मेरो गोदावरी

कक्षा ३

विषय सूची

एकाइ १ : म र मेरो परिवार 1

पाठ १ : मान्यजनलाई आदर, अभिवादन र सहयोग : 1

एकाइ २ : हाम्रो दैनिक जीवन 3

पाठ १ : विद्युत 3

पाठ २ : सडक सुरक्षा र सावधानी 5

पाठ १ सामाजिक समस्या : 7

पाठ २ : गाउँ टोलमा बोलिने भाषा र संरक्षणका उपायहरु 8

पाठ ३ : हाम्रो नगरपालिका 9

एकाइ ४ : हाम्रो वातावरण 10

पाठ १ :स्थानीय जडिबुटीहरुको उपयोग 10

पाठ २ : मौसम अनुसारका विपद् र विपद् बाट जोगिने उपायहरु 13

पाठ ३ : सरसफाइ र फोहोर व्यवस्थापन 16

पाठ ४ : स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने फोहोर व्यवस्थापन गर्ने उपायहरु 19

एकाइ ५ : हाम्रो संस्कृति 22

पाठ १ : हाम्रा चाडपर्व र खानेकुराहरु 23

पाठ ३ : हाम्रो भेषभुषा 26

पाठ ४: हाम्रा परम्परागत गीत र बाजाहरु 28

पाठ ५: हाम्रो संस्कार 30

एकाइ ६ : हाम्रो वरपरको संसार 32

पाठ १ : मेरो नगरपालिका 32

पाठ २ : हाम्रा प्राकृतिक तथा धार्मिक सम्पदा 35

एकाइ ७ : हाम्रा क्रियाकलाप 37

पाठ १ : स्थानीय र परम्परागत खेलहरु 37

पाठ २ : स्थानीय परम्परागत पेशा व्यवसाय 39

पाठ ३ : स्थानीय परम्परागत प्रविधि 41

पाठ ४ : योग 43

एकाइ १ : म र मेरो परिवार

पाठ १ : मान्यजनलाई आदर, अभिवादन र सहयोग :

➢ **हेरौँ र छलफल गरौँ :**

चित्र नं. १

चित्र नं. २

चित्र नं. ३

चित्र नं. ४

प्रश्नहरु

१. पहिलो चित्रमा के भइरहेको छ ? के तपाईं पनि कसैलाई स्वागत गर्नु भएको छ, गर्नुभएको छ भने कसलाई कति बेला गर्नुभयो ?

२. दोस्रो चित्रमा के भइरहेको छ ? के तपाइले पनि नमस्कार गर्नुहुन्छ, क–कसलाई नमस्कार गर्नुहुन्छ ?

३. तेस्रो, चौथो र पाँचौ चित्रमा के–के देख्नुहुन्छ ? आपसमा छलफल गर्नुहोस् ।

४. मिलेर काम गर्नाले के फाइदा हुन्छ ? भन्नुहोस् ।

पढौँ र बुझौँ:

सबैलाई नमस्कार, मेरो नाम मोहन वि.क. हो । म गो.न.पा. १ बनदेवी टोलमा बस्दछु । म कक्षा ३ घण्टेश्वर मा.वि.मा पढ्छु । म आफूभन्दा ठूलाको आदर सत्कार गर्दछु । म आफूभन्दा ठूला र अपरिचित मानिसहरुसँग कुरा गर्दा हजुर, तपाईं, धन्यवाद, माफ गर्नुस् जस्ता शब्द प्रयोग गरि आदरका साथ कुरा गर्दछु ।

असहाय, अशक्तहरुलाई विभिन्न कार्यमा सहयोग गर्दछु । सबैसँग मिलेर बस्दछु अनि मिलेर काम गर्दछु । धन्यवाद !!

अभ्यास :

अ. जोडा मिलाउनुहोस् ।

क	ख
अभिवादन	माफ गर्नुस्
गुरुलाई	ढोग
आमालाई	धन्यवाद
राम्रो काम	प्रणाम
गल्ति भयो	नमस्कार

आ. उत्तर भन्नुहोस् ।

१. तपाईंलाई कसैले बोलाएमा के भन्नुहुन्छ ?

२. अशक्त व्यक्तिलाई कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

३. समुदायमा मिलेर बस्न के गर्नुपर्ला ?

इ. तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. मोहन कति कक्षामा पढ्छन् ?

२. आफूभन्दा ठूलालाई मोहन के गर्छन् ?

३. आदरपूर्वक कुरा गर्दा कुन कुन शब्दहरु प्रयोग हुन्छन् ?

४. कस्ता मानिसहरुलाई सहयोग गर्नुपर्दछ ।

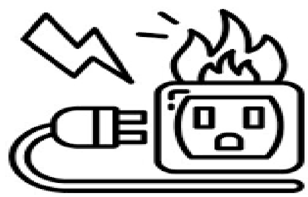
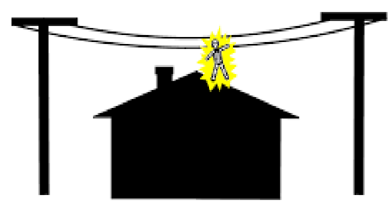
५. मोहनको घर कहाँ पर्दछ ?

एकाइ २ : हाम्रो दैनिक जीवन

पाठ १ : विद्युत

विद्युत भनेको बिजुली बती हो । यसको मुख्य स्रोत भनेको पानी हो । बगीरहेको नदीवाट विभिन्न प्रविधिहरुको प्रयोग गरेर विजुली निकालिन्छ । विद्युतले हाम्रो जीवनमा ठूलो परिर्वतन ल्यएको छ । यसले मानिसको जीवन आरामदायी र सुखी बनाइदिएको छ । घरमा मसला पिस्ने र अचार बनाउने मिक्स्चर देखी गाउँ घर उज्यालो बनाउने झिलिमिली बत्ती बाल्न, पंखा, राइसकुकर, टि. भि. कम्प्यूटर, मोबाइल फोन, फ्रिज, हिटर, सडकमा गुड्ने गाडी कार, बस आदि विद्युतीय साधन रहेका छन् ।

हामीले विद्युतीय साधनहरुको प्रयोग गर्दा सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्छ र अत्यन्त सावधानी पूर्वक प्रयोग गर्नुपर्छ । नत्र भने चोटपटक आगलागी हुनुका साथै करेन्ट लागेर मृत्युपनि हुनसक्छ । नागो तार लाई छुनु हुदैन । स्वीच अन र अफ गर्दा विशेष ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ । साथै घरमा भएका सामाग्रीहरु को हिफाजत का साथ प्रयोग गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

अ. ठिक भए (✓) बेठिक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

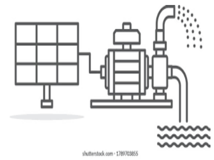
१) हामीले राती सुत्दा बतीहरु बालेर सुत्नुपर्छ ।
२) जाडो महिनामा हिटरको प्रयोग गर्नु राम्रो कुरा हो ।
३) मोबाइल फोनलाई राति सुत्दा सिरानी नजिक राखेर सुत्नुपर्छ ।
४) विद्युतिय सामग्रीहरु सधै सर्तक र सचेत भएर चलाउनु पर्छ ।
५) जाडो महिनामा पंखा चलाउनु पर्छ ।

आ. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखी भर्नुहोस् ।

१) हामीले बिजुलीको .... तार लाई छुनु हुदैन । (नाङगो, बेरेको)
२) विद्युतिय सामग्री प्रयोग गरिसकेपछि .... गर्नु पर्छ । (स्वीच अन/ स्वीच अफ)
३) विद्युतिय सामग्रीहरु .... ठाउँमा राख्नुपर्छ । (सुरक्षित, जथाभावी)
४) हामीले विद्युतको काम गर्दा सधै .... भएर गर्नुपर्छ । (साबधानी, असाबधानी)

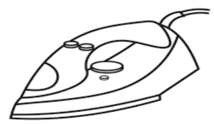
इ. जोडा मिलाउनुहोस्:

मोबाइल फोन

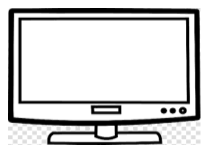


पानी तान्ने मोटर

टि.भि.



आइरन



चीम

ई. तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

१) हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने विद्युतीय सामग्रीहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

२) विद्युतीय सामाग्रीहरु को उचित प्रयोग गर्न नजान्दा के हुन्छ ?

३) विद्युतीय सामाग्रीहरु कस्तो ठाउँमा राख्नु पर्छ ?

४) नाङगो तार छुँदा के हुन्छ ?

५) विद्युतीय सामग्रीबाट हामीले कुन कुन कामहरु गर्न सक्छौं ?

क्रियाकलाप :

विद्युतीय साधनहरुको चित्र बनाउनुहोस् ।

मोबाइल पंखा टि. भि.

पाठ २ : सडक सुरक्षा र सावधानी

सातौं पिरियडमा शिक्षक ट्राफिक संकेतका चित्रहरु जेब्रा क्रसिङग ट्राफिक बत्ती, हेल्मेट, साइडलाईट सवारी साधन तथा पोष्टरहरु लिएर कक्षाकोठामा प्रबेश गर्नु भयो। शिक्षक र विद्यार्थी बिच कुराकानी शुरु हुन्छ।

यशोदा : सर हजुरले ल्याउनुभएको कालो खामो जस्तो भएको चित्रमा रातो, पहेलो र हरियो बती जस्तै देखिने के को चित्र हो ?

