स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो शान्तिनगर

कक्षा ५

शान्तिनगर गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
जुम्लेकुला, दाङ, नेपाल

प्रकाशक : शान्तिनगर गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
जुम्लेकुला, दाङ, नेपाल

प्राविधिक सहकार्य : नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

प्रथम संस्करण : २०८२

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार शान्तिनगर गाउँपालिकामा निहित छ । यस गाउँपालिकाको लिखित स्वीकृतिबिना पूर्ण वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरी प्रकाशन गर्न तथा विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट कपी गर्न तथा अभिलेख उतार गर्न पाइने छैन ।

प्रमोद बस्नेत
अध्यक्ष

प्रकाशकीय

प्रेमाकुमारी बुढाथोकी
उपाध्यक्ष

शान्तिनगर गाउँपालिकाद्वारा तयार पारिएको स्थानीय पाठ्यक्रमका विषयवस्तु, क्षेत्र र क्रममा आधारित रहेर हाम्रो शान्तिनगर पाठ्यपुस्तक प्रकाशित गरिएको छ । शान्तिनगर 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 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 गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति, स्थानीय ऐनकानुन, सेवासुविधा, स्थानीय संस्कृति, चाडपर्व, जातजाति, सामाजिक अनुशासन, कृषि, प्राकृतिक चिकित्सा, जडीबुटी र परम्परागत सिपका बारेमा जानकारी लिन सक्ने छन् । शान्तिनगर गाउँपालिकाअन्तर्गतका विद्यालयहरूबाट आधारभूत तह उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीले आन्तरिक वा बाह्य पर्यटकहरूलाई मार्गदर्शन गर्न सकून् भन्ने अपेक्षा राखी पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तकको प्रकाशन गरिएको हो । **हाम्रो शान्तिनगर** पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा सम्पादन कार्यको जिम्मेवारी लिने संस्था नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही र पाठ्यपुस्तक लेखकहरू डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारीलगायत स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण समितिका सम्पूर्ण सदस्यप्रति पनि हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौँ ।

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकको निर्माणमा सहयोग गर्नुहुने प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत भेषराज चन्दज्यू, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख सुमन पाण्डेज्यू, गाउँपालिकाका जनप्रतिनिधि तथा कर्मचारीज्यूहरू, विभिन्न सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयका प्रधानाध्यापकज्यू, विषयशिक्षक, स्थानीय शिक्षाविद्, विभिन्न राजनीतिक दलका प्रतिनिधिज्यूलगायत सम्पूर्ण शान्तिनगरवासीप्रति हार्दिक धन्यवाद तथा आभार प्रकट गर्दछौँ ।

अन्त्यमा पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक परिवर्तन निरन्तर प्रक्रिया भएकाले आगामी दिनमा सरोकारवाला निकाय, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, पाठक र विद्वान्हरूबाट प्राप्त रचनात्मक सुझावका आधारमा परिमार्जन गर्दै जाने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछौँ । प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक शैक्षिक सत्र २०८२ देखि शान्तिनगर गाउँपालिकामा रहेका सम्पूर्ण सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयमा पठनपाठन हुने कुरामा विश्वस्त छौँ ।

शान्तिनगर गाउँपालिका, जुम्लेकुला, दाङ, नेपाल

विषयसूची

एकाइ / पाठ	शीर्षक	पृष्ठ न.
एकाइ : एक	हाम्रो कृषिकर्म	१
पाठ एक	मौसमी तथा बेमौसमी तरकारी खेती	२
पाठः दुई	परम्परागत र आधुनिक कृषि औजार	८
पाठः तीन	व्यावसायिक कृषि	१३
पाठः चार	खेतीपातीमा विषादीको प्रयोग	१८
एकाइ : दुई	हाम्रो इतिहास र संस्कृति	२४
पाठः पाँच	हाम्रा मौलिक नाच	२५
पाठः छ	स्थानीय पहिरन	२९
एकाइ : तीन	हाम्रो शान्तिनगर	३४
पाठः सात	हाम्रो भूगोल	३५
पाठः आठ	व्यक्तिगत घटना दर्ता	४०
पाठः नौ	हाम्रो शान्तिनगर : हाम्रो पहिचान	४७
एकाइ : चार	हाम्रो परम्परा	५१
पाठः दश	असल संस्कार	५२
पाठः एघार	समय व्यवस्थापन	५८
पाठः बाह्र	हाम्रो लोकसाहित्य	६३
पाठः तेह्र	परम्परागत उपचार पद्धति	६८
पाठः चौध	हाम्रा जडीबुटी	७३
एकाइ : पाँच	हाम्रो स्थानीय सरकार	७७
पाठः पन्ध्र	हाम्रो गाउँपालिका र सेवा	७८
पाठः सोह्र	हाम्रा सरकार र दाङका स्थानीय तह	८२
एकाइ : छ	लिखत तथा उद्घोषण	८६
पाठः सत्र	दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने लिखत	८७
पाठः अठार	मिठो बोलीको प्रभाव	९२

एकाइ : एक

हाम्रो कृषिकर्म

पाठ : एक

मौसमी तथा बेमौसमी तरकारी खेती

मौसमी तरकारी खेती भनेको प्राकृतिक मौसममा राम्रोसँग फल्ने र बढ्ने तरकारी हुन् । मौसमी तरकारी खेतीमा मौसमअनुसारको तरकारी खेती गरिन्छ। यसबाट कृषकलाई धेरै फाइदा हुन्छ।

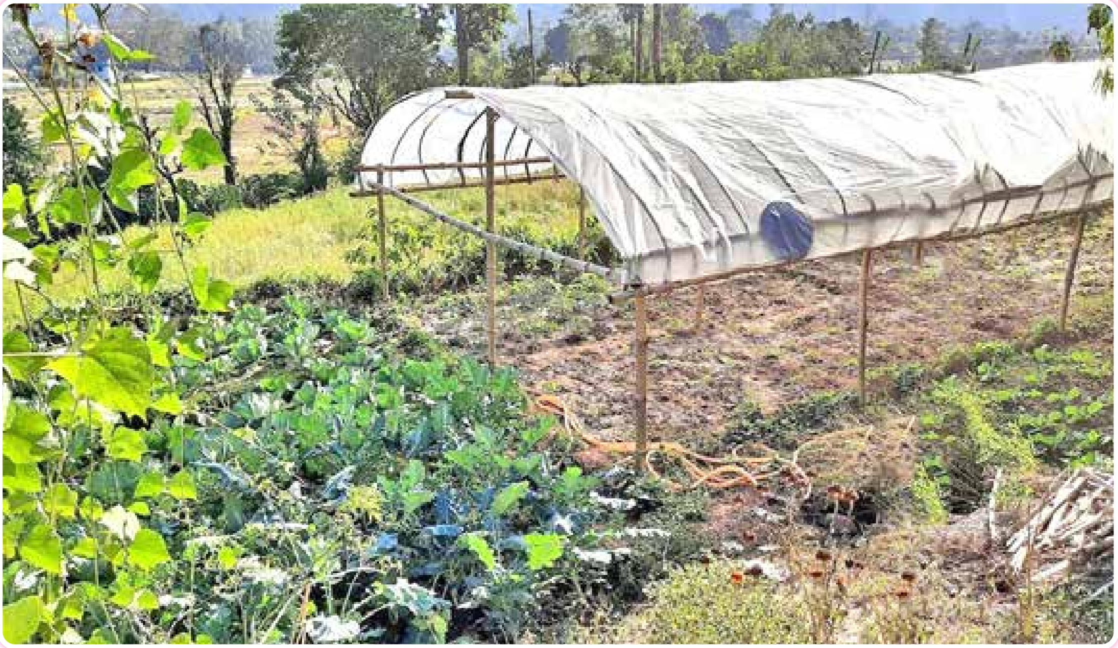
मौसमी तरकारी खेतीका फाइदा

- मौसमी तरकारी ताजा र पोषक तत्त्वले भरिपूर्ण हुन्छन् ।
- मौसमी खेतीले रासायनिक मल र कीटनाशकको प्रयोग घटाउँछ। यसले माटाको स्वास्थ्य र जैविक विविधता संरक्षणमा मदत पुऱ्याउँछ।
- मौसमी तरकारीको आपूर्ति प्रचुर मात्रामा हुने हुँदा मूल्य कम रहन्छ।

- मौसमी उत्पादनले स्थानीय कृषकलाई प्रोत्साहन दिन्छ र समुदायको आर्थिक विकासमा योगदान पुऱ्याउँछ।
- स्थानीय रूपमा उत्पादित मौसमी तरकारीको ढुवानी दुरी कम हुने हुँदा कार्बन उत्सर्जन घटाउँछ।
- मौसमी उत्पादनमा रासायनिक पदार्थको प्रयोग कम हुने हुँदा खाद्यपदार्थ स्वस्थकर हुन्छ।
- मौसमी तरकारी खेतीले कृषक, उपभोक्ता र वातावरण सबैलाई फाइदा पुऱ्याउँछ।

तरकारी उत्पादन गर्ने मुख्य समयमा बाहेक अघि वा पछि उत्पादन गरिने तरकारी खेतीलाई बेमौसमी तरकारी खेती भनिन्छ। सबै प्रकारका तरकारी बालीलाई बेमौसमी खेती गर्न सकिन्छ। बेमौसमी खेती गर्दा सबै तरकारी बाली सबै मौसममा पाउन सकिन्छ। यसका लागि मौसमी वातावरण बनाउनुपर्छ। बेमौसमी तरकारी खेतीबाट अन्य बालीहरूका तुलनामा कृषकहरूले छोटो समयमा धेरै राम्रो आम्दानी गर्न सक्छन्।

शान्तिनगर गाउँपालिकामा कृषिका लागि अत्यन्त उपयुक्त जमिन र माटो रहेको छ। त्यसैले यहाँका किसानले बेमौसमी तरकारी खेती गरेर धेरै पैसा आर्जन गर्न सक्छन्। बेमौसमी तरकारी खेतीका लागि सिँचाइको भरपर्दो व्यवस्था हुनुपर्छ। यातायातको राम्रो व्यवस्था हुनुपर्छ। सुहाउँदो हावापानी भएका क्षेत्र छनोट तथा उपयोग गर्नुपर्छ। तरकारीका उपयुक्त जातको उपलब्धता हुनुपर्छ। बेमौसमी तरकारी खेतीका लागि यसको तरिकाको जानकारी हुनुपर्छ। यसका लागि बजार व्यवस्थापन हुनुपर्छ। बाली काटने तरिका, प्याकिङ तथा ढुवानीका बारेमा ज्ञान हुनुपर्छ।



बेमौसमी तरकारी उत्पादन योजना बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने पक्ष

- कुन बाली लगाउने, कति क्षेत्रफलमा लगाउने, कसरी लगाउने, कहिले लगाउने,
- कहाँबाट प्राविधिक सहयोग पाउने,
- कहाँबाट मल, बिउबिजन, विषादी प्राप्त गर्ने,
- उत्पादन भएको तरकारी कहाँ गएर बिक्री गर्ने,
- लागत खर्च कति लाग्ने र आम्दानी कति हुनेबारे जानकारी लिने ।

बेमौसमी तरकारी खेतीको महत्त्व तथा फाइदा

- बढी र चाँडै आम्दानी हुने ।
- बेमौसममा पनि ताजा तरकारी उपभोग गर्न पाइने जसले पोषण तत्त्व उपलब्ध हुन सहयोग पुग्ने ।

- विदेशमा निर्यात गरी विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न सकिने ।
- जग्गाको पूर्ण सदुपयोग हुने ।
- स्थानीय स्तरमा नै दक्ष, अर्धदक्ष तथा प्राविधिकले रोजगारी पाउने अवस्था सिर्जना हुने ।
- तरकारी खेतीको व्यावसायीकरण हुने आदि ।

बेमौसमी तरकारी खेती गर्नका लागि प्रयोग गरिने प्रविधिलाई टनेल भनिन्छ । यसलाई प्लास्टिक घर पनि भनेर चिनिन्छ । टनेलमा बेमौसमी तरकारी उत्पादन गर्न सकिन्छ । जग्गा र लागत हेरेर आवश्यकताअनुसार टनेल बनाउन सकिन्छ । गाउँघरमा पाइने साधन प्रयोग गरेर कम लगानीमा टनेल निर्माण गर्न सकिन्छ । यसबाट धेरै फाइदा लिन सकिन्छ । टनेललाई टिकाउ बनाउनका लागि फलामको डन्डी र गुणस्तरीय प्लास्टिक प्रयोग गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(टनेल, बेमौसमी, पोषक तत्त्व, बजार, आम्दानी)

(क) मौसमी तरकारीहरू ताजा र .... ले भरिपूर्ण हुन्छन् ।

(ख) मुख्य समयभन्दा अघि वा पछि गरिने खेतीलाई .... खेती भनिन्छ ।

(ग) बेमौसमी तरकारी खेतीबाट कृषकले छोटो समयमा धेरै .... गर्न सक्छन् ।

(घ) बेमौसमी तरकारी खेतीका लागि उचित .... व्यवस्थापन हुनुपर्छ।

(ङ) प्लास्टिकको घर बनाएर गरिने खेती प्रविधिलाई .... भनिन्छ।

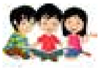
हो वा होइन लेखौँ :

(क) मौसमी तरकारीमा रासायनिक मल र विषादीको प्रयोग बढी हुन्छ। (...........)

(ख) बेमौसमी तरकारी खेतीका लागि सिँचाइको भरपर्दो व्यवस्था हुनुपर्छ। (...........)

(ग) टनेल बनाउन गाउँघरमा पाइने साधनको प्रयोग गर्न सकिन्छ। (...........)

(घ) बेमौसमी खेतीले जग्गाको पूर्ण सदुपयोग गर्न मदत पुऱ्याउँछ। (...........)



सबै मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) मौसमी तरकारी खेती भनेको के हो ?

(ख) मौसमी तरकारीको मूल्य किन कम रहन्छ ?

(ग) बेमौसमी तरकारी खेतीका लागि कस्तो जमिन र माटो चाहिन्छ ?

(घ) टनेललाई टिकाउ बनाउन के के प्रयोग गर्नुपर्छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) मौसमी तरकारी खेतीका कुनै तीनओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस्।

(ख) बेमौसमी तरकारी उत्पादन योजना बनाउँदा कुन कुन पक्षमा ध्यान दिनुपर्छ ?

(ग) बेमौसमी तरकारी खेतीका महत्त्व तथा फाइदाहरू बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस्।

(घ) शान्तिनगर गाउँपालिकामा तरकारी खेतीको सम्भावना कस्तो छ ?

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

एउटा चार्ट पेपरमा किसानले प्लास्टिकको टनेल (प्लास्टिक घर) भित्र तरकारी खेती गरिरहेको सुन्दर चित्र बनाउनुहोस् र त्यसमा रङ भर्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

आफ्नो गाउँ वा टोलका कुनै एक सफल तरकारी किसानलाई भेट्नुहोस्। उहाँले अहिले कुन कुन मौसमी र बेमौसमी तरकारी लगाउनुभएको छ ? ती तरकारी बेचेर उहाँले कति फाइदा लिनुभयो ? सोधेर एउटा सानो प्रतिवेदन तयार पारी कक्षामा सुनाउनुहोस्।

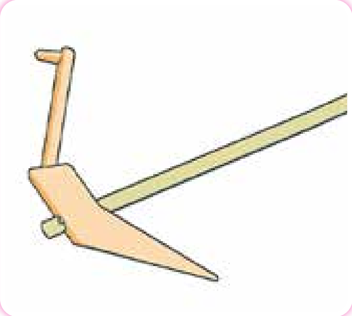
पाठ : दुई

परम्परागत र आधुनिक कृषि औजार

कृषि काममा प्रयोग हुने सामग्री कृषि औजार हुन्। यस्ता औजार खेतीपाती गर्न प्रयोग हुन्छन्। यी औजार माटो तयार गर्न प्रयोग हुन्छन्। यी औजारले बाली रोप्ने, सिँचाइ गर्ने र बाली काट्ने काम गर्छन्। यिनको प्रयोगबाट कृषि गर्न सजिलो हुन्छ। कृषि औजारको निर्माण धेरै पहिलेबाट गरिएको हो। यस्ता औजारको प्रयोग कृषि कार्यलाई सजिलो बनाउन गरिन्छ। यस्ता औजारले कामलाई छिटो र प्रभावकारी बनाउँछन्। मानिसले आफ्नो आवश्यकता हेरेर विभिन्न कृषि औजार निर्माण गरेका छन्। कुटो, कोदालो, हलो, ट्याक्टर, कोदाली, फरुवा, हँसिया, डोको, हजारी आदि कृषि औजार हुन्।

कुटो

कोदालो


हलो

कोदाली

फरुवा

हँसिया

डोको

हजारी

प्राचीन समयमा ढुङ्गा, हड्डी र काठ जस्ता साधारण सामग्रीबाट औजार बन्थे । यस्ता औजार माटो खन्ने र बाली रोप्ने काममा प्रयोग हुन्थे । मध्यकालीन युगमा विभिन्न फलामे कृषि औजार हलो, हँसिया, कोदालो आदिको विकास भयो । त्यति वेला घोडा र गोरुलाई हलो तान्न, पानी पम्प गर्न र भारी सामग्री ओसार्न प्रयोग गरिन्थ्यो । आधुनिक समयमा औद्योगिक क्रान्तिले कृषि क्षेत्रमा ठुलो परिवर्तन ल्यायो । थ्रेसिङ मेसिन, ट्याक्टर, हार्बेस्टर, कृषि औजारमा जिपिएस प्रणाली, सिँचाइ पम्प, ड्रिल मेसिन, ड्रोन र स्मार्ट सिँचाइ प्रणाली आदि विकास भए ।

थ्रेसिङ मेसिन

ट्याक्टर

आधुनिक युगमा खेतीबाली लगाउनेदेखि थन्काउनका लागि मेसिनरी उपकरण प्रयोगमा आएका छन् । यिनको प्रयोगले कृषि क्षेत्रमा काम गर्न सजिलो भएको छ। धान काट्न मेसिन र धान झाँट्न थ्रेसरको प्रयोग गर्न थालेपछि सजिलो भएको छ। यस्ता साधनबाट श्रम, समय र पैसाको बचत भएको छ। धान रोप्ने, काट्ने, झाट्ने मेसिनहरू आएका छन्। मकै लगाउने मेसिनहरू पनि आएका छन्। कृषिमा आधुनिकीकरण यसको विकास भएको छ। प्रविधि भित्रिएसँगै किसानको श्रम घटेको छ।

शान्तिनगर गाउँपालिकाले कृषि क्षेत्रको विकासका लागि किसानलाई धेरै कुरामा राहत प्रदान गरेको छ। कृषि क्षेत्रमा आएका आधुनिक प्रविधिको प्रयोगमा जोड दिन किसानलाई अनुदानको व्यवस्था गर्नुपर्छ। युवा कृषि क्षेत्रतर्फ आकर्षित हुने हो भने उत्पादन बढ्ने छ। यसले शान्तिनगर गाउँपालिका कृषिमा आत्मनिर्भर हुने छ र समृद्ध बन्ने छ।

क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(अनुदान, श्रम, मेसिनरी, हँसिया, ढुङ्गा)

(क) प्राचीन समयमा ...., हड्डी र काठबाट औजार बन्थे।

(ख) मध्यकालीन युगमा फलामे औजारहरू जस्तै हलो र .... को विकास भयो।

(ग) आधुनिक युगमा खेतीबाली लगाउन र थन्काउन .... उपकरण प्रयोगमा आएका छन्।

(घ) नयाँ प्रविधिको प्रयोगले गर्दा किसानको .... कम लागेको छ।

(ङ) गाउँपालिकाले आधुनिक औजारका लागि किसानलाई .... को व्यवस्था गरेको छ।

हो वा होइन लेखौँ :

(क) कृषि औजारले कामलाई छिटो र प्रभावकारी बनाउँछन्। (...........)

(ख) परम्परागत औजारले मेसिनले भन्दा छिटो काम गर्छन्। (...........)

(ग) आधुनिक समयमा औद्योगिक क्रान्तिले कृषिमा ठुलो परिवर्तन ल्यायो। (...........)

(घ) थ्रेसरको प्रयोगले श्रम, समय र पैसाको बचत हुन्छ। (...........)

(ङ) आधुनिक औजारको प्रयोगले किसानलाई खेती गर्न गाह्रो भएको छ। (...........)

सबै मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) कृषि औजार भनेको के हो ?

(ख) प्राचीन समयमा कुन कुन सामग्रीबाट औजार बनाइन्थ्यो ?

(ग) मध्यकालीन युगमा जनावरहरूलाई कुन काममा प्रयोग गरिन्थ्यो ?

(घ) आधुनिक समयमा विकास भएका कुनै चारओटा उपकरणको नाम भन्नुहोस्।

उत्तर दिनुहोस् :

(क) कृषिमा आधुनिकीकरण भएपछि किसानलाई के के फाइदा भएको छ ?

(ख) धान र मकै खेतीमा अहिले कस्ता कस्ता मेसिनहरू प्रयोग हुन थालेका छन् ?

(ग) शान्तिनगर गाउँपालिकाले कृषि विकासका लागि केकस्तो प्रयास गरिरहेको छ ?

(घ) कृषि क्षेत्रमा युवाहरूलाई आकर्षित गर्न के गर्नुपर्छ ?

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

एउटा चार्टपेपरलाई दुई भागमा बाँड्नुहोस् । एकातिर परम्परागत औजार (हलो, हँसिया) र अर्कातिर आधुनिक औजार (ट्र्याक्टर, थ्रेसर) को चित्र बनाउनुहोस् र तिनको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

आफ्नो घर वा छिमेकमा प्रयोग भइरहेका पाँचओटा कृषि औजारको नाम टिप्नुहोस् । तीमध्ये कुन परम्परागत हुन् र कुन आधुनिक हुन् ? छुट्याएर एउटा तालिका बनाउनुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : तीन

व्यावसायिक कृषि

बजारमा बिक्री गर्न वस्तु उत्पादन कृषि व्यावसायिक हो। व्यवसायसँग जोडिएको कृषि व्यावसायिक हो । यसमा कृषकले आफ्नो परिवारको आवश्यकताभन्दा बढी उत्पादन गरेर बजारमा बिक्री गर्ने उद्देश्य राख्छन् । व्यावसायिक कृषिमा आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरेर उत्पादन वृद्धि गरिन्छ। कृषकले अन्न, फलफूल, तरकारी, र पशुपालन जस्ता वस्तु उत्पादन गर्छन्। उनीहरू आफ्नो उत्पादन बजारमा बेच्छन्। व्यावसायिक कृषिले रोजगारी सिर्जना गर्छ। खाद्य सुरक्षा र आर्थिक वृद्धिमा योगदान पुऱ्याउँछ।

धान

मकै

गहुँ

तोरी

व्यावसायिक कृषि	निर्वाहमुखी कृषि
बजारमा बिक्रीका लागि उत्पादन	परिवारको आवश्यकता पूरा गर्न उत्पादन
आधुनिक प्रविधिको प्रयोग	परम्परागत विधिको प्रयोग
उत्पादनको मात्रा उच्च	उत्पादन क्षमतासीमित उत्पादन
बजारमा बिक्रीका लागि तयारी	प्रायः बजारमा बिक्री नगर्ने
मुख्य उद्देश्य आर्थिक लाभ	मुख्य उद्देश्य परिवारको आवश्यकता पूरा गर्नु

व्यावसायिक कृषिका फाइदाहरू

- व्यावसायिक कृषिले खाद्य आपूर्ति सुनिश्चित गर्छ।
- व्यावसायिक कृषिले रोजगारी सिर्जना गर्छ र राजस्व वृद्धि गर्छ।
- व्यावसायिक कृषिमा आधुनिक प्रविधिको प्रयोग हुने भएकाले उत्पादनमा वृद्धि हुन्छ।
- यसले सडक, बिजुली र सिँचाइ जस्ता पूर्वाधारको विकासमा मदत पुऱ्याउँछ।
- निर्यातमार्फत विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न मदत पुऱ्याउँछ।
- व्यावसायिक कृषि प्रविधिको प्रयोगले वर्षभरि उत्पादन सुनिश्चित गर्छ।
- बजारमा गुणस्तरीय उत्पादनको आपूर्ति गर्छ।

लसुन

टमाटर

बन्दा

आलु

गाजर

प्याज

मटर

भन्टा

साग

शान्तिनगर गाउँपालिकामा व्यावसायिक कृषिका रूपमा तरकारी खेती गर्न सकिन्छ । आलु, गाजर, प्याज, लसुन, टमाटर, बन्दा, मटर र अन्य तरकारीहरूको व्यावसायिक उत्पादन गर्न सकिन्छ। यस्ता तरकारीहरूको उत्पादन र बिक्रीले कृषकको जीवनस्तरमा सुधार ल्याउँछ। आँप, मेवा, लिची, अम्बा जस्ता फलफूलहरूको व्यावसायिक उत्पादन गर्न सकिन्छ। शान्तिनगरमा पशुपन्छी पालनको प्रशस्त सम्भावना रहेको छ। गाई, भैँसी, बङ्गुर, कुखुरा, हाँस आदिको पालन गरी प्रशस्त आम्दानी बढाउन सकिन्छ। त्यस्तै धान, मकै, गहुँ जस्ता अन्नबाली, आलस, तोरी, सूर्यमुखी फूल जस्ता तेलहन बाली र अरहर, मसुरो, चना, केराउ जस्ता दलहन बालीको व्यावसायिक खेती गर्न सकिन्छ। शान्तिनगर गाउँपालिकाका प्रायः सबै वडामा धान, गहुँ, मकै तथा तेलहन र दलहन बालीको खेती गर्न सकिन्छ।

क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(आधुनिक, आर्थिक लाभ, शान्तिनगर, बजार, उच्च)

(क) व्यावसायिक कृषिमा कृषकले .... मा बिक्रीका लागि उत्पादन गर्छन्।

(ख) व्यावसायिक कृषिको मुख्य उद्देश्य .... प्राप्त गर्नु हो।

(ग) यस प्रणालीमा .... प्रविधिको प्रयोग गरेर उत्पादन वृद्धि गरिन्छ।

(घ) व्यावसायिक कृषिमा उत्पादनको मात्रा .... हुन्छ।

(ङ) .... गाउँपालिकामा तरकारी, फलफूल र पशुपालनको प्रशस्त सम्भावना छ।

व्यावसायिक र निर्वाहमुखी कृषिबिचको भिन्नता छुट्याउनुहोस् :

(क) परिवारको आवश्यकता पूरा गर्न गरिने : (.......................)

(ख) आधुनिक प्रविधिको प्रयोग हुने : (.......................)

(ग) बजारमा बिक्री गरी पैसा कमाउने : (.......................)

(घ) परम्परागत विधिको प्रयोग हुने : (.......................)

हो वा होइन लेखौँ :

(क) व्यावसायिक कृषिले रोजगारी सिर्जना गर्न मदत गर्छ। (...........)

(ख) निर्वाहमुखी कृषिमा उत्पादनको मात्रा निकै उच्च हुन्छ। (...........)

(ग) व्यावसायिक कृषिले पूर्वाधार विकास र विदेशी मुद्रा आर्जनमा सहयोग गर्छ । (...........)

(घ) शान्तिनगरमा केवल धान र मकै मात्र फलाउन सकिन्छ। (...........)

उत्तर लेखौँ :

(क) व्यावसायिक कृषि भनेको के हो ?

(ख) व्यावसायिक कृषिका कुनै चारओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस्।

(ग) शान्तिनगर गाउँपालिकामा कुन कुन फलफूलको व्यावसायिक उत्पादन गर्न सकिन्छ ?

(घ) व्यावसायिक कृषिले कृषकको जीवनस्तरमा कसरी सुधार ल्याउँछ ?

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

एउटा चार्टपेपरमा व्यावसायिक पशुपालन (गाई, भैँसी वा कुखुरा फार्म) को चित्र बनाउनुहोस् र त्यसबाट के के फाइदा हुन्छ ? दुई वाक्यमा लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

आफ्नो घर नजिकैको बजारमा जानुहोस् । त्यहाँ कुन कुन कृषि उपजहरू (तरकारी, फलफूल, खाद्यान्न) व्यावसायिक रूपमा बिक्रीका लागि राखिएका छन् ? तीमध्ये कुन चाहिँ तपाईँकै गाउँपालिकामा उत्पादन भएका हुन् ? सोधेर एउटा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस्।

पाठ : चार

खेतीपातीमा विषादीको प्रयोग

हाम्रो बाली तथा स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउने किरा, मुसा तथा झारपातलाई नष्ट गर्न प्रयोग गरिने रसायनलाई विषादी भनिन्छ । विषादीको प्रयोगले आवश्यक वनस्पति, किरा तथा अन्य जीवजन्तु र मानिसलाई समेत विषाक्त गरी मृत्युसमेत गराउन सक्छ । विषादीले माटो, पानी र हावालाई प्रदूषित पार्छ ।

खेतबारीमा विषादी छरेको

रोग लागेको मानिस

विषादीका दीर्घकालीन असरहरू

- जीवनाशक विषादीको सम्पर्कमा रहने व्यक्तिलाई लगातार खोकी लाग्ने, छाती भारी हुने हुन सक्छ । दम, ब्रोन्काइटिस वा अन्य रोग लाग्न सक्छन् ।
- जीवनाशक विषादीको सम्पर्कमा रहने व्यकितलाई क्यान्सर रोग लाग्ने सम्भावना अन्य व्यक्तिलाई भन्दा धेरै हुन्छ ।
- जीवनाशक विषादीसँग काम गर्ने व्यक्तिमा कलेजामा नकारात्मक असर पर्छ ।

- जीवनाशक विषादीले मस्तिष्क र नशामा क्षति गर्छ। लामो समयसम्म जीवनाशक विषादीको सम्पर्कमा रहेमा स्मरण शक्ति घट्ने, एकाग्रता नरहने, मन परिवर्तन हुने आदि हुन सक्छ।
- जीवनाशक विषादीले शरीरलाई रोगबाट जोगाउने प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई कमजोर बनाउँछ।

मानव स्वास्थ्य, प्रकृति र वातावरणमा रासायनिक विषादीको हानिकारक असर पर्छ। कृषक, उपभोक्ता, विषादी बिक्रेता सबैमा व्यापक जनचेतना वृद्धि गर्नुपर्छ। कृषकलाई तालिम दिएर, सञ्चार माध्यम र सूचना प्रविधिको व्यापक उपयोग गरी सुसूचित गराउनुपर्छ। विषादी बिक्रेतालाई रासायनिक विषादीका वैकल्पिक उपाय (वनस्पति जन्य र जैविक विषादी) का बारे सुसूचित गराउनुपर्छ।

जैविक विषादी

जैविक विषादी त्यस्तो विषादी हो । यो बोटबिरुवा, जीवाणु, फङ्गस वा खनिज पदार्थहरूबाट बनाइन्छ । यसको प्रयोग कृषि उपजमा किरा, रोग, झारपात आदिलाई नष्ट गर्न प्रयोग गरिन्छ । बोझो, सयपत्री, खिर्रो, असुरो, बकाइनो, धुपी, गहुँत, खुर्सानी, लसुन, प्याज, टिम्मुर, मरिच, बोजोको जरा, तितेपाती आदिबाट जैविक विषादी बनाउन सकिन्छ। जैविक

विषादीलेपरिणाम दिन धेरै समय लाग्न सक्छ। यो दीर्घकालीन रूपमा सस्तो, सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छ। जैविक विषादी हामीले घरमै सजिलै उपलब्ध हुने प्राकृतिक सामग्री प्रयोग गरेर बनाउन सक्छौँ। यो सस्तो, सुरक्षित र वातावरणमैत्री हुन्छ। धेरै वनस्पतिमा विषजन्य पदार्थ रहेका छन् र तिनीहरूलाई कृषकस्तरमै विषादीका रूपमा तयार गर्ने विधि सिकाउनुपर्छ। रासायनिक विषादीको भरपर्दो विकल्प जैविक विषादी हो। यस्ता विषादी प्रभावकारी हुन्छन्। यिनले वातावरण तथा मानव स्वास्थ्यमा हानि गर्दैनन्।

जैविक विषादीका फाइदाहरू

- मानव स्वास्थ्यमा असर नगर्ने,
- माटाको जीवन प्रणाली सुरक्षित राख्ने,
- लामो समयसम्म वातावरणमा असर नगर्ने,
- बालीको गुणस्तर र पोषण कायम राख्ने।

जैविक विषादी निर्माण गर्ने तरिका

निम लसुन विषादी बनाउन निमका पात/बिउ–५०० ग्राम, लसुन–१०० ग्राम, पानी–५ लिटर र १० मिलिलिटर साबुनको घोल आवश्यक हुन्छ। यसका लागि निमका पात वा बिउ राम्ररी पिस्नुपर्छ। लसुनलाई छुट्टै पिस्नुपर्छ। दुवैलाई ५ लिटर पानीमा १२–२४ घण्टा भिजाउनुपर्छ। त्यसलाई निचोरेर फिल्टर वा सफा कपडाले छान्नुपर्छ। यसमा थोरै साबुन वा सरफ मिसाउनुपर्छ। यसरी तयार भएको जैविक विषादीलाई बोतलमा राखेर बालीको पात, डाँठ आदिमा छर्किनुपर्छ। यसलाई ७–१० दिनको अन्तरमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

खुर्सानी–लसुन विषादी बनाउन

रातो खुर्सानी–१०० ग्राम, लसुन–५० ग्राम, पानी–२ लिटर, साबुन–१ चम्चा आवश्यक हुन्छ। यसका लागि खुर्सानी र लसुनलाई राम्ररी पिस्नुपर्छ। पानीमा हालेर १ रात राख्नुपर्छ। यसको झोललाई छानेर स्प्रेमा हाल्ने र साबुन मिलाएर प्रयोग गर्नुपर्छ।

घरेलु औषधीको प्रयोग

ट्राइकोडर्मा घोलका लागि ट्राइकोडर्मा पाउडर आवश्यक पर्छ। यसका लागि गोठको गोबर–२ किलो, कम्पोस्ट–५ किलो, पानी–१० लिटर आवश्यक हुन्छ। यी सबैलाई मिसाएर ५–७ दिन छायाँमा राख्नुपर्छ। यसलाई माटामा मिसाउने वा जरामा प्रयोग गर्नुपर्छ।

क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(जैविक, विषादी, ३५ दिन, मस्तिष्क, सस्तो)

(क) बालीनालीलाई हानि पुऱ्याउने किरा र मुसा मार्न प्रयोग गरिने रसायनलाई .... भनिन्छ।

(ख) रासायनिक विषादीले मानिसको .... र नशामा क्षति पुऱ्याउन सक्छ।

(ग) बोटबिरुवा र गहुँत जस्ता प्राकृतिक वस्तुबाट बनाइने ओखतीलाई .... विषादी भनिन्छ।

(घ) जैविक विषादी रासायनिक विषादीको तुलनामा .... र सुरक्षित हुन्छ।

(ङ) रासायनिक विषादीको भरपर्दो विकल्प .... विषादी नै हो।

जोडा मिलाउनुहोस् :

विषादी/सामग्री	असर वा फाइदा
रासायनिक विषादी	माटोको जीवन प्रणाली सुरक्षित राख्ने
जैविक विषादी	क्यान्सर र दम जस्ता रोग लाग्ने
निम र लसुन	जरामा प्रयोग गरिने घोल
ट्राइकोडर्मा	जैविक विषादी बनाउने सामग्री

हो वा होइन लेखौँ :

(क) रासायनिक विषादीले हावा, पानी र माटालाई सफा राख्छ। (............)

(ख) जैविक विषादी घरमै सजिलै उपलब्ध हुने सामग्रीबाट बनाउन सकिन्छ। (............)

(ग) रासायनिक विषादीको प्रयोगले मानिसको स्मरण शक्ति घट्न सक्छ। (............)

(घ) असुरो, तितेपाती र बकाइनोबाट जैविक विषादी बनाउन मिल्दैन। (............)

उत्तर लेखौँ :

(क) विषादी भनेको के हो ? यसले वातावरणलाई कसरी असर गर्छ ?

(ख) रासायनिक विषादीका कुनै तीनओटा दीर्घकालीन असरहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) जैविक विषादी बनाउन प्रयोग गरिने कुनै पाँचओटा वनस्पतिको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) निम–लसुन विषादी बनाउने तरिका छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

(ङ) जैविक विषादीका फाइदा के के हुन् ?

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

तपाईंको घर वरिपरि पाइने जडीबुटी (तितेपाती, असुरो, निम) सङ्कलन गर्नुहोस् । एउटा चार्टपेपरमा ती पातहरू टाँस्नुहोस् र त्यसबाट कसरी जैविक विषादी बनाउन सकिन्छ, शिक्षकसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

आफ्नो घरका अभिभावक वा छिमेकी कृषकलाई भेट्नुहोस् । उहाँहरूले बारीमा कस्तो विषादी प्रयोग गर्नुहुन्छ ? उहाँहरूलाई रासायनिक विषादीका बेफाइदा र जैविक विषादी बनाउने एउटा सजिलो तरिका (खुर्सानी–लसुन पानी) सिकाउनुहोस् र उहाँहरूको प्रतिक्रिया कापीमा टिप्नुहोस् ।

एकाइ : दुई

हाम्रो इतिहास र संस्कृति

पाठ : पाँच

हाम्रा मौलिक नाच

पात्रहरू :

शिक्षक : श्री कृष्ण सर

बाल क्लबका अध्यक्ष : आयुष्मा

विद्यार्थी : सुशान्त, मनीषा, र रोहन

(शान्तिनगर गाउँपालिकाको एक विद्यालयको चौरमा बाल क्लबको बैठक बसिरहेको छ । शिक्षक पनि उनीहरूलाई सहयोग गर्न आउनुभएको छ ।)

शिक्षक : विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, आउँदो शुक्रवार हाम्रो विद्यालयमा सांस्कृतिक उत्सव आयोजना हुँदै छ । यस पटक हामी शान्तिनगरको मौलिक पहिचान झल्कने नृत्यहरू प्रस्तुत गर्ने छौँ । तपाईंहरूको तयारी कस्तो छ ?

आयुष्मा (अध्यक्ष) : सर, हामीले बाल क्लबमा सल्लाह गरेका छौँ । हामी एकल र सामूहिक दुवै प्रकारका नृत्यहरू देखाउने छौँ ।

सुशान्त : सर, मलाई त एकल नृत्य गर्न मन छ । म मगर समुदायको मौलिक पोसाक लगाएर मारुनी गीतमा एक्लै नाच्ने अभ्यास गर्दै छु ।

मनीषा : हामीले चाहिँ थारु समुदायको सामूहिक नृत्य देखाउने निर्णय गरेका छौँ। हामी सात जना साथीहरू मिलेर सख्या नाच नाच्ने छौँ। सामूहिक रूपमा नाच्दा निकै रमाइलो र एकताको भाव आउँदो रहेछ।

रोहन : मलाई त नाचसँगै बज्ने बाजाहरूमा निकै रुचि छ। सर, सख्या नाचमा बज्ने त्यो ठुलो मदार र मारुनीमा बज्ने मादलको ताल मलाई निकै मन पर्छ। के म यस पटक मादल बजाएर साथीहरूलाई साथ दिन सक्छु ?

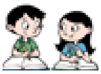
शिक्षक : एकदम राम्रो विचार रोहन ! नाच, गान र वादन एकअर्काका पूरक हुन्। बाजाको ताल र धुनले नै नृत्यमा प्राण भर्छ। सुशान्त, तिमीले मारुनी नाच्दा श्रव्य सामग्रीको प्रयोग गरेर चरणबद्ध रूपमा नक्कल गर्ने अभ्यास गर। मनीषा, तिमीहरूले सामूहिक नृत्य गर्दा ताल र पाइला मिलाउन ध्यान दिनु है।

आयुष्मा : सर, हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकामा मगर, थारु र अन्य धेरै समुदायका आफ्नै मौलिक संस्कृति छन् । यी संस्कृतिलाई जोगाउन हामीले बाल क्लबमार्फत के के गर्न सक्छौँ होला ?

शिक्षक : तिमीहरूले निकै महत्त्वपूर्ण कुरा उठायौ । यस्ता उत्सवहरूमा सहभागी हुनु नै पहिलो कदम हो । हामीले पुराना पुस्ताबाट नाचका चरणहरू सिक्नुपर्छ । हामी बाजा बजाउन सिक्नुपर्छ । गाउँका सांस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागी हुँदा हाम्रो मौलिक संस्कृतिको संरक्षण र संवर्द्धन हुन्छ ।

सबै विद्यार्थी : हुन्छ सर ! हामी निकै उत्सुक छौँ । हामी खुसी भएर भाग लिने छौँ । हाम्रो संस्कृतिको गौरव बढाउने छौँ ।

क्रियाकलाप गरौँ :



पाठ पढेर सही उत्तरमा ठिक (✓) चिह्न लगाऔँ :

(क) सुशान्तले कुन नाचमा एकल नृत्य गर्ने तयारी गरेको छ ?

(अ) कौरा ( ) (आ) मारुनी ( ) (इ) झ्याउरे ( )

(ख) मनीषा र साथीहरूले कुन नाच समूहमा देखाउने भएका छन् ?

(अ) सख्या ( ) (आ) मारुनी ( ) (इ) झुमरा ( )

(ग) रोहनको रुचि कुन क्षेत्रमा छ ?

(अ) गायन ( ) (आ) नृत्य ( ) (इ) वादन ( )

(घ) नाचमा प्राण भर्ने काम केले गर्छ ?

(अ) बाजाको ताल र धुन ( ) (आ) नयाँ लुगा ( ) (इ) धेरै मानिस ( )

खाली ठाउँ भरौँ :

(एकता, एकल, मौलिक, संरक्षण, मदार)

(क) एक्लै नाचिने नाचलाई .... नृत्य भनिन्छ ।

(ख) सामूहिक नृत्यले समूहमा .... को भाव जगाउँछ ।

(ग) थारु समुदायको नाचमा बज्ने बाजा .... हो ।

(घ) आफ्ना पुर्खादेखि चल्दै आएका नाचहरू हाम्रा .... संस्कृति हुन् ।

(ङ) बाल क्लबले संस्कृतिको .... मा सहयोग पुऱ्याउन सक्छ ।

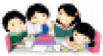
छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) एकल र सामूहिक नृत्यमा के फरक छ ?

(ख) शान्तिनगर गाउँपालिकामा कुन कुन जातिका मौलिक नृत्य देख्न सकिन्छ ?

(ग) नृत्य गर्दा बाजाहरूको महत्त्व के हुन्छ ?

(घ) मौलिक संस्कृतिको संरक्षण गर्न विद्यार्थीले के के गर्न सक्छन् ? कुनै दुईओटा उपाय लेख्नुहोस् ।



गरेर सिकौँ :

(क) तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एउटा मौलिक बाजा (मादल, सारङ्गी, मुरली) को चित्र बनाउनुहोस् र त्यसको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) आफ्नो रुचिअनुसारको क्षेत्र (गायन, वादन वा नृत्य) छान्नुहोस् र शिक्षकको सहयोगमा आगामी शुक्रवारको कार्यक्रमका लागि एउटा प्रस्तुति तयार पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

आफ्नो गाउँ वा छिमेकमा रहेका कुनै जान्ने व्यक्तिलाई सोधेर तपाईँको समुदायमा प्रचलित कुनै एउटा नाच कसरी नाचिन्छ र त्यसमा कुन कुन बाजाहरू बजाइन्छन् ? जानकारी सङ्कलन गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : छ

स्थानीय पहिरन

स्थानीय पहिरन भनेको कुनै विशेष भौगोलिक क्षेत्र, जाति, समुदाय, वा सांस्कृतिक समूहसँग सम्बन्धित परम्परागत लुगा र पोसाक हो । यस्ता पहिरनलाई समुदायको सांस्कृतिक पहिचान, परम्परा र ऐतिहासिक मूल्यको प्रतीक मानिन्छ। स्थानीय पहिरनले कुनै समुदायको सांस्कृतिक धरोहर र पहिचानलाई संरक्षण गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसले नयाँ पुस्तामा परम्पराको महत्त्व र मूल्यलाई बुझ्न तथा सम्मान गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ।

मगर जाति

गुरुङ जाति

विजय : मगर तथा गुरुङ जातिका पुरुषले कस्तो पोसाक लगाउँछन् ?

शान्ति : मगर तथा गुरुङ जातिका पुरुषले भोटो, इस्टकोट, कछाड, भाङ्ग्राको गादो, पटुका, गलबन्दी, टोपी, पगरी आदि लगाउँछन् । हिजोआज सर्ट, पाइन्ट, कोट लगाउँछन् ।

विजय : मगर तथा गुरुङ जातिका महिलाले कस्तो वेशभूषा लगाउँछन् त ?

शान्ति : मगर तथा गुरुङ जातिका महिलाले टिकिस, लुङ्गी, छिटको गुन्यु, मखमली चोली, पटुकी, मजेत्रो, गादो, घलेक आदि लगाउँछन्। पहेँलो, रातो, हरियो आदि पोते, घाँटीमा कण्ठमाला, शिरमा शिरफूल, कानमा माडबारी, ढुङ्ग्री र नाकमा बुलाकी लगाउँछन्। हिजोआज कुर्ता सुरवाल, सारी ब्लाउज लगाउँछन्।

बुधराम : थारु जातिले कस्तो पोसाक लगाउँछन् ?

निर्मला : थारु पुरुषले लगौटी, धोती, कछाड, कमिज, चदरी आदि लगाउँछन् । हिजोआज सर्ट, पाइन्ट, कोट पनि लगाउँछन् । थारु नारीको पहिरनमा घाँघर, लहङ्गा, चोलिया प्रमुख हुन्। हिजोआज कुर्ता, सुरवाल, सारी र ब्लाउज लगाउँछन्।

थारु जातिको पोसाक

साधक : ब्राह्मण, क्षेत्री आदि जातिले कस्तो पोसाक लगाउँछन् ?

साधना : ब्राह्मण, क्षेत्री, परियार, विश्वकर्मा आदि जातिका मानिसले नेपाली भाषा बोल्छन्। यी जातिका पुरुषले दौरा, सुरवाल, कोट, टोपी, कमिज, पाइन्ट आदि

ब्राह्मण जातिको पोसाक

क्षेत्री जातिको पोसाक

पहिरन लगाउँछन् । महिलाले कुर्ता सुरुवाल, धोती, सारी ब्लाउज, चोलो आदि पहिरन लगाउँछन् ।

क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(सांस्कृतिक पहिचान, दौरा–सुरवाल, घाँघर–लहङ्गा, गुन्यु–चोली, भाङ्ग्रा)

(क) स्थानीय पहिरनलाई समुदायको .... र परम्पराको प्रतीक मानिन्छ ।

(ख) मगर तथा गुरुङ पुरुषहरूले कछाड र .... को गादो लगाउँछन् ।

(ग) मगर महिलाहरूले .... र मखमली चोली लगाउने गर्छन् ।

(घ) थारु नारीको मुख्य पहिरनमा .... र चोलिया पर्दछन् ।

(ङ) ब्राहमण र क्षेत्री पुरुषहरूले .... , कोट र टोपी लगाउँछन् ।

जोडा मिलाउनुहोस् :

जाति	पहिरन/वेशभूषा
थारु पुरुष	शिरफूल, माडबारी र बुलाकी
थारु महिला	लगौटी, धोती र चदरी
मगर महिला	दौरा, सुरवाल र टोपी
क्षेत्री पुरुष	घाँघर, लहङ्गा र चोलिया

हो वा होइन लेखौं :

(क) स्थानीय पहिरनले हाम्रो सांस्कृतिक धरोहरको संरक्षण गर्छ । (............)

(ख) थारु महिलाहरूले मखमली चोली र घलेक लगाउँछन् । (............)

(ग) भाङ्ग्राको गादो मगर र गुरुङ जातिका पुरुषले लगाउने पोसाक हो । (............)

(घ) घाँटीमा कण्ठमाला लगाउने चलन ब्राह्मण पुरुषहरूमा मात्र छ । (............)

सबै मिलेर पाठ पढौं र प्रश्नका उत्तर भनौं :

(क) स्थानीय पहिरन भनेको के हो ?

(ख) मगर र गुरुङ जातिका महिलाले कान र नाकमा के के गहना लगाउँछन् ?

(ग) थारु जातिका पुरुषले लगाउने पुराना र नयाँ पोसाकहरू के के हुन् ?

(घ) ब्राह्मण र क्षेत्री महिलाले लगाउने मुख्य पहिरनहरू कुन कुन हुन् ?

उत्तर लेखौँ :

(क) स्थानीय पहिरनको महत्त्वका बारेमा दुईओटा बुँदा लेख्नुहोस् ।

(ख) मगर र गुरुङ जातिका पुरुषले लगाउने पोसाकहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) थारु महिलाको पहिरन र गहनाका बारेमा पाठको आधारमा लेख्नुहोस् ।

(घ) तपाईंको समुदायमा मानिसहरूले चाडपर्वका वेला कस्तो विशेष पहिरन लगाउँछन् ?

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

तपाईँलाई सबैभन्दा मन पर्ने कुनै एक जातिको परम्परागत पोसाक लगाएको मानिसको चित्र बनाउनुहोस् र त्यसमा रङ भर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

आफ्नो घर वा छिमेकमा रहेका पाका व्यक्तिहरूलाई सोध्नुहोस् : पहिले पहिले तपाईँहरू कस्ता लुगा लगाउनुहुन्थ्यो र अहिले कस्ता लुगा लगाउनुहुन्छ ? उहाँहरूले भन्नुभएका पुराना लुगा र नयाँ लुगाको एउटा तालिका बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ : तीन

हाम्रो शान्तिनगर

पाठ : सात

हाम्रो भूगोल

पात्रहरू :

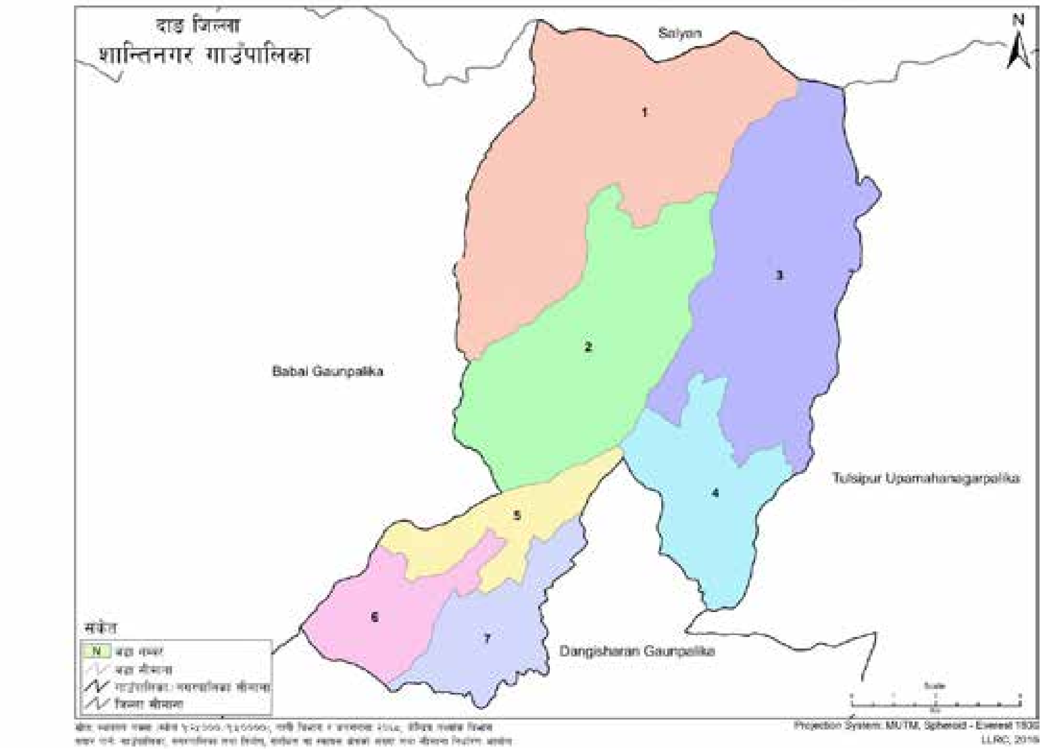
शिक्षक : गुरुआमा **विद्यार्थी : आयुश, सन्ध्या र मदन**

(कक्षाकोठामा गुरुआमाले नेपालको नक्सा भित्तामा टाँस्नुभएको छ । सबै विद्यार्थी उत्सुकताका साथ नक्सा हेरिरहेका छन् ।)

गुरुआमा : भाइबहिनीहरू, आज हामी नेपालको राजनीतिक नक्सामा हाम्रो आफ्नै गाउँपालिका कहाँ छ र यसको भौगोलिक अवस्था कस्तो छ भन्ने बारेमा छलफल गर्ने छौँ। कसैलाई थाहा छ हाम्रो गाउँपालिका कुन जिल्लामा पर्छ ?

आयुश : गुरुआमा, हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिका दाङ जिल्लामा पर्छ । अनि यो लुम्बिनी प्रदेशमा अवस्थित छ।

गुरुआमा : एकदम ठिक भन्यौ आयुश । अब नक्सामा हेरौँ, हाम्रो गाउँपालिका दाङ जिल्लाको पश्चिमी भेगमा पर्छ । सन्ध्या, तिमीलाई हाम्रो गाउँपालिकाको क्षेत्रफल कति छ भन्ने थाहा छ ?



सन्ध्या : हजुर गुरुआमा, मैले किताबमा पढेको थिएँ । हाम्रो गाउँपालिकाको कुल क्षेत्रफल ११६.०२ वर्ग किलोमिटर छ। हाम्रो गाउँपालिकाको उत्तरमा सल्यान जिल्ला पर्छ । त्यस्तै पूर्वमा तुलसीपुर उपमहानगरपालिका र दक्षिणमा दंगीशरण गाउँपालिका रहेका छन् । हाम्रो गाउँपालिकाको पश्चिममा बबई गाउँपालिका पर्छ।

मदन : गुरुआमा, हाम्रो गाउँपालिका कसरी बनेको हो नि ?

गुरुआमा : धेरै राम्रो प्रश्न मदन। साबिकका बाघमारे, धनौरी र शान्तिनगर गाउँ विकास समितिहरू मिलेर २०७३ साल फागुन २२ गते यो गाउँपालिका बनेको हो। यसको केन्द्र चाहिँ चिराघाटमा रहेको छ।

सन्ध्या : यहाँको हावापानी र माटो कस्तो छ नि गुरुआमा ?

गुरुआमा : यहाँ मुख्यतया बलौटे दोमट माटो पाइन्छ, जुन खेतीपातीका लागि निकै उर्वर मानिन्छ। त्यसैले यहाँ धान, गहुँ र मकै जस्ता अन्नबाली फल्छन्। यहाँको धेरै क्षेत्र त वनजङ्गलले मात्र ढाकेको छ।

आयुश : ओहो ! हाम्रो गाउँपालिका त प्राकृतिक रूपमा पनि कति धनी रहेछ। अब त म नक्सामा हाम्रो घर भएको ठाउँ सजिलै देखाउन सक्छु।

गुरुआमा : स्याबास ! हामीले आफ्नो ठाउँको भौगोलिक अवस्था र परिचय बुझ्नु धेरै राम्रो कुरा हो।

क्रियाकलाप गरौँ :

पाठका आधारमा खाली ठाउँ भरौँ :

(चिराघाट, लुम्बिनी, ११६.०२, सल्यान, दाङ)

(क) शान्तिनगर गाउँपालिका .... जिल्लामा पर्छ।

(ख) यो गाउँपालिका .... प्रदेशमा अवस्थित छ।

(ग) यसको कुल क्षेत्रफल .... वर्ग किलोमिटर छ ।

(घ) शान्तिनगर गाउँपालिकाको केन्द्र .... मा रहेको छ ।

(ङ) यस गाउँपालिकाको उत्तरतर्फ .... जिल्ला पर्छ ।

जोडा मिलाउनुहोस् :

गाउँपालिका गठन भएको मिति	साबिकका ३ ओटा गाविस
शान्तिनगर गाउँपालिका बनेका	२०७३ फाल्गुन २२
मुख्य माटो	११६.०२ वर्ग किलोमिटर
कुल क्षेत्रफल	बलौटे दोमट माटो

छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालको राजनीतिक नक्सामा शान्तिनगर गाउँपालिका कुन भागमा पर्छ ?

(ख) शान्तिनगर गाउँपालिका कुन कुन साबिकका गाविसहरू मिलेर बनेको हो ?

(ग) यस गाउँपालिकामा पाइने मुख्य माटो र यहाँ हुने खेतीका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(घ) तपाईंको घर शान्तिनगर गाउँपालिकाको कुन वडामा पर्छ ?

गरेर सिकौँ :

(क) नेपालको राजनीतिक नक्सामा दाङ जिल्ला पत्ता लगाउनुहोस् र त्यहाँ शान्तिनगर गाउँपालिका भएको ठाउँमा रङ भर्नुहोस्।

(ख) आफ्नो गाउँपालिकाको नक्सा कापीमा कोर्ने प्रयास गर्नुहोस् र त्यसमा चिराघाट (केन्द्र) को स्थान चिह्न लगाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

आफ्ना अभिभावक वा शिक्षकको सहयोगमा शान्तिनगर गाउँपालिकाका ७ ओटा वडाहरूको सूची बनाउनुहोस् र आफ्नो वडाको सिमाना कुन कुन ठाउँसँग जोडिएको छ ? पत्ता लगाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ : आठ

व्यक्तिगत घटना दर्ता

व्यक्तिगत घटना दर्ता भनेको के हो ?

प्रत्येक व्यक्तिको जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद, बसाइँसराइ आदि दर्ता गर्नुलाई घटना दर्ता भनिन्छ । हामी पनि व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्छौं । हामी घटना दर्ता स्थायी ठेगाना वा घटना घटेको ठाउँको वडा कार्यालयमा दर्ता गर्छौं । यही घटना दर्ता गराउने कार्य नै व्यक्तिगत घटना दर्ता हो । यसैलाई पञ्जीकरण प्रणाली भनिन्छ ।

व्यक्तिगत घटना किन अनिवार्य दर्ता गराउनुपर्छ ?

हाम्रो चिनारीका लागि घटना दर्ता आवश्यक हुन्छ । हामीले राज्यबाट विभिन्न सेवा प्राप्त गर्छौं । राज्यको नीति निर्माण तथा योजना बनाउनका लागि तथ्याङ्क चाहिन्छ । त्यो तथ्याङ्क व्यक्तिगत घटना दर्ताबाट प्राप्त हुन्छ । यसैले हामीले अनिवार्य घटना दर्ता गराउनुपर्छ ।

सबै प्रकारका व्यक्तिगत घटना कहाँ र कहिले दर्ता गराउनुपर्छ ?

सबै व्यक्तिगत घटना व्यक्तिको स्थायी ठेगाना रहेको वडा कार्यालयमा दर्ता गराउनुपर्छ । घटना घटेको स्थानको स्थानीय तहमा पनि घटना दर्ता गर्न सकिन्छ। यस्तो घटना दर्ता पञ्जिकाधिकारीको कार्यालयमा ३५ दिनभित्र निःशुल्क गर्न सकिन्छ । त्यसपछि बिलम्ब शुल्क तिरी दर्ता गराउन सकिन्छ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता किन सूचकको नागरिकता आवश्यक पर्छ ?

सबै प्रकारका व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्न सूचक आधिकारिक र जिम्मेवार हुनुपर्छ। सूचकको स्पष्ट परिचय, उमेर र प्रमाणका रूपमा नागरिकता आवश्यक पर्छ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता गराउन स्थानीय तह तथा वडा कार्यालयको दायित्व के रहन्छ ?

सबै प्रकारका व्यक्तिगत घटना दर्ता गराउँदा व्यक्तिलाई सूचना फाराम भर्न लगाउनुपर्छ । आवश्यक कागजपत्र माग गरी रुजु गर्नुपर्छ । हामीले नियमानुसार घटना दर्ता गर्नुपर्छ । त्यसको अभिलेख राख्ने तथा प्रमाणपत्र जारी गर्ने दायित्व स्थानीय तह तथा वडा कार्यालयको हुन्छ । स्थानीय तहले घटना दर्ताको महत्त्व, प्रक्रिया र विलम्ब शुल्कबारे पनि नागरिकलाई जानकारी गराउनुपर्छ ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्ने व्यक्तिको कर्तव्य के रहन्छ ?

घटना घटिसकेपछि ३५ दिनभित्र घटना दर्ता गर्नुपर्छ। ३५ दिनभित्र दर्ता गर्दा शुल्क लाग्दैन। ३५ दिनपछि घटना दर्ता गर्दा नियमअनुसार शुल्क लाग्ने गर्छ । व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्ने व्यक्तिले सूचना फाराममा दिइएको विवरण सहीरूपमा भर्नुपर्छ । हामीले ३५ दिनभित्रै घटना दर्ता गराउनुपर्छ । हामीले प्रमाणपत्रमा भएका विवरण सही रूपमा जाँच गरेर मात्र घटना दर्ता गराउनुपर्छ ।

कहाँ कति जन्मे ? कतिको मृत्यु भयो ? कतिले बसाइँसराइ गरे ? कतिको बिहेभयो ? कतिको सम्बन्ध विच्छेद भयो? जस्ता कुराको जानकारी राज्यले पाउनुपर्छ। यसैका आधारमा सरकारले सेवाप्रवाहसम्बन्धी नीति बनाउँछ । त्यसैले व्यक्तिगत घटनादर्ता समयमा नै गर्न जनचेतना अभिवृद्धि गर्नुपर्छ। पञ्जीकरणकोकार्य पञ्जिकाधिकारीको कार्यालयमा हुन्छ । गाउँपालिकाअन्तर्गत रहेको प्रत्येक वडा कार्यालयमा पञ्जीकरणको कार्य हुन्छ । हामी पनि व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्न वडा कार्यालयमा जानुपर्छ। समुदायका मानिसलाई व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्नुपर्छ भनेर जानकारी दिनुपर्छ।

क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(पञ्जीकरण, ३५ दिन, वडा कार्यालय, जन्म, नि:शुल्क)

(क) जन्म, मृत्यु, विवाह आदि दर्ता गर्ने कार्यलाई .... प्रणाली भनिन्छ।

(ख) व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्न आफ्नो स्थायी ठेगाना भएको .... मा जानुपर्छ।

(ग) घटना घटेको .... भित्र दर्ता गराउनुपर्छ।

(घ) समयमै घटना दर्ता गर्दा सेवा .... पाइन्छ।

(ङ) कोही नयाँ बच्चा घरमा जन्मिँदा .... दर्ता गराउनुपर्छ।

हो वा होइन लेखौँ :

(क) व्यक्तिगत घटना दर्ताले हाम्रो चिनारी (पहिचान) बनाउन मद्दत गर्छ। (......)

(ख) ३५ दिन नागिसकेपछि पनि दर्ता गर्दा शुल्क लाग्दैन। (......)

(ग) राज्यलाई योजना बनाउन व्यक्तिगत घटनाको तथ्याङ्क आवश्यक पर्छ। (......)

(घ) घटना दर्ता गर्न सूचकको नागरिकता आवश्यक पर्दैन। (......)

(ङ) पञ्जीकरणको कार्य गाउँपालिकाको वडा कार्यालयहरूमा हुन्छ। (......)

जोडा मिलाउनुहोस् :

घटना/कार्य	सम्बन्धित जानकारी
बसाइँसराइ	पति–पत्नी अलग हुनु
सम्बन्ध विच्छेद	३५ दिन पछिको दस्तुर
विलम्ब शुल्क	एक ठाउँ छोडी अर्को ठाउँमा सर्नु
पञ्जिकाधिकारी	घटना दर्ता गर्ने अधिकारी

उत्तर लेखौँ :

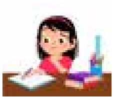
(क) व्यक्तिगत घटना दर्ता भनेको के हो ? यसअन्तर्गत कुन कुन घटना पर्छन् ?

(ख) व्यक्तिगत घटना दर्ता किन अनिवार्य गराउनुपर्छ ? कुनै दुईओटा कारण लेख्नुहोस्।

(ग) घटना दर्ता गर्न जाँदा सूचकको नागरिकता किन आवश्यक पर्छ ?

(घ) व्यक्तिगत घटना दर्ताका सम्बन्धमा वडा कार्यालयको दायित्व के रहन्छ ?

(ङ) व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्ने व्यक्तिको मुख्य कर्तव्य के हो ?



सोचेर भन्नुहोस् र लेख्नुहोस् :

यदि कसैले आफ्नो बच्चाको जन्मदर्ता समयमै गरेन भने उसलाई पछि के के समस्या पर्न सक्छ ? (विद्यालय भर्ना हुन, खोप लगाउन आदि)

सिर्जनात्मक तथा परियोजना कार्य :

(क) आफ्नो घरमा बुबा वा आमालाई सोध्नुहोस् : मेरो जन्मदर्ता कुन वडा कार्यालयमा गरिएको हो ? आफ्नो जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र मागेर हेर्नुहोस् र त्यसमा लेखिएको दर्ता मिति र दर्ता नम्बर आफ्नो कापीमा टिप्नुहोस् ।

(ख) एउटा सानो प्लेकार्ड बनाउनुहोस् र त्यसमा लेख्नुहोस् : व्यक्तिगत घटना ३५ दिनभित्र दर्ता गरौँ । राज्यको सेवा सुविधा सुनिश्चित गरौँ ।

पाठ : नौ

हाम्रो शान्तिनगर : हाम्रो पहिचान

शान्तिनगर गाउँपालिकाको चिराघाटमा एउटा ठुलो चौतारी छ । एकदिन स्कुलबाट फर्किँदा सुशान्त, बुधराम र पेम्बी त्यही चौतारीमा बसेर गफिँदै थिए । उनीहरू आफ्नो गाउँपालिकाको विविधताका बारेमा कुरा गरिरहेका थिए। "हाम्रो शान्तिनगर त एउटा सानो नेपाल जस्तै छ, है साथीहरू ?" सुशान्तले भन्यो। "यहाँ कति धेरै जातजातिका मानिसहरू मिलेर बसेका छन् ।"

बुधरामले थप्यो, "हो नि ! यहाँ थारु, मगर, क्षेत्री, ब्राह्मण, कामी, दमाईं र दलित समुदायको ठुलो बसोबास छ। तिमीलाई थाहा छ ? यहाँ सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या क्षेत्री जातिको छ, त्यसपछि थारु र मगरहरू आउँछन् ।"

पेम्बीले सोधिन्, "अनि यहाँका मानिसहरूले के काम गर्छन् त ?" सुशान्तले भन्यो, "शान्तिनगरको मुख्य पेसा त कृषि नै हो । यहाँका धेरैजसो मानिसहरू खेतीपाती र पशुपालनमा लागेका छन् । यहाँको उर्वर माटामा धान, गहुँ र मकै प्रशस्त फल्छ । कोही साथीहरूका बुबाआमा त व्यापार र सरकारी सेवामा पनि हुनुहुन्छ ।"

“बोली पनि त कति थरीका छन् नि ।” बुधरामले मुस्कुराउँदै भन्यो । “हामी घरमा थारु भाषा बोल्छौँ । मगर साथीहरू मगर भाषा बोल्छन् । स्कुलमा र कार्यालयमा हामी सबैले नेपाली भाषा नै प्रयोग गर्छौं । नेपाली भाषाले हामी सबैलाई एकअर्कासँग जोड्ने काम गर्छ ।” सुशान्तले सबैलाई सम्झायो, “हामी जुनसुकै जातका भए पनि, जुनसुकै भाषा बोले पनि र जे पेसा अपनाए पनि, हामी सबै शान्तिनगरवासी हौँ । हाम्रो विविधता नै हाम्रो गाउँपालिकाको सुन्दरता र शक्ति हो ।” बेलुकाको घाम डुब्न लाग्दा उनीहरू एकअर्काको भाषा र पेसालाई सम्मान गर्ने बाचा गर्दै आआफ्नो घरतर्फ लागे ।

क्रियाकलाप गरौँ :

पाठका आधारमा खाली ठाउँ भरौँ :

(कृषि, थारु, नेपाली, विविधता, शान्तिनगर)

(क) सुशान्त र उनका साथीहरू .... गाउँपालिकाका विद्यार्थी हुन् ।

(ख) शान्तिनगरमा सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या भएको जाति .... हो ।

(ग) यहाँका मानिसहरूको मुख्य पेसा .... हो ।

(घ) .... भाषाले सबै जातजातिलाई एकअर्कासँग जोड्ने काम गर्छ ।

(ङ) विभिन्न जातजाति र भाषाको .... नै हाम्रो सुन्दरता हो ।

हो वा होइन लेखौँ :

(क) शान्तिनगरमा केवल एउटा जातिका मानिस मात्र बस्छन् । (......)

(ख) कृषिबाहेक यहाँका मानिसहरू व्यापार र सेवामा पनि संलग्न छन् । (......)

(ग) थारु भाषा शान्तिनगरमा बोलिने स्थानीय भाषामध्ये एक हो। (......)

(घ) शान्तिनगरको जनसङ्ख्यामा क्षेत्री र मगर जातिको पनि ठुलो हिस्सा छ। (......)

छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने कुनै चारओटा जातजातिका नाम लेख्नुहोस्।

(ख) शान्तिनगरको मुख्य पेसा कृषि किन भएको होला ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस्।

(ग) भाषाले कसरी मानिसहरूलाई एकआपसमा जोड्ने काम गर्छ ?

(घ) हाम्रो विविधता नै हाम्रो सुन्दरता हो भन्नाले के बुझिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) २०७८ सालको जनगणनाका आधारमा शान्तिनगर गाउँपालिकाका जातजाति र भाषाको विवरण हेर्नुहोस् र दुईओटा अनुच्छेदमा व्याख्या गर्नुहोस् :

जाति	जनसङ्ख्या	भषा	जनसङ्ख्या
क्षेत्री	१२,५०९ जना	नेपाली	२१,१४६ जना
थारू	४,४६८ जना	थारू	४,४५० जना
मगर	३,७०० जना	मगर ढुट	१,३१२ जना
विश्वकर्मा	२,८३२ जना	मगर खाम	३८६ जना
ब्राह्मण	१,५८८ जना		

(ख) आफ्नो छिमेकमा बस्ने पाँचजना मानिसहरूको नाम टिप्नुहोस् । उहाँहरूको जात, घरमा बोलिने भाषा र मुख्य पेसा के हो ? तलको जस्तै तालिका बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

छिमेकीको नाम	जात	भाषा	पेसा

एकाइ : चार

हाम्रो परम्परा

पाठ : दश

असल संस्कार

गीत गाऔँ

गुरुलाई गरौँ सम्मान बढ्छ हाम्रो मान
उच्च विचार सादा जीवन हो हाम्रो सान ।

आदर गरौँ बुबाआमा, दाजुदिदीलाई
माया गर्नुपर्छ सधैँ भाइबहिनीलाई ।

साथीसँग मिलीजुली खेल्नुपर्छ हामी
सबैको प्रिय भइन्छ देखाए राम्रो बानी ।

असल र राम्रो बानी हाम्रो संस्कार
पाहुनासँग भेट हुँदा गरौँ सत्कार ।

मानिसले गर्ने क्रियाकलापलाई व्यवहार भनिन्छ । मानिसका चालचलन र क्रियाकलाप नै बानीबेहोरा हुन् । राम्रा क्रियाकलाप गर्नु असल चरित्र हो ।

असल चरित्र र व्यवहारका बारेमा कक्षा दुईमा अध्ययन गर्ने दुई छात्रछात्राका बिचमा भएको कुराकानी सुनौँ।

उर्मिला : पूजन, तिमीलाई असल चरित्रका बारेमा के थाहा छ ?

पूजन : राम्रो बानीबेहोरा नै असल चरित्र हो।

उर्मिला : त्यसो भए राम्रो बानीबेहोरा मात्र असल चरित्र हो त ?

पूजन : हामी राम्रा बानीबेहोरालाई असल बानी भन्छौँ। बिहान सबेरै उठ्नुपर्छ। नियमित सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ। सानालाई माया गर्नुपर्छ। ठुलालाई आदर गर्नुपर्छ। सबैसँग मिठो बोल्नुपर्छ। यस्तै राम्रा कुरालाई असल चरित्र भनिन्छ।

उर्मिला : कस्ता क्रियाकलापलाई खराब बानी भनिन्छ त ?

पूजन : अरूलाई मन नपर्ने व्यवहार नै खराब बानी हुन् । नराम्रो बोल्ने बानी राम्रो होइन । अर्कालाई हेप्ने बानी पनि राम्रो होइन । आफ्नो सरसफाइमा ध्यान नदिने बानी राम्रो होइन । झगडा गर्ने तथा जिद्दी गर्ने बानीलाई पनि राम्रो मानिँदैन ।

उर्मिला : छिमेकीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

पूजन : छरछिमेकका मानिसहरूलाई सम्मान गर्नुपर्छ । उनीहरूसँग कुराकानी गर्दा शिष्टाचारपूर्वक बोल्नुपर्छ । कोही मान्छेसँग भेट भएमा नमस्कार गरी सन्चो बिसन्चो र हालखबर सोध्नुपर्छ । सबैसँग विनम्रतापूर्वक कुराकानी गर्नुपर्छ ।

उर्मिला : परिवारसँग कस्तो व्यवहार गर्ने त ।

पूजन : आमाबुबा, दाजुदिदी सबैले भनेको मानुपर्छ । सबैसँग नम्र भई मिठो बोल्नुपर्छ । राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ ।

उर्मिला : साथी अनि गुरुसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ नि ?

पूजन : साथीसँग मिलेर बस्ने, पढ्ने र खेल्ने गर्नुपर्छ । अरूको मन दुखाउने काम गर्नुहुँदैन । झगडा गर्नुहुँदैन । सबैलाई साथीलाई जस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ । गुरु भनेका भगवान् जस्तै हुन् । गुरुले भनेको कुरा मान्नुपर्छ । गुरुलाई सधैँ आदर र सम्मान गर्नुपर्छ । गुरुले केही कुरा सोध्दा झर्को नमानी विनम्र भई उत्तर दिनुपर्छ ।

उर्मिला : आज मैले धेरै कुरा सिक्ने मौका पाएँ । तपाईँले भनेअनुसार नै म आफ्नो व्यवहार गर्छु ।

पूजन : भोलि पनि यस्तै विषयमा कुराकानी गरौँला नि । आज कक्षामा जाऔँ ।

क्रियाकलाप गरौँ :

पाठको लय मिलाएर खाली ठाउँ भरौँ :

(संस्कार, आदर, सत्कार, मिठो, चरित्र)

(क) ठुलालाई .... र सानालाई माया गर्नुपर्छ ।

(ख) असल र राम्रो बानी नै हाम्रो .... हो ।

(ग) पाहुना घरमा आउँदा हामीले .... गर्नुपर्छ ।

(घ) सबैसँग नम्र भई .... बोल्नुपर्छ ।

(ङ) राम्रा क्रियाकलाप गर्नु नै असल .... हो ।

हो वा होइन लेखौँ :

(क) बिहान सबेरै उठ्नु र सरसफाइ गर्नु असल बानी हो । (......)

(ख) साथीसँग झगडा गर्ने र जिद्दी गर्ने बानी राम्रो हो । (......)

(ग) गुरुले सोधेका कुराको उत्तर विनम्र भई दिनुपर्छ । (......)

(घ) छिमेकीसँग झर्केर बोल्नु शिष्टाचार हो । (......)

(ङ) अरूको मन दुखाउने काम गर्नुहुँदैन । (......)

जोडा मिलाउनुहोस् :

व्यवहार	प्रकार
नियमित सरसफाइ गर्नु	खराब बानी
अर्कालाई हेप्ने बानी	छिमेकीसँगको व्यवहार
नमस्कार गरी हालखबर सोध्नु	गुरूप्रतिको सम्मान
भगवान् जस्तै मान्नु	असल बानी

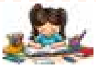
सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) व्यवहार भनेको के हो ?

(ख) बानी भनेको के हो ?

(ग) परिवारसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

(घ) साथी एवम् गुरुसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?



उत्तर लेखौँ :

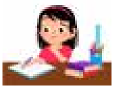
(क) असल चरित्र भनेको के हो ?

(ख) खराब बानीअन्तर्गत कस्ता कस्ता व्यवहारहरू पर्छन् ?

(ग) हामीले छरछिमेकीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

(घ) गुरुलाई किन सम्मान गर्नुपर्छ ?

(ङ) परिवारका सदस्यहरूसँग बोल्दा कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?



सोचेर लेख्नुहोस् :

तपाईँले आज दिनभरि गरेका कुनै दुईओटा असल काम र तपाईँले सुधार्नुपर्ने कुनै एक बानीका बारेमा लेख्नुहोस्।

(क) मैले गरेको असल काम : ....

(ख) मैले सुधार्नुपर्ने बानी : ....

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

एउटा पानामा नमस्कार गरेको चित्र बनाउनुहोस् र त्यसको मुनि अभिवादन नै असल संस्कार हो भन्ने नारा लेखेर रङ भर्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

भोलि विद्यालय आउँदा बाटोमा वा विद्यालयमा तपाईँले कसैलाई सहयोग गरेको वा कसैले तपाईँलाई सम्मान गरेको घटना छ भने त्यसलाई कापीमा टिपेर आउनुहोस् र कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस्।

पाठ : एघार

समय व्यवस्थापन

समयमै उठ नानी समयमै सुत,
आफ्ना काम गर्नलाई तिमी आफैँ जुट।
समय हो ठुलो कुरा समयलाई चिन,
आफ्ना काम सकेपछि बल्ल बाहिर हिँड।

गुरुआमा भन्नुहुन्छ पढ बाबु तिमी,
पढीलेखी ज्ञानी भई अघि बढ सानी,
हामी पनि बुझ्न थाल्यौ काम धेरै धेरै,
सबै काम आजै सके मन खुसी मेरै।

हामी पनि गर्न सक्छौँ घरभित्र काम,
आफ्ना काम गर्दाखेरि जाँदैन है नाम,
आमाबुबा सबैसँग मिली काम गरौँ,
ज्ञान सिप प्रयोग गरी घर आफैँ भरौँ।

समयलाई चिन्न सके हुन्न केही कमी,
मौका चिनी काम गरे बन्न सक्छौँ नामी,
समयसँगै आउँछन् साथी जीवनका कथा,
समयमै काम गरे कहाँ आउलान् व्यथा ?

पछुताउनुपर्ला तिमी नाश गर्दा वेला,
आजै तिमी अघि बढ हुँदैन झमेला,
समय तिम्रो गुरु हो नि नगर है हेला,
समयले घेरिल्याउँदा पर्छौं हामी फेला ।

क्रियाकलाप गरौँ :

कविताको अंश पढी खाली ठाउँ भरौँ :

(ज्ञान सिप, नामी, गुरु, पछुताउनु, खुसी)

(क) सबै काम आजै सके मन .... हुन्छ ।

(ख) मौका चिनेर काम गर्ने मानिस .... बन्न सक्छ ।

(ग) समयको नाश गर्दा पछि .... पर्नेछ ।

(घ) .... प्रयोग गरी हामीले आफ्नो घर आफैँ भर्नुपर्छ।

(ङ) समय हाम्रो .... हो, यसलाई हेला गर्नुहुँदैन।

जोडा मिलाउनुहोस् :

हरफ	अर्थ/भाव
समयमै उठ नानी	समयको महत्त्व बुझ्नु
समय हो ठुलो कुरा	अनुशासन र स्वास्थ्य
अघि बढ सानी	समय चिनेर काम गर्नु
मौका चिनी काम	प्रगतिको बाटामा लाग्नु

हो वा होइन लेख्नुहोस् :

(क) आफ्ना काम गर्न अरूको भर पर्नुपर्छ। (...........)

(ख) आमाबुबासँग मिलेर घरका कामहरू गर्नुपर्छ। (...........)

(ग) समयमै काम गर्ने मानिसलाई जीवनमा व्यथा (दु :(ख) आउँदैन। (...........)

(घ) पढाइ लेखाइ गरेर हामी ज्ञानी बन्न सक्छौँ। (...........)

(ङ) समयलाई पर्खिएर बस्दा भविष्य राम्रो हुन्छ। (...........)

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) कविताले समयमै उठ, समयमै सुत भनेर के सिकाउन खोजेको हो ?

(ख) ज्ञानी बन्नका लागि हामीले के गर्नुपर्छ ?

(ग) घरभित्रका कामहरू गर्दा के फाइदा हुन्छ ?

(घ) समयलाई गुरु किन भनिएको हो ?

(ङ) समयको सही सदुपयोग नगर्दा के हुन्छ ?

भाव स्पष्ट पार्नुहोस् :

समयलाई चिन्न सके हुन्न केही कमी,

मौका चिनी काम गरे बन्न सक्छौँ नामी ।

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

तपाईं शान्तिनगर गाउँपालिकाको विद्यार्थी हुनुहुन्छ । तपाईंले बिहान उठेदेखि विद्यालय जाँदासम्म कुन कुन समयमा के के काम गर्नुहुन्छ ? तलको समय तालिका लेख्नुहोस् :

समय	गर्ने काम
६ :00 बजे	उठ्ने र नित्यकर्म गर्ने
७ :00 बजे	
८ :३0 बजे	
९ :३0 बजे	

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँले समय पालना गर्नुभएको छ ? समय पालना गर्दाका फाइदा के के हुन् ?

(ख) तपाईँ आफ्नो समय कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ? कापीमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ग) हामीले समयको पालना नगर्दा केकस्ता समस्या भोग्नुपर्छ ? कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

(घ) आफ्ना कक्षाका साथीहरूलाई सोध्नुहोस् समय खेर फाल्ने दुईओटा बानी र समय जोगाउने दुईओटा बानी के के हुन् ? प्राप्त जानकारीलाई एउटा चार्ट पेपरमा लेखेर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हामी दिउँसोसम्म सुत्नुपर्छ ।

(ख) हामीले आफ्नो काम आफैँ गर्नुपर्छ ।

(ग) समय नै सबैभन्दा ठुलो हो ।

(घ) आफ्नो काम नसकेसम्म कतै हिँड्नुहुँदैन ।

उत्तर लेखौँ :

(क) हामी कति वेला सुत्नुपर्छ ?

(ख) गुरुआमाले के भन्नुहुन्छ ?

(ग) के गर्न सके कमी हुँदैन ?

(घ) हामी कति वेला पछुताउनुपर्छ ?

पाठ : बाह्र

हाम्रो लोकसाहित्य

(गाउँको एउटा पुरानो वरपिपलको चौतारी। बेलुकाको समय छ। केही विद्यार्थी र एक जना हजुरबुबा बसिरहनुभएको छ।)

सन्ध्या : हजुरबुबा, आज हामीलाई केही नयाँ कुरा सिकाउनुहोस् न। विद्यालयमा गुरुआमाले लोकसाहित्यको बारेमा सोध्नुभएको थियो।

हजुरबुबा : ल ल, बस भाइबहिनीहरू। लोकसाहित्य भनेको हाम्रा पुर्खाहरूले भन्दै आएका उखान, टुक्का, लोककथा र गाउँखाने कथाहरू हुन्। यी हाम्रा अर्ती र बुद्धिका खानी हुन्। ल भन त सन्ध्या, काम गर्ने हनुमान, मकै खाने ढेडु भनेको के हो ?

सन्ध्या : यो त उखान हो हजुरबुबा ! दु : ख एक जनाले गर्ने तर फल चाहिँ अर्कैले पाउने अवस्थालाई यसो भनिन्छ।

मदन : मलाई एउटा टुक्का थाहा छ हजुरबुबा– आँखा छल्नु। यसको अर्थ त ठग्नु वा छक्याउनु हो नि, होइन ?

हजुरबुबा : स्याबास मदन ! ल अब एउटा गाउँखाने कथा सुनौँ है : “एउटा खम्बामा चार

ओटा मुसा, के हो त्यो ?"

आयुश : (धेरैबेर सोचेपछि) ए... थाहा पाएँ ! त्यो त खाट हो हजुरबुबा ।

हजुरबुबा : ठिक भन्यौ । अब म तिमीहरूलाई एउटा छोटो लोककथा सुनाउँछु : धेरै पहिले एउटा गाउँमा एक जना लोभी मानिस थियो । उसले सुनको अन्डा दिने कुखुरा पालेको थियो । हरेक दिन एउटा सुनको अन्डा पाएर ऊ धनी हुँदै गयो । तर एकदिन उसले सोच्यो– यो कुखुराको पेटभित्र त धेरै सुनका अन्डाहरू होलान्, एकैचोटि सबै निकालौँ । उसले कुखुरा काट्यो तर भित्र केही पनि भेटेन । ऊसँग भएको एउटा अन्डा दिने कुखुरा पनि मऱ्यो ।

सन्ध्या : ओहो ! त्यसैले त भनिएको होला– अति लोभले लाभ, लाभले विलाप ।

हजुरबुबा : हो, यसलाई नै लोकसाहित्य भनिन्छ । हाम्रो गाउँघरमा गाइने सवाईहरूले पनि पुराना घटनाको वर्णन गर्छन् । यी सबैले हामीलाई नैतिकता र संस्कार सिकाउँछन् । दाङ जिल्लामा सवाई गाउने एउटा लामो परम्परा छ । सवाई भनेको कुनै ऐतिहासिक घटना, सामाजिक अवस्था वा प्राकृतिक

प्रकोपका बारेमा लय हालेर भनिने लामो कविता हो । म एउटा सवाई गाउँछु, सुन है ।

सुन सुन हे साथी हो, दाङको यो गाथा,
सुन्दर हाम्रो शान्तिनगर, पहाडको माथा ।
बबई नदी सुसाउँछ, बग्छ कञ्चन पानी,
खेतीपाती गरी खान्छौँ, हामी नेपाली नानी ।

बिहानैको समयमा, हलो जुवा काँधमा,
किसान जान्छन् खेतबारी, पसिनाको साथमा ।
धान फुल्छ असारमा, मकै गोड्ने वेला,
बाली नाली थन्क्याउँदा, लाग्छ ठुलो मेला ।

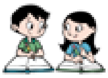
अन्नको यो भण्डार, मरुवा र धान,
यही माटाले दिन्छ हामीलाई हाम्रो मान ।
मिलेर यहाँ बसेका छौँ, थारु मगर जाति,
शान्ति छाओस् जतातत्तै, खुल्छ सबैको छाती ।

बगरमा वनभोज, हिउँदको त्यो घाम,
बबईको तिरमा, सबैको छ धाम ।

पुर्खाले जोगाएको, हाम्रो यो संस्कार,

सवाई गाउँदै जोगाऔँ, हाम्रो लोक आधार ।

क्रियाकलाप गरौँ :



पाठका आधारमा ठिक उत्तर छान्नुहोस् :

(क) अति लोभले लाभ, लाभले विलाप के हो ?

(अ) गाउँखाने कथा (आ) उखान (इ) सवाई

(ख) आँखा छल्नु टुक्काको अर्थ के हो ?

(अ) आँखा दुख्नु (आ) धेरै हेर्नु (इ) ठग्नु वा छक्याउनु

(ग) हजुरबुबाले सुनाउनुभएको लोककथाको मुख्य सन्देश के हो ?

(अ) कुकुरा पाल्नुपर्छ (आ) लोभ गर्नुहुँदैन (इ) धनी हुनुपर्छ

जोडा मिलाउनुहोस् :

उखान	एउटा खम्बामा चारओटा मुसा
टुक्का	काम गर्ने हनुमान, मकै खाने ढेडु
गाउँखाने कथा	पुर्खादेखि चल्दै आएका काल्पनिक कथा

लोककथा	कान फुक्नु

तलका गाउँखाने कथाको उत्तर दिनुहोस् :

(क) आकाशको फल, आँखाको बल ? .... (उत्तर : जुन/तारा)

(ख) बाहिर हड्डी, भित्र मासु ? .... (उत्तर : शङ्खेकिरा/गँगटो)

(ग) काटे हुन्छ, रगत आउँदैन ? .... (उत्तर : कपाल/नङ)

उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लोकसाहित्य भनेको के हो ?

(ख) हजुरबुबाले सुनाउनुभएको लोककथामा लोभी मानिसले के गल्ती गऱ्यो ?

(ग) लोकसाहित्यले हामीलाई के कुरामा मद्दत पुऱ्याउँछ ?

(घ) तपाईँलाई थाहा भएको कुनै एउटा उखान लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

कुनै एउटा लोककथा (जस्तै : खरायो र कछुवा, चतुर स्याल आदि) को चित्र बनाउनुहोस् र त्यसको सार एक वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

आफ्नो घरका हजुरबुबा वा हजुरआमालाई सोधेर दुईओटा उखान, दुईओटा गाउँखाने कथा र एउटा सवाईको सानो अंश कापीमा टिपेर ल्याउनुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : तेह्र

परम्परागत उपचार पद्धति

औषधीको सेवन नगरी प्राकृतिक विधिबाट रोगको उपचार गरिने पद्धतिलाई प्राकृतिक उपचार पद्धति भनिन्छ। यस चिकित्सा पद्धतिले रोगी व्यक्तिलाई निरोगी बनाउनुका साथै स्वस्थ व्यक्तिलाई दीर्घजीवी (लामो समयसम्म बाँच्ने) बनाउन मदत गर्छ। यसमा मालिस, सूर्य स्नान (घाम ताप्ने), उपवास (व्रत), योग र खानपान जस्ता विधि प्रयोग गरिन्छ। आज हामी यसका दुई मुख्य विधिहरू मालिस र सूर्य स्नानका बारेमा छलफल गर्ने छौँ।

आज हामी पाँच कक्षाका विद्यार्थी समूह समूह बनाएर प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतिका बारेमा छलफल गर्दै छौँ । सर्वप्रथम मौलिकको समूहमा रहेका साथीहरूले मालिस पद्धतिका बारेमा आफ्नो समूहको प्रस्तुति लिएर आएका छन् । मौलिक र उनको समूहलाई प्रस्तुतिका लागि अनुमति छ ।

मालिस शरीरलाई फूर्तिलो र बलियो बनाउने एक प्राकृतिक तरिका हो । हाम्रो समाजमा शिशु र सुत्केरी महिलालाई तेल मालिस गर्ने पुरानो चलन छ । यसले ढाड, घुँडा र मांसपेशीको दुखाइ कम गर्छ । मज्जाले निद्रा लाग्छ, पाचन शक्ति बढ्छ र मानसिक तनाव कम हुन्छ । बालबालिका र वृद्धवृद्धालाई दिनदिनै मालिस गर्दा धेरै राम्रो हुन्छ । वयस्कहरूले पनि हप्तामा कम्तीमा दुई पटक तेल मालिस गर्दा शरीरको थकान मेटिन्छ । शरीरलाई फुर्तिलो, बलियो र तन्दुरुस्त राख्न मालिस निकै उपयोगी हुन्छ ।

मायराको समूहमा रहेका साथीहरूले सूर्य स्नान पद्धतिका बारेमा आफ्नो समूहको प्रस्तुति लिएर आएका छन् । मायरा र उनको समूहलाई प्रस्तुतिका लागि अनुमति छ ।

हाम्रो शरीरका लागि घामको किरण नभई नहुने तत्त्व हो । सूर्यको प्रकाश भिटामिन डि को सबैभन्दा ठुलो प्राकृतिक स्रोत हो । आयुर्वेदमा यसलाई सूर्य स्नान भनिन्छ । शरीरका अधिकांश भागमा घामको स्पर्श हुनु सूर्य स्नान हो । बिहान ७ बजेदेखि ९

बजेसम्मको घाममा बस्नु स्वास्थ्यका लागि सबैभन्दा उत्तम हुन्छ। कम्तीमा २० देखि २५ मिनेट घाम ताप्नुपर्छ। शरीरमा तोरीको तेल लगाएर थोरै लुगामा घाममा बस्दा छालामार्फत भिटामिन डि राम्रोसँग प्राप्त हुन्छ। मध्य दिनको (दिउँसोको) कडा घाममा भने धेरै बस्नुहुँदैन। घाममा बस्दा शरीरमा पानीको कमी हुन सक्ने भएकाले प्रशस्त पानी वा झोलिलो खानेकुरा खानुपर्छ।

क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढेर खाली ठाउँ भरौँ :

(भिटामिन डि, प्राकृतिक, ३५ दिन, निरोगी, तेल, ७ देखि ९)

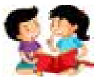
(क) औषधीबिना गरिने उपचार पद्धतिलाई .... उपचार पद्धति भनिन्छ।

(ख) प्राकृतिक उपचारले रोगी व्यक्तिलाई .... बनाउँछ।

(ग) हाम्रो देशमा .... मसाज निकै प्रचलित छ।

(घ) सूर्यको प्रकाश .... को मुख्य स्रोत हो।

(ङ) बिहान .... बजेसम्मको घाममा बस्नु स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ।



हो वा होइन लेखौँ :

(क) प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतिमा धेरै औषधी खानुपर्छ। (............)

(ख) मालिस गर्दा मानसिक तनाव र चिन्ता कम हुन्छ। (............)

(ग) लुगा लगाएर घाममा बस्दा भिटामिन डि राम्रोसँग प्राप्त हुँदैन। (...........)

(घ) शिशु र वृद्धवृद्धालाई दिनदिनै मालिस गर्नु लाभदायक हुन्छ। (...........)

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) प्राकृतिक उपचार पद्धति भनेको के हो ?

(ख) मालिस गर्दा हुने कुनै तीनओटा फाइदाहरू भन्नुहोस्।

(ग) सूर्य स्नान गर्ने सही समय र तरिका के हो ?

(घ) घाममा बस्दा किन पानी वा झोलिलो कुरा खानुपर्छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) सूर्य स्नान कसरी गरिन्छ ?

(ख) मालिसले कुन कुन कुरामा सहयोग गर्छ ?

(ग) सूर्य स्नानबाट कुन कुन कुरामा फाइदा लिन सकिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँको घरमा ससाना भाइबहिनी वा हजुरबुबा हजुरआमालाई कसरी मालिस गरिन्छ ? हेर्नुहोस् र उहाँहरूलाई मालिस गरिसकेपछि कस्तो महसुस हुन्छ ? सोधेर कापीमा टिप्नुहोस्।

(ख) तपाईँ आफ्नो टोल वा समुदायमा केकस्तो प्राकृतिक चिकित्साको प्रयोग गरेको देख्नुभएको छ ? ती प्राकृतिक चिकित्साबाट केकस्तो फाइदा लिन सकिन्छ ? टिपोट गरेर साथीलाई देखाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

सूर्यको एउटा चित्र बनाउनुहोस् र त्यसका किरणले मानव शरीरमा कसरी ऊर्जा दिन्छ भन्ने बारेमा एक वाक्य लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँको घरमा ससाना भाइबहिनी वा हजुरबुबा हजुरआमालाई कसरी मालिस गरिन्छ ? हेर्नुहोस् र उहाँहरूलाई मालिस गरिसकेपछि कस्तो महसुस हुन्छ ? सोधेर कापीमा टिप्नुहोस्।

(ख) तपाईँ आफ्नो टोल वा समुदायमा केकस्तो प्राकृतिक चिकित्साको प्रयोग गरेको देख्नुभएको छ ? ती प्राकृतिक चिकित्साबाट केकस्तो फाइदा लिन सकिन्छ ? टिपोट गरेर साथीलाई देखाउनुहोस्।

पाठ : चौध

हाम्रा जडीबुटी

मानिसले औषधी उपचारका क्रममा उपयोगमा ल्याएका वनस्पतिका जरा, पात, बोक्रा र फलहरू नै जडीबुटी हुन्। यिनलाई कन्दमूल वा ओखतीमुलो पनि भनिन्छ। जडीबुटीले मानिसको शरीरलाई स्वस्थ राख्न, मानसिक तनाव हटाउन र विभिन्न रोगहरू निर्मूल पार्न मदत गर्छन्। हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिका जडीबुटीमा निकै धनी छ। यहाँ पाइने केही मुख्य जडीबुटीहरू यसप्रकार छन् :

कुरिलो

कुरिलो एउटा लहरायुक्त वनस्पति हो । यसको कलिलो मुन्टा तरकारीका रूपमा खाइन्छ। यसले दिमागको शक्ति र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ । यो आँखा र मुटुका रोगीका लागि निकै लाभदायक हुन्छ । आयुर्वेदमा यसलाई बुद्धिवर्धक र अग्निवर्धक औषधी मानिन्छ । यसले क्षयरोग, अतिसार, वातविकार, कफविकार, पित्तविकार, रक्तविकार र सुजन नाश गर्छ। कुरिलाको रस महसँग मिलाएर पिउने गरे पित्तविकारले हुने शूल रोग निको हुन्छ।

हर्रो

हर्रो २० देखि ३० मिटरसम्म अग्लो हुने रुख हो। यसको फल मङ्सिरदेखि फागुनसम्म सङ्कलन गरिन्छ। यसको फलको स्वाद टर्रो, केही गुलियो अलि अलि अमिलो, कोक्याउने र केही तितो हुन्छ । हर्राको बोक्रा, फल र बिउ औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको प्रयोग चर्मरोग (छालाको रोग), कुष्ठरोग र मुटुको रोगमा हुन्छ । यो प्रसिद्ध आयुर्वेदिक औषधी त्रिफला बनाउन प्रयोग हुने मुख्य सामग्री हो।

बर्रो

बर्रो पनि एउटा अग्लो पतझड रुख हो । यसको फलको स्वाद अलिअलि गुलियो र टर्रो हुन्छ। यसले दाँत बलियो बनाउन र गिजाबाट रगत बग्न रोक्न मदत गर्छ । यसको चूर्ण तातोपानीसँग खाँदा खोकी, दम र कब्जियतमा फाइदा पुग्छ। आँखाको सङ्क्रमणमा पनि यसको पानी लाभदायक हुन्छ।

अमला

अमला भिटामिन सिको सर्वोत्तम प्राकृतिक स्रोत हो। अमलाको ताजा फल हरियो रङको हुन्छ भने सुकेको फल गाढा खैरो, कालो रङको हुन्छ । नेपाल सरकारले यसलाई संरक्षण खेतीका लागि प्राथमिकतामा राखेको छ। यो रगतको कमी (रक्तअल्पता), आउँ र पखालाको औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। च्यवनप्रास र त्रिफला बनाउन यो नभई हुँदैन। यसको धुलो कपालको चाया हटाउन पनि प्रयोग गरिन्छ। फल काँचै पनि खाने गरिन्छ वा तितौरा अथवा अचार आदि बनाएर पनि खाने गरिन्छ।

क्रियाकलाप गरौँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(त्रिफला, जडीबुटी, भिटामिन सि, बुद्धिवर्धक, चूर्ण)

(क) वनस्पतिका जरा र बुटाबाट तयार पारिने ओखतीलाई .... भनिन्छ।

(ख) आयुर्वेदमा कुरिलोलाई .... औषधी मानिएको छ।

(ग) हर्रो, बर्रो र अमला मिलाएर .... बनाइन्छ।

(घ) बर्राको बोक्रा सुकाएर बनाएको .... तातोपानीसँग खाँदा खोकी निको हुन्छ।

(ङ) अमलाको फल .... को सर्वोत्तम प्राकृतिक स्रोत हो।

हो वा होइन लेख्नुहोस् :

(क) जडीबुटीले मानिसको मानसिक तनाव हटाउन पनि मदत गर्छ। (............)

(ख) कुरिलाको रस महसँग मिलाएर खाँदा शूलरोग निको हुन्छ। (............)

(ग) हर्राको फल गर्मी महिनामा मात्र सङ्कलन गरिन्छ। (............)

(घ) बर्रोको बिउ ब्रोन्काइटिसको औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ। (............)

(ङ) अमलाको धुलाले कपालको चाया बढाउने काम गर्छ। (............)

प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जडीबुटी भनेको के हो ? यसको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस्।

(ख) कुरिलोका कुनै दुईओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस्।

(ग) जडीबुटीको व्यावसायिक खेती गर्दा के लाभ हुन्छ ?

(घ) अमला कुन कुन रोगको उपचारमा उपयोगी मानिन्छ ?

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

तपाईँको गाउँघरमा पाइने कुनै एक जडीबुटीको चित्र बनाउनुहोस् र त्यसको उपयोगका बारेमा दुई वाक्य लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

आफ्नो घर नजिकैको वन वा बारीमा पाइने जडीबुटीहरू (तितेपाती, तुलसी, निम आदि) को पात सङ्कलन गर्नुहोस् र तिनको नाम र काम लेखेर एउटा चार्ट तयार पार्नुहोस्।

एकाइ : पाँच

हाम्रो स्थानीय सरकार

पाठ : पन्ध्र

हाम्रो गाउँपालिका र सेवा

पात्रहरू :

शिक्षक : मोहन सर **विद्यार्थी : सुमित्रा र असल**

(कक्षाकोठामा मोहन सरले नेपालको नक्सा र गाउँपालिकाको सेवा प्रवाहसम्बन्धी एउटा चार्ट देखाउँदै हुनुहुन्छ ।)

मोहन सर : विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, आज हामी हाम्रो प्यारो शान्तिनगर गाउँपालिका नेपालको नक्सामा कहाँ छ र यसले हामीलाई के के सेवा दिन्छ भन्ने बारेमा कुरा गर्ने छौँ ।

सुमित्रा : सर, अस्ति हामीले पढेका थियौँ, हाम्रो गाउँपालिका लुम्बिनी प्रदेशको दाङ जिल्लामा पर्छ, होइन त ?

मोहन सर : एकदम सही । नेपालको नक्सामा दाङ जिल्लाको पश्चिमी भागमा हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिका रहेको छ। यसको उत्तरमा सल्यान जिल्ला र त्रिवेणी गाउँपालिका पर्छन् ।

असल : सर, हाम्रो गाउँपालिकाको कार्यालय चिराघाटमा छ। त्यहाँबाट हामीले के के सुविधाहरू पाउँछौँ नि ?

मोहन सर : असल, गाउँपालिकाले जनतालाई धेरै सेवा दिन्छ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता : जन्म, मृत्यु, विवाह र बसाइँसराइ दर्ता गर्ने।

सिफारिस सेवा : नागरिकता, नाता प्रमाणित र अन्य विभिन्न सिफारिसहरू दिने।

स्वास्थ्य सेवा : स्वास्थ्य चौकीहरू मार्फत नि :शुल्क औषधी र उपचारको व्यवस्था गर्ने।

कृषि र पशु सेवा : किसानलाई बिउबिजन, मल र प्राविधिक सल्लाह दिने।

विकास निर्माण : गाउँमा बाटो, कुलो, बिजुली र खानेपानीको व्यवस्था गर्ने।

सुमित्रा : ओहो ! शिक्षाको क्षेत्रमा पनि त गाउँपालिकाले काम गर्छ होला नि सर ?

मोहन सर : पक्कै पनि सुमित्रा ! विद्यालयको रेखदेख गर्ने, पुस्तक वितरण गर्ने र छात्रवृत्तिको व्यवस्था गर्ने काम पनि गाउँपालिकाले नै गर्छ।

असल : त्यसो भए त गाउँपालिका त हाम्रो साँचो अभिभावक पो रहेछ ! हामीले पनि गाउँपालिकालाई कर तिरेर र सफा राखेर सहयोग गर्नुपर्छ, होइन त सर ?

मोहन सर : हो, असल । गाउँपालिका र नागरिक मिलेर नै हाम्रो शान्तिनगरलाई समृद्ध बनाउन सकिन्छ।

क्रियाकलाप गरौँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(चिराघाट, दाङ, ३५ दिन, लुम्बिनी, नागरिकता)

(क) शान्तिनगर गाउँपालिका .... जिल्लामा पर्छ।

(ख) यो गाउँपालिका .... प्रदेशमा रहेको छ।

(ग) गाउँपालिकाको केन्द्र .... मा रहेको छ।

(घ) गाउँपालिकाले .... बनाउनका लागि सिफारिस दिने काम गर्छ।

(ङ) व्यक्तिगत घटना घटेको .... भित्र दर्ता गराउनुपर्छ।

जोडा मिलाउनुहोस् :

स्वास्थ्य सेवा	बाटो र कुलो निर्माण
कृषि सेवा	नि :शुल्क खोप र औषधी
पूर्वाधार विकास	जन्म र मृत्युदर्ता
पञ्जीकरण	बिउबिजन र प्राविधिक सल्लाह

हो वा होइन लेखौँ :

(क) शान्तिनगर गाउँपालिकाको उत्तरमा सल्यान जिल्ला पर्छ। (............)

(ख) गाउँपालिकाले विकास निर्माणको काम गर्दैन। (............)

(ग) विद्यालयको रेखदेख र शिक्षाको विकास गाउँपालिकाको जिम्मेवारी हो। (..........)

(घ) गाउँपालिकाको कार्यालयमा गएर हामीले जन्म दर्ता गर्न सक्छौँ। (..........)

प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालको राजनीतिक नक्सामा शान्तिनगर गाउँपालिका कहाँ रहेको छ ?

(ख) गाउँपालिकाले प्रदान गर्ने कुनै चारओटा सेवाहरूको सूची बनाउनुहोस्।

(ग) व्यक्तिगत घटना दर्ताअन्तर्गत कुन कुन कुराहरू पर्छन् ?

(घ) किसानहरूलाई गाउँपालिकाले कसरी सहयोग गर्छ ?

(ङ) गाउँपालिकालाई बलियो बनाउन नागरिकको भूमिका के हुन्छ ?

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

एउटा चार्टपेपरमा हाम्रो शान्तिनगर, समृद्ध शान्तिनगर भन्ने नारा लेख्नुहोस् र गाउँपालिकाले दिने तलका सेवाहरूलाई बुँदागतरूपमा सजाउनुहोस्।

घर नक्सापास, घर जग्गा मूल्याङ्कन, व्यक्तिगत घटना दर्ता, सङ्घसंस्था दर्ता सिफारिस, वार्षिक स्वीकृत स्थानीय योजना सम्झौता, योजना सम्पन्नताको भुक्तानी, वातावरण प्रदूषण कर, सामाजिक सुरक्षा सेवा, विद्युत् तथा खानेपानी सिफारिस, स्रेस्ता उतारको सिफारिस, फिल्ड बुक उतार, आधारभूत तथा माध्यमिक शिक्षा, आधारभूत स्वास्थ्य आदि।

परियोजना कार्य गरौँ :

आफ्नो वडा कार्यालयमा जानुहोस् र त्यहाँका वडा अध्यक्ष वा सचिवलाई यस महिनामा हाम्रो वडामा विकासका के के कामहरू भए ? सोध्नुहोस् र प्राप्त जानकारी कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ : सोह्र

हाम्रा सरकार र दाङका स्थानीय तह

नेपालको संविधान (२०७२) ले हाम्रो देशलाई सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र घोषणा गरेको छ। यसअनुसार नेपालमा तीन तहका सरकारहरू रहेका छन्।

सरकार	सरकारले गर्ने काम
सङ्घीय सरकार : देशभरिको शासन व्यवस्था हेर्ने केन्द्रमा रहने सरकार।	राष्ट्रिय सुरक्षा, परराष्ट्र नीति, मुद्रा (पैसा) र ठुला आयोजनाहरूको व्यवस्थापन गर्ने।
प्रदेश सरकार : सातओटा प्रदेशहरूमा रहने सरकार	प्रदेशभित्रका सडक, बिजुली, वन र शान्ति सुरक्षाको जिम्मा लिने।
स्थानीय सरकार : गाउँपालिका र नगरपालिकाहरू	आधारभूत शिक्षा, स्वास्थ्य, व्यक्तिगत घटना दर्ता र गाउँको विकास गर्ने।

लुम्बिनी प्रदेशका जिल्लाहरू

हाम्रो लुम्बिनी प्रदेशमा जम्मा १२ ओटा जिल्लाहरू छन् : दाङ, बाँके, बर्दिया, रुकुम (पूर्व), रोल्पा, प्युठान, गुल्मी, अर्घाखाँची, पाल्पा, रूपन्देही, कपिलवस्तु, नवलपरासी (सुस्ता पश्चिम)।

दाङ जिल्लाका स्थानीय तह

हाम्रो गृह जिल्ला दाङमा जम्मा १० ओटा स्थानीय तहहरू रहेका छन्, जसलाई तलको तालिकामा हेर्न सकिन्छ :

स्थानीय तहको प्रकार	सङ्ख्या	नामहरू
उपमहानगरपालिका	२	घोराही र तुलसीपुर
नगरपालिका	१	लमही
गाउँपालिका	७	शान्तिनगर, बबई, दंगीशरण, राजपुर, गढवा, राप्ती र बङ्गलाचुली

क्रियाकलाप गरौं :

खाली ठाउँ भरौं :

(**१०, सङ्घीय, लुम्बिनी, ३, चिराघाट**)

(क) नेपालमा जम्मा .... तहका सरकारहरू छन्।

(ख) दाङ जिल्लामा जम्मा .... ओटा स्थानीय तहहरू छन्।

(ग) हाम्रो गाउँपालिका .... प्रदेशमा पर्छ।

(घ) राष्ट्रिय सुरक्षा र मुद्रासम्बन्धी काम .... सरकारले गर्छ।

(ङ) शान्तिनगर गाउँपालिकाको केन्द्र .... मा पर्छ।

हो वा होइन लेखौँ :

(क) नेपालमा ७ ओटा प्रदेश रहेका छन्। (............)

(ख) लुम्बिनी प्रदेशमा जम्मा १५ ओटा जिल्ला छन्। (............)

(ग) घोराही र तुलसीपुर दाङका उपमहानगरपालिका हुन्। (............)

(घ) स्थानीय सरकारले ठुला राष्ट्रिय आयोजना मात्र सञ्चालन गर्छ। (............)

जोडा मिलाउनुहोस् :

सरकार/तह	मुख्य कार्य/क्षेत्र
सङ्घीय सरकार	आधारभूत शिक्षा र स्वास्थ्य
प्रदेश सरकार	राष्ट्रिय सुरक्षा र परराष्ट्र
स्थानीय सरकार	चिराघाट, दाङ
शान्तिनगरको केन्द्र	प्रदेशभित्रको विकास

छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालका तीन तहका सरकारहरूको नाम लेख्नुहोस्।

(ख) लुम्बिनी प्रदेशमा पर्ने कुनै पाँचओटा जिल्लाहरूको नाम लेख्नुहोस्।

(ग) दाङ जिल्लामा रहेका नगरपालिका र उपमहानगरपालिकाहरू कुन कुन हुन् ?

(घ) शान्तिनगर गाउँपालिकाबाहेक दाङका अन्य कुनै तीनओटा गाउँपालिकाको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) स्थानीय सरकारले नागरिकलाई दिने दुईओटा मुख्य सेवाहरू के के हुन् ?

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

एउटा चार्ट पेपरमा तीनओटा कोठा बनाउनुहोस् र त्यसमा सङ्घीय सरकार, प्रदेश सरकार र स्थानीय सरकार लेखी प्रत्येकका एक एकओटा मुख्य काम देखाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

आफ्ना घरका अभिभावक वा शिक्षकको सहयोगमा लुम्बिनी प्रदेशका मुख्यमन्त्री र हाम्रो शान्तिनगर गाउँपालिकाका अध्यक्षको नाम पत्ता लगाएर आफ्नो कापीमा लेख्नुहोस् ।

एकाइ : छ

लिखत तथा उद्घोषण

पाठ : सत्र

दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने लिखत

हामीले आफ्नो दैनिक व्यवहारमा विभिन्न व्यक्ति वा कार्यालयसँग सम्पर्क गर्दा लिखित रूपमा कुराहरू राख्नुपर्छ। यस्ता लिखतहरूले हाम्रो कामलाई आधिकारिक र सजिलो बनाउँछन्। आउनुहोस्, केही मुख्य लिखतहरूका नमुना हेरौँ :

निवेदन :

कुनै कार्यालय वा विद्यालयसँग केही माग गर्दा निवेदन लेखिन्छ।

मिति : २०८२/११/२५

श्री प्रधानाध्यापकज्यू,
श्री नेपाल आधारभूत विद्यालय,
चिराघाट, दाङ।

विषय : बिदा पाऊँ।

महोदय,

म यस विद्यालयको कक्षा ५ मा अध्ययनरत विद्यार्थी हुँ। मलाई आज एक्कासि ज्वरो आएकाले म विद्यालय उपस्थित हुन नसक्ने भएको छु। अत : मलाई आज एक दिन बिदा मिलाइदिनुहुन हार्दिक अनुरोध गर्दछु।

तपाईंको आज्ञाकारी छात्र
सुशान्त चौधरी
रोल न. १०२

निमन्त्रणा पत्र :

शुभकार्यमा बोलाउनका लागि निमन्त्रणा पत्र प्रयोग गरिन्छ।

निमन्त्रणा

हाम्रा आयुष्मान् सुपुत्र .... को घोराही उपमहानगरपालिका निवासी .... की आयुष्मती सुपुत्री .... का साथ सुसम्पन्न हुने शुभविवाहका अवसरमा उपस्थित भई वरवधूलाई आशीर्वाद प्रदान गर्नहुन सादर निमन्त्रणा छ।

आगामी मिति २०८२ फागुन २८ गते मेरो दाइको शुभविवाह हुन लागेकाले उक्त खुसीका अवसरमा भोजमा उपस्थित भइदिनुहुन हार्दिक निमन्त्रणा गर्दछु।

मिति : २०८२ फागुन २८ गते प्रार्थी

स्थान : शान्तिनगर–३, दाङ। ....

शुभकामना र समवेदना

खुसीको वेला शुभकामना र दु :खका वेला समवेदना प्रकट गरिन्छ।

नेपालीका महान् पर्व दसैँ तथा तिहारको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपालीमा सुख, शान्ति र समृद्धिको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

अध्यक्ष
शान्तिनगर गाउँपालिका

हार्दिक समवेदना

शान्तिनगर निवासी असल समाजसेवी .... को असामयिक निधनले हामी स्तब्ध भएका छौँ। उहाँको आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै शोकसन्तप्त परिवारमा हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौँ।

शान्तिनगर गाउँपालिका परिवार

भरपाई :

पैसा वा सामान लेनदेन गर्दा प्रमाणका रूपमा भरपाई लेखिन्छ।

शान्तिनगर गाउँपालिका वडा न. ७ निवासी म असल के.सी.ले आज मिति २०८२/११/२५ गतेका दिन मदन खड्काबाट सापट लिएको रु. ५,००० (पाँच हजार रूपैयाँ) बुझिलिएँ।

बुझिलिनेको हस्ताक्षर : ....

क्रियाकलाप गरौँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(भरपाई, निवेदन, निमन्त्रणा, समवेदना, शुभकामना)

(क) विद्यालयमा बिदा माग्दा .... लेख्नुपर्छ।

(ख) जन्मदिनमा साथीलाई खुसी व्यक्त गर्न .... दिनुपर्छ।

(ग) पैसा बुझेको प्रमाणका लागि .... गरिन्छ।

(घ) बिहे वा भोजमा बोलाउन .... पत्र पठाइन्छ।

(ङ) कसैको मृत्यु हुँदा शोक व्यक्त गर्न .... प्रकट गरिन्छ।

जोडा मिलाउनुहोस् :

चिठी	प्रगति वा चाडपर्वको बधाई दिन
भरपाई	कुनै कुराको माग वा अनुरोध गर्न
निवेदन	प्रमाणका लागि बुझिलिनु
शुभकामना	टाढाको मान्छेसँग खबर आदानप्रदान गर्न

हो वा होइन लेखौँ :

(क) निवेदनमा मिति र विषय लेख्नुपर्दैन । (...........)

(ख) भरपाईले लेनदेनको प्रमाण राख्छ । (...........)

(ग) शुभकामना पत्र दु :खको बेला लेखिन्छ । (...........)

(घ) निमन्त्रणा पत्रमा कार्यक्रम हुने स्थान र समय खुलाउनुपर्छ । (...........)

छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) दैनिक जीवनमा लिखतहरू किन आवश्यक पर्छन् ?

(ख) निवेदन र निमन्त्रणा पत्रबिच के फरक छ ?

(ग) भरपाईमा किन हस्ताक्षर गर्नुपर्छ ?

(घ) तपाईँलाई सबैभन्दा बढी कुन लिखत उपयोगी लाग्छ र किन ?

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

तपाईँको जन्मदिनमा साथीलाई बोलाउनका लागि एउटा सुन्दर निमन्त्रणा–पत्रको नमुना तयार पार्नुहोस् र रङ भर्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

आफ्नो घरमा रहेका पुराना चिठी, विवाहको निमन्त्रणा कार्ड वा बिजुलीको बिल (भरपाई) खोज्नुहोस् र ती कसरी लेखिएका रहेछन्, कक्षामा साथीहरूलाई देखाउनुहोस्।

पाठ : अठार

मिठो बोलीको प्रभाव

मानिसले भाषाको प्रयोग गर्छ । भाषाका माध्यमबाट नै मानिसले सबै काम सम्पन्न गरेको हुन्छ । भाषा मानिसको सबैभन्दा ठुलो हतियार हो । मानिसको परिचय भाषाले नै बनाइदिन्छ । भाषामा मिठास नभएको मानिस कमजोर हुन्छ । बोल्न सक्ने मानिस कुनै ठाउँमा पनि पछि पर्नुपर्दैन । बोल्नेको पिठो बिक्छ नबोल्नेको चामल पनि बिक्दैन भनी त्यसै भनिएको होइन । बोलीमा मिठास हुनुपर्छ भन्ने कुरालाई चाणक्यनीतिमा पनि भनिएको छ :

प्रियवाक्यप्रदानेन सर्वे तुष्यन्ति जन्तवः ।
तस्मात्तदेव वक्तव्यं वचने का दरिद्रता ॥

मिठो वा मधुर वचन बोल्नाले सबै जीवजन्तु सन्तुष्ट हुन्छन्, त्यसैले सबै जना मिठो बोल्नुपर्छ । हामी मिठो वाणी बोल्नका लागि कन्जुस्याइँ गर्नुहुँदैन । मिठो वचनले हामी कसैलाई पनि असर पार्दैन । हामी अरूलाई प्रभाव पार्न चाहन्छौँ । अर्कालाई प्रभाव पार्ने आधार भनेकै हाम्रो बोलीवचन नै हो ।

मिठो बोलीवचनले असल स्वभावलाई बुझाउँछ । मिठो बोल्नुभनेको राम्रो स्वभाव हो । राम्रो बानीलाई नै असल स्वभाव भनिन्छ । हामीले अरूसँग जसरी बोल्छौँ त्यस्तै उत्तर पाउँछौँ । हामीमा दया र नम्रता गुण हुनुपर्छ । हामीभित्र रहेको दयाभावले अरूको भावना

बुझ्न र परिस्थितिअनुसार सहयोग गर्न सिकाउँछ। हामी नम्र हुनुपर्छ। नम्र स्वभावले हाम्रो परिचय दिन्छ। राम्रो वा असल स्वभावले तपाईँलाई सबैको प्रिय बनाउँछ। यसैका कारण तपाईँ सबै ठाउँमा सम्मानित बन्न सक्नुहुन्छ।

हामी थोरै, मिठो र विस्तारै बोल्नुपर्छ। हामीले अरूका कुरा ध्यानपूर्वक सुन्नुपर्छ। हामीलाई सबै कुरा चित्त नबुझे पनि रिस देखाउनुहुँदैन। आफ्ना साथीलाई पनि सकारात्मक बन्न प्रेरणा दिनुपर्छ। आफ्ना मान्यजन तथा गुरुवर्गलाई आदर गर्नुपर्छ। कुनै पनि कुरामा जिद्दी गर्नुहुँदैन। कसैले जिद्दी गर्छ भने उससँग विवाद गर्नुहुँदैन। आफूले गर्नुपर्ने काम समयमै गर्नुपर्छ। काम कहिल्यै पनि भोलिका लागि साँच्नुहुँदैन। आफूलाई कुनै समस्या परे घरपरिवार वा नजिकको साथीलाई भन्नुपर्छ।

मिठो बोली र असल स्वभावका लागि निम्नलिखित व्यवहार देखाउनुपर्छ :

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

(ख) अरू बोलिरहेको वेलामा 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 तथा सल्लाह गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ।

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

(च) अरूका बारेमा नराम्रो प्रतिक्रिया दिनुहुँदैन।

(छ) अरूसँग बोल्दा अभिवादन गरेर सन्चोबिसन्चो 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 प्रशंसा गर्ने गर्नुपर्छ। कसैले केही उपहार दियो भने धन्यवाद भन्ने गर्नुपर्छ।

(ञ) कहिल्यै पनि नराम्रा शब्द 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।

माथिका कुरा राम्रोसँग पालना गर्दै व्यवहार गर्ने मानिस कसैको पनि नराम्रो बन्दैन। हाम्रा सबै कुरा बोलीका कारण बिग्रिन्छन्। हाम्रो बोली सधैँ नियन्त्रणमा हुनुपर्छ। बोल्नुभन्दा अगाडि सोच्नुपर्छ। हामीले कुनै कुरा बोलेर बिर्गानुभन्दा बोल्दै नबोल्नु राम्रो हुन्छ। हामीले आफ्नो बोलीलाई मात्र सुधार्न सक्यौँ भने सबैको प्रिय बन्न सक्छौँ।

क्रियाकलाप गरौँ :

ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) भाषा मानिसको शक्ति हो ।

(ख) हामीले प्रयोग गर्ने भाषामा मिठोपन हुनुपर्छ ।

(ग) हामी चित्त नबुझेको कुरामा रिसाउनुपर्छ ।

(घ) मिठो भाषाले मानिसलाई मात्र होइन सबै जीवजन्तुलाई प्रभाव पार्छ ।

पाठ पढेर उत्तर लेखौँ :

(क) भाषा किन आवश्यक छ ?

(ख) हामी कस्तो भाषा बोल्नुपर्छ ?

(ग) किन मिठो भाषा बोल्नुपर्छ भनिएको हो ?

(घ) हाम्रो परिचय कुन कुराले दिन्छ ?

उत्तर लेखौँ :

(क) हामीले बोलीचालीमा कुन कुन कुरा ख्याल गर्नुपर्छ ?

(ख) मानिसको असल स्वाभावको परिचय कसरी पाइन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईंको कसैसँग बोल्दा कसरी नम्र स्वभाव देखाउनुहुन्छ ? नम्र स्वभाव झल्काउने कुरा के के हुन् ? कापीमा टिपेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

सामूहिक कार्य गरौँ :

साथीको समूह बनाएर समाजमा सबैको प्रिय बन्नका लागि गर्नुपर्ने मुख्य कामको सूची बनाउनुहोस् । तपाईंको समूहले बनाएको सूची कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

टिपोटः