

प्रकाश

(प्रौढ साक्षरता पुस्तक)



मानवअधिकार र सामाजिक न्यायका निम्ति

अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक)

सूचाटार, कलंकी

काठमाडौं

प्रकाश

(प्रौढ साक्षरता पुस्तक)

लेखकहरू

भरत नेपाली

काशीराज सुवेदी

सम्पादन

देविकानन्द तिमिल्सिना

नरनाथ लुईटेल

माधव पन्थी

चित्राङ्कन

हरिप्रसाद शर्मा

कम्प्युटर सेटिङ्ग तथा डिजाइन

बिष्णुलाल श्रेष्ठ



मानवअधिकार र सामाजिक न्यायका निम्ति

अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक)

सूचाटार, कलंकी

काठमाडौं

प्रकाश

(प्रौढ साक्षरता पुस्तक)

प्रकाशक

अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक)

स्यूचाटार, कलंकी

काठमाडौं

© सर्वाधिकार : इन्सेकमा सुरक्षित

प्रति : दश हजार प्रति

मूल्य : रु. ३५/- (पैतीस)

(साक्षरता कार्यक्रम चलाइरहेका संस्थाहरूको निम्ति छुट मूल्यमा पुस्तक उपलब्ध गराइने छ ।)

मुद्रक

सुनकोशी प्रेस

मैतीदेवी

४२२०९१

भूमिका

अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक) ले २०४९ सालदेखि देशका विभिन्न भागहरूमा साक्षरता कक्षा सञ्चालन गर्दै आएको छ र यसबाट जनताको चेतनास्तर उकास्न सहयोग पुगेको छ भन्ने हामीलाई लागेको छ । विभिन्न जिल्लाका आबद्ध संस्थाहरूको माध्यमबाट त्यस किसिमका कक्षाहरू सञ्चालन हुँदै आएका छन् ।

हाम्रो देशले संयुक्त राष्ट्र संघद्वारा निर्मित कतिपय अन्तर्राष्ट्रिय सन्धि, सम्झौता तथा समझदारीहरू स्वीकार गरी त्यसको पक्ष बनेको छ तर पनि त्यसलाई लागू गर्ने काममा भने सरकारको तर्फबाट ठोस उपलब्धी भने भएका छैनन् । अहिले पनि ग्रामीण इलाकामा रहेका धेरै जनता साक्षरताबाट समेत बञ्चित भएका छन् ।

यिनै वास्तविकतालाई आत्मसात गरी इन्सेकले अनौपचारिक शिक्षाको माध्यमबाट आफ्नो मानव अधिकार शिक्षाको अभियानलाई जनताको बीचमा पुर्‍याउन खोजेको छ । हामीले साक्षरता कक्षाहरूबाट अपेक्षाकृत उपलब्धी हासिल गर्न नसकेको बटुल्यौं । आफ्नै पाठ्यपुस्तकहरूको अभावमा सञ्चालित साक्षरता कक्षाहरूबाट अपेक्षाकृत उपलब्धी हासिल गर्न नसकेको महसूस गर्‍यौं । हामीले सञ्चालन गर्ने अनौपचारिक शिक्षाका अतिरिक्त इन्सेकको अभियान र लक्ष्यको बारेमा पनि जानकारी गराउने किसिमको निश्चित पाठ्यक्रम हुनुपर्छ भन्ने हामीलाई लाग्यो । २०५२ सालदेखि हामीले सञ्चालन गरेका बालबालिकाका साक्षरता कक्षाहरूका निम्ति चमेरी साक्षरता पुस्तक प्रकाशित गर्‍यौं । यसबाट हामीलाई थप हौसला तथा प्रेरणा प्राप्त भयो । यस कामबाट अझ उत्साहित भएर हामीले सञ्चालन गरेका प्रौढ साक्षरता कक्षाहरूका निम्ति पनि पाठ्यक्रम तयार गर्ने सोचाई बनायौं र प्रस्तुत पुस्तक यसैको साकार रूप हो ।

कुनै मानिस साक्षर हुनुको अर्थ वर्ण र लिपि चिन्नु मात्र हैन, यसका अतिरिक्त उसले आफ्ना हक अधिकार र दायित्वबारे जानकारी लिनु र कसैले कसैको अधिकारको हनन गर्दा त्यसको विरुद्धमा आवाज उठाउन सक्ने हुनु पनि हो भन्ने इन्सेकको मान्यता रहेको छ ।

यही वास्तविकतालाई मनन गरेर कम्तिमा पनि दैनिक व्यावहारिक प्रचलनमा आउने समस्याको सामान्य जानकारी गराउने उद्देश्यले हामीले प्रौढहरूको निम्ति “प्रकाश” (प्रौढ साक्षरता पुस्तक) प्रकाशित गरेका छौं । प्रस्तुत पुस्तक भरत नेपाली र काशीराज सुवेदीले तयार पार्नु भएको हो र चित्रहरू हरिप्रसाद शर्माले तयार पार्नु भएको हो । मेहनतपूर्वक पुस्तक लेख्नुहुने लेखकद्वय र विषयवस्तुमा केन्द्रित भै चित्र बनाउनु हुने चित्रकारलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

प्रस्तुत पुस्तक मूलतः अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक) द्वारा सञ्चालित प्रौढ साक्षरता कक्षाको निम्ति तयार पारिएको हो तापनि यो पुस्तक औपचारिक शिक्षा नलिएका मानिसहरूका लागि समेत उपयोगी हुन सक्छ भन्ने हामीलाई लागेको छ । पुस्तक प्रकाशनको काममा मेहनतपूर्वक लाग्नुहुने इन्सेक कार्यक्रम संयोजक देविकानन्द तिमिल्सिना, इन्सेक प्रकाशन शाखाका नरनाथ लुइँटेल, माधव पन्थी तथा प्रकाशनको कार्यमा विविध किसिमले सहयोग गर्नु भएका इन्सेक केन्द्रीय कार्यालयका सबै साथीहरूलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

अन्त्यमा पुस्तकको बारेमा रचनात्मक सुझाव पठाई हाम्रो अभियानलाई सहयोग गर्न हुन सबैसँग आग्रह गर्दछु ।

सुशील प्याकुरेल

अध्यक्ष

इन्सेक

२०५४, भदौ

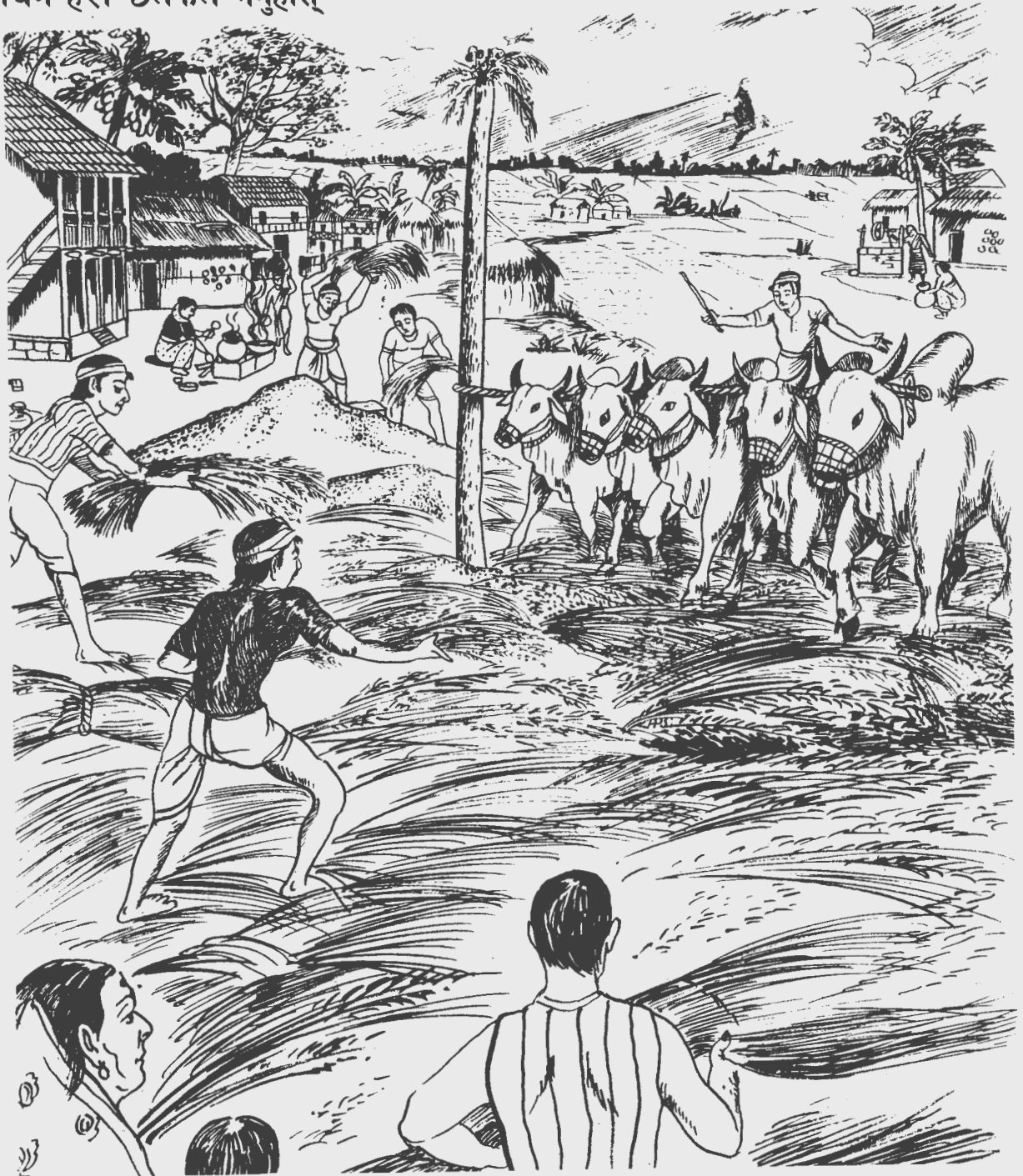
विषयसूची

पाठ	शीर्षक	पृष्ठ
एक	दाइँ.	१
दुई	पहाडी जीवन.	२
तीन	ल्होत्सार.	३
चार	कोपिला.	४
पाच	खोला.	५
छ	गाई.	६
सात	घारी.	७
आठ	चुनाव.	९
नौ	छिमेकी.	१०
दश	जुलुस.	११
एघार	भगडा.	१२
बाह्र	टेलिफोन.	१४
तेह्र	ठेला, डुङ्गा र ढिकी.	१५
चौध	को विद्वान्.	१८
पन्ध्र	शब्द र चित्र.	२०
सोह्र	शब्द र चित्र.	२३
सत्र	शब्द र चित्र.	२४
अठार	शब्द र चित्र.	२५
उन्नाईस	मात्रा.	३१