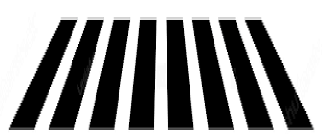
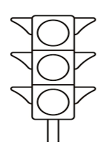
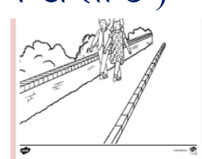
शिक्षक : चित्र पल्टाउदै भन्नु हुन्छ हेर भाई बहिनिहरु हो यो ट्राफिक बतीको चित्र हो। हामीले शहर बजारहरुमा सडक पार गर्दा वा हिड्दा यिनै बतीहरुको ख्याल गर्नुपर्छ। रातो बती बलेमा गाडी रोकिन्छ। अनिमात्र बाटो काट्नुपर्छ। पहेलो बती बलेमा गाडी केही बेर कुर्नुपर्छ र हरियो बत्ती बलेमा गाडी रोकिएको ठाउबाट चल्न शुरु गर्ने संकेत दिन्छ।

महेश : अर्को पाता जस्तो देखिने के को चित्र हो सर ?

शिक्षक : हेर भाइ बहिनीहरु यो जेब्राक्रसिङ को चित्र हो हामीले बाटो काट्दा वा पार गर्दा सडकमा वारी देखि पारी सम्म सेतो सेतो पाताहरु बनाइएका हुन्छन्। त्यही भएर मात्र सडक पार गर्नुपर्छ जथाभावी बाटो काट्नुहुदैन नत्र भने दुर्घटना हुन सक्छ।

कृतिका : यी बाहेक अरु पनि ट्राफिक संकेतका नियमहरु पालना गर्नु पर्छ सर ?

शिक्षक : हो त नी बाटो पार गर्दा दायाँ बायाँ हेरेर मात्र गर्नुपर्छ। सडकमा हिड्दा बायाँ साईड साईड लाइन भएर हिड्नुपर्छ। सवारी साधनमा चढ्दा ओर्लदा र सिटमा बस्दा लाइनमा बस्नुपर्छ। पालो पर्खनुपर्छ। साइकल वा मोटर साइकल चलांउदा हेलमेटको प्रगोग गर्नुपर्छ। यात्रा गर्दा शरिरका अंगहरु झ्यालबाट बाहिर निकाल्नु हुदैन। त्यसै गरि सवारी चालकले पनि सवारी साधन चलाउादा मोबाइल फोनको प्रयोग गर्नुहुदैन। मादक पदार्थ सेवनगरी सवारीसाधन चलाउनुहुदैन्। (यतिकैमा छुट्टी घण्टी लाग्छ)

अभ्यास

अ. ठिक भए (✓) बेठिक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस्।

१) जथाभावी बाटो काट्नु राम्रो बानी हो।

२) बाटो काट्दा दायाँ बायाँ हेरेर मात्र बाटो काट्नुपर्छ।

३) हामीले ट्राफिक नियमको पालना गर्नु पर्छ।

४) मोटर साइकल चलाउादा हिल्मेटको प्रयोग गर्नुपर्छ।

५) हामीले सडकको बिचबाट हिड्नु पर्छ।

आ. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द छानेर भर्नुहोस्।

१) हामीले बाटो पार गर्दा .... हेरेर मात्र बाटो काट्नु पर्छ। (दायाँ बायाँ, जथाभावी)

२) सडकमा हिड्दा .... भएर मात्र हिड्नुपर्छ। (सडक पेटी, बिचबाट)

३) बाटो काट्दा .... बाट मात्र बाटो काट्नुपर्छ। (जेब्राक्रस, जथाभावी)

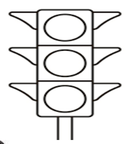
४) सवारी साधन चलाउँदा .... को प्रयोग गर्नुपर्छ। (मोबाइल फोन, सिट बेल्ट)

५) ट्राफिक बतीमा .... ओटा बती हुन्छन्। (दुई, तिन)

इ. जोडा मिलाउनुहोस्।

जेब्रा क्रसिङ्ग

ट्राफिक बत्ती



लाइनमा बस्नु

हेल्मेट

साइड लाईट

ई. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्।

१) जेब्राक्रसिङ भनेको के हो ?

२) हामीले सडकमा पैदल हिँड्दा कुन पेटी भएर हिड्नुपर्छ ?

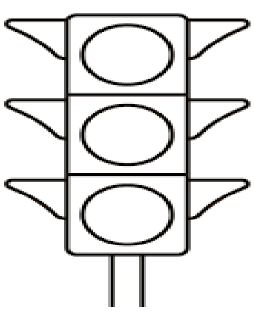
३) जथाभावी बाटो काट्दा के हुन सक्छ ?

४) ट्राफिक लाइटमा कति ओटा बत्ती हुन्छन् ?

५) बसमा चढ्दा के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ ?

क्रियाकलापः

रंग भर्नुहोस र रंगको नाम लेख्नुहोस्।



एकाइ ३ : हाम्रो समुदाय

पाठ १ : सामाजिक समस्या

हाम्रो समाजमा धेरै किसिमका परम्परा रिती रिवाज तथा प्रचलनहरु रहेका हुन्छन् । ती मध्ये धेरै प्रचलन तथा परम्पराहरु राम्रा हुन्छन् भने कतिपय प्रचलनहरुले समाजमा समस्याहरु ल्याइरहेका हुन्छन् । समाजमा प्रचलित मूल्यमान्यता विपरित मानिसहरुले गर्ने क्रियाकलापहरुलाई नै सामाजिक समस्या भनिन्छ । चोरी, डकैती, लागुपदार्थ दुर्व्यसन, धुम्रपान, घरेलु हिंसा मद्यपान, अन्धविश्वास, बोक्सीप्रथा, धामी झाक्री, छुवाछुत, दाइजो प्रथा सामाजिक समस्याका उदाहरण हुन् । हामी यस पाठ अन्तर्गत सामाजिक समस्या अन्तर्गत अन्धविश्वासको वारेमा छलफल गर्ने छौ ।

अन्धविश्वास :

रामकलीको गाउँमा अहिले पनि बोक्सी प्रथा कायमै रहेको छ । उनको गाउँमा असहाय महिला लाई बोक्सीको आरोपमा यातना दिइन्छ । उनको गाउँमा कुनै मानिस बिरामी पर्दा अस्पताल नगइकन धामी झाँक्रीलाई देखाउने गरिन्छ । यसरी यस्तो प्रथाहरु मान्दै जाँदा बिरामीको उचित उपचार हुन पाउँदैन र मानिसको मृत्यु पनि हुन सक्दछ । यस्ता समस्या देखिनुको मुख्य कारण अन्धविश्वास हो ।

तथ्य र प्रमाणविना नै परम्परा देखि मानि आएका कतिपय चलन प्रथाहरु जुन समाजका लागि हानिकारक छन् । तिनीहरुलाई अन्धविश्वास भनिन्छ । हाम्रो समाजमा धामी झाँक्री प्रथा, बोक्सी प्रथा, छुवाछुत जस्तै थुप्रै अन्धविश्वासहरु रहेका छन् । हाम्रा पूराना राम्रा चलनहरु पनि छन् । हामीले राम्रा परम्परा र प्रचलनहरुलाई बचाउनु पर्छ र अपनाउदै जानु पर्छ । तर अन्धविश्वासी प्रथा तथा प्रचलनहरुलाई समय सान्दर्भिक रुपमा परिमार्जन गर्नुपर्दछ । यसो गर्दा परम्पराको संरक्षण र सम्मानमा सहयोग पुग्न सक्दछ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१) सामाजिक समस्या भनेको के हो ?

२) तिम्रो समुदायमा रहेका कुनै २ सामाजिक समस्याहरु लेख्नुहोस् ।

३) रामकलीको गाउँमा मानिसहरु विरामी हुँदा कहाँ जाने गरेका छन् ?

४) अन्धविश्वास भनेको के हो ?

क्रियाकलाप :

तपाईँको समुदायमा विद्यमान अन्धविश्वासहरुको सूची बनाइ तिनका कारण तथा सामाधानका उपायहरुबारे छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ २ : गाउँ टोलमा बोलिने भाषा र संरक्षणका उपायहरु

हामीले कक्षा २ मा मातृभषाको बारेमा पढि सकेका छौ । हाम्रो गाउँ टोलमा विभिन्न मातृभाषी समुदायहरुको बसोवास रहेको छ । हाम्रो गाउँ टोलमा बोलिने प्रमुख भाषाहरु थारु भाषा, राना भाषा, डोटेली भाषा, अछामी भाषाहरु रहेका छन् । यी मातृभाषाहरु हाम्रो समुदायका पहिचान हुन, संस्कृति हुन, सास्कृतिक सम्पदा हुन् । हामीले हाम्रो गाउँ, टोलमा बोलिने सम्पूर्ण भाषाहरुको सम्मान गर्नुपर्छ । यी सबै भाषाहरुको संरक्षण गर्नु पर्दछ । अहिले हाम्रो देशले बहुभाषिक विचार धारालाई अगाडि सारेको छ । यसै अनुसार मातृभाषा प्रति केही सकारात्मक धारणाको विकास भएको पाईन्छ । हाम्रो गाउँ टोलमा बोलिने विभिन्न मातृभाषाहरुको संरक्षण गर्ने उपायहरु निम्नानुसार हुन सक्दछन् ।

- मातृभाषामा शिक्षण गर्ने,
- मातृभाषा पहिलो भाषा भएकाले यस भाषामा प्रारम्भिक भाषिक दक्षता हासिल गरेर मात्र पढन, लेख्न तथा गणितका आधारभूत ज्ञान सिकाउने,
- भाषिक परम्पराका बारेमा सचेतना बृद्धि गर्ने,
- गाउँ टोलमा बोलिने व्याकरण लेख्न र शब्दकोष निर्माण गर्ने,
- मातृभाषामा साहित्य लेखनमा जोड दिने,
- एकले अर्काको भाषाको सम्मान गर्ने,
- हामी सकेसम्म आफनो गाउँ टोलमा आफ्नो भाषा प्रयोग गर्नु पर्छ किनभने भाषाको संरक्षण गर्ने सबभन्दा उत्तम उपाय भनेको भाषा प्रयोगमा ल्याउनु नै हो ।

अभ्यास

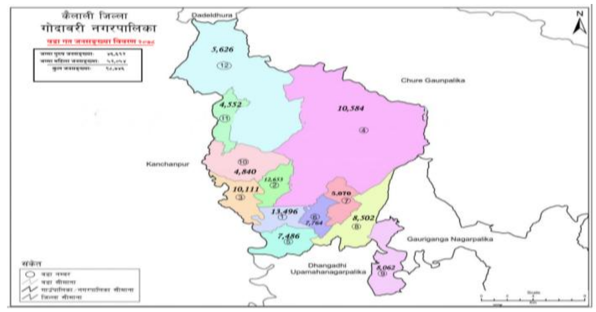
तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

१) तपाईँको गाउँ टोलमा बोलिने कुनै तीन भाषाहरु के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

२) हाम्रो समुदायको पहिचान के हो ?

३) गाउँ टोलमा बोलिने भाषा संरक्षणका कुनै तीन उपायहरु लेख्नुहोस् ।

पाठ ३ : हाम्रो नगरपालिका



हाम्रो नगरपालिका गोदावरी नगरपालिका हो । यो नगरपालिका सुदूरपश्चिम प्रदेशको कैलाली जिल्लामा अवस्थित छ । सुदुरपश्चिम प्रदेशको प्रस्तावित राजधानी पनि यसै नगरपालिकामा पर्दछ । हाम्रो नगरपालिकामा पवित्र तीर्थस्थल गोदावरी धाम, नदी रहेको छ । यस गोदावरी धाममा प्रत्येक वर्ष माघ महिनाको १ गते देखि बाह्र राशी मकर मेला लाग्ने गर्दछ भने प्रत्येक बाह्र वर्षमा कुम्भ मेला लाग्ने गर्दछ । यस क्षेत्रमा देशको विभिन्न क्षेत्रबाट धार्मिक पर्यटकहरु आउने गर्दछन् । हाम्रो यस नगरपालिकाको वर्तमान नगर प्रमुख विरेन्द्र भट्ट हुनुहुन्छ भने नगर उप प्रमुख शारदा देवी रोकाया हुनुहुन्छ । हाम्रो नगरपालिकामा १२ वडाहरु रहेका छन् । नगरपालिकाले प्रदान गर्ने सेवा सुविधाहरु निम्नानुसार छन् ।

- स्थानीय सडक निर्माण र मर्मत गर्ने,
- स्थानीय स्तरका खानेपानी, जलविद्युत र उर्जा सम्बन्धि कार्य गर्ने,
- स्थानीय एफ.एम रेडियो संचालन गर्ने,
- मालपोत, सम्पत्ति कर, सवारी साधन कर जस्ता स्थानीय करहरु सञ्चालन गर्ने,
- आधारभूत स्वास्थ्य तथा सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धी कार्य गर्ने,
- कृषि र पशुपालन सम्बन्धी सहयोग तथा परामर्श प्रदान गर्ने ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

१) तपाईँको नगरपालिकाको नाम के हो हो ? लेख्नुहोस् ।

२) तपाईँको नगरपालिको नगर प्रमुख तथा उपप्रमुखको नाम भन्नुहोस् ।

३) तपाईँको नगरपालिकामा कति वडाहरु रहेका छन् ?

४) तपाईँको नगरपालिकाले प्रदान गर्ने कुनै ३ सेवा सुविधाहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तपाई बस्ने नगरपालिका भित्र रहेका विद्यालय, धार्मिक महत्वका स्थल, नदीनाला, ताल, जङ्गल आदिको सूची बनाई छलफल गर्नुहोस् ।

एकाइ ४ : हाम्रो वातावरण

पाठ १ :स्थानीय जडिबुटीहरुको उपयोग

क. हेरौं, पढौं र बुझौं अनि छलफल पनि गरौँ :

गुर्जो

धतुरो

घ्यूकुमारी

तुलसी

मेरो नाम रमेश हो। मेरो घर गोदावरी नगरपालिका वडा नं. २ मा पर्छ। मेरो हजुरबुवाले घरको आँगन र वरपर धेरै किसिमका बोटबिरुवाहरु रोप्नु भएको छ। आगनमा नीमको रुख छ र त्यसमा गुर्जोको लहरा फैलिएको छ। बारीको एउटा कुनामा धतुरोको बोट छ। त्यो समय-समयमा फुल्छ र फल्छ । घरको छतमा गमलाहरु छन् । गमलाहरुमा घ्यूकुमारीहरु छन्। आमाले प्रत्येक दिन बिहान आँगनको तुलसीमा पूजा गर्नुहुन्छ।

प्रश्नहरु :

१. रमेशको हजुरबुवाले घर वरपर के–के रोप्नु भएको छ ?

२. रमेशको घर कहाँ पर्छ ?

३. नीमको रुखमा के फैलिएको छ ?

४. बारीको कुनामा के छ ?

५. रमेशको आमाले हरेक दिन बिहान के को पूजा गर्नुहुन्छ ?

६. छतमा रहेका गमलाहरुमा के छन् ?

रमेश : हजुरबुबा यो नीमको रुखमा लहरा फैलिएको के चिज हो ?

हजुरबुबा : यो गुर्जो हो, बाबु यसले पुरै नीमको रुखलाई ढाकेर फैलिएको छ ।

रमेश : यो के कुरामा उपयोग हुन्छ ?

हजुरबुवा : यस्को उपयोग विभिन्न असाध्य रोगहरु निको पार्न प्रयोग गरिन्छ । म भन्छु ध्यान दिएर सुन है, बाबु ।

गुर्जोको एक फिट लामो डाँठ र गहुँको ज्वारा (जमरा) लाई कुटेर १/१ गिलास (रस) दैनिक पिउनाले क्यान्सर जस्तो असाध्य रोग निको हुन्छ । रुघा, जुकाम, ज्वरो आदिमा एक औंला मेठी र ४ देखि ६ इन्च लामो लहरालाई ४०० मिलि पानीमा उमालेर १०० मिलि रहदा पिउनाले रोग–प्रतिरोधक क्षमता (इम्युन सिस्टम) लाई बलियो पारेर त्रिदोषहरुलाई समन गर्दछ र सबै पटक–पटक हुने रुघाखोकी, ज्वरो आदिलाई ठिक गर्दछ ।

रमेशः ओ..हो ! यो त अतिनै उपयोगी जडीबुटी रहेछ नि हजुरबुबा ।

हजुरबुबा : हो, नाती यो महत्वपूर्ण जडिबुटी मध्येको एक हो ।

रमेश : हजुरवा, त्यो बारीमा रहेको धतुरो नि कुन रोगमा उपयोग गरिन्छ ?

हजुरबुवा : ए ...., त्यो धतुरोको बिउ खानु हुन्न है, किनकी यो विषालु र नसालु हुन्छ । धतुरोको फलभित्र बिजहरु हुन्छन् । बिउँहरु निकालेर जैतुनको तेल (Olive Oil) मा मन्द आगोमा पकाएर यसको तेल बनाउन सकिन्छ । यसको तेलले मालिस गऱ्यो भने जोर्नीहरु, मांशपेशी र वातरोग निको हुन्छ ।

रमेश : घ्यूकुमारी, कुनरोगमा र कसरी उपयोग गरिन्छ, हजुरबुबा ?

हजुरबुबा : घ्यूकुमारीको जेल निकालेर तरकारी सरह पकाएर खानाले सन्धिबाट, वायु–विकार र पेट सम्बन्धी रोगहरु निको हुन्छ । काटिएको वा जलेको स्थानमा घ्यूकुमारीको जेल लगाउनाले फोका आउदैन तथा घाउ छिटो ठिक हुन्छ ।

रमेश : अनि हजुरबुबा, त्यो आमाले पूजा गर्ने तुलसीको प्रयोग कसरी गरिन्छ, नि ?

हजुरबुबा : हो, बाबुले राम्रो प्रश्न गर्नुभयो । तुलसी धेरै गुणकारी जडिबुटी भएकैले यसको पूजा गरिन्छ । लौ, सुन । बिहानै खाली पेट ५ देखि १० ताजा पात चपाएर पानी सँग खानुपर्छ । यस्मा प्रचुर मात्रामा एन्टिआँक्सिडेन्ट भएकोले यो रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई बढाएर रुघाखोकी, ज्वरो देखि क्यान्सर रोगमा समेत लाभकारी हुन्छ ।

रमेश : हजुरबुबा, आज मैले हजुरबाट स्थानीय स्तरमा पाइने जडिबुटीहरुको उपयोग बारे धैरै कुरा जान्न र सिक्न पाए। हजुरलाई धैरै धन्यवाद, पछि पनि अन्य जडिबुटीको उपयोग बारे जान्ने र सिक्ने आशा गर्दछु।

हजुरबुबा : सिकाउन पाएकोमा मलाई धैरै खुशी लागेको छ, बाबु। नजानेको सोध्नु, बताउने छु।

रमेश : हस्, हजुरबुवा।

अभ्यास :

अ. खाली ठाउँमा ठिक शब्द छानेर भर्नुहोस् :

१. धतुरोको .... बाट तेल बनाइन्छ। (पात/बिउँ)

२. घ्यूकुमारीको .... जलेको स्थानमा लगाउनुपर्छ। (जेल/तेल)

३. तुलसीको .... पानीसाग खानुपर्छ। (जरा/पात)

४. गुर्जो र गहुाको जमराको .... पिउनुपर्छ। (जुस/घुस)

आ. धतुरो र घ्यूकुमारीको उपयोग बारे साथीहरुलाई कक्षामा सुनाउनुहोस् :

इ. चित्र बनाउनुहोस् :

अ. गुर्जो आ. धतुरो इ. तुलसी ई. घ्यूकुमारी

ई. धर्सो तानेर जोडा मिलाउनुहोस्।

तुलसी	बिउँ
गुर्जो	पात
घ्यूकुमारी	वेला/लहरा
धतुरो	जेल

उ. जडिबुटीहरुमा गोलो घेरा लगाउनुहोस्।

भात धतुरो पानी ज्वानो घिउ घ्यूकुमारी डस्टविन नीम टेबुल तुलसी किताब
सर्पगन्धा अदरक लसून चुलो

ऊ. धतुरो र गुर्जोको उपयोग बारे छोटकरीमा लेख्नुहोस्।

क्रियाकलाप:

समुदायमा भ्रमण गर्नुहोस् र तपाइको समुदायमा पाइने जडिबुटीहरुको सूची तयार पारी कुनै ५ जडिबुटीको उपयोग बारे छोटकरीमा लेख्नुहोस्।

१. .... २. .... ३ .... ४ ....

५ .... ६. .... ७. .... ८. ....

पाठ २ : मौसम अनुसारका विपद् र विपद् बाट जोगिने उपायहरु

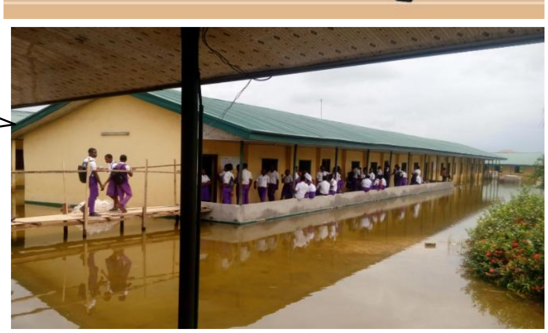
हेरौँ, पढौँ र बुझौँ:

यसरी निहुरिएर हिडौँ है ।
आगोको लप्काले पोल्ला ।

ए अगाडी पहिरो जादै छ,
रुक! रुक!

भुइचालो आयो .... ।
नभाग .... । टेबुलमुनी लुकौँ ।

बाढी आएको ठाउँमा नजाऊ ।
बगाउला । अग्लो ठाउँमा जाऊ ।



भाइबहिनीहरु हो, तपाईहरुले हुरीबतास चलेको देख्नुभएकै होला । हुरीबतास चलेको बेला घरबाट बाहिर निस्किनु हुदैन । त्यस्तो बेला आगलागी पनि हुन सक्छ । बर्षातको मौसममा आकाशमा गड्याङगुडुङ गर्दा घरभित्रै बस्नुपर्छ । यस्तो बेला चट्याङ पनि पर्न सक्छ । प्रायः जेठ महिनामा हुरी चल्छ । घरबाहिर कर्कटपाता र रुखका हाँगा भाँचिएर जिउमा लाग्न सक्छ । बर्षातको बेला बाढी पहिरो पनि जान सक्छ ।

अभ्यास

अ. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस्:

१. घरभित्र रहेको बेला भुँइचालो आयो भने के गर्नुपर्छ ?

२. बाढीबाट बच्न के उपाय गर्नुपर्छ ?

३. घरभित्र भएका बेला त्यहाँ आगो लागेमा तपाई के गर्नुहुन्छ ?

४. चट्याङबाट बच्न के–के सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

५. हावाहुरीबाट बच्न तपाई के गर्नुहुन्छ ?

आ. कोठामा भएका शब्दहरुलाई छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

चट्याङ, हुरीबतास, आगलागी, असिना

१. .... चलेको बेला रुखका हाँगा भाँचिने सम्भावना बढी हुन्छ।

२. .... पर्न थालेपछि घरभित्र बस्नुपर्छ।

३. .... भएको बेला नाकमुख भित्र धुँवा पस्यो भने निसासिन सक्छ।

४. आकाश गड्याङगुडुङ गरेको बेला बाहिर निस्कदा .... ले मार्न सक्छ।

पढौँ र छलफल गरौँ।

म हरिहर भट्ट हुँ । मेरो घर तराईको गोदावरी नगरपालिकामा पर्छ । मेरो घरको नजिकै गोदावरी खोला÷नदी छ। वर्षायाममा खोला बढेर हाम्रो गाउँमा बाढी पस्छ। त्यसबेला पानीले नभेट्ने अग्लो ठाउँमा बस्न जान्छौं । पानीले नडुबाएको ठाउँ सुरक्षित हुन्छ । यहाँ गर्मि मौसममा हुरी–बतास चल्छ । हुरिबतास चल्न थालेपछी हामी घरभित्र बस्छौँ।

जोडा मिलाउनुहोस्:

क. सलाई	बाढी आउछ
ख. धेरै वर्षा भएमा	आगलागी हुन्छ
ग. धेरै दिन पानी परेमा	पहिरो जान्छ
घ. धेरै दिन कुहिरो/हुस्सु लागेमा	चट्याङ्ग पर्छ
ङ. आकाशमा बिजुली चम्केमा	शितलहर चल्छ

क्रियाकलाप:

१. आफ्नो गाउँमा हालसालै घटेका मौसम अनुसारका विपदका घटना कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

२. तपाई विपद्को घटनामा परेको मान्नुहोस् र उक्त विपद् बाट जोगिन आफूले अपनाएको उपायहरु घरबाट लेखेर ल्याउनुहोस् ।

पाठ ३ : सरसफाइ र फोहोर व्यवस्थापन

फोहोर व्यवस्थापनको परिचय :

हेरौं, चिनौं, छलफल गरौं :

प्रश्नहरु :

अ. मानिसहरु कहाँ के गरिराखेका छन् ? चित्रमा अरु के-के देख्नुहुन्छ ?

आ. विद्यालय वरपरको वातावरण सरसफाइमा के तपाई भाग लिनुहुन्छ ?

इ. आफ्नो घरको वातावरणलाई सफा राख्न तपाई के-के गर्नुहुन्छ ?

ई. कुहिने र नकुहिने फोहोर किन छुट्याइन्छ ?

उ. वातावरण सफा नराखे के हुन्छ ?

क्रियाकलाप :

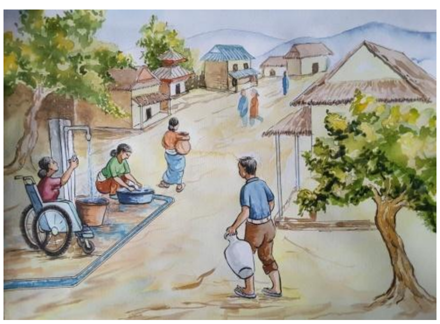
तल दिइएका फोहरहरुलाई कुहिने र नकुहिने समूहमा राख्नुहोस् ।

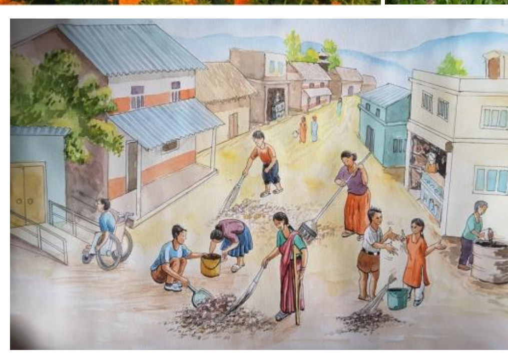
तरकारीका बोक्रा, बासी खानेकुरा, फलफूलका बोक्रा, च्यातिएका कागज, काँचका टुक्राहरु, झरेका पात, पातले बनेका दुनो/टपरी, चकलेटको खोल, पोलिथिन ब्याग, फलामको टुक्रा, प्लास्टिक कपडा, प्लास्टिक प्लेट, झारपात

कुहिने फोहोर	नकुहिने फोहोर
तरकारीको बोक्रा	प्लास्टिक
१.	१. ....
२.	२. ....
३...	३. ....
४.	४. ....
५.	५. ....
६.	६. ....
७.	७. ....
८.	८. ....
९...	९. ....
१०.	१०. ....

पढौं र छलफल गरौं :

मेरो नाम तुलसी कुमारी चौधरी हो । मेरो घर गोदावरी नगरपालिका वडा नं. १ अत्तरियामा ५ । म, आमा र दाई मिलेर सधैं घर-आँगन र शौचालय सफा गर्छौं । घरको वरपर बगैंचा छ । मेरो बुवा बगैंचाको हेरचाह गर्नुहुन्छ । हामीहरु कुहिने फोहोरलाई खाल्डोमा जम्मा गर्छौं । नकुहिने फोहोरलाई फेरी प्रयोग गर्न मिल्ने र नमिल्ने गरी छुट्याउँछौं । हाम्रो टोलका मानिसहरु हप्तै पिच्छे बाटो, पाटीपौवा, धारो, मठमन्दिर जस्ता ठाउँहरु सफा गर्छन् ।





अभ्यास :

अ. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

१. के तपाइको घर पनि तुलसी कुमारी चौधरीको जस्तै सफा छ ?

२. तपाईको घरमा सरसफाई कस्ले गर्छ ?

३. तपाई कुहिने फोहोर कहाँ राख्नुहुन्छ ?

४. तपाईको घरबाट निस्किने फोहोरलाई कहाँ-कहाँ राख्नुहुन्छ ?

आ. कुहिने र नकुहिने फोहोरको सूची तयार पार्नुहोस् ।

कुहिने फोहोर	**नकुहिने फोहोर**
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	६.
७.	७.
८.	८.
९.	९.

क्रियाकलाप:

सरसफाईमा तपाइको सहभागिता र अरु मानिसहरुको सहभागितालाई तालिकामा भर्नुहोस् ।

सफा गरेको ठाउँ	कति पटक	को को सहभागी	प्रयोग गरिएका सामानहरु
घर	साँझ, विहान २ पटक	आमा र म	झाडु, पोछा, मास्क, फोहर राख्ने भाँडो
विद्यालय			
बाटो/सडक			

पाठ ४ : स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने फोहोर व्यवस्थापन गर्ने उपायहरु

हामी नजिकैको बजार, पसल वा मलमा सरसामान किन्न जाँदा घरबाटै झोला लिएर जान सक्छौं । यसो गरेमा अनावश्यक प्लाष्टिकका झोलाहरु हाम्रो घरमा आइपुग्दैनन् । यसरी फोहोरको मात्रालाई घटाउन सकिन्छ । यसलाई फोहोर न्युनीकरण विधि भनिन्छ ।

हामीले फ्याक्न ठिक्क पारेका कतिपय फोहोरहरुलाई पूनः प्रयोग गर्न सकिन्छ । उदाहरणको लागि प्लाष्टिकका झोला वा बोटललाई विभिन्न प्रयोजनका लागि फेरी पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसलाई पुनः प्रयोग विधि भनिन्छ ।

फ्याक्न ठिक्क पारेका कतिपय वस्तुबाट नयाँ सामग्री बनाउन सकिन्छ। उदाहरणको लागि कागज, कागजका बट्टाहरु, प्लाष्टिकका झोला, बोतल र फलामका टुक्रा वा किलाबाट नयाँ सरसामान बनाउन सकिन्छ। घरबाट निस्केको कुहिने फोहोरबाट मल बनाउन सकिन्छ। यसलाई पुनःचक्रण विधि भनिन्छ।

अभ्यास :

अ. तपाईको घर वा विद्यालयमा पूनः प्रयोग गर्न मिल्ने फोहोरहरुको सूची तयार पार्नुहोस्।

१.

२.

३.

४.

आ. तलका कुन-कुन क्रियाकलापले वातावरण फोहोर हुन्छ, चिनेर लेख्नुहोस्।

१. जथाभावी दिशापिसाब गर्नाले

२. तरकारी, अन्न केलाउँदा काम नलाग्ने वस्तुलाई त्यतिकै जहाँपायो त्यहीं फालिदिंदा

३. चकलेटको खोल, मुंगफलीको बोका जतातते मिल्काउनाले

४. बढार्दा निस्केको फोहोरलाई डस्टविनमा राख्नाले

५. घरबाट निस्केको ढललाई खोला र नदीमा मिसाउदा

६. कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टाछुट्टै डस्टविनमा राख्दा

७. कागज च्यातेर झ्याल बाहिर मिल्काउनाले

८. प्लाष्टिक जलाउनाले

इ. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

अ. वातावरण प्रदुषण भनेको के हो ?

आ. फोहरलाई कसरी मल बनाउन सकिन्छ ?

इ. पून: प्रयोग गर्न सकिने फोहोरहरु कुन-कुन हुन् ?

ई. कागजको झोला र प्लाष्टिकको झोला मध्ये कुन प्रयोग गर्नुपर्छ ?

उ. जथाभावी दिशापिसाब गर्नाले के हुन्छ ?

क्रियाकलाप :

तपाइले वातावरण सफा राख्न के-के गर्नुभएको छ ? गरेको कामहरुलाई लेख्नुहोस् ।

एकाइ ५ : हाम्रो संस्कृति

पाठ १ : हाम्रा चाडपर्व र खानेकुराहरु

हाम्रो समुदायमा विभिन्न जातजातीका मानिसहरु बस्दछन् । सबैले आ–आफ्ना चाडवाडहरु मनाउने गर्दछन् । हाम्रा प्रमुख चाडपर्वहरु यस प्रकार रहेका छन् ।

(क) विशु पर्व (नयाँ वर्ष): सुदूरपश्चिममा मनाइने चाडपर्वहरु मध्ये विशु पर्व पनि एक हो । खासगरी पहाडी क्षेत्रमा मनाइने विशु पर्वमा सेलपुरी, मिठाई जस्ता खानेकुराहरु खाइन्छ । यो चाड वैशाख १ गते अर्थात नयाँ वर्षका दिन मनाइन्छ ।

(ख) ओल्के पर्व : पहाडी क्षेत्रमा मनाइने चाडपर्वमा ओल्के पनि प्रमुख चाड हो । भाद्र संक्रान्ती (१ गते) का दिन मनाइने ओल्के संक्रान्तीमा मिठा मिठा खानेकुराहरु खाने चलन छ । साथै यस दिन पिङ खेलेर रमाइलो गर्ने चलन रहेको छ ।

(ग) गौरा पर्व: भाद्र महिनामा पर्ने गौरा पर्व सुदूरपश्चिमको महत्वपूर्ण धार्मिक एवम् सांस्कृतिक पर्व हो । गौरा पर्वमा महिलाहरु व्रत बस्ने र शिव पार्वतीको पूजा गर्ने चलन रहेको छ । यस पर्वमा महिला र पुरुषहरु गौराघरमा स्थानीय लोक भाकाका गीतहरु गाउने र डेउडा खेलेर रमाइलो गर्दछन् ।

(घ) तीज: रानाथारु जातिका महिलाहरुले साउन महिनामा र पहाडी समुदायका महिलाहरुले भदौ महिनामा व्रत बस्ने र नाचगान गरी तीज मनाउने गर्दछन् ।

(ङ) माघी/माघे सक्रान्ती: माघ महिनाको पहिलो दिनलाई थारु समुदायले नयाँ वर्षको रुपमा धुमधामसंग मनाउछन् । माघी पर्वमा ढिक्री लगायतका मिठामिठा खानेकुराहरु खाने र नाचगान गरी रमाइलो गरिन्छ । माघे सक्रान्तिको दिन गोदावरी मन्दिरमा मेला लाग्ने गर्दछ । नदीमा स्नान गरी मन्दिरमा पूजाआजा पनि गरिन्छ । यस दिन तिलको लड्डु, चाकु, तरुल जस्ता खाने कुरा खाने र एकआपसमा बाँड्ने चलन समेत रहेको छ ।

(च) भुवा पर्व: भुवा पर्व सुदूरपश्चिमका पहाडी जिल्लाहरुमा मनाउने गर्दछन् । विशेष किसिमको पहिरनमा सजिएर हातमा ढाल र तरवार लिई भुवा खेलिन्छ । कौरवसंग युद्ध जितेको खुसियाली मनाएको दिनको सम्झनामा यो पर्व मनाउने गरिन्छ ।

(छ) अट्वारी : थारु समुदायको महत्वपूर्ण पर्व अट्वारी पनि हो । भाद्र महिनामा कृष्ण जन्माष्टमी पछिको पहिलो आइतबारका दिन यो पर्व मनाइन्छ । थारु राजा माथि आक्रमण हुँदा बनबासमा रहेका पाँच पाण्डव मध्ये भीमले सहयोग गरेको किवंदन्ती सुनिन्छ । अट्वारीमा पुरुषहरु निराहार व्रत बस्ने र भोलीपल्ट छोरी, बहिनीहरुको घरमा खानेकुरा (अग्रासन) पुऱ्याउने चलन रहेको छ ।

(ज) पुषे पन्ध्र : सुदूरपश्चिमका मौलिक पर्वहरुमध्ये पुषे पन्ध्र पनि एक हो । पुष महिनाको पन्ध्र गनेको रात सबैभन्दा लामो रात हुने मानिन्छ । पुष १५ को राती आलु, पिडालु, फर्सि, सखरखण्ड आदी पकाएर खाने र नाचगान, डेउडा खेलेर रातभरी जाग्रम बस्ने चलन छ ।

(झ) होरी : फागुन शुक्ल पूर्णिमाका दिन होरी मनाइन्छ । फरक–फरक समुदायमा होरी मनाउने तरिका पनि फरक फरक छ । पहाडी समुदायमा करिब एक हप्तासम्म नाचगान गरेर होरी मनाइन्छ । रानाथारु समुदायमा करिब एक महिना सम्म होरी खेल्ने/नाच्ने चलन रहेको छ । रातो, पहेलो, हरियो, निलो आदी रंगहरु एक आपसमा लगाएर रमाइलो गरिन्छ ।

(ञ) खखडेहरा पर्व: कैलाली, कञ्चनपुर जिल्लाका आदिवासी रानाथारुहरुको एउटा मौलिक पर्व खखडेहरा पनि हो । होरी पर्वको समापन अर्थात फागु पूर्णिमाको आठौँ दिनमा यो पर्व मनाइन्छ । यस पर्वको दिन बिहानै सवै घरबाट एक-एक जना मान्छे खखडेहरा (माटोको मट्याङ्ग्रा, सात किसिमको अन्न, सुकेको गुइँठा आदी) लगेर जाने चलन छ । गाउँदेखि टाढा गएर फुटाउने चलन रहेको छ । खखडेहरा फुटाइसकेपछी सबै किसिमका रोगव्याधी र भूत-प्रेतबाट बच्न सकिने विश्वास गरिन्छ । सुदूरपश्चिम सरकारले यस पर्वको दिन सार्वजनिक बिदा समेत दिने गरेको छ ।

(ट) सावनको डोला: रानाथारु समुदायका महिलाहरुले मनाउने महत्वपूर्ण पर्व तीजसंगै जोडिएको पर्व सावनको डोला पनि हो । सावनको डोला एक प्रकारको पिङ हो । श्रावण महिनाको कृष्ण पक्ष देखि सावनको डोला खेल्ने प्रचलन रहेको छ । श्रावण महिनाकै शुक्ल तृतीयाका दिनमा महिलाहरु आफ्ना दाजुभाईहरुको सु–स्वास्थ्य र दीर्घायुको कामना गर्दै तीजको व्रत बस्ने गर्दछन् । ब्रतको अन्तमा सिमही, पुरी, खजुरिया, गुलगुला आदी मिठामिठा परिकारहरु खाएर व्रत समापन गर्दछन् । साथै यी परिकारहरु दाजुभाई लगायत घरका सबै व्यक्तिलाई बाँड्ने चलन रहेको छ । यसै दिन सावनको डोला विसर्जन गर्ने गरिन्छ ।

अभ्यास :

अ. **तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।**

१. विशु पर्व कहिले मनाईन्छ ?

२. तीज कसरी मनाईन्छ ?

३. गौरापर्व कुन महिनामा पर्छ ?

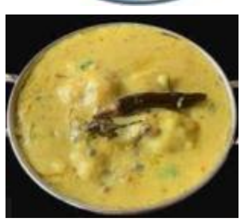
४. माघी कुन समुदायले मनाउने पर्व हो ?

५. दशैँ पर्वमा खाइने खानाका परिकारहरु के-के हुन् ?

क्रियाकलाप:

१. आफ्नो समुदायमा मनाइने चाडपर्वहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

२. कुन चाडपर्वमा के–के खानेकुराहरु खाइन्छ, साथीहरुसंग छलफल गर्नुहोस् ।



३. आफूलाई मनपर्ने कुनै एक खाना तयार गर्न चाहिने सामग्रीहरुको सूचि तयार गर्नुहोस् ।

पाठ ३ : हाम्रो भेषभुषा

भाइबहिनीहरु, हाम्रो गोदावरी नगरपालिकामा विभिन्न जातजाति, धर्म र समुदायका मानिसहरु बस्दछन् । हामीले लगाउने लुगाकपडा र गरगहना जातजाती, समुदाय र धर्म अनुसार फरक-फरक हुन्छन् । ठाउँ अनुसार पनि भेशभुषा फरक-फरक हुन्छ । परम्परा देखि चल्दै आएको भेषभुषा हाम्रो पहिचान हो । यसमा हामीले गौरव गर्नुपर्दछ । आजभोलि हाम्रा कतिपय पहिरन र गहनाहरु लोप हुदैछन् । विश्वमा हाम्रो संस्कृतिलाई चिनाउने हाम्रा परम्परागत भेषभुषाको संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो ।

गहनाहरु:

अभ्यास

१. तपाईको समुदायमा महिला र पुरुषले लगाउने पहिरन के-के हुन् लेख्नुहोस् ।
२. रानाथारु जातिका महिलाले कुन-कुन गहना लगाउँछन् ?
३. पुरुष र महिलाले लगाउने नेपाली पोशाकको नाम लेख्नुहोस् ।

जोडा मिलाउनुहोस् ।

लेहंगा	पहाडी समुदाय
बुर्का	थारु समुदाय
तिलहरी	नेपाली पोषाक
गुन्युचोली	मगर समुदाय
दौरा सुरुवाल टोपी	मुश्लिम समुदाय

क्रियाकलाप

तपाई बसेको समुदायमा बस्ने विभिन्न जातजातिका महिला र पुरुषले चाडपर्वमा लगाउने लुगा र गहनाको सूचि तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ४: हाम्रा परम्परागत गीत र बाजाहरु

हाम्रो समुदायमा मनाइने विभिन्न चाडपर्वमा विभिन्न गीतहरु गाउने चलन छ । विवाह, व्रतवन्ध, पास्नी आदी शुभकार्यमा पनि मांगलिक गीत गाईन्छ । यसैगरी विभिन्न मेला उत्सव तथा धार्मिक कार्यमा समेत गीत संगित जोडिएको हुन्छ । यस्ता गीतहरुलाई परम्परागत गीत भनिन्छ । जातजातीअनुसार हरेक समुदायमा गाइने यस्ता गीतहरु पनी फरक फरक हुन्छन् । देउडा गीत, मांगल (फाग), भुओ, होरीगीत, लोकगीत, झ्याउरे, धमारी, चैत, सजना गीत, तीजगीत आदी हाम्रा परम्परागत गीतहरु हुन् ।

पहिलेदेखी प्रचलनमा आइरहेको बाजाहरुलाई परम्परागत बाजा भनिन्छ । कतिपय परम्मरागत गीतहरुमा बाजाहरुको पनि प्रयोग गरिन्छ । परम्परागत बाजाहरु पनि समुदाय अनुसार फरक-फरक हुन्छन् । नेपालको लोकपृय बाजा पञ्चेबाजा हो । पञ्चे बाजामा पाँच वटा बाजाहरु हुन्छन् । यसमा दमाहा, ट्याम्को, ढोलकी, सहनाई र झ्याली बाजाहरु पर्दछन् । यसैगरी अन्य परम्परागत बाजाहरुमा मादल, बाँसुरी, बिनायो, हुड्को, डम्फु, सारङ्गी, नरसिंगा, खैंजडी आदी हुन् ।

विदेशी गीत संगीतको प्रभावले हामी हाम्रा परम्परागत गीत र बाजाहरु बिर्सदै छौं । हामीले आफ्ना मौलिक परम्परागत गीत संगीत र बाजाहरुको संरक्षण गर्नुपर्दछ ।

अभ्यास:

अ. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

१. परम्परागत गीत कहिले गाइन्छ ?

२. तपाईको समुदायमा कुन-कुन गीत गाइन्छ ?

३. सजना गीत कुन समुदायले गाउने गीत हो ?

४. पञ्चे बाजामा कुन-कुन बाजाहरु पर्दछन् ?

५. तपाईको घरमा भएका परम्परागत बाजाको नाम लेख्नुहोस् ।

आ. जोडा मिलाउनुहोस्:

(क)	(ख)
विवाह	डेउडा गीत
गौरापर्व	देउसी गीत
होली	भुओ गीत
तिहार	मांगल (फाग)
भुवा पर्व	होरी गीत

क्रियाकलाप:

तपाईको समुदायमा विभिन्न अवसरमा गाइने परम्परागत गीत र उक्त गीत गाउँदा प्रयोग हुने बाजाहरु के–के हुन् ? अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ५: हाम्रो संस्कार

नमस्कार ! मेरो नाम कमला हो । म कक्षा तीनमा पढ्छु । मेरो घर गोदावरी नगरपालिका वडा नं. १ अत्तरियामा पर्छ । मेरो घरमा बाबा, आमा, दिदी, भाई र म बस्छौँ । म आफ्ना मान्यजनलाई आदर सत्कार र सम्मान गर्छु । आफूभन्दा सानालाई माया गर्छु । म सँधै विद्यालय जान्छु । मिहिनेत गरेर लेखपढ गर्छु । घरमा पनि गृहकार्य गर्छु । म आफ्नो काम आफै गर्छु । फूर्सदको समयमा घरको काममा आमालाई सघाउँछु ।

हाम्रो घरमा पाहुनालाई देउता सरह मान्ने चलन छ । दीन दु:खीहरुको सेवा गर्न पाउँदा मेरो बाबा, आमा निकै खुसी हुनुहुन्छ । चाडपर्वमा पकाइने मिठा परिकार छर छिमेकीलाई पनि बाँड्नुहुन्छ । असल काम, व्यवहार र अनुशासीत जीवनशैलीले हामीलाई हरेक काममा सफल बनाउछ भनेर सम्झाउनुहुन्छ बाबा । आमा भन्नुहुन्छ- "हाम्रो चालचलन, बानि व्यहोरा, भेषभुषा, भाषाशैली आदीले हाम्रो संस्कार झल्काउँछ । असल संस्कारले हाम्रो जीवन सुखमय हुन्छ । त्यसैले हामीले सधै असल संस्कारको अनुसरण गर्नुपर्दछ ।"

अभ्यास:

अ. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

१. कमला कसलाई आदर गर्छिन् ?
२. कमलाका बाबा आमा किन खुसी हुनुहुन्छ ?
३. असल संस्कारले के हुन्छ ?
४. कमलाका बाबा के भनेर सम्झाउनुहुन्छ ?
५. के-के कुराले हाम्रो संस्कार झल्किन्छ ?

आ. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

१. कमला सधैं .... जान्छिन् । (बजार, विद्यालय)
२. आफूभन्दा सानालाई .... गर्नुपर्छ । (माया, गाली)
३. आफूभन्दा ठूलाले भनेको मान्नु .... । (पर्दैन, पर्छ)
४. पाहुनाहरु .... समान हुन्छन् । (छिमेकी, देउता)
५. असल संस्कारले हाम्रो जीवन .... हुन्छ । (सुखी, दु:खी)

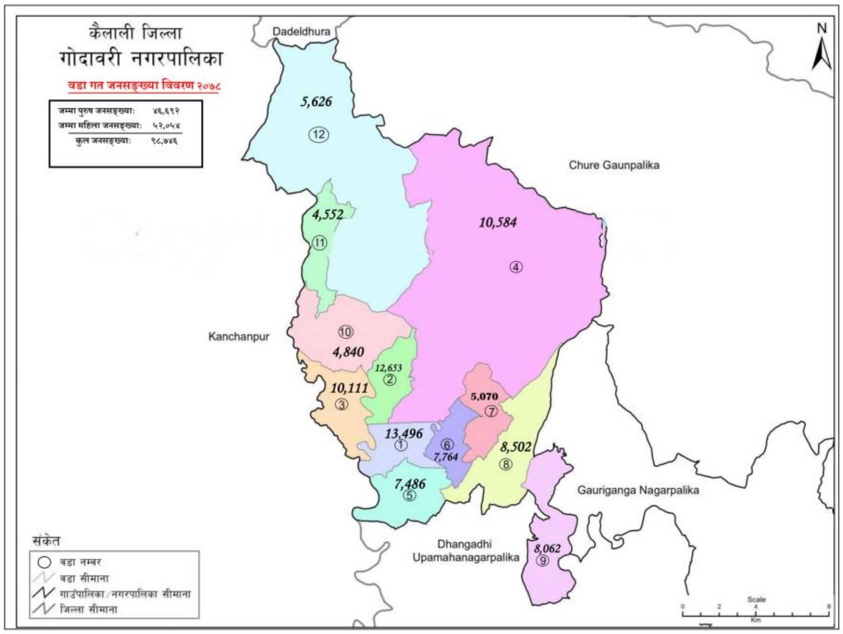
क्रियाकलापः

१. कमलाका असल गुणहरु के-के हुन् ? ती गुणहरु तपाईँमा छन् कि छैनन्? साथीहरुसँग छलफल गर्नुहोस् ।

२. असल संस्कारका लागि आवश्यक गुणहरु के-के हुन्? अभिभावकसँग सोधपुछ गरी त्यस्ता गुणहरुको सूची बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ ६ : हाम्रो वरपरको संसार

पाठ १ : मेरो नगरपालिका



कविता

मेरो गाउ खैराना, खत्रीको छोरो म ।
काले भन्छन मलाई, तर मान्छे गोरो म ॥

सबै पढ्न गएछन, जान्ने सुन्ने भएछन् ।
जन्मदर्ता नभई,पढ्न पाईन्न भनेछन् ॥

वडा गई जन्मदर्ता,बनाई बा आएछन् ।
स्कुल भर्ना गराई, कापी कलम ल्याएछन् ॥

भोली बाटै स्कुल जान्छु,झोला बोकी काधमा ।
भाई बहिनी संगै जान्छौ,मिलिजुली साथमा ॥

हेर हेर पढेको, ठुलो मान्छे बन्नलाई ।
नगरपालिका भित्रका, वडा सबै चिन्नलाई ॥

प्रश्न

१) नक्सामा भएको आफ्नो वडामा रंग भर्नुहोस् ।

कथा पढौं ।

पुनम कार्की गोदावरी नगरपालिका वडा न १२ मा बस्छिन् । १२ नं वडाका केहि गाउँहरु चुरे पहाड पर्दछन् । पुनम पनि त्यही गाउँ मध्ये सिम गाउँमा बस्छिन । उनका छिमेकी गाउँ चाप,सल्ली हुन् । यस बाहेक १२ नं वडामा अरु पनि गाउँहरु छन् ।

कोल्मुडा, चौकी, बढीमछेली, जनप्रभात टोल, आदर्श टोल, शारदाटोल र गणेश टोल आदी हुन ।यस वडाको छिमेकी वडा न ंवडा ११ हो । पुनमको वडा भित्र ७ वटा सामुदायिक विद्यालयहरु छन् । उनी आफ्नै गाउँको श्री भगवती आधाभूत विद्यालयमा कक्षा ३ मा पढ्छिन् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१) पुनम कति नं वडामा बस्छिन् ?

२) पुनमको नगरपालिकाको नाम के हो ?

३) तपाईको नगरपालिकाको नाम के हो ?

४) पुनम कुन विद्यालयमा विद्यालयमा पढ्छीन् ?

५) पुनमको छिमेकी गाउँ कुन-कुन हुन् ?

६) तपाईको छिमेकी गाउँ कुन-कुन हुन् ?

खाली ठाउँमा भरौः

मेरो नाम ....हो । म.............................
नगरपालिकामा बस्छु । मेरो घर गोदावरी नगरपालिकाको वडा नं.............
मा पर्छ । म कक्षा..........मा पढछु । मेरा छिमेकी गाउ .... हुन् ।

संवाद पढौ

शिक्षक कक्षामा प्रवेश गर्नु हुन्छ ।

शिक्षक र विद्यार्थी बिच कुराकानी सुरु हुन्छ।

शिक्षकः ल रमेश तपाई भन्नु त हाम्रो स्थानीय तह नजिक कुन कुन छिमेकि स्थानीय तह रहेका छन ?

रमेशः थाहा छैन, सर

कबिताः गौरिगंगा नगरपालिका छ, सर

शिक्षकः हो ठिक भन्नु भयो । यस बाहेक अरु पनि छिमेकी स्थानीय तह छन।

आस्थाः कुन-कुन हुन सर

शिक्षकः सबै जना ध्यान दिएर सुन्नुहोस, म भन्छु । धनगढी उपमहानगरपालिका,चुरे गाउँपालिका र कन्चनपुर जिल्लाको कृष्णपुर नगरपालिका पनि हाम्रा छिमेकी स्थानीय तह हुन।

कबिताः आहा. सरले कति राम्रो कुरा भन्नु भयो हाम्रा छिमेकी स्थानीय तह त ४ वटा पो रहेछन साथीहरु ।

शिक्षकः हो सबैजनाले बुझ्नु भयो । भोलि घर बाट सबैजना ले पढेर आउनुहोला ।

अभ्यासः

अ. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗)चिन्ह लगाउनुहोस् ।

१) गौरिगंगा नगरपालिका हाम्रो छिमेकी नगरपालिका होइन । (....)

२) गोदावरी नगरपालिकामा १२ वटा वडा छन् । (.....)

३) हामी कृष्णपुर नगरपालिकामा बस्छौ । (........)

४) धनगढी उपमहानगरपालिका हो । (.....)

आ. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

१) तपाईका छिमेकी नगरपालिकाका नाम लेख्नुहोस् ?

२) तपाईका छिमेकी वडाहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

३) तपाईको विद्यालयको छिमेकी बिद्यालयको नाम लेख्नुहोस् ।

पाठ २ : हाम्रा प्राकृतिक तथा धार्मिक सम्पदा

हेरौं र छलफल गरौ :

चित्र नं. १

चित्र नं. २

चित्र नं. ३

चित्र नं. ४

अभ्यासः

१) माथि के को चित्र देख्नुभयो ?

२) खोलामा को को छन्?

३) मन्दिर कस्तो छ ?

४) हामीलाई वन जङ्गल किन आवश्यकता पर्छ?

५) खोलाको पानी सफा छ की फोहर छ?

हाम्रो नगरपालिकामा धेरै प्राकृतिक र धार्मिक सम्पदालाई हामीले सदैव जोगाएर राख्नुपर्छ। वनजङ्गलमा छाडा गोरु छाड्नु हुँदैन। वनमा डढेलो लगाउनु हुँदैन। वनजङ्गलमा खाली ठाउँमा वृक्षारोपण गर्नुपर्छ। जसले गर्दा हामीलाई वनबाट काठ, दाउरा,स्याउला प्रशस्त पाईन्छ। त्यस्तै खोला, नदी, तालहरुमा फोहर गर्नु हुँदैन। नदी छेउछाउमा वृक्षारोपण गर्दा नदीले माटो बगाएर लैजान सक्दैन। त्यसैगरी मन्दिर, पाटी पौवा सफा राख्नुपर्छ मन्दिरमा पूजा गर्न जादा लाईनमा बस्ने बानी गर्नुपर्छ। यी सबैले प्रकृतिलाई सुन्दर बनाउछ।

अभ्यास

अ. उपयुक्त शब्द भर्नुहोस्।

१) मन्दिर ....सम्पदा हो। (प्राकृतिक, धार्मिक)

२) खोला, नदी, ताल ....गर्नु हुदैन। (फोहर, सफा)

३) खाली ठाउमा वृक्षारोपण......पर्छ। (भर्नु, गर्नु)

४) गाईवस्तु जङ्गलमा छाडा, ... हुदैन। (छोड्नु ,तोड्नु)

५) प्राकृतिक सम्पदालाइ............गर्नु पर्छ। (संरक्षण, विनास)

आ. जोडा मिलाउनुहोस्।

नदी	पूजा गर्न
नहर	डढेलोबाट जोगाउने
वनजङ्गल	डुङ्गा चलाउन,माछा मार्न
मन्दिर	सफा राख्ने
पाटी पौवा	सिचाई गर्न

इ. प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस ?

१) वनजङ्गल जोगाउन के के गर्नु पर्छ ?

२) नदीबाट हामीलाई के फाईदा हुन्छ?

३) तपाईको स्थानीय स्तरमा भएका धार्मिक स्थलको संरक्षण गर्न के के गर्नु हुन्छ ?

४) नाङ्गो डाडामा के गर्नुपर्छ ?

क्रियाकलाप :

आफुले देखेको एउटा मन्दिरको चित्र बनाउनुहोस्।

एकाइ ७ : हाम्रा क्रियाकलाप

पाठ १ : स्थानीय र परम्परागत खेलहरु

सबै मिलि खेलौँला लुकामारी खेल ,
खेल्दाखेरी कसैले नगर्नु है झेल ॥

कोही लुकामारी गर्नु काही खेल्नु गट्टा,
खेल्दाखेरी रमाउनु जोगाउनु हातखुट्टा ॥

सबैजना खेल्दै थिए चुङ्गी घरकुट्टी ,
खेल्दाखेल्दै बिचैमा भयो सबको छुट्टी ॥

डोरी बाँधी खम्बामा पिङ् पनि खेलौला ,
सबैजना खेलमा नियममा बसौला ॥

हातखुट्टा बलियो शरीर स्वस्थ हुने ,
खेल्दाखेल्दै सबैजना तन्दुरुस्त हुने ॥

सबैलाई पालो दिनु खेल्दा नरिसाउनु ,
खेल्दाखेरी हारजित जे भएनी रमाउनु ॥

अभ्यासः

अ. ठिक वाक्य छानेर कापीमा सार्नुहोस् ।

१) खेलिसकेपछि साबुनले हातगोडा धुनुपर्छ ।

२) खेल्दाखेरी झगडा गर्नुपर्छ ।

३) खेले पछि शरीर स्वस्थ हुन्छ ।

४) नियमित खेल्नु हुदैन् ।

५) खेल्दा सबैसँग मिलेर खेल्नुपर्छ ।

आ. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

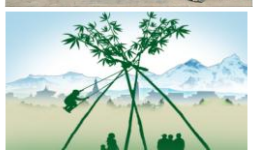
१) तपाईहरुलाई मनपर्ने ३ वटा खेलको नाम लेख्नुहोस् ।

२) खेल खेल्दा के फइदा हुन्छ ?

३) पिङ कसरी खेलीन्छ ?

४) खेलका दुईवटा नियम लेख्नुहोस् ।

इ) जोडा मिलाउनुहोस् ।

पिङ	
गट्टा	
चुङ्गी	
लुकामारी	

क्रियाकलाप :

आफुलाई मनपर्ने खेलका बारेमा लेख्नुहोस् ।

पाठ २ : स्थानीय परम्परागत पेशा व्यवसाय

हाम्रो गाउँघर तथा समुदायमा धेरै अगाडी देखि सञ्चालन भैरहेका पेशा नै परम्परागत पेशा हुन् । हाम्रो गाउँका मनिलाल बाजेले मौरीपालन गर्नु भएको छ ,जसबाट उहाँले मह उत्पादन गर्नु हुन्छ । हाम्रा गाउँका हरि काकाले बाख्रा पालन गर्नू भएको छ । बाख्रा पालन बाट काकाले खसि बोका पाठा बाख्रा र मल बेचेर धेरै आम्दानी गर्नु भएको छ । गाउँका मोतीराम दाइ आफ्नो हातको कला प्रयोग गरि विभिन्न मुर्तिहरु बनाउने र कुद्ने काम गर्नु हुन्छ । उहाँ सधै यही काम गरेर आफ्नो आवश्यकता पुरा गर्नु हुन्छ । छिमेकी छोटोलाल दाई चाहिँ माटाका भाडा बनाउने काम गर्नु हुन्छ । त्यही कुम्भकलाले आफ्नो परिवार पाल्नु भएको छ । यसरी उहाँहरु आफ्नै गाउँमा बसेर व्यवसार गरी आफ्नै गाउँ रमाउनु भएको छ ।

अभ्यासः

अ) ठीक भए ठिक (✓) र बेठिक भए बेठिक (✗) चिह्न लगाउनुहोस ।

१) माटाका भाडाकुडा बनाउने व्यक्तिलाई सिकर्मी भनिन्छ ।

२) मौरी पालनबाट मह उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

३)मूर्तिकला शिल्पकला अर्न्तगत पर्दैन ।

४) बाख्रा पालन मासु र मलको लागि गरिन्छ ।

आ) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१) मौरीपालन के का लागि गरिन्छ ?

२) माटाका भाँडाकुडा बनाउने कलालाई के भनिन्छ ?

३) बाख्रा पालन गर्दा के फाइदा हुन्छ ?

४) मूर्ति बनाउने कलालाई के भनिन्छ ?

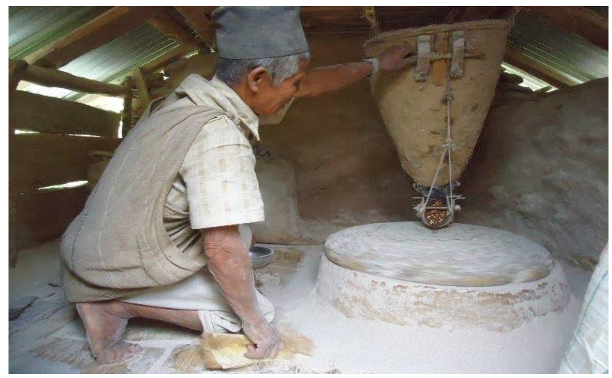
इ) जोडा मिलाउनुहोस् ।

माटाका भाँडा	मौरीपालन
मह	कुम्भकला
मूर्ति	बाख्रापालन
मासु	मूर्तिकला

क्रियाकलाप

आफ्नो घर समुदायका मानिसले गर्ने कामहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

पाठ ३ : स्थानीय परम्परागत प्रविधि



हामीले हाम्रो जीवनयापन सरल होस् भन्नका लागि आ आफ्नो ठङगले प्रयोगमा ल्याउनका प्रविधि स्थानीय परम्परागत प्रविधि हुन् । हाम्रा गाउँघरमा दाल दल्नका लागि जाँतोको प्रयोग गरिन्छ ।

हाम्रा गाउँघरमा धान कुट्नका लागि ढिंकीको प्रयोग गरिन्छ। हाम्रा गाउँघरमा विभिन्न अन्न जस्तै गहुँ ,कोदो ,मकै आदि पिस्न घट्टको प्रयोग हुन्छ। हाम्रा गाउँघरमा तोरी लगायत तेलहन वस्तु पेल्न कोलको प्रयोग हुन्छ। हाम्रा गाउँघरमा खेतीपाती गर्न गोरु जोत्न हलोजुवाको प्रयोग हुन्छ।

अभ्यास :

अ) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस्।

१) स्थानीय प्रविधि भनेको के हो?

२) कोलको प्रयोग के कामका लागि गरन्छि ?

३) धान कुट्न कुन प्रविधि प्रयोग गरिन्छ ?

४) हलोजुवाको प्रयोग कुन कामका लागि गरिन्छ ?

आ) सही शब्द छानेर लेख्नुहोस्।

घट्ट ,कोल ,ढिकी, जाँतो हलोजुवा

१) तोरी पेल्न प्रयोग हुने प्रविधि ....

२) धान कुट्न प्रयोग हुने प्रविधि ....

३) गोरु जोत्न प्रयोग हुने प्रविधि ......

४) अन्न पिस्न प्रयोग हुने प्रविधि .....

५) दाल दल्न प्रयोग हुने प्रविधि ....

इ) स्थानीय प्रविधि र तिनले गर्ने कार्य लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

स्थानीय प्रविधि जनाउने कुनै दुईवटा वस्तुको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ ४ : योग

पढौं ,हेरौं र अभ्यास गरौं :–

ध्यानका माध्यमबाट मन र शरीर जोड्ने प्रक्रिया नै योग हो । हामी बिहानै नियमित योग गर्छौं । त्यसैले हामी स्वस्थ, तन्दुरुस्त र फूर्तिला छौ । यसले शरिरमा स्फूर्ति बढाउँछ । मन शान्त गराउन र तनाब घटाउँछ । यसले निरोगी बनाउँछ । योग धेरै प्रकारका छन् ।

शुखासनको अभ्यास गरौ ।

अभ्यास :

अ) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१) योग भनेको के हो ?

२) हामीले योग कुन समयमा गर्नुपर्छ ?

३) योगका दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।

आ) ठिक भए ठिक (✓) र बेठिक भए बेठिक (✗) चिह्न लगाउनुहोस् ।

१) ध्यानका माध्यमबाट मन र शरीर जोड्ने प्रक्रिया योग हो ।

२) हामी साझँ योग गर्छौं ।

३) योगले स्वस्थ ,तन्दुरुस्त र फूर्तिलो बनाउन्छ ॥

४) योगले रोगी बनाउन्छ ।

इ) योगका उपयोगिताहरु लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

योग गरौं ।