

आबोवाक् हाहाडा सोड्सार

केलास 3 लागित् पाडहावक् पुथी
आबो आडेपासे रेयाक् सोड्सार



0335

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

03335- आबोवाक् हाहाडा सोड्सार केलास 3 लागित् पाड्हाक् पुथी
आबो आडेपासे रेयाक् सोड्सार

ISBN 978-93-5292-863-7

पाहिल संस्करण

जून 2024 ज्येष्ठ 1946

पीडी 1000टी एसयू

© नेशनल काउंसिल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च एंड
ट्रेनिंग, 2024

₹ 65.00

80 जीएसएम पेपर साँव एनसीईआरटी वॉटरमार्क साँव
छापावाकान

सेक्रेटरी, नेशनल काउन्सिल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च एंड
ट्रेनिंग, श्री ओरोबिन्दो मार्ग, नावौ दिल्ली- 110016 होतेते
पब्लिकेशन डिवीजन खोन सोदोराकाना आर नागिन प्रकाशन
प्राइवेट लिमिटेड, आतो-सालारपुर, पोस्ट-राजपुरा, मवाना
रोड, मेरठ-250001 (उ.प्र) खोन छापावाकाना।

सानाम आइदारी साँवहाँ मेनाक्आ

- नोआ सोनोदोर रेयाक् ओका हिंस हों सोक्दोरिचिआक् बेगोर हें-हुमान लाहा
रे बाड छापा दाड्याक्आ, आर बाड दो जाहौन रुप रे से जाहौन गोडोते,
इलेक्ट्रॉनिक, मिसिनतेयाक्ते, फोटोकॉपी काते, रिकोड काते से आर जाहौं लेकाते
जोगाव दोहोक्आ आरो-रुवाड आरीते से उचाड दाड्याक्आ।
- सोक्दोरिचिआक् बेगोर हुमान ते नोआ पुथी तोल रेयाक् जाहौन रुप ते से चेतान
मोलाट ओनका लेका जाहौं लेकाते नोआ सोदोर आकान बाड बेपारोक्आ, धार
बाड एमोगोक्आ, बाड आकरिज आरोक्आ, भाडाते बाड एमोगोक्आ से आर
जाहौं लेकातेगे शोरतो ते तोल मेनाक्आ।
- नोआ सोनोदोर रेयाक् साही गोनोंड दो नोआ साकाम रे ओल आकान गोनोंड
काना। जाहौं लेकानाक् आरो रुवाड आकान गोनोंड रबर स्टाम्प से स्टीकर
एमानते से आर जाहौं लेकान एटाक् होराते उदुक्आकानाक् दो भूल गया आर
बाड आँगोच लागती काना।

पब्लिकेशन डिविजन, एनसीईआरटी रेयाक् कामी ओड्हाक्को

एनसीईआरटी केम्पस
श्री ओरोबिन्दो मार्ग
नावौ दिल्ली 110016

फोन-011-26562708

108, 100 फीट रोड
हल्ली एक्सटेंशन
बनारसरी 3 स्टेंज
बेंगलुरु 560085

फोन-080-26725740

नवजीवन टस्ट बिल्डिंग
पो. नवजीवन
अहमदाबाद 380014

फोन-079-27541446

सीडब्ल्यूसी केम्पस
ओपोजिट धनकल बस स्टॉप
पानीहाटी कोलकाता 700114

फोन-033-25530454

सीडब्ल्यूसी कॉम्प्लेक्स
मालांगीव
गुवाहाटी 781021

फोन-0361-2674869

पब्लिकेशन टीम

मौझी, पब्लिकेशन डिवीजन	: अनूप कुमार राजपूत
सिरा सासापडाविच्	: स्वेता उप्पल
सिरा प्रोडक्शन साहेब	: अरुण चितकारा
सिरा बिजनेस जोगाडिया	: अमिताभ कुमार
प्रोडक्शन साहेब	: जाहान लाल

कोभार डिजाइन आर कारीगोल

जोयेल गिल

पारतुल

सिलजा बन्सरीयार, सुसान्ता पॉल,
पलक शर्मा आर ननीत बी एस
-अजीम प्रेमजी फाउण्डेशन, बेंगलुरु

बोतोलो

इस्कूल सिखनात रे फेडात तारी, जे लेका रास्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 लेकाते हुदिस लेन दो गिदराकोवाक् सानाम पाहटा ते लाहान्ति रेयाक् कामीयेत् काना। नोआ ओनकोय केटेच् एत्कोआ एकेन आबो दिसोम रेयाक् चारित रे लातार धाबिच् रेहेत् चालावाकान दामानाक् संस्कारको आर संविधानिक मुठान बाडाय जाम लागित् मोतो दो बाड, मेताक् मे, साँव-साँवते एतोहोप् आखोर गेयान आर लेनेखा दाड़े हामेट लागित् हों। नोआ फेडात ओनकोय साज-सापडावेत्कोआ बाँडती आखाजीयानाक् सानापडाव तारी रे बेआकोटाते उचाड़ोक् लागित्।