बीस	लाम.	३६
एक्काईस	आमा-छोराहरू बीच कुराकानी.	३८
बाईस	पैसा.	३९
तेईस	जोडिएका अक्षर.	४०
चौबीस	चित्र लेखन.	४४
पच्चीस	गन्ती.	४७
छब्बीस	पानी.	४९
सत्ताईस	सूचना.	५३
अठाईस	बार.	५४
उनन्तीस	मानवअधिकार गीत.	५५
तीस	समय.	५६
एकतीस	रुख.	५८
बत्तीस	चिठी.	६२
तेत्तीस	जोडौं.	६४
चौतीस	कुपोषण.	६५
पैंतीस	कानून.	६७
छत्तीस	महिना.	६९
सैंतीस	यातायात.	७१
अठतीस	दैनिकी.	७४
उनान्चालीस	डम्भरेको अत्याचार.	७६
चालीस	बालबालिका.	७९
एकचालीस	महिला-अधिकार.	८१
बयालीस	नारी.	८६

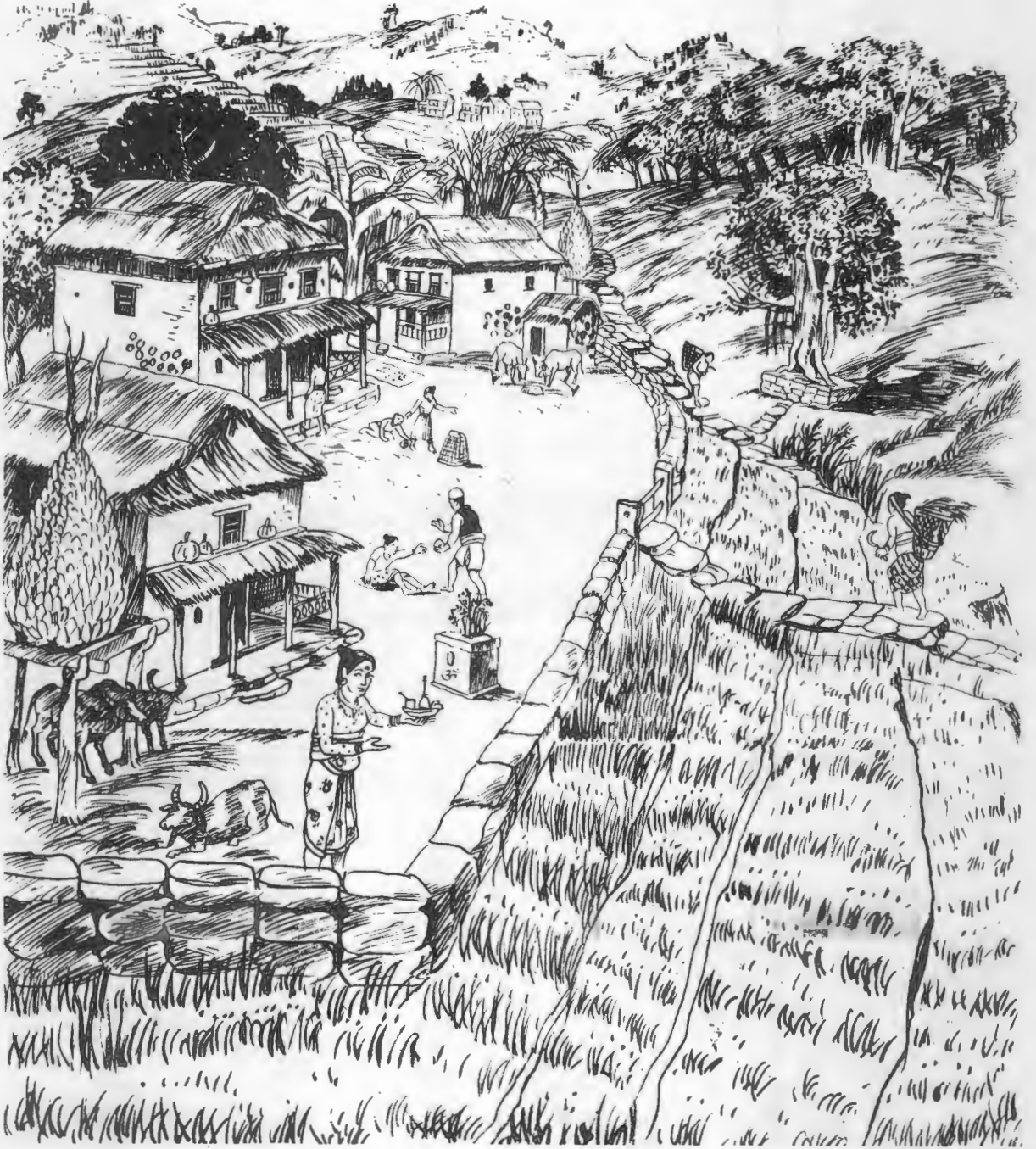
ढाई

चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस्



पहाडी जीवन

चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस्



ल्होसार

चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस्



पाठ : चार

कोपिला

चित्र वर्णन गर्नुहोस्



अक्षर चिन्तुहोस्

काम

काका

क

काठ

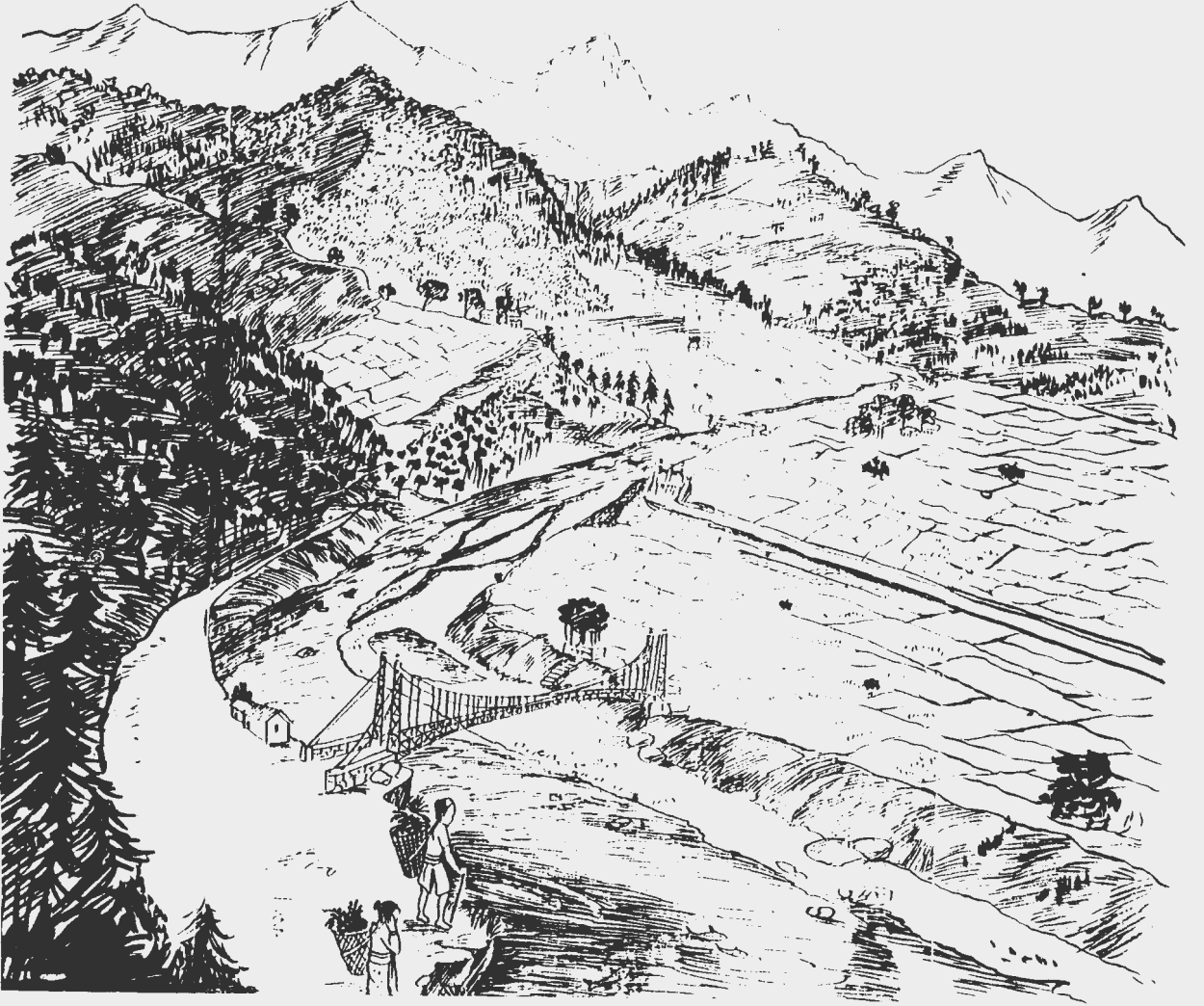
कमल

काग

कागज

खोला

चित्र वर्णन गर्नुहोस्



अक्षर चिन्नुहोस्

खाट

खाना

ख

खेल

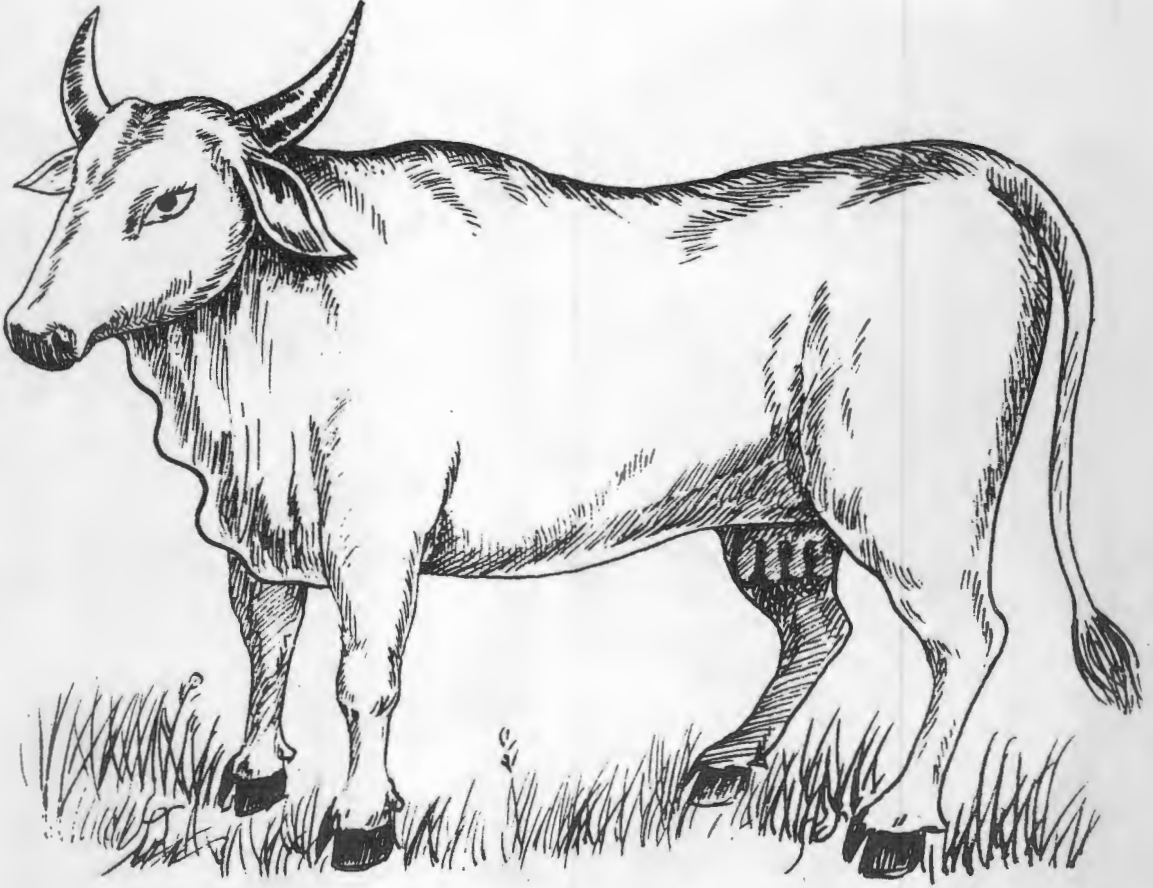
खापा

खेती

खरायो

गाई

चित्र वर्णन गर्नुहोस्



अक्षर चिन्नुहोस्

गाला

गरीब

ग

गोठ

गयल

गोबर

गायक

घारी

चित्र वर्णन गर्नुहोस्



अक्षर चिन्नुहोस्

घ

घन्ट

घर

घडेरी

घोडा

घुँडो

घट्ट

अभ्यास

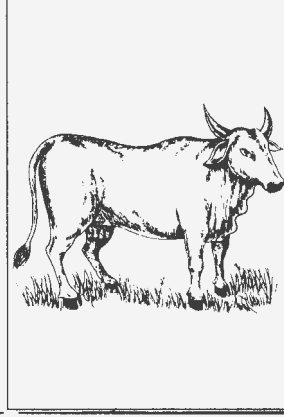
हेराँ र चित्र पढौँ



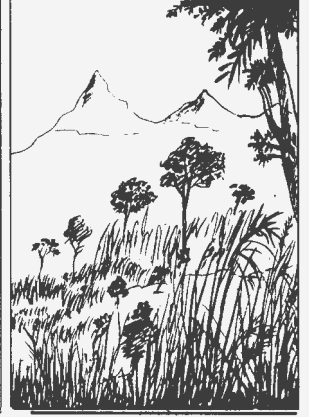
क



ख



ग



घ



ङ

क ख ग घ ङ ।

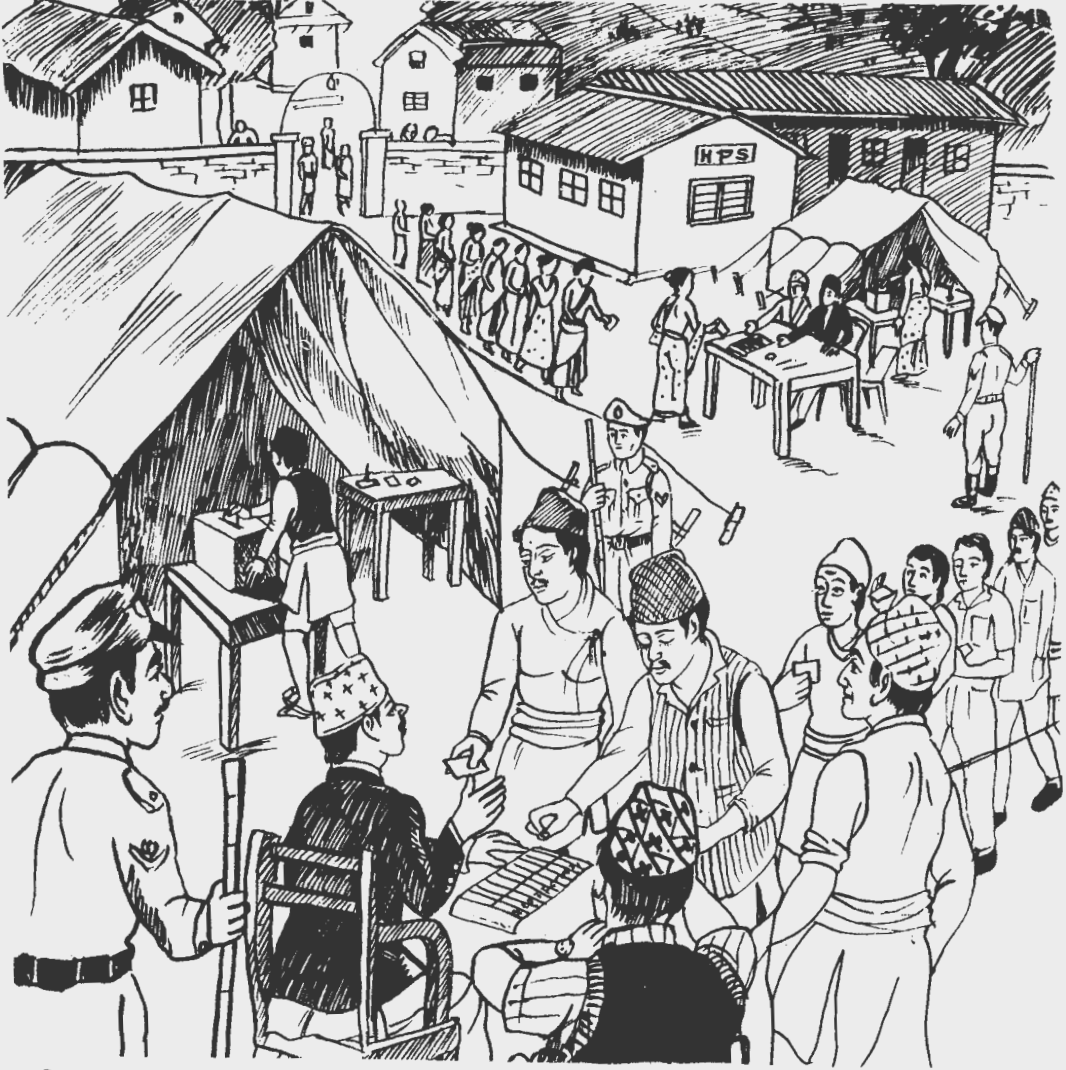
सबै मिली पढौँ क देखि ङ ।

कापीमा लेखौँ

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C

चुनाव

चित्र वर्णन गर्नुहोस्



अक्षर चिन्नुहोस्

चक

चनाखो

च

चउर

चारपाटे

चटनी

चित्र

छिमेकी

चित्र वर्णन गर्नुहोस्



अक्षर चिन्नुहोस्

छ

छाहारी

छानो

छाउरो

छाता

छेपारो

छाला

जुलूस

चित्र वर्णन गर्नुहोस्



अक्षर चिन्तुहोस्

