हाम्रो टेम्केमैयुङ

कक्षा ३

सम्पादक

प्रा.डा. प्रेमकुमार खत्री

प्राज्ञ शशी लुमुम्बू

लेखक

जिचेन स्याङतान

कविता राई

मिमबहादुर परियार

टेम्केमैयुङ गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

अन्नपूर्ण, भोजपुर

कोशी प्रदेश, नेपाल

मेरो टेम्केमैयुङ

कक्षा ३

प्रकाशक : टेम्केमैयुङ गाउँपालिका, भोजपुर

प्रमुख संरक्षक : सरोज बस्नेत, गाउँपालिका अध्यक्ष

संरक्षक : रमादेवी राई, गाउँपालिका उपाध्यक्ष

प्रमुख सल्लाहकार : विकेन पौडेल, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

सल्लाहकार : राजन ढकाल, शिक्षा शाखा प्रमुख

पाठ्यक्रम निर्माण (लेखन, सम्पादन) कार्यदल :

श्री राजधन राई, संयोजक
श्री राजन राई, सदस्य
श्री पूर्णकुमारी प्रधान, सदस्य
श्री हर्कराज राई, सदस्य
श्री कविता राई, सदस्य

लेखन परामर्श : सभ्यता अन्वेषण केन्द्र, काठमाडौँ

सम्पादक : प्रा.डा. प्रेमकुमार खत्री
प्राज्ञ शशी लुमुम्बू

लेखक : जिचेन स्याङतान
कविता राई
मिमबहादुर परियार

भाषा : माधव नेपाल
रमेश खतिवडा

तस्बिर : शुक्रराज राई
वसन्त मुकारुङ

कम्प्युटरकला : सुमन बान्तावा राई

चित्रकला : विवेक मुकारुङ
विनाम राई

© प्रकाशकमा सुरक्षित

संस्करण : प्रथम, २०८०

ISBN : 978-9937-1-6120-6

प्रकाशकीय

स्थानीय पाठ्यक्रमको निर्माण र स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनकार्य अहिलेको स्थानीय तहका लागि नयाँ विषय हो । यसभन्दा अगाडि यो विषय यसरी ठोस रूपमा आएको थिएन। पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी भक्तपुरद्वारा प्रकाशित विभिन्न दिग्दर्शन, निर्देशिका र देशमा सङ्घीयताको अभ्यास भएसँगसँगै यस विषयवस्तुले आफ्नो उपस्थितिलाई बलियो बनाएको देखिन्छ । हुन त नेपालको संविधानको प्रस्तावना र संविधानका धारा तथा उपधारामा शिक्षामा स्थानीय तहको अधिकार रहने कुरा उल्लेख गर्नुका साथै सांस्कृतिक रूपले हाम्रो समाजको विविधताका बारेमा उल्लेख गरिएको छ। पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले स्थानीय आवश्यकताका आधारमा पाठ्यक्रम निर्माण गर्न सकिने र सोहीअनुरूप स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेख्न पाउने व्यवस्था गरिदिएको छ। हामीले पनि यही नीतिमा आधारित रहेर पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदल गठन गरेका थियौँ। उक्त कार्यदलले सरोकारवालाहरूसँगको पटक पटकको अन्तर्क्रियाका आधारमा स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरेको थियो। उक्त पाठ्यक्रमका आधारमा हाम्रा यी पाठ्यपुस्तक बनेका हुन् ।

यात्रा गर्न नक्सा चाहिन्छ। पाठ्यक्रम पनि एउटा नक्सा हो तर नक्सा आफैँले भने यात्रा गर्न सक्दैन। यसका लागि पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तकको आवश्यकता पर्दछ । हाम्रो पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदलले भूगोल, वातावरण, कृषि, पर्यटन, व्यापार, व्यवसाय, उद्योग, पर्यटन, स्थानीय सिप, कला, प्रविधि, संस्कृति, स्वास्थ्य, पूर्वाधार, खेलकुद आदिलाई समेटेर तहअनुसार विभिन्न कक्षाका लागि विभिन्न विषयवस्तु निर्धारण गर्नुका साथै सोहीअनुरूप विस्तृतीकरण गरेको छ । पाठ्यक्रम निर्माण गर्ने जिम्मा हाम्रै स्थानीय विज्ञहरूलाई सुम्पेका थियौँ भने पाठ्यपुस्तक लेखनका लागि भने स्थानीय विज्ञका साथसाथै स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनमा राष्ट्रिय स्तरका अनुभवी विज्ञलाई समेटेका छौँ। यसका लागि परामर्श सेवाका खातिर हामीले सभ्यता अन्वेषण केन्द्रको विज्ञतालाई प्रयोग गरेका छौँ। हामीलाई आशा छ, यसरी दुवै प्रकारका विज्ञको प्रयोग गर्दा विषयवस्तु तथा ढाँचागत हिसाबमा समेत यी पाठ्यपुस्तक उत्कृष्ट बनेका छन् । यसका लागि हाम्रा स्थानीय विज्ञ तथा सभ्यता अन्वेषण केन्द्रप्रति हामी हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौँ ।

स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण तथा पाठ्यपुस्तक लेखनले सङ्घीयताको मूल मर्मलाई अभिलेखीकरण गर्ने एउटा महत्त्वपूर्ण प्रयास गरेको छ। राजनीतिको अतिरिक्त हाम्रा ज्ञानका अन्य आयाममा समेत हाम्रो व्यवस्थाले ल्याएका विभिन्न पक्ष झल्किनुपर्दछ र यो अनिवार्य पनि छ। राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका कैयौँ विषयवस्तु पनि यही प्रक्रियाबाट समेट्ने प्रयास गरेको देखिन्छ, जुन सुखद कुरा हो। पूर्वाधार विकासमा मात्र लगानी गर्ने परम्परालाई तोड्दै हामीले शिक्षामा विशेष चासो दिएका छौँ। त्यही चासोको परावर्तन नै यहाँको स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक हो। हामीलाई यो पनि आशा छ, हाम्रा विद्यार्थी भाइबहिनीहरूले स्थानीय पाठ्यपुस्तककै कारण हाम्रा गाउँ-ठाउँलाई राम्ररी चिन्ने अवसर पाउने छन् र यहाँ नै अनन्त सम्भावना खोज्न प्रयत्न गर्ने छन्। समयक्रममा हाम्रा पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकले माझिने मौका पाउने छन् भन्नेमा पनि हामी ढुक्क छौँ। यससँगै यस पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षकहरूले सोहीबमोजिम प्रयोग गर्नुहुने छ भन्नेमा दुई मत छैन। कुनै चिनियाँ उखानले भनेझैँ सय शिक्षामा गरेको हाम्रो लगानीबाट हाम्रा विद्यार्थी भाइबहिनीहरू लाभान्वित हुने छन् भन्ने विश्वास लिएका छौँ। यस पुस्तकलाई के कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने जिम्मा विद्वान् शिक्षक-शिक्षिकाहरूलाई छोड्न चाहन्छौँ । आशा छ, हामीले शिक्षामा गरेको लगानीको प्रतिफल आगामी दिनमा राम्रैसँग देख्न पाइने छ। सम्बन्धित सबैमा धन्यवाद ।

सरोज बस्नेत
अध्यक्ष

लेखकीय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुरले विभिन्न कालखण्डमा निकालेका दिग्दर्शन र निर्देशिकाका आधारमा निर्मित टेम्केमैयुङ गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित रही केन्द्रको सोही दिग्दर्शन र निर्देशिकाको परिधिभित्र रहेर 'हाम्रो टेम्केमैयुङ' नामक स्थानीय पाठ्यपुस्तक तयार पारिएको छ। हुन त पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले स्थानीय पाठ्यपुस्तकमा के के समेट्न जरुरी छ भनेर विभिन्न समयमा भन्दै र लेख्दै आएको छ। 'स्थानीय पाठ्यक्रमको निर्माण र स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तकसँग स्थानीय आवश्यकतालाई जोड्न अत्यन्त जरुरी छ' भनिएको छ। यो विषय कुनै नौलो विषय पनि होइन। यो सङ्कथन स्थानीय पाठ्यक्रम लागु भएदेखि नै चल्दै आएको र चलिरहेको छ। विभिन्न स्थानीय तहमा यही परम्परालाई अपनाउँदै स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक तयार हुँदै आएका छन् र भइरहेका पनि छन्। समयक्रममा तयार भइसकेका पाठ्यक्रमहरू परिमार्जन हुँदै जाने छन् र सोहीअनुरूप स्थानीय पाठ्यपुस्तकमा हेरफेर हुने छ। यो स्वाभाविक प्रक्रिया हो किनभने हाम्रा विषयवस्तु र आवश्यकता सापेक्षित छन्। विषयवस्तु र आवश्यकता सापेक्षित भएपछि पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक पनि सापेक्षित हुने नै भए।

टेम्केमैयुङ गाउँपालिकाको पाठ्यपुस्तक तयार पार्दा हामीले एक मात्र मुख्य उद्देश्य राखेका छौँ। त्यो हो– हाम्रा नानीबाबुहरूलाई कसरी असल नागरिक बनाउन सकिन्छ ? धेरैलाई यो पनि लाग्न सक्छ कि यो उद्देश्य अमूर्त भएन र ? यसकारण यसलाई मूर्त र ग्राहय बनाउन हामीले विभिन्न तौरतरिकाबाट पाठहरूमा काम गरेका छौँ। भौतिक पूर्वाधार निर्माण गर्नु मात्र विकास होइन। ती पूर्वाधारको संरक्षण गर्नु पनि विकास हो। यसका लागि व्यक्ति असल हुन आवश्यक छ। असल नागरिकले मात्र आदर्श परिवार, आदर्श समाज, आदर्श गाउँ र समृद्ध देश बनाउन सक्छ। यसका लागि आफ्नो भूगोल, संस्कृति, प्रकृति, प्रविधि र अर्थ प्रणालीभित्रको सम्भावना र सीमितता थाहा पाउनुपर्छ। देश बनाउन नानीबाबुले आफू को हो भनेर चिन्न जरुरी छ। आफू नचिनीकन परिवार, समाज, गाउँ र देश बनाउन सम्भव छैन। अहिलेको समयमा हाम्रा विद्यार्थी भाइबहिनीमा रहरका प्वाँख राम्रैसँग पलाएको देख्न सक्छौँ। रहरले वा बाध्यताले वा हल्लाकै कारण किन नहोस् उनीहरू बिदेसिने क्रम तीव्र छ। विदेश जानु नराम्रो होइन। यसका विभिन्न आयामहरू होलान्। यस विषयमा छुट्टै बहस हुन सक्छ तर हाम्रो एउटै मात्र चाहना हो, कमसेकम हाम्रा खेतबारी बाँझा नरहुन्। फलफूल पाकेर कुहिएर झर्दै गरेको दृश्य देख्न नपरोस्। विदेशी भूमिमा सिकेको सिप हाम्रो आफ्नै ठाउँमा प्रयोग होस् किनभने हामीलाई थाहा छ, कुनै पनि देश आफैँ बन्दैन। त्यसका लागि त्यस देशका नागरिकको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ।

काम सानो-ठुलो हुन्न भनेर सिक्नु, ठुलोभन्दा पनि असल हुनु, आफ्नो काम सकेसम्म आफैँले गर्नु, आफूलाई मात्र होइन परिवार, समाज, गाउँ, देशलाई माया गर्नु, सिपमूलक तथा व्यावहारिक हुनु, स्वावलम्बी हुनु, आफू वरपरको वातावरणलाई स्वच्छ र सफा राख्नु, जीवजन्तु र बोटबिरुवालाई माया गर्नु यी सबै विषय असल नागरिकको कर्तव्यभित्र पर्दछ। उत्कृष्ट अङ्क ल्याउनु मात्र शिक्षा होइन। शिक्षाको मूल ध्येय हो, व्यवहारमा परिवर्तन, अरूलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा परिवर्तन र हाम्रो व्यावहारिक जीवनलाई सहज बनाउने एउटा प्रयास। हामीलाई विश्वास छ, टेम्केमैयुङ गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रमका आधारमा स्थानीय पाठ्यपुस्तक तयार पार्ने क्रममा हामीले माथि उल्लिखित विषयलाई विभिन्न तरिकाले समेट्न भरपुर प्रयास गरेका छौँ। विषयवस्तुलाई समेट्ने क्रममा विषयवस्तुलाई पस्कन पनि विभिन्न शैलीलाई अपनाएका छौँ। यसले गर्दा विषयवस्तुप्रधान हुनुका साथै वैविध्य पनि थपिने छ भन्ने कुरामा हामी विश्वस्त छौँ।

यहाँ हामीले जे-जे लेखे पनि कार्यक्षेत्रका विज्ञ भनेका शिक्षक-शिक्षिकाहरू नै हुनुहुन्छ। नानीबाबुसँग यी पाठ्यपुस्तकको परिचय गराउने जिम्मा यहाँहरूकै हो। विद्यार्थीका नायक-नायिका यहाँहरू नै हुनुहुन्छ। नानीबाबुसँग हाँस्दै, खेल्दै, नाच्दै, अभिनय गर्दै, रमाउँदै यस पाठ्यपुस्तकले उनीहरूसँग भेट्ने मौका पाउने छ र शिक्षक-शिक्षिकाका हँसाइ, नचाइ र अभिनयसँग टेम्केमैयुङ गाउँपालिकाको भूगोल, प्रकृति, संस्कृति, स्थानीय कला, सिप, प्रविधि, कृषि, पर्यटन, मनोरञ्जनका साधन, स्थानीय खेल आदिले विद्यार्थी भाइबहिनीसँग थाहै नपाई मितेरी गाँस्ने छन् भन्नेमा हामी विश्वस्त छौँ।

लेखक

विषयसूची

पाठ १	हाम्रो भाषा	७
पाठ २	हाम्रा अग्ला डाँडा	१२
पाठ ३	हाम्रो हावापानी	१६
पाठ ४	हाम्रो बाटोघाटो	२१
पाठ ५	हाम्रो गाउँपालिका	२५
पाठ ६	हाम्रा गीत	३१
पाठ ७	हाम्रा बाजागाजा	३७
पाठ ८	हाम्रा नाच	४३
पाठ ९	हाम्रा रहनसहन	४८
पाठ १०	हाम्रो रीतिरिवाज	५४
पाठ ११	वडावासीका पेसा	५८
पाठ १२	डावासीका व्यवसाय	६४
पाठ १३	वडाका रैथाने प्रविधि	६९
पाठ १४	पशुपालन व्यवसाय	७५

पाठ १५	हाम्रा नगदेबाली	७९
पाठ १६	पर्यापर्यटन	८४
पाठ १७	घरबास अर्थात् होमस्टे	८८
पाठ १८	विकासका पूर्वाधारको महत्त्व	९२
पाठ १९	किन चाहिन्छ स्थानीय जनशक्ति ?	९६
पाठ २०	फोनमा कुराकानी	१००
पाठ २१	ग्याँस सिलिन्डरबाट हुने जोखिम	१०३
पाठ २२	सुरक्षित बाथरुम	१०६
पाठ २३	आगो बालेर सुत्ने नगरौँ	११०
पाठ २४	व्यक्तिगत सद्गुण	११४
पाठ २५	आपसी विश्वास	११९
पाठ २६	मेलमिलाप	१२६
पाठ २७	ऐँचोपैँचो	१३२
पाठ २८	अर्मपर्म	१३७
पाठ २९	सफा र स्वच्छ भान्साकोठा	१४३
पाठ ३०	शारीरिक व्यायाम	१४७
पाठ ३१	ध्यान	१५१

पाठ १ हाम्रो भाषा

तलको चित्र हेरेर चित्रमा जस्तै नक्कल गर्ने प्रयास गर्नुहोस् :

(क) घरमा तपाईं कुन भाषामा बोल्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईंको छिमेकीले कुन भाषा बोल्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईंको भाषामा नमस्ते भन्नलाई के भन्नुपर्छ ?

तलको पाठ पढ्नुहोस् :

रुपाबुङ गुरुआमाले कक्षा तीनमा पढाउँदै हुनुहुन्छ । उहाँले आज भाषाका बारेमा बताउँदै हुनुहुन्छ । सुरुमा उहाँले आफ्नो भाषामा 'सेवा है, भन्दै 'नमस्ते' गर्नुभयो । विद्यार्थीले पनि अलि अलि लाज मान्दै 'सेवा' भने । कक्षाकोठा नै रमाइलो भयो ।

उहाँले भन्नुभयो, 'घरमा म बान्तावा भाषामा बोल्छु । विद्यालयमा चाहिँ नेपाली भाषामा बोल्छु । त्यसैले बान्तावा चाहिँ मेरो मातृभाषा हो ।'

त्यसपछि उहाँले प्रत्येक विद्यार्थीलाई आआफ्नो भाषामा 'नमस्ते'

भन्न लगाउनुभयो । विद्यार्थीहरूले आआफ्नो भाषामा 'नमस्ते' भने । कसैले नमस्ते, कसैले ज्योर्ले, कसैले सेवा, कसैले जोजोलप्पा र कसैले ल्हास्सो भने । सबैको पालो सकिएपछि उहाँले भन्नुभयो, 'भनेपछि हाम्रो गाउँमा फरक फरक भाषा बोल्ने मानिसहरू रहेछन् ।'

छलफलकै क्रममा उहाँले भन्नुभयो, भाषाले गर्दा मैले भनेको कुरा तिमीहरूले बुझ्छौ । अनि, तिमीहरूले भनेको कुरा मैले बुझ्छु ।

माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) रुपाबुङ गुरुआमाले घरमा कुन भाषामा बोल्नुहुन्छ ?

(ख) गुरुआमाले सुरुमा के भनेर नमस्ते गर्नुभयो ?

(ग) विद्यार्थीहरूले लाज मान्दै के भने ?

(घ) के कारणले गर्दा हामी एक-अर्काको कुरा बुझ्छौँ ?

तलको शब्दलाई तपाईंको भाषामा के के भनिन्छ ?

आमा :

बुवा :

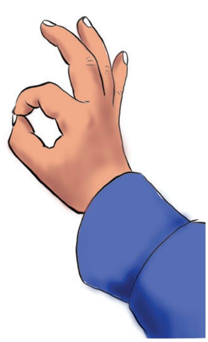
छोरा :

छोरी :

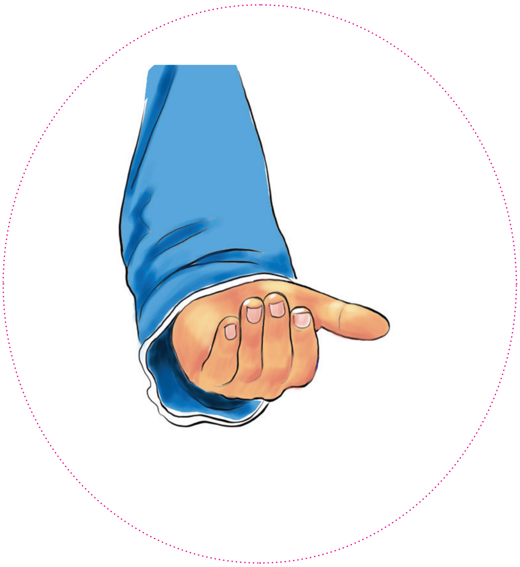
हजुरबुवा :

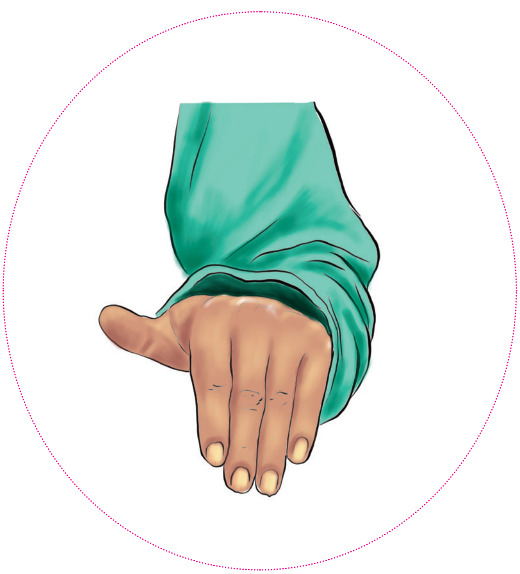
हजुरआमा :

तलका चित्र हेर्नुहोस् र चित्रले के भन्न खोजेको बताउनुहोस् ।



तल दिइएको इसारामा के भन्न खोजिएको हो ? बताउनुहोस् ।





पाठ २

हाम्रा अग्ला डाँडा

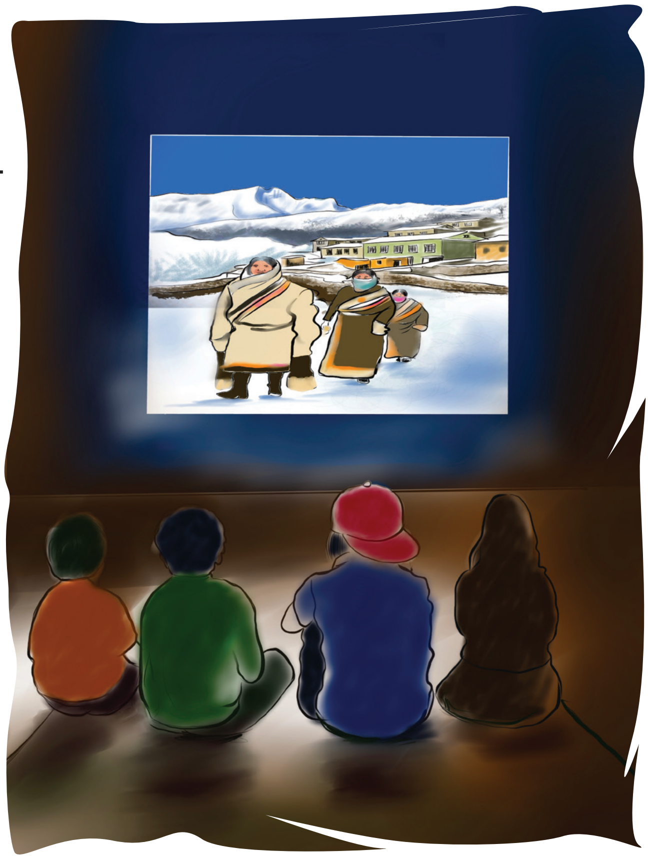
तलको चित्र हेर्नुहोस् र चित्रले के भन्न खोजेको हो बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

(क) तपाईँ अग्ला डाँडामा घुम्न जानुभएको छ ?