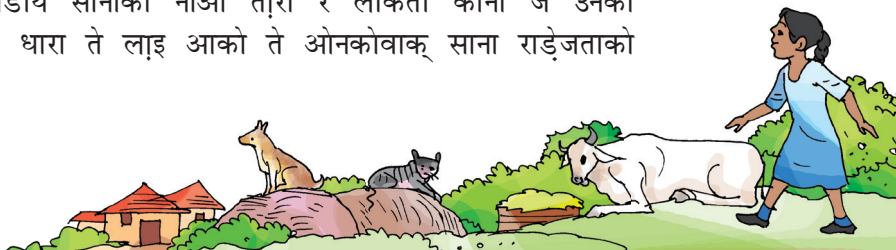
सानापडाव तारी दो कामीयेत् कानाय फेडाताक् आर तानाला तारीको ताला रेयाक् जोक्डावाक् लेक, जाहाँ दो केलास 3 खोन केलास 5 ताला रे मेनाक्। नोआ तारी रे सिखनात जाम ओचोको दो माचेतको फेडात तारी सोपोर सेटेरोक् सापडावेत्कोआ। जोखोन एनेच्-डाहार आर सेनेदरा, जुटुच् रे कामी फेडात् सेनेचेत् होराको कामी इदीय, गिदराको पाड़हावक् पुथीको साँवते उपरूमोक् आर साँव-साँव ते किलास बेनावाक् साँव हो को उपरूमोक् आ। नोआ उपरूमोक् ते जोस दो मेनाक् आ फेडात कामी-कासनी, सानामाक् चेद रे उसकुरको आर निजाक् खेमोता बाहरेय पाड़हाव होतेत्, ओलोक् होतेत्, रोड़ होतेत्, चितार बेनाव काते, सेरेजाते, आर खिलोड होतेत्। नोआ सानामलेकातेय तोलेत् काना होड़मो तेयाक् सिकनात, क़री सिकनात, ओनोरोल सिकनात, पारसी को, एलखा, फेडात विज्ञान, आर सामाजिया विज्ञान को। नोआ सानामाक् ऐ नितेत् काना गिदरा कोवाक् नापाय सापडाव बानार लेकाते हुदिस भाव आर होड़मोतेयाक् भाव तारीको जाहाते बेगोर दाड़े लागावते तालावाक् तारी आलगातेको उचाड़ दाड़ेयाक्।

नेशनल क़रीकुलाम फ्रेमवर्क फॉर इस्कूल एडुकेशन लाई आकात् लेकाते जाहादो एन इ पी 2020 पाज्जायेत् कान, नावा विसाय टोटा जुतुमाक् “सोडसार आबो आडे पासे” एतोहोप् सापाडावक् तारी रे। नोआ विसाय नितेत् कानाय ओनोरोल सिकनात कामी उदुक् काते चेद डाहारको, गिदराकोवाक् आनाटकारको जोडाव साँवते फेडात आयमा लेकानाक् विसाय टोटा रेयाक् हुदिस गाण्डोन को जाहादो उनको तालावाक् तारी रे को पाड़हाव।

आबोवाक् हाहाडान सोडसार, सोडसार आबो आडे पासे लागित् पाड़हावोक् पुथी, साडाव आकाना गिदराको दिनाम हिलोक् आक् आकोवाक् सोडसार रेयाक् मुल गाण्डोन को आयमा लेकानाक् विसाय-विज्ञान, सामाजिया विज्ञान को आर ओनोरोल सिकनात को चिद लागित्। नोआय नितेत् कानाय गिदराको रे ओनोरोल, गावता साँवते कामी हुनार बानाडतीय लागित्, आर एमानतेयाक् बिरितको लागित् नापाय हुदिस बाडतीय।

आबोवाक् हाहाडान सोडसार कुरुमुटूयेत् कानाय गाण्डोन बुझाउ, मुसकिलानाक् हुनुदिस, सिरजोन, आर नोआ लाहान्ति तारी लागित् थापनावक् जारूडानाक् गोनोंडको। नोआ तोलेत् कानाय साँगे पारसी सेलेत्, सानामको बाराबारी, आर आरी-चाली रेहेत्तेत्, आइ सी टी टूल्स जोनोंडाव आर इस्कूल फेडात ओरसोड।

गिदराकोवाक् भितरी खोनाक् बाडाय सानाको नोआ तारी रे लाकती काना जे उनको रे राकाबोक् कान कुकली को कामी धारा ते लाइ आको ते ओनकोवाक् साना राड़ेजताको



सेलेत् मेनाक् आ काडेर सेनेचेत् रे। जोखोन खिलोड डाहार होरा तोंगेक् आ, खेलना कोवाक् आर खिलोड रेयाक् चारित खिलोड साँव ते बोदोलोक् आ। ओना रे सेनेचेत् सेलेत् एत् कानाय गिदरा को सोडगे काते उनको नोआ रे मोने ओरोक् ताको।

जोखोन नोआ पाडहावक् पुथी दामानाक् होयोक् आ, गिदरा को आकोवाक् खेमोता विसाय लेकातेको उदुक् दाडेयाक्। इरूकूल रेयाक् पुथी मुराई को नोकानाक् सेचेत् लागित् ते बेबोस्था होयोक् ताकोवा आर, गिदरा रेन गो-बाबा आर माचेतको नोआ कुरुमुटू गोडोवाक् होयोक् तोकोवाक्।

मित्टेन कामी लागाक् सेनेचेत् ओनोरेल गिदरा कोय बासुत ओचोकोआ, सेनेचेत् रे बाज दोहोकोवाय ओनकोवाक् बाडाय साना आर हाहाडा चेद् लागित् ते।

इज लाईयेत् काना आडी पातयाउ ते नोआ पाडहावक् पुथी सानाम गिदरा को आर माचेत को जाहाय दो एतोहोप् सापडावक् तारी लागित् ते। नोआ पुथी सापडाव-सेँडाय रे सेलेत मेनाको सानाम को इज सेन खोन थुम इज एमाकोकाना, नोआ आस साँवते जे सानाम लेकानाक् आस भोरसा को पुरावा। एन सी इ आर टी काथाय दोहोया सानाम लेकानाक् हिरिच्-पासिराक्को सामटाव लागित् ते आर सोनोदोर रेयाक् नापायतेत् बाँडतीय लागित् ते, आले आताड दारामाले सानाम लेकानाक् सोलाहाको जाहाते पाडहावक् पुथी आर नापाय दाडेयाक्।