जमरा

जङ्गल

ज

जग

जरा

जग्गा

जन्म

भगडा

चित्र वर्णन गर्नुहोस्



अक्षर चिन्नुहोस्

भगडा

भरी

भ

भोपडी

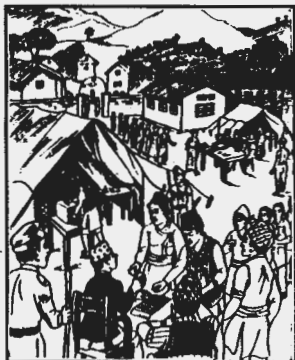
भाडी

भोला

भिगा

अभ्यास

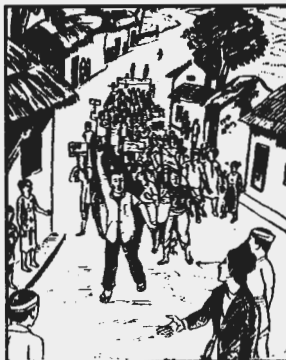
चित्र हेराँ र पढाँ



च



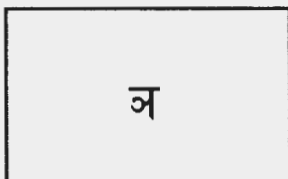
छ



ज



झ

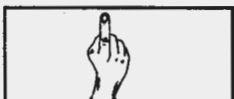


ञ

च छ ज झ ञ

पढ्न लेख्न उमेर चाहिन्न ।

पढाँ र बुझाँ



एक



एक



दुई



दुई



कापीमा लेखौं

×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

टेलिफोन

चित्र वर्णन गर्नुहोस्



अक्षर चिन्नुहोस्

टोपी

टाउको

ट

टीका

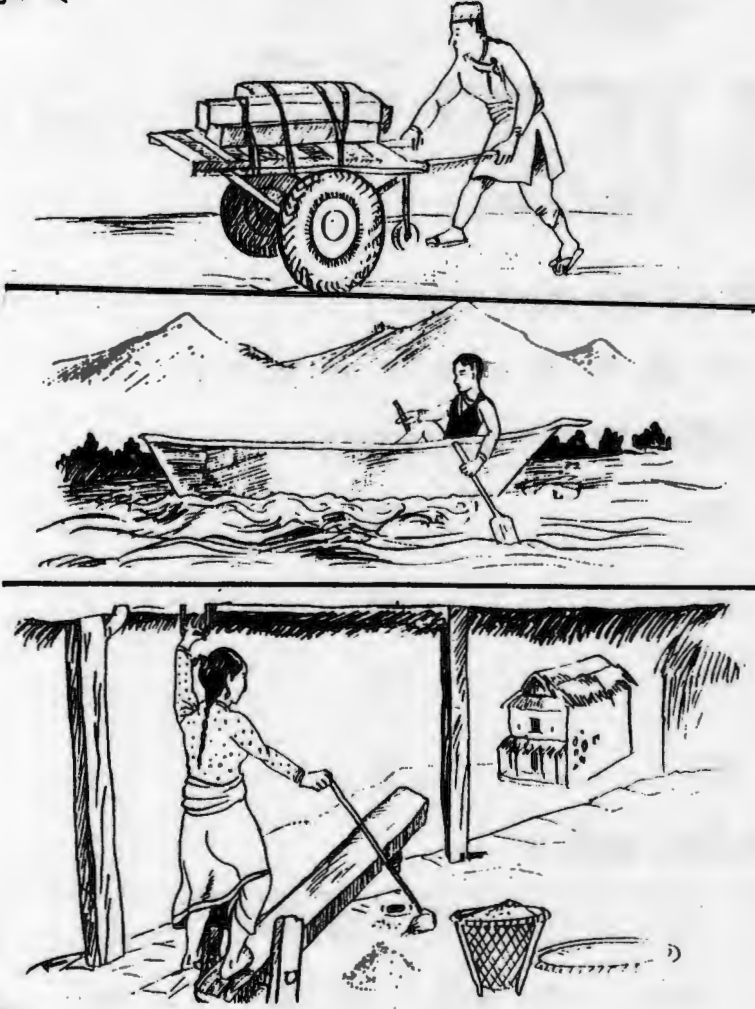
टुसा

टौवा

टापु

ठेला, डुङ्गा र ढिंकी

चित्र वर्णन गर्नुहोस्



अक्षर चिन्नुहोस्

ठ

ड

ढ

ठेकी

ठेउला

डमरु

डाडु

ढकनी

ढाडे

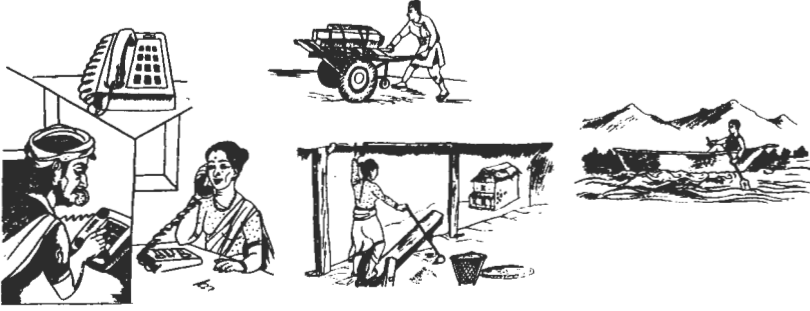
ठूली

डोको

ढुकुटी

अभ्यास

चित्र हेरौ र पढ़ौ



ण

अहिलेसम्म हामीले कुन कुन अक्षर पढ्यौ ?

क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ, ड, ढ, ण ।

तलका अक्षरबाट पढेका चित्रहरू बताउनुहोस् ।

क

च

ठ

ख

छ

ट

ग

ज

ड

घ

झ

ढ

अङ्कमा कुन-कुन चित्र पढ्यौ ?

एक औलो - एक - एक धर्को

एक फूल - एक - एक धर्को

दुई औला - दुई - दुई धर्का

दुई फूल - दुई - दुई धर्का

हामीले के-के लेख्यौ ?

\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=

यी शब्द पढ़ौं

- करड, कप, कपाल, कमल, कराई, करुवा, करौती, कलश, कलम, कसरत, कसौड़ी, कटहर, कचकच, काका, काग, काफल, कापी, किताब, कुटो, केरा, कैडो, कौसी, कंस, खल, खट, खत, खकन, खटन, खलबल, खसखस, खाजा, खाँबो, खिचडी, खिचोलो, खुँडा, खुकुरी, खेती, खैरो, खोलो, गमला, गल, गलैँचा, गज, गफ, गहना, गगन, गडबड, गनगन, गफसफ, गाँजा, गाँठो, गिदी, गुइँठो, गुरु, गेडो, गैँडा, गोरु, गोरेटो, घमौरा, घर, घन, घाँडो, घिरौँला, घुँघुरा, घोडा ।
