हाम्रो थासाङ : हाम्रो गौरव

कक्षा ३

(स्थानीय विषयवस्तुमा आधारित पाठ्यपुस्तक)

प्रकाशक

थासाङ गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

कोवाङ, मुस्ताङ

प्रकाशकः थासाङ गाउँपालिका, कोवाङ, मुस्ताङ

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

लेखन, सम्पादन तथा डिजाइन् : अनन्तराज आचार्य
मंगलसिंह पुन
रत्नमान गौचन

प्रारम्भिक मस्यौदा लेखनः
गोविन्द प्रसाद श्रेष्ठ, गिरीसिंह शेरचन,
कृष्ण प्रसाद सुवेदी, अवन तुलाचन
निरोज गौचन, शारदा गौचन,
विष्णु थकाली, गोविन्द दर्जी
उदय नेपाली, राम परियार
स्मृति शेरचन (राई)

प्राविधिक सहयोगः धर्मराम खनाल

मुद्रणः धौलागिरी अफसेट प्रेस, बागलुङ

थासाङ गाउँपालिका

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा ३

विद्यार्थीको नाम:	
विद्यालयको नाम:	
विद्यालयको ठेगाना:	
अभिभावकको नाम:	
अभिभावकको फोन नं.:	
विषय शिक्षकको नाम:	

प्रकाशकीय

नेपालको संविधान, राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ र स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को मर्म, भावना र नीतिगत व्यवस्था अनुसार स्थानीय स्तरको जीवनोपयोगी ज्ञान, सीप र प्रविधि समावेश गरी स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक निर्माण गरी आधारभूत तहका विद्यालयहरुमा लागु गर्ने व्यवस्था छ। यसै व्यवस्था बमोजिम २०७९ मा स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी विद्यालयहरूमा सिकाइ क्रियाकलापहरु सञ्चानल हुँदै आएकोमा विद्यार्थीहरुको हातहातमा पाठ्य सामाग्री नहुँदा सिकाइ क्रियाकलापलाई प्रभावकारी बनाउन नसकिएको भन्ने गुनासोलाई हृदयङ्गम गरी थासाङमा लामो समयसम्म शिक्षण पेशामा रही अध्यापन गर्नु भएका, थासाङको मौलिक विशेषताको ज्ञान भएका अनुभवी शिक्षक तथा प्रधानाध्यापकहरुको विज्ञतालाई उपयोग गरी शैक्षिक सत्र २०८२ देखि लागू गर्ने गरी कक्षा १-५ को पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो।

पाठ्यपुस्तकमा थासाङको पहिचान खुल्ने गरी यस क्षेत्रको भाषा, धर्म, संस्कृति, वातावरण, आर्थिक क्रियाकलाप, स्थानीय प्रविधिसँगै प्राकृतिक सम्पदा र विविधता जस्ता विषयहरु समेट्ने प्रयास गरिएको छ। तथापि प्रारम्भिक अभ्यास भएकोले कयौं विषयहरू छुटेका हुन सक्छन्। समावेश भएका विषयहरूमा कयौं त्रुटि हुन सक्छन्। तिनलाई समायानुकूल संशोधन र परिमार्जन गरी अझै परिष्कृत रुपमा प्रकाशन गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्दछौं। अर्को संस्करणका लागि उचित सुझाव र सहयोगको अभिलाषा राख्दै यस पाठ्यपुस्तकबाट आधुनिक ज्ञान विज्ञानको दक्षता सँगै स्थानीय विषयवस्तुको ज्ञान भएका दक्ष नागरिक तयार हुने अपेक्षा गरेका छौं।

अन्तमा पुस्तक लेखन तथा सम्पादनमा अहोरात्र खट्नुभएका प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरुलाई हृदयदेखि नै धन्यवाद दिन चाहान्छौं।

<u>प्रकाशकः</u>
थासाङ गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
कोबाङ, मुस्ताङ।

हाम्रो भनाइ

पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक निर्माण गर्ने प्रकृया जटिल प्रकृया हो। पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकमा समावेश गर्ने विषय समकालीन समाजको आवश्यकता र विद्यार्थीको रूची र उमेरमा केन्द्रित हुनुपर्छ। संस्कार, संस्कृति र भाषा जीवनका महत्वपूर्ण पक्ष हुन्। सीप र प्रविधि आजको आवश्यकता हो। त्यसैले जन्मदेखि मृत्यपर्यन्त काम लाग्ने जीवनोपयोगी ज्ञान, सीप र प्रविधिलाई पाठ्य सामग्रीमा कुनै न कुनै रुपमा स्थापित गराउनु चुनौतिपूर्ण कार्य हो। तथापि स्थानीय पाठ्यक्रमले निर्देश गरे बमोजिमका विषयवस्तुहरु समेट्ने प्रयास गरेका छौं।

पाठ्यपुस्तक स्थानीय विषयवस्तुमा आधारित भएको हुँदा थासाङ गाउँपालिकाको परिवेश र सेरोफेरो नछुटोस् भनेर हेक्का राखिएको छ। तथापि हाम्रो विज्ञताले नभेटेका, नदेखिएका र अनुभव नगरिएका कैयौं विषयहरु छुटेका हुन सक्छन्। छुटेका विषयहरु रहेछन् भने शिक्षक मित्रहरुले यसै पाठ्यपुस्तकको अंग मानि सिकाइ क्रियाकलाप गराउनुहुने छ भन्ने अपेक्षा गरेका छौं। पाठ्यपुस्तक तयार गर्न प्रारम्भिक मस्यौदा लेखन तथा सामग्री संकलन गर्न क्रियाशील रहनुभएका शिक्षक मित्रहरू साधुवादका पात्र हुनुहुन्छ।

अन्तमा पाठ्यपुस्तक लेखन तथा सम्पादनको भूमिका दिएर थप सिक्ने सिकाउने अवसर दिनुभएकोमा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री प्रदीप गौचन, उपाध्यक्ष श्री सोमल हिराचन, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री बिकाश परियार, पाँच ओटै वडाका वडा अध्यक्ष र कार्यपालिकाका सम्पूर्ण सदस्य लगायत लेखा अधिकृत शकुन्तला अधिकारी, शिक्षा शाखाका प्रमुख श्री धर्मराज खनाल र आ.ले.प. अधिकृत श्री सुरेन्द्र पौडेल प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौं।

लेखन तथा सम्पादन मण्डल

अनन्तराज आचार्य

मंगल सिंह पुन

रत्नमान गौचन

बिषय-सूची

क्र.सं.	एकाई	शिर्षक	पेज नं.
१	१	हाम्रो गाउँपालिका र जिल्ला	१
२		पाठ १ सुन्नुहोस् र लय मिलाइ गाउनुहोस्	२
३		पाठ २ तलको कुराकानी पढ्नुहोसे् र बुझ्नुहोस्	४
४		क्रियाकलापहरु	६
५		सिर्जनात्मक कार्य	१०
६	२	हाम्रो वातावरण	११
७		क्रियाकलापहरु	१४
८	३	हाम्रो सामाजिक मूल्य, मान्यता र संस्कृति	१७
९		क्रियाकलपा	२०
१०		सिर्जनात्मक कार्य	२२
११	४	हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप	२३
१२		क्रियाकलापहरु	२६
१३		सिर्जनात्मक कार्य	२९
१४	५	हाम्रो स्थानीय प्रविधि	३१
१५		क्रियाकलापहरु	३४
१६	६	हाम्रो स्थानीय साहित्य, संगीत र सामाजिक व्यक्तित्व	३८
१७		क्रियाकलापहरु	४४
१८		सिर्जनात्मक कार्य	४७
१९	७	स्थानीय खेल, स्वास्थ्य र पोषण	४८
२०		क्रियाकलापहरु	५२
२१		सिर्जनात्मक कार्य	५५
२२	८	प्राकृतिक प्रकोप तथा विपद् व्यवस्थापन	५६
२३		क्रियाकलाप	५८
२४		सिर्जनात्मक कार्य	६१

एकाई-१

हाम्रो गाउँपालिका र जिल्ला

हाम्रो परिचय

पाठ १ सुन्नुहोस् र लय मिलाई गाउनुहोस् :

जिल्ला त मेरो मुस्ताङ हो
पालिका भने थासाङ हो
घर भने मेरो घाँसामा
म्याग्दी जिल्लाको पासमा ।

म त कुञ्जोको बालिका
थासाङ हो मेरो पालिका
कतिमा राम्रो टिटि ताल
वरिपरी हरियो वनजंगल।

घर मेरो हजुर लेतेमा
नमस्ते गर्छु पाहुना भेटेमा
पर्यटक आउँछन घुम्नलाई
प्रकृतिको सुन्दरता चुम्नलाई।

घर त मेरो थासाङको कोबाङमा
कोबाङ पर्ने पालिका थासाङमा
गुरुसाङ्बो आइसफल छ राम्रो
जोगाउँ यिनलाई सम्पत्ति हो हाम्रो।

घर पऱ्यो मेरो टुकुचेमा, भूपि शेरचन जन्मेको
यहाँका देवी देउतालाई, सँधै हामीले सम्झेको
भाषा, धर्म, संस्कृति, फरक-फरक रहेको
गाउँको पूर्व पश्चिममा हिमाल मुसुक्क हाँसेको।

(१) तपाईं पनि आफ्नो परिचय दिनुहोस्।

पाठ २   तलको कुराकानी पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

(विद्यालय जाने समयमा सुशील र अरुणा भेट भएका छन् र कुराकानी गर्दै विद्यालय जाँदैछन्)

सुशीलः नमस्ते ! अरुणा, तिमीलाई कस्तो छ।

अरुणाः नमस्ते ! शुसील, मलाई सन्चै छ।

सुशीलः हेर न, आज त हाम्रो गाउँपालिका भन्ने पाठ रहेको छ। आफ्नो पालिका र वडाको बारेमा भन्नु पर्छ, भनेर सरले भन्नुभएको छ। मलाई त्यति राम्रो जानकारी छैन तिमीलाई थाहा छ?

अरुणाः मलाई पनि त्यति धेरै जानकारी त छैन तर जति छ म तिमीलाई भनि हाल्छु नि।

सुशील : अनि हाम्रो थासाङ गाउँपालिकामा कति वटा वडा रहेका छन् नि?

अरुणाः हाम्रो गाउँपालिकमा पाँच ओटा वडा रहेका छन्।

सुशीलः थासाङ गाउँपालिकाको पनि वडा नं. १ मा टुकुचे पर्छ भने अन्य वडाको नाम पनि थाहा भए भन्देऊ न ?

अरुणाः ल भैहाल्छ नि ।

वडा नं. १ टुकुचे, वडा नं. २ कोबाङ,

वडा नं. ३ लेते, वडा नं. ४ घाँसा,

वडा नं. ५ कुञ्जो पर्दछन् ।

सुशीलः त्यसो भए के थासाङ गाउँपालिकाभित्र जम्मा पाँच ओटा ठाउँ मात्र छन् त?

अरुणाः होइन नि, एउटै वडाभित्र धेरै गाउँहरु हुन सक्छन्। धेरै गाउँहरु मिलेर एउटा वडा बनेको हुन्छ।

सुशीलः होइन तिमीले वडा र गाउँको बारेमा यतिका धेरै जानकारी कसरी पायौ नि?

अरुणाः मेरो बुबा वडा कार्यालयमा जागिर गर्नुहुन्छ। उहाँ वडा कार्यालयको सचिव हुनुहुन्छ, त्यही भएर थाहा पाएको नि।

सुशीलः अनि वडा कार्यालयले के-के काम गर्छ नि?

अरुणाः वडा कार्यालयमा जन्मदर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, जग्गाको कर उठाउने, सिफारिस गर्ने जस्ता महत्वपूर्ण काम हुन्छन् नि।

सुशीलः ए ! तिम्रो वडामा कार्यालय पनि छ?

अरुणाः हाम्रो वडामा स्वास्थ्य चौकी छ। यहाँ स्वास्थ्यकर्मीहरुले विरामीहरुको उपचार गर्दछन्। कुनै कुनै वडामा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र र अस्पताल पनि हुन्छ। त्यहाँ विरामीहरुलाई भर्ना गरेर उपचार पनि गरिन्छ। त्यहाँ डाक्टर, नर्स र अहेब जस्ता स्वास्थ्यकर्मीहरुबाट सेवा लिन सकिन्छ।

सुशीलः अनि !

अरुणाः वडामा कृषि शाखा पनि छ। कृषि शाखाका कर्मचारीहरुले किसानहरुलाई थोरै मिहेनतबाट धेरै अन्न उत्पादन गर्न, फलफूल फलाउन र तरकारी उत्पादन गर्न सीप सिकाउँछन्, उन्नत जातका बिउबिजन वितरण गर्दछन् अनि किटनाशक औषधि पनि दिन्छन्।

सुशीलः अझैं अरू पनि छन् त?

अरुणाः छन् नि, विद्यालय, हुलाक, पशु शाखा, विद्युत कार्यालय, बैंक,सहकारी जस्ता थुप्रै सेवा दिने संस्थाहरु छन्।

सुशीलः ल, म पनि मेरो वडामा कुन-कुन कार्यालय रहेछन्, र तिनले के-के काम गर्दा रहेछन् भोलि नै बुझ्न जान्छु।

अरुणाः हो, हामीले आफ्नो वडाका सबै कुरा जान्नु पर्दछ।

सुशील : लौ, विद्यालय पनि आइपुगियो। कक्षातिर जाऔं ।

अरुणा : ल हुन्छ, जाऔं।

सुशीलः अरुणा तिमीलाई धेरै, धेरै धन्यवाद ! मलाई वडाको बारेमा धेरै जानकारी गरायौं।

अरुणा : मेरो कुरा सुनेकोमा तिमीलाई पनि धन्यवाद।

क्रियाकलापहरुः

(१) तलका शब्दहरु शिक्षकको सहयोग लिई उच्चारण गर्नुहोस्।

जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, कृषि कार्यालय

(२) तलका शब्दको अर्थ लेख्नुहोस्।

मृत्यु	
वितरण	
उन्नत	
सेवा	

(३) खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) अरुणाका बुबाले ....मा काम गर्नुहुन्छ।

(ख) स्वास्थ्यकर्मीहरुले विरामीको......................गर्छन्।

(ग) थासाङ गाउँपालिकामा....................... वडा छन्।

(घ) धेरै गाउँ मिलेर ....बन्छन्।

(४) जोडा मिलाउनुहोस्।

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र	चिठीपत्र
वडा कार्यालय	डाक्टर
कृषि शाखा	विवाह दर्ता
हुलाक	कीटनाशक औषधी

(५) ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस्।

(क) स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीको उपचार गर्छन्। [ ]

(ख) वडा कार्यालयमा दैनिक पठनपाठन हुन्छ। [ ]

(ग) सीप सिकेका किसानले धेरै अन्न फलाउँछन्। [ ]

(घ) जन्मदर्ता गर्न विद्यालयमा जानुपर्छ। [ ]

(६) तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

कीटनाशक	
सीप	
सिफारिस	
स्वास्थ्य	

(७) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) अरूणाका बाबा के काम गर्नुहुन्छ?

(ख) थासाङ गाउँपालिकामा कतिवटा वडा रहेका छन्? तिनीहरुको नाम लेख्नुहोस्।

(ग) वडामा सेवा दिने संस्थाहरुको नाम लेख्नुहोस्।

(घ) तपाईंको छिमेकी गाउँको नाम लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

वडा कार्यालयले गर्ने कुनै पाँच ओटा कामहरु लेख्नुहोस्।

एकाई-२

हाम्रो वातावरण

वातावरण र सरसफाई

सरसफाई

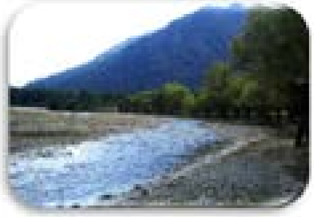
कोसिसको घर सफा छ। उनका बाबा र दिदी मिलेर सधैं घर सफा गर्नुहुन्छ।घरबाट निस्किएको कुहिने फोहोरलाई दिदीले खाल्टोमा जम्मा गर्छिन्। नकुहिने फोहोरलाई पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने र नमिल्ने गरी छुट्याउँछिन्। छिमेकिका मानिसहरु हप्तैपिच्छे बाटो , धारो ,

मठमन्दिर जस्ता ठाउँहरु सफा गर्छन्। उनीहर सरसफाइ गर्दा हातमा पन्जा र मुखमा मास्क लगाउँछन्। काम सकेपछि साबुन पानीले राम्ररी हात खुट्टा धुन्छन्। त्यसैले यस गाउँका मानिसहरु निरोगी छन्। हामी सबै सधैं सफा र सुग्घर हुनुपर्छ। घर, विद्यालय ,गाउँटोल सबै सधैं सफा राख्नुपर्छ। जथाभावी फोहोर गर्नु हुँदैन। दिसापिसाव

जथाभावी गर्नु हुँदैन। फोहोर पानीको ढल जथाभावी बगेमा दुर्गन्ध फैलिन्छ। यसले पानी दुषित पार्दछ। फोहोर पनि जथाभावी जलाउने गर्नु हुँदैन,

यसले हावा दुषित हुन्छ। यसरी हावा र पानी दुषित हुनाले वातावरण प्रदूषण हन्छ। प्रदूषणबाट हामीलाई विभिन्न किसिमका रोगहरु लाग्ने गर्दछ। वातावरण प्रदुषण हुनबाट जोगाउन फोहोरमैलालाई उचित ठाउँमा राख्नुपर्छ। विभिन्न कारणले निस्किएका फोहोरहरुलाई कुहिने र नकुहिने छुट्याउनु पर्छ। कुहिनेलाई खाल्डोमा पुर्नुपर्छ यसबाट मल बन्छ।

हाम्रो प्राकृतिक सम्पदा



हाम्रो वरपर हिमाल पहाड, वनजंगल, नदी, खोला तथा झरना आदि रहेका हुन्छन् । यिनीहरु हाम्रा सम्पत्ति हुन। प्रकृतिले दिएका सम्पूर्ण चिज नै हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा हुन्। यसले प्रकृतिलाई सुन्दर बनाउँछन्। हाम्रो देशको वनजंगलमा विभिन्न जातका वन्यजन्तुहरु पाइन्छन्। ती मध्ये यस थासाङ गाउँपालिकाको जंगलमा कस्तुरी मृग, हिमचितुवा, स्याल, घोरल, झारल, नावर, मल्छेउरा आदि जीवजनावरहरु पाइन्छन्। डाँफे, मुनाल, कालिज, चिर, जस्ता विभिन्न जातका चराचुरुङ्गीहरु पनि यहाँ पाइन्छन्। त्यस्तै विभिन्न खालका जडिबुटी पनि यस क्षेत्रको जंगलमा पाइन्छन्। यस क्षेत्रमा टिटि ताल, सेकोङ ताल, प्हुतर्छो ताल जस्ता सुन्दर र पवित्र तालहरु

रहेका छन्। बिहान उठ्ने बित्तिकै अन्नपूर्ण, निलगिरी र धौलागिरी नेपालकै प्रमुख हिमालहरु देख्न पाइन्छ। विभिन्न आकारमा रहेका गुफाहरु पनि यस क्षेत्रमा रहेका छन्। प्राकृतिक सम्पदाको धनी यस सुन्दर ठाउँ हेर्न आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरु आउँछन् र प्रकृति सँग रमाउने गर्दछन्। हामीले प्राकृतिक सम्पदाहरुको संरक्षण गर्नुपर्छ। जथाभावी वनजंगल फडानी गरेमा, आगोलागी भएमा वन विनास भइ बाढीपहिरो जान सक्छ। खोलानालाबाट जथाभावी ढुङगा र बालुवा निकाल्नु हुँदैन। वन्यजन्तु सिकार गरेमा जनावर तथा पंक्षीहरु लोप हुन सक्छन्। मानिसका गलत कामले प्राकृतिक सम्पदा मासिन्छ। प्राकृतिक सम्पदा विनास भएमा हामी पनि विनास भएर जाने हुँदा प्राकृतिक सम्पदाको हामीले संरक्षण गर्न अति आवश्यक छ।

क्रियाकलापहरू:

(१) जोडा मिलाउनुहोस्।

कुहिने फोहोरलाई	प्रकृतिमा रमाउँछन्।
दिशापिसाब	खाल्डोमा हाल्नुपर्छ।
वनजंगल र हिमाल	जथाभावी गर्नु हुँदैन।
पर्यटकहरु	हाम्रा सम्पदा हुन्।

(२) खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) कुहिने फोहोरबाट......................बनाउन सकिन्छ।

(ख) सरसफाई गर्दा हातमा ....र मुखमा...............
लगाउनुपर्छ।

(ग) प्रकृतिले दिएका सम्पूर्ण चिज हाम्रा.........................हुन्।

(घ) वन्यजन्तुको संरक्षण नगरेमा तिनीहरु...................हुन्छन्।

(३) ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस्।

(क) हावा र पानी दुषित भएमा वातावरण प्रदुषित हुन्छ। ☐

(ख) कुहिने र नकुहिने फोहोर एउटै खाल्डोमा हाल्नुपर्छ। ☐

(ग) हिमाली क्षेत्रमा हिमचितुवा र घोरलहरु पाइन्छन्। ☐

(घ) खोलानालाबाट जथाभावी ढुंगा र वालुवा निकाल्नुपर्छ। ☐

(४) तलका शब्दहरुको उच्चारण गर्नुहोस्।

प्रदुषण, सम्पदा, दुर्गन्ध, बाह्य

(५) तलका शब्दहरुको अर्थ लेख्नुहोस्।

पर्यटक

ढल

मास्क

विनास

(६) तलका शब्दहरुलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

निरोगी

प्रकृति

वातावरण

पञ्जा

(७) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) कोसिसका गाउँका मानिसहरू निरोगी हुनाका कारणहरु के-के हुन् ? लेख्नुहोस्।

(ख) दुर्लभ पशुपंक्षी तथा जनावरहरु लोप हुन नदिन के गर्नुपर्छ?

(ग) विदेशी पर्यटकहरु नेपालमा किन आउँछन्?

(घ) प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो? लेख्नुहोस्।

(८) तपाईंको घरबाट निस्कने फोहरलाई कुहिने र नकुहिने छुट्याइ तालिकामा लेख्नुहोस्।

कुहिने फोहोर	नकुहिने फोहोर

एकाई-३

हाम्रो सामाजिक मूल्य, मान्यता र संस्कृति

थाकखोलाका थकाली

मुस्ताङ जिल्लामा विभिन्न जातजातिका मानिसहरु बस्दछन् । तिनीहरु मध्ये थकाली जाति पनि प्रसिद्ध जाति हो। मुस्ताङ जिल्लामा थकाली तीन प्रकारका छन्। घाँसा देखि टुकुचे सम्म बस्ने थकालीहरुलाई ढिम्चन (शेरचन), च्योकी (गौचन), साल्की (तुलाचन) र फ्हुर्की (भट्टचन) भनिन्छ। अर्को थरी थकालीहरु टुकुचे भन्दा माथि मार्फा-जोमोसमको सेरोफेरोमा बस्दछन्। उनीहरु पुङ्ठी, थाग्सी वा पुन्तन थकाली भनेर चिनिन्छन्। उनीहरु हिराचन, लालचन, पन्नाचन र ज्वारचन थरले परिचित छन्। यी बाहेक नामको पछाडी थकाली मात्र लेख्ने थकालीहरु पनि मुस्ताङमा भेटिन्छन्। यिनीहरुको मुख्य बासस्थान जोमसोम, स्याङ, ठिनी, चिमाङ रहेको छ। हाल केही थकालीहरु पेशा व्यवसायको सिलसिलामा विभिन्न जिल्लामा छरिएर रहेका छन्। यिनीहरु मध्ये थासाङमा बस्ने थकालीहरुले आफ्नो मातृभूमी (उत्पत्ति स्थल) कोबाङ

मान्दछन्। कोबाङमा चारचन थकालीहरुको रीतिस्थिति, परम्परा र संस्कृति झल्किने जात्राको आयोजना हुने गर्दछ। फालो, स्होइ-स्होइ, ल्ह-फेव जात्रामा देशैभरका थकालीहरु जात्रा मनाउन आउँछन्। जात्रामा आउँदा थकाली पुरुषहरु दौरासुरुवाल, कोट, ढाकाटोपी पहिरिएर आएका हुन्छन्। थकाली महिलाहरु न्होकोनचोलो, टेखी, पटुकी, जामा, ढाकाको टुटुम (पछ्यौरी) पहिरिएका हुन्छन्। जात्रामा थकालीहरुका आभूषण (गहनाहरु) पनि देख्न पाइन्छ। महिलाहरुले सुनको हम्बेल, सिक्री, कण्ठी, फ्रम, तिलहरी, जलेसी शिरबन्दी र पुरुषहरुले सुनको सिक्री र बेरुवा औंठी लगाएका हुन्छन्। थकालीहरु थोरै सङ्ख्यामा भए पनि आर्थिक रुपमा सम्पन्न जाति मानिन्छ। उनीहरुको आफ्नै भाषा पनि रहेको छ। उनीहरु कुनै पनि वस्तुको संख्या गणना गर्दा (२१) ङिस्यू ट्हि, (२२) ङिस्यू ङ्हि, (२३) ङिस्यू सोम, (२४) ङिस्यू

प्ल्ही, (२५) ङिस्यू ङ्हा, (२६) ङिस्यू ट्हु, (२७) ङिस्यू ङिस्, (२८) ङिस्यू प्हे, (२९) ङिस्यू कु र (३०) सोम्च्यु भनेर गणना गर्दछन्। त्यस्तै नाता सम्बन्धमा आम (आमा), आव (बाबा), कक (काका), आङ्याङ्म (काकी), आथेव (ठूलो बाबा), आखे (बाजे), मोम (बज्यै) भन्दछन्।

थकालीहरूले आयआर्जन गरेर समाजसेवा गर्नुपर्दछ भन्ने उद्देश्यका साथ विभिन्न ठाउँमा स्कूल, कलेज, गुम्बा आदि बनाउन मद्दत गरेको पाइन्छ। थकालीहरु बौद्ध धर्म मान्दछन्। बोन धर्म मान्ने थकालीहरु पनि यस क्षेत्रमा बसोबास गर्दछन्। आफ्नो धर्मअनुसार गुम्बामा गइ पूजाआजा गर्दछन्। यस क्षेत्रमा गावैपिच्छे जस्तो गुम्बाहरु रहेका छन्। मुस्ताङ जिल्लाको प्रवेशद्वार मानिने घाँसामा रहेको गुम्बाको मुनिपट्टीबाट छिर्दा भूतप्रेत वा अदृश्य शक्तिले नसताउने चर्चा बुढापाकाहरु गर्दछन्। यस्तै अनेकौं गुम्बाहरुका रहस्यमय कथा र किम्वदन्तीहरु पाइन्छन्।

क्रियाकलापहरूः

(१) जोडा मिलाउनुहोस्।

एक्काइस	सोम्च्यु
तीस	ङिस्यु ट्हि
पुङ्ठी	थासाङका थकाली
ढिम्चन	मार्फाली थकाली

(२) खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) कोबाङमा प्रत्येक बाह्र वर्षमा ....लाग्दछ।

(ख) न्होकोन चोलो थकाली महिलाहरुको ....हो।

(ग) थकालीहरुले बौद्ध र ....धर्म मान्दछन्।

(घ) पच्चिसलाई थकाली भाषामा ....भनिन्छ।

(३) ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस्।

(क) ल्ह-फेव जात्रा कोबाङमा लाग्छ।

(ख) थकाली पुरुषहरु दौरासुरुवाल, कोट, ढाकाटोपी लगाउँछन्।

(ग) थासाङ क्षेत्रमा गाँवैपिच्छे मन्दिरै मन्दिर छन्।

(घ) च्योकी र साल्की मार्फाली थकाली हुन्।

(४) तलका शब्दहरुको उच्चारण गर्नुहोस्।

ल्ह-फेव, च्योकी, ङिस्यु ङ्हा, संस्कृति

(५) तलका शब्दहरुको अर्थ लेख्नुहोस्।

आभूषण

मातृभूमी

प्रसिद्ध

प्रवेशद्वार

(६) तलका शब्दहरुलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

न्होकोनचोलो

रहस्यमय

व्यवसाय

समाजसेवा

(७) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) घाँसाको गुम्बाको बारेमा कस्तो किम्बदन्ती रहेको छ?

(ख) दुर्लभ कोबाङलाई मातृभूमी मान्ने थकालीहरु कुन-कुन हुन्?

(ग) पुङ्ठी, थाक्सी वा पुन्तन थकालीका थरहरु के-के हुन्?

(ङ) थकालीहरुको मुख्य वासस्थान कहाँ देखि कहाँ सम्म मानिन्छ?

सिर्जनात्मक कार्य

चित्र हेरी दिइएको नाता सम्बन्ध लेख्नुहोस्।

आले, आम, आब, आथेव, च्ह, च्हमे

एकाई-४

हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप

मेरो समुदायका मानिसको काम

पेशाहरु

शिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई भन्नुभयो, "हाम्रो समुदायमा विभिन्न पेसा व्यवसायमा लागेका मानिसहरु हुन्छन् । तिमीहरुको सुदायमा विभिन्न पेसा गर्ने मानिसहरु होलान् । कुन कुन पेसा गर्दछन् भन्न सक्छौं ?

सीताले भनिन्, "मेरो बुबा शिक्षक हुनुहुन्छ। उहाँले विद्यालयमा पढाउँनुहुन्छ। मेरो समुदायमा हर्कबहादुर नाम गरेको एक जना काका हुनुहुन्छ। उहाँको आफ्नै पसल छ। पसलमा धेरै सामानहरु बेच्न राख्नुभएको छ ।" त्यसपछि हात उठाउँदै लीलाले भनिन्, "मेरो घर नजिक लाले दाई हुनुहुन्छ। उहाँले खेत जोत्नुहुन्छ। अनि पल्ला घरको साहिँलो बाले रेडियो,टिभी बनाउनु हुन्छ।" यसरी सबैले पालोपालै आफ्नो समुदायका मानिसहरुले गर्ने काम बारे बताए।

खाद्यान्न, तरकारी र फलफूल

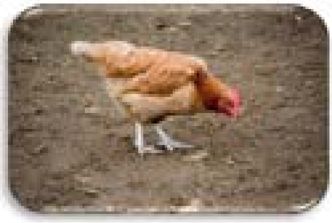
कक्षा २ मा हामीले खाद्यान्नबालीहरुका बारेमा पढेका थियौं। आज हामी आफ्नो समुदायमा उत्पादन हुने विभिन्न तरकारी र फलफूलहरुका बारेमा पढ्छौं। भन्दै शिक्षकले "आज तिमीहरुले केके तरकारी खाएर आयौ ?" भनेर सोध्नुभयो।

मिराले भनिन्, "आज मैले बन्दा र आलु खाएँ।" हरिले भने, "सर। मैले साग खाएको हो।" सलिनले भने, "मैले काउलीको तरकारी खाएँ।" गीताले भनिन् " सर मैले आज जंगलबाट ल्याएको च्याउ र आलुको तरकारी खाएँ।" यसरी सबैले आफूले खाएको तरकारीको बारेमा बताए।

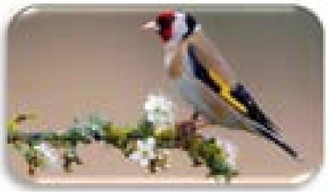
केही समय पछि शिक्षकले केकस्ता फलफूल खाएका छौ भनेर सोध्नुभयो। गीताले भनिन्, "स्याउ, सुन्तला, केरा, आँप, कटहर, खुर्पानी, चिली, कुकुली, आरु, नास्पति, मेवा, अम्बा आदि खाएको छु।" ल अब "तिम्रो समुदायमा केकस्ता

फलफूल पाइन्छ त मिना?" भनेर सोध्नुभयो। मिनाले भनिन्, "स्याउ, खुर्पानी, नास्पति, आरु, आलुबखडा, चिली, ओखर, चेरी पाइन्छ।" यसरी सबै कुराहरु बताइन्।

पशुपंक्षीहरु



घरमा पालिने जनावरहरुलाई घरपालुवा जनावर भनिन्छ। जंगलमा बस्ने जनावरहरुलाई जंगली जनावर भनिन्छ। घरपालुवा जनावरहरुमा हाँस, गाईगोरु, कुकुर, बिरालो, कुखुरा, बंगुर, बाख्रा आदि पर्दछन्। यी जनावरहरुबाट धेरै फाइदा हुन्छन्। सबैको घरमा सबै खाले घरपालुवा जनावर पालेका हुन्छन् भन्ने चाँहि हुँदैन। तल घरपालुवा जनावरको नाम र त्यसबाट हामीलाई हुने फाइदाहरु तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ।



जडिबुटी

डोल्मा मुस्ताङ जिल्लाको थासाङ गाउँपालिका वडा नं. १ मा बस्छिन् । उनी कक्षा ३ मा पढ्छिन्। उनले आफ्नो गाउँको वनजंगलमा पाइने जडिबुटीहरुको नाम यसरी सुनाउँछिन। यार्सागुम्बा, पाँच औले, जटामसी, तिते, सतुवा आदि।

जडिबुटीबाट हामीलाई धेरै फाइदा हुन्छ। यसबाट औषधी बनाउन सकिन्छ। आर्थिक आम्दानी हुन्छ। विभिन्न रोगहरु रोकथामका लागि प्रयोग गरिन्छ। जडिबुटी खाँदा शरीर स्वस्थ र फूर्तिलो हुन्छ।

क्रियाकलापहरू:

(१) जोडा मिलाउनुहोस्।

शिक्षक	घडी मर्मत गर्छन्।
पसले	विद्यालयमा पढाउँछन्।
किसान	पसलमा सामान बेच्छन्।
मिस्त्री	खेतमा काम गर्छन्।

(२) खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) खेतबारीमा काम गर्ने मानिसलाई .... भनिन्छ।

(ख) शिक्षकले ....मा पढाउँनुहुन्छ।

(ग) घरको पर्खाल हाल्ने काम गर्ने मानिसलाई .... भनिन्छ।

(घ) रेडियो, टिभी बनाउने मानिसलाई ....भनिन्छ।

(३) ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस्।

(क) हाँस घरपालुवा जनावर हो। ☐

(क) कुखुराबाट अण्डा र मासु पाइन्छ। ☐

(क) गाईको दूध पोषिलो हुन्छ। ☐

(क) बिरालो मासुको लागि पालिन्छ। ☐

(४) तलका शब्दहरुको उच्चारण गर्नुहोस्।

यार्सागुम्बा, जडिबुटी, आर्थिक, खाद्यान्न

(५) तलका शब्दहरुको अर्थ लेख्नुहोस्।

पेशा	
घरपालुवा	
रोकथाम	
आम्दानी	

(६) तलका शब्दहरुलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

च्याउ

फलफूल

भिटामिन

समुदाय

(७) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) तपाईको खेतबारीमा उत्पादन हुने प्रमुख खाद्यन्नबालीहरुको नाम लेख्नुहोस्।

(ख) तपाईंको खेतवारीमा समुदायमा उत्पादन हुने तरकारीहरुको नाम लेख्नुहोस्।

(ग) जडिबुटीबाट हुने फाइदाहरु लेख्नुहोस्।

(घ) कस्तो जनावरलाई घरपालुवा भनिन्छ?

सिर्जनात्मक कार्य

दिइएका पशुपंक्षीहरु किन पालिन्छ सोधेर लेख्नुहोस्।

एकाई-५

हाम्रो स्थानीय प्रविधि

मेरो समुदायका मानिसको काम

तलको गीत गाऔं, बुझौं र छलफल गरौं।

हामी मुस्ताङको गाउँमा छौं,
खेतिपाती गरी रमाउँ छौं।
हलो जुवा जोत्छौं दिनदिन
सिङ्गुरले खन्छौं जमीन।

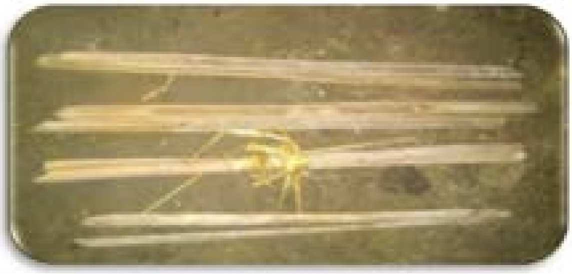
कुटो कोदालो साथी हाम्रा,
अन्नबालीले खेत हुन्छन् राम्रा
जौ गहुँ थुन्न काप चलाऔं,
अन्न भर्न मानापाथी उचालौं।

नापेर हालौं डालोले
भकारी त भरौं अन्नले,
फूङ्गो त बुन्ने चोयाले,
आगो त ताप्ने खोयाले।

सिकौं हामी यी सबै कुरा,
हाम्रो परम्परा धेरै ठूला।
गाउँको माया कहिल्यै नछोडौं,
खेतिपाती गर्दै सधैं रमाऔं।

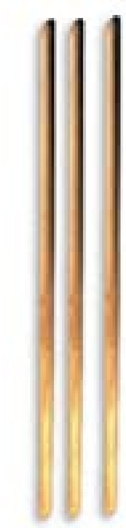
स्थानीय प्रविधिको परिचयः

(१) काप (क्हऊ)



यो सामाग्री निगाला जातिको निगालालाई वीचबाट चिरी दुई फक्लेटा पारिन्छ । यसको लम्बाई झण्डै ३ फिट जति र गोलाई झण्डै २ इन्च वतिको हुन्छ। कृषकहरुले जौ, उवा, आदि बाली काट्न प्रयोग गरिन्छ।

(२) मर्क्याङ (लठ्ठी)



यो लठ्ठी विशेष प्रकारको काठबाट तयार गरिन्छ। यो च्हरसिन नामको काठ हो। अति बलियो र खपाउ हुन्छ। बैशाख महिनातिर काटिन्छ र आगोमा पोली बोक्रा खुईल्याई चिल्लो र चिप्लो पारिन्छ। कृषकहरको अति उपयोगी कृषि साधनको रुपमा प्योग गरिन्छ। विशेष गरेर फाप, तितेफापर, जौ, गहुँ, उवा, केराउः सिमी आदि चुट्न प्रयोग गरिन्छ।

३. पाथी (प्याङ)

कृषहरुले अन्न किन्न वा बेच्न प्रयोग गरिने पुरानो निश्चित नाप भएको काठ वा धातुबाट बनेको बस्तु हो। हालसम्म पनि गाउँघरका कृषकहरुले माना पाथीको प्रचलनमा गर्दछन्।

४. सोवाङ

बाला र नल छुटयाउन प्रयोग गरिने कृषि औजार) सोवाङको मद्दतबाट जौ, उवा, गहुँको बाला र नल काटी छुटयाईन्छ । एउटा बलियो फलेकको छेऊ भागमा हँसिया क्होरे) जडान गरेको हुन्छ । एक छेउमा खुट्टाले अड्याई अर्को छेउको हँसियाले अन्नको बाला काटिन्छ।

५. प्ह्लुप : यो औजार विशेष गरी मलखाँदबाट मल निकाल्न प्रयोग गरिन्छ। यो औजारको बनावट दुई चुच्चो परेको फलामबाट बनेको बस्तु हो।

६) सिलौटो (खल)

यो औजार ढुंगा वा काठबाट बनेको हुन्छ। सिलौटोमा अचार, छोप, पिठो पिस्न वा कुट्न प्रयोग हुन्छ। कति मानिसले सलौिटो त कत्तिले खल-ल्हाङको प्रयोग गर्दछन्। प्रायः ग्रामिण भेगमा बढी प्रयोग हुन्छ।

क्रियाकलापहरू:

(१) जोडा मिलाउनुहोस्।

चित्र	नाम
	सिलौटो
	मर्क्याङ
	प्ह्रुप
	सोवाङ
	प्याङ

(२) खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) खेतबारीमा खन्न ....को प्रयोग गरिन्छ।

(ख) जौ, उवा र फापर कुट्ने साधनलाई ....भनिन्छ।

(ग) अन्नबाली नाप्न ....को प्रयोग गरिन्छ।

(घ) क्हउ (काप) बनाउन निगालोलाई ....पारिन्छ।

(३) ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस्।

(क) मसला पिस्न सिलौटोको प्रयोग गरिन्छ। ☐

(ख) सिङ्गुरको मद्दतले भकारीमा अन्न भरिन्छ। ☐

(ग) मल खन्न प्ह्रुपको प्रयोग गरिन्छ। ☐

(घ) जमिन जोत्न मर्स्याङको प्रयोग हुन्छ। ☐

(४) तलका शब्दहरुको उच्चारण गर्नुहोस्।

मर्स्याङ, प्ह्रुप, प्याङ, सोवाङ

(५) तलका शब्दहरुको अर्थ लेख्नुहोस्।

खपाउ	
जुवा	
फक्लेटा	
सिलौटो	

(६) तलका शब्दहरुलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

मर्स्याङ

औजार

प्रचलन

मानापाथी

(७) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) तपाईंको घरमा प्रयोग गरिने कुनै ५ ओटा परम्परागत औजारहरूको नाम लेख्नुहोस्।

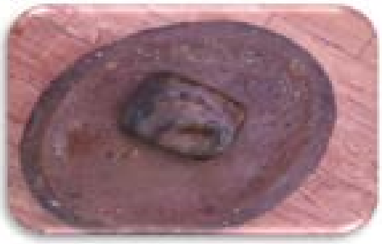
(ख) मर्क्याङ (लट्ठी) को काम लेख्नुहोस्।

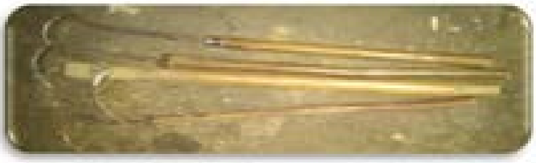
(ग) प्छ्रप पले केके काम गर्छ ? लेख्नुहोस्।

(घ) सिलौटो कुन कामको लागि प्रयोग गरिन्छ? लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

तलको चित्र हेर्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र नाम र काम लेख्नुहोस्।





एकाई-६ स्थानीय साहित्य, संगीत र सामाजिक व्यक्तित्वहरु

गीत गाऔं र रमाऔं

आफ्नो कक्षागत गीत शिक्षकसँगै गाउनुहोस्ः

धेरै पढ्छौं, धेरै लेख्छौं साना साना नानी
बुद्ध जस्तै त्यागी बन्छौं जनक झैं सबै ज्ञानी
(रुप गुण शीलवती, हिँउ जस्तै गोरी
उमा सीता भृकुटी हुन्, नेपाल कै छोरी)२
फहराउछौं विश्व भरि नेपाली निशानी
बुद्ध जस्तै त्यागी बन्छौं, जनक झैं ज्ञानी
मेची देखि महाकाली पहाड मधेश
नेपाली हौं सबै हामी नेपाल हाम्रो देश
एकै स्वर, एकै लय, एउटै आनी बानी
बुद्ध जस्तै त्यागी बन्छौं, जनक झैं ज्ञानी
धेरै पढ्छौं, धेरै लेख्छौं साना साना नानी
बुद्ध जस्तै त्यागी बन्छौं जनक झैं सबै ज्ञानी

बालगीत (कोला ए क्होइ) गाऔंः

प्हापु खउ	बाबु आउ
या कुलु कुलु लउ	हात कुलु कुलु धोउ
प्हापु रेको	बाबु उठ
छम्छम् प्ह्रको	टुकु टुकु हिंड
त्हीङ् त्हीङ् सेको	छम् छम् नाच
च्ह्युम् च्ह्युम ङेको	मुसुमुसु हाँस ।
प्हापु खउ	बाबु आउ
या कुलु कुलु लउ	हात कुलु कुलु धोउ

प्हापु खउ	बाबु आउ
चक् चक् थलउ	चकचक नगर
क ख लउ	क ख पढ
उँ उँ थलउ	उँ उँ गरी नरोउ
प्हापु खउ	बाबु आउ
या कुलु कुलु लउ	हात कुलु कुलु धोउ

मलाई मन पर्ने कविता

आज देखि स्कूलमा आउनुभयो गुरु
जाऔं साथी स्कूलमा पढाई भयो सुरु

भाइ बहिनी सँगै लगौं खुरुखुरु
किताबका पानाहरु पढौं खुरुखुरु

गुरुआमा भन्नुहुन्छ पढ्नु पर्छ रे
देश विकास हामीले नै गर्नुपर्छ रे।

कापी कलम समातेर बस्नुपर्छ रे
गीत, चित्र, शब्दहरु कोर्नुपर्छ रे ।।

शुक्रबारको दिन

शुक्रवारका दिन कमलाको विद्यालयमा गीत र कविता प्रतियोगिता आयोजना गरिएको थियो । कमलाले गीत प्रतियोगितामा भाग लिएकी

थिइन् । उनले लेखेको र गाएको गीत ज्यादै मनपर्ने थियो। उनका साथी रमेश, सुरेश र सरिनाले पनि भाग लिएका थिए । कक्षा ९ र १० का विद्यार्थीहरुले कविता वाचन गरेका थिए।

प्रतियोगितामा प्रसिद्ध गीतकार पनि आएका थिए। उनीहरुले लेखेका गीतहरु गायकहरुले गाएका थिए। कविता र गीतमा बाजाहरु पनि बजाइएको थियो। गीत र कवितामा संगीत भर्ने काम संगीतकारले गरेका थिए। प्रतियोगिता समाप्त भएपछि अतिथिको रुपमा आएका कवि, गीतकार, संगीतकार, गायक र वाद्यवादकहरुले आफ्नो कला प्रस्तुत गरेका थिए। तुलाचन दिदीले थकाली

गीत गाउनु भयो। थकाली गीतमा विद्यार्थीहरु नर्तक, नर्तकी बनेका थिए। प्रसिद्ध कविहरुलाई साहित्यकार पनि भनिदो रहेछ।

स्हिङ्टु पूजा र बाजाहरुः

थकाली समुदायमा सुख र शान्तिका लागि स्हिङ्टु पूजा गर्ने प्रचलन छ। यो पूजा प्राय हरेक वर्ष लामाद्वारा गरिन्छ। स्हिङ्टु पूजा सञ्चालन गर्न स्हिङ्टु पूजा समिति पनि बनाइएको हुन्छ। समितिले

पूजाको व्यवस्था मिलाउँछन्। स्हिङ्टु पूजामा बुद्धका पुस्तक (किताब) लामाहरुले सामूहिक वाचन गर्दछन्। पुस्तकको एउटा खण्ड वा सर्गको समाप्तिसँगै लामाहरुले विभिन्न बाजा बजाउँछन्। सहनाई, झ्याली, ढ्याङ्ग्रो आदि बाजाहरु बजाउँछन्। मूख्य लामाले पढिएका पुस्तकहरुको सारसंक्षेपमा कथा प्रवचन सुनाउँछन्। कुनै पनि प्राणीको हिंसा नगर्नु, सत्य बोल्नु, अनुशासित हुनु, अरुलाई दुख नदिनु भन्ने कथाको सार बताइदिन्छन्। महिलाहरु व्रत बस्छन्। यो पूजा समितिले निर्धारण गरे बमोजिम प्रत्येक वर्ष वा २/३ वर्षको अन्तरालमा पूजाको आयोजना हुन्छ। यो पूजामा समुदायमा अरु जातिका मानिसले पनि सहभागिता जनाउँछन्।

बाजाहरुको परिचयः

१) ढ्याङ्ग्रोः यो बाजा झाँक्री र लामाहरुले बजाउने मुख्य बाजा हो। तर झाँक्री र लामाले बजाउने ढ्याङ्ग्रो अलि फरक हुन्छ। यो बाजा ग्रहशान्ति गर्दा वा मृत्यु सँस्कारमा झाँक्री र लामाद्वारा बजाइन्छ।

२) दमाहाः यो बाजा मेला, जात्रा, बिहावारी, छेवर, खिमी ह्रम्जेन पूजा गर्दा, च्हो खाँदा, कुल देवता पूजा गर्दा, भदौ मेला र फालो मेलामा बजाइन्छ। दलितको मृतक लाशलाई चिहानमा जलाउन लग्दा बाजाको ताल उल्टो तरीकाले बजाइन्छ।

३) ट्याम्कोः यो बाजा दमाहासँगै बजाइन्छ। यो बाजा पनि मेला, जात्रा, बिहावारी, छेवर, खिमी ह्रम्जेन पूजा गर्दा, च्हो खाँदा, कुल देवता पूजा गर्दा, भदौ मेला, फालो मेलामा दमाहासँगै बजाइन्छ।

४) झ्यालीः यो बाजालाई हल्मो पनि भनिन्छ। भजन किर्तन गर्दा, जात्रा निकाल्दा, लामाद्वारा गरिने पूजाआजा र मृत्यु सँस्कारमा बजाइन्छ।

क्रियापलापहरू

(१) जोडा मिलाउनुहोस्ः

दमाहा

टयाम्को

बाँसुरी (मुरली)

मादल

झ्याली

मुरली

ढ्याङ्ग्रो

(२) खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) थकाली परम्परा अनुसार सुख र शान्तिका लागि .... पूजा गरिन्छ।

(ख) गीतमा संगीत भर्ने मानिसलाई .... भनिन्छ।

(ग) नाच्ने पुरुषलाई नर्तक र महिलालाई .... भनिन्छ।

(घ) झाँक्रीले बजाउने बाजालाई .... भनिन्छ।

(३) ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस्।

(क) स्हिङ्टु पूजा सामुहिक पूजा हो। ☐

(ख) च्हो खाने चलन ब्राम्हण क्षेत्रीमा रहेको छ ☐

(ग) भगवान बुद्धले प्राणीको हिंसा नगर्नु भन्ने सन्देश दिएका छन्। ☐

(घ) शुक्रबारका दिन कमलाको विद्यालयमा निबन्ध प्रतियोगिता भएको थियो। ☐

(४) तलका शब्दहरुको उच्चारण गर्नुहोस्।

ढ्याङ्ग्रो, ट्याम्को, झ्याली, स्हिङ्टु

(५) तलका शब्दहरुको अर्थ लेख्नुहोस्।

ग्रहशान्ति

चिहान

हिंसा

खण्ड

(६) तलका शब्दहरुलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

प्रतियोगिता

अतिथि

साहित्यकार

आयोजना

(७) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) स्हिङ्टु पूजाको आयोजना कसले गर्छ?

(ख) गीतमा संगीत भर्ने मानिसलाई के भनिन्छ।

(ग) विशेष कार्यक्रममा आउने पाहुनाहरूलाई के भनिन्छ?

(घ) भगवान् बुद्धले कस्तो उपदेश दिनुभएको छ? लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

दिइएका नाम अनुसारको काम लेख्नुहोस्ः

कवि	
गायक	
वाद्यवादक	
गीतकार	
नर्तक/नर्तकी	
साहित्यकार	

एकाई-७

स्थानीय खेल, स्वास्थ्य र पोषण

खेल खेलौं, स्वस्थ बनौं।

(१) तारा खेल :

तारा खेल मुख्य रुपमा मुस्ताङ जिल्लामा खेलिने थकालीहरुको विशेष खेल भित्र पर्दछ। यो खेल फागुपूर्णिमा, तिहार चाडपर्वको समयमा खेलिन्छ। तारा खेलमा एक जना खेलाडीसँग धनु र २ वटा मेसर (सर,तीर) हुन्छन्। यो खेल ३ समूहमा विभाजन भएर खेलिन्छ। प्रत्येक टिममा १/१ जना त्हापन् हुन्छन्। टिम क्याप्टेनलाई त्हापन भनिन्छ। सबैले आफ्नो आफनो पालोमा सर हान्नुपर्ने हुन्छ। समूहमा जति जना हुन्छन्।२ सरको दरले १ अङ्क बढी राखि खेल खेलिन्छ। सर तारामा लागे नम्बर गनिन्छ। नम्बर गन्ने कार्यलाई ल्ह हाल्ने भनेर भनिन्छ । फागुपूर्णिमा,

पूर्णिमाको १० दिनपछि, औसीको दिन र तारा फाल्ने दिनमा विशेष गीत गाइन्छ जसलाई छेत्पोफुल्जी भनिन्छ।

१. कै (गोटा)

यो खेल समूहमा खेलिने खेल हो । ससाना पाँचओटा गोलाकार ढुङ्गा लिएर २ भन्दा बढी व्यक्ति विच खेल्न सकिने खेल हो।यो खेल जुनसुकै समयमा पनि खेलिन्छ।

व्यक्तिगत सरसफाई

हामीले दैनिक रुपमा सरसफाइका काम गर्छौं। हाम्रो शरीरका विभिन्न अङ्गहरु सधैं सफा राख्नुपर्छ। नुहाइसकेपछि शरीर पुछ्ने तौलिया र हातमुख पुछ्ने रुमाल छुट्टै हुनुपर्छ। सरसफाई नगर्दा

कीटाणुले हामीलाई बिरामी पार्छन्। मुख सफा नगर्दा सास गनाउने, कीटाणुहरु बढ्ने हुन्छ। हामीले सधै कपाल कोर्नुपर्छ। खाना खाइसकेपछि दिनको दुईपटक दाँत तलमाथि गरेर माझ्नुपर्छ। शौचालय

गएपछि साबुन पानीले हात धुनुपर्छ। खेली सकेपछि र काम गरेपछि पनि हात धुनुपर्छ। हामीले आफूले लगाउने जुत्ता पोलिस गर्ने, मोजा सफा गर्ने जस्ता काम गर्नुपर्छ । दैनिक सरसफाईले हामीलाई विभिन्न रोगहरु लाग्नबाट बचाउँछ। शरीर स्वस्थ र फुर्तिलो हुन्छ ।

विद्यालयको सरसफाईः

हाम्रो विद्यालयका शिक्षकहरु, विद्यार्थीहरु, विद्यालयका कर्मचारी सरसफाइबारे धेरै सचेत हुनुहुन्छ। विद्यार्थीहरु सबै मिलेर आफ्नो कक्षाकोठा सधैं सफा गर्छन्। कक्षाकोठा सफा गर्न कक्षाको भित्तामा रुटिङ पनि टासिँएको छ। फोहोर हाल्ने डस्टबिनहरु ठाउँठाउँमा राखिएको छ। फोहोरहरु निश्चित ठाउँमा लगेर जलाइन्छ। त्यसकारण फोहोर गन्हाएर वातावरण दुर्गन्धित हुन पाउँदैन। विद्यालयमा शौचालय, खानेपानी धारा, फूलबगैंचा समय समयमा सफा गरिन्छ। विद्यालयमा भएका कागजका टुक्राहरु टिपेर डस्टबिनमा राखिन्छ। हाम्रो

विद्यालयमा आउनुहुने पाहुनाहरु सबैले आहा ! कति राम्रो अनि सफा विद्यालय भनेर प्रशंसा गर्नुहुन्छ।

दिवा खाजा

(दिउँसोका १:१५ बजे पछि विद्यालयमा टिफिन टाइमको घण्टी बज्छ । राम, हरि र गीता कुरा गर्दै दिवा खाजा खान क्यान्टिनमा जान्छन्)

रामः ए ! हरि, आजको खाजा के हो ?

हरिः तिमीलाई थाहा छैन र ? आज त पुरी तरकारी हो।

गीताः ए ! होर ? कति मिठो, मलाई त मनपर्छ।

रामः मलाई पनि मन पर्छ।

हरिः हो त, मलाई पनि।

गीताः अनि म त नयाँ विद्यार्थी हुँ। अरु केके खाजाहरु पाइन्छ, त दिवा खाजामा ?

रामः आइतबार सूजी, सोमबार चना, मङ्गलबार फ्राइ राइस अनि अरु बारमा के-के रे हरि ?

हरिः बुधबार मासु चिउरा, विहीबार पुरी तरकारी र शुक्रबार पाउरोटी हो।

गीताः ए ! बल्ल थाहा पाएँ।

श्यामः ल, ल, अब खाजा पनि खाइ सक्यौं। जाऔं, घण्टी बज्ने बेला भयो।

हरि, गीताः (एकै स्वरमा) जाऔं, जाऔं।

क्रियापलापहरू

(१) जोडा मिलाउनुहोस्:

त्हापन	रुमाल, गम्छा
ल्ह	तालिका
तौलीया	तारा खेलमा अंक गन्ने काम
रुटिन	तारा खेलको टोलीनेता

(२) खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) फागुपूर्णिमा पर्वमा पुरुषहरू .... खेल खेल्छन्।

(ख) तारा खेलमा एक जना व्यक्तिसँग ....ओटा मेसर हुन्छन्।

(ग) फोहोर टिपेर ....मा राख्नुपर्छ।

(घ) सबैले मिलेर विद्यालय ....गर्नुपर्छ।

(३) ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस्।

(क) हामी विद्यालयमा दिवाखाजा खान्छौं। [ ]

(ख) कै खेल्न सर र धनु चाहिन्छ। [ ]

(ग) सरसफाई नगर्दा कीटाणुले हामीलाई बिरामी पार्छन्। [ ]

(घ) फोहर तथा कागजका टुक्राहरु जथाभावी फाल्नुपर्छ। [ ]

(४) तलका शब्दहरुको उच्चारण गर्नुहोस्।

डस्टविन, विभाजन, प्रशंसा, शौचालय

(५) तलका शब्दहरुको अर्थ लेख्नुहोस्।

विभाजन	
मेसर	
ल्ह	
किटाणु	

तलका शब्दहरुलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

दिवाखाजा	
शौचालय	
प्रशंसा	
तालिका	

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) स्थानीय स्तरमा खेलिने कुनै ४ वटा खेलहरुको नाम लेख्नुहोस्।

(ख) व्यक्तिगत सरसफाई भनेको के हो?

(ग) तपाईंले दिवा खाजामा खाने खाजाको सूची बनाउनुहोस्।

(घ) तपाईंले विद्यालय सरसफाई कसरी गर्नुहुन्छ? लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक कार्य

तपाईँलाई मनपर्ने खेलको नाम र खेल खेल्ने नियम लेख्नुहोस्।

खेलको नाम	खेलको नियम

एकाई-८

प्राकृतिक प्रकोप तथा विपद् व्यवस्थापन

बाचौं र बचाऔं।

अत्यधिक हिमपात

पोहोर साल हाम्रो गाउँमा दुई दिनसम्म लगातार हिउँ पऱ्यो ।लामो समयसम्म हिउँ परेकोले हामी घरबाट बाहिर निस्कन सकेनौं।हाम्रो गोठभित्र बाँधिएका गाई भैसी बाख्रा सबै गोठभित्र नै रहे बाहिर निस्कन सकेनन्।

लगभग हाम्रो घुँडासम्म आइपुग्ने हिउँ पऱ्यो। छिमेकी काकाले यसलाई अत्यधिक हिमपात भनेर भन्नुभयो। यसरी ठूलो हिउँ परेको बेला वनका चराचुरुङ्गीहरु पनि घरका नजिक-नजिक आउदा रहेछन्। तर रामे काका का दुईओटा बाख्रा वनमा चर्न गएका रहेछन्। ठूलो हिमपातले घरमा आउन नसकेकोमा हाम्रा बाबाले

घरमा ल्याउन सहयोग गर्नुभयो। यसरी अप्ठेरोमा परेको बेला छिमेकीलाई सहयोग गर्नुपर्छ भनेर बाबाले सम्झाउनुभयो। यसरी ठुलो हिमपात भएको बेला बाहिर निस्कनु हुँदैन घरमा नै बस्नुपर्छ भनेर बाबाले फेरि सम्झाउनुभयो। यस्तो हिमपात बाट बच्न हिउँदको समयमा हिउँ पर्ने संकेत देखिएमा चिसो हावा चलेमा कुहिरो लागेमा न्यानो कपडा लगाउनुपर्छ भनेर पनि भन्नुभयो।

उत्तरी हावा

हाम्रो मुस्ताङ जिल्ला हिमाली जिल्ला हो। हिमाली जिल्लामा धेरै हावा चल्छ। यहाँ प्रायजसो दक्षिण दिशाबाट हावा चल्छ। तर उत्तर दिशाबाट चल्ने हावाले ठूलो क्षति पुऱ्याउने गरेको छ। यसलाई हामी उत्तरी हावा भन्छौं। यसलाई थकाली भाषामा फामर भनिन्छ। यो हावा अत्यन्तै चिसो र विनासकारी हुन्छ। कहिलेकाहिँ यो हावा जोड सँग चलेर घरका छाना उडाउने, रुखहरुका हाँगाहरु भाँच्ने, रुखहरु ढाल्ने र कहिले घरमाथि सुकाएको बिस्कुन, घाँसहरु उडाएर ठूलो धनजनको क्षति पुऱ्याउँछ। यो हावा हिमालबाट चल्ने हुँदा यसले हामीलाई बिरामी पार्छ। यस्तो हावाबाट बच्न हावा चलेको बेला घर बाहिर वा वनमा

जानुहुँदैन। यसले विजुलीका तारहरु चुँडाउँछ। त्यसैले विजुलीको खम्बा नजिक पनि बस्नु हुँदैन्। न्यानो कपडा लगाएर घरमा नै बस्नु पर्छ। अत्याधिक हिमपात हुनु, उत्तरी हावा चल्नु, चटयाङ पर्नु, भूकम्प जानुलाई प्राकृतिक प्रकोप भनिन्छ।

क्रियापलापहरू

(१) जोडा मिलाउनुहोस्ः

समूह (क)	समूह (ख)
धेरै हिउँ पर्दा	न्यानो कपडा लगाउनुपर्छ।
हिउँ पर्ने समय	अत्याधिक हिमपात भनिन्छ।
धेरै हिउँ पर्नुलाई	हिउँद हो।
हिउँ पर्ने संकेत देखिएमा	घरभित्र नै बस्नुपर्छ।

(२) खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) अत्याधिक हिमपात हुँदा ....हुँदैन।

(ख) अत्याधिक चिसो बढेको बेलामा .... लगाउनुपर्छ।

(ग) अप्ठ्यारो परेको बेला छिमेकीलाई...............गर्नुपर्छ।

(घ) हावा चलेको बेला विजुलीको.............नजिक बस्नु हुँदैन।

(३) ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस्।

क) मुस्ताङ जिल्ला पहाडी जिल्ला हो। ☐

ख) मुस्ताङ जिल्लामा प्राय जसो उत्तर दिशाबाट हावा चल्छ। ☐

ग) उत्तर दिशाबाट चल्ने हावालाई उत्तरी हावा भनिन्छ। ☐

घ) उत्तरी हावा चिसो र विनाशकारी हुन्छ। ☐

(४) तलका शब्दहरुको उच्चारण गर्नुहोस्।

चराचुरुङ्गी, संकेत, अत्याधिक, घुँडा

(५) तलका शब्दहरुको अर्थ लेख्नुहोस्।

क्षति	
लगातार	
कुहिरो	
न्यानो	

(६) तलका शब्दहरुलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

हिमपात	
बाख्रा	
अत्याधिक	
खम्बा	

(७) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) प्राकृतिक प्रकोप भनेको के हो?

(ख) अत्याधिक हिमपात हुँदा र उत्तरी हावा चल्दा कसरी बच्न सकिन्छ ?

(ग) चिसोबाट बच्न के गर्नुपर्छ? लेख्नुहोस्।

(घ) तपाईंले प्राकृतिक प्रकोप भएको बेलामा छिमेकीलाई कसरी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ?

सिर्जनात्मक कार्य

चट्याङ परेको, हावाले रुख ढालेको र बाक्लो हिँउ परेको चित्र बनाइ रङ भर्नुहोस्।

चट्याङ परेको
हावाले रुख ढालेको
बाक्लो हिँउ परेको