नावॉ दिल्ली
25 मई 2024

दिनेश प्रसाद साकलानी
डायरेक्टर
नेशनल कौंसिल ऑफ एजुकेशनल
रिसर्च एंड ट्रेनिंग



पाङ्हाक् पुथी रेयाक् बाबोत रे

इस्कूल रेयाक् सेचेत् लागित् दिसामरियारी पाङ्हावरादा रेयाक् खाञ्चा। (एनसीएफ-एसइ) 2023 दो चानाच 3-5 लागित् इस्कूल सेचेत् रेयाक् एहोप् धाप रे आबोवाक् आडेपासे रेयाक् जेगेत (टीडब्ल्युएयू) दो मित् आसोल पाङ्हाक् कामी टोठा लेकाते ओरोम आकाना। दिसामरियारी सेचेत नीति (एनईपी) 2020 आर 2023 नोआ बिसाय टोठा रे चेदोक् लागित् मिक् सानामलेकाते आर साँगे बिसायानाक् नाजेरते जुमिद रेयाक् लाकतीय रे जोर ए एमाक् काना। नोआ लेकाते, नोआ बिसाय रेयाक् बेवहार ए जुमिदेत् आर भितरी बिसाय लेकातेय चाटियाउ आकादा। चेतान रेयाक् बनार नीति दस्तावेज एतोहोप् धाप रेयाक् पाङ्हावरादी रेयाक् मित् लाकती घोटोक लेकाते आटकाराक् सेनेचेत् ए खोण्डरोन आर सेन्दरा रेयाक् ए काथायेत् काना।

चेतान रेयाक् नीतियानाक् नाजेर लेकाते, चानाच 3 लागित् आबोवाक् हाहाडा सोडसार जुतुमानाक् मित् पाङ्हाक् पुथी बेनाव आर आतनाव आकादा। आबोवाक् हाहाडा सोडसार जेलेका बोहोक् जुतुमते बाडायोक् काना जिगासको बेरेदेत्काना आर बेभारानाक् कामीकासनीको आर फादा मुचात् आन कुली-कुपुली रेयाक् होतेते आटकारानाक् सेचेत् खोण्डरोन पाछनाव आर ओकतावानाक् हुदिसको बाडती ओचोया। नोआ बिसाय साँडेस साँवतारिया साँडेस आर ओनोरोल सेचेत् दो जुमिदेत् काना। पुथी सारीयाक् जियोन रेयाक् आटकारको रे जोरे एमेत् काना जाथे ते बुज दो गाहीर ओचो दाडेयाक् मा आर आँनाटको साहाय आर ओकतावानाक् हुदिस हुनार दो बाडती ओचो दाडेयाक् आ चेदाक् जे गिदरा रासका आर जिगास सालाक् आकोवाक् आबोहावाको बाडाय जाम दाडेयाक् आ। मिमित् हिंस लागित् अध्यायको रेयाक् जोह जुवान हाताडो फुरगाल लेकाते हुदिस ए आकोवाक् जेल रे गुनीभाबीक् आर फादा मुचात् आन कुलीको रेयाक् तेला एम रेयाक् दाँव एमाको काना। नोआते गिदराको सोडखो रेयाक् हेवा खोन साहाक् रेयाक् दाँवे एमाको काना आर गिदराको आकोवाक् आबोहावा सालाक् खाँचाड लेकाते कामीते साँगेक् लागित् ए उतसुकुरेत् कोआ, जाँहाँते जिगास आर कुली-कुपुली रेयाक् हुदिस बाडती जामोक् काना। नोआ नाजेर रेयाक् गाण्डोन लेकाते आर हुनारको रेयाक् उतनाउ रे बाडाय खोन बेबाडाय जायगा ते जेगेतरियारी, आवसान खोन आँट, ठोस खोन बेमुरत आर ओपरोम खोन बेओपरोम सेच् लाहायेत् कोआ।

नोआ पाङ्हाक् पुथी रेयाक् पेया पासनाव घोटोक मेनाक् आ। पाहिल घोटोक काना आसोक् चेदोक् लागित् जिनिस आर हुनार रेयाक् बाछाव। दोसार घोटोक जिनिसको नोआ लेकाते सोदोरा जे ओना गिदराको लागित् गालमारावानाक् होयोक् मा। नोआ माचेतको दो गाण्डोनको आर हुनारको रेयाक् बेवहार रे आगुइ लागित् ए गोडोवाको काना। पाट रेयाक् सोदोर रे एटाक्-एटाक् उमेर-गापान सेचेतरियारी नाजेर रे सेलेत् मेनाक् आ जेलेका जे खेलोड फेडात थीम-फेडात, खेलावना-फेडात आर कुली-कुपुली जाथेते बेवहारानाक् कामीकासनीको दो गिदरा तानाला आर रासकावानाक् बेनाव दाडेयाक् मा।



तेसार घोटोक काना गोनोड टारहाव कामीकासनीको रेयाक् बाछाव आर गिदराको चेदोक् रेयाक् लाहान्ती रे नाजेर दोहोय। आबो सानामबोन बाडाय काना जे गिदरा चितार पाडहाव, बिडाउ लेगाय, कुदुमको लाई, आटकारको एजमाल लागित् चितार आर ओल रेयाक् होतेते बिचारको आर बिचारको सोदोर दारयते हों चेदोक् कानाको। गोनोड टारहाव रेयाक् हामाल दो रावाल लागित्, नोडकान कामीकासनीको दारायते चेदोक् रेयाक् तोजबीज लागित् आचु एमाकात् कोआ। ऐसेरानाक् आर जोथातानाक् गोनोड टारहाव लागित्, मिमित् बिसाय रे चानाच लेकाते चेदोक् रेयाक् फोलोनको आर गाखुडतेत् रेयाक् ओरोम आकादा आर माचेत्को दो ओना लेकाते चेदोक् रेयाक् तोजबीज लाकतीया।