- चना, चमेली, चमेरो चलन, चितुवा, चुलेसी, चौलानी, चौतारी, छाता, छायाँ, छटपट, छलफल, छलकपट, छाहारी, छुनुमुनु, छिचिमिरो, छाँडा, जग, जल, जहाज, जटामसी, जमरा, जहान, जाँतो, जुको, जिरो, जोगी, जौ, भर, झाँझर, झापट, झोली, झलमल, झाडा, भिँगा, भुसी, भेली, भै-भगडा ।
- टकटक, टपरी, टमाटर, टसमस, टलपल, टाँका, टाटो, टेढो, टोपी, टौवा, ठग, ठडेउरो, ठहर, ठाँटी, ठेकी, ठोसो, ठिंगुरी, डर, डगर, डगमग, डोली, डोरेटो, डाँकू, डिँगा, ढल, ढकन, ढलमल, ढाका, ढुकुर, ढुकुटी, ढिँडो, ढोई, ढोके ।

को विद्वान् ?

चित्र हेरी कथा बुझुहोस्



१



२



३



४



५



६



୭



୫



୯



୧୦



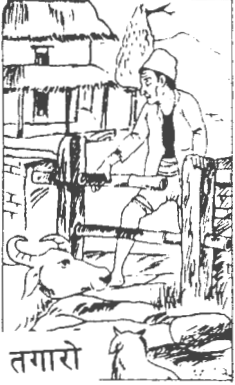
୧୧



୧୨

शब्द र चित्र

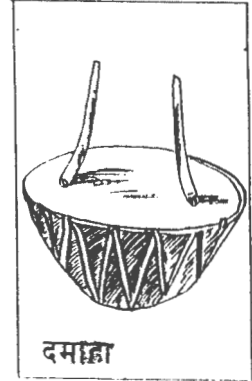
शब्द र चित्र हेरी बुझ्नुहोस्



तगारो



थुन



दमद्दा

अक्षर चिन्नुहोस्

तराजु तरवार

तरबुजा

थपडी थैली

थर्मस

दराज दमकल

दाही

अक्षर चिन्नुहोस्

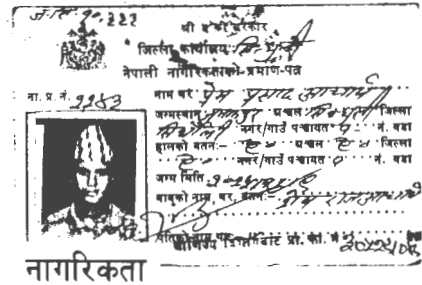
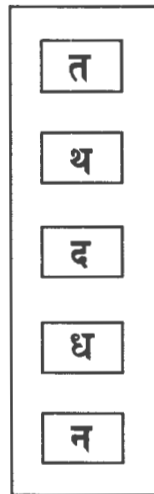
तराजु तरवार तरबुजा थपडी थैली थर्मस दराज दमकल दाही



धान

धनु धूवा

धूलो

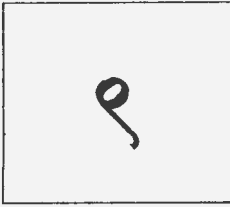
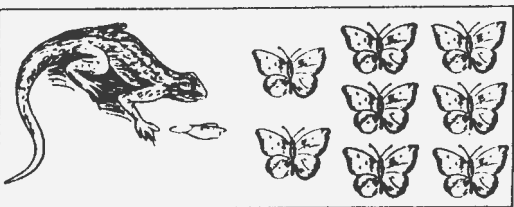
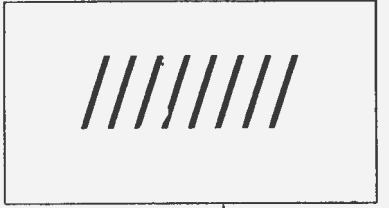
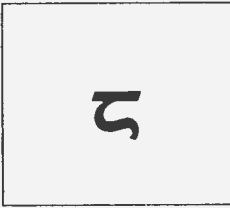
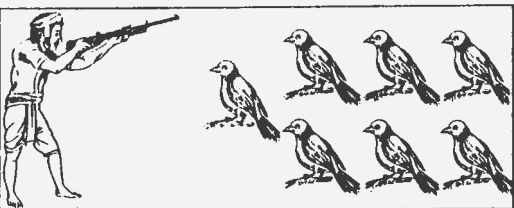
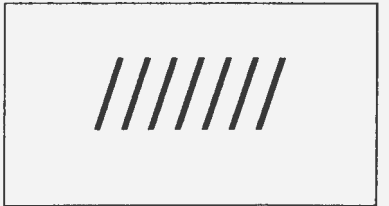
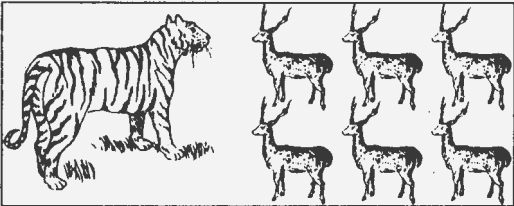
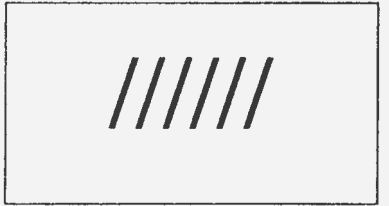
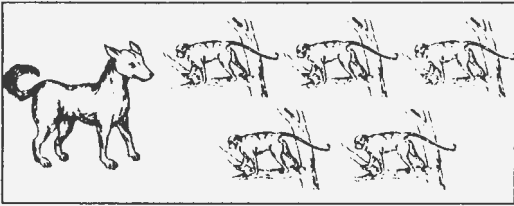
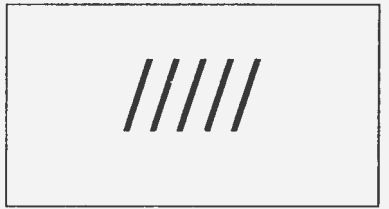
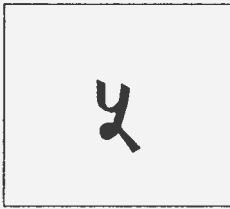
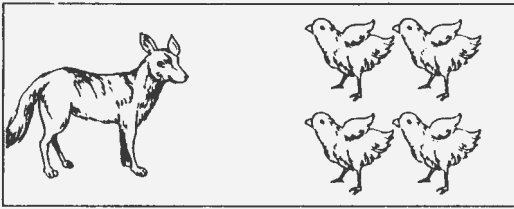
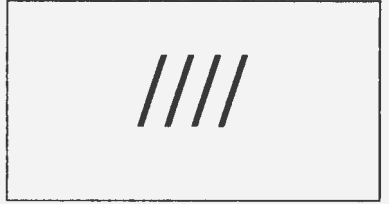
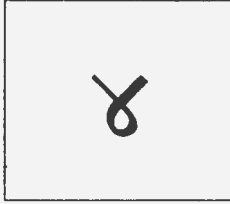
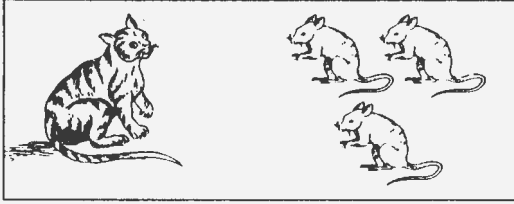
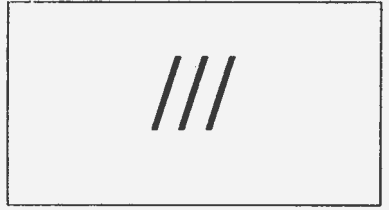
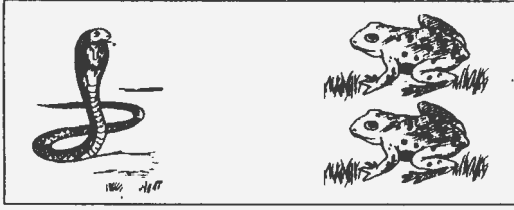