(ख) तपाईँको घर नजिकैको डाँडाको नाम के हो ?

(ग) तपाईँलाई डाँडामा जान मनपर्छ कि मन पर्दैन ?

तलको पाठ पढ्नुहोस् :



आज सिसेकहाङको विद्यालयमा ससाना भाइबहिनीलाई भिडियो देखाइँदैछ । गुरुबा, गुरुआमा र सबै विद्यार्थी ठुलो कोठामा भेला भएका छन् । कोठाको झ्यालमा कालो पर्दा लगाइएको छ । कोठालाई पुरै अँध्यारो पारिएको छ । एकैछिनमा भित्तामा टाँगिएको पर्दामा भिडियो देखिन्छ । भिडियोले कक्षामा अलि अलि उज्यालो हुन्छ । भिडियोमा अग्ला अग्ला डाँडा देखिन्छन् ।

त्यसपछि बिस्तारै आवाज सुनिन थाल्छ, 'टेम्केमैयुङ भोजपुर जिल्लामा पर्छ । भोजपुर नेपालको पहाडमा पर्ने एक पहाडी जिल्ला हो । हाम्रो टेम्केमैयुङमा थुप्रै अग्ला डाँडाहरू रहेका

छन् । दुई डाँडाको नाम जोडेर हाम्रो गाउँपालिकाको नाम रहन गएको हो । ती दुई डाँडाको नाम टेम्के र मैयुङ हो । यी दुई डाँडाबाहेक सेल्मे र चखेवा पनि हाम्रा अग्ला डाँडा हुन् ।

अग्लो भएका कारणले गर्दा यी डाँडाबाट रमाइलो दृश्य देख्न सकिन्छ । परपरसम्म हेर्न सकिन्छ । त्यही भएर मानिसहरू घुम्न आउँछन् । तर, अग्लो डाँडामा चिसो बतास लाग्छ । पहाडी चिसो बतासलाई सिरेटो भनिन्छ ।

अग्लो भएकै कारणले गर्दा अग्ला डाँडामा हिउँ पर्छ । टेम्के, मैयुङ, सेल्मे र चखेवामा पनि हिउँ पर्छ । हिउँ पर्दा चिसो हुने भएकाले यहाँ बस्ने मानिसहरूले बाक्ला र न्याना लुगा लगाउँछन् । यस्तो बेलामा वस्तुभाउलाई कम हिउँ पर्ने ठाउँमा लगिन्छ । यसरी वस्तुभाउलाई सार्ने चलनलाई गोठ सार्ने भनिन्छ । हाम्रो टेम्केमैयुङमा पनि यस्तो चलन देख्न सकिन्छ ।

(यत्तिकैमा भिडियो सकिन्छ ।)

माथिको पाठ पढ्नुहोस् र ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्याउनुहोस् :

(क) टेम्केमैयुङका अग्ला डाँडामा मानिसहरू घुम्न आउँछन् । ☐

(ख) तीनओटा अग्ला डाँडाका नामबाट टेम्केमैयुङ गाउँपालिकाको नाम रहन गएको हो । ☐

(ग) अग्ला डाँडाबाट रमाइला दृश्य देख्न सकिँदैन । ☐

(घ) अग्ला डाँडामा चिसो बतास लाग्छ । ☐

(ङ) चिसो बतासलाई बाछिटा भनिन्छ । ☐

(च) अग्ला डाँडामा हिउँ पर्छ । ☐

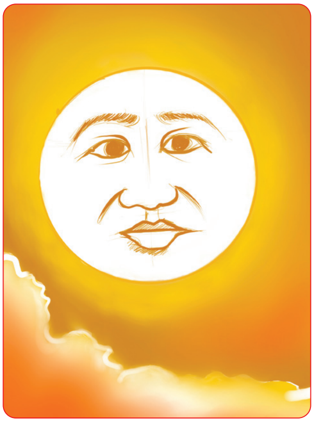
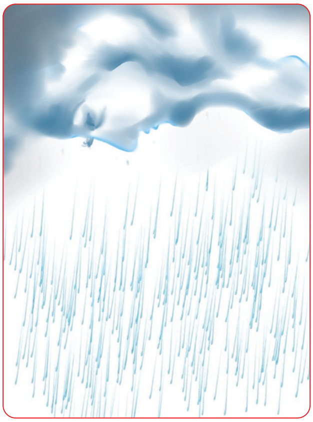
(छ) चिसोबाट बचाउन वस्तुभाउलाई सार्ने चलनलाई गोठ सार्ने भनिन्छ । ☐

तलका चित्रमा मिल्ने रङ भर्नुहोस् :

पाठ ३

हाम्रो हावापानी

तलका चित्र हेर्नुहोस् र चित्रलाई बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

(क) तपाईँलाई पानी पर्दा रमाइलो लाग्छ अथवा घाम लाग्दा रमाइलो लाग्छ ?

(ख) तपाईँले इन्द्रेनी परेको देख्नुभएको छ कि छैन ?

(ग) तपाईँलाई चट्याङ पर्दा डर लाग्छ कि लाग्दैन ?

(घ) बादल कसरी बन्छ ? तपाईँलाई थाहा छ ?

तल कक्षाकोठामा के के हुँदैछ ? राम्रोसँग पढ्नुहोस् र यस बारेमा बताउनुहोस् ।

(कक्षामा आज टेम्कैमैयुङको हावापानीबारे छलफल हुँदैछ । गुरुआमाले हावापानीका बारेमा यसरी बताउँदै हुनुहुन्छ ।)

टेम्केमैयुङको हावापानी ठिक्कको छ । ठिक्कको हावापानीलाई समशीतोष्ण हावापानी भनिन्छ । हावापानी तीन किसिमका हुन्छन् एकदमै गर्मी, ठिक्कको र एकदमै चिसो । अग्लो ठाउँमा चिसो हुन्छ भने तलका होचो ठाउँमा त्यति धेरै चिसो हुँदैन । तलको पाँचधारे र माथिको चखेवालाई उदाहरणको रूपमा लिन सकिन्छ । यी दुई ठाउँको उचाइ नै फरक छ । चखेवा अग्लो ठाउँमा पर्छ । पाँचधारे, गोगनेजस्ता ठाउँ होचो ठाउँमा पर्छन् । जति अग्लो ठाउँमा गयौँ त्यति धेरै चिसो हुँदै जान्छ । माथि माथिका ठाउँमा जाडो महिनाको बेलामा हिउँ पर्छ । पहाडलाई बादल र कुहिरोले ढाक्छ । बिस्तारै यही बादल पानी

भएर बर्सन्छ । घाम लागेको र पानी परेको बेलामा पहाडमा इन्द्रेनी देखिन्छ ।

यत्तिकैमा गुरुआमाले विद्यार्थीलाई प्रश्न गर्नुभयो, "नानीहरू ! तिमीहरूलाई कस्तो हावापानी मनपर्छ ?"

सालमले जुरुक्क उठेर भन्यो, "मलाई त हाम्रै टेम्केमैयुङको हावापानी ठिक लाग्छ गुरुआमा ।" त्यतिकैमा सुम्निमाले भनिन्, "मलाई त जाडो मनपर्दैन । चिसोले पानी नै छुन सकिँदैन ।" अरूले पनि आफूलाई लागेको कुरा भने ।

यतिकैमा गुरुआमाले भन्नुभयो, "ठाउँअनुसार हावापानी फरक फरक हुन्छ । तराईमा धेरै गर्मी हुन्छ । हावापानी तातो हुन्छ । जमिन सम्म परेको हुन्छ । माथि माथि हिमाल हुन्छन् । हिमाल भएको ठाउँमा निकै जाडो हुन्छ । हाम्रो टेम्केमैयुङ हिमालमा पर्दैन । तराईमा पनि पर्दैन । यो पहाडमा पर्छ । त्यसैले, यहाँको हावापानी तराईको भन्दा शीतल छ । तर, हिमालको भन्दा चाहिँ न्यानो रहेको छ ।"

माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) हावापानी कति किसिमका हुन्छन् ?

(ख) कस्तो ठाउँमा चिसो र कस्तो ठाउँमा गर्मी हुन्छ ?

(ग) टेम्केमैयुङको हावापानी कस्तो छ ?

(घ) कस्तो ठाउँमा हिउँ पर्छ ?

(ङ) सालम र सुम्निमालाई कस्तो हावापानी मनपर्छ ?

(च) तपाईँलाई कस्तो हावापानी मनपर्छ ?

ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्याउनुहोस् :

(क) टेम्केमैयुङमा एकदमै धेरै गर्मी हुन्छ । ☐

(ख) होचो ठाउँमा भन्दा अग्लो ठाउँमा जाडो हुन्छ । ☐

(ग) पहाडलाई बादल र कुहिरोले ढाकेको हुन्छ । ☐

(घ) घामपानी भएको बेलामा इन्द्रेनी देखिन्छ । ☐

(ङ) ठाउँअनुसार हावापानी फरक फरक हुन्छ । ☐

(ङ) तपाईँको गाउँका मानिसले जाडोको बेला र गर्मीको बेला कुन कुन लुगा लगाउँछन् । ती लुगाको सूची बनाउनुहोस् ।

गर्मी मौसममा लगाउने लुगा	जाडो मौसममा लगाउने लुगा

पाठ ४

हाम्रो बाटोघाटो

तलका चित्रलाई राम्रोसँग नियाल्नुहोस् र बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

(क) तपाईँको घर अगाडि पिच गरेको बाटो छ कि कच्ची बाटो छ ?

(ख) तपाईँले पिच गरेको बाटोमा बिचमा कोरिएको सेतो धर्सा देख्नुभएको छ कि छैन ?

(ग) सडकका छेउमा ठाउँको नाम लेखिएको सूचनापाटी देख्नुभएको छ कि छैन ?

साथीसँग मिलेर तलको पाठ पढ्नुहोस् :

अन्नपूर्णका टीका काका कहिले खोटाङको दिक्तेल र कहिले भोजपुरको टक्सार जानुहुन्छ । उहाँको आफ्नै मोटरसाइकल छ । उहाँ पेसाले शिक्षक हुनुहुन्छ । तर, उहाँले अकबरे खुर्सानीको खेती पनि गर्नुभएको छ । कामको सिलसिलामा उहाँ काठमाडौँ पनि जानुहुन्छ ।

उहाँजस्तै टेम्केमैयुङका अरू मानिस पनि सडकको प्रयोग गरेर टाढा टाढा पुग्छन् । यसो हुनुमा टेम्केमैयुङमा पुगेको बाटोको ठुलो हात छ । टेम्केमैयुङका बाटाघाटा साह्रै राम्रा छन् । बाटो हिँड्नेलाई पनि यी बाटामा हिँड्न रमाइलो लाग्छ । वातावरणीय हिसाबले यहाँका सडक सुन्दर देखिन्छन् ।

पहाडको काखमा नागबेली बाटो । दायाँबायाँ रुखहरू र बिचमा कालोपत्रे सडक । हेर्दा राम्रो देखिन्छ । बाटाघाटा पुगेकाले यहाँका मानिसले सेवा-सुविधा पाएका छन् । तर, गाउँ गाउँ पुग्ने बाटा चाहिँ कच्ची छन् । यस्ता कच्ची बाटामा सुक्खाको बेलामा धुलो उड्छ । बर्खाको बेलामा चाहिँ हिलोले

गर्दा हिँड्न मुस्किल हुन्छ ।

बाटोघाटो मानिसका लागि महत्त्वपूर्ण छ । बाटोघाटो नपुगेको ठाउँका मानिसले असाध्यै दुःख पाउँछन् । कतै जान पनि घण्टौँ हिँड्नुपर्छ । कोही बिरामी भयो भने बाटोघाटो राम्रो नहुँदा आपत पर्छ ।

अहिले सबैका घरनजिकै बाटाघाटा पुगेका छन् । धेरैका घर घरमा मोटरसाइकल छन् । सडकमा गाडी हिँडिरहन्छन् । गाउँमा फलेका अलैँची, सुन्तला, कागती सजिलै सहर पुगेका छन् । सडकले गर्दा टेम्केमैयुङको रूप फेरिएको छ ।

माथिको विवरण हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) बाटोघाटो राम्रो हुँदा हामीलाई के के फाइदा हुन्छ ?

(ख) कस्तो बाटोलाई पक्की बाटो र कच्ची बाटो भनिन्छ ?

(ग) कच्ची बाटोमा सुक्खाको बेलामा र बर्खाको बेलामा के हुन्छ ?

(घ) तपाईँको घर छेउमा पक्की बाटो छ कि कच्ची बाटो छ ?

१. बाटोघाटो बनाउँदा कहिलेकाहीँ रुखबिरुवा काट्नुपर्ने हुन्छ । यसरी बाटोघाटो बनाउन रुखबिरुवा काट्नु राम्रो कि नराम्रो हो ? तपाईँलाई के लाग्छ ? साथी र शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् र कुनै तीनओटा कारण लेख्नुहोस् ।

तलको चित्रमा मिल्दो रङ भर्नुहोस् :

पाठ ५

हाम्रो गाउँपालिका

तलको चित्र हेर्नुहोस् र चित्रलाई बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

माथिको चित्र हेरेर उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँले गाउँपालिकाको भवन देख्नुभएको छ ?

(ख) आफ्नो गाउँपालिकाको कुन कुन ठाउँमा घुम्न जानुभएको छ ?

(ग) तपाईँको घर नजिकको खोलाको नाम लेख्नुहोस् ?

कक्षा तीनमा पढ्ने छिरिङ आज बाबा र आमासँग घुम्न मुन्दुम पदमार्ग गएको छ । त्यहाँ पुग्दा उसले निलो बोर्डमा सेतो अक्षरले टेम्केमैयुङ गाउँपालिकाको बारेमा लेखिएको देख्यो–

टेम्केमैयुङ गाउँपालिका भोजपुर जिल्लामा पर्दछ । भोजपुर कोशी प्रदेशमा पर्ने एउटा जिल्ला हो । टेम्केमैयुङ गाउँपालिकाको नाम दुई ठूला डाँडा टेम्के र मैयुङको नाम मिलाएर राखिएको हो । तिम्मा, छिनामखु, अन्नपूर्ण, नागी, खावा, तल्लो कोट, माथिल्लो कोट, गोगने र लेखर्क मिलेर यो गाउँपालिका बनेको छ । यसरी नौओटा वडाहरू मिलेर यो गाउँपालिका बनेको छ ।

प्राकृतिक हिसाबले पनि टेम्केमैयुङ निकै सुन्दर ठाउँ हो । टेम्के डाँडा, सेल्मे डाँडा, चखेवा डाँडा, मजुवा पोखरी, हाँस पोखरी, मैयुङ डाँडा, महिभिर झरना, सावा झरना, पन्ची झरना र

माक्सा झरना र तावा भञ्ज्याङ यहाँका रमाइला ठाउँ हुन् । पिखुवा, हिखुवा, गोगने, सिक्तेल यहाँका मुख्य खोलाहरू हुन् ।

यहाँ विभिन्न किसिमका जीवजन्तु पाइन्छन् । मुनाल, कालिज, बाज, पानीहाँस, प्युराजस्ता यहाँ पाइने पक्षीहरू हुन् । यहाँ घोरल, मृग, चितुवाजस्ता जङ्गली जनावरहरू पनि पाइन्छन् । संसारमै दुर्लभ मानिने रेडपान्डा पनि यहाँ कहिलेकाहीँ देखा पर्दछ ।

माथिको विवरण हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) टेम्केमैयुङ गाउँपालिका कुन जिल्लामा पर्दछ ?

(ख) भोजपुर जिल्ला कुन प्रदेशमा पर्छ ?

(ग) टेम्केमैयुङ गाउँपालिकामा कति ओटा वडा रहेका छन् ?

(घ) तपाईँ बस्ने वडाको नाम के हो ?

(ङ) टेम्केमैयुङका कुनै तीन खोलाको नाम लेख्नुहोस् ।

(च) टेम्केमैयुङमा पाइने तीनओटा चराचुरुङ्गी र तीनओटा वन्यजन्तुको नाम लेख्नुहोस् ।

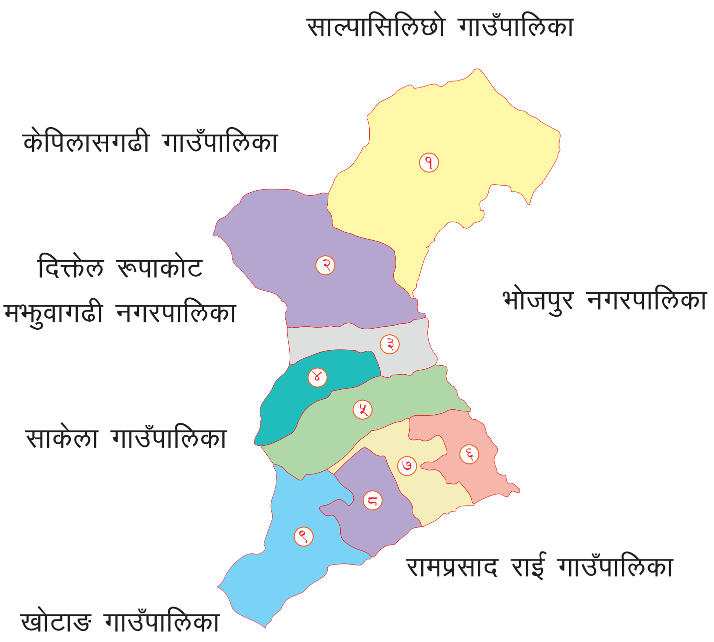
कुनै तीनओटा वाक्यमा तपाईँको आफ्नो गाउँपालिकाको बारेमा लेख्नुहोस् ।

१. ....

२. ....

३. ....

तलको नक्सा हेर्नुहोस् र नक्साको पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिणमा के के पर्दछन् ? हेर्नुहोस् । नक्सा हेर्दै तलको खाली ठाउँ भर्नुहोस् :



१. तिम्मा
२. छिनामाखु
३. अन्नपूर्ण
४. नागी
५. खावा
६. माथिल्लो कोट
७. तल्लो कोट
८. गोगने
९. लेखर्क

उत्तर-पश्चिम : दिक्तेल रुपाकोट मझुवागढी नगरपालिका, खोटाङ
केपिलासगढी गाउँपालिका, खोटाङ
साकेला गाउँपालिका, खोटाङ

उत्तर-पूर्व : साल्पासिलिछो गाउँपालिका, भोजपुर
षडानन्द नगरपालिका, भोजपुर

दक्षिण : रामप्रसाद राई गाउँपालिका, भोजपुर

पूर्व : भोजपुर नगरपालिका, भोजपुर

पश्चिम : खोटेहाङ गाउँपालिका, खोटाङ

टेम्केमैयुङ गाउँपालिकाको पूर्वी दिशामा .... नगरपालिका पर्दछ भने पश्चिम दिशामा .... गाउँपालिका पर्दछ । यस गाउँपालिकाको उत्तर दिशामा भने .... ओटा नगरपालिका र .... ओटा गाउँपालिका पर्दछन् । तीमध्ये केपिलासगढी, साल्पासिलिछो र .... गाउँपालिका हुन् भने दिक्तेल रूपाकोट मझुवागढी र .... नगरपालिका हुन् ।

पाठ ६

हाम्रा गीत

तल प्रस्तुत गरिएको चित्र हेरेर चित्रको अर्थ बुझ्नुहोस् :

माथि दिइएका चित्र हेरेर उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईँलाई गीत गाउन आउँछ कि आउँदैन ?

(ख) साकेला नाचेको देख्नुभएको छ कि छैन ?

शिक्षक र विद्यार्थीबिचको कुराकानी पढ्नुहोस् :

(शिक्षक र विद्यार्थीबिचको कुराकानी)

शिक्षिका : तिमीहरूले कहिल्यै मानिसहरूले गीत गाएका सुनेका छौ ?

अधिकांश विद्यार्थी : सुनेका छौँ मिस ।

शिक्षिका : कहाँ सुन्यौ ?

पहिलो विद्यार्थी : मैले टिभीमा सुनेको ।

दोस्रो विद्यार्थी : मैले त ममीको मोबाइलमा ।

तेस्रो विद्यार्थी : मैले त रेडियोमा ।

(अन्य विद्यार्थीहरूले पनि आआफ्नो उत्तर दिन्छन् ।)

शिक्षिका : मोबाइलमा, रेडियोमा, टिभीमा बाहेक कतै सुनेका छैनौ ?

कुनै एक विद्यार्थी : तपाईँले गाउनुभएको सुनेको छु मिस ।

(सबै गलल्ल हाँस्छन् । शिक्षिका पनि उनीहरूसँगै हाँस्नुहुन्छ ।)

शिक्षिक : मैलेजस्तै अरूले गाएको चाहिँ सुनेका छैनौ ?

विद्यार्थीहरू : अहँ, छैन मिस ।

शिक्षिका : ल, आज म तिमीहरूलाई हाम्रा गीतका बारेमा भन्छु है ?

विद्यार्थीहरू : हुन्छ, मिस् । तपाईँले पनि गीत गाउनुपर्छ (एक जना विद्यार्थी) ।

शिक्षिका : (हुन्छ, म गाउँछु भन्ने भाव दिँदै) ल सुन । हाम्रो गाउँघरमा मानिसहरू विभिन्न समयमा गीत गाइरहेका हुन्छन् । उनीहरू खुसी भएका बेलामा अथवा दु:खको बेलामा पनि गीत गाइरहेका हुन्छन् । काम गर्दा पनि गीत गाइरहेका हुन्छन् । तिहारमा गाइने देउसी–भैलो पनि गीत हो । धान रोप्ने बेलामा पनि धान रोप्दै मानिसहरूले गीत गाइरहेका हुन्छन् । साकेला नाच्दा ढोल र झ्याम्टाको तालमा पनि मानिसहरू गीत

गाइरहेका हुन्छन् । गोठाला जाँदा, घाँस दाउरामा जाँदा पनि मानिसहरूले विभिन्न गीत गाइरहेका हुन्छन् । ती सबै हाम्रा गीत हुन् । बुझ्यौ नानी बाबु हो ?

विद्यार्थीहरू : बुझ्यौँ मिस । तर, तपाईँले गीत गाउनुपर्छ ।

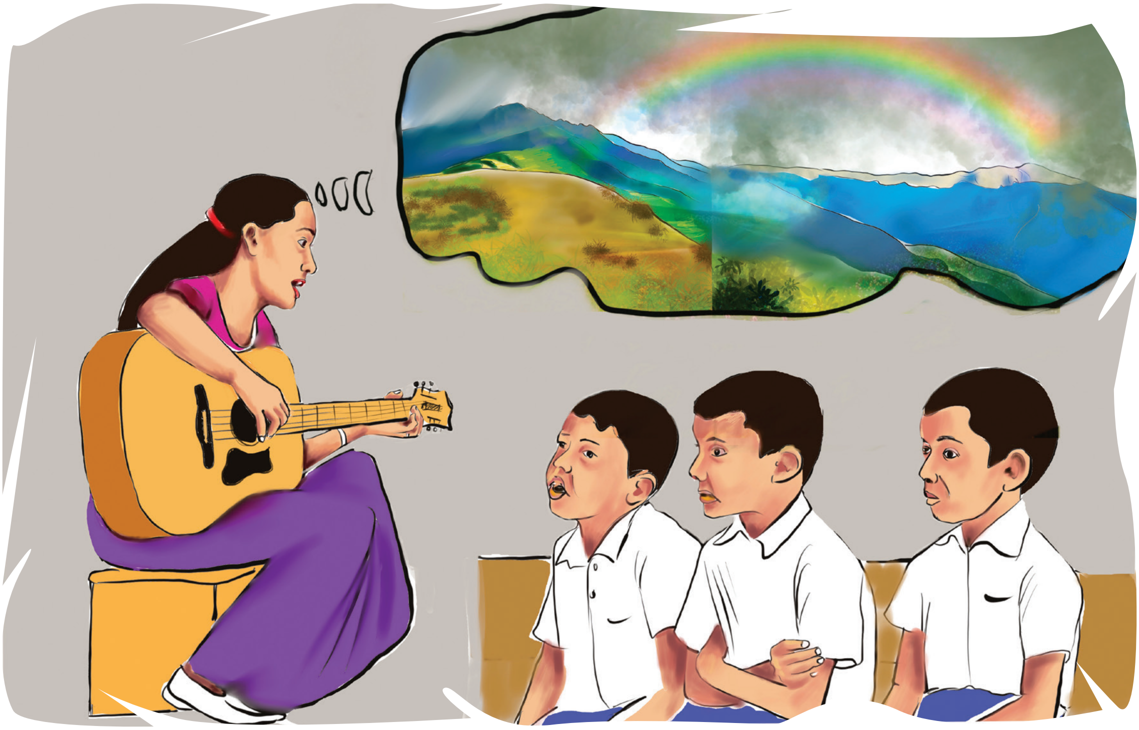
शिक्षिका : हस् । अब गाउँछु । तिमीहरूले पनि मसँगै गाउनुपर्छ नि । हुन्छ ?

सबै विद्यार्थीहरू : हुन्छ, मिस ।

(त्यसपछि शिक्षिकासँग मिलेर विद्यार्थीहरू गीत गाउन थाल्छन् ।)

कुहिरोको गम्छा बर्खामा
टेम्केमैयुङको काँधैमा,

के होला शिरैमा टल्केको
इन्द्रेनी टोपी ढल्केको ।



माथिको कुराकानीका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) मानिसहरूले कुन कुन बेला गीत गाइरहेका हुन्छन् ?

(ख) कस्ता गीतलाई हाम्रा गीत भनिन्छ ?

(ग) तिहारमा गाइने कुनै गीतको नाम लेख्नुहोस् ।

तलको वाक्य पढ्नुहोस् र ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्याउनुहोस् :

(क) गाउँघरमा मानिसले खुसी भएका बेलामा मात्र गीत गाउँछन् । ☐

(ख) मानिसहरूले काम गर्दा पनि गीत गाइरहेका छन् । ☐

(ग) साकेलामा नाच्दा र गाउँदा ढोल झ्याम्टा पनि बजाइन्छ । ☐

(घ) गोठाला जाँदा, घाँस–दाउरामा जाँदा पनि मानिसहरूले विभिन्न गीत गाइरहेका हुन्छन् । ☐

(ङ) खुसी हुँदा, दुखी हुँदा, घाँसदाउरा गर्दा, गोठाला जाँदा, मेलापातमा जाँदा गाइने गीतहरू हाम्रा गीत होइनन् । ☐

१. तपाईंले गाउँघरमा सुन्नुभएको कुनै गीत साथी र शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् :

पाठ ७ हाम्रा बाजागाजा

तलका चित्र हेर्नुहोस् र बाजाहरूलाई चिन्ने प्रयास गर्नुहोस् :

माथि दिइएका चित्र हेरेर उत्तर दिनुहोस् :

(क) माथिका बाजामध्ये कुन कुन बाजा तपाईँले देख्नुभएको छ ?

(ख) तपाईँलाई माथिका बाजामध्ये कुन कुन बाजा मनपर्छ ?

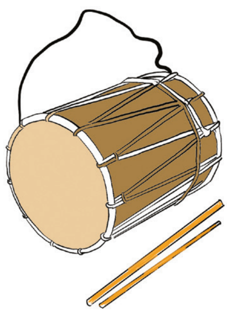
(ग) माथिका बाजाहरूको आवाज निकालेर कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् ।

तलको पाठ पढ्नुहोस् :

बाजा बजाउन सिप चाहिन्छ अनि मात्र आफूले चाहेको आवाज निकालेर बाजा बजाउन सकिन्छ । बाजा पनि विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । कुनै बाजा हातले बजाइन्छ भने कुनै बाजा मुखले बजाइन्छ । कुनै कुनै बाजा बजाउन हात र मुख दुवै प्रयोग हुन्छ । मादल, ढोल, दमाहा, डम्फु, झ्याम्टा, सारङ्गी हातले बजाउने बाजा हुन् । बाँसुरी, शहनाई, बिनायो, मुर्चुङ्गा चाहिँ हात र मुखले बजाउने बाजा हुन् ।

देवान काका ढोल बजाउन खुब सिपालु हुनुहुन्छ । ढोल एउटा बाजाको नाम हो । यो बाजा हातले र गजाले बजाइन्छ । गजा भनेको एक प्रकारको लट्ठी हो । यो बाजाको आकार लाम्चो र गोलाकार हुन्छ । यो मादलजस्तो हुन्छ । यसको दुई छेउमा छालाले मोरेको हुन्छ । किराती समुदायले ढोल बजाएर साकेला नाच्ने गर्दछन् ।

देवान काकाजस्तै वीरबहादुर चाहिँ दमाहा बजाउने गर्नुहुन्छ । दमाह पनि एक प्रकारको बाजा हो । यो अर्ध गोलो आकारको हुन्छ । फेद सानो भए पनि माथिल्लो भाग फराकिलो हुन्छ । माथिल्लो भाग छालाले मोरेको हुन्छ भने तल्लो भागमा तामा अथवा पित्तलले मोरेको हुन्छ । यसलाई बजाउन काठका दुईओटा गजा चाहिन्छ । विभिन्न चाडपर्व र उत्सवमा दमाहा बजाउने गरिन्छ ।



माथिको पाठ पढेर तलको प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् :

(क) ढोल कस्तो प्रकारको बाजा हो ?

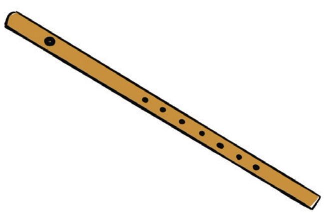
(ख) ढोल कसरी बजाइन्छ ?

(ग) ढोल कहिले बजाउने गरिन्छ ?

(घ) दमाहा कस्तो हुन्छ ?

(ङ) कुन कुन बेलामा दमाहा बजाउने गरिन्छ ?

बाजा चिन्नुहोस् र जोडा मिलाउनुहोस् :



बिनायो

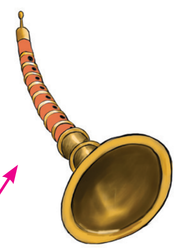
सारङ्गी

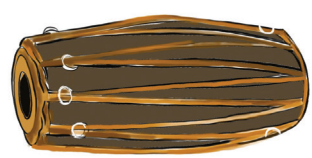
मुर्चुङ्गा

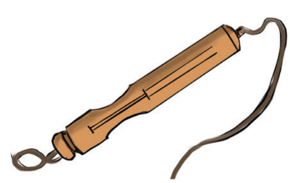
शहनाई

मादल

बाँसुरी







हातले बजाउने बाजा र हात र मुख दुवैले बजाउने बाजाको सूची बनाउनुहोस् :

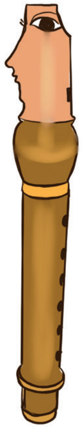
हातले बजाउने बाजा
हातको सङ्केत राख्ने

हात र मुखले बजाउने बाजा
हात र मुखको सङ्केत

साथीसँग मिलेर गीत गाउनुहोस् :

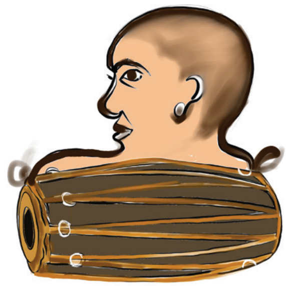
मुरली :

बाँसैको लौरो टिपेर
प्यालै है राम्रो मिलेर
तिरिरी बज्छु मुरली
मिठो है धुन खिपेर



सारङ्गी : छातीमा डोरी उनेको
जिउज्यानै चट्ट छिनेको
आफैँलाई न्याइँ न्याइँ रेटेर
सारङ्गी भन्दै हिँडेको ।

मादल : गर्लम्मै लाम्पाते ढलेर
रानी है मादल बनेछु
रत्यौली, देउसी, भैलोमा
घिन्ताङमा घिन्ताङ भनेछु ।



माथिको गीतलाई राम्रोसँग बुझेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) मुरली केबाट बन्छ ?

(ख) कुन बाजाको जिउज्यान चट्ट छिनेको हुन्छ ?

(ग) मादल कुन कुन बेला बजाइन्छ ?

पाठ ८

हाम्रा नाच

तलका चित्रहरू बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

माथि दिइएका चित्र हेरेर उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँलाई नाच्न आउँछ कि आउँदैन ?

(ख) तपाईँलाई नाच्न मन पर्छ कि पर्दैन ?

(ग) तपाईँको कक्षाकोठामा सबैभन्दा नाच्न जान्ने साथी को हो ?

तलको पाठ पढ्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् :

नाच्नु एउटा कला हो । सबै मानिसलाई नाच्न आउँदैन । कोही नाच्नमा एकदमै जान्ने हुन्छन् । कसै कसैलाई भने नाच्नै आउँदैन । कोही कोही नाच्न लाज मान्छन् । कोही भने मजाले नाच्छन् ।

नाच पनि विभिन्न किसिमका हुन्छन् । टेम्केमैयुङमा पनि विभिन्न नाचहरू रहेका छन् । जस्तै - साकेला नाच, देउसी-भैलोमा नाचिने नाच, लाखे नाच, लोक नाच आदि । खासमा भन्ने हो भने फरक फरक समुदायको आआफ्नो नाच हुन्छ । ती नाचहरू विभिन्न समयमा देख्न पाइन्छ ।

टेम्केमैयुङमा हेर्ने हो भने किरात राई समुदायका मानिसहरूको बसोबास धेरै रहेको छ । त्यसैले, यहाँ साकेला नाच प्रख्यात रहेको छ । साकेला पर्व किरात राईहरूको ठुलो चाड हो । यस पर्वमा दिदीबहिनी, बुवाआमा, इष्टमित्र भेला भएर नाच्ने गरिन्छ । नाच्दा गोलो घेरामा ढोल र झ्याम्टा बजाउँदै नाच्ने गरिन्छ ।

साकेला नाच एक प्रकारको सामूहिक नृत्य हो । यो नाच नाच्ने आफ्नै तौरतरिका रहेको छ । यो नाच नाच्दा र गीत गाउँदा नियम पालना गर्नुपर्दछ । नृत्यलाई राम्रोसँग चलाउन केटाबाट एक जना र केटीबाट एक जनालाई मुख्य मानिसको रूपमा छानिएको हुन्छ । यिनीहरूलाई सिलिहाङ्मा र सिलिमाङ्मा भनिन्छ । यी दुईको इसारामा साकेला अर्थात् सिली नाच्ने गरिन्छ । साकेला नाच्दा गीत पनि गाइने भएकोले यसलाई नृत्यगीत पनि भनिन्छ ।

माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) साकेला नाच कुन समुदायको नाच हो ?

(ख) साकेला नाच कस्तो नृत्य हो ?

(ग) सिलिहाङ्मा र सिलिमाङ्मा कसलाई भनिन्छ ?

(घ) साकेलालाई किन नृत्यगीत भनिएको हो ?

(ङ) तपाईँको समुदायमा नाचिने कुनै एउटा नाचका बारेमा लेख्नुहोस् ।

पाठको आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्याउनुहोस् :

(क) नाच्नु एक कला हो । ☐

(ख) सबै मानिसलाई नाच्न आउँछ । ☐

(ग) सबै मानिसहरू नाच्न लाज मान्छन् । ☐

(घ) धेरै मानिस मजाले नाच्ने गर्दछन् । ☐

(ङ) फरक फरक समुदायको एउटै नाच हुन्छ । ☐

साथीसँग मिलेर गीत गाउनुहोस् :

हेर्दै सिरिहाङ्मालाई
पछ्याउँदै सिरिमाङ्मालाई
ढोल र झ्याम्टाको तालैमा
कैँचीवाल खुट्टाको चालैमा

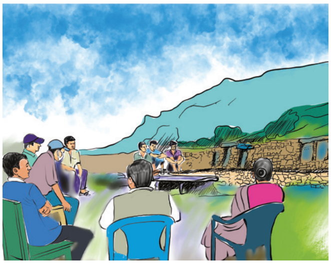
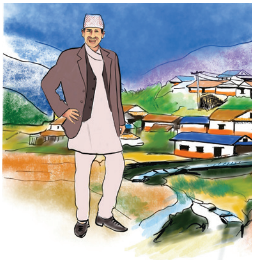
मङ्सिरे पूर्णे उँधौली
वैशाखे पूर्णे उँभौली
किराती भेषमा भेटौँला
साकेला सिली टिपौँला,
साथी है भाइ भेट हुँदा
किराती राजा सम्भेछु
किराती राजा सम्भिँदा
आफैँलाई यलम्बर ठानेछु ।

तलको चित्र हेरेर साकेला नाच्न सिक्नुहोस् ।

पाठ ९

हाम्रा रहनसहन

तलका चित्र हेर्नुहोस् र चित्रको अर्थ पत्ता लगाउनुहोस् :

माथिका चित्र हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईँको आमाबुवाले के काम गर्नुहुन्छ ?

(ख) चौतारामा मानिस किन भेला हुन्छन् ?

(ग) तपाईँलाई कस्तो लुगा मनपर्छ ?

तल नामसामको परिवारका बारेमा दिइएको छ । तलको पाठ पढ्नुहोस् र दिइएको अभ्यास गर्नुहोस् :

नामसामको परिवार एकदमै असल परिवार हो । परिवारका कोही पनि सदस्य झर्केर बोल्नुहुन्न । सबैको बोलीचाली मिठो छ । सबैलाई आदार सम्मान गर्नुहुन्छ । छरछिमेकीमा पनि सबै सँग मिलेर बस्नुभएको छ । कसैलाई दु:ख पर्दा सहयोग पनि गर्नुहुन्छ ।

नामसामका बुवा पेसाले किसान हुनुहुन्छ । उसको घर नागीमा पर्छ । नामसामको घर दुई तलाको छ । तल रातो माटो र माथि कमेरोले लिपेको छ । झट्ट हेर्दा उनको घर सेतो सर्ट र रातो फ्रक लगाएर विद्यालय जान ठिक्क परेको विद्यार्थीजस्तै देखिन्छ । घरमा दुईओटा ढोका र बुट्टेदार झ्यालहरू रहेछन् । ती सबै झ्यालढोका काठले बनेका छन् । घरका ढोका दक्षिण र पूर्वतर्फ फर्केका छन् । घरको छानो भिरजस्तो दुई पाखाको रहेको छ ।

नामसामको परिवार खेतीपातीमा लागेकाले अन्नबाली भित्र्याउँदा नुवागी मनाउने चलन रहेको छ । नुवागी किरात राई समुदायको

एउटा महत्त्वपूर्ण पर्व हो । हुन त यो पर्व अरूले पनि मनाउने गर्दछन् । नुवागीमा कुनै पनि अन्न तथा फलफूल पाकेपछि खानु अगाडि बितिसकेका पुर्खालाई सम्झेर चढाउने गरिन्छ ।

माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् :

(क) नामसामको बुवा के काम गर्नुहुन्छ ?

(ख) नामसामको घरमा कस्तो रङ पोतिएको छ ?

(ग) घरका ढोका कता फर्केका छन् ?

(घ) घरको छानो कस्तो रहेको छ ?

(ङ) नुवागी कस्तो पर्व हो ? यो पर्वमा के गरिन्छ ?

माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्याउनुहोस् :

(क) नामसामको परिवार एकदमै असल परिवार हो । ☐

(ख) नामसामको घरको ढोका उत्तर र पश्चिम फर्केका

छन् ।

(ग) नामसामको घरमा पहेँलो रङ पोतिएको छ ।

(घ) नामसामको घरमा रातो माटो र कमेरोले पोतिएको छ ।

(ङ) नामसामको परिवार छरछिमेकीसँग झगडा गर्छ ।

तलको तालिका भर्नुहोस् :

तपाईँको घरमा पाक्ने खानेकुराका नाम	तपाईँको घरका सदस्यहरूले लगाउने लुगाका नाम
१. ढिँडो	१. दौरासुरुवाल
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

आफ्नो घर राम्रोसँग नियालेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् :

(क) घर ढुङ्गा, माटो र काठले बनेको छ कि अरू वस्तुबाट बनेको छ ?

(ख) घर कति तलाको रहेको छ ?

(ग) घरमा कस्तो रङ लगाइएको छ ?

(घ) घरको ढोका कुन दिशामा फर्काइएको छ ?

(ङ) तपाईँको घरमा छानो छ कि छैन ?

साथीसँग मिलेर लय मिलाएर तलको कविता पढ्नुहोस् :

गाउँलेघर

कमेरो, गेरुले पोतेको
दक्षिणी मोहोडा फर्केको
ढुङ्गा, माटो, काठको भर
बार्दलीवाले छानोवाल घर,

आँगनैभरि बिस्कुन छ
घाम, बिस्कुनसँगै निस्कन्छ
पिठो पिसिन्छ घट्टमा
ख्याल है ख्याल ठट्टामा,

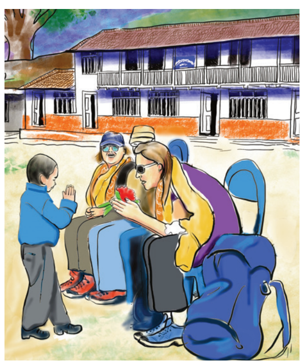
ढिँडो छ काँसे थालीमा
थालीको छेउमै किनिमा
किनिमा तरकारी क्या मिठो
काफी हुन्छ एकै बट्को ।

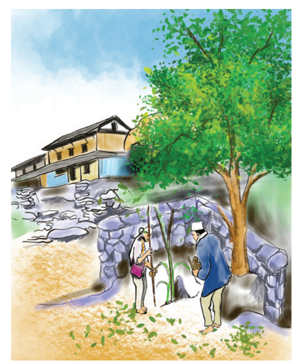
तलको चित्रमा रङ भर्नुहोस् :

पाठ १०

हाम्रो रीतिरिवाज

तलको चित्र हेरेर चित्रले के भन्न खोजेको बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :





माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पाहुनालाई भेट्दा तपाईँले के गर्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईँले साकेला नाच्नुभएको देख्नुभएको छ ?

किरात राईहरूको प्रसिद्ध पर्व साकेलाका बारेमा लेखिएको तलको पाठ पढ्नुहोस् :

किरात राईहरूको रीतिरिवाजमध्ये साकेला नाच पनि एक हो । विशेषगरी किरात राई समुदायको प्रमुख चाड उँभौली र उँधौलीमा यो नाच नाच्ने गरिन्छ । यसलाई साकेला पर्व पनि भनिन्छ । किरात राईका देवी-देवता सुम्निमा (पार्वती) र पारुहाङ (शिव) को उत्पतिसँगै यो चाड मनाउँदै आइएको मानिन्छ ।

यो पर्व खेती किसानीसँग पनि जोडिएको छ । बाली लगाउने समयमा वर्षा प्रशस्त होस् । दैवीप्रकोप नपरोस् । परिवारमा रोगव्याधि नलागोस् । सुखशान्ति छाओस् भनी पूजाआजा गरिन्छ ।

किरात राईले आफ्ना पितृप्रति श्रद्धाञ्जलि, सम्मान र सम्झनाका लागि साकेलामा नाच्ने र गीत गाउने गर्दछन् । यस दिन ढोल, झ्याम्टा बजाएर सृष्टिका गीत गाउँदै नाच्ने चलन रहेको छ । साथै, सगुनका रूपमा कोदोको रक्सी, नयाँ अदुवा, धान र कुखुराको रातो भाले काटेर प्रकृतिलाई चढाउने चलन पनि रहेको छ ।

यो नाच नाच्नुअघि किरात राईहरूको पुरोहित (नछुङ) लाई भूमिको पूजा गराउने परम्परा छ । यस पूजामा मकैको बोट, धानको बिउ, कुटो, कोदालो, झम्पल, हँसिया, खुकुरी, हलो, फाली र अन्य हतियार राखेर पूजा गरिन्छ । यी सामग्री साकेला थानको रुखको फेदमा राखी पूजा समेत गर्ने प्रचलन रहेको छ । अर्को के जनविश्वास छ भने किरात राईहरूले सृष्टिकर्ता पारुहाङ र सुम्निमालाई खुसी बनाउन पनि साकेला नाच नाच्ने गरिएको हो ।

माथिको विवरण हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) साकेला कुन समुदायको चाडपर्व हो ?

(ख) साकेला पर्वमा के के गरिन्छ ?

(ग) साकेला कहिले नाच्ने गरिन्छ ?

(घ) साकेलामा बजाइने दुईओटा बाजाको नाम लेख्नुहोस् ।

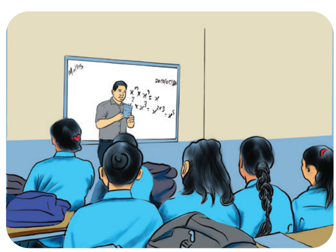
(ङ) साकेलामा कुन कुन सामानको पूजा गर्ने गरिन्छ ?

(च) तपाईँको घरमा मनाइने कुनै एक पर्वको नाम भन्नुहोस् ।

(छ) तपाईँको घरमा पहिल्यैदेखि चल्दै आएको कुनै तीनओटा चलनका बारेमा लेख्नुहोस् । यसका लागि आफ्नो अभिभावकको सहयोग लिनुहोस् ।

पाठ ११ वडावासीका पेसा

तलका चित्र हेरेर विभिन्न पेसाबारे बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :



माथि प्रस्तुत गरिएका चित्र हेरेर उत्तर दिने प्रयास गर्नुहोस् :

(क) तपाईँको बुवाले के काम गर्नुहुन्छ ?

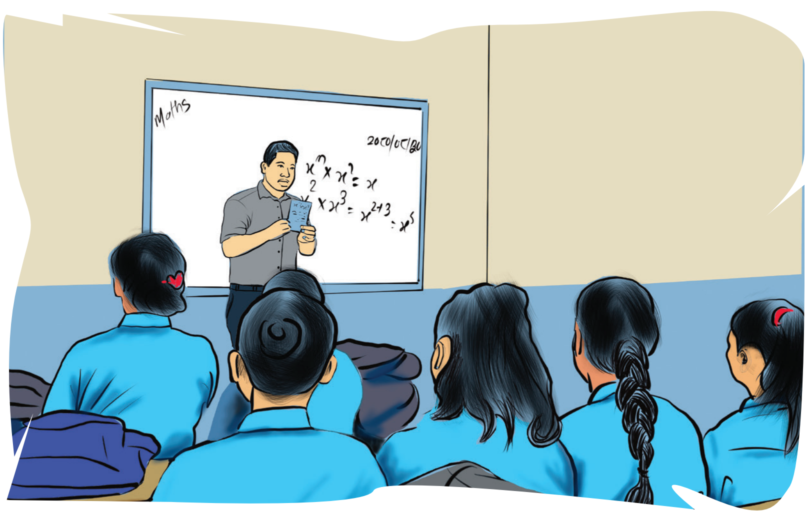
(ख) तपाईँको छिमेकीले कुन पेसा गर्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईँलाई थाहा भएका दुईओटा पेसाको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) माथि दिइएका मध्ये तपाईँलाई मनपर्ने पेसाको नाम लेख्नुहोस् ।

तलका तीनओटा फरक फरक अंशहरू पढ्नुहोस् र दिइएको अभ्यास गर्नुहोस् :

विजयको घर तिम्मामा पर्छ । उसका बुवा विद्यालयमा काम गर्नुहुन्छ । उहाँको पेसा शिक्षण हो । उहाँको काम भनेको विद्यार्थीलाई पढाउने हो । उहाँले कक्षा आठदेखि दससम्मका विद्यार्थीलाई गणित विषय पढाउनुहुन्छ । उहाँ नौ बजे नै विद्यालय पुग्नुहुन्छ । बेलुकी चार बजे उहाँको छुट्टी हुन्छ ।



छिनामखुकी कमलाको बुवाको लुगा सिलाउने पसल छ । उहाँको पेसा लुगा सिलाउने हो । पहिल्यैदेखि उहाँ सिलाइ पेसामा हुनुहुन्छ । उहाँले विभिन्न किसिमका लुगाहरू सिलाइ कटाइ गर्नुहुन्छ । यही लुगा सिलाउने कामबाट परिवार पाल्नुभएको छ । परिवारको रेखदेख र आवश्यकता लुगा सिलाउने कामबाटै पूरा गर्दै आउनुभएको छ । कमलाको दाइ सहरमा पढ्नुहुन्छ । उनको बुवाले यही पेसाबाट आफ्नो छोरालाई सहरमा राखेर पढाउन सफल हुनुभएको छ ।

पेसा भनेको के हो ?

पेसा भनेको काम हो । मानिसले आफू बाँच्न र परिवारलाई बचाउन काम गर्छन् । काम व्यक्तिको सिप, रहर र योग्यताअनुसार फरक फरक हुन्छन् । सिप, क्षमता र योग्यता भएका मान्छेले आफ्नो सिप र क्षमताअनुसारका विभिन्न काम गर्छन् । जस्तैः सिलाउने सिप भएको मानिसको पेसा लुगा सिलाउने हुन्छ । काठको काम गर्ने मानिसको पेसा सिकर्मी हुन्छ । गाडी चलाउन जान्ने मानिसको

पेसा गाडी चलाउनु हुन्छ ।

पढ्न र लेख्ने मानिसको पेसा क्षेत्रअनुसार फरक पर्छ । विद्यालयमा पढाउने व्यक्तिको पेसा शिक्षण हुन्छ । अस्पतालमा उपचार गर्ने मानिसको पेसा नर्स तथा डाक्टर हुन्छ ।

पेसाको मुख्य उद्देश्य भनेको पैसा कमाउनु हो । उक्त पेसाबाट हुने आम्दानीबाट आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्न सकियोस् भन्नु नै हो । पेसालाई सानो-ठुलो कहिल्यै मान्नु हुँदैन । काम सबै बराबर हुन्छन् । कामलाई सबैले सम्मान गर्नुपर्छ ।

माथिको विवरण पढेर तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पेसा भनेको के हो ?

(ख) तपाईँको छिमेकीले गर्ने कुनै दुईओटा पेसा लेख्नुहोस् ।

(ग) पेसा केका लागि आवश्यक छ ?

(घ) कामको मुख्य उद्देश्य के हो ?

(ङ) कामलाई सबैले के गर्नुपर्छ ?

माथि दिइएको पाठको फरक फरक अंश पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्याउनुहोस् :

(क) मानिसले आफू बाँच्न र परिवारलाई बचाउन काम गर्छन् । ☐

(ख) काठको काम गर्ने मानिसलाई डकर्मी भनिन्छ । ☐

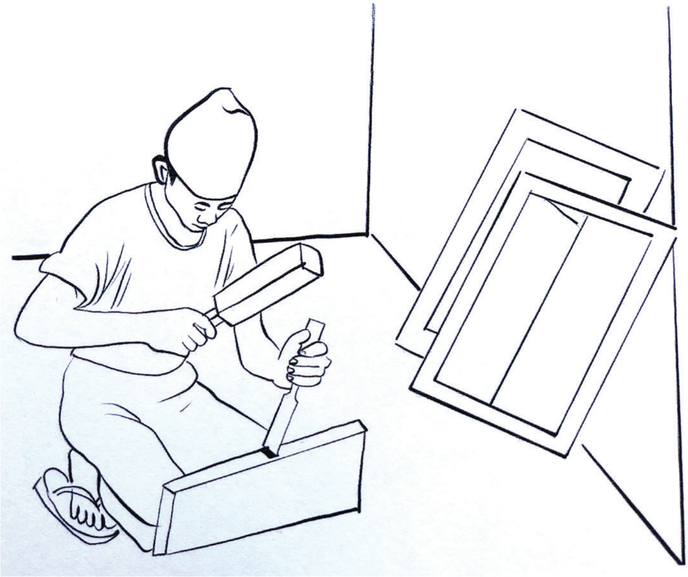
(ग) सबै काम एउटै प्रकारका हुन्छन् । ☐

(घ) काम गरेपछि आम्दानी हुन्छ । ☐

(ङ) आम्दानी भएपछि आफूले चाहेको वस्तु किन्न पाइन्छ । ☐

१. अप्ठ्यारो नमानीकन आफ्नो बुवाआमाले गर्ने काम आफ्नो साथीलाई बताउनुहोस् र साथीलाई तिम्रो आमाबुवाले के काम गर्नुहुन्छ भनेर पनि सोध्नुहोस् ।

तलका चित्रमा रङ भर्नुहोस् :



पाठ १२

वडावासीका व्यवसाय

चित्रको माध्यमबाट तल दिइएका व्यवसायका बारेमा बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको घरमा आमाबाबुले कुनै व्यवसाय गर्नुहुन्छ कि हुँदैन ?

(ख) तपाईँलाई थाहा भएका कुनै दुईओटा व्यवसायको नाम भन्नुहोस् ।

तल दिइएको पाठको फरक फरक अंश पढ्नुहोस् र दिइएको अभ्यास गर्नुहोस् :

छिनामखुकी कल्पना बाख्रापालन गर्छिन् । उनको गोठमा टन्नै बाख्रा छन् । उनी बिहानदेखि बेलुकासम्म गोठमै व्यस्त हुन्छिन् । दिउँसो बाख्रा चराउन लान्छिन् । चराउन जाने बेला ससाना पाठापाठीलाई गोठमै थुनेर राख्छिन् । बाख्राको थप हेरचाहका लागि उनले दुई जना सहयोगी पनि राखेकी छिन् । खसीबोका बेचेर उनले राम्रो आम्दानी गरेकी छिन् ।

दीपहाङका बुवाको लेखर्कमा काठ मिल छ । उनको व्यवसाय भनेको काठका झ्याल, ढोका, दराज, खाट, टेबल, कुर्सी बनाउने हो । गाउँमा नयाँ घर बन्न सुरु भएपछि काठ मिलले

राम्रो आम्दानी गर्न थालेको छ । अहिले उनको व्यवसायबाट तीन जना स्थानीय युवाले रोजगारी पाएका छन् । उनले काठ मिल राखेर धेरै राम्रो आम्दानी गर्न थालेका छन् ।

व्यवसाय भनेको के हो ?

व्यवसाय भनेको कमाइका लागि गरिने काम हो । पेसामा भन्दा व्यवसायमा अलि धेरै नाफा हुन्छ । उत्पादन पनि धेरै हुन्छ । व्यवसायमा एउटा व्यक्तिले सबै कुरालाई राम्रोसँग हेर्न खोजेको हुन्छ । ऊ आफैँ मालिक र कामदार हुन्छ । काम धेरै भएमा अरू व्यक्तिलाई पनि काम गर्न राखिन्छ । उदाहरणका लागि होटल व्यवसायलाई लिन सकिन्छ । यस व्यवसायमा एउटा व्यक्ति अथवा समूहले आफ्नै लगानीमा होटल सञ्चालन गर्छ । उसले आफूसहित अरू व्यक्तिलाई समेत रोजगारी दिन्छ । सामान्य कामको तुलनामा व्यवसाय अलिक ठुलो आकारको हुन्छ । साना, मझौला र ठुला गरी व्यवसाय तीन प्रकारका हुन्छन् ।

माथिको विवरण हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) व्यवसाय भनेको के हो ?

(ख) व्यवसाय किन गरिन्छ ?

(ग) व्यवसाय कति किसिमका हुन्छन् ?

(घ) तपाईँको छिमेकीले कुन व्यवसाय गर्नुहुन्छ ?

(ङ) तपाईँलाई थाहा भएको कुनै दुईओटा व्यवसायका नाम लेख्नुहोस् ।

माथिको पाठको आधारमा खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) व्यवसाय भनेको .... लागि गरिने काम हो ।

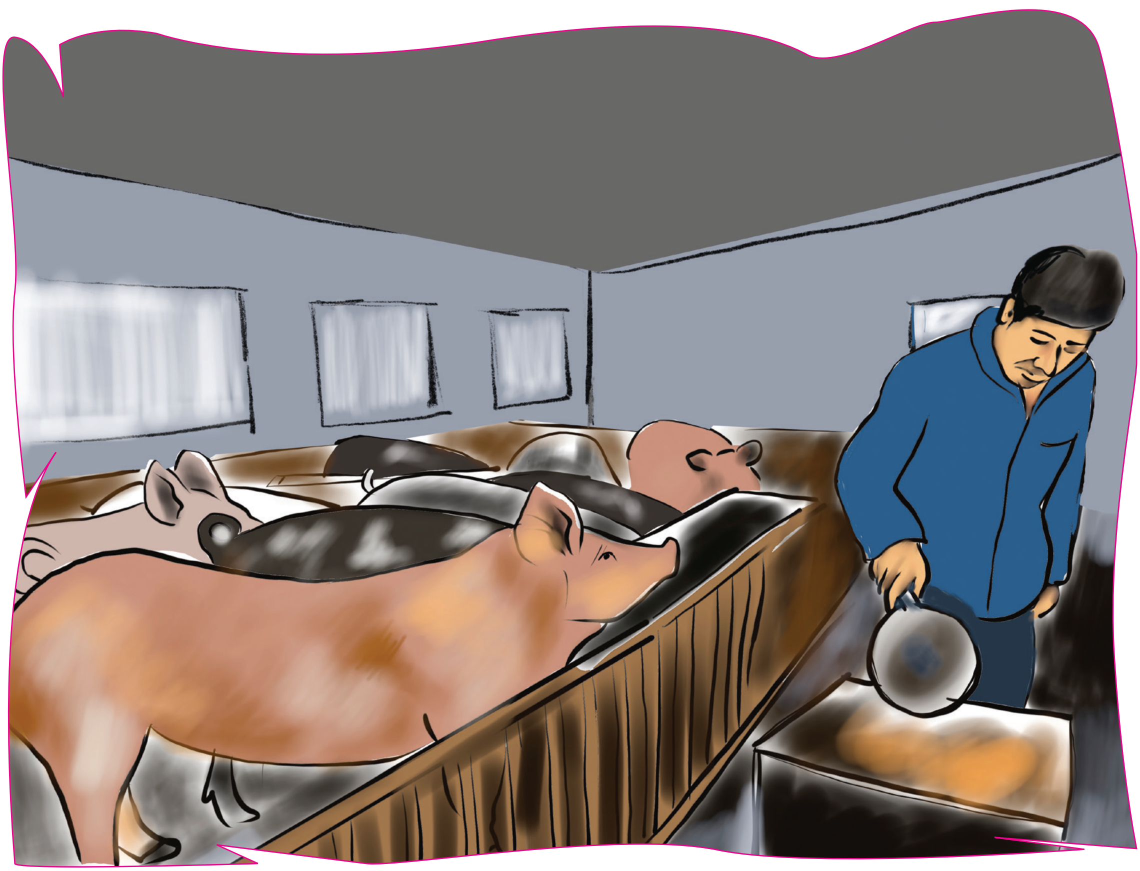
(ख) पेसामा भन्दा .... अलि धेरै नाफा हुन्छ ।

(ग) सामान्य कामको तुलनामा व्यवसाय अलिक .... आकारको हुन्छ ।

(घ) साना, ... र ठुला गरी व्यवसाय तीन प्रकारका हुन्छन् ।

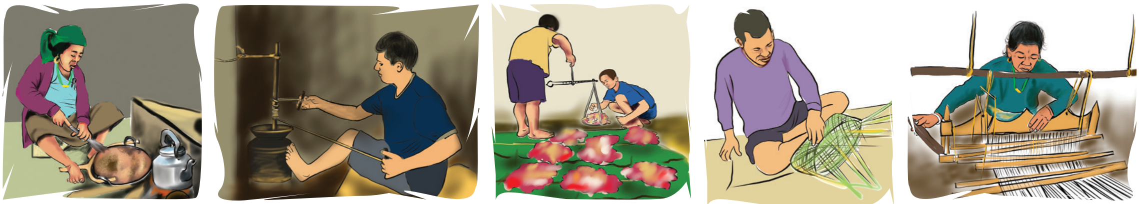
(ङ) व्यवसायमा .... व्यक्तिले सबै कुरालाई राम्रोसँग हेर्न खोजेको हुन्छ ।

१. तलको चित्र हेरेर व्यवसाय पत्ता लगाउनुहोस् । उक्त व्यवसायका बारेमा सातओटा वाक्य बनाउनुहोस् :



पाठ १३ वडाका रैथाने प्रविधि

चित्र हेरेर तल दिइएका रैथाने प्रविधिलाई चिन्ने प्रयास गर्नुहोस् :



माथि प्रस्तुत गरिएको चित्र हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँले मदानी र ठेकी देख्नुभएको छ कि छैन ?

(ख) तपाईँले तुलो देख्नुभएको छ कि छैन ?

(ग) तपाईँको घरमा ढिँडो मस्काउन प्रयोग हुने दाबिलो छ कि छैन ?

तलको पाठमा वसन्त र उनको परिवारको बारेमा दिइएको छ। पाठ पढेर तल दिइएका अभ्यास गर्नुहोस् :

वसन्तको घरमा असाध्यै रमाइलो हुन्छ । उसको परिवारमा धेरै सदस्य छन् । सबै जना मिलेर बसेका छन् । हजुरबुवा, हजुरआमा, बुवा, आमा, काका, काकी सबै आआफ्ना काममा व्यस्त हुन्छन् । यति हुँदाहुँदै पनि बिहान र बेलुका सबै सँगै बसेर खाना खाने गर्छन् । काका, काकी, बुवा, आमा सबै जना खाना पकाउन सिपालु हुनुहुन्छ । बिहान-बेलुका दुवै समयमा दुई प्रकारका खाना पाक्ने गर्छ । हजुरबुवा र हजुरआमा ढिँडो खाने गर्नुहुन्छ । वसन्त, उनका बुवा, आमा, काका र काकी चाहिँ चामलको भात खाने गर्नुहुन्छ ।

ढिँडो ओडाल्न आमा र बुवालाई मात्र आउँछ । त्यही भएर उहाँहरूले बिहान-बेलुकै ढिँडो ओडाल्ने गर्नुहुन्छ । वसन्तलाई ढिँडो ओडाल्ने काठको औजारलाई के भनिन्छ भनेर थाहा थिएन । एक दिन त उनले भुक्केर त्यसलाई बाहिर खेल्न लगेछन् । पछि मात्र उनले त्यसलाई दाबिलो भनिन्छ भनेर थाहा पाए ।

वसन्तका हजुरबुवा र हजुरआमा मोहीसँग ढिँडो मुछेर खान रुचाउनुहुन्छ । उहाँहरू दुवैको लगभग धेरै दाँत भरिसकेका छन् । ढिँडोसँग मोही मुछेर खाँदा दाँतलाई खासै सास्ती हुँदैन ।

मोही पार्ने बेलामा वसन्तलाई खुब रमाइलो लाग्छ । मोही पार्दा आउने घारर... घुरर... आवाज उनलाई मन पर्छ । कहिलेकाहीँ जिस्काउँदै काकाले उनलाई पनि मदानी चलाउन दिने गर्नुहुन्छ । तर, मदानी गह्रुङ्गो हुने भएकाले वसन्तले हल्लाउन पनि सक्दैनन् ।

मोही पारिसकेपछि वसन्त सधैँ कुराउनी खान पाइन्छ कि भनेर कुरेर बस्छन् । नौनी तताएर तयार भएको कुराउनी वसन्तकै

भागमा पर्छ किनभने उनी परिवारको एक्लो नाति हो ।

माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) वसन्तका हजुरबुवा र हजुरआमा कुन खाना खानुहुन्छ ?

(ख) ढिँडो ओडाल्न प्रयोग हुने काठको औजारको नाम के हो ?

(ग) मोही पार्न के के चाहिन्छ ?

(घ) नौनी तताएर बाँकी भएको खानेकुरालाई के भनिन्छ ?

(ङ) ढिँडो तयार पार्न के के चाहिन्छ ?

लय हालेर साथीसँग मिलेर गीत गाउनुहोस् :

भन्नोस् न भन्नोस् गोठाले दाइ

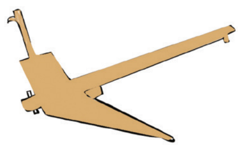
हामी है नानीबाबूलाई

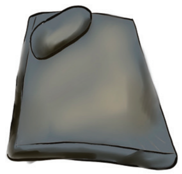
पटुकीमाथि बाँधेको
चन्द्रमा हो कि खुर्पेटो ?

भन्नोस् न भन्नोस् हे बोजू
बाजे है मामा हे माइजू
फनफनी घुम्ने के हो त्यो
जाँतो पो हो कि सिलौटो ?

भन्नोस् न भन्नोस् गुरुबा
आमा है बाबा, गुरुमा
मासु जोख्ने के हुन् ती
तुलो, धार्नी, बिसौली ?

तलका चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :





हँसिया

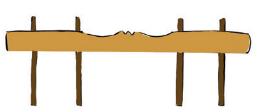
डोको

ठेकी

ओदान

हलो

सिलौटो र लोहोरो



खुकुरी

चिम्टा

खुर्पेटो

जुवा

पाठ १४ पशुपालन व्यवसाय

तलका चित्र हेरेर पशुपालन व्यवसायलाई बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

माथिका चित्र हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) माथि दिइएको चित्रमा देखाइएको विभिन्न पशुहरूको नाम क्रमशः भन्नुहोस् ।

(ख) माथिका चित्रमध्ये तपाईंले कुन व्यवसाय देख्नुभएको छ ?

तलको पाठ पढ्नुहोस् र दिइएको अभ्यास गर्नुहोस् :

नागीका युवाहरू पशुपालन व्यवसायमा व्यस्त छन् । नागीमा किरणको पनि घर रहेको छ । किरणले सुँगुर पालेका छन् । किरणसँग अहिले बिसओटा भन्दा बढी सुँगुर रहेका छन् । उनी सुँगुरका पाठापाठी बिक्री गर्छन् । साना पाठापाठी मात्र होइन । ठुला सुँगुर पनि बेच्छन् ।

पशुपालन व्यवसायबाट राम्रो आम्दानी भएकाले नागीका धेरै युवाले यो काम गर्न थालेका छन् । पशुपालनले गर्दा अहिले उनीहरूको जीवन फेरिएको छ । हामीले मात्र पशु पाल्ने होइन । हामीलाई र हाम्रो परिवारलाई पनि पशुले पाल्नुपर्छ भन्ने सोच विकास भएको छ । यस क्रममा कसैले बाख्रापालन, कसैले, गाई र कसैले भैँसीपालन गर्न थालेका छन् । अरूको तुलनामा बाख्रापालन र सुँगुर पाल्ने चाहिँ धेरै छन् । कसै कसैले राँगा पनि पालेका छन् । राँगाहरू चाहिँ ठुला भएपछि बेच्नलाई काठमाडौँमा लगिन्छन् । कतिपय त तराईसम्म पनि पुग्छ । गाउँका विभिन्न पशुलाई खरितेले जम्मा गरेर काठमाडौँ वा तराईसम्म लाने काम

गर्दछ । खरिते भनेको चाहिँ गाउँमा भएका पशुलाई खरिद गरी तराईका हाटमा लगेर बेच्ने व्यापारी हुन् ।

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पशुपालन भनेको के हो ?

(ख) पशुपालनका फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईंको घरमा पालिएका कुनै दुई पशुको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) पशुपालन किन गरिन्छ ?

जोडा मिलाउनुहोस् :

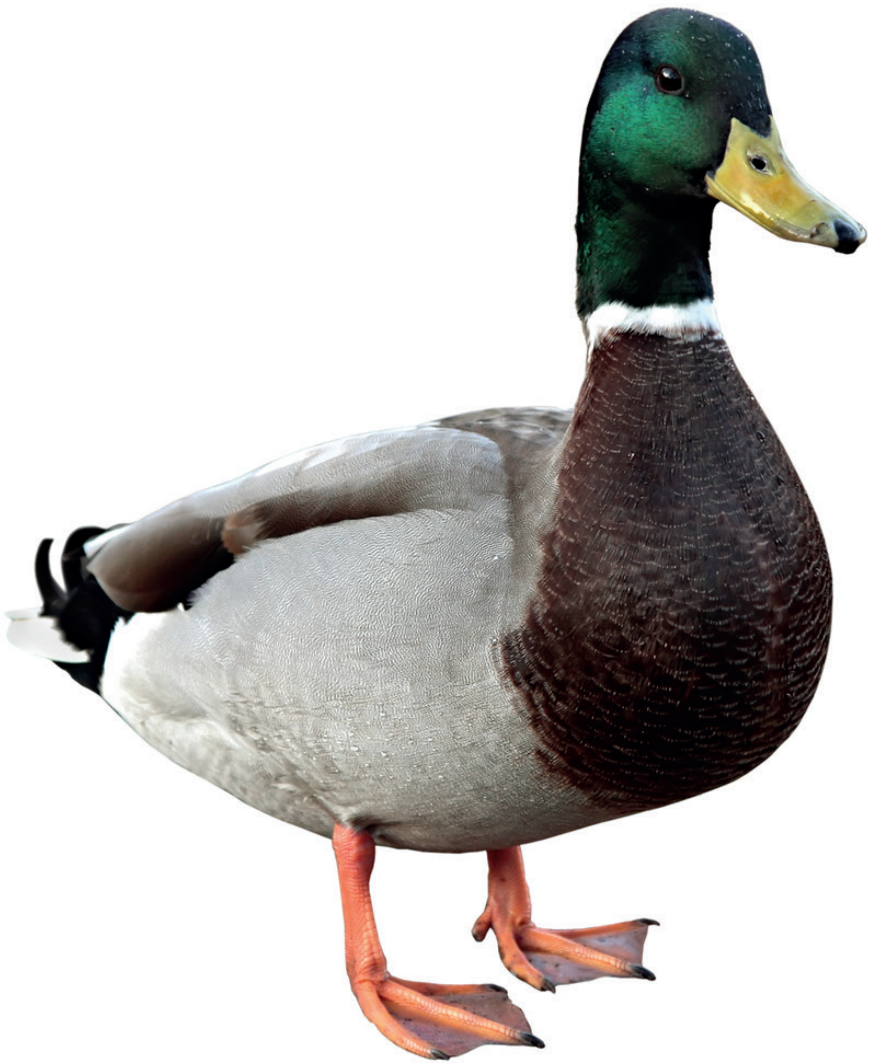
ऊनको लाछी

छालाको जुत्ता

टाँक

चीज

१. कुनै एउटा पशुपालन व्यवसायका बारेमा एउटा हरफ तयार पार्नुहोस् र कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् ।



पाठ १५

हाम्रा नगदेबाली

तलका चित्र हेर्नुहोस् र नगदेबालीका बारेमा बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

तलको पाठ पढ्नुहोस् र दिइएको अभ्यास गर्नुहोस् :

गोगनेमा बस्ने सुवासको सुन्तला बगैँचा निकै लोभलाग्दो छ । परबाटै सुन्तलाका सुनौला दाना स्पष्ट देखिन्छन् । पोहोर साल सुवासले सुन्तला बेचेर राम्रो आम्दानी गरेको थियो । रुखमा फल लागेको देख्दा यसपालि पनि राम्रो आम्दानी हुने देखिन्छ ।

गोगनेमा जस्तै छिनामखुमा पनि सुन्तलाका घारी देख्न सकिन्छ । यहाँ पनि बिस्तारै सुन्तला खेती हुन थालेको छ । गोगने र पाँचधारेमा कागती खेती पनि हुने गर्दछ । अरू अन्नपातभन्दा पनि यहाँका मानिसहरू सुन्तला र कागती खेती गर्न रुचाउँछन् ।

यी फलफूल बेच्न भने त्यति सजिलो छैन । यसका लागि नजिकै बजार छैन । यसलाई बेच्न भोजपुर अथवा तराईसम्म लानुपर्छ । यहाँका धेरै जना किसानहरू मिलेर गाडीमा हालेर भोजपुर अथवा तराईसम्म पनि लाने गर्दछन् ।

गोगने, पाँचधारे र छिनामखुमा जस्तै अन्नपूर्णमा पनि नगदेबाली लगाएको देख्न सकिन्छ । अन्नपूर्णका पाखा पाखामा अलैँची फलेको देख्न सकिन्छ । यहाँका गाउँलेको अलैँचीप्रतिको माया,

गोडमेल, रेखदेख एकदमै लोभलाग्दो छ । अलैँची फलाएर यहाँका मानिसले राम्रो आम्दानी गरेका छन् ।

सुन्तला, कागती र अलैँचीजस्तै टेम्केमैयुङका विभिन्न भागमा सुर्ती पनि हुन्छ । तर, धेरै ठाउँमा भने सुर्ती खेती गरेको देखिँदैन । तर, यहाँ सुर्ती खेती पनि गर्न सकिन्छ । सुर्तीबाहेक आलु र रुद्राक्ष खेतीको सम्भावना रहेको ठाउँ हो यो । फलफूल, सुर्ती, अलैँचीबाट तुरुन्तै पैसा कमाउन सकिने भएकाले यहाँका मानिसहरू नगदेबाली उत्पादनमा लागेका छन् । यसरी राम्रो नगद कमाउने भएकाले नै यस्ता बालीलाई नगदेबाली भनिएको हो । नगदेबालीले राम्रो आम्दानी हुन्छ भने अन्य बालीले छाक टार्ने मात्र काम गर्दछ । कहिलेकाहीँ छाक टार्न समेत गाह्रो हुन्छ ।

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कस्तो बालीलाई नगदेबाली भनिन्छ ?

(ख) नगदेबाली र अन्य बालीमा के फरक छ ? लेख्नुहोस् ।

(ग) कुनै तीनओटा नगदेबालीको नाम लेख्नुहोस् ?

(घ) नगदेबालीबाट हुने कुनै एउटा फाइदा लेख्नुहोस् ?

तलका वाक्य पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्याउनुहोस् :

(क) नगदेबालीबाट खासै आम्दानी हुँदैन । ☐

(ख) नगदेबाली भन्नाले नगद प्राप्तिका लागि गर्ने बाली हो । ☐

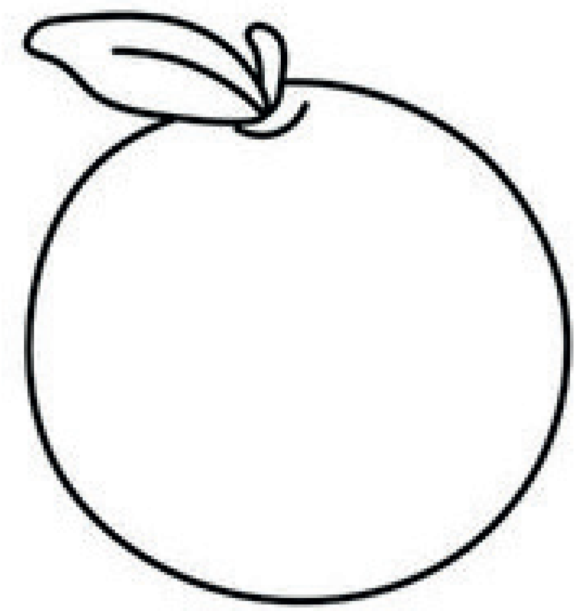
(ग) धान, मकै, कोदो नगदेबाली हुन् । ☐

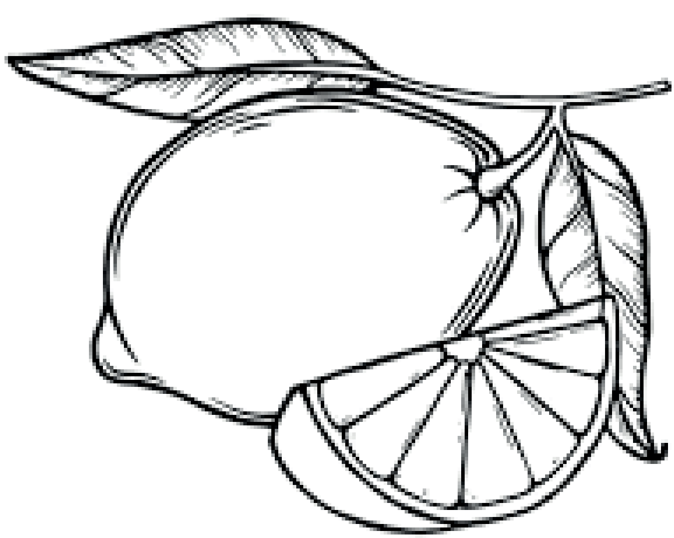
(घ) नगदेबालीका लागि बजारको आवश्यक पर्दैन । ☐

(ङ) नगदेबालीका लागि हेरचाह, गोडमेल, रेखदेख केही चाहिँदैन । ☐

१. तपाईँको घरमा फल्ने कुनै एउटा नगदेबाली विद्यालयमा शिक्षकलाई देखाउनुहोस् । साथै उक्त नगदेबालीका बारेमा एउटा हरफ तयार पार्नुहोस् । यसका लागि शिक्षक र अभिभावकसँग सल्लाह लिनुहोस् ।

तल दिइएका चित्रमा मिल्दो रङ भर्नुहोस् :





पाठ १६

पर्यापर्यटन

तलको चित्र हेर्नुहोस् र पर्यापर्यटनको अर्थ पत्ता लगाउनुहोस् :

माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) डाँडा, पोखरी, झरना, खोला हेर्न कतै जानुभएको छ कि छैन ?

(ख) वनजङ्गलमा कहिल्यै डुल्न जानुभएको छ ?

(ग) मुन्दुम पदमार्ग पुग्नुभएको छ कि छैन ?

पर्यापर्यटनका बारेमा लेखिएको तलको होर्डिङ बोर्ड पढ्नुहोस् :

पर्यापर्यटन दुईओटा शब्द मिलेर बनेको छ । पर्या भनेको वातावरण हो भने पर्यटन भनेको घर छोडेर टाढा कतै घुम्न जानु हो । वातावरणले हाम्रो वरपर रहेका वनजङ्गल, नदी, खोलानाला, पोखरी, झरना, डाँडालगायतलाई बुझाउँछ ।

आजकाल मानिसहरू वनजङ्गल, खोलानाला, डाँडासँग नजिक हुन चाहन्छन् । यसका लागि राम्रा ठाउँ खोजेर हिँड्ने गर्छन् । यसरी रमाइला ठाउँमा घुम्दा स्वस्थ भइन्छ । साथै खुसी पनि भइन्छ ।

पर्यापर्यटनका हिसाबले टेम्केमैयुङ सुन्दर ठाउँमा हो । यहाँका अग्ला पहाडले धेरैलाई मोहित बनाउँछ । टेम्के, मैयुङ, सेल्मेबाट टाढा टाढासम्मका दृश्य हेर्न सकिन्छ । आकाश राम्रोसँग खुलेको समयमा हिमाल पनि देख्न सकिन्छ । यसरी घुम्न आउने मानिसले हरियो जङ्गल हेर्न पाउँछन् । त्यहाँ रहेका विभिन्न बोटबिरुवालाई चिन्ने मौका पाउँछन् । यहाँ पाइने विभिन्न जीवजन्तुका बारेमा थाहा पाउन सक्छन् । सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण

कुरा स्वच्छ हावा लिन पाउँछन् । भनिन्छ, मानिसले नि:शुल्क पाउनुपर्ने वस्तु स्वच्छ हावा पनि हो । तर, विभिन्न कारणले गर्दा स्वच्छ हावा लिने अवसरबाट मानिसहरू वञ्चित भएका छन् । यसका लागि पनि उनीहरू रमाइला ठाउँमा घुम्ने गर्दछन् । घुम्ने क्रममा पर्यटकहरूले जीवजन्तु र बोटबिरुवालाई हानि पुऱ्याउने काम गर्नुभने हुँदैन । जथाभाबी फोहोर गर्न हुँदैन ।

पर्यापर्यटनले घुम्ने मानिसलाई मात्र फाइदा गर्दैन । यसले त्यहाँ होटल चलाउने र अन्य काम गर्नेलाई पनि फाइदा गर्छ । उनीहरूलाई बस्न र खानका लागि होटलको आवश्यकता पर्दछ । यसले गर्दा त्यहाँका मानिसले काम र दाम दुवै पाउँछन् । पयापर्यटनकै कारणले गर्दा चखेवा डाँडा आसपासका होटल र होमस्टेलाई फाइदा भएको छ ।

माथिको पाठ पढेर तलको अभ्यास गर्नुहोस् :

(क) पर्यापर्यटनको अर्थ के हो ?

(ख) पर्यापर्यटनका दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ग) पर्यापर्यटन किन आवश्यक छ ?

(घ) पर्यटक भनेको के हो ?

(ङ) पर्यापर्यटनबाट चखेवा र यसको छेउछाउमा रहेका होटलले कसरी फाइदा लिएका छन् ? लेख्नुहोस् ।

माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्याउनुहोस् :

(क) तीन शब्द मिलेर पर्यापर्यटन भन्ने शब्द बनेको छ । ☐

(ख) पर्यापर्यटन भनेको होटल चलाउनु हो । ☐

(ग) पर्यापर्यटनले गर्दा हामीले रोजगारी पाउँछौँ । ☐

(घ) टेम्केमैयुङमा पर्यापर्यटनको कुनै सम्भावना छैन । ☐

(ङ) टेम्केमैयुङमा मानिसहरू खासै घुम्न आउँदैनन् । ☐

१. तपाईं कतै घुम्न जानुभएको छ भने आफ्नो अनुभव एक हरफमा लेख्नुहोस् ।

पाठ १७

घरबास अर्थात् होमस्टे

तलको चित्र हेरेर चित्रलाई बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

तलको पाठ पढ्नुहोस् र होमस्टेको अर्थ बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस :

होमस्टे भनेको अङ्ग्रेजी शब्द हो । यसलाई नेपालीमा घरबास भनिन्छ । गाउँका घरमा गएर बास बस्नु नै घरबास अर्थात् होमस्टे हो ।

गाउँमा गाउँलेकै तरिकामा पर्यटकहरू बस्न मन पराउने गर्छन् । उनीहरूको इच्छा एकदुई दिन भए पनि गाउँले वातावरणमा बस्ने हुन्छ । प्रायः पर्यटकले सहरबजारका राम्रा सुविधा भएका लज होटलको अनुभव लिइसकेका हुन्छन् । उनीहरू नयाँ वातावरणमा नयाँ अनुभव लिन चाहन्छन् । त्यसका लागि घरबास सबैभन्दा उपयुक्त ठाउँ हो ।

होमस्टेमा खाने कुरा, सुत्ने ओछ्यान, कोठा सबै गाउँकै शैलीमा रहेको हुन्छ । त्यसमा कुनै पनि कुराको हेरफेर गरिएको हुँदैन । सफा र स्वच्छ कोठा, ओछ्यान र खान चाहिँ हुनैपर्छ । पर्यटकलाई दिने खाना सकेसम्म त्यहाँको रैथाने हुनुपर्छ । त्यसले गर्दा पर्यटकहरू रमाउँछन् । गाउँले जीवनलाई नजि(कबाट नियाल्ने मौका पाउँछन् । भोग्न पाउँछन् । पर्यटकले कुन ठाउँमा कस्ता खाना पाइँदो रहेछ भनेर थाहा पाउँछन् ।

टेम्केमैयुङ पनि होमस्टेका लागि धेरै सम्भावना भएको ठाउँ हो । प्राकृतिक रूपले सुन्दर र किरात राईहरूको बाहुल्यताले गर्दा यस ठाउँमा होमस्टेको सम्भावना राम्रो रहेको छ । यस ठाउँलाई होमस्टेका लागि राम्रो बनाउन मुन्दुम पदमार्गले पनि राम्रो भूमिका खेलेको छ ।

होमस्टे सञ्चालन गर्दा त्यहाँका मानिसले पर्यटकलाई कसरी व्यवहार गर्ने भन्ने कुरा सिक्न पर्दछ । यसका लागि यसबारे राम्रो जानकारी भएका व्यक्तिबाट तालिम लिन सकिन्छ । राम्रोसँग होमस्टे सञ्चालन गर्न सकेमा यसबाट राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ ।

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) होमस्टे भनेको के हो ?

(ख) होमस्टेलाई नेपालीमा के भनिन्छ ?

(ग) होमस्टेमा को बस्न आउँछन् ?

(घ) होमस्टेका कुनै दुईओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्याउनुहोस् :

(क) होमस्टे भनेको होटल खोलेर पर्यटकलाई राख्नु हो । ☐

(ख) होमस्टेमा बस्नेलाई हामीले सहरका खानेकुरा खुवाउनु पर्छ । ☐

(ग) होमस्टेमा बस्ने पर्यटकलाई हामीले राम्रो व्यवहार गर्नु पर्दैन । ☐

(घ) होमस्टेमा खाने कुरा, सुत्ने ओछ्यान, कोठा सबै गाउँकै शैलीमा रहेको हुन्छ । ☐

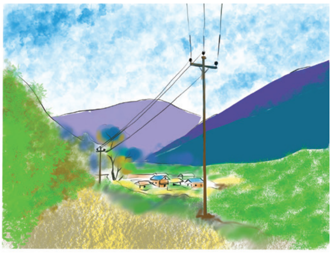
(ङ) टेम्केमैयुङ पनि होमस्टेका लागि धेरै सम्भावना भएको ठाउँ हो । ☐

९. तपाईँको विद्यालय नजिकै रहेको कुनै होमस्टेका बारेमा पाँचओटा वाक्य लेख्नुहोस् । यसका लागि शिक्षक र अभिभावकसँग सल्लाह लिनुहोस् ।

पाठ १८

विकासका पूर्वाधारको महत्त्व

तल दिइएका चित्र हेरेर त्यसको महत्त्व बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :



तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) माथिको चित्रमा तपाईँले के के देख्नुभयो ? साथी र शिक्षकलाई बताउनुहोस् ।

(ख) माथिको चित्रमा दिइएको मध्ये तपाईँले कुन कुनलाई चित्रलाई वास्तविक जीवनमा देख्नुभएको छ ?

तलको पाठ पढेर यसबारेमा दिइएको अभ्यास गर्नुहोस् :

माथिल्लो कोट र तल्लो कोटमा सडक पुगेपछि धेरै सजिलो भएको छ । गाउँमा फलेका तरकारी, फलफूल, अन्नपात सजिलै सहर पुगेका छन् । किसानले पहिलाको तुलनामा राम्रो आम्दानी गरिरहेका छन् । सडक बन्नुभन्दा अघि बजारमा पुग्न धेरै समय लाग्थ्यो । तरकारी खेर गएर गाईभैँसीलाई दिनुपर्थ्यो । तर अहिले तरकारी बजार जान थालेको छ र यसबापत पैसा आउँछ ।

कोटमा मात्र होइन, अहिले टेम्केमैयुङका धेरै ठाउँमा सडक पुगेको छ । सडक सँगसँगै बिजुलीबत्ती, स्वास्थ्यचौकी पनि पुगेका छन् । टेम्केमैयुङमा भएको पक्की सडकले गर्दा पनि होला सबै वडामा र गाउँमा विभिन्न सेवा–सुविधा पुग्न थालेका छन् । गाउँ भित्रका टोलटोलमा समेत सडक पुग्न थालेको छ । क्रमशः ती सडक बिस्तारै पक्की सडक हुनेछन् ।

सडक, बिजुली, खानेपानी, विद्यालय, स्वास्थ्यचौकी मानिसलाई आवश्यक पर्ने तत्त्व हुन् । यी भएपछि मात्र मानिसहरूले अन्य सेवा-सुविधा प्रयोग गर्न थाल्छन् । बिजुली बत्ती पुगेमा मानिसहरूले टेलिभिजन, रेडियो, इन्टरनेट प्रयोग गर्न सक्नेछन् । यसैगरी विद्यालय भएको खण्डमा त्यहाँका बालबालिकाले पढ्ने मौका पाउँछन् । उनीहरू ज्ञानगुनका कुरा सिक्ने मौका पाउँछन् । आफ्नो गाउँभन्दा पर केही भइरहेको छ भनेर थाहा पाउने मौका पाउँछन् ।

माथिको विवरण हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कुनै तीनओटा विकासका पूर्वाधारको नाम लेख्नुहोस् ।

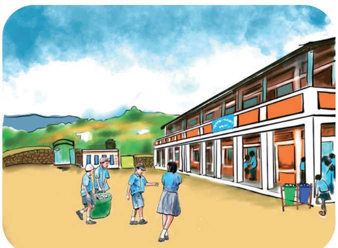
(ख) विकासका पूर्वाधारका फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ग) सडक यातायातबाट के के फाइदा लिन सकिन्छ ?

(घ) बिजुलीबत्तीबाट के के काम गर्न सकिन्छ ?

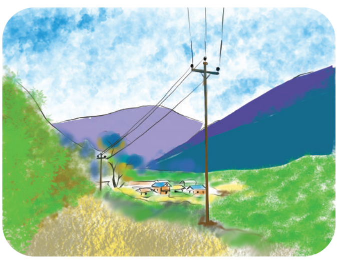
(ङ) स्वास्थ्यचौकीबाट हामीले के के सुविधा लिन सक्छौँ ?

जोडा मिलाउनुहोस् :

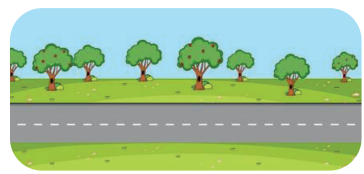


बिजुलीबत्ती

सडक यातायात



खानेपानी



टेलिफोन

विद्यालय

स्वास्थ्यचौकी

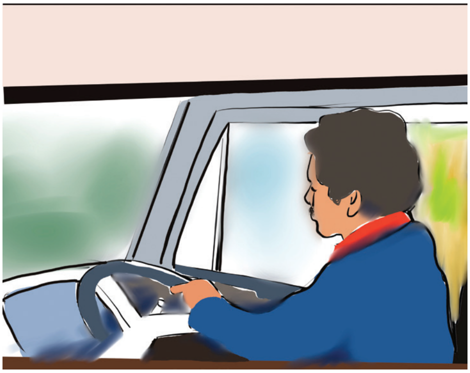
१. तपाईँको गाउँमा कुन कुन सुविधाहरू पुगिसकेका छन् । यस बारेमा एउटा छोटो निबन्ध तयार पार्नुहोस् ।

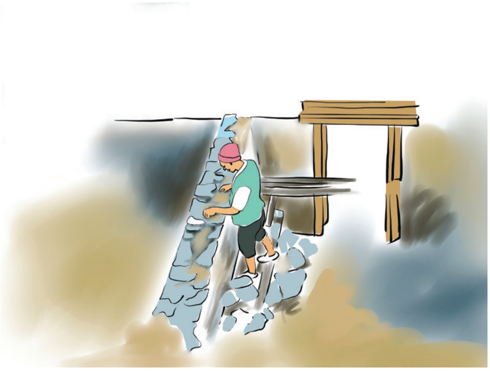
२. तपाईँको गाउँमा नपुगेको कुनै एउटा सुविधाका बारेमा कक्षाकोठामा बताउनुहोस् ।

पाठ १९

किन चाहिन्छ स्थानीय जनशक्ति ?

तलका चित्र हेरेर गाउँघरमा विभिन्न काम गर्ने मानिसलाई चिन्ने प्रयास गर्नुहोस् :





माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) तपाईँका घरका सदस्यले के के काम गर्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईँलाई मनपर्ने कुनै कामका बारेमा भन्नुहोस् ।

(ग) भविष्यमा तपाईं के बन्न चाहनुहुन्छ ?

तलको पाठ पढेर दिइएको अभ्यास गर्नुहोस् :

सागरको घर भोजपुर जिल्लाको टेम्केमैयुङको रिमचिममा पर्छ । पाँच वर्ष पहिले कामका लागि उनी मलेसिया गएका थिए । हिजोआज उनी आफ्नै गाउँमा बसेर घर बनाउने काम गर्छन् । सागरको घर बनाउने सिप निकै राम्रो छ । अहिले उसलाई घर बनाउने काममा भ्याइ नभ्याइ छ । पहिला गाउँमा कसैले घर बनाउँछु भन्दा घर बनाउने मान्छे थिएनन् ।

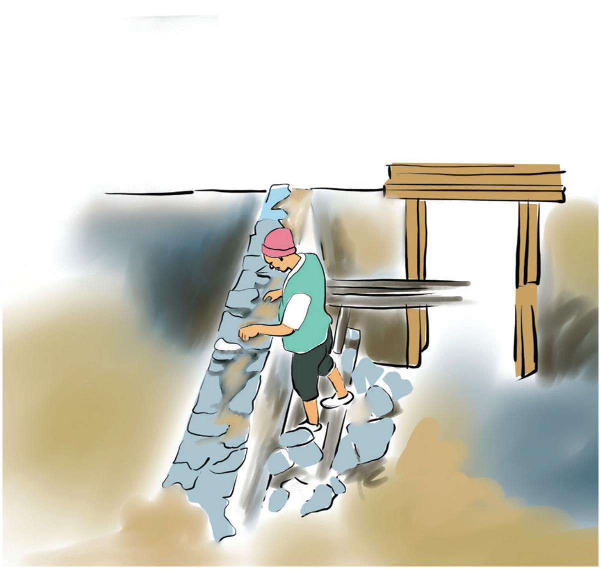
अहिले सागर र उनका साथीहरू मिलेर घरहरू बनाउने काम गर्छन् । सागर आएपछि उसको घरको खेतबारीमा पनि हरियाली छाएको छ । उनी मलेसियामा भएको बेलामा ती खेतबारी बाँझै थिए । उनका आमाबुवा उमेरले गर्दा काम गर्न सक्नुहुन्नथ्यो । खेतबारीमा काम गर्ने मानिस कोही थिएनन् । फलफूल पाक्थ्यो र झर्थ्यो । टिपेर खाने मानिस समेत कोही थिएनन् ।

सागर घरको काम नभएको मौका छोपेर खेतबारीको काम गर्छन् । कामलाई सजिलो बनाउन उनले एक हल गोरु पनि राखेका छन् । चिटिक्क मिलेका गह्रामा उनी आफैँ हलो जोत्छन् ।

एक्लै काम गर्न अल्छी लाग्दा एक-दुई जना साथीभाइलाई बोलाउँछन् ।

छरछिमेकमा आपत् विपत् पर्दा उनी सहयोग गर्न पुगिहाल्छन् । उनलाई मलेसिया गएकोमा भने खासै पश्चाताप छैन । उनी भन्छन्, "हो, म मलेसिया पाँच वर्ष बसेँ । तर, मैले त्यहाँ गएपछि मात्र मेरो गाउँलाई राम्ररी चिनेँ ।"

अहिले सागरको दुवै हातमा लड्डु छ । एकातर्फ उनी घर बनाउने काममा व्यस्त छन् भने अर्कोतर्फ खेतबारीको कामबाट पनि राम्रो कमाइ भइरहेको छ । सागरभन्दा पनि उनका बुवाआमा असाध्यै खुसी भएका छन् । आजकाल आमाबुवाको बुढ्यौलीको सहारा भएका छन् सागर ।



तलका वाक्यमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) सागरको घर बनाउने .... एकदमै राम्रो छ ।

(ख) गाउँमा घर बनाउने काममा सागरलाई भ्याइ .... छ ।

(ग) विदेशबाट सागर फर्केपछि उसको घरको खेतबारी .... छाएको छ ।

(घ) सागर घरको काम नभएको मौका छोपेर खेतबारीको .... गर्छन् ।

(ङ) चिटिक्क मिलेका गह्रामा सागर आफैँ .... जोत्छन् ।

१. तपाईँको छिमेकमा विभिन्न काम गर्ने मानिसहरू हुन सक्छन् । उनीहरूले गर्ने गरेको कामको बारेमा सातओटा वाक्य लेख्नुहोस् ।

२. तपाईँलाई भविष्यमा के काम गर्ने मन छ ? यसबारेमा सातओटा वाक्य लेख्नुहोस् ।

पाठ २०

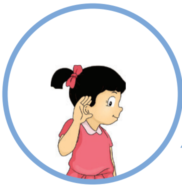
फोनमा कुराकानी

चित्र हेरेर यसको अर्थ बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

माथिको चित्र हेरेर उत्तर भन्नुहोस् :

(क) तपाईँले मोबाइल चलाउनुभएको छ ?

(ख) मोबाइलमा तपाईँ के के गर्नुहुन्छ ?



तलको फोनको कुराकानी सुन्नुहोस् :

(हिजोआज सबैको हातमा फोन हुन्छ । केहीले बाहेक धेरैले फोन चलाउनुहुन्छ । फोन चलाउनुको मुख्य कारण भनेको यताउति कुराकानीका लागि हो । टाढा रहेका आफन्त, साथीभाइको हालखबर अवस्था के कस्तो रहेछ भनी बुझ्नु हो । राजनको घर खावामा छ । उसको आमा धरानमा जागिरे हुनुहुन्छ । आमालाई राजन सधैँ फोन गरिरहन्छ ।)

आमा : हेलो, राजन ।

राजन : हेलो, आमा ।

आमा : खाना खायौ ?

राजन : खाएँ । तपाईँले ?

आमा : मैले पनि खाएँ । अनि, के गर्दैछौ तिमी ?

राजन : कार्टुन हेरिरहेको ।

आमा : कार्टुनमात्र हेरेर बस्ने होइन है । होमवर्क सक्यो ?

राजन : सक्यो ।

आमा : राम्रोसँग पढ्नू । नत्र मिठाई ल्याउँदिन नि ।

राजन : हस् आमा । म पढ्छु ।

आमा : अनि, नुहाइधुवाइ भयो कि भएन ?

राजन : हजुर ।

आमा : नुहाइयौ कि नुहाइनौ भनेको नि ?

राजन : नुहाएँ ।

आमा : चिसो लाग्ला है । न्यानो लुगा लगाएर बस्नू ।

राजन : हस् ।

आमा : ल, बाबालाई फोन देऊ त ।

राजन : बाबा आमाको फोन ।

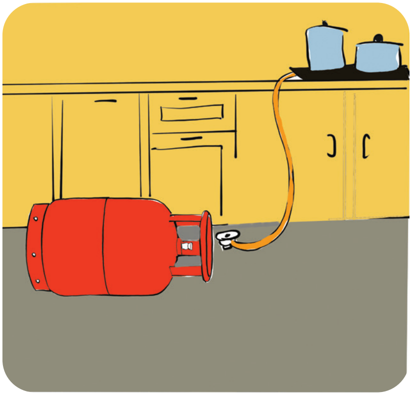
१. फोनमा अथवा फोनबाट के के काम गर्न सकिन्छ ? पाँचओटा वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

२. माथिको संवादलाई कक्षाकोठामा अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

३. फोनकै कारणले केही खराब काम पनि हुने गरेका छन् । ती खराब कामका सूची तयार पार्नुहोस् ।

पाठ २१ ग्याँस सिलिन्डरबाट हुने जोखिम

तलका चित्र हेरेर सावधानी अपनाउनुहोस् :



माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँको घरमा ग्याँस सिलिन्डर छ कि छैन ?

(ख) तपाईँको घरमा ग्याँस सिलिन्डर कोठाभित्र राखिएको छ कि बाहिर राखिएको छ ?

तल ग्याँस सिलिन्डरबारे चेतानामूलक सूचना दिइएको छ। यसलाई पढ्नुहोस् र यसको आधारमा तल दिइएको अभ्यास गर्नुहोस् :

- ग्याँस सिलिन्डर, चुल्हो र रेगुलेटरसँग हेलचेक्र्याइँ गर्नु हुँदैन । यिनीहरूको नियमित परीक्षण गर्नुपर्छ ।
- ग्याँसको नजिकै मट्टीतेल, डिजेल, ग्यास राख्नु हुँदैन ।
- सिलिन्डर लिनु अथवा साट्नु अघि मिति हेर्ने गर्नुपर्छ ।
- खिया लागेको छ कि छैन भनेर हेर्नुपर्छ ।
- सकेसम्म ग्याँस सिलिन्डर झ्याल नजिकै वा भान्साकोठा बाहिर राख्नुपर्छ ।
- आगलागी हुने, आगोले छिट्टै भेट्ने सामान सिलिण्डरभन्दा टाढा राख्नुपर्छ ।
- ग्याँस सिलिन्डरसँग लापरवाही गर्नु हुँदैन । यदि कसैले लापरवाही गर्छ भने यसले जनधनको ठुलो क्षति गर्नसक्छ ।

तलका वाक्य पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्याउनुहोस् :

(क) पुरानो सिलिन्डर प्रयोग गर्नु हुँदैन । ☐

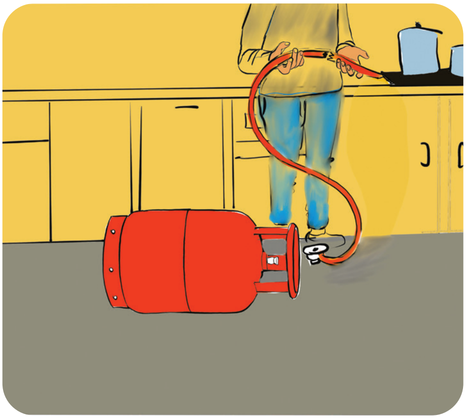
(ख) ग्याँस सिलिन्डरवरिपरि सलाई राख्नुपर्छ । ☐

(ग) रेगुलेटर, ग्याँस पाइप दिनहुँ परीक्षण गर्नुपर्छ । ☐

(घ) ग्याँसमा आगो लाग्दा भिजेको जुटको बोराले छोप्नुपर्छ । ☐

(ङ) ग्याँसको नजिकै मट्टीतेल, डिजेल, ग्यास राख्नु हुँदैन । ☐

ग्याँस सिलिन्डरमा अचानक आगलागी हुँदा के गर्नुपर्छ भनेर तल दिइएको छ । यसलाई हेर्नुहोस् र सिक्नुहोस् ।



पाठ २२

सुरक्षित बाथरुम

तलको चित्र हेरेर सावधानी अपनाउनुहोस् :

माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१. तपाईँको घर अथवा विद्यालयमा बाथरुम छ कि छैन ?

२. घरर विद्यालयको बाथरुमको भुइँ चिप्लो छ कि खस्रो छ ?

३. तपाईँ बाथरुममा चिप्लेर कहिल्यै लड्नुभएको छ ?

तलको संवाद पढ्नुहोस् र दिइएको अभ्यास गर्नुहोस् :

(कक्षा तीनका विद्यार्थीसँग शिक्षक जयवीर बाथरुम कसरी सुरक्षित बनाउने भन्ने बारेमा छलफल गर्दै हुनुहुन्छ ।)

शिक्षक : सीता, हामीले किन बाथरुम सफा राख्नुपर्छ ?

सीता : सर, बाथरुम सफा राख्यो भने हामीलाई रोग लाग्दैन ।

शिक्षक : ठिक भन्यौ सीता । रमन तिमीले भन त । बाथरुममा हुने घटनाबाट कसरी सुरक्षित हुन सकिन्छ ?

रमन : सर, बाथरुमको भित्तामा हातले समात्न मिल्ने ह्यान्डिल राख्नुपर्छ । बाथरुममा जाँदा मुनि खस्रो भएको चप्पल लगाउनुपर्छ ।

शिक्षक : स्याबास । रमन, तिमीले ठिक भन्यौ । त्यतिमात्र होइन । बाथरुमको भुइँ पनि अलि खस्रो हुनुपर्छ । साबुन र यसका फिँजले नचिप्लिने खालको हुनुपर्छ ।

अभिलाषा : हो नि सर । अस्ति मेरो बुवा धन्नै चिप्लिनुभएको । त्यसपछि मेरो काकाले तुरुन्तै खस्रो भुइँ बनाउनुभयो ।

शिक्षक : हो नि । बाथरुम उज्यालो पनि हुनुपर्छ । हामीले बाथरुम बनाउँदा यी सबै कुराको ध्यान दिनुपर्छ । अनिमात्र दुर्घटनाबाट जोगिन सकिन्छ । नत्र चिप्लेर लड्न सक्छ । टाउकोमा र जिउमा घाउचोट हुन सक्छ । ज्यान पनि जान सक्छ ।

तलको प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् :

(क) बाथरुममा कस्तो चप्पल लगाउनुपर्छ ?

(ख) बाथरुमलाई सफा राख्दा के फाइदा हुन्छ ?

(ग) बाथरुमको भुइँ कस्तो हुनुपर्छ ?

(घ) बाथरुमको भित्तामा के राख्नुपर्छ ?

(ङ) बाथरुममा लड्दा हामीलाई के हुन सक्छ ?

माथिको पाठको आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्याउनुहोस् :

(क) बाथरुममा कहिल्यै पनि उज्यालो चाहिँदैन । ☐

(ख) बाथरुममा जाँदा चप्पल लगाउनुपर्छ । ☐

(ग) बाथरुमका भित्तामा समात्न मिल्ने ह्यान्डिल राख्नुपर्छ । ☐

(घ) बाथरुमको भुइँ चिप्लो हुनुपर्छ । ☐

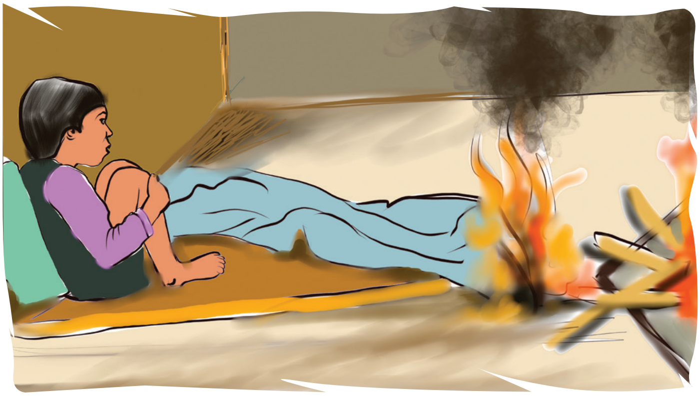
(ङ) बाथरुममा लडेमा घाउचोट हुन सक्छ । ☐

१. तपाईँको घरको बाथरुमका बारेमा दसओटा वाक्यमा एउटा हरफ तयार पार्नुहोस् ।

पाठ २३

आगो बालेर सुत्ने नगरौँ

तलको चित्र हेरेर सावधानी अपनाउन सिक्नुहोस् :



माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) माथिको चित्रमा तपाईँले के के देख्नुभयो ? पाँचओटा वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईँले पनि यसरी आगो बालेर सुत्ने गर्नुभएको छ ?

टेम्केमैयुङको स्वास्थ्यचौकीमा आगो बालेर सुत्ने नगरौँ भन्ने विषयमा सूचनामूलक सूचना टाँसिएको छ । तलको सूचना हेर्नुहोस् :

जाडो याममा चिसो हुन्छ । मानिसलाई आगो प्यारो लाग्छ । आगो बाल्दा र ताप्दा निकै चनाखो हुनुपर्छ ।

सुत्ने बेलामा आगो बालेर सुत्नु हुँदैन । आगो बालेर सुत्दा मानिसको ज्यान जान सक्ने खतरा हुन्छ । आगो बालेर सुत्दा निम्नअनुसारका जोखिम हुन्छन् :

- घरमा आगलागी हुने खतरा हुन्छ ।
- आगो बालेर सुत्दा अक्सिजनको मात्र कम हुन्छ । जसकारण श्वास प्रश्वासमा समस्या हुन्छ । मानिसको मृत्यु पनि हुनसक्छ ।
- आगो बालेर सुत्दा जनधनको क्षति हुनसक्छ ।
- आगो बालेर कहिल्यै नसुतौँ । आगो राम्रोसँग निभाएर मात्र सुत्ने गरौँ ।

माथिको पाठको आधारमा तलका खाली ठाउँमा मिल्ने उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) आगो बालेर .... हुँदैन ।

(ख) कोठाभित्र आगो ..... सुत्नु गलत हो ।

(ग) आगोसँग कहिल्यै खेल्नु .... ।

(घ) आगो ताप्दा ..... हुनुपर्छ ।

(ङ) आगो बालेर सुत्दा .... जल्न सक्छ ।

तलका वाक्य ठिक (✓) छन् कि बेठिक (✗) छन् छुट्याउनुहोस् :

(क) सुत्दा जहिल्यै पनि आगो निभाएर सुत्ने गर्नुपर्दछ । ☐

(ख) आगो बालेर सुत्दा अक्सिजनको कमी भएर सास फेर्न गाह्रो हुन सक्छ । ☐

(ग) आगो बालेर सुत्दा झुक्किएर आगोले कपडा जलाउन सक्छ । ☐

(घ) जाडो महिनामा जहिल्यै आगो बालेर सुत्नुपर्छ । ☐

(ङ) आगो बालेर सुत्दा झ्यालढोका पुरै बन्द गर्नुपर्छ । ☐

१. आगो बालेर किन सुत्नु हुँदैन ? कारणहरू बुँदामा लेख्नुहोस् ।

पाठ २४

व्यक्तिगत सद्गुण

चित्र हेरेर यसबाट विभिन्न गुण सिक्ने प्रयास गर्नुहोस् :

माथिको चित्र हेरेर तलको प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

१. आफूभन्दा ठुलालाई भेट्दा के गर्नुहुन्छ ?

२. तपाईंको छिमेकीले नमस्कार गर्नुहुन्छ कि सेवा गर्नुहुन्छ ?

३. फोहोरदानीमा फोहोर फाल्ने गर्नुहुन्छ कि हुँदैन ?

४. तपाईँले बोटबिरुवामा कहिल्यै पानी हाल्ने गर्नुहुन्छ ?

५. खाना खाइसकेपछि दाँत माभ्ने गर्नुहुन्छ कि हुँदैन ?

तलको पाठ पढेर दिइएको प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

मनीषा पाँचधारेमा बस्छिन् । उनलाई सबैले माया गर्छन् । उनको बोली एकदमै मिठो छ । उनी निकै सहयोगी छिन् । इमानदार पनि छिन् । उनी कहिल्यै भुठो बोल्दिनन् । कसैलाई नराम्रो व्यवहार गर्दिनन् । सधैँ अनुशासनमा बस्छिन् । उनको आनीबानी एकदमै राम्रो छ । कसैले बोलाउँदा सधैँ हजुर भन्छिन् । ठुलाबडालाई भेट्दा नमस्कार गर्छिन् । आफूभन्दा ससाना भाइबहिनीलाई माया गर्छिन् । घरमा सबैले भनेको मान्छिन् । उसको पढाइ राम्रो छ । आमालाई पनि घरको काममा सहयोग गर्छिन् । छिमेकी सबैले मनीषालाई ज्ञानी छे भन्छन् । यी सबै व्यक्तिगत सद्गुणले मनीषा सबैकी प्यारी भएकी छिन् ।

मनीषाको साथी मनिष पनि पाँचधारेमा बस्छन् । उसको नराम्रो बानीले गर्दा कसैले पनि मन पराउँदैनन् । उसको स्वभाव छुच्चो

छ । बोलिचाली राम्रो छैन । ऊ कसैलाई राम्रो शब्द प्रयोग गर्दैन । बोल्दा झर्केर बोल्ने गर्छ । कुनै काम गर भन्यो भने मान्दैन । घरको ससाना काममा पनि आमाबाबालाई सहयोग गर्दैन । प्राय सडकमा खेलिरहेको हुन्छ । गाउँका भाइबहिनीलाई कुटपिट गर्छ । बुवा-आमाले जति सम्झाए पनि भनेको केही मान्दैन । जे नगर भन्यो त्यही गर्छ । आँगनमा फुलेका फूल चुँडेर फालिदिन्छ । भाइबहिनीलाई रुवाइरहन्छ । घरमा बुवा-आमालाई ढाँटिरहन्छ । विद्यालयमा पनि साथीसँग मिल्दैन । गुरुबा र गुरुआमाले भनेको मान्दैन । गृहकार्य कहिल्यै पुरा गर्दैन । मनीषलाई उसको आनीबानीका कारणले कसैले पनि मन पराउँदैनन् ।

माथिको पाठ पढेर तलको प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् :

१. मनीषाको राम्रा बानीको सूची बनाउनुहोस् ।

क्र.सं.	मनिषाका राम्रा बानी
१.	
२.	
३.	
४.	
५.	
६.	
७.	

२. मनीषको खराब बानीको सूची बनाउनुहोस् ।

क्र.सं.	मनीषका खराब बानी
१.	
२.	
३.	
४.	

५.	
६.	
७.	

३. तपाईँको कुनै तीनओटा राम्रा बानी र नराम्रा बानीको सूची तयार पार्नुहोस् ।

राम्रा बानी

क्र.सं.	राम्रा बानी
१.	
२.	
३.	

नराम्रा बानी

क्र.सं.	नराम्रा बानी
१.	
२.	
३.	

४. तपाईँको आफ्नो मिल्ने साथीको असल बानीहरू लेख्नुहोस् ।

पाठ २५

आपसी विश्वास

चित्र हेरेर आपसी विश्वासका बारेमा बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) तपाईँको पढ्ने कक्षामा झगडा हुन्छ कि हुँदैन ?

(ख) तपाईँको सबैभन्दा बढी मिल्ने साथीका बारेमा पाँचओटा वाक्य लेख्नुहोस् ।

तलको पाठ पढ्नुहोस् :

सिम्मा कक्षा तीनमा पढ्ने विद्यार्थी हुन् । उनको घर छिनामखुमा पर्छ । उनको बुवा पेसाले शिक्षक हुनुहुन्छ । बाबु-छोरी एउटै विद्यालयमा पुग्ने गर्छन् । सिम्मालाई बुवाले कहिलेकाहीँ काम दिनुहुन्छ । बुवाले भनेका सबै कुरा उनले मानिरहेकी हुन्छिन् । घर जाँदा उनले भाइलाई पनि लिएर जाने गर्छिन् । सिम्माले भाइलाई पनि पढाउने गर्छिन् । गृहकार्य गर्न सिकाउँछिन् ।

बुवाले पनि सिम्माले मागेका सबै किताब किनेर ल्याइदिनुहुन्छ । मिठामिठा खानेकुरा पनि ल्याइदिने गर्नुहुन्छ । सिम्माको काम देखेर उनका बुवा खुसी हुनुहुन्छ । सिम्माले गर्ने कामका कारण बुवा ढुक्क हुनुहुन्छ । छोरी पनि बुवाले आफ्ना कुरा मानेको देखेर दङ्ग हुन्छिन् ।

मदन सर कक्षा तीनका विद्यार्थीहरूलाई आपसी विश्वासका बारेमा छलफल गर्दै हुनुहुन्छ । उहाँले सबै विद्यार्थी सामु आपसी विश्वास भनेको के हो ? भनेर सोध्नुभयो । एकछिनसम्म कक्षा शान्त रह्‍यो । विद्यार्थीले एकअर्कामा मुखामुख गरे । त्यतिकैमा सुवास जुरुक्क उठ्छ ।

सुवास : सर, आपसी विश्वास भनेको सत्य बोल्नु हो ।

शिक्षक : हो । एक हिसाबले । बस सुवास । अरू कसैले भन्न सक्छौ त ?

(यसपटक पाँच जना विद्यार्थीले हात उठाए)

शिक्षक : ल सबैले पालैपालो भन्ने है त ।

रमा : हामीले अरूका कुरा नकाट्नु आपसी विश्वास हो ।

राज : सर, एकले अर्कालाई साथ दिनु ।

प्रेम : हामीले कसैलाई पनि धोका नदिनु ।

युग : सम्मान गर्नु पनि आपसी विश्वास हो ।

मन : सर, चाहिएको बेला गरिने सहयोग पनि आपसी विश्वास हो ।

शिक्षक : तिमीहरू सबैले ठिक भन्यौ । आपसी विश्वासमा चाहिने यिनै गुणहरू हुन् । आपसी भनेको व्यक्ति व्यक्ति बिचको निकट सम्बन्ध भन्ने बुझ्नुपर्छ । विश्वास भनेको सत्य बोल्नु, कसैलाई धोका नदिनु, कसैलाई चोट नपुऱ्याउनु हो । सबैभन्दा मुख्य कुरा एकले अर्कालाई भरोसा गर्नु हो । माया, सम्मान र सहयोगलगायतले मात्र आपसी विश्वास कायम राख्न सकिन्छ ।

(यतिकैमा अन्तिम बेन्चमा बसेकी दीया जुरुक्क उठ्छिन् ।)

दीया : सर, आपसी विश्वास भएन भने के हुन्छ ?

शिक्षक : ओहो ! कस्तो राम्रो प्रश्न । आपसी विश्वास भएन भने हाम्रो परिवार र समाजमा भाँडभैलो हुन्छ । झैझगडा हुन्छ । मित्रता र सहयोग हुँदैन । एकले अर्कोलाई धोका दिन्छन् । मान्छेले आफूलाई जे मन लाग्यो त्यही गर्छन् । समाज पुरै अशान्त हुन्छ ।

मन : ओहो सर, आपसी विश्वास भएन भने त खतरा हुनेरहेछ । सुन्दै कस्तो डरलाग्दो ।

शिक्षक : हो नि ! हामीले सत्य बोल्नुपर्छ । राम्रो काम गर्नुपर्छ ।

कसैलाई पीडा दिनुहुन्न । आफूले सक्ने सहयोग गर्नुपर्छ । अनिमात्र आपसी विश्वास कायम हुन्छ ।

माथिका पाठहरूका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँको सबैभन्दा मिल्ने साथीको नाम के हो ?

(ख) तपाईँलाई कुन साथीको सबैभन्दा बढी विश्वास लाग्छ ? किन ? कारण बताउनुहोस् ।

(ग) आपसी विश्वास भनेको के हो ?

(घ) आपसी विश्वास कसरी कायम राख्न सकिन्छ ?

(ङ) आपसी विश्वास भएन भने के हुन्छ ?

माथिको पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्याउनुहोस् :

(क) सिम्मा असल छिन् । ☐

(ख) सिम्माको काम देखेर उनका बुवा दुखी हुनुहुन्छ । ☐

(ग) सिम्मासँग सिम्माका बुवा सधैँ रिसाउनुहुन्छ । ☐

(घ) आपसी विश्वास भएन भने हाम्रो समाजमा रमाइलो हुन्छ । ☐

(ङ) जे गर्दा पनि आपसी विश्वास प्राप्त गर्न सकिन्छ । ☐

लय हालेर तलको गीत गाउनुहोस् :

मेरो एउटा साथी छ, सधैँ सँगै खेल्छौँ

रिसाउँदैनौँ कहिल्यै, साह्रै धेरै मिल्छौँ

बिदाका ती दिनमा, औँला भँच्दै गन्छु
कहिले भेट होला, भन्दै सोच्दै बस्छु,

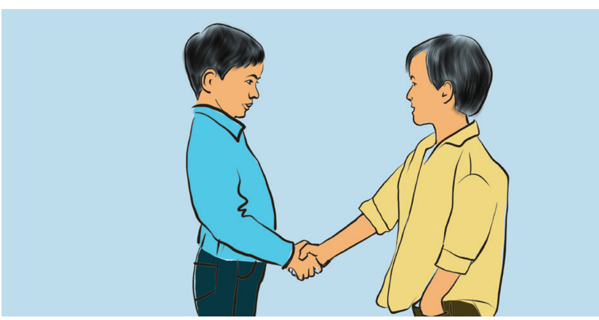
साथीलाई सम्झिँदा, कहिले हाँस्छु रुन्छु
आँसु देख्ला कसैले, भन्दै मुख धुन्छु ।

१. तपाईँ पनि आफ्नो साथीलाई सम्झेर साथीका बारेमा दसओटा वाक्य लेख्नुहोस् ।

पाठ २६

मेलमिलाप

तलका चित्र हेरेर मिलमिलापका बारेमा बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

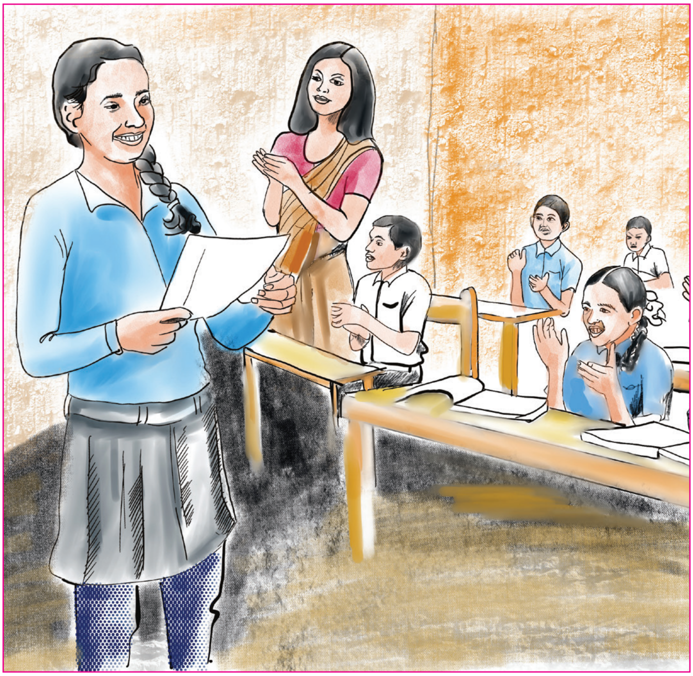


माथिका चित्र हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) साथीसँग तपाईँको कहिल्यै झगडा भएको छ ?

(ख) तपाईँको सबैभन्दा मिल्ने साथीको नाम के हो ? उक्त साथीका बारेमा भन्नुहोस् ।

तलको पाठ पढ्नुहोस् र मेलमिलापको अर्थ बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :



शीतल कक्षा तीनमा पढ्छिन् । उनी एक असल विद्यार्थी हुन् । कक्षामा उनी सबैभन्दा ठुली पनि हुन् । उनको पढाइ मध्यम खालको छ । तर उनको स्वभाव भने असाध्यै राम्रो छ । उनी कहिल्यै झगडा गर्दिनन् । उनले यो कुरा घरमै सिकेकी हुन् । घरमा हजुरबुवाले उनलाई फकाउँदै मिठा मिठा कुरा सुनाउनुहुन्छ । ज्ञानगुनका कुरा सिकाउनुहुन्छ । सबैसँग मिलेर बस्नुपर्छ भनेर हजुरबुवाले नै सिकाउनुभएको हो । यही बानीले गर्दा शीतललाई सबैले रुचाउँछन् । उनी एकदिन मात्र गयल हुँदा पनि कक्षामा हल्लाखल्ला हुन्छ । शीतलको मिल्ने बानी अरू विद्यार्थीहरूले

पनि नक्कल गर्न थालेका छन् । अहिले कक्षा तीनको सिङ्गो कक्षा नै विद्यालय भरिको नमुना कक्षा भएको छ । यसैकारणले गर्दा कक्षा तीनको कक्षा शिक्षक असाध्यै खुसी हुनुहुन्छ । विद्यालयमा आजकाल सबैले भन्छन् - मेलमिलाप होस् त कक्षा तीनको जस्तो ।

मेलमिलाप के हो ? मेलमिलाप किन आवश्यक छ ?

मेलमिलाप भनेको मिलेर बस्नु हो । एकअर्कालाई सहयोग गर्नु हो । समाजमा विभिन्न खालका मानिसहरू हुन्छन् । सबैको आआफ्नो स्वभाव हुन्छ । कोही छुच्चा हुन्छन् भने कोही सोझा । कहिलेकाहीँ ससाना कुरामा विचार मिल्दैन । यस्तो बेलामा मनमुटाव र झगडा हुन्छ । यस्ता घटना बढ्दै गए अशान्ति छाउँछ ।

असमझदारी र मनमुटावलाई कहिल्यै ठुलो बनाउनु हुँदैन । समस्यालाई समयमा नै समाधान गर्नुपर्छ । होइन भने पछि अप्रिय घटना घट्छ । मित्रता हुनुपर्ने ठाउँमा सत्रुता बढ्छ । व्यक्ति व्यक्तिबिच बोलचाल बन्द हुन्छ । परिवार, समुदाय र समाजको प्रगति देख्नु छ भने मेलमिलाप आवश्यक छ ।

माथिको पाठ पढेर तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मेलमिलाप भनेको के हो ?

(ख) मेलमिलाप भएन भने के हुन्छ ?

(ग) शीतल कस्ता विद्यार्थी हुन् ?

(घ) शीतल पढ्ने कक्षा तीन किन नमुना कक्षा भएको छ ?

(ङ) कक्षा तीनको कक्षा शिक्षक किन खुसी हुनुहुन्छ ?

तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) असमझदारी र मनमुटावलाई कहिल्यै .... बनाउनु हुँदैन ।

(ख) मेलमिलाप भनेको एकअर्कालाई .... गर्नु हो ।

(ग) समाजमा विभिन्न खालका .... हुन्छन् ।

(घ) परिवार, समुदाय र समाजको .... देख्नु छ भने मेलमिलाप आवश्यक छ ।

लय हालेर तलको गीत गाउनुहोस् :

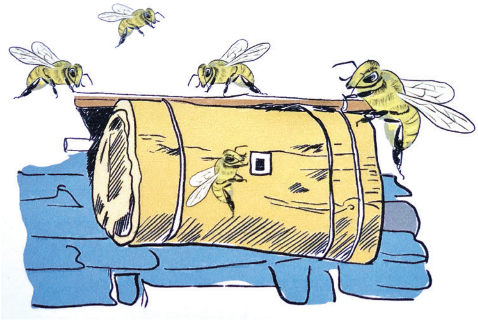
हात चल्छ कसरी ?
औँलाहरू नमिले,
मह बन्छ कसरी ?
मौरीहरू नमिले,
इन्द्रेनी बन्छ कसरी ?
रङ्गहरू नमिले,
लुगा बन्छ कसरी ?
सियो, धागो नमिले,
मिलीजुली काम गरे
ढुङ्गा पनि गल्छ,
मिलीजुली काम गरे
पानी पनि बल्छ,

सबै काम सम्भव छ

मिलीजुली गरेमा,

असम्भव नि सम्भव छ

मिलीजुली बसेमा ।



१. मेलमिलाप झल्किने एउटा आकर्षक चित्र तयार पार्नुहोस् । चित्रमा रङ पनि भर्नुहोस् ।

पाठ २७

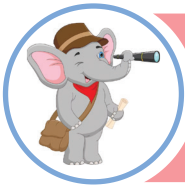
ऐँचोपैँचो

चित्र हेरेर ऐँचोपैचोको अर्थ बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस्:

(क) तपाईँले कसैसँग केही सामान सापटी लिनुभएको छ कि छैन ?

(ख) तपाईँले कसैलाई केही सामान सापटी दिनुभएको छ कि छैन ?



सापटीसम्बन्धी तलका फरक फरक उदाहरण हेर्नुहोस् :

दीपा र सरिता खावाका हुन् । उनीहरूको घर टाँसिएको छ । दीपा सरिताको आँगनमा छिन् । भित्र बसेकी काकीलाई काकी काकी भनी बोलाउँदै छिन् । दीपाको आवाज सुनेर काकी बाहिर निस्कनुभयो । नानी केही काम थियो कि भनेर काकीले सोध्नुभयो । दीपाले काकीसँग एक कचौरा चिनी मागिन् । दीपाको घरमा चिनी सकिएको थियो । भोलि बाबाले बजारबाट ल्याउनेबित्तिकै म पुऱ्याउन आउँछु भनेर दीपाले भनिन् । काकीले हुन्छ भन्नुभयो । छिमेकीमा सापटी त चलिहाल्छ नि । ल, भित्र चिनी लिन आऊ भनेर काकीले भन्नुभयो । हाँस्दै एक बटुको चिनी लिएर दीपा आफ्नो घर फर्किन् ।

समीरको घर नागीमा पर्छ । उसको आमा बिरामी पर्नुभएको आज तीन दिन भएको छ । उसको बुवा अरबमा हुनुहुन्थ्यो । घरमा पैसा पनि थिएन । ऊ निराश र आत्तिएको थियो । एकाबिहानै

समीर पैसाको खोजीमा घर नजिकै छिमेकी लाहुरेबाको घरमा गयो । लाहुरेबा बाख्रालाई घाँस दिँदै हुनुहुन्थ्यो । 'लाउरेबा यता आउनुस् न, आमा बिरामी हुनुभएको आज तीन दिन भयो । ज्वरो घटेको छैन । बाबाको पनि तलब आएको छैन । मलाई अलिकति पैसा सापटी दिनुहोस् न ।' उसले भन्यो, 'हो र, किन ढिलो गरेको त, हिजो आउनुपर्थ्यो नि त । म नभएको बेला काकीलाई भनेको भए पनि हुन्थ्यो ।' उहाँले खल्तीबाट पाँच हजार निकालेर 'ल लेऊ' भनेर दिनुभयो । 'नपुगे आउनू । म बेलुकी भेट्न आउँछु ।' लाहुरेबाले भन्नुभयो । 'धन्यावाद अङ्कल, बाबाले पठाउनेबित्तिकै म हजुरलाई फिर्ता दिन्छु ।' यति भन्दै समीर घरतिर हिँड्यो ।

ऐँचोपैँचो भनेको के हो ?

समस्या अथवा दुःख परेको बेला सहयोग गर्नु, सापटी दिनु ऐँचोपैँचो हो । ऐँचोपैँचो दिने चलन अहिले सुरु भएको

होइन । धेरै पहिलेदेखि नै यो चलन रहेको थियो । अहिले पनि टोलछिमेकमा मानिसहरू एकले अर्कोलाई समस्या पर्दा सहयोग गरेको देख्न सकिन्छ । सहयोग विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । समस्या परेको व्यक्तिको आवश्यकताको आधारमा सहयोग गरिन्छ । जस्तै-गाउँघरमा कसैको घरमा खाना नहुँदा अन्नपात धेरै ऐँचोपैँचोका रूपमा चल्छ । सहरबजारमा अन्नपातभन्दा पैसाको लेनदेन बढी देखिन्छ । जसरी हुन्छ समस्यालाई समाधान गर्नु ऐँचोपैँचोको मुख्य उद्देश्य हो ।

माथिको विवरण हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) ऐँचोपैँचो भनेको के हो ?

(ख) मान्छेले किन ऐँचोपैँचो लिने दिने गर्छन् ? कारण लेख्नुहोस् ।

(ग) सहयोग अथवा सापटीका फाइदा के के हुन् ?

(घ) ऐँचोपैँचो चलन कहिलेदेखि सुरु भएको हो ?

(ङ) तपाईँको गाउँ, टोल, छिमेकमा ऐँचोपैँचो चलन छ कि छैन ?

माथिको पाठको आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्याउनुहोस् :

(क) ऐँचोपैँचो र सापटी लिने/दिने चलन एउटै हो । ☐

(ख) कसैलाई समस्या पऱ्यो भने हामीले सहयोग गर्नु हुँदैन । ☐

(ग) ऐँचापैँचो चलन सहरमा मात्र देख्न सकिन्छ । ☐

(घ) ऐँचोपैँचो एउटा खराब चलन हो । ☐

(ङ) सापटी लिएपछि हामीले फिर्ता गर्नु पर्दैन । ☐

१. ऐँचोपैँचोका बारेमा दसओटा वाक्य तयार पार्नुहोस् :

पाठ २८

अर्मपर्म

तलका चित्र हेरेर अर्मपर्मको अर्थ बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

माथिका चित्र हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर बताउनुहोस् :

(क) तपाईँलाई अर्मपर्मका बारेमा थाहा छ ?

(ख) तपाईँको घरबाट अर्मपर्ममा को को जानुहुन्छ ?

तलका पाठ पढेर अर्मपर्मको अर्थ बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

लेखर्ककी देविका माथ्लाघरे राधाको घरमा छिन् । भोलि उनको खेतबारीको काम छ । खेतमा काम गर्ने मान्छे कम छन् । खेतबारीको कामका लागि देविका खेतालाको खोजीमा छिन् । देविका छिमेकीहरूलाई भोलिको कामका लागि सहयोग माग्न गइन् । राधा, राम र सहजले देविकाको कुरा सुनेपछि हुन्छ भने । उनीहरूले कतिबेला आउँदा ठिक हुन्छ भनी देविकालाई सोधे । उनले खाना खाएर तल उनीहरूको ठुलो गह्रामा आउन भनिन् ।

राधाले आउँदो शनिबार मेरोमा काम छ । आउनुपर्छ है भनेर देविकालाई भनिन् । देविकाले म भ्याउँदिन । मेरो सट्टामा भाइ आउँछ भनिन् । देविकाले तिमी कहाँ जान्छौ र त्यो दिन भनेर सोधिन् । देविकाले त्यो दिन तल्लो घरको काममा जानु छ भनिन् । देविकाले ए हुन्छ भनिन् ।

अर्मपर्म भनेको के हो ?

हाम्रा गाउँघरमा अहिले पनि अर्मपर्मको चलन छ । खेतीपातीमा

काम धेरै तर काम गर्ने मान्छे कम हुँदा किसानलाई खेतीपातीमा ठुलो समस्या पर्दछ । रोपाइँ तथा मौसमी सागपात समयमै खेती गर्न सकिएन भने बाली सप्रन पाउँदैन । कामको चटारोलाई कम गर्न र समयमै खेतीपाती सक्याउन गाउँभरका मानिसहरू मिलेर काम गर्छन् । एकआपसमा मिलेर आलोपालो काम गर्ने गर्छन् । आज एउटाको खेतमा काम गर्ने भोलि अर्कोकोमा । यसरी, एकले अर्काको काममा सहयोग गर्ने चलन नै अर्मपर्म हो । अर्को भाषामा, कामको सापटी वा लेनदेनलाई अर्मपर्म भनिन्छ ।

अर्मपर्म खेती किसानीसँग सम्बन्धित छ । यो सामूहिक काम हो । यसमा पैसाको कुनै लेनदेन हुँदैन । काम गरेबापत कामबाटै तिर्नुपर्छ । यदि कसैले सहयोगस्वरूप खेत खन्ने, जोत्ने, गोडमेल गर्ने, रोपाइँ वा अन्य काम गर्छ भने अर्को कुनै दिन उसले पनि सोही काम गरेर फिर्ता गर्नुपर्छ ।

गाउँघरमा अर्मपर्मले काम गर्ने जनशक्तिको अभावलाई केही हदसम्म पूरा गर्न सहयोग गरेको छ । एकआपसमा सहयोगी भावना बढाएको छ । ढिलो सकिने कामलाई छिटो सकिने बनाएको छ । खेतीपातीको काम समयमै गर्न सकिएन भने पछि

खेती गर्न गाऱ्हो हुने गर्छ । जस्तै–असार–साउनमा पानी परेको बेलामा रोपाइँ गर्नुपर्छ । सुक्खा मौसममा रोपाइँ गर्न सकिँदैन ।

माथिका पाठ पढेर तलका उत्तर दिनुहोस् :

(क) अर्मपर्म भनेको के हो ?

(ख) अर्मपर्ममा के के काम हुन्छन् ?

(ग) किन अर्मपर्ममा किसानहरू जान्छन् ?

(घ) गाउँघरमा अर्मपर्म किन जरुरी छ ?

(ङ) तपाईँको घरमा पनि अर्मपर्मको चलन रहेको हुन सक्छ । यसका बारेमा एउटा छोटो हरफ तयार पार्नुहोस् ।

माथिको पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्याउनुहोस् :

(क) हाम्रा गाउँघरमा अहिले पनि अर्मपर्मको चलन छ । ☐

(ख) एकले अर्काको काममा असहयोग गर्नु अर्मपर्म हो । ☐

(ग) अर्मपर्ममा काम गरेबापत कामबाटै तिर्नुपर्छ । ☐

(घ) अर्मपर्मले एकआपसमा मनमुटाव बढाउँछ । ☐

(ङ) अर्मपर्ममा पैसाको कुनै लेनदेन हुँदैन । ☐

लय हालेर तलको गीत गाउनुहोस् :

कामममा नगद नचाहिनु, अर्मपर्मको धर्म हो
कामलाई कामले तिर्नु, अर्मपर्मको मर्म हो,

आली ताछ्न बेँसी झर्नु, रोपाहा बाउसे अर्मपर्म
मल बोक्न लेक चढ्नु, गाउँले मेलापात कर्म

काममा सधैँ हात थाप्नु, अर्मपर्मको चलन हो
कामलाई कामले मेट्नु, अर्मपर्मको आत्मा हो,

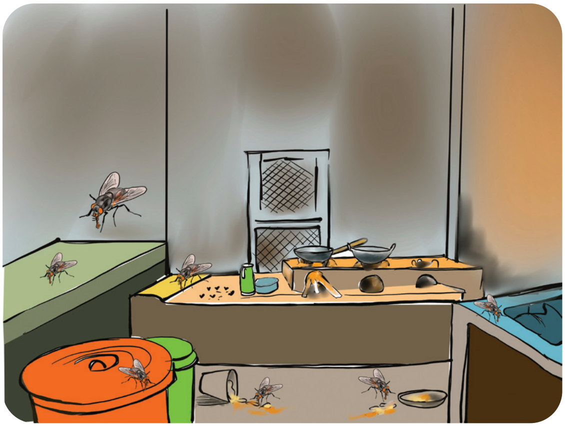
होस्टेमा हैँसे गर्नु, हजारौँमा एउटा चित्र
मिलीजुली काम गर्नु, गाउँघरको अर्को चित्र
हात माग्दा हात दिनु, अर्मपर्मको जीवन हो
साथ माग्दा साथ दिनु, अर्मपर्मको संस्कृति हो ।

१. माथिको गीत पढेर गीतले के भन्न खोजेको हो ? पत्ता लगाउनुहोस् र यसका बारेमा दसओटा वाक्य तयार पार्नुहोस् ।

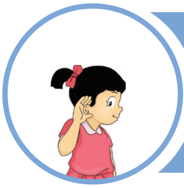
पाठ २९

सफा र स्वच्छ भान्साकोठा

तलका चित्र हेरेर सफा र स्वच्छ भान्साकोठाका बारेमा बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :



१. माथिका चित्र हेरेर यी दुई भान्साकोठा बिचमा के फरक छ ? छुट्याउनुहोस् ।



सरिताको भान्साकोठा यस्तो छ । भान्साकोठा हेर्दै सरिताको कुरा पनि सुन्नुहोस् :

मेरो आमाले भान्साकोठा सधैँ सफा राख्नुहुन्छ । म पनि आमालाई भान्साकोठा सफा राख्न सहयोग गर्छु । भान्साकोठा सफा राख्नु भनेको परिवारका सबै सदस्यहरू स्वास्थ्य राम्रो हुनु हो । बुवाले पनि भान्सामा प्रयोग हुने सामान, भाँडाकुँडा सफा राख्न मद्दत गर्नुहुन्छ । थाल, गिलास, कचौरा सबै नियमित सफा राख्दा खाना सफा र स्वच्छ रहन्छ ।

स्वस्थ खाना शरीरको साथी हो । फोहोर भान्साकोठामा बनेका खानाले हामीलाई हानि गर्छ । भान्साकोठा फोहोर राख्दा खानामा झिँगा भन्किने सम्भावना हुन्छ । झिँगा भन्केको बासी खाना खानाले शरीरलाई हानि गर्छ । झाडापखाला लाग्न सक्छन् । स्वस्थ जीवनशैलीका लागि सफा भान्साकोठा चाहिन्छ । सफा भान्साकोठा नै मानिसको प्रमुख आवश्यकता हो ।

२. भान्साकोठालाई कसरी सफा राख्न सकिन्छ भनेर सरिताको भान्साकोठामा एउटा पोस्टर टाँगिएको छ । राम्रोसँग नियाल्नुहोस् र आफ्नो जीवनमा पनि लागु गर्नुहोस् ।

भान्साकोठालाई कसरी सफा राख्ने ?

१. भान्साबाट निस्केका फोहोरलाई दिनहुँ राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्ने ।

२. भान्सामा फोहोरमैला नराख्ने ।

३. केमिकलको प्रयोग भान्सामा सकेसम्म नगर्ने ।

४. भाँडाकुँडा धोइसकेपछि घाममा सुकाउने ।

५. चुल्हो सधैँ सफा राख्ने ।

६. भान्सामा प्रयोग गरिने सामानहरू मिलाएर राख्ने ।

७. भान्सामा प्रयोग हुने चप्पल अलग्गै राख्ने ।

माथिका पाठ पढेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) हाम्रो खाना कहाँ पाक्छ ?

(ख) भान्साकोठा कस्तो हुनुपर्छ ?

(ग) भान्साकोठा फोहोर भए के हुन्छ ?

(घ) फोहोर भान्साको खाना खाँदा के हुन्छ ?

(ङ) भान्साकोठालाई सफा राख्न के के गर्नुपर्छ ?

१. तपाईँको आफ्नो भान्साकोठाका बारेमा दसओटा वाक्य तयार पार्नुहोस् । यसका लागि अभिभावकसँग सहयोग माग्नुहोस् ।

२. भान्साकोठामा तपाईँले बुवाआमालाई सहयोग गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न ? भान्साकोठामा तपाईँले गर्ने कामको सूची बनाउनुहोस् ।

पाठ ३०

शारीरिक व्यायाम

तलको चित्र हेरेर चित्रको अर्थ बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

माथिको चित्रमा तपाईँले के के देख्नुभयो ? बताउनुहोस् ।

तलको पाठ पढ्नुहोस् र शारीरिक व्यायामका बारेमा बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

शारीरिक व्यायाम भनेको के हो ?

शारीरिक व्यायाम शरीरका लागि चाहिने अभ्यास हो । प्रत्येक व्यक्तिले शरीरलाई स्वस्थ राख्न नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ । दिनहुँ कसरत गर्नाले शरीरका विभिन्न अङ्गका तन्तु स्वस्थ रहन्छन् ।

शारीरिक व्यायाम आजका प्रत्येक मानिसको आवश्यकता हो । आधुनिकताको नाममा मानिस धेरै अल्छी भएका छन् । खानपिन पनि स्वास्थ्यलाई फाइदाभन्दा हानि पुऱ्याउने प्रकारको रहेको छ । शरीरलाई रोगव्याधिबाट मुक्त राख्न र शारीरिक जोखिमबाट मुक्त हुन पनि व्यायाम आवश्यक छ । मानिसले आफूलाई अनुशासित र जीवनलाई स्वस्थ राख्न पनि शारीरिक व्यायाम अपरिहार्य रहेको छ । शारीरिक व्यायाम दिनहुँ गर्नाले निम्न फाइदा हुन्छ :

१. शरीर हल्का र फुर्तिलो हुन्छ ।

२. खाना रुच्छ ।

३. अनुशासनमा बस्न सिकाउँछ ।

४. शरीरलाई आनन्द प्राप्त हुन्छ ।

५. शरीर स्वस्थ रहन्छ ।

कक्षा तीनमा पढ्ने मौसम लिम्बू दिनहुँ कसरत गर्छिन् । उनको छोटो कसरत गर्ने दैनिकीलाई हेरौँ ।

म बिहानै उठ्छु । बाबाले भन्नुभएको बिहान चराहरू उठेसँगै हामी पनि उठ्नुपर्छ रे । त्यही भएर म पनि बिहानै उठ्छु । उठेसँग एक गिलास पिउँछु र बिहानको नित्यकर्म सक्याउँछु । अनि म बाबाआमासँगै मर्निङ वाक जान्छु । बाबाआमा दौडिनु हुन्न । हिँड्नुहुन्छ । म चाहिँ नथाकेसम्म दौडिन्छु । त्यसपछि ब्याडमिन्टन खेल्छु । आमाबुवा हरियो ओसिलो दुबो भएको चौरमा हिँड्नुहुन्छ । म भने स्किपिङ खेल्छु । यसले मेरो शरीरमा पसिना निकाल्छ । त्यसपछि घर फर्कन्छु र सफा हुन्छु ।

माथिका पाठका आधारमा तलको प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) शारीरिक व्यायाम भनेको के हो ?

(ख) शारीरिक व्यायाम हामीलाई किन आवश्यक छ ?

(ग) दिनहुँ व्यायाम गर्नाले हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?

(घ) स्वस्थ जीवनशैलीका लागि व्यायाम किन आवश्यक छ ?

(ङ) व्यायाम नगर्ने मानिसको स्वास्थ्य अवस्था कस्तो हुन्छ ?

१. तपाईँ व्यायाम गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न ? व्यायाम गर्नुहुन्छ भने तपाईँले गर्ने कसरतका बारेमा कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् ।

२. तल दिइएको चित्रका आधारमा व्यायामको अभ्यास गर्नुहोस् ।

३. कसरत गर्दा तपाईँलाई कस्तो महसुस भयो ? तपाईँको शरीरमा कस्तो परिवर्तन आयो ? तपाईँको आफ्नो अनुभव सुनाउनुहोस् ।

पाठ ३१

ध्यान

तलको चित्र हेरेर यसको अर्थ पत्ता लगाउने प्रयास गर्नुहोस् :

माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) माथिको चित्रमा तपाईँले के के देख्नुभयो ? बताउनुहोस् ।

(ख) तपाईँ पनि यसरी आँखा चिम्लेर, पलैँटी कसरी बस्नुभएको छ ? छ भने आफ्नो अनुभव सुनाउनुहोस् ।

तलको संवाद पढेर ध्यानका बारेमा बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

(उमाकान्त गुरु कक्षा तीनका विद्यार्थीहरूलाई ध्यान कसरी गर्ने र यसका फाइदाका बारेमा बताउँदै हुनुहुन्छ ।)

शिक्षक : शुभप्रभात नानीबाबू हो । आज कक्षामा हामी ध्यानको अभ्यास गर्छौं है । नानीबाबू हो । सबैले आँखा चिम्म गर्नुहोस् त ।

विद्यार्थी : हुन्छ सर । (सबैले आँखा चिम्म गर्छन् ।)

शिक्षक : कसैले पनि आवाज ननिकाल्ने है । शरीरलाई सजिलो तरिकाले राख्ने है । केही पनि नसोच्ने । नाकबाट सास बाहिर फेरेको र भित्र आएको कुरालाई मात्र याद राख्ने ।

विद्यार्थी : हुन्छ सर ।

शिक्षक : अरू केही नसोच्नुहोस् । बस् सास आएको र गएको मात्र याद गर्ने ।

(सबै विद्यार्थी ध्यानमा केन्द्रित छन्)

(केही समयपछि)

शिक्षक : ल, सबैले बिस्तारै बन्द गरेको आँखालाई हत्केलाले पुछ्दै खोल्नुहोस् त । कस्तो लाग्यो त नानीबाबू हो ?

विद्यार्थी : सुनसान हुने रहेछ ।

विद्यार्थी : आवाज नै सुनिन सर मैले त ।

विद्यार्थी : मलाई आनन्द आयो सर ।

विद्यार्थी : शरीर हल्का भएको जस्तो भो सर ।

विद्यार्थी : अहिले कस्तो धेरै हल्ला भएको जस्तो भयो सर मलाई त ।

शिक्षक : ध्यानको फाइदा नै यही हो नानीबाबु हो । मानसिक र शारीरिक पक्षमा फाइदा गर्छ । दिनहुँ ध्यान गर्दा हामीलाई धेर्र फाइदा हुन्छ । समय मिलाएर घरमा पनि ध्यान गर्नुहोस् है ।

विद्यार्थी : हुन्छ सर ।

माथिको संवादको आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) ध्यान भनेको के हो ?

(ख) ध्यान कसरी गरिन्छ ?

(ग) ध्यानमा बस्दा के के गर्नुपर्छ ?

(घ) ध्यानका तीनओटा फाइदा लेख्नुहोस् ?

(ङ) तपाईँको विचारमा मानिसलाई ध्यान किन जरुरी छ ?

१. ध्यान गर्दा के के गर्नुपर्छ भनेर तलका चित्रमा दिइएको छ । यसलाई अनुसरण गर्दै ध्यान गर्नुहोस् ।

२. ध्यान गर्दा तपाईँलाई कस्तो महसुस भयो ? तपाईँको आफ्नो अनुभव एक हरफमा लेख्नुहोस् र कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् ।

फोटो ग्यालरी

टेम्के डाँडा

चखिया भञ्ज्याङ

टेम्केमैयुङ गाउँपालिका कार्यालय

हाँसपोखरी

महभिर झरना

मुन्धुम पदमार्ग

सुन्तले

मकैको थाङ्ग्रा

हिंखुवा खोला पुल

जिरामनी भीमसेन, अन्नपूर्ण

धान रोपाइँ

पिखुवा खोला