नोआ पाडहाक् पुथी रेयाक् नाजेर ते जोनोडाव सानाम पेने घोटोकको दो नोआ पारतुलते बुज दाडेयाक्- अध्याय आबो जाँहाँबोन जोमेत् कानारे, गिदरा हाख (मित् लेकान हरियाड आडाक् जाँहाँटाक् श्रीनगर रे होड ताला मेनाक्आ) लेकान पोरामपोरा जोमाक् रेयाक् बाबोत रे चेद एदाको। नोआ पारतुल ओनको आकोवाक् टोठा आर आलेयाक् दिसाम रेयाक् एटाक्-एटाक् टोठाको रेयाक् जोमाक् जिनिसको रेयाक् भेनेगारतेत् रेयाक् बाबोत रे जिगास राकाप्आ। नोआ खोण्डरोन एटाक्-एटाक् बिसायको जुमिदेत् काना चेदाक् जे आबो जाँहाँ खास जोमाक् जिनिसको इसिन लागित् बेवहारोक् जिनिस दो बुज रेयाक् कुरुमुटूयेत् काना, ओना टोठाको रेयाक् बाबोत रे चेदोक् कानाको जाँहाँते निया जोमाक् जिनिस आरजाव आकाना आर ओना रेयाक् आरीचालीरियारी दास्तुरको मेनाक्आ। गिदराको पाछनावेत् काना जे जोमाक् गोटा भारोत रे आरीचालीरियारी दास्तुरको ओका लेका उदुगेत् काना। नोआ लेकाते भितरी बिसाय नाजेर ते गिदरा कोवाक् बुज गाहीरोक् काना। आबोवाक् हाहाडा सोडसार गिदराकोवाक् आडेपासे रेयाक् जेगेत सालाक् जोडाव बिसाय रे फेडात पोनया हिसको रे गाडहाव आकाना। मिमित् हिंस रेयाक् गाडहाव गिदराको दो ऐसेर लेकाते तुमाल ओचोको लागित् ए जोर आकादा नापाय प्रारूप रेयाक् ए पाञ्जायेत् काना।

हिंसको रेयाक् मिमित् अध्याय रे चेत् आकोकान गाण्डोनको आर हुनारको लागित् मित् इंट्रैक्टिव-साँवते-गालमाराव से काहनी-साँवते-थुतीयाना नाजेरे सेलेत् मेनाक्आ। पारतुल लेकाते इकाई 2 रे, थीम पोहाको दो बाडायमे ओनको गिदराको ताला रे मित् इंट्रैक्टिव गालमाराव ए सोदोरेत् काना जाँहाँ मित् बागान रेयाक् सेन्दरायेत् कानाको आर एटाक्-एटाक् लेकानाक् पोहाको, मित् पोहा रेयाक् हिसा रेयाक् सेन्दरायेत् कानाको, आर बाराबारीवानाक् आर साइतावानाक् जियोन लागित् पोहाको रेयाक् जार जोतोन् रेयाक् लाकती मेनाक्आ।

मिमित् अध्याय रे जिनिस रेयाक् सोदोर गिदराकोवाक् लेकाते मेनाक्आ, आर चेदोक् रेयाक् कामीकासनी रे गिदराकोवाक् खाँचाड सेलेदोक् ए उतसुकुरेत् कोआ। आच्ते बिछनावानाक् बेवराय रेयाक् जोस गिदरा कोवाक् जेल आर ओकतावानाक् हुदिस हुनारको उतनावेत् काना। पुथी रे पारसी आर गाण्डोनको रेयाक् थाक उमेर रेयाक् लेकाते गापान मेनाक्आ आर आबो दिसाम रेयाक् एटाक्-एटाक् टोठाको सालाक् जोनोडाव मेनाक्आ, नोआ कुरुमुटू होय आकाना। मिमित् हिंस रेयाक् एहोप् रे, मिमित् अध्याय लागित् मित् गाण्डोन



पोन्था एम होयाकाना जाहाँ लाकतीक् गाखुङको आर आसोक् चेदोक् रेयाक् फोलोनको हाबाग रे गोङोक्आ।

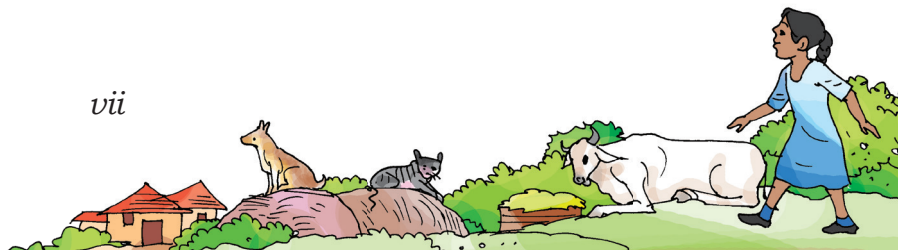
पुथी रे बेवहाराकान पारसी आवसान आर पुस्टाउ मेनाक्आ, जाँहाँते नोआ रिकाक् काना जे गिदराको सानाम पोनों हिंसको रे एमाकात् गाण्डोनको आवसानतेको बुज दाडेयाक्आ। एनरेंहों पुथी रे आधेन नावों साबाद हों सेलेत् आकाना जाथे गिदराको मित् लेबडेच् चाहाव एम दाडेयाको आर ओनकोवाक् पारसी हुनार रेयाक् पासनाव ओचो दाडेयाक्आ, जेलेका जे जिनिस आर ओना रेयाक् गुनको रेयाक् बाबोत रे चेदोक् रेयाक् बाबोत रे जेलताप्, बेजेलताप् आर एटाक् पारसी लेकान साबादको सेलेत् आकादा। गिदराको सारीयाक् जेगेत रेयाक् जिनिसको रेयाक् बाबोत रे निया साबादको बुजरे गोङोवाको लागित् चितारको आर बेवराको रेयाक् दारायते बुजहाउ आकात् कोआ

नोआ इकाकाते, मिमित् अध्याय रे मित् भितरी रे मेनाक् गोनोंड टारहाव बिचार काना जाँहाँ गिदरा कोवाक् लाहान्ती दो ट्रैक लागित् आर ओना लेकाते चेदोक्-चेत् ओचोको रेयाक् कामीरादाको बेनाव रे गोङोक् काना। निया गोनोंड टारहाव बिचारको रे ओङाक् खोन इस्कुल हाबिच् मित् गारचितार बेनाव, सिरजोन रेयाक् जिनिस बेवहार कातेन रंगोली बेनाव, चारचा काथा, ट्रेफिक चिनहाको रेयाक् जाम से पोहा रेयाक् एटाक्-एटाक् हिंसको रेयाक् कामी बाबोत रे फादा कुली रेयाक् तेला एम लेकान कामीकासनी सेलेत् मेनाक्आ।

माबोन हुदिसा मित् नोडकान हिंस काना जाँहाँ रे गिदराको दो अध्याय खोन चेत् आकात् काथाको खाटो ते सोदोर रेयाक् दाँव जामोक् काना।

पुथी रे एमाकात् कामीकासनी बिचार उसकुराक् बेवहार काना। माचेत गिदराको रे पुथी रे एमाकान कामीकासनी छाडा आङतीयाक् कामीकासनीको बेनाव लागित् फुरगाल मेनाक्आ आर नोआय रिकायेत् काना जे ओनको गिदरा कोवाक् ठाँवेल ओनोरोल सालाक्को सेलेत्को मा। आबोवाक् हाहाडा सोडसार होतेते, आबो दो आबोरेन गिदराको लाडावना आर लावेरानाक् चेदोक् रेयाक् आटकार ओचो रेयाक् कुरुमुटू होय आकाना।

इजाक् आस मेनाक्आ जे नोआ पुथी सिरजोर रेयाक् चमत्कारको बुज लागित् दुवारे झिजा आर नोआ मोरमोवानाक् भितरी बिसाय दो भागे लेकाते चेदोक्-चेत् ओचोको रे होर ए बेनावेत् काना।



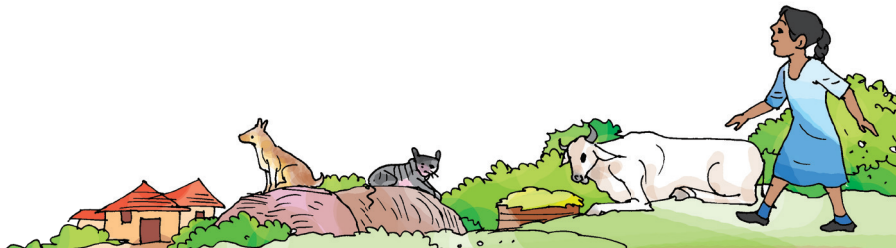
आबोवाक् दिसाम सेरेळ

जन-गण-मन अधिनायक, जय हे
भारत-भाग्य-विधाता,
पंजाब-सिंध-गुजरात-मराठा
द्रविड़-उत्कल-बंग
विन्ध्य-हिमाचल-यमुना-गंगा
उच्छल-जलधि-तरंग।
तब शुभ नामे जागे,
तब शुभ आसिस मांगे,
गाहे तब जया गाथा।
जन-गण-मंगल-दायक जय हे
भारत-भाग्य-विधाता।
जय हे, जय हे, जय हे,
जय जय जय, जय हे!

आबोवाक् दिसोम सेरेज, ओना दो आसोल रूपते रवीन्द्रनाथ टैगोर दो बांग्लातेय ओल लेदा, ओना दो 24 जनवरी 1950 हिलोक् संविधान सभा होतेते दिसाम सेरेज रूपरे हिंदी रादारे आपनाव होयआकाना।

नेसनल सिलेबस एण्ड टीचींग लर्निंग मेटेरियल कमिटी (एनएसटीसी)

1. एम सी पन्त, चान्सलर, नेशनल इन्सटिट्यूट ऑफ एडुकेशनल प्लानिंग एण्ड एडमिनिसट्रेशन (एन आई ई पी ए) (चेयरपर्सन)
2. मंजुल भार्गव, प्रोफेसर, प्रिन्सटन युनिवर्सिटी (को चेयरपर्सन)
3. सुधा मूर्ति, जुतुमान ओनोलिया आर सिकनात सारघारिया
4. बिबेक देबरॉय, चेयरपर्सन, इकॉनोमिक एडवाइजरी काउन्सिल-माराड मंत्री (इ ए सी-पी एम)
5. शेखर मांडे, लाहातेनिच् डी जी, सी एस आइ आर, लेकमान प्रोफेसर, सावित्रीबाई फूले पुणे युनिवर्सिटी, पुणे
6. सुजाता रामदोराई, प्रोफेसर, युनिवर्सिटी ऑफ ब्रिटिश कोलम्बिया, कानाडा
7. शंकर महादेवन, सेरेज राहा साक्जाविच्, मुम्बई
8. यु विमल कुमार, डाइरेक्टर, प्रकाश पादुकोण बेडमिण्टन एकेडमी, बेंगलुरु
9. मिशेल दानिनो, विजिटिंग प्रोफेसर, आइ आइ टी-गान्धीनगर
10. सुरीना राजान, आइ ए एस (जिरावाकान), हरियाणा, लाहातेनिच् डी जी, एच आइ पी ए
11. चामु कृशणा शास्त्री, चेयरपर्सन, भारतीय भाषा समिति, मिनिस्ट्री ऑफ एडुकेशन
12. संजीव सान्याल, रासिया इकॉनोमिक एडवाइजरी काउन्सिल-माराड मंत्री (इ ए सी-पी एम)
13. एम डी श्रीनिवास, चेयरपर्सन, सेंटर फॉर पोलिसी स्टडीज, चेन्नई
14. गजानन लोंधे, हेड, एन एस टी सी प्रोग्राम ऑफिस
15. रॉबिन छेत्री, डाइरेक्टर, एस सी इ बार टी, सिक्किम
16. प्रत्युश कुमार मंडल, प्रोफेसर, डिपार्टमेंट ऑफ एडुकेशन इन सोशल साइन्सेज, एन सी इ ज्आर टी नावाँ दिल्ली
17. दिनेश कुमार, प्रोफेसर एण्ड हेड, प्लानिंग एण्ड मोनिटरिंग डिवीजन, एन सी इ आर टी, नावाँ दिल्ली
18. कीर्ति कपूर, प्रोफेसर, डिपार्टमेंट ऑफ एडुकेशन इन लैंग्वेजेज, एन सी इ आर टी, नावाँ दिल्ली
19. रंजना अरोरा, प्रोफेसर एण्ड हेड, डिपार्टमेंट ऑफ करीक्युलम स्टडीज एण्ड डेवेलपमेण्ट, एनसीइआरटी, नावाँ दिल्ली (रासिया सेक्रेटरी)