नागरिकता

नरिवल नरसिङ्गा

नमस्ते

गन्ती गरौं



अभ्यास

थोप्ला माथि लेखौं

क	ख	ग	घ	ङ
च	छ	ज	झ	ञ
ट	ठ	ड	ढ	ण
त	थ	द	ध	न
प	फ	ब	भ	म
य	र	ल	व	श
ष	स	ह	क्ष	त्र

थोप्ला माथि लेखौं

१	२	३	४	५	६	७
८	९	१०	११	१२	१३	१४
१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१
२२	२३	२४	२५			

शब्द र चित्र

शब्द र चित्र हेरी बुझ्नुहोस्



पहिरो



फलफूल

परेवा

पाठो

पात

फर्सी

फलाम

फाराम

अक्षर चिन्नुहोस्

प

फ

ब

भ

म



बाँध



भरिया



मुटु

बकुल्लो

बस

बौलाहा

भकुन्डो

भकारी

भुस

माछ्रा

माटो

मायालु

शब्द र चित्र

शब्द र चित्र हेरी बुझ्नुहोस्



याक



रेडियो

यती यज्ञ
यमराज

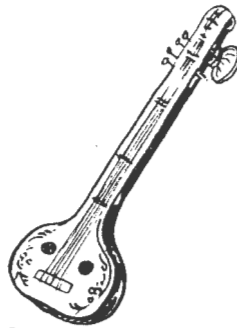
रातो रिबन
रगत

अक्षर चिन्नुहोस्

य	र	ल	व	श
---	---	---	---	---



लाहुरे



वीणा



शिक्षिका

लसुन लहरा
लट्हाई

वकिल वारी
वारिस

शिक्षा शीर
शहीद

शब्द र चित्र

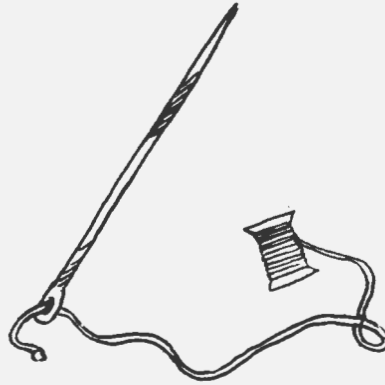
शब्द र चित्र हेरी बुझ्नुहोस्



षट्कोण

षडानन

षष्ठी



सियोधागो

सिलौटो

सलाई

सर्प



हुलाकी

हरियो

हडताल

हलो

अक्षर चिन्नुहोस्



क्षयरोगी



क्षत्री

क्षमा

क्षेत्र

त्रास

पत्र

सत्र

ज्ञानी

ज्ञापन

विज्ञान

थोप्लामाथि लेखुहोस्

०	१	२	३	४	५	६	७	८	९
१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९
२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९
३०	३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९
४०	४१	४२	४३	४४	४५	४६	४७	४८	४९
५०	५१	५२	५३	५४	५५	५६	५७	५८	५९
६०	६१	६२	६३	६४	६५	६६	६७	६८	६९
७०	७१	७२	७३	७४	७५	७६	७७	७८	७९

कोठामा सार्नुहोस्

०	१	२	३	४	५	६	७	८	९

क	ख	ग	घ	ङ	
च	छ	ज	झ	ञ	
ट	ठ	ड	ढ	ण	
त	थ	द	ध	न	
प	फ	ब	भ	म	
य	र	ल	व	श	
ष	स	ह	क्ष	त्र	ज्ञ
अ	आ	इ	ई	उ	
ऊ	ऋ	ए	ऐ	ओ	
औ	अं	अः			

यी अक्षर पढनुहोस्

क	ख	ग	घ	ङ
च	छ	ज	झ	ञ
ट	ठ	ड	ढ	ण
त	थ	द	ध	न
प	फ	ब	भ	म
य	र	ल	व	श
ष	स	ह	क्ष	त्र
		ज्ञ		

अ	आ	इ	ई	उ	ऊ
ऋ	ए	ऐ	ओ	औ	अं

अः

अक्षर चिनेर पढनुहोस्

त	ख	च	घ	थ
द	छ	ड	भ	भ
म	ब	र	व	त्र
ढ	ठ	ज	क	ध
ग	ञ	श	क्ष	स
न	ण	ट	ड	प
फ	य	ष	ह	ल

ज्ञ

ए	आ	ऊ	ई
ऋ	ऐ	औ	अ
इ	उ	अं	ओ

अः

तल	तक्षक	थर	थकथक	नगद	महल
दक्ष	दकस	धरमर	पसल	मखमल	रकम
फल	फसल	बयर	पलड	रगत	लहड
यज्ञ	भजन	मगमग	लगभग	शहर	सडक
वरपर	शरण	सकस	क्षय	पत्र	यक्ष
हरफ	हडबड				

★ ★ ★

तामा	दाँदे	नौगेडी	पौडी	पाटीपौवा	मुखिया
थाली	दियालो	निगालो	फोहोरी	यात्रा	मात्रा
थैली	धारा	बारुलो	बौलाहा	माकुरो	भँगरो
फाँको	धुवाँ	भैसी	भुँडी	वायु	वैरी
शिक्षा	युवा	रोटी	लौका	लाहाँचे	शूरो
हेलाँ	साँढे	सिलौटो	हाँगो		

★ ★ ★

मात्रा

मात्रा लागेका अक्षर पढ्नुहोस्

क	का	कि	की	कु	कू	के	कै	को	कौ	कं	कः
ख	खा	खि	खी	खु	खू	खे	खै	खो	खौ	खं	खः
ग	गा	गि	गी	गु	गू	गे	गै	गो	गौ	गं	गः
घ	घा	घि	घी	घु	घू	घे	घै	घो	घौ	घं	घः
ङ	ङा	ङि	ङी	ङु	ङू	ङे	ङै	ङो	ङौ	ङं	ङः
च	चा	चि	ची	चु	चू	चे	चै	चो	चौ	चं	चः

कापीमा अभ्यास गर्नुहोस्

क	।	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
ख	।	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
ग	।	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
घ	।	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
ङ	।	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
च	।	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:

मात्रा लागेका अक्षर पढनुहोस्

छ	छा	छि	छी	छु	छू	छे	छै	छो	छौ	छं	छः
ज	जा	जि	जी	जु	जू	जे	जै	जो	जौ	जं	जः
झ	झा	झि	झी	झु	झू	झे	झै	झो	झौ	झं	झः
ञ	जा	जि	जी	जु	जू	जे	जै	जो	जौ	जं	जः
ट	टा	टि	टी	टु	टू	टे	टै	टो	टौ	टं	टः
ठ	ठा	ठि	ठी	ठु	ठू	ठे	ठै	ठो	ठौ	ठं	ठः

कापीमा अभ्यास गर्नुहोस्

छ	।	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
ज	।	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
झ	।	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
ञ	।	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
ट	।	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
ठ	।	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:

मात्रा लागेका अक्षर पढनुहोस्

ड	डा	डि	डी	डु	डू	डे	डै	डो	डौ	डं	डः
ढ	ढा	ढि	ढी	ढु	ढू	ढे	ढै	ढो	ढौ	ढं	ढः
ण	णा	णि	णी	णु	णू	णे	णै	णो	णौ	णं	णः
त	ता	ति	ती	तु	तू	ते	तै	तो	तौ	तं	तः
थ	था	थि	थी	थु	थू	थे	थै	थो	थौ	थं	थः
द	दा	दि	दी	दु	दू	दे	दै	दो	दौ	दं	दः

कापीमा अभ्यास गर्नुहोस्

ड	।	ि	ी	उ	ॊ	ँ	ँ	ो	ौ	.	:
ढ	।	ि	ी	उ	ॊ	ँ	ँ	ो	ौ	.	:
ण	।	ि	ी	उ	ॊ	ँ	ँ	ो	ौ	.	:
त	।	ि	ी	उ	ॊ	ँ	ँ	ो	ौ	.	:
थ	।	ि	ी	उ	ॊ	ँ	ँ	ो	ौ	.	:
द	।	ि	ी	उ	ॊ	ँ	ँ	ो	ौ	.	:

मात्रा लागेका अक्षर पढ्नुहोस्

ध	धा	धि	धी	धु	धू	धे	धै	धो	धौ	धं	धः
न	ना	नि	नी	नु	नू	ने	नै	नो	नौ	नं	नः
प	पा	पि	पी	पु	पू	पे	पै	पो	पौ	पं	पः
फ	फा	फि	फी	फु	फू	फे	फै	फो	फौ	फं	फः
ब	बा	बि	बी	बु	बू	बे	बै	बो	बौ	बं	बः
भ	भा	भि	भी	भु	भू	भे	भै	भो	भौ	भं	भः

कापीमा अभ्यास गर्नुहोस्

ध	।	ि	ी	उ	ॊ	ँ	ँ	ो	ौ	.	:
न	।	ि	ी	उ	ॊ	ँ	ँ	ो	ौ	.	:
प	।	ि	ी	उ	ॊ	ँ	ँ	ो	ौ	.	:
फ	।	ि	ी	उ	ॊ	ँ	ँ	ो	ौ	.	:
ब	।	ि	ी	उ	ॊ	ँ	ँ	ो	ौ	.	:
भ	।	ि	ी	उ	ॊ	ँ	ँ	ो	ौ	.	:

मात्रा लागेका अक्षर पढनुहोस्

म	मा	मि	मी	मु	मू	मे	मै	मो	मौ	मं	मः
य	या	यि	यी	यु	यू	ये	यै	यो	यौ	यं	यः
र	रा	रि	री	रु	रू	रे	रै	रो	रौ	रं	रः
ल	ला	लि	ली	लु	लू	ले	लै	लो	लौ	लं	लः
व	वा	वि	वी	वु	वू	वे	वै	वो	वौ	वं	वः
श	शा	शि	शी	शु	शू	शे	शै	शो	शौ	शं	शः

कापीमा अभ्यास गर्नुहोस्

म	।	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
य	।	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
र	।	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
ल	।	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
व	।	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
श	।	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:

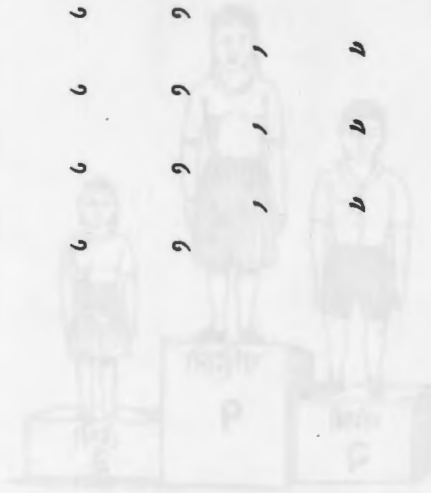
मात्रा लागेका अक्षर पढनुहोस्

ष	षा	षि	षी	षु	षू	षे	षै	षो	षौ	षं	षः
स	सा	सि	सी	सु	सू	से	सै	सो	सौ	सं	सः
ह	हा	हि	ही	हु	हू	हे	है	हो	हौ	हं	हः
क्ष	क्षा	क्षि	क्षी	क्षु	क्षू	क्षे	क्षै	क्षो	क्षौ	क्षं	क्षः
त्र	त्रा	त्रि	त्री	त्रु	त्रू	त्रे	त्रै	त्रो	त्रौ	त्रं	त्रः
ज्ञ	ज्ञा	ज्ञि	ज्ञी	ज्ञु	ज्ञू	ज्ञे	ज्ञै	ज्ञो	ज्ञौ	ज्ञं	ज्ञः

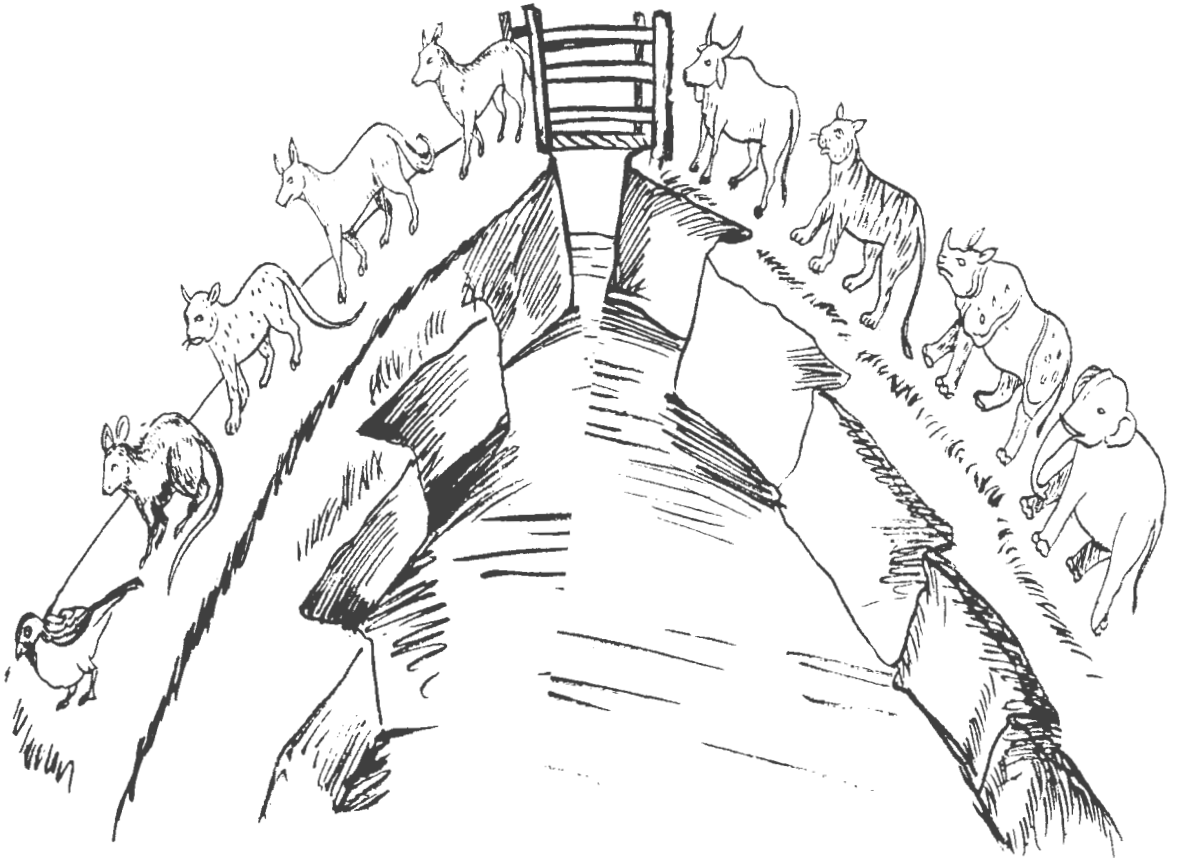
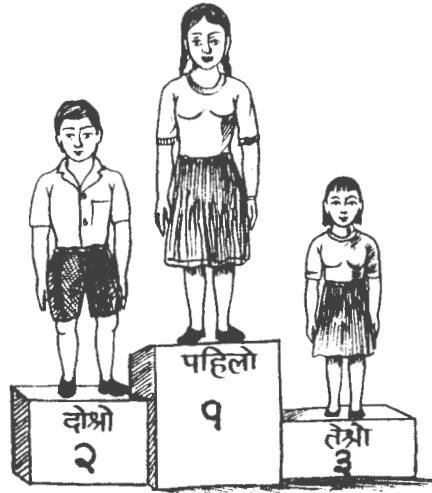
कापीमा अभ्यास गर्नुहोस्

प्राति : ३५

ष	।	ि	ी	उ	ँ	ँ	ो	ी	.	:
स	।	ि	ी	उ	ँ	ँ	ो	ी	.	:
ह	।	ि	ी	उ	ँ	ँ	ो	ी	.	:
क्ष	।	ि	ी	उ	ँ	ँ	ो	ी	.	:
त्र	।	ि	ी	उ	ँ	ँ	ो	ी	.	:
ज्ञ	।	ि	ी	उ	ँ	ँ	ो	ी	.	:



लात



अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस्

- सबैभन्दा अग्लो ठाउँमा कुन अड्क छ ?
- होचो ठाउँमा कति अड्क छ ?
- मूसो दोस्रो हो भने भँगेरो कुन हो ?
- चौथो जनावरको नाम भन्नुहोस् ।
- पुल अगाडि उभिएको जनावर कतिऔं हो ?
- बाघ कतिऔंमा पर्छ ?
- नवौं जनावर कुन हो ?

२. जनावरका नाम लेख्नुहोस्

पाँचौं	तेस्रो	छैठौं
नवौं	पहिलो	सातौं
चौथो	आठौं	दोस्रो

३. पुल अगाडिका जनावरको नाम क्रमैसँग लेख्नुहोस्

४. पुल पछाडिका जनावरका क्रमैसँग नाम लेख्नुहोस्

आमा-छोराहरूबीच कुराकानी



पैसा



१ पैसा



२ पैसा



५ पैसा



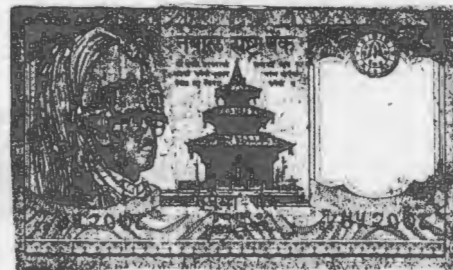
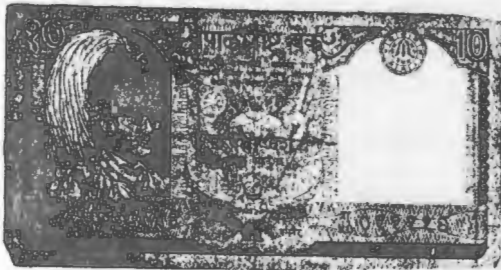
१० पैसा



२५ पैसा



५० पैसा



जोडिएका अक्षर



अ+ङ्+गु+र

= अङ्गुर

आ+ग्+लो



= आग्लो



ई+श्+व+र

= ईश्वर

ए+क्+का



= एक्का



कु+र्+कु+च्+चो

= कुर्कुच्चो

खु+ट्+टो



= खुट्टो



गो+र्+खा

= गोर्खा

घ+न्+ट



= घन्ट



डि+च्+च

= डिच्च

चु+च्+चो



= चुच्चो



छ+र्+रा

= छर्रा

जि+ब्+रो



= जिब्रो



झ+न्+डा

= झन्डा



टु+प्+पी



= टुप्पी

ठो+क्+रो

= ठोक्रो

ङ्+या+ङ



= ङ्याङ



ढु+ङ्+गो

= ढुङ्गो

तो+क्+मा



= तोक्मा



था+प्+लो

= थाप्लो

दै+त्+य



= दैत्य



ध+र्+को

= धर्को

प+ङ्+खा



= पङ्खा



फ+ट्+या+ङ्+ग्+रो

= फट्याङ्गो

बि+च्+छी



= बिच्छी



भ+र्+या+ङ

= भयाङ

मू+र्+ति



= मूर्ति

यु+ध्+द



= युद्ध



र्+या+ल

= चाल

ल+ङ्+गू+र



= लङ्गूर



ल्+या+प्+चे

= ल्याप्चे

वि+द्+या



= विद्या



वै+द्+य

= वैद्य

श+ङ्+ख



= शंख



श+र्+ध्+दा+ञ्+ज+ली

= श्रद्धाञ्जली

ष+ट्+को+ण



= षट्कोण



सा+र+ङ्+गी

= सारङ्गी

सू+र्+य



= सूर्य



ह्+वे+ल

= व्हेल

हा+त्+ती



= हात्ती



हे+ल्+थ+पो+ष्+ट

= हेल्थपोष्ट

कृष्ण



गृहस्थी



घृणा



तृण



दृश्य



धृतराष्ट्र



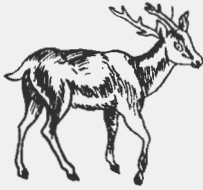
नृत्य



पृथ्वी



मृग



वृक्ष



श्री

श्री

सृष्टि



हृदय



ऋण



यी पढ्दै सार्नुहोस्

- यज्ञ	नगद	खकन	चरण
भवन	डबल	तक्षक	मगज
पसल	दमक	वरण	छलफल

★ ★ ★

- ऐना	टुहुरो	चौँरी	औषधी
त्रिशूली	शङ्ख	जुँगा	कैँची
छेपारो	धुवाँ	ढुकुटी	हिमाली
बूढो	जीउनी	कंगारु	गुइँठो

★ ★ ★

यो पनि पढौँ

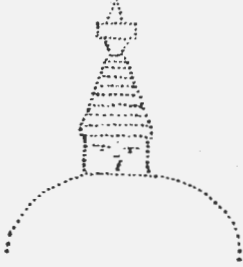
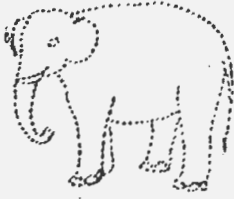
- चन्द्रमा	गुन्द्रुक	थाङ्नो	ज्वालामुखी
झोलुङ्गो	टुकुकक	नियाँस्रो	पुरुषार्थ
डाङ्डुङ	भञ्ज्याङ	विश्वास	उच्छृङ्खल
च्यल	अपाङ्ग	विश्राम	सोलुखुम्बु
ब्वाँसो	षड्यन्त्र	फ्याउरो	लाम्पुच्छे
आन्द्रा	ध्वाँसो	पूर्णाङ्क	यार्चागुम्बा

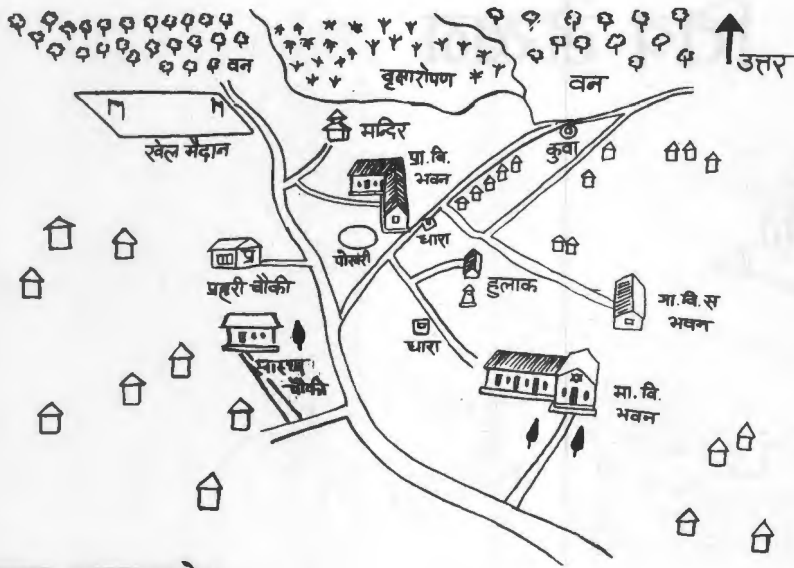
★ ★ ★

- ऋषि	तृष्णा	पितृ	वृद्ध
कृषक	मृत्यु	सिर्जना	दृढ
मृगेन्द्र	गृहकार्य	हृष्टपुष्ट	बृहस्पति
ट्रक	श्रद्धा	श्रमिक	पराक्रम

चित्र लेखन

चित्र कोर्नुहोस्





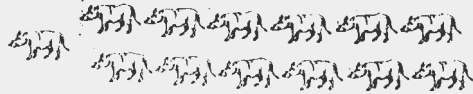
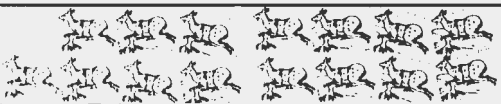
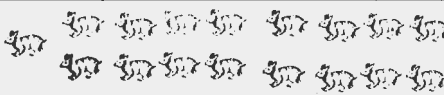
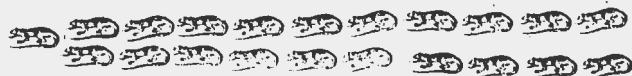
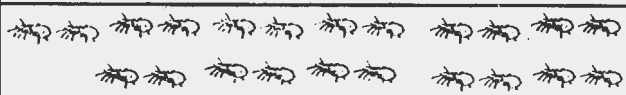
नक्सा बनाउनुहोस्

अभ्यास

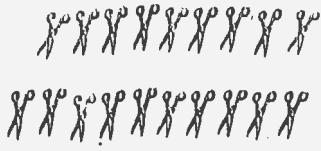
- माथिको नक्सामा कुन-कुन कुरा देखिन्छ, लेखनुहोस् ।
- नक्साको कतापट्टि पूर्व र पश्चिम हो ।
- नक्साले कुन ठाँउको कुरा बताउन खोजेको छ ।
- आफ्नो घर, जग्गा, कुवा बाटो र अरू त्यस्तै कुरा देखिने गरी चित्र बनाउनुहोस् ।

गठती

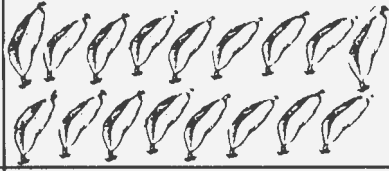
गन्तुहोस् र छेउपट्टि धर्का कोर्नुहोस्

हात्ती		
गैंडा		
बाघ		
बँदेल		
जरायो		
कस्तूरी		
दुम्सी		
खरायो		
लोखर्के		
मूसो		
गँगटो		
माउसुली		
माकुरो		
बूढी कमिला		

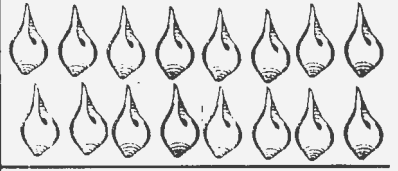
૬૬ ૩૬ ૯૬



૩૬ ૯૬ ૩૬



૩૬ ૪૬ ૯૬



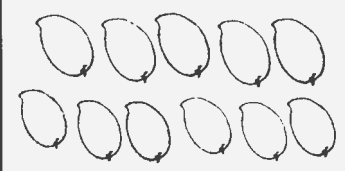
૬૬ ૮૬ ૨૬



૯૬ ૩૬ ૬૬



૮૬ ૬૬ ૦૬



૦૮ ૬૮ ૮૮



૦૮ ૭૮ ૮૮



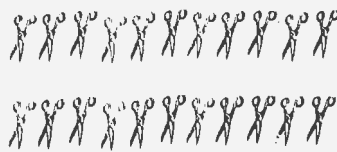
૭૮ ૮૮ ૬૮



૭૬ ૦૮ ૩૬



૭૮ ૬૮ ૮૮



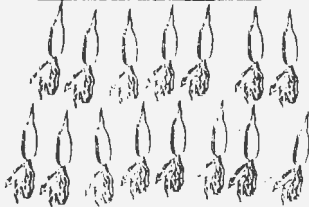
૮૬ ૬૬ ૦૬



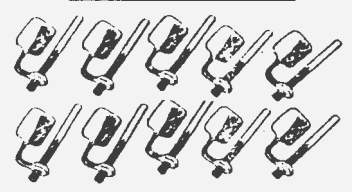
૪૬ ૨૬ ૬૬



૩૬ ૪૬ ૨૬



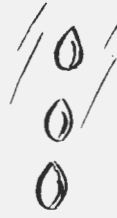
૮૬ ૭૬ ૦૬



વિચ ગાતી મિલતો અદકમા વિનો ભગાવત્સે

पानी

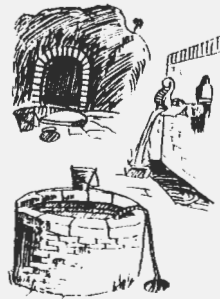
- तपाईंले मलाई चिन्नुभयो ?
म पानी हूँ ।
आउनुहोस् र मेरा रूपहरू हेर्नुहोस् ।



- यी भरिया हुन् ।
यिनी तिर्खाएका छन् ।
भरियाको मनले मलाई सम्झेको छ ।



- ठीक विचार गर्नुभयो ।
म धारा, कुँवामा बस्छु ।
गहिरो इनारमा बस्छु ।



- खोलामा त भन् रमाउँछु ।
त्यहाँ खेल्दै दगुर्छु ।



- नदीमा चाहिँ शान्त हुन्छु ।
मसँग ठूला साना माछा र
धेरै जीवहरू खेल्दै बस्छन् ।
म नदी बनेर बग्दै-बग्दै टाढा पुग्छु ।
म समुद्रमा पुग्छु ।
हो ! म त्यहीँ पुग्छु ।
म मेरा परिवारसँग मिसिन्छु ।



- सुन्नुहोस् त्यसपछि के-के हुन्छ ?
सूर्यले मलाई तातो पार्छन् ।
म फेरि बादल बनेर तपाईंहरूको
आकाश माथि आउँछु ।
अनि झरी बनेर जमीनमा वर्षन्छु ।
तपाईंको गाउँ, खेतबारी
भिजाएर फेरि तल तल बग्छु ।



- बन जङ्गल नमास्नुहोस् नि !
म उजाड ठाउँमा आउँदिन ।
आएँ भने पनि बाढी पहिरो लिएर आउँछु ।
तपाईंले नहर खन्नुभयो भने म सधैं
तपाईंका खेतबारी भिजाउन आउँछु ।



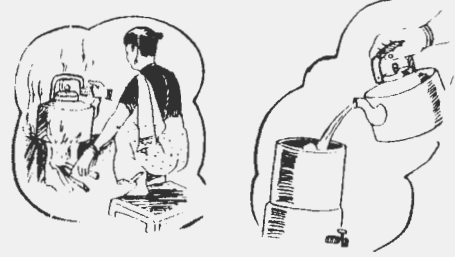
- बाँध बाँधी मेशिनमा चलाउनुभयो भने
बिजुली बनी बलिदिन्छु ।
डुङ्गा र पानी जहाजमा
मान्छे, मालसामान राखी ओसारी दिन्छु ।



- मेरो जम्ने र बग्ने वरिपरि
तपाईंहरूले फोहोर पार्नुभयो भने
म फोहोरी देखिन्छु ।



- मलाई तपाईंले शुद्ध राम्रो
पारी खानुभयो भने धेरै रोग
त त्यसै निको पाछु ।
मलाई दूषित पारेर खानुभयो भने चाहिं
जुका, आउँ, हैजा, टाइफाइड हुन्छ नि ।



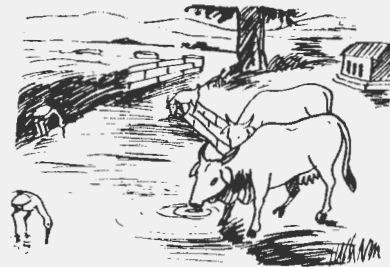
- घर जङ्गल डढेलो लाग्दा
पनि मैले निभाउनु पर्छ ।



- तपाईंको जीउ, फोहोर लुगा र सामान
पनि त मैले नै सफा
पारिदिनु पर्छ ।



- मेरै घाटहरूमा गाईवस्तु
जीवजन्तु र चराचुरुङ्गीले
पानी पिउँछन् ।



अब त मलाई चिन्नुभयो ?

અભ્યાસ

થોપ્લા માથિ લેખ્નુહોસ્

૧૦

૧૧

૧૨

૧૩

૧૪

૧૫

૧૬

૧૭

૧૮

૧૯

૨૦

૨૧

૨૨

૨૩

યી અડ્ક સાર્નુહોસ્

૧

૨

૩

૪

૫

૬

૭

૮

૯

૧૦

૧૧

૧૨

૧૩

૧૪

૧૫

૧૬

૧૭

૧૮

૧૯

૨૦

૨૧

૨૨

૨૩

ખાલી ઠાઁમા ઠીક અડ્ક લેખ્નુહોસ્

૧

૨

૪

૫

૬

૭

૯

૧૦

૧૧

૧૩

૧૪

૧૬

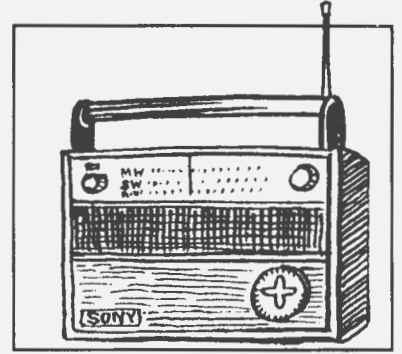
૧૮

૨૧

૨૩

सूचना

यो रेडियो नेपाल हो । अब सूचना सुन्नुहोस् । यो जेठको महिना हो । अहिले हावा हुरी चलने याम हो । यतिखेर आगो लाग्ने डर हुन्छ । बन जङ्गलतिर पनि डढेलो लाग्न सक्छ । त्यो आगो उडेर गाउँघरतिर आउन सक्छ ।



स-साना केटाकेटीले सलाई लाइटर भेट्दाउन सक्छन् । रमाइलोमा खेल्दाखेल्दै कतै सुकेका भारपातका वस्तुमा आगो लगाउन पनि सक्छन् । त्यसैले आगो जोगाउनुहोस् । आगो पार्ने वस्तु जथाभावी नराख्नुहोस् । अगेनाको आगो पनि काम सकिएपछि राम्रोसँग निभाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. उत्तर दिनुहोस्

- अहिले कुन याम हो ?
- अहिले बढी के को डर हुन्छ ?
- आगो कसरी कसरी लाग्न सक्छ ?

२. जोडा मिलाउनुहोस्

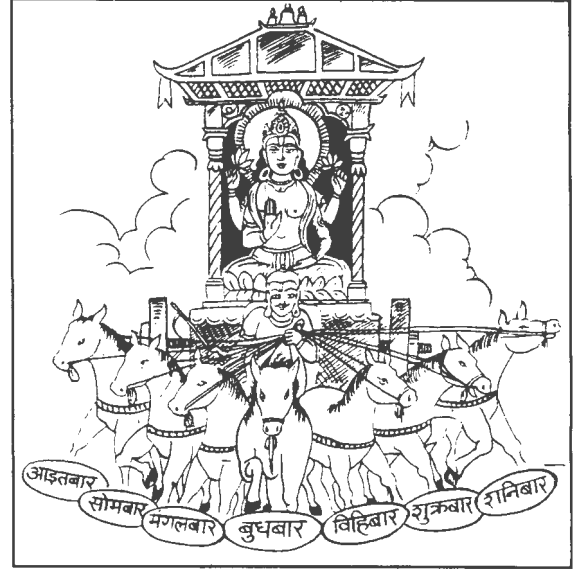
रेडियो	निभाउनुहोस्
केटाकेटी	नेपाल
अगेना	खेल्दाखेल्दै

३. यो पाठमा पढेका शब्द छान्नुहोस्

हुरी, हिमाल, भारपात, जथाभावी, अगेना, रमाइलो

बार

भन् अस्ति आइतबार, चर्को लागे घाम
अस्ति चाहिं सोमबार, बादल ड्याम्मडुम्म
हिजो थियो मङ्गलबार, भमभमी भरी
आज बुधबार त, खोलै ढाक्ने बाढी
भोलि बिहिबार, आकाश खुल्ने हो कि ?
पर्सि शुक्रबार चाहिं कस्तो हुन्छ कुन्नि ?
भन्, पर्सि शनिबार, सफा भए हुन्थ्यो
आउँदो साता सातैदिन, काम गर्न पाइन्थ्यो ।



अभ्यास

१. उत्तर लेख्नुहोस्

- पहिलो बार कुन हो ?
- हिजो मङ्गलबार भए भोलि कुन बार हो ?
- आज कुन बार हो ?
- शुक्रबार कस्तो हुने कुरा गरिएको छ ?
- के भए सातै दिन काम गर्न पाइएला ?

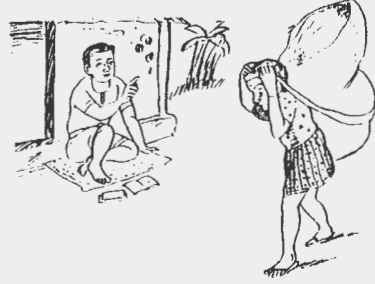
२. बारका नाम क्रमैसँग लेख्नुहोस्

अब गन्नुहोस्

१ २ ३ ...

मानव अधिकार गीत

स्वतन्त्र भई समाजमा, जन्म लिने मान्छे
समाज मै फेरि उसलाई, किन पनपच्छे ?
छोराछोरी छुट्याएर, छोरीलाई नै पाखा
यस्तो चलन राम्रो हैन, बुझ्नुहोस् आमा बाबा ।



गाँसबास, स्वास्थ्य, शिक्षा, जुटिदिनु पर्छ ।
मान्छे भई बाँच्नलाई, यी कुरा त चाहिन्छ ।
डुलफिर, घरजम बसाई, आफ्ना हुन्छन् इच्छा
अन्याय शोषण हटोस्, मिलोस् न्याय सुरक्षा ।

विवेकले सोची पाइन्छ, आफ्नो मत दिन
सफाइमा आफ्ना कुरा, राखी तर्क गर्न
कानूनले समानताको, राख्छ आँखा कान
प्रमाण विना अपराधी, बनाउन पाइन्न ।



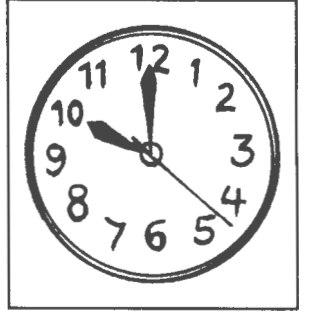
पसीना र परिश्रमको, आफ्नै हुन्छ धन
सरकार साहू कोहीले, खोस्न पाइँदैन
औकात बनाइ माथिमाथि, जान खोज्ने पर्छ
कम पेशा दह्रो रोज्दा, आफ्नै हीत हुन्छ ।

काम गरेपछि त्यसको, ज्याला पाउनु पर्छ
बाल, वृद्धरोगी, सुत्केरीलाई, अभै हेर्नुपर्छ
सीमा मिची थिचोमिचो, गर्न पाइँदैन
मानव अधिकार दान हैन, अन्यायलाई सही बस्ने हैन ।



समय

घडी एउटा यन्त्र हो । घडीमा १२ गरेर १२ वटा अङ्क हुन्छन् । तीन वटा सूईहरू हुन्छन् । यी घुम्दा, सेकेन्ड, मिनेट र घन्टा पढिन्छ । यसले कति बज्यो ? भनेर देखाउँछ । उठ्ने, खाने, काममा जाने, फर्कने र सुत्ने समय हुनुपर्छ । समयलाई पछ्याउने बानी गन्यो भने सबै कुरा राम्रो हुन्छ । बढी हतारिन पनि पर्दैन ।



काम कुरा पनि पाइन्छ । अरूलाई र आफूलाई पनि धोका हुँदैन । रोग लाग्दैन स्वस्थ भइन्छ । बगेको पानी र गएको समय फर्कदैनन् भन्छन् । समयको महत्त्व बुझ्नु पर्छ । ठीक ठीक बेलामा काम गर्ने बानीले घरपरिवारमा मेलजोल हुन्छ । सन्तानले पनि त्यस्तै सिक्छन् । यसले समाजमा पनि राम्रो असर पार्छ । समाज सप्रदै जाँदा देश उँभो लाग्छ ।

समयको ख्याल नगर्नेहरू अल्छी र अविवेकी हुन् । आ... अहिले गरौंला, भोलि गरौंला भन्नेले जीवनभर पछुताउनु पर्छ । समय बितिसकेको हुन्छ । अनि त्यस्ताको घर समाजमा इज्जत मर्यादा पनि हुन्न । समयलाई छलकपट गर्नेले आफैँलाई छलकपट गरेको कुरा हामीले बिर्सनै हुँदैन ।

अभ्यास

१. उत्तर दिनुहोस्

- समयलाई पछ्याउने भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?
- कुन-कुन कुरा फर्कन्न ?
- देश कसरी उँभो लाग्छ ?
- छलकपट भनेