउँपालिका दाङ जिल्लाको सबैभन्दा पूर्वमा रहेको छ। राप्ती नदीको पश्चिमी किनारमा अवस्थित राप्ती गाउँपालिका जल सम्पदाका दृष्टिले अत्यन्तै सम्पन्न रहेको छ। यस गाउँपालिकाको निर्माण लालमटिया, सिसहनिया गाउँ विकास समितिका सबै वडा र हाँसिपुर गाउँ विकास समितिका दुईओटा वडा मिलाएर गरिएको हो। यस गाउँपालिकामा ९ ओटा वडा रहेका छन्। यस गाउँपालिकाको कार्यालय मसुरियामा रहेको छ। लुम्बिनी प्रदेशको राजधानीसमेत रहेको राप्ती गाउँपालिकाको भौगोलिक संरचना देउखुरी उपत्यकादेखि चुरे पहाडसम्म फैलिएको छ।

राप्ती गाउँपालिकाको कुल क्षेत्रफल १६१.०७ वर्ग किलोमिटर रहेको छ। यस गाउँपालिकाको मध्य भागबाट पूर्वपश्चिम राजमार्ग निर्माण भएको छ। राप्ती गाउँपालिकामा पूर्वपश्चिम

राजमार्गको जम्मा १५ किलोमिटर सडक रहेको छ। नेपालमा जातीय विविधता भए जस्तै हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने जातजातिमा पनि विविधता रहेको छ। हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामा मुख्यगरी थारु, ब्राह्मण, क्षेत्री, ठकुरी, गुरुङ, दलित, मुस्लिम आदि जातजातिको बसोबास रहेको छ। हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामा जति जातजाति छन् त्यति नै भाषा, धर्म र संस्कृति पनि छन्। हाम्रो गाउँपालिकामा हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम तथा क्रिस्चियन धर्ममा विश्वास गर्ने मानिसको बसोबास रहेको छ। यहाँका धेरै मानिस हिन्दु धर्म मान्छन्। हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामा नेपाली, थारु, मगर ढुट, मगर खाम, गुरुङ आदि भाषा बोल्ने मानिसको बसोबास रहेको छ। यहाँ बसोबास गर्ने मानिस आफ्ना जातिसँग कुराकानी गर्ने क्रममा आफ्नै भाषा प्रयोग गर्छन्। उनीहरू फरक जातिसँग कुराकानी गर्दा भने माध्यम भाषाका रुपमा नेपाली भाषा प्रयोग गर्छन्। यहाँ प्राचीन समयदेखि नै थारु जाति बस्दै आएका छन्। राप्ती गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने थारु जाति आदिवासी हुन्। यिनीहरू आफ्नै थारु भाषामा कुराकानी गर्छन्। यहाँ बसोबास गर्ने थारु जातिको मुख्य पेसा कृषि नै हो। हिजोआज यिनीहरू विभिन्न पेसामा संलग्न भएका छन्। यिनीहरूका चाडवाड, खानपान, रहनसहन, चालचलन पनि अरु जातिका भन्दा फरक र मौलिक रहेका छन्। माघी, बड्की अतवार, गुरही आदि थारु जातिका विशेष पर्व हुन्। राप्ती गाउँपालिकामा कुमाल जाति बस्छन्। कुमाल जातिको कुमाल भाषा छ। परम्परागत रुपमा माटाका भाँडा बनाउने काम गरे पनि हिजोआज कुमाल जाति विभिन्न पेसाव्यवसायमा संलग्न रहेका छन्। हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामा अरु पनि

जातजातिको बसोबास छ। यहाँ बस्ने सबै जातजातिका बिचमा सुमधुर सम्बन्ध पाइन्छ। राप्ती गाउँपालिकामा नौओटा वडा रहेका छन्। ती वडाका मुख्य बस्ती यसप्रकार रहेका छन् :

वडा	मुख्य बस्ती
१	शान्तिपुर (चैते) बगाहासोती, भालुवाङ, पाखापानी, मच्छिताल
२	एकता नगर, लालमटिया, कालिका चोक, रामनगर, वराखुरी, कटाहा, मुक्ति नगर, स्यानीघोष, बाहुनी पाटा
३	वसन्तपुर, खुरुरिया, मसुरिया
४	मौरीघाट, जनकपुर, खिनैरा, सुन्दरपुर, नयाँगाउँ
५	सिसहनिया, लठहवा, पहरवा, करंगे
६	बगरापुर, सगरापुर, भगवानपुर, मझेरिया, पत्थरगढवा
७	भानपुर, अननपुर, जितपुर, छोड्की सिसहनिया, बड्का सिसहनिया, जगपुर
८	पिपरी, पिपरा, विजौरी, कोहलवा
९	देवीकोट, रुपाकोट

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) राप्ती गाउँपालिका दाङ जिल्लाको सबैभन्दा पश्चिममा रहेको छ।

(ख) राप्ती गाउँपालिकामा लुम्बिनी प्रदेशको राजधानीसमेत रहेको छ।

(ग) राप्ती गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने जातजातिमा पनि विविधता रहेको छैन।

(घ) सबै जातजातिका बिचमा सुमधुर सम्बन्ध पाइन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) राप्ती गाउँपालिकाको निर्माण कुन कुन गाउँ विकास समिति मिलेर भएको हो ?

(ख) गाउँपालिकाको मुख्य कार्यालय कहाँ रहेको छ ?

(ग) हाम्रो गाउँपालिकामा कुन कुन जातजातिको बसोवास छ ?

(घ) राप्ती गाउँपालिकाको प्रमुख भाषा कुन हो ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) राप्ती गाउँपालिकाको भाषिक र धार्मिक विविधता लेख्नुहोस्।

(ख) थारु र कुमाल जातिको मुख्य पेसा के के हुन् ?

(ग) राप्ती गाउँपालिकाका प्रमुख बस्ती कुन कुन हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) कक्षाका साथीहरू मिलेर समूह बनाउनुहोस्। प्रत्येक समूहले आफ्नो वडामा रहेका टोल र बस्तीको नाम लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) गाउँपालिकाको नक्सा बनाउनुहोस् र वडा छुट्याउनुहोस्।

पाठ २

हाम्रो जनसाङ्ख्यिकी अवस्था

जनसङ्ख्याले कुनै निश्चित स्थान र समयमा स्थायीरूपमा बसोबास गर्ने मानिसको सङ्ख्यालाई बुझाउँछ। हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामा स्थायीरूपले बसोबास गर्ने सम्पूर्ण मानिसको सङ्ख्या नै यहाँको जनसङ्ख्या हो। हामीले राप्तीको जनसङ्ख्याका बारेमा बुझ्नुभन्दा पहिला राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को नेपालको जनगणना बुझ्नुपर्ने हुन्छ। नेपालको जम्मा जनसङ्ख्या २,९१,६४,५७८ रहेको छ। यसमा पुरुषको सङ्ख्या १,४२,५३,५५१ (४८.९ प्रतिशत) र महिला सङ्ख्या १,४९,११,०२७ (५१.१ प्रतिशत) रहेको छ। नेपालको जनघनत्व १९८ व्यक्ति प्रतिवर्गकिलोमिटर क्षेत्रफलमा रहेको छ। नेपालको वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर ०.९२ प्रतिशत रहेको छ।

नेपालको जनसङ्ख्या बुझेपछि राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को नतिजाअनुसार लुम्बिनी प्रदेशको जनसङ्ख्या थाहा पाउनुपर्ने हुन्छ। हाम्रो प्रदेशको जनसङ्ख्या ५१,२२,०७८ रहेको छ। यसमध्ये पुरुष सङ्ख्या २४,५४,४०८ (४७.९ प्रतिशत) र महिला सङ्ख्या

२६,६७,६७० (५२.१ प्रतिशत) रहेको छ। लुम्बिनी प्रदेशको जनघनत्व २३० व्यक्ति प्रति वर्गकिलोमिटर क्षेत्रफलमा रहेको छ। लुम्बिनी प्रदेशको वार्षिक जनसङ्ख्या वृद्धिदर १.२४ प्रतिशत रहेको छ। दाङ जिल्लाको जनसङ्ख्या ६७४९९३ रहेको छ। यसमध्ये पुरुषको जनसङ्ख्या ३२०५७३ (४७.५ प्रतिशत) र महिलाको जनसङ्ख्या ३५४४२० (५२.५ प्रतिशत) रहेको छ। लैङ्गिक अनुपात ९०.४५ र जनघनत्व २२८ प्रतिवर्ग किलोमिटर रहेको छ। जनसङ्ख्या वृद्धिदर १.९२ प्रतिशत रहेको छ। हाम्रो राप्ती गाउँपालिकाको जम्मा जनसङ्ख्या ५२१२३ रहेको छ। यसमा महिलाको सङ्ख्या २७३०६ रहेको छ भने पुरुषको सङ्ख्या २४८१७ रहेको छ।

राप्ती गाउँपालिकामा जम्मा घरपरिवार सङ्ख्या ११८३७ रहेको छ। गाउँपालिकाको लैङ्गिक अनुपात ९०.८८ छ भने जनघनत्व ३२४ रहेको छ। यस गाउँपालिकाको कुल साक्षरता दर ७९.४ प्रतिशत रहेको छ। यसमा पुरुष साक्षरता दर ८५.६ प्रतिशत र महिला साक्षरता दर ७३.८ प्रतिशत रहेको छ।

राप्ती गाउँपालिकाका प्रत्येक वडाको जनसङ्ख्यालाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

वडा	जम्मा जनङ्ख्या	पुरुष	महिला
वडा न. १	७६३७	३६२२	४०१५
वडा न. २	७२३८	३४६३	३७७५
वडा न. ३	६८३९	३३२८	३५११
वडा न. ४	६८२४	३१३७	३६८७
वडा न. ५	६२४२	३०४७	३१९५
वडा न. ६	४४८०	२०९३	२३८७
वडा न. ७	५१३४	२४५८	२६७६
वडा न. ८	५६८४	२६६३	३०२१
वडा न. ९	२०४५	१००६	१०३९

राप्ती गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिको बसोबास रहेको छ। राप्ती गाउँपालिकामा जम्मा जनसङ्ख्या ५२१२३ रहेको छ। राप्ती गाउँपालिकाकामा सबैभन्दा धेरै थारु जातिका मानिसको बसोबास रहेको छ। यहाँ ४३.८ प्रतिशत थारु जातिको बसोबास रहेको छ। राप्ती गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने अर्को जाति मगर हो। यहाँ १५.५ प्रतिशत मगर जातिको बसोबास छ। राप्ती गाउँपालिकामा क्षेत्री जातिका मानिसको बसोबास रहेको छ। हाम्रो गाउँपालिकामा ११.६ प्रतिशत क्षेत्री जातिका मानिसहरू रहेका छन्। राप्ती गाउँपालिकामा १०.६ प्रतिशत ब्राह्मण जातिका मानिसको बसोबास रहेको छ। हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामा कुमाल जातिको बसोबास छ। यहाँ ३.७ प्रतिशत कुमाल जातिका मानिस रहेका छन्। हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामा विश्वकर्मा र परियार जातिका मानिसको बसोबास छ। यहाँ २.३ प्रतिशत विश्वकर्मा र २.२ परियार जातिका मानिस रहेका छन्। हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामामा अरु सन्यासी जातिका १.९, मुसलमान जातिका १.६ र ठकुरी जातिका १.५ प्रतिशत मानिस बसोबास गर्छन्।

राप्ती गाउँपालिकामा बोलिने प्रमुख भाषा नेपाली, थारु, मगर ढुट, मगर खाम, गुरुङ, मुसलमान, अवधी, नेपाल भाषा (नेवारी) आदि हुन्। हाम्रो गाउँपालिकामा हिन्दु धर्मावलम्बी ९०.१ प्रतिशत, बौद्ध धर्मावलम्बी १.८ प्रतिशत, इस्लाम धर्मावलम्बी १.६ प्रतिशत र क्रिस्चियन धर्मावलम्बी २.४ प्रतिशत रहेका छन्।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) जनसङ्ख्याले निश्चित स्थान र समयमा बसोबास गर्ने मानिसको ....लाई बुझाउँछ ।

(ख) राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को नतिजाअनुसार हाम्रो गाउँपालिकाको जम्मा ....रहेको छ ।

(ग) गाउँपालिकाको घरपरिवार सङ्ख्या .... रहेको छ ।

(घ) पुरुषको सङ्ख्या .... प्रतिशत र महिलाको सङ्ख्या .... प्रतिशत रहेको छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) दाङ जिल्लाको जनसङ्ख्याको अवस्था लेख्नुहोस् ।

(ख) जनसङ्ख्याले कुन कुरालाई बुझाउँछ ?

(ग) राप्ती गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या कति छ ?

(घ) राप्ती गाउँपालिकामा पुरुष र महिलाको जनसङ्ख्या कति छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) राप्ती गाउँपालिकाको जनसङ्ख्याको विवरण खुलाउनुहोस् ।

(ख) राप्ती गाउँपालिकाको साक्षरता प्रतिशत कति छ ?

(ग) राप्ती गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने घरपरिवार सङ्ख्या कति छ ?

(घ) राप्ती गाउँपालिकाको जाति, भाषा र धर्मको अवस्था उल्लेख गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) राप्ती गाउँपालिकाको नक्सा बनाएर कुन कुन वडामा कति जनसङ्ख्या रहेको छ भन्ने कुरा पनि स्पष्ट पार्नुहोस्।

(ख) कक्षाका सबै साथीको समूह बनाउनुहोस्। समूहगतरूपमा आआफ्नो वडामा बस्ने महिला र पुरुषको जनसङ्ख्याको तालिका बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

एकाइ दुई

प्राकृतिक स्रोत, साधन र सम्पदा

पाठ ३

हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा

हामीले प्रकृतिबाट विभिन्न वस्तु पाएका हुन्छौँ। प्रकृतिबाट पाइने तिनै वस्तुलाई हामी प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदा भन्छौँ। प्रकृतिमा मानिस, जीवजन्तु तथा वनस्पति रहेका हुन्छन्। यिनीहरू एकअर्कासँग कुनै न कुनै किसिमबाट जोडिएका हुन्छन्। मानिसले प्रकृतिबाट नै आफूलाई चाहिने खानेकुरा पाउँछ। त्यही प्रकृतिमा रहेका विभिन्न वस्तुको उपभोग पनि गर्छ। हावा, पानी, वन, डाँडा, खोला, पाखापखेरा, तालतलैया आदि प्राकृतिक सम्पदा हुन्। यिनै प्राकृतिक वस्तुको उपभोग मानिसले गर्छ। हामी विभिन्न स्रोतबाट पाइने पानीको प्रयोग गर्छौँ। खोलानाला, कुवा, ताल, खोला आदि पानीका मुख्य स्रोत हुन्। हामीले वनजङ्गलबाट घाँस, दाउरा, जडीबुटी आदि पाउन सक्छौँ। वन पनि हाम्रो प्राकृतिक स्रोत हो। हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामा चुरे पहाडको वन रहेको छ।

राप्ती गाउँपालिकामा राप्ती सामुदायिक वन वडा न. १, रामजहदी सामुदायिक वन वडा न. १, कालिका सामुदायिक वन वडा न. २, करम्दी सामुदायिक वन वडा

न. २, चिसापानी सामुदायिक वन वडा न. २, घण्टदेव सामुदायिक वन वडा न. ३, कालापानी सामुदायिक वन वडा न. ५ र ७, शान्ति सामुदायिक वन वडा न. ४ र ८, देउकी सामुदायिक वन वडा न. ५, ६ र ७, उरिम डाँडा सामुदायिक वन वडा न. ५ र ७, खडगेश्वरी सामुदायिक वन वडा न. ९, भद्राक्षीदेवी सामुदायिक वन वडा न. ९, शङ्कर सामुदायिक वन वडा न. ८, सगरापुर, वगरापुर सामुदायिक वन वडा न. ६ रहेका छन्। हाम्रो गाउँपालिकाका रहेका वनजङ्गल हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा हुन्। जथाभावी वन फडानी गर्नुहुँदैन। खाली ठाउँमा वृक्षरोपण गरेर वातावरण संरक्षण गर्नुपर्छ।

राप्ती गउँपालिकामा राप्ती नदी, करम्दी खोला, दोलही खोला, कालापानी खोला, भुल्के खोला, टिसुवा खोला, मच्छिताल खोला, गनाहा खोला, सिङ्गे खोला, गोपीनाला, बगासोती खोला, राप्ती सानो नदी/हाँगा आदि नदी तथा खोला रहेका छन्। हामीले यहाँबाट प्रशस्त मात्रामा ढुङ्गा, गिटी, बालुवा आदि पाउन सक्छौँ। विशेष गरी निर्माण कार्यका लागि यस्ता प्राकृतिक वस्तुको उपयोग गरिन्छ। हामी ढुङ्गा, गिटी, बालुवा आदि खानीबाट पाउँछौँ। हामीले खानीको प्रयोग गर्दा धेरै कुरामा ध्यान दिनुपर्छ। हामीले कहिल्यै पनि प्राकृतिक सन्तुलनमा असर पर्ने किसिमबाट खानीको उत्खनन् गर्नुहुँदैन। खानी सञ्चालनका लागि विशेष कार्यविधि निर्माण गर्नुपर्छ।

राप्ती गाउँपालिकामा रहेका तालतलैया, पोखरी 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 रहेका छन्।

हाम्रो राप्ती गाउँपालिकाको ठुलो प्राकृतिक स्रोतका रुपमा राप्ती नदी रहेको छ। राप्ती गाउँपालिकासँग जोडिएको राप्ती नदी यस क्षेत्रको सभ्यता पनि हो। राप्ती नदीबाट प्राप्त हुने बालुवा, गिटी, ढुङ्गा आदि हाम्रा प्राकृतिक स्रोत हुन्। नदीको जल प्रवाहमा कुनै प्रभाव नपर्ने किसिमबाट नदीजन्य प्राकृतिक स्रोतको उपयोग गर्नुपर्छ। प्रकृतिमा कुनै असर नपर्ने किसिम प्राकृतिक वस्तुलाई उपयोगमा ल्याउनुपर्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका सिमसार क्षेत्र पनि प्राकृतिक स्रोत हुन्। यिनले पर्यावरणीय सन्तुलनमा विशेष भूमिका खेलेका हुन्छन्। यस्ता सिमसार क्षेत्रको संरक्षणमा जुट्नु हामी सबैको दायित्व हो। प्राकृतिक स्रोतको रक्षाबाट नै मानव जीवन पनि सुरक्षित रहन सक्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) प्रकृतिमा मानिस, जीवजन्तु तथा वनस्पति रहेका हुन्छन्।

(ख) हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामा चुरे पहाडको वन रहेको छैन।

(ग) खाली ठाउँमा वृक्षरोपण गरेर वातावरण संरक्षण गर्नुपर्छ।

(घ) प्राकृतिक सन्तुलनमा असर पर्ने किसिमबाट खानीको उत्खनन् गर्नुपर्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो ? उदाहरणसहित स्पष्ट पार्नुहोस्।

(ख) वातावरण संरक्षण गर्न के गर्नुपर्छ ?

(ग) सिमसार क्षेत्रले कस्तो भूमिका खेलेका हुन्छन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) राप्ती गाउँपालिकामा रहेका सामुदायिक वन, तालतलैया कुन कुन हुन् ?

(ख) प्राकृतिक सम्पदाको महत्त्व लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण विषयमा वक्तृता आयोजना गर्नुहोस्।

(ख) राप्ती गाउँपालिकामा रहेका प्राकृतिक सम्पदाको विवरण लेख्नुहोस्।

पाठ ४ प्रकृति र मानव

प्रकृति अत्यन्तै विशाल र व्यापक छ। प्रकृतिमा मानिस, जीवजन्तु, वनस्पति आदि सबै पर्छन्। मानिस प्रकृतिकै एक अङ्ग हो। मानिसले आफूलाई चाहिने धेरै कुरा प्रकृतिबाट नै पाउँछ। मानिसले दैनिक जीवनमा उपभोग गर्ने वस्तु प्रकृतिबाट नै पाउँछ। हामी अन्नबाली, तरकारी, फलफूल आदि खान्छौँ। हामीले खाने सबै कुराको स्रोत प्रकृति नै हो। मानिसले प्रयोग गर्ने घाँस, दाउरा, पानी, माटो, ढुङ्गा पनि प्रकृतिबाट नै पाइन्छन्। प्रकृतिमा रहेको विशाल स्रोतको प्रयोग गरेर मानिसले जीवन चलाएको हुन्छ।

जीवित प्राणी तथा वनस्पतिमा पाइने भिन्नतालाई नै जैविक विविधता भनिन्छ। प्राणी तथा वनस्पति दुवै जीव हुन् र यी दुवैमा पाइने फरकपनलाई जैविक विविधता भनिन्छ। मानिस, वनस्पति, पशुपक्षी, सूक्ष्मजीव आदिमा पाइने भिन्नतालाई हामी जैविक विविधताका रूपमा चिन्छौँ। पृथ्वी, जल, स्थल तथा आकाशमा जीवनयापन गर्ने जीवजन्तु, वनस्पति तथा मानवका बिचमा पाइने अन्तरसम्बन्धले जैविक विविधतालाई बुझाउँछ। जैविक विविधताको संरक्षणबाट नै मानवीय जीवन पनि संरक्षित हुन सक्छ।

हाम्रो घरको सेरोफेरोमा पोखरी, ताल, नदी, वन्यजन्तु, पशुपक्षी आदि प्रकृतिकै अङ्ग हुन्। यी सबै कुराले मानिसको जीवनलाई सजिलो बनाएका हुन्छन्। यस्ता प्राकृतिक वस्तुको उपयोग गर्दा निकै सचेत हुनुपर्ने देखिन्छ। यस पृथ्वीमा रहेका कुनै पनि जीवजन्तुबाट प्रकृतिको सन्तुलन बिग्रिँदैन। मानिसले आफूलाई चाहिनेभन्दा बढी वस्तु उपभोग गर्न चाहने भएकाले नै प्रकृतिमा असर परेको छ। मानिस एक्लैले दिनप्रतिदिन प्रकृतिमाथि प्रहार गर्दै गएको छ। हामी त्यसैको परिणाम भोग्न बाध्य भएका छौँ। हामीले जेजति काम गर्छौं ती सबै पर्यावरणीय दृष्टिले् उचित हुनुपर्छ। हामीले कुनै पनि प्राकृतिक जीवनलाई असर पार्ने किसिमको गतिविधि गर्नुहुँदैन। प्रकृतिको रक्षा गर्‍यौँ भने बल्ल हामी पनि सुरक्षित रहन सक्छौँ। हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामा रहेका प्राकृतिक स्रोतको संरक्षणमा लाग्नु हामी सबै राप्तीवासीको दायित्व हो।

मानिस र प्राकृतिक स्रोतबिच परापूर्वकालदेखि नै घनिष्ट सम्बन्ध रही आएको छ। ऐतिहासिक कालमा मानिसहरू वनमा रहेका फलफुल, कन्दमुल र वन्यजन्तुको शिकारमा निर्भर रही जीवन बिताउने गर्दथे। यसरी मानिसको वृद्धि र विवेक विकास

हुँदै ढुङ्गेयुग, पशुपालन, कृषि युग हुँदै औद्योगिक युगसम्म आइपुग्दा समेत खाना, लत्ता कपडा र अन्य सामग्रीका लागि प्राकृतिक स्रोतमा नै निर्भर रहनुपरेको छ। प्रकृति र मानवको सम्बन्धलाई यसप्रकार स्पष्ट पार्न सकिन्छ :

- मानवका लागि खानाको प्रमुख स्रोत
- सुरक्षाको प्रमुख आधार
- आर्थिक विकासको प्रमुख स्रोत
- पारिस्थितिक प्रणालीको सन्तुलन
- औषधीको स्रोत
- सौन्दर्य र विविधता संरक्षण
- मनोरञ्जनको स्रोत

मानिस र प्राकृतिक स्रोत बिच नजिकको सम्बन्ध रहेको छ। मानवीय क्रियाकलापले गर्दा वातावरण, प्रदूषण, प्राकृतिक स्रोतको अत्यधिक प्रयोग, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा व्यापार, प्राकृतिक प्रकोपको कारण प्राकृतिक स्रोत साधन घट्दै गइरहेका छन्। तसर्थ यी स्रोतहरूको संरक्षणका निमित्त विभिन्न संरक्षण कार्यक्रमहरू र मानवीय क्रियाकलापहरूलाई रोक्नु र सरकारी स्तरबाट संरक्षणका लागि आवश्यक पहल गर्न जरुरी देखिन्छ। जसका कारण प्राकृतिक स्रोतको दिगो रूपमा उपयोग र सम्बन्ध रहन सक्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मानिसले आफूलाई चाहिने धेरै कुरा ....बाट नै पाउँछ।

(ख) जीवित प्राणी तथा वनस्पतिमा पाइने भिन्नतालाई नै .... भनिन्छ।

(ग) ....को संरक्षणबाट नै मानवीय जीवन पनि संरक्षित हुन सक्छ।

(घ) प्राकृतिक जीवनलाई असर पार्ने किसिमको .... गर्नुहुँदैन।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) जैविक विविधता भनेको के हो ? उदाहरणसहित स्पष्ट पार्नुहोस्।

(ख) प्राकृतिक सन्तुलन कायम गर्न के गर्नुपर्छ ?

(ग) प्रकृतिमा कसरी असर परेको छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) प्रकृति र मानव बिचको सम्बन्ध स्पष्ट पार्नुहोस्।

(ख) राप्ती गाउँपालिकाको जैविक विविधताबारे लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) प्रकृति र मानवको सम्बन्ध किन आवश्यक छ भन्ने विषयमा कक्षामा समूहगत छलफल गर्नुहोस् र छलफलबाट आएका कुरालाई समेटेर प्रतिवेदन लेख्नुहोस्।

एकाइ तीन

भाषा, धर्म, कला, संस्कृति र परम्परा

पाठ ५ स्थानीय गीत र नृत्य

लयमा मिलाएर गाउन वा गुन्गुनाउन सकिने साहित्य गीत हो। गीतमा शब्द, लय र स्वर को भूमिका हुन्छ। गीतलाई एक्लै वा सामूहिक रूपमा बाजाहरूसँग गाइन्छ। नृत्य एक कला हो, जसले लयबद्ध वा सङ्गीतको तालमा शरीरको चाललाई दर्साउँछ। स्थानीय समुदायमा परम्परादेखि नै गाइँदै आएका र नाचिँदै आएका नै स्थानीय गीत तथा नृत्य हुन्। यी जाति विशेषका पहिचानका रुपमा पनि रहेका हुन्छन्।

सखिया नाच

राप्ती गाउँपालिकामा सखिया नाच प्रचलित रहेको छ। सखिया थारु जातिको निकै प्रसिद्ध नाच हो। यस नाचमा भगवान् श्रीकृष्णको जन्मदेखि मृत्युसम्मको लीलामा आधारित गीत गाइन्छ। यो नाच धैरैजसो दशैं तिहारको समयमा नाचिन्छ। पछिल्लो समयमा

अन्य अवसरमा पनि नाच्ने गरिएको पाइन्छ । सखिया सभा,समारोह र उत्सवहरुमा पनि नाच्ने गरिन्छ। सखिया नाच साउन भदौको हरेरी पूजापछि सुरुवात हुन्छ। यो नाच महिलाहरुको समूहमा नाचिन्छ साथमा मोरहिन्या र सुरक्षाका लागि पुरुष गुरुवा पनि हुने गर्छन् । सखियामा मादलको प्रयोग हुन्छ र पुरुषले मादल बजाउने गर्छन् । हातमा घिरौंला, लौका, फर्सी, ढुङ्गा लिई अन्त्यमा मुजुरा (मजिरा) बजाएर नाच्ने चलन छ। हरेरी पूजाको वाचाअनुसार प्रत्येक बिजोर वर्षसम्म लगातार नाच्नुपर्छ।

लठ्ठहवा नाच

एक वा दुई लौराहरु हातमा लिएर नाचिने नाच लठ्ठहवा नाच हो । यो नाच तराई मधेशका समुदायको संस्कृति नाच हो। यो ताल मादलको तालमा नाचिन्छ र एकआपसमा लौरो ठोकाएर नाचिन्छ । यो नाचमा सुरुमा सबै पुरुषमात्र नाच्ने गरेकोमा पछिल्लो समयमा महिलाहरु पनि नाच्ने गरेको पाइन्छ। दसैंको आसपास र विभिन्न समारोहहरुमा नाचिने नाचका क्रममा एक जना अगुवा र एकजना पछुवाले साथ दिने चलन छ। यो बिजोर वर्षहरुसम्म नाच्ने चलन छ।

झर्रा, ठेकरा, मेडरी जस्ता नाचमा पनि लाठी नचाउने गरिन्छ। झर्रा नाचमा ठुला लट्ठीको प्रयोग हुन्छ र बलपूर्वक जुधाउने गरिन्छ। ठेकरामा सानो बाँसको लट्ठी जुधाएर नचाउने गरिन्छ। लट्ठीको केही भाग साना साना चिरा पारिएको हुन्छ र यसलाई जुधाउँदा आवाज निस्कने गर्छ। ठुला ठुला मादल वा ढोलकको तालमा लट्ठी जुधाउने गरिन्छ। मेला, पर्व तथा विशेष समारोहमा यो नाच नाचिने गरिन्छ।

मघौटा नाच

मघौटा नाच माघ चाडको अवसरमा नाचिन्छ। यसमा युवायुवती संयुक्तरुपमा नाच्ने गर्छन्। एक जना मादल बजाएर र एक वा एक भन्दा बढी व्यक्ति नाच्छन्। दुई पक्षको बिचमा गीतको दोहोरी चल्छ। यसमा माया पिरतीको संवादमा नाच हुन्छ। मौलिक पोसाकमा सजिएर नाच्ने यो नाच बरघरियाको घरबाट सुरु गरी सबैको घरमा नाच्ने चलन छ। मघौटा गीत अनिवार्यरुपमा गाउने चलन छ र यसमा युवादेखि वृद्धसम्म सबै नाचमा सहभागी हुन्छन्। नाचेवापत घर घरबाट चामल पैसा इत्यादि लिने चलन पनि छ।

सोरठी गीत

सोरठी नाच गुरुङ र मगर समुदायमा निकै प्रचलित परम्परागत नाच हो । राप्ती गाउँपालिकामा रहेका गुरुङ र मगर समुदायमा पनि यो नाच नाचिन्छ। पुरानो समयमा सोरठीको अर्थ सोह्रओटा सुन्दरी रानी भन्ने हुन्थ्यो । यो नाच ठुलो समूहमा नाचिन्छ। पन्ध्रओटी रानी र एक राजकुमारी गरी सोह्र स्त्रीहरूसँग सम्बन्धित भएकाले सोह्रओटी भन्दाभन्दै सोरठी भएको भन्ने भनाइ छ। जैसिँगे राजा र सोरठी रानीको प्रेमसँग सम्बन्धित यो गीत भिन्न भिन्न तरिकाले गाउने प्रचलन छ। दिनभरको कामपश्चात् थकाइ मेट्न तथा मनको भावना पोख्न सोरठी नृत्य गरिन्छ। मौलिक लोकलयमा आधारित सोरठी नाच पौराणिक तथा ऐतिहासिक देवीदेवताको कथामा आधारित हुन्छ। सोरठी नाचले समाजमा सानो, ठुलो, जातजाति, धनी, गरिब नभनी सबै मिलेर गाइने तथा नाच्ने चलन

रहिआएको छ । यसले समाजिक सद्भाव र एकतालाई बलियो बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। तलको उदाहरणबाट सोरठीलाई अझ स्पष्ट पार्न सकिन्छ :

जस्तै : हा हा ...सुन्तालको डालीबसी हो न्याउले चरी गुरजियो २ झनै गुरजियो न्याउले चरी मनै मेरो धरकियो मनै मेरो धरकियो।

हा हा ..शिरमा लाउने शिरफूल हो यसैमा राजाले बेची खायो[२] यसैमा राजाको आशा मलाई छैन, चली जान्छु माइतीको देश[२] ।

मारुनी नाच

मगर, गुरुङ तथा कुमाल जातिमा प्रचलित मारुनी नाचमा पुरुषले नारी र पुरुषको पोसाक लगाई सामूहिक रूपमा नृत्य गर्छन् । नाचको वेलामा मादल र मजुरा बाजाको प्रयोग हुन्छ। मारुनी नाचको आफ्नै शैली र भाका छ। यसको भाका र शैलीमा मौलिकता पाइन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) गीत तथा नृत्य जाति विशेषका पहिचानका रुपमा पनि रहेका हुन्छन्।

(ख) सखिया नाच साउन भदौको हरेरी पूजापछि सुरुवात हुन्छ।

(ग) लठ्ठहवा नाच तराई मधेशका समुदायको संस्कृति नाच होइन।

(घ) सोरठी नाच गुरुङ र मगर समुदायमा निकै प्रचलित परम्परागत नाच हो।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) गीत र नृत्य भनेको के हो ?

(ख) सखिया नाचमा कुन गीत गाइन्छ ?

(ग) कस्तो नाच लठ्ठहवा नाच हो ?

(घ) बरघरियाको घरबाट सुरु गरी नाचिने नाच कुन हो ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) सखिया नाचको परिचय दिनुहोस्।

(ख) लठ्ठहवा नाचमा के के सामान चाहिन्छ ?

(ग) सोरठी र मारुनी नाचको परिचय लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँको समुदायमा गाइने कुनै गीत सङ्कलन गर्नुहोस् र उक्त गीत गाएर नाच्ने अभ्यास गर्नुहोस्।

पाठ ६

हाम्रा स्थानीय परिकार

आज पुस महिनाको पन्ध्र गते विद्यालयमा खाना उत्सव चलिरहेको छ। सो उत्सवमा स्थानीय समुदायका बालबालिकाले आआफ्नो समुदायमा प्रचलित खानाका परिकार बनाएर पस्कँदै छन्।

चोखा

सन्तोषी थारु र उनका साथीले आलुको चोखा बनाउँदै छन्। उनीहरूले आलु उसिनेर बोक्रा फालिसकेका छन्। अर्का साथीले खुर्सानी र प्याज मसिनो बनाएर काटेका छन्।

अब उसिनेको आलु, काटिएको प्याज, तोरीको काँचो तेल, नुन र खुर्सानीलाई मजासँग मिचेर स्वादअनुसारको चोखा तयार गरेका छन्।

सोठ रोटी

विस्मति र उनका साथीले सुत्केरी महिलाले सुत्केरी हुँदा खाने सोठ रोटी बनाएका छन्। उनीहरूले सोठ रोटी बनाउन भेली, नरिवल, छोडा, काजु, किसमिस, सुकेको अदुवा आदि मसला प्रयोग गरेका रहेछन्। भेली पगाली घिउमा कुटेर मसिनो बनाएको सुकेको अदुवा, नरिवल, छोडा, काजु, किसमिस पकाएर उतारेर राखेका रहेछन्। त्यसपछि रोटी आकारमा बनाई सोठ रोटी तयार गरेका रहेछन्।

ढिकरी

पुष्पा थारु र उनका साथीले थारु जातिमा खाइने ढिकरी बनाएर प्रदर्शन गरेका छन्। ढिकरी बनाउँदा पुष्पाले चामलको पिठोलाई तातो पानीमा मुछेर सुक्खा रोटी पकाउने

पिठोको डल्ला जस्तै बनाएकी थिइन्। मुछेको पिठोलाई विभिन्न आकारमा सानो सानो ढिकरी बनाई उम्लेको पानीको बाफमा १५ देखि २० मिनेटसम्म पकाइन्। त्यसपछि सफा भाँडामा पाकेको ढिकरी तयार गरिन्। उनले ढकियाको पैनमा पकाएकी थिइन्। उनले ढिकरीसित खान माछाको परिकार बनाएकी थिइन्।

खरिया बरिया

थारु समुदायमा निकै लोकप्रिय रहेको खाना खरिया र बरिया हो। थारु समुदायमा व्रत बस्दा नभई नहुने परिकारमध्ये खरिया र बरिया दुवै पर्छन्। सजिना र मायाले खरिया बनाउन आवश्यक सामग्री लसुन दुई पोटी, सुकेको खुर्सानी छ पिस, नुन स्वादअनुसार, अदुवा सानो टुक्रा, चामलको पिठो एक कप, चनाको पिठो (बेसन) आधा कप, गहुँको

आँटा आधा कप, बेसार एक चम्चा, जिरा–धनियाँको धुलो एक र आधा चम्चा, खुर्सानीको धुलो आधा चम्चा, पानी आवश्यकताअनुसार, कर्कलोको पात १० देखि १२ ओटा, तोरीको तेल ४० एमएल, तोरीको गेडा एक चम्चा लिएका छन्। पिठोमा सम्पूर्ण मसला र अदुवा लसुन हाली केही गिलो हुने गरी मुछेका छन्। उनीहरूले मुछेको पिठोलाई कर्कलाको पातमा मज्जाले लेपन गरेर विस्तारै रोल बनाएका छन्। सबै रोललाई इस्टिमरको जालीमा राखेर १२ देखि १५ मिनेट बफाउछन्। पाकेपछि चिसो हुन दिएका छन्। उनीहरूले परम्परागत रुपमा लामो र खाल्टो खालको ढक्कीमा राखेर अर्को ढक्कीले छोपेर कसौडीमाथि राखी बफाउन पनि सकिने बताएका छन्। सबै मिलेर बफाएको खरिया चिसो हुनासाथ पातलो स्लाइसमा काटेर फ्राई या डामेर तातो–तातो रुपमा जंगली बयरको अचारसँग खाएका छन्।

खरिया

बरिया

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) उसिनेको आलु र काटिएको प्याज, खुर्सानी र नुन राखी आलु चोखा बन्छ ।

(ख) सोठ रोटी बनाउन भेली, नरिवल, छोडा, काजु, किसमिस, कुटेको अदुवा आदि मसला प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

(ग) ढिकरी बनाई उम्लेको पानीको बाफमा १५ देखि २० मिनेटसम्म पकाइन्छ ।

(घ) खरिया र बरिया थारु समुदायमो लोकप्रिय खाना होइन ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) चोखा कसरी बनाइन्छ ?

(ख) सोठ रोटी कसका लागि बनाइन्छ ?

(ग) ढिकरी बनाउँदा कुन कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

(घ) खरिया बरिया बनाउन चाहिने सामग्री के के हुन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईँलाई कुन कुन परिकारको नाम थाहा छ ?

(ख) तपाईँको घरमा कुन कुन कुरा बनाइन्छन् ? कुनै एकको बनाउने तरिका पनि लेख्नुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

पाठमा भनिएकाबाहेक तपाईँको टोल वा वडामा कुन कुन खानेकुरा बनाइन्छन् होला ? अनुमान गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) माथि पाठमा भनिए जस्तै तपाईँ पनि आफ्ना घरका अभिभावकको सहयोग लिएर कुनै खानाको परिकार बनाउने अभ्यास गर्नुहोस्। आफूले जानेको कुरा साथीलाई पनि सिकाउनुहोस्।

(ख) पाठमा भनिए जस्तै तपाईँ पनि विभिन्न सामग्री सङ्कलन गरेर खानाका परिकार तयार गर्नुहोस्। यसका लागि शिक्षकको अनुमति लिनुहोस्। आफ्ना साथीलाई पनि यस्ता परिकार बनाउनका लागि प्रेरणा दिनुहोस्।

एकाइ चार

राप्ती गाउँपालिकाभित्रका ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल

पाठ ७ हाम्रा पर्यटकीय स्थल

मानिस घुम्नका लागि आउने वा जाने ठाउँलाई पर्यटकीय स्थल भनिन्छ। घुम्ने मानिस पर्यटक हुन् र तिनै घुम्ने मानिस घुम्नका लागि जाने ठाउँ नै पर्यटकीय स्थल हो। हाम्रो गाउँपालिकाभित्र विभिन्न पर्यटकीय स्थल छन्।

खौराहा बाबा

राप्ती गाउँपालिका वडा न. ७ कालापानी सामुदायिक वनमा खौराहा बाबा अवस्थित छ। राजमार्ग सिसहनियाबाट १५०० मिटर उत्तरमा रहेको यस स्थानमा खौराहा बाबाले तपस्या गरेका हुन्। यहाँ खौराहा बाबाको सानो आकारको मूर्ति स्थापना गरिएको छ। यसको नजिकै शिव मन्दिर पनि छ। यसको नजिकै बिशाल ताल रहेको छ। यस तालमा नुहाएपछि लुतो, चिलाउने खटिरा इत्यादि सञ्चो हुने मान्यता रहेको छ। यस

तालमा नुहाउनका लागि मानिसहरूको भिड लाग्ने गर्छ। यहाँ प्रसिद्ध वनभोज स्थल निर्माण गरिएको छ। वनभोजका लागि प्रशस्त स्रोतसाधनको व्यवस्था गरिएको छ। यहाँ युवाहरूको आकर्षणका लागि व्यायाम शाला समेत स्थापना गरिएको छ।

प्राचीन शिवालय

राप्ती गाउँपालिका वडा न. ७ सिसहनियामा प्राचीन शिवालय मन्दिर रहेको छ। सिसहनिया राजमार्गबाट लगभग ३०० मिटर दक्षिणमा अवस्थित यो मन्दिर वि.सः १७२५ मा स्थापना भएको हो। पछि २०५० मा यस मन्दिरको पुनर्निर्माण गरिएको छ। यसको निर्माण धर्मदास सद्गैंयाले गरेका हुन्। विभिन्न देवी देवताका पुराना चित्रहरू टाँस भएको यस मन्दिरमा दर्जनौं पुजारीहरूले काम गरेका छन्। कृष्ण जन्माष्टमीका अवसरमा पूजाआराधना, भजन कीर्तन गर्ने र भण्डारा लगाउने गरिन्छ। शिवालय भए पनि यहाँ भगवान् कृष्णको पनि पूजा गरिन्छ।

भद्राक्षीदेवी

भद्राक्षीदेवी राप्ती गाउँपालिका वडा न. ९ देवीकोटमा अवस्थित छ। यसलाई देवीकोट मन्दिर पनि भन्ने गरिएको पाइन्छ। राजमार्गदेखि ८ किलोमिटर उत्तरतर्फको डाँडामा

रहेको यहाँ सतीदेवीको बायाँ घुँडा पतन भएको धार्मिक मान्यता रहेको छ। मन्दिरको इतिहास झण्डै ३०० वर्ष पुरानो रहेको अनुमान गरिएको छ। यहाँ चैते दसैँ र बडा दसैँमा बलि दिने गरिन्छ। नेपाल र नेपाल बाहिरबाट समेत पर्यटकहरू आउने गरेको यस स्थानमा सतीदेवी र शिवको मूर्ति स्थापना गर्न लागिएको छ।

वसन्तापुर पार्क

राप्ती गाउँपालिका वडा न.३ वसन्तापुरमा वसन्तापुर पार्क निर्माण भएको छ। मन्दिर, खानेपानी ट्यांकी तथा विभिन्न रुखविरुवाहरूले भरिएको यस सुन्दर पार्कलाई सुन्दर भएकै कारण स्विजरल्याण्ड समेत नामकरण गरिएको छ। पुराना ढुङ्गाहरू

सङ्ग्रहालयमा राखिएको छ। पार्कमा बिच भागमा सिमेन्ट र साना ढुङ्गाबाट खम्बा निर्माण गरिएको छ। ठाउँ ठाउँमा विश्रामस्थलहरू निर्माण भएको यहाँ वनभोज स्थल पनि तयार गरिएको छ। यो राप्ती गाउँपालिकाको मनोरम र आकर्षक स्थलका रुपमा परिचित रहेको छ।

धार्मिक स्थलको महत्त्व

» पर्यटन प्रवर्धन गरी स्थानीय तहमा आय आर्जनको स्रोत पैदा गर्न,

» रोजगारी तथा व्यवसायको अवसर सिर्जना गरी स्थानीय व्यक्तिको आर्थिक अवस्था सुधार गर्न,

» धेरैभन्दा धेरै भक्तजनको भ्रमण अनुभवले अन्य धेरै व्यक्ति माझ हाम्रो ठाउँको र यी स्थलको परिचय गराएर परिचित गराउन,

» स्थानीय स्तरमा रहेको धर्म र संस्कृतिको प्रचार गर्न,

» सिङ्गो स्थानीय तहको वातावरण र सरसफाइमा सचेत रहन,

» मनोरञ्जन साथै सहयोगको भावना जगाउन।

स्थानीय पर्यटकीय स्थलहरूको महत्त्व

» प्राकृतिक धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक सम्पदाको संरक्षण एवम् प्रचारप्रसार गर्न,

» बाह्य, आन्तरिक, धार्मिक, कृषि तथा पर्यावरणीय पर्यटन प्रवर्धन गर्न,

» आर्थिक क्रियाकलापमा वृद्धि गर्न,

» रोजगारीका अवसर सिर्जना गर्न,

» स्थानीयलाई स्वरोजगार तथा उद्यमशीलताको अवसर प्रदान गर्न,

» स्थानीय भाषा, साहित्य, कलालाई प्रचारप्रसार र प्रवर्धन गर्न,

» मौलिकता कायम गरी आफ्नो इतिहास तथा संस्कारलाई सुरक्षित राख्न,

» गाउँपालिकालाई आर्थिकरूपमा समृद्ध हुन टेवा पुऱ्याई राष्ट्रिय स्तरमा पहिचान दिलाउन।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मानिस घुम्नका लागि आउने वा जाने ठाउँलाई .... स्थल भनिन्छ।

(ख) ....तालमा नुहाएपछि लुतो, चिलाउने खटिरा इत्यादि सञ्चो हुने मान्यता रहेको छ।

(ग) ....का अवसरमा पूजाआराधना, भजन कीर्तन गर्ने र भण्डारा लगाउने गरिन्छ।

(घ) भद्राक्षीदेवीलाई .... मन्दिर पनि भन्ने गरिएको पाइन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) पर्यटकीय स्थल भनेको के हो ?

(ख) खौराहा बाबा कुन ठाउँमा रहेको छ ?

(ग) प्राचीन शिवालय कहिले स्थापना भएको हो ?

(घ) भद्राक्षीदेवी कति वर्ष पुरानो मानिन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) वसन्तापुर पार्कको परिचय लेख्नुहोस्।

(ख) धार्मिक स्थलको महत्त्व लेख्नुहोस्।

(ग) स्थानीय पर्यटकीय स्थलको महत्त्व लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँको वडा वा छिमेकी वडामा रहेका पर्यटकीय र धार्मिक स्थलको सूची बनाउनुहोस्।

(ख) धार्मिक र पर्यटकीय स्थलको सरसफाइको आयोजना गर्नुहोस् र सरसफाइमा सहभागी पनि हुनुहोस्।

एकाइ पाँच

पेसा, उद्यमशीलता र प्रविधि

पाठ ८

हाम्रा स्थानीय प्रविधि

समुदायले आफ्नै अनुभवले आर्जन तथा संरक्षण गरेका ज्ञान, सिपलाई स्थानीय परम्परागत सिप भनिन्छ। त्यस्ता परम्परागत सिप हाम्रा समुदायमा प्रशस्त छन्। अभिलेखका रूपमा नराखिए पनि परम्परागत रूपमा एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा सर्दै आएका पनि छन्। पुराना पुस्ताले लामो समय लगाएर प्राप्त गरेका त्यस्ता खालका ज्ञान नयाँ तथा युवा पुस्तालाई जानकारी गराउनुपर्छ। त्यस्ता परम्परागत सिपमा आरनमा भाँडा बनाउने, हतियारमा धार लगाउने, जुत्ता, चप्पल बनाउने, गरगहना बनाउने, पोसाक सिलाउने, माटाका भाँडा निर्माण गर्ने, डाला, नाङ्ला, सुपा, भकारी, डोका, नाम्ला बुन्ने, काठका ठेकी, विभिन्न भाँडा विभिन्न आकारमा निर्माण गर्ने, कलाकृति निर्माण गर्ने, खोलामा माछा समात्ने, जङ्गली जनावरबाट जोगिने, कृषि उत्पादन, पशुपालन, चरन संरक्षण, खानाका परिकार बनाउने, सालका पात गाँसेर दुनाटपरी बनाउने, रुखका लोकता निकालेर दाम्ला, डोरी, नाम्ला बनाउने, लोकताबाट कपडा बनाउने, जडीबुटीबाट औषधी निर्माण गर्ने रहेका छन्। यी र यस्ता महत्त्वपूर्ण ज्ञान, सिप, प्रविधि स्थानीय समुदायले पुस्तौँपुस्ता संरक्षण र हस्तान्तरण गर्दै आएका हुन्। यस्ता जीवनका लागि अत्यावश्यक ज्ञान सिप युवा पुस्तामा सार्न आवश्यक हुन्छ।

ढकिया

काँस, खर, मुजले बुनेर ढकिया बनाइन्छ। विभिन्न रङका काँस र खरबाट बनाइने भएकाले यो राम्रो हुन्छ। ढकिया बनाउँदा बरुवा, काँस, रङ, छिदना, इन्चिटेपलगायतका

अन्य सामान आवश्यक पर्छ। फूल तथा अरू कुरा राख्नका लागि ढकिया प्रयोग हुन्छ। यसको मुख खुला हुन्छ। यो थाल जस्तै हुन्छ। यसलाई ढक्की पनि भनिन्छ।

थारु महिलाले हस्तकलाका सामग्रीका रूपमा ढकिया बनाउँछन्। घरायसी प्रयोजन तथा शृङ्गारिक हस्तवस्तुका रूपमा प्रयोग हुने सामान बनाउँदा जति कलात्मकरूपमा बनाउन सकिन्छ त्यति राम्रो र आकर्षक देखिन्छ। ढकियामा वनस्पतिलाई रङ्गिन बनाएर प्रयोग गर्नुपर्छ। यसलाई आकर्षक बनाउनका लागि बनोटअनुसार ढाँचा र चित्र मिलाउनुपर्छ।

ढकिया पूजाआजा र शुभकार्यका लागि प्रयोग गरिन्छ। विवाहमा दाइजो तथा मृत्युका वेला दानको रूपमा ढकिया दिने थारु समुदायको प्रचलन पनि रहेको छ। थारु समुदायको कुनै औपचारिक कार्यक्रम भएमा स्वागतका लागि यसको प्रयोग गर्ने गरिन्छ। कार्यक्रममा आएका अतिथिलाई उपहारका रूपमा ढकिया दिने चलन छ। ढकिया थारु समुदायका महिलाले वरिपरि पाइने वनस्पतिको प्रयोग गरेर निर्माण गर्छन्। थारु महिलामा रहेका सिपबाट सामग्री बनाएर व्यावसायिकता दिन गाउँपालिकाले

समय समयमा तालिम आयोजना गर्नुपर्छ। परम्परागत ढकियालाई समयको मागअनुसार निर्माण गर्नुपर्ने देखिन्छ। यस्तो गरेमा स्थानीय उत्पादनलाई बजारसम्म पुऱ्याउन सकिन्छ। यस व्यवसायबाट स्थानीय महिला स्वरोजगार बन्ने छन्। स्थानीयलाई आय आर्जनको अवसर पनि मिल्ने छ।

बिँडा

बिँडा धानको परालबाट बनाइन्छ। बिँडा माटाका भाँडा राख्न प्रयोग गरिन्छ। घरायसी कामका लागि बस्न पनि प्रयोग गरिन्छ। थारु समुदायका महिला तथा पुरुष दुवैले परालबाट बिँडा बनाउँछन्। धानको पराललाई प्रयोग गरेर बनाइने भएकाले यो निकै सस्तो लागतमा बन्छ। यस्ता बिँडा बनाएर बिक्री गर्न सके पैसा आर्जन गर्न सकिन्छ। यो बिँडा ग्रामीण समाजको परम्परागत बस्ने कुर्सी जस्तै हो।

गुन्द्री

गुन्द्री पराल र डोरीबाट बनाइन्छ। गुन्द्री बस्नका लागि प्रयोग गरिन्छ। गुन्द्री बुन्नका लागि खरको डोरी वा जुटको डोरी प्रयोग गरिन्छ। गुन्द्रीको लम्बाइ र चौडाइअनुसार चारओटा किला सिधा पारेर गाडिन्छ। तिनै किलामा दुईतिर काठ बाँधेर डोरीको तान बनाइन्छ। गुन्द्री बुन्नका लागि हतासो प्रयोग हुन्छ। डोरी छिराउन मिल्ने किसिमबाट प्वाल पारिएको र तानमा राखिएको परालला‌ई बलियोसँग अड्याउनका लागि हतासो प्रयोग हुन्छ। परालमा रहेका सानातिना झुर्का हटाएर सिधा लामो पराल मात्र प्रयोग गरिन्छ। पराल प्रयोग गर्दा एकैतिरबाट मात्र राखिँदैन। एकतिर परालको फेद एक पटक पर्‍यो भने अर्को पटक अर्कातिर पर्ने किसिमबाट राखिन्छ। लम्बाइको आवश्यकताअनुसार पराल जोडेर गुन्द्री तयार गरिन्छ। पराल जोड्ने काम सकिएपछि दायाँबायाँ दुवैतिर मिलाएर काटिन्छ। यसरी बनाइएको गुन्द्री बस्नका लागि निकै उपयोगी हुन्छ। हाम्रो राप्ती गाउँपालिकाका धेरै ठाउँमा बस्नका लागि गुन्द्री बनाइन्छ।

डिलिया र हेल्का

माछा राख्नलाई बनाइएको एक विशेष प्रकारको भाँडो नै डिलिया हो। यो बाँसबाट बनाइन्छ। यो हेर्दा झट्ट फूलदानी जस्तो देखिन्छ। माछा मार्न जाँदा माछा राख्न सहज हुन्छ। थारु महिलाले माछा मार्नका लागि प्रयोग गर्ने जाल हेल्का हो। यो विशेष धागोबाट बुनेर बनाइन्छ। यसको किनारमा काठको प्रयोग हुन्छ।

अथरी

थारु र कुमाल समुदायले प्रयोग गर्ने अथरी (चाख) माटाको भाँडो हो। यो दही जमाउनका लागि प्रयोग गरिन्छ। अथरीमा जमाएको दही स्वादिलो र मिठो हुन्छ। माटाको भाँडामा जमाइने भएकाले यस्तो दही स्वस्थकर पनि हुन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) परम्परागतरूपमा एक ....बाट अर्को पुस्तामा सर्दै आएका पनि छन्।

(ख) फूल तथा अरू कुरा राख्नका लागि .... प्रयोग हुन्छ।

(ग) विवाहमा दाइजो तथा मृत्युका वेला दानको रूपमा ढकिया दिने थारु ....को प्रचलन पनि रहेको छ।

(घ) ....कामका लागि बस्न पनि प्रयोग गरिन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) कस्तो सिपलाई परम्परागत भनिन्छ ?

(ख) परम्परागत सिपमा के के पर्छन् ?

(ग) ढकिया कसरी बनाइन्छ ?

(घ) बिँडा केका लागि बनाइन्छ ?

(ङ) हेल्का र डिलिया के केबाट बनाइन्छ ?

(च) अथरी कस्तो भाँडो हो ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) गुन्द्री कसरी बुनिन्छ ?

(ख) ढकिया कुन कुन काममा उपयोग हुन्छ ?

(ग) परम्परागत सिपको केकस्तो महत्त्व रहेको छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँ पनि पाठमा भनिए जस्तै घरमा प्रयोग गर्न सकिने कुनै सामान निर्माण गर्नुहोस्। तपाईँले बनाएको सामान पालैपालो कक्षामा देखाउनुहोस्। यसका लागि तपाईँ आफ्ना अभिभावकको सहयोग लिनुहोस्।

(ख) कक्षाका सबै साथी आफ्नो घर वा टोलमा पाइने परम्परागत प्रविधिसँग जोडिएका वस्तुको नाम टिपोट गर्नुहोस् र विषय शिक्षकको उपस्थितिमा ती सबै नाम कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ ९ पशुपक्षीपालन

बाख्रापालन

बाख्रापालन हाम्रो राप्ती गाउँपालिकाको महत्त्वपूर्ण कृषि व्यवसाय हो। बाख्रा राप्ती गाउँपालिकामा बस्ने धेरै किसानले पालेका छन्। सबै मानिसले बाख्राजन्य उत्पादनलाई सजिलै प्रयोग गर्छन्। त्यसैले बाख्राजन्य उत्पादन सर्वसुलभ भएको छ। मानिसका लागि आवश्यक जैविक प्रोटिन र सन्तुलित भोजनका लागि बाख्राको मासु उपयोगी मानिन्छ। बाख्रालाई गरिब किसानको गाई भनेर चिनिन्छ। बाख्रा मासुका लागि पालिन्छ। बाख्राको जुतो अर्गानिक खेतीका लागि उपयोगी हुन्छ। बाख्राको छाला, रौँ तथा हड्डीबाट पनि सामान बनाउन सकिन्छ। बाख्रापालनले साना कृषकका लागि रोजगारीको सिर्जना गरेको छ। यसले मानिसको आय वृद्धि गरेको छ। यो व्यवसाय सानो लगानी र सिपबाट पनि सुरु गर्न सकिन्छ।

बाख्राको खोर निर्माण गर्दा बढी हावाहुरी चल्ने दिशा, बढी सूर्यको प्रकाश आउने दिशा, खोरमा पर्न सक्ने प्रकाशको अवधि आदिलाई विशेष ख्याल गर्नुपर्छ। चिसो हावापानी भएको पहाडी भेगमा खोर बनाउँदा दक्षिण पूर्व मोहडा रोज्नुपर्छ। भित्री मधेस, तराई तथा तातो हावापानी हुने क्षेत्रहरूमा खोर बनाउँदा उत्तर पश्चिम मोहडा रोज्नुपर्छ। बाख्राको खोरमुनि थुप्रिएको बड्कौलालाई समय समयमा निकाल्नुपर्छ। खोरलाई सफा र जीवाणुको प्रकोपबाट जोगाउनका लागि जमिनबाट करिब ३ फिट जतिको उचाइमा राख्नुपर्छ। बाख्रामा भएको उत्पादन क्षमतालाई पूर्ण सदुपयोग गर्नुपर्छ। यसका लागि सन्तुलित आहाराको व्यवस्था गर्नुपर्छ।

कुखुरापालन

हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने किसानले कुखुरापालन गरेका छन्। हाम्रो गाउँपालिकाका धेरै वडामा कुखुरापालन गरिएको छ। यहाँका किसानले व्यावसायिक तथा घरायसी प्रयोपजका लागि कुखरापालन गर्दै आएका छन्। हिजोआज व्यावसासिक किसिमबाट गरिएको छ। जनसङ्ख्या वृद्धि, बढ्दो सहरीकरण र स्वास्थ्यप्रतिको

सजगताका कारण कुखुरापालन व्यवसाय बलियो बनेको छ। उपलब्ध उन्नत प्रविधि तथा नश्लको विकाससँगै व्यावसायिक कुखुरापालन दिनानुदिन फस्टाउँदै छ। साना, मझौला र ठुला सबैखाले उद्यमी तथा व्यवसायीका बिचमा कुखुरापालन व्यवसाय लोकप्रिय बनेको छ। यस पेसाबाट प्रशस्त पैसा कमाउन सकिन्छ।

ब्रोइलर कुखुरा मासुका लागि पालिन्छ। ब्रोइलर कुखुराको शरीर छिटो बढ्छ। यसमा दानालाई मासुमा परिणत गर्ने अनुपात पनि राम्रो हुन्छ। यसलाई सामान्यतः बजारको अवस्था हेरी ४० देखि ५० दिनसम्म पालिन्छ। औसत तौल २–२.८ केजीसम्म भएपछि बिक्री गरिन्छ। यस्तो उमेरको ब्रोइलरको मासु नरम, कलिलो तथा कम रेसादार हुन्छ। ब्रोइलर कुखुरापालन बाली उत्पादन नहुने र थोरै जग्गा, सानो खोर र कम लगानीबाट पनि गर्न सकिन्छ । छोटो समयमा उत्पादन लिन सकिने भएकाले बढी नाफा हुन्छ। ब्रोइलर कुखुरापालन गर्न कुनै उच्चस्तरको प्रविधि चाहिँदैन। घरेलु स्तरमा व्यवसाय सञ्चालन गर्न सकिन्छ।

लेयर्स अन्डा (फुल) पार्ने कुखुराको जात हो। सामान्यतः लेयर्स कुखुराले १७ हप्ता उमेर पुगेपछि फुल पार्न थाल्छ। ८० हप्तासम्म पारिरहन्छन्। यसरी औसतमा यस्ता कुखुराहरूले ८० हप्ताको उमेरसम्ममा ३३० भन्दा बढी फुल पार्छन्। लेयर्स कुखुराहरू पनि हाइब्रिड भएकाले ससेक्स, रोड आइल्यान्ड रेड जस्ता शुद्ध जातका कुखुराको तुलनामा यिनको आयु धेरै छोटो हुन्छ। यिनले शुद्ध जातका कुखुरा जस्तो लामो समयसम्म अन्डा दिन सक्दैनन्।

गिरिराज फुल र मासु दुवैका लागि पालिने जातको कुखुरा हो। यसलाई छाडा छोडेर वा अर्ध छाडा छाडी पालिन्छ। यो विशेष किसिमको कुखुरा हो। यस जातको कुखुरामा

अरू कुखुरामा भन्दा रोग विरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता बढी हुन्छ। यसले गाउँघरमा खेर गएको दाना, घाँस, सागपात र अन्य खानेकुरा खान्छ। यसले फुल र मासु राम्ररी उत्पादन गर्न सक्छ। यस जातको कुखुराको अधिकांश शरीरको भागमा सेतो छिरबिरे रङको प्वाँख हुन्छ।

कुखुरापालन व्यवसायबाट प्रशस्त फाइदा लिन सकिन्छ। यसका लागि उपयुक्त खोर निर्माण गर्नुपर्छ। निरोगी र गुणस्तरीय चल्लाहरू खरिद गर्नुपर्छ। जैविक सुरक्षाका विधि अपनाउनुपर्छ। गुणस्तरीय दाना प्रयोग गर्नुपर्छ। सफा स्वच्छ पानीको व्यवस्था गर्नुपर्छ। योग्य र अनुभवी भेटनरी डाक्टरको सल्लाहअनुसार भ्याक्सिनेसन तथा औषधी उपचार विधि अपनाउनुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) बाख्रापालन हाम्रो राप्ती गाउँपालिकाको महत्त्वपूर्ण कृषि व्यवसाय हो ।

(ख) बाख्रालाई गरिब किसानको गाई भनेर चिनिन्छ ।

(ग) कुखुरापालन व्यवसायबाट प्रशस्त फाइदा लिन सकिन्न ।

(घ) ब्रोइलर कुखुरापालन गर्न कुनै उच्चस्तरको प्रविधि चाहिन्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) बाख्रापालन कसरी गरिन्छ ?

(ख) बाख्रापालनबाट केकस्तो फाइदा लिन सकिन्छ ?

(ग) कुखुरापालन कस्तो व्यवसाय हो ?

(घ) कुन कुन कुखुरा व्यवसायका लागि पालिन्छन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) बाख्राको खोर कसरी बनाइन्छ ?

(ख) बाख्रा र कुखुरापालनबाट हुने फाइदाका बारेमा सबै समूहले पाँच पाँच बुँदा तयार पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामा कुन कुन पशुपक्षी पालिएका छन् होला ? ती पशुपक्षी पालनलाई व्यावसायिक बनाउन के गर्न सकिन्छ ? समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ १०

हाम्रा पेसा, व्यवसाय र सिप

राप्ती गाउँपालिकाको कृषि सेवा शाखाका प्राविधिक सहायक र सहकारी तथा स्थानीय विकास कोषका उद्यम विकास सहजकर्ता र विद्यालयमा विद्यार्थीबिच कृषि, व्यापार र व्यवसायसम्बन्धी विषय छलफल भएको छ। स्थानीय कृषि पेसा र व्यवसायमा आएको परिवर्तनका विषयमा छलफल गर्न उपस्थित हुनुभएको छ।

विद्यार्थी : सर नमस्कार (सबै विद्यार्थी एकै स्वरले)

आमन्त्रित सर : नमस्कार भाइबहिनी सन्चै हुनुहुन्छ।

विद्यार्थी : सन्चै छौं सर (सबै विद्यार्थी एकै स्वरले)

विद्यालयका प्र.अ. : विद्यार्थी भाइबहिनी अब तपाईंले सरहरूसँग स्थानीय कृषि पेसा व्यवसायमा आएको परिवर्तनका बारेमा आफूलाई लागेको जिज्ञासा सोध्न सक्नुहुन्छ ?

रामअवतार : सर, हाम्रो यस गाउँपालिकामा कृषि कार्यका लागि कस्ता कस्ता परम्परागत अभ्यास गरिने रहेछ।

सर : स्थानीय कृषि पेसाका लागि यहाँ धेरै परम्परागत अभ्यास भएका छन्। अहिले तपाईँहरूको खेत जोत्नका लागि तपाईँका आमाबुबाले टेक्टर प्रयोग गरेको देख्नुभएकै छ। टेक्टर आउनुभन्दा पहिले गोरु, पाडाको प्रयोग गरेर खेत जोतिन्थ्यो। जोतेर नै धान, गहुँ, मकै, तोरी, अन्न तथा दलहलन र तरकारी खेती गरिन्थ्यो।

अवधेश : टेक्टर आउनुभन्दा पहिले गोरु, पाडाको प्रयोग खेत जोतिने रहेछ। अनि बाली भित्र्याउन जस्तै कि धान भित्र्याउन के गरिन्थ्यो त सर ?

सर : धान भित्र्याउन मानिस मिलेर धान काट्ने गरिन्थ्यो। काटेको धानलाई मुठा पारी राखिन्थ्यो। सम्म र फराकिलो खेतका गरामा चाँङ लगाएर जम्मा गरिन्थ्यो। खेतलाई सम्म बनाई लिपपोत गरिएको हुन्थ्यो। ढुङ्गामा धानको मुठालाई झाँटेर त्यसमा भएको धान निकालिन्थ्यो। धानको मुठामा बाँकी रहेको धानलाई फेरी गाई, गोरु, पाडाको प्रयोग गरी दाइँ लगाई त्यसमा बाँकी भएको धान सङ्कलन गरिन्थ्यो र पराल बनाइन्थ्यो। झाँटेर र दाइँ लागाएर

सङ्कलन गरिएको धानलाई हावा लागेको समयमा सुपाको सहायताले धुलो उडाएर सफा बनाई धान घरभित्र भित्राइन्थ्यो ।

माधवी : भनेपछि अहिले त हामी धेरै सजिलो कृषि कार्य गरेका रहेछौँ है सर ।

सर : हो नि, अहिले खेत जोत्न हाते टेक्टर, टेक्टर, धान काट्न पनि हाते टेक्टर अनि थ्रेसर लगाएर धान भित्र्याइन्छ । अझ कम्पाइन प्रयोग गरेर त झन् एकै पटक काट्ने र धान, गहुँ निकाल्ने गर्न सकिन्छ ।

काशीप्रसाद : परम्परागत र अहिले गरिने कृषि पेसामा के फरक छ सर ?

सर : परम्परागत कृषि पेसामा धेरै मानिस र मिहिनत प्रयोग हुन्थ्यो भने अहिले मानिसले गर्ने काम प्रायः सबै काम मसिनबाट हुन्छ र उत्पादन पनि बढी हुन्छ ।

धनकुमारी : सर परम्परागत पेसाव्यवसाय भनेको के हो ?

सर : कुनै विशेष समुदायले पिढीदेखि पिढीसम्म विभिन्न उत्पादन गर्न अपनाउँदै आएको क्रियालाई परम्परागत पेसाव्यवसाय भनिन्छ। माटाका भाँडा

बनाउने, सिलाइ बुनाइ, फलाम, तामा, पित्तलको भाँडा बनाउने, सुनचाँदी प्रयोग गरेर गहना बनाउने, जाति विशेषले व्यापार गर्ने आदि ।

सुनिल : यस्ता परम्परागत पेसाव्यवसायमा कस्तो परिवर्तन आएको छ नि सर ?

सर : धेरै परिवर्तन आएको छ नि, जस्तो कि घर घरमा गई कपाल काट्ने ठाकुर समुदायका मानिस व्यवसायिकरूपमा पसल खोली सञ्चालन गरेका छन् । त्यसै गरी घर घरमा गई सिलाइ गर्ने दमाई समुदायका मानिसले पसल खोलेर व्यवसाय गरेका छन् । यसमा त अझ चाखलाग्दो कुरा के छ भने कुनै जाति विशेषले गर्ने पेसाव्यवसाय अहिले अर्को जातिका मानिसले पनि सञ्चालन गरेका छन् । माटाका भाँडा बनाउने समुदायका मानिस साना उद्योगका रूपमा स्थापित भएका छन् । तरकारी खेती गर्ने व्यावसायिक तरकारी खेती सञ्चालन गरेका छन् । दुग्ध उत्पादनका लागि व्यावसायिक भैँसी तथा गाई फारम सञ्चालन भएका छन् । मासुका लागि व्यावसायिकरूपमा कुखुरा, बाखा, माछा, बङ्गुर फारम सञ्चालन भएका छन् । समग्रमा भन्नुपर्दा परम्परागतरूपमा निर्वाह मुखी गरिने कार्य अहिले व्यवसायमुखी भएको छ र उद्यमशीलताको विकास भएको छ ।

बालकुमारी : सर ,हजुरले भन्नु भयो, यो उद्यमशीलता भनेको के हो ?

सर : उद्यमशीलता भन्नाले कुनै एक व्यक्तिले आफूमा भएको ज्ञान, सिपको प्रयोग गरी उत्पादनमूलक, सिपमूलक, सेवामूलक पेसाव्यवसाय सञ्चालन गरी स्वरोजगार हुनुलाई उद्यमशीलता भनिन्छ। उद्यमशीलताले व्यक्ति, परिवार र समाजको आर्थिक अवस्थामा सुधार ल्याउँछ।

प्र.अ : विद्यार्थी भाइबहिनी आजको छलफल तपाईँहरूलाई निकै जानकारीमूलक भएको मैले अनुभव गरेको छु। यस प्रकारको छलफल आगामी दिनमा यी र यस्तै प्रकारका विषयमा पनि गरौँला। आजलाई यही अन्त्य गरौँ है।

सर : एकै छिन सर। विद्यार्थी भाइबहिनीहरूमा कुनै जिज्ञासा भए राप्ती गाउँपालिकाको कृषि शाखामा आई हामीलाई जिज्ञासा राख्न सक्नुहुने छ।

विद्यार्थी : एकै स्वरले हुन्छ सर।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) पहिले पहिले खेत जोत्न.................. प्रयोग गरिन्थ्यो ।

(ख) कम्पाइन.................................. प्रयोग गरिन्छ ।

(ग) .... समुदायका मानिसले कपाल काट्ने गर्थे ।

(घ) दुग्ध उत्पादन गर्न ....फारम खोलिएको छ ।

(ङ) धान काट्न .... प्रयोग गरिन्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) परम्परागत पेसा भनेको के हो ?

(ख) परम्परागतरूपमा धान भित्राउन के गरिन्थ्यो ?

(ग) ट्रेक्टरले के काम गर्छ ?

(घ) आजभोलि धान, गहुँलगायतका अन्नबाली भित्र्याउन के प्रयोग गरिन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईंको टोलमा अन्नबाली भित्र्याउनका लागि कुन कुन साधन प्रयोग हुन्छन् ?

(ख) खेत जोत्ने र अन्नबाली भित्र्याउने आधुनिक तरिकाका बारेमा पाँच वाक्य लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) आजका नयाँ रूपभन्दा प्राचीन समयमा केकस्ता साधन प्रयोग हुन्थे होला ? अनुमान गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ छ

वातावरण संरक्षण तथा विपद् व्यवस्थापन

पाठ ११ वातावरण प्रदूषण

हाम्रो वरपरको सेरोफेरो नै वातावरण हो। हाम्रो वरपरको सेरोफोरोमा असन्तुलन आउनु नै वातावरण प्रदूषण हो। हाम्रो वरपरको वातावरण सफा नहुनु र प्राकृतिक अवस्थामा आउने नकारात्मक प्रभाव नै वातावरण प्रदूषण हो। अहिले वातावरण प्रदूषण विश्वव्यापी समस्या बनेको छ। वातावरण प्रदूषणलाई वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, खाद्य प्रदूषण, औद्योगिक, भूमि आदि विभिन्न प्रदूषणका रूपमा लिन सकिन्छ। हावा, पानी, जमिन आदिमा विभिन्न कारणले भौतिक, जैविक तथा रासायनिक पविर्तन आई तिनीहरूको गुणस्तरमा कमी आउँछ। यसैलाई वातावरण प्रदूषण भनिन्छ।

जल प्रदूषण

जल प्रदूषण हुँदा पानीको गुणस्तरमा रासायनिक, भौतिक परिवर्तन आउँछ। विभिन्न कारणले गर्दा पानीको वास्तविक गुणमा परिवर्तन आउँछ। यसबाट मानव र सजीवको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्छ। मानिसले औद्योगिक फोहोर र अन्य फोहोरलाई खोलामा फाल्छन्। यस्ता फोहोरलाई खाडल र खोलानालामा बगाउँछन्। त्यस्तै मानिसले वन फँडानी गर्छन्। यस्तो रुख कटानले नहर, ताल र पानीका अन्य स्रोत सुक्छन्। कम्पोस्ट र कीटनाशक जस्ता कृषि रसायनको प्रयोगका कारण पनि जल प्रदूषण बढेको छ।

जल प्रदूषणबाट झाडापखाला, हैजा, हेपाटाइटिस ए, पोलियोमाइलाइटिस, टाइफाइड ज्वरो जस्ता रोगहरू फैलिन्छन्। यसले मानव स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्छ। जल प्रदूषण नियन्त्रण गर्न मरेका जीवजन्तुलाई पानीमा नफ्याँकी निश्चित ठाउँमा गाँड्ने वा जलाउने गर्नुपर्छ। उद्योग, बस्ती आदिबाट निस्कने फोहोरलाई पानीमा मिसाउनुहुँदैन। वनफँडानी रोकी वृक्षरोपण गर्नुपर्छ।

वायु प्रदूषण

वायु प्रदूषण भनेको विभिन्न रासायनिक पदार्थ, धुवाँ, धुलो आदि हावामा मिसिन गई हावा दूषित हुनु हो। स्वच्छ हावामा विविध कारणले परिवर्तन आउँछ। यसले प्राणीको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्छ। वायुमण्डलमा धुलोका कण, हानिकारक ग्याँस, उद्योगबाट निस्केका खनिज कण, उद्योगबाट निस्कने धुवाँ आदिका कारण वायु प्रदूषण हुन्छ।

वायु प्रदूषणबाट श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग, निमोनिया, दम, ब्रोकाइटिस, रुघाखोकी, क्यान्सर र अन्य छालाका रोग लाग्छन्। सडक किनारा तथा घरवरिपरि वृक्षरोपण गर्नुपर्छ। बाटामा फोहोर जलाउनुहुँदैन। घरायसी फोहोर जथाभावी फाल्नुहुँदैन। धेरै प्लास्टिकको प्रयोग गर्नुहुँदैन। उद्योगबाट निस्कने धुवाँ तथा फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। वनजङ्गल फँडानी गर्नुहुँदैन। यी क्रियाकलापबाट वायु प्रदूषण नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

जमिन प्रदूषण

जमिनको बाहिरी वा भित्री तहको विनाश वा प्रदूषणलाई जमिन प्रदूषण भनिन्छ। रासायनिक पदार्थ, फलाम, स्टिल, प्लास्टिक जथाभावी फाल्नुहुँदैन। कीटनाशक औषधीको प्रयोग गर्नुहुँदैन। घरायसी कामकाजका लागि प्रयोग हुँदा निस्केका पदार्थ जथाभावी फाल्नुहुँदैन। जमिन प्रदूषणका कारणले स्थानीय वातावरणमा विभिन्न असन्तुलन देखा पर्छन्। माटाको उर्वराशक्ति कम हुन्छ। माटो प्रदूषणका कारणले त्यहाँ रहेका बोटबिरुवा पनि मर्छन्। माटामा विसर्जन गरिने ठोस फोहोरमैलाको कारणले विभिन्न किसिमका रोग महामारीका रूपमा फैलिन सक्छन्। यसको व्यवस्थापनका लागि कीटनाशक औषधी प्रयोगमा कमी ल्याउनुपर्छ। फोहोरलाई कम्पोस्ट मल बनाउनुपर्छ।

ध्वनि प्रदूषण

सवारी साधन, औद्योगिक प्रतिष्ठान, तोपगोला, होहल्ला, चर्को आवाज आदिबाट निस्कने ध्वनिका कारण ध्वनि प्रदूषण हुन्छ। बिजुली, हावा र आँधी जस्ता अन्य प्राकृतिक घटनाका कारण पनि ध्वनि प्रदूषण हुन्छ। ठुलो आवाज, बजारको होहल्ला, सङ्गीत प्रदर्शन, सवारी साधनको आवाज, उद्योगबाट निस्कने आवाजका कारण ध्वनि प्रदूषण हुन्छ। ध्वनि प्रदूषणले अनिद्रा, मानसिक तनाव, बेचैनी, श्रवण शक्तिमा ह्रास आउँछ। ध्वनि प्रदूषण नियन्त्रण गर्न आवाजसम्बन्धी जनचेतना फैलाउनुपर्छ ।

वातावरण प्रदूषणका मुख्य कारण निम्नलिखित छन् :

» बढ्दो औद्योगिकीकरण, वनसम्पदाको विनाश, जैविक विविधतामा ह्रास

» कलकारखानाबाट निस्कने फोहोरको उचित व्यवस्थापन नहुनु,

» पेट्रोल, डिजेल इन्धनबाट सञ्चालन हुने सवारी साधनको प्रयोगमा वृद्धि,

» विषादी रसायनको बढ्दो प्रयोग,

» वन विनास, बढ्दो सहरीकरण अनि जनसङ्ख्या वृद्धि,

» फोहोरमैला, आणविक भट्टीबाट निस्कने विषालु ग्याँस,

» ऊर्जा एवम् जलस्रोतको अत्यधिक खपत र विषादी रसायनको बढ्दो प्रयोग,

» प्राकृतिक सम्पदाको तीव्र दोहन आदि।

वातावरणीय संरक्षणका लागि निम्नलिखित उपाय अवलम्बन गर्नुपर्छ :

» वातावरण संरक्षणका लागि बढ्दो जनसङ्ख्या नियन्त्रण एवम् व्यवस्थापन गर्ने,

» जैविक विविधताको र प्राकृतिक स्रोतसाधनको संरक्षण गर्ने,

» व्यवस्थित औद्योगिकीकरण तथा सहरीकरण गर्ने,

» कार्बन, मिथेन जस्ता विषालु ग्याँसको उत्पादनमा रोक लगाउने,

» कीटनाशक औषधी र रसायनको प्रयोगमा नियन्त्रण गर्ने,

» वातावरणीय शिक्षाको प्रचारप्रसार र जनचेतना वृद्धि गर्ने,

» जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,

» वृक्षरोपण तथा सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्ने,

» प्लास्टिकको प्रयोगलाई न्यूनीकरण गर्ने,

» विद्युतीय सवारी साधनको प्रयोगलाई बढवा दिने,

» टोल, समुदायमा डस्टबिन राखी फोहोरको वर्गीकरण गर्ने,

» वातावरण संरक्षण हामी सबैको दायित्व हो भन्ने भावना जगाउने ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) प्राकृतिक अवस्थामा आउने नकारात्मक प्रभाव नै .... हो।

(ख) वनफँडानी रोकी .... गर्नुपर्छ।

(ग) घरायसी फोहोर .... फाल्नुहुँदैन।

(घ) .... नियन्त्रण गर्न आवाजसम्बन्धी जनचेतना फैलाउनुपर्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) वातावरण प्रदूषण भनेको के हो ?

(ख) प्रदूषणलाई कति प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ ?

(ग) जल प्रदूषण कसरी हुन्छ ?

(घ) वायु प्रदूषणका मुख्य कारण के के हुन् ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) जमिन प्रदूषणका मुख्य कारण के के हुन् ?

(ख) ध्वनि प्रदूषणले हामीलाई केकस्तो असर पार्छ ?

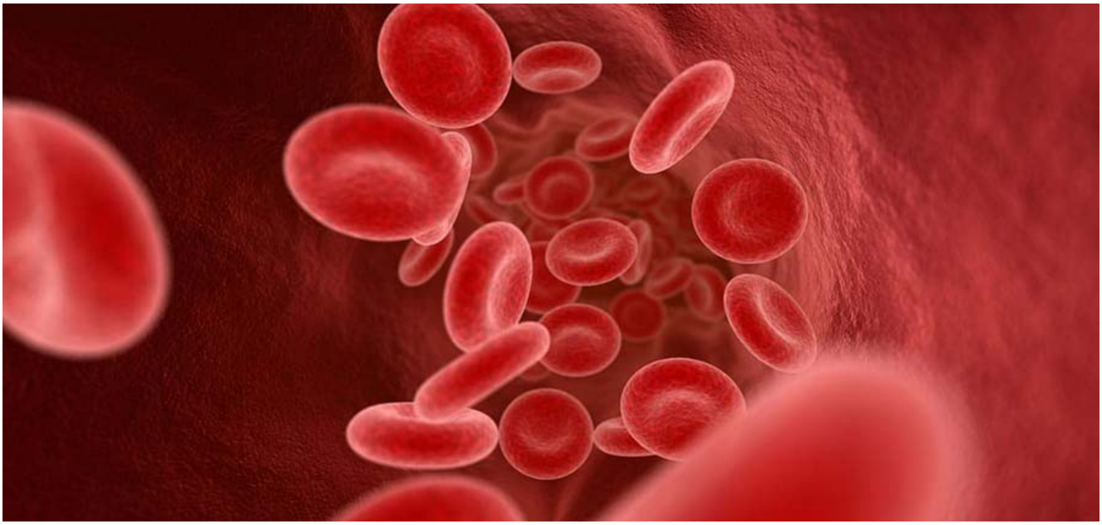
(ग) वातावरण प्रदूषणका मुख्य कारण के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँ आफ्नो टोल वा वडाको भ्रमण गर्नुहोस्। त्यहाँ तपाईँले केकस्ता प्रदूषण देख्नुभयो ? ती प्रदूषणका मुख्य कारण के के रहेछन् ? कुनै एउटा सादा कागतमा प्रदूषण र कारण लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस्।

(ख) तपाईँले हाम्रो राप्ती, सफा राप्ती भन्ने अभियानलाई सार्थक बनाउनका लागि केकस्तो भूमिका खेल्नुभएको छ ? यस अभियानलाई पूरा गर्न राप्तीवासीले के के गर्नुपर्ला ? बेन्च समूहले बुँदा बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।

पाठ १२ सिकलसेल एनिमिया



मानव रगतमा पाइने रातो गोलाकार रक्त कोषिकाको स्वरूप परिवर्तन भई हँसिया जस्तै आकारमा रूपान्तरण हुने रक्त अल्पतासम्बन्धी रोगलाई सिकलसेल रोग वा सिकलसेल एनिमिया भनिन्छ। यो रोग वंशाणुगत रोग हो। यो रोग नेपालका थारु जातिमा बढी पाइन्छ। यो रोग जिनमा हुने खराबीले आमाबुबाबाट छोराछोरीमा सर्ने गर्छ। यो रोग लागेका बिरामीहरूको रक्तकोषहरू हँसिया आकारको हुने भएकाले यसलाई हँसिया रोग पनि भनिन्छ।

चिकित्सकहरूका अनुसार सिकलसेल एनिमिया मलेरिया प्रभावित क्षेत्रका मानिसको रक्तकोषमा देखिने समस्या हो। बाबुआमा दुवैलाई त्यो रोग छ भने छोरछोरीलाई पनि त्यही रोग लाग्ने सम्भावना २५ प्रतिशत रहने चिकित्सकहरू बताउँछन्। सिकलसेलको

मात्रा ६० प्रतिशतभन्दा बढी पुगेपछि रोगले समातेको मानिन्छ। दीर्घ रक्त अल्पता हुने, ज्वरो आइरहने, छाती दुख्ने, जन्डिस हुने, फियो बढ्ने, हाडजोर्नी दुख्ने जस्ता यस रोगका मुख्य लक्षण हुन्। सिकलसेलका बिरामीको शरीरमा हुने हँसिया आकारको रक्तकोषले रक्त सञ्चार प्रवाहमा असर पार्छ। शरीरका विभिन्न भागमा राम्रोसँग रगत प्रवाह हुन नसक्दा शरीरको भित्री अङ्गमा अक्सिजनको मात्रा कम भई ती अङ्गमा कडा खालको दुखाइ हुन्छ।

थारु समुदायमा देखिने सिकलसेल एनिमियाले बर्सेनि धेरैले ज्यान गुमाउने गरेका छन्। यसको मुख्य समस्या भनेको यस रोगको पहिचान हुन नसक्नु नै हो। एक पटक सिकलसेल रोग लागेको बिरामीले जीवनभर नियमित औषधी सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ। यस रोगको न्यूनीकरणका लागि सिकलसेलको लक्षण नदेखिएका व्यक्तिमा पनि सिकलसेलको जीन भेटिने हुँदा, त्यस्ता व्यक्तिबाट आफ्ना सन्तानमा रोग स्थानान्तरण गर्ने क्षमता हुने हुँदा सम्भावित समुदायका सबै व्यक्तिमा यो परीक्षण गर्नुपर्छ। आमाबाबु दुवैलाई सिकलसेल भएमा उनीहरूबाट जन्मिने सन्तानमा त्यो देखिने भएकाले भावी पुस्तालाई यसबाट बचाउन विवाह गर्ने जोडीलाई परामर्श दिनुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ। सिकलसेल एनिमिया रोगको सम्भावित क्षेत्रका युवायुवतीको विवाहपूर्व नै उनीहरूमा यो रोग छ कि छैन भनी परीक्षण गरी सिकलसेल नभएकामा युवायुवतीबिच मात्र बिहाबारी गरेमा नयाँ पुस्तामा यो रोग स्थानान्तरण हुँदैन र रोगलाई नै न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) सिकलसेल एनिमिया रोग नेपालका थारु जातिमा बढी पाइन्छ।

(ख) सिकलसेल रोग लागेको बिरामीले जीवनभर नियमित औषधी सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ।

(ग) सिकलसेल एनिमिया मानिसको रक्तकोषमा देखिने समस्या होइन।

(घ) सिकलसेल एनिमिया रोग आमाबुबाबाट छोराछोरीमा सर्दैन।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सिकलसेल एनिमियालाई कस्तो रोग मानिन्छ ?

(ख) सिकलसेल एनिमिया भएमा के गर्नुपर्छ ?

(ग) सिकलसेल एनिमियालाई किन हँसिया रोग भनिन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) सिकलसेल एनिमिया भनेको के हो ?

(ख) सिकलसेल एनिमियाका लक्षण के के हुन् ?

(ग) सिकलसेल एनिमिया रोग नियन्त्रणका लागि के गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईंले सिकलसेल एनिमिया जस्तै अरू कुन कुन रोग देख्नुभएको छ ? कुनै एक रोगको लक्षण र त्यसको उपचार विधिका बारेमा बुँदा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ १३ सरसफाइ

सरुवा रोगबाट बच्न र बचाउन, शरीर सफा राख्न, लुगा धुन, आँगन, घरवरिपरि, बाटोघाटो फोहोर हुन नदिन गरिने सबै प्रकारका कामलाई सरसफाइ भनिन्छ। सरुवा रोगबाट बच्नका लागि रोग सार्ने विभिन्न माध्यमलाई रोक्नुपर्छ। यसैका लागि अपनाइने सबै प्रयासलाई सरसफाइ भनिन्छ। पानी, खाना र हावालाई प्रदूषित हुनबाट रोक्नुपर्छ। मानिसलाई लाग्ने रोगबाट बच्न अपनाइने उपाय नै सरसफाइ काम हुन्।

सरसफाइ व्यक्तिगत, घरायसी र वातावरणीय गरी तीन किसिमका हुन्छन्। हामीले आफ्ना लागि गर्ने सरसफाइलाई व्यक्तिगत सरसफाइ भनिन्छ। घरभित्र र बाहिर, आँगन र घरको वरिपरि गरिने सरसफाइलाई घरायसी सरसफाइ भनिन्छ। गाउँ, टोल, छरछिमेक, सहरबजारमा गरिने सरसफाइलाई वातावरणीय सरसफाइ भनिन्छ। वातावरणीय

सरसफाइमा स्वच्छ पिउने पानीको व्यवस्था, नाली र ढलको व्यवस्था, चर्पीको व्यवस्था र सरसफाइ, सार्वजनिक ठाउँको सरसफाइ, फोहर मैलाको विसर्जन आदि पर्छन्।

वातावरणको सरसफाइ नहुँदा हाम्रो गाउँटोलको वातावरण प्रदूषित हुन्छ। यसका कारण विभिन्न खालका स्वास्थ्य समस्या देखापर्छन्। वातावरण सरसफाइ गर्नु हरेक टोलवासी र समुदायको जिम्मेवारी हो। समदुदायले वातावरणको सरसफाइ गर्दा पानीका स्रोत धारा, कुवा, इनार, खोला, तालतलैया आदिमा फोहोर गर्नुहुँदैन। यस्ता ठाउँ सधैँ सफा राख्नुपर्छ। टोलवासी समुदाय मिलेर हरेक हप्ता पानीका स्रोतको सरसफाइ गर्ने अभियान चलाउनुपर्छ।

वातावरण सरसफाइ गर्न हरेक, घर, विद्यालय तथा कार्यालयमा शौचालयको व्यवस्था हुनुपर्छ। विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था, पालिका, कार्यालय, हाटबजार जस्ता सार्वजनिक ठाउँहरूमा मानिसको आवतजावत भइरहन्छ। सार्वजनिक ठाउँमा धेरै मानिसले दिनहुँ लामो समय बिताउनुपर्ने हुन्छ। सार्वजनिक ठाउँ सफा भएमा त्यहाँबाट मानिसलाई रोग सर्न पाउदैन। त्यसैले ती सार्वजनिक ठाउँ सधैँ सफा हुनुपर्छ।

फोहोर मैलालाई हामीले जहाँ पायो त्यहीँ फाल्नुहुँदैन। भान्साबाट निस्कने कुहिने प्रकारको फोहोरलाई प्राङ्गारिक मल बनाउनुपर्छ। नकुहिने र पुनः प्रयोग गर्न नसकिने फोहोरलाई व्यवस्थित गर्ने काम फोहोर जम्मा गर्ने वेलादेखि नै सुरु गर्नुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सरुवा रोगबाट बच्नका लागि रोग सार्ने विभिन्न ....लाई रोक्नुपर्छ।

(ख) पानी, खाना र हावालाई .... हुनबाट रोक्नुपर्छ।

(ग) हामीले आफ्ना लागि गर्ने ....लाई व्यक्तिगत सरसफाइ भनिन्छ।

(घ) हरेक हप्ता पानीका स्रोतको .... गर्ने अभियान चलाउनुपर्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सरसफाइ भनेको के हो ?

(ख) सरसफाइका लागि के के गर्नुपर्छ ?

(ग) वातावरण प्रदूषण भएमा के हुन्छ ?

(घ) सरसफाइका लागि हामीले केकस्ता काम गर्नुपर्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) वातावरण सरसफाइका लागि समुदायको के भूमिका रहन्छ ?

(ख) वातावरण सरसफाइसम्बन्धी कार्यक्रम नियमित सञ्चालन गर्न नगरपालिकाको कार्यालयलाई निवेदन लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) कक्षाका सबै साथी जम्मा भएर आफ्नो कक्षाकोठालाई सफा राख्ने अभियान चलाउनुहोस् । यसका लागि कामको बाँडफाँड पनि गर्नुहोस् । सरसफाइका लागि हामीले गर्नुपर्ने कामको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) वातावरण सरसफाइमा विद्यार्थीको केकस्तो भूमिका रहन्छ ? विद्यार्थीको भूमिकालाई सूची बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ सात

व्यक्ति तथा संस्थाको परिचय

पाठ १४ हाम्रा सामाजिक संस्था

समाजको विकासका लागि काम गर्ने संस्थालाई सामाजिक संस्था भनिन्छ। समाजको विकासका लागि टोल विकास संस्था, रेडक्रस, बालक्लब, युवाक्लब, आमा समूह जस्ता संस्थाको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ। हाम्रो समाजको सामाजिक, आर्थिक, शैक्षिक, भौतिक विकासका लागि सामाजिक संस्थाले भूमिका खेलेका हुन्छन्। समाजमा रहेका कुरीति, अन्धविश्वास, रुढिवाद जस्ता नराम्रा पक्षको सुधारका लागि सामाजिक संस्थाको योगदान रहेको हुन्छ। हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामा पनि विभिन्न सामाजिक संस्था सक्रिय रहेका छन्। यस पाठमा समाजको विकासका लागि सक्रिय रहेका सामाजिक संस्थालाई चिनाइएको छ।

शैक्षिक संस्था

शिक्षाको विकासका लागि लाग्ने संस्थालाई शैक्षिक संस्था भनिन्छ। यस्ता शैक्षिक संस्थाले शैक्षिक गतिविधि अगाडि बढाएका छन्। हाम्रो राप्ती गाउँपालिकाको शिक्षाको विकासका लागि सामुदायिक र संस्थागत विद्यालय लागिपरेका छन्। सामुदायिक विद्यालय भनेको सरकार र समुदायद्वारा लगानी गरी स्थापना गरिएको विद्यालयको हो। यी विद्यालय समुदायको सहभागितामा स्थापना भएका हुन्छन्। सामुदायिक विद्यालयले समाजका विभिन्न वर्ग, जाति, लिङ्ग, धर्म, भूगोल आदि विविधतालाई समेटेको हुन्छ। यस्ता विद्यालयले सबैलाई शिक्षा प्रदान गरेका छन्। हाम्रो राप्ती गाउँपालिकामा पनि सामुदायिक विद्यालय रहेका छन्। सामुदायिक विद्यालय सञ्चालन गर्न विद्यालय व्यवस्थापन समिति गठन भएको हुन्छ। विद्यालयको सञ्चालन, रेखदेख, व्यवस्थापन, निरीक्षण गर्ने, विद्यालयको लागि चाहिने आर्थिक स्रोत जुटाउने काम विद्यालय व्यवस्थापन समितिले गरेको हुन्छ।

व्यक्तिगत तथा सामूहिक लगानीमा सञ्चालन भएका विद्यालयलाई संस्थागत भनिन्छ। संस्थागत विद्यालयले पनि नेपाल सरकारको मापदण्डमा रहेर विद्यालयीय शिक्षा सञ्चालन गरेका छन्। हाम्रो राप्ती गाउँपालिकाको शिक्षाको विकासका लागि संस्थागत विद्यालयको विशेष भूमिका रहेको छ। सामुदायिक विद्यालयको शिक्षा सरकारले निःशुल्क गरेको छ। संस्थागत विद्यालयले निश्चित मापदण्डका आधारमा शुल्क लिने गरेका छन्। शिक्षाको विकासका लागि यी दुवै संस्थाको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ।

टोल विकास संस्था

स्थानीय विकास प्रक्रियामा टोल तथा बस्ती स्तरबाट नै नागरिक सहभागिता सुनिश्चितता गर्न टोल विकास संस्था स्थापना गरिन्छ। यसले समाजको आर्थिक, सामाजिक,

सांस्कृतिकलगायत विकासका सबै पक्षमा दिगोपना र अपनत्व सृजना गर्छ। यो निश्चित भौगोलिक क्षेत्रभित्र बसोबास गर्ने नागरिकको सहभागितामा वडा कार्यालयको सहयोगीको रूपमा काम गर्ने संस्था हो। टोल विकास संस्थाको गठन र परिचालनका लागि आवश्यक

कानुनी व्यवस्था गर्न सरकारी स्तरबाट टोल विकास संस्था (गठन तथा परिचालन) कार्यविधि, २०७७ निर्माण गरिएको छ।

टोल विकास संस्था भन्नाले टोल बस्तीको समग्र विकासको लागि निश्चित भौगोलिक क्षेत्रका अधिकांश घरधुरीका प्रतिनिधिको उपसस्थितिमा विकास निर्माण, सेवा प्रवाह र समाजिक परिचालनको क्षेत्रमा काम गर्ने उद्देश्यले गठन भई वडा कार्यालयमा सूचीकृत भएको सामुदायिक संस्थालाई सम्झनुपर्छ। गाउँपालिकाका क्षेत्रमा भौगोलिक तथा सामाजिक सामीप्यका आधारमा टोल तथा बस्तीका बासिन्दाको आमभेलाबाट टोल तथा बस्तीभित्रका घरधुरी समावेश हुने गरी टोल विकास संस्थाको गठन गरिने व्यवस्था छ। सामुदायिक प्रयासमा टोलको संस्थागत, सामाजिक तथा आर्थिक विकास गर्न सकिन्छ। वडा मातहत बस्ती स्तरमा सुशासन प्रवर्धन गर्न एवम् समाजका सबै

खाले विकृति र विसङ्गतिलाई अन्त्य गर्नु टोल विकास संस्थाको उद्देश्य हुन्छ। वडा समितिको मातहत तथा सहयोगीका रूपमा रहने गरी टोल विकास संस्था गठन गरिएको हुन्छ। वडाभित्र रहेका टोल विकास संस्था समुदायमा सक्रिय रहेका छन्।

युवा क्लब

समृद्ध राष्ट्र निर्माणको आधार स्तम्भका रूपमा रहेका नेपाली युवावर्गको क्षमता विकास गर्न, युवालाई सामाजिक दायित्व र कर्तव्यप्रति जिम्मेवार बनाउन युवा क्लबको भूमिका रहन्छ। स्थानीय तहका हरेक वडामा स्वयम् सेवक सञ्जालका रूपमा युवा क्लब गठन गरिएको हुन्छ। नेपाल सरकारले युवा क्लब गठन तथा युवा संसद् सञ्चालन कार्यविधि २०७५ जारी गरेको छ।

स्थानीय तहको प्रत्येक वडामा सम्बन्धित वडाको वडाध्यक्ष वा वडा सदस्यको संरक्षकत्वमा युवा क्लब गठन हुन्छ। युवा क्लबमा १६ वर्षदेखि २४ वर्ष उमेर समूहका युवा हुन्छन्। युवा क्लबमा प्राथमिकताको समूहका युवा, विशेष प्राथमिकताको समूहका युवा, स्थानीय उद्यमी युवा, युवा पत्रकार, स्थानीय खेलाडी, स्थानीय कलाकार, स्थानीय सहकारीमा आबद्ध युवा, स्थानीय समुदायमा आधारित संस्थाको प्रतिनिधि युवाबाट

एक एक जना र मेधावी विद्यार्थी युवा (एक जना महिलासहित दुई जना) तथा खुला समूहबाट पाँच जना रहन्छन्। युवा क्लबको पदावधि दुई वर्षको हुन्छ। युवा क्लबले युवाको नेतृत्व तथा क्षमता विकास र परिचालनमा सहजीकरण गर्छ। स्थानीय तहमा सञ्चालन हुने विभिन्न कार्यक्रम सफल बनाउन सहयोग गर्छ। स्वयम् सेवकको भूमिका निर्वाह गर्ने काम गर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) समाजको विकासका लागि काम गर्ने संस्थालाई .... संस्था भनिन्छ।

(ख) ....को विकासका लागि लाग्ने संस्थालाई शैक्षिक संस्था भनिन्छ।

(ग) सामुदायिक विद्यालय .... र समुदायद्वारा लगानी गरी स्थापना गरिएको हो।

(घ) युवा क्लबमा १६ वर्षदेखि २४ वर्ष उमेर समूहका .... हुन्छन्।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) राप्ती गाउँपालिकामा कुन कुन संस्था छन् ?

(ख) शैक्षिक संस्था भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ग) टोल विकास संस्था भनेको के हो ?

(घ) टोल विकास संस्थाले के काम गर्छ ?

(ङ) युवा क्लब भनेको के हो ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौं :

(क) राप्ती गाउँपालिकामा कुन कुन प्रकृतिका शैक्षिक संस्था रहेका छन् ?

(ख) युवा क्लबले केकस्ता काम गर्छ ?

(ग) टोल विकास संस्था किन आवश्यक छ ?

(घ) युवा क्लब सञ्चालनको कार्यविधि कहाँ छ ?

परियोजना कार्य :

(क) तपाईँको वडामा कतिओटा टोल विकास संस्था छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईँको वडामा युवा क्लब गठन गरिएको छ वा छैन ? तपाईँ पनि आफ्नो विद्यालयमा बाल क्लब गठन गर्नुहोस् ।

एकाइ आठ

नैतिक मूल्य, मान्यता र सदाचार

पाठ १५ कामकाज कार्यतालिका

कामकाज कार्यतालिका भनेको निश्चित समयमा निश्चित काम गर्ने तालिका हो। दिनभर के कति कार्यहरू गर्ने भन्नेबारे समयसहितको तालिका नै कार्यतालिका हो। जीवनशैलीका लागि दैनिक कार्यतालिकाको अर्थ विभिन्न गतिविधिहरूको व्यवस्थित प्रयोगका लागि तयार गरिएको दैनिक योजनासहितको कार्यान्वयन गरिने काम र समयको तालिका हो। यसमा बिहान उठेदेखि सुत्ने वेलासम्मका मुख्य मुख्य कार्यहरूलाई राखिन्छ।

समय व्यवस्थापन गर्ने तरिका नमिल्दा, नजान्दा वा समयप्रतिको लापरबाहीका कारण धेरै मानिसहरू तनाव र अव्यवस्थित जीवनशैलीबाट गुज्रनुपरेको देखिन्छ। यदि आफ्ना हरेक गतिविधि र कामहरूलाई प्राथमिकता र आवश्यकताका आधारमा समयमै सम्पन्न गर्ने हो भने जीवन नै सहज बन्छ।

हरेक दिन कति बजे उठ्ने, नित्य कर्म गर्ने, व्यायाम गर्ने, योग साधना गर्ने, व्यक्तिगत वा सामाजिक कार्यहरू गर्ने, खाने, पिउने, व्यावसायिक गतिविधि एवं सामाजिक कार्यहरू गर्ने, आराम गर्ने, मनोरञ्जन गर्ने, पढ्ने, खेल्ने, सुत्ने आदि विभिन्न गतिविधि तथा कामहरू गर्दा कार्यतालिका बनाएर गऱ्यौँ भने समय सीमाभित्रै गर्न सक्छौँ। यसले समयको बचत हुन्छ।

दैनिक कार्यतालिका वा समयतालिका बनाउँदा सर्वप्रथम व्यक्तिगत स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीलाई ध्यान दिएर समय छुट्याउनुपर्छ। व्यक्तिपिच्छे प्राथमिकता र आवश्यकताहरू फरक हुन सक्छन्, त्यसैले आफ्नो कामहरूको विशिष्ट पहिचान गर्न सक्नुपर्छ।

कार्यतालिका बनाउने तर त्यसलाई पूरा नगर्ने, दुईचार दिन गरेर समयलाई ध्यान नदिने बानी धेरैको हुन्छ। यस्तो गर्नुहुँदैन। समयले कसैलाई पनि पर्खिँदैन, समयको पहिचान गरी यसको उच्चतम सदुपयोग गर्ने बानी गर्नुपर्छ। यसका लागि मनदेखि नै समयको परिपालना गर्न दृढ सङ्कल्प गर्नुपर्छ।

कार्यतालिका निर्माणका फाइदा

» दैनिक कार्यतालिकाले व्यक्तिलाई अनुशासित बनाई उसभित्र निश्चयता र आत्मविश्वास जगाउँछ।

» आफू स्वयं र परिवार, साथीभाइ तथा कामसँग सम्बन्धित व्यक्तिहरूलाई तनावरहित बनाउँछ।

» व्यक्तिलाई अनुशासित बनाउँछ, निश्चयता र आत्मविश्वास जगाउँछ।

» कामलाई सुव्यवस्थित बनाउँछ र समयको बचत हुन्छ।

» कुन काम कति समयमा पूरा गर्ने भन्ने लक्ष्य निर्धारण गर्न सकिन्छ।

» कुन कामलाई प्राथमिकता दिने भन्ने जानकारी प्राप्त पाइन्छ।

» कार्यतालिकाले कामलाई पूरा गर्न आत्मप्रेरित गर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) कार्यतालिका भनेको जे मन लाग्यो त्यही गर्ने सूची हो।

(ख) कार्यतालिकाले जीवनलाई व्यवस्थित बनाउँछ।

(ग) कार्यतालिकामा बिहान उठेदेखि बेलुकासम्म गर्ने कामको सूची रहन्छ।

(घ) कार्यतालिकाले समय बर्बाद गराउँछ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) कार्यतालिका भनेको के हो ?

(ख) कार्यतालिका किन आवश्यक छ ?

(ग) कार्यतालिका बनाएर काम गर्दा के फाइदा हुन्छ ?

(घ) कार्यतालिकाले कसरी समय व्यवस्थापन हुन्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईँ आफ्नो दैनिकी व्यवस्थापनका लागि कार्यतालिका बनाउनुभएको छ ?

(ख) तपाईँको विचारमा कार्यतालिकाका फाइदा के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले एक हप्तासम्म गर्ने कामको कार्यतालिका बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

राम्रो कामको थालनी गरौँ :

तपाईँ आफ्ना अभिभावकको सहयोगमा आफ्नो दैनिक कार्यतालिका निर्माण गर्नुहोस् र कक्षा शिक्षक, विषय शिक्षक, अभिभावक र तपाईँको हस्ताक्षर गरेर आफू सुत्ने कोठामा टाँस्नुहोस् । कार्यतालिकामा भनिए जस्तै समयको पालना गर्नुहोस् । समय पालना गर्दा तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ? एक अनुच्छेद लेखेर देखाउनुहोस् ।

पाठ १६ असल स्वभाव

तपाईंले अरूसँग कस्तो व्यवहार गर्नुभएको छ ? भन्ने कुराले तपाईंको परिचय झल्काउँछ। मानिसमा करुणा र नम्रता गुण हुनुपर्छ। करुणा यस्तो गुण हो जसले अरूको भावनात्मक स्थितिलाई बुझ्न सहयोग गर्छ। नम्रताले व्यक्तिको स्वभावलाई बुझाउँछ। तपाईंको राम्रो वा असल स्वभावले व्यक्तित्वको आकर्षणमा वृद्धि हुन्छ भने तनाव कम हुन्छ। व्यक्तिले थोरै बोल्ने र विस्तारै बोल्ने गर्नुपर्छ। मिठो बोल्ने स्वभावको अनुसरण गर्दै खुसी र सुखी हुने बानीको अभ्यास गर्नुपर्छ। आफूसँग भएका प्रतिभा र क्षमताको स्वमूल्याङ्कन गरी निश्चित लक्ष्यका साथ अरूका कुरा ध्यान दिएर सुन्ने स्वभावको विकास गर्नुपर्छ।

असल स्वभावका लागि निम्नलिखित व्यवहार देखाउनुपर्छ :

(क) कसैसँग केही कुरा सोध्दा सधैं कृपया (प्लिज) र कसैबाट केही प्राप्त गर्दा धन्यवाद भन्नुपर्छ।

(ख) अरू बोलिरहेको बेलामा अवरोध गर्नुहुँदैन। अरूको कुरा सुन्ने बानी गर्नुपर्छ।

(ग) कसैसँग कुराकानी सुरु गर्न छ र उनीहरूको ध्यान आफूतिर तान्नु छ भने माफ गर्नुहोला भन्नुपर्छ।

(घ) आमाबुबासँग अनुमति लिने, सल्लाह गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ।

(ङ) मन नपर्ने कुराहरू र कसैप्रति भएको नकारात्मक भावनाहरू आफैँभित्र राख्नुपर्छ। अरूलाई भन्नुहुँदैन।

(च) अरूका बारेमा नराम्रो प्रतिक्रिया नदिई प्रशंसा गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

(छ) अरूसँग बोल्दा अभिवादन गरेर सन्चो बिसन्चो हालखबर सोध्नुपर्छ।

(ज) कसैलाई फोन गर्दा पहिले आफ्नो परिचय दिने र आफूले फोन गरेको मानिससँग बोल्न सक्छु कि सक्दिनँ भनेर सोध्न सिकाउनुपर्छ।

(झ) सधैँ अरूको प्रंशंसा गर्ने गर्नुपर्छ। कसैले केही उपहार दियो भने धन्यवाद भन्ने गर्नुपर्छ।

(ञ) कहिल्यै पनि नराम्रा शब्दहरू बोल्नुहुँदैन।

(ट) कसैसँग पनि मजाक गर्नुहुँदैन। अरूलाई जिस्क्याउने र समूहमा बसेर अरूलाई उडाउनुहुँदैन।

(ठ) खोक्दा वा हाछ्युँ आउँदा आफ्नो मुख छोप्नुपर्छ र मानिसको अगाडि नाक कोट्याउनुहुँदैन।

(ड) आमाबुबाले केही गरिदिन आग्रह गर्नुहुन्छ भने नरिसाईकन मुस्कुराएर त्यो काम गर्नुपर्छ ।

(ढ) कसैले सहयोग गर्छ भने उनीहरूलाई धन्यवाद भन्नुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) अरूसँग चर्को आवाजमा कुरा गर्नुपर्छ।

(ख) व्यक्तिले थोरै बोल्ने र विस्तारै बोल्ने गर्नुपर्छ।

(ग) हामी अरूसँग रिसाउनुपर्छ।

(घ) अरू बोलिरहेको बेलामा अवरोध गर्नुहुँदैन।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) अरूसँग हामी कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

(ख) नम्रताले कुन कुरालाई बुझाउँछ ?

(ग) हामीसँग कस्तो बानी हुनुपर्छ ?

(घ) अरूसँग बोल्दा कस्तो व्यवहार देखाउनुपर्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईँ आफ्ना साथीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ ?

(ख) हामी घरमा पाहुना आए कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

सबैसँग राम्रो व्यवहार गर्नका लागि हाम्रो बोलीवचन कस्तो हुनुपर्छ ? राम्रा कुरा जनाउने पाठमा भनिए जस्तै थप पाँच बुँदा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

राम्रो कामको थालनी गरौँ :

असल स्वभाव पाठ पढेपछि तपाईँ पनि दैनिक कुनै नयाँ अनि राम्रो काम गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् । यसका लागि एक हप्ताको समय छुट्याउनुहोस् । एक हप्तामा तपाईँले कतिओटा राम्रा काम गर्नुभयो र ती राम्रा काम के के हुन् ? कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस् । यस्तै महिना दिन र वर्ष दिनमा गरिने राम्रा कामको सूची निर्माण गर्नुहोस् ।