उनी दो मारसाल ए पासनावा।

टेक्सटबुक डेवलपमेण्ट टीम

गाइडेन्स

महेश चन्द्र पंत, चेयरपर्सन, एन एस टी सी एण्ड मेम्बर, को-ऑर्डिनेशन कमिटी, करीक्युलर एरिया ग्रुप (सी ए जी): सानापड़ाव तारी

मंजुल भार्गव, को-चेयरपर्सन, एन एस टी सी एण्ड मेम्बर, को-ऑर्डिनेशन कमिटी, करीक्युलर एरिया ग्रुप (सी ए जी): सानापड़ाव तारी

सुनिति सन्वाल, प्रोफेसर एण्ड हेड, डिपार्टमेण्ट ऑफ इलीमेण्ट्री एडुकेशन, एन सी इ आर टी, नावाँ दिल्ली आर रासिया-कनवेनर, को-ऑर्डिनेशन कमिटी, करीक्युलर एरिया ग्रुप: सानापड़ाव तारी

चेयरपर्सन, जोग-ग्रुप (टीडब्ल्यूएयु)

रॉबिन छेत्री, डाइरेक्टर, एस सी इ आर टी, सिक्किम

एनेम

अनिता भटनागर, लाहातेनिच् आइ ए एस आर गिदराकोवाक् पुथीको ओलोक्इच् अर्चना पनिककर, प्रोग्राम डाइरेक्टर, सेण्टर फॉर एनवाइरॉनमेण्ट एडुकेशन (सी इ इ), अहमदाबाद

बिनय पटनायक, सिरा कन्सलटेण्ट, एन एस टी सी प्रोग्राम ऑफिस, एन सी इ आर टी, नावाँ दिल्ली

देबराह दत्ता, रिसर्च एण्ड डॉक्युमेण्टेशन कन्सलटेण्ट, इन्सटिट्यूट ऑफ रुरल मैनेजमेण्ट, आनंद

धन्या कृटना, एसोसिएट प्रोफेसर, डिपार्टमेण्ट ऑफ इलीमेण्ट्री एडुकेशन, एन सी इ आर टी दिकिला लेपचा, एसिस्टेण्ट प्रोफेसर, एस सी इ आर टी, सिक्किम

गायत्री दवे, प्रोग्राम को-ऑर्डिनेटर, सेण्टर फॉर एनवाइरॉनमेण्ट एडुकेशन (सी इ इ), अहमदाबाद

जयश्री रामदास, जिरावाकान प्रोफेसर, साइन्स एडुकेशन, एच बी एस सी इ एण्ड टी आइ एफ आर हैदराबाद

महेन्द्रकुमार अर्जन चोटालिया, लाहातेनिच् डीन, फेकलटी ऑफ एडुकेशन आर हेड, पोस्ट ग्रेजुएट डिपार्टमेण्ट ऑफ एडुकेशन, सरदार पटेल युनिवर्सिटी, गुजरात

मत्रिका शर्मा, पी जी टी (हिस्ट्री), गवर्नमेण्ट सिनियर सेकण्ड्री इस्कुल, डिकलिंग, सिक्किम

पटेल राकेश कुमार चन्द्रकान्त, सिरा माचेत, नव नदिसार प्राईमरी इस्कुल, पंचमहल, गुजरात

राम जयसुन्दर, सिरा, डिपार्टमेण्ट ऑफ एन एम आर, ऑल इंडिया इन्सटिट्यूट ऑफ मेडीकल साइन्सेज (ए आइ आइ एम एस), नावाँ दिल्ली

रोमिला भटनागर, एसोसिएट प्रोफेसर, डिपार्टमेण्ट ऑफ इलीमेण्ट्री एडुकेशन, एन सी इ आर टी, नावाँ दिल्ली



संदीप कुमार, एसिस्टेंट प्रोफेसर, डिपार्टमेंट ऑफ इलीमेण्ट्री एडुकेशन, एन सी इ आर टी, नावाँ दिल्ली

शमीम पदलकर, एसिस्टेंट प्रोफेसर, टाटा इन्सटिट्यूट ऑफ सोशल साइन्सेज, मुम्बई
श्रीदेवी के वी, एसोसिएट प्रोफेसर, रिजनल इन्सटिट्यूट ऑफ एडुकेशन, अजमेर
स्वाती सेलर, सिनियर प्रोजेक्ट एसोसिएट, सेण्टर फॉर क्रिएटिव लर्निंग, आइ आइ टी गान्धीनगर

तरुण चौबिसा, डाइरेक्टर, पेडागॉगी एण्ड इनोवेशन्स (साइन्स) सीड 2 सेपलिंग एडुकेशन फाउण्डेशन, बेंगलुरु

तुलिका दे, एसोसिएट प्रोफेसर, नॉर्थ-इस्टर्न रिजनल इन्सटिट्यूट ऑफ एडुकेशन, शिलांग
वीणा कपूर, नेचर एडुकेशन कन्सलटेण्ट, नेचर क्लासरूम्स, बेंगलुरु

विजय दत्ता, प्रिंसिपल, माडर्न इस्कूल, बाराखम्बा रोड, नावाँ दिल्ली

वी रामानाथन, एसिस्टेंट प्रोफेसर, टाटा इन्सटिट्यूट ऑफ सोशल साइन्सेज (टी आइ एस एस), मुम्बई

जेल आक्रोको

मंजुल भार्गव, को-चेयरपर्सन, एन एस टी सी एण्ड मेम्बर, को-ऑर्डिनेशन कमिटी, करीक्युलर एरिया ग्रुप (सी ए जी): सानापड़ाव तारी

अनुराग बेहर, रासिया, नेशनल ऑवरसाइट कमिटी (एन ओ सी)

रंजन अरोड़ा, प्रोफेसर आर हेड, डिपार्टमेंट ऑफ करीक्युलम स्टडीज एण्ड डेवलपमेण्ट, एन सी इ आर टी, नावाँ दिल्ली

गजानन लोंधे, हेड, एन एस टी सी प्रोग्राम ऑफिस

रासिया-कोर्डिनेटर्स, सब-ग्रुप (टीडब्लयुएयु)

रोमिला भटनागर, एसोसिएट प्रोफेसर, डिपार्टमेंट ऑफ इलीमेण्ट्री एडुकेशन, एन सी इ आर टी, नावाँ दिल्ली

कविता शर्मा, प्रोफेसर, डिपार्टमेंट ऑफ इलीमेण्ट्री एडुकेशन, एनसीइआरटी, नावाँ दिल्ली

सरला वर्मा, एसोसिएट प्रोफेसर (को-कोर्डिनेटर), डिपार्टमेंट ऑफ टीचर एडुकेशन, एनस. ईआरटी, नावाँ दिल्ली



थुमान

नेशनल काउन्सिल ऑफ एडुकेशनल रिसर्च एण्ड ट्रेनिंग (एन सी इ आर टी) सोलहा आर गोड़ो एमोक् लागित् ते थुमान-ए चाल आको काना मानोतान चेयरपर्सन आर नेशनल करीक्युलम फ्रेमवर्कस ऑवरसाइट कमिटि, करीक्युलर एरिया ग्रुप (सी ए जी) सानापड़ाव तारी रेन चेयरपर्सन आर रासियाको आर एटाक्को सी ए जी साँव जोनोड़ाव मेनाक्को हों नोआ पुथी सेंडाँय लागित् ते ओनकोवाक् कुकली बिड होर-उनुदुक् लागित् ते।

एन सी इ आर टी गोड़ो जामकेत् ते थुमाको कानाय वरादा निकलजी, प्रोफेसर, डिपार्टमेण्ट ऑफ इलीमेण्ट्री एडुकेशन; कीर्ति कपूर, प्रोफेसर, डिपार्टमेण्ट ऑफ लैंग्वेजेज; इन्द्राणी भादुड़ी, प्रोफेसर आर हेड, एडुकेशनल सर्वे डिवीजन, एन सी इ आर टी; मोना यादव, प्रोफेसर, डिपार्टमेण्ट ऑफ जेण्डर स्टडीज, एन सी इ आर टी; विनय सिंह, प्रोफेसर आर हेड, डिपार्टमेण्ट ऑफ एडुकेशन ऑफ गुप्स विद स्पेशल नीड्स, एन सी इ आर टी; मिली रॉय, प्रोफेसर आर हेड, डिपार्टमेण्ट ऑफ जेण्डर स्टडीज, एन सी इ आर टी; आर ज्योत्सना तिवारी, प्रोफेसर आर हेड, डिपार्टमेण्ट ऑफ एडुकेशन इन आर्ट्स एण्ड एस्थेटिक्स, एन सी इ आर टी; कुकली बिड होर-उनुदुक् नोआ पुथी रे जेल आरोय लागित् जे लेका जानाड-जोनोड़ाव सेनेलेत्, क़री सिखनात्, एमान तेयाक्को।

खास सारहाव एमावाय होयोक्आ गजानन लोंधे, हेड आर बिनय पटनायक, चीफ कनसलटेण्ट, एन एस टी सी प्रोग्राम ऑफिस, एन सी इ आर टी जाहाँय दो नोआ पुथी रे जिनिसको नित लागित् आर साजाव लागित् ते साप्-सापड़ाव रे आडी दामानाक्-ए कामी केदा।

अपणी जोशी, गार्गी कॉलेज आर स्मृति शर्मा, एल एस आर दिल्ली युनिवर्सिटी जिनिसको सापड़ाव रे उनकिनाक् गोड़ो सारहावक्आ। सुस्मिता मल्लिक, लाहातेनिच् कनसलटेण्ट, एन सी इ आर टी आर ओनोलिया, मंजू जैन, लाहातेनिच् प्रोफसर, डी इ इ, एन सी इ आर टी; बलजीत कौर, प्रिंसिपल आर को-ऑर्डिनेटर पी इ सी समग्र शिक्षा, दिल्ली; संगिता अरोड़ा, जिरावाकान माचेत, केन्द्रीय विद्यालय, शालीमार बाग, नावाँ दिल्ली आर सुपर्णा दिवाकर होंय गोड़ोवाकाना जिनिसको सापड़ाव आर तोरजोमा कामीको रे। थुमान चाल आको होयोक्आ ओनकोको हों जाहाँय दो नोआ पुथी रे आकोवाक् बुदान एनेम एम काते जिनिसको पुस्टाउ आकादा जे लेका विकास चन्द्र रॉय, तिरंग लुईकांग रंगसानामेई, अरुण नाईक आर रोनिता शर्मा सानाम अजीम प्रेमजी युनिवर्सिटी रेन कानाको।



संगिता माथुराक् कुरुमुटु, हरगुन कौर, रिंकी, चंचल दहिया, तरनदीप कौर, ममता आर मनीष ताको जुमको होयोक्आ नोआ पुथी मुठान एमावाक् लागित् टेक्नीकल गोड़ोको एमाकान लागित् ते।

कौंसिल थुमाको कानाय पवन कुमार बरियार, डी टी पी सेल, पब्लिकेशन डिवीजन, एन सी इ आर टी रेन इन्चार्ज; इलमा नासिर, सासापड़ाविच् (कॉन्ट्रैक्ट रेनिच्), विपन कुमार शर्मा, विवेक राजपूत आर बिट्टु कुमार महतो, डी टी पी आप्टेटर (कॉन्ट्रैक्ट रेनिच्), पब्लिकेशन डिवीजन, एन सी इ आर टी नोआ ओलाक्को सात काते मुठान एमोक् रे।



उनुदुक्

बोतोलो

पाङ्हाक् पुथी रेयाक् बाबोत रे

V

इकाई 1: आबोवाक् घारोज्ज आर सोमाज

अध्याय 1: घारोज्ज आर गातेको

3

अध्याय 2: मेलाते चालाक्

अध्याय 3: पोरोब मानाव

34

इकाई 2: आबो आडेपासे रेयाक् जिबोन

अध्याय 4: दारेको साँव ओपोरोम

47

अध्याय 5: दारे आर जानवार कोवाक् मित् साँवते ताहेन

62

अध्याय 6: भागे मोनते ताहेन

72

इकाई 3: सिरजोन रेयाक् उपहार

अध्याय 7: दाक् - मित् दामानाक् उपहार

86

अध्याय 8: जोमाक् जाहाँकोबोन जोमा

100

अध्याय 9: होङमो निफुट दोहोयमे आर कुसीते ताहेनमे

109

इकाई 4: आबो आडेपासे रेयाक् जिनिसको

अध्याय 10: जिनिस रेयाक् नोआ दुनिया

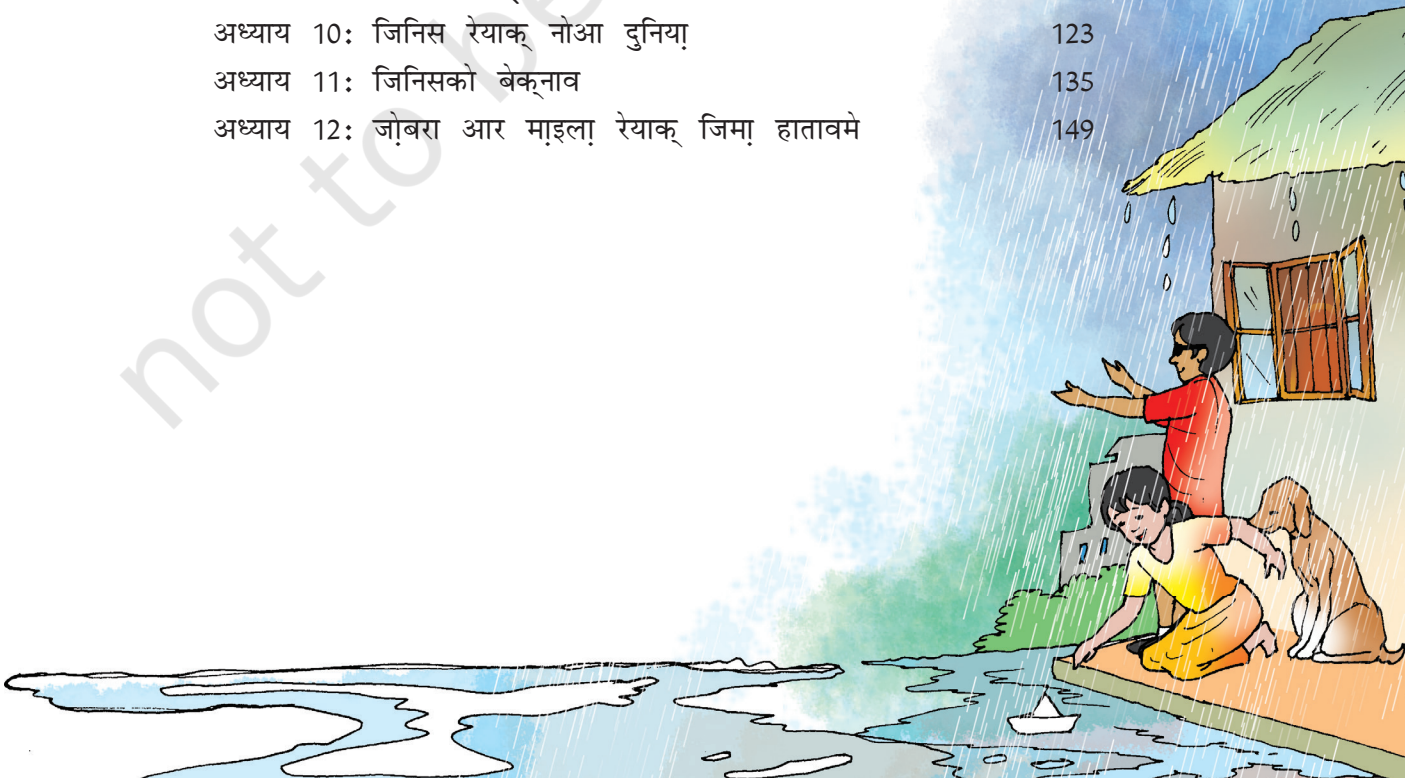
123

अध्याय 11: जिनिसको बेक्नाव

135

अध्याय 12: जोबरा आर माइला रेयाक् जिमा हातावमे

149





An Initiative of the Ministry of Education

*If you are stressed, anxious, worried,
sad or confused about*



Studies and Exams



Personal Relationships



Career Concerns



Peer Pressure

Seek Support of Counsellors



**Call
8448440632**

**National Toll-free
Counselling Tele-Helpline
8am to 8pm
All days of the week**

MANODARPAN

Psychosocial Support for Mental Health & Well-being of Students
during the COVID-19 Outbreak and beyond
(An initiative by Ministry of Education, Government of India, as part
of Atma Nirbhar Bharat Abhiyan)



[www.https://manodarpan.education.gov.in](https://manodarpan.education.gov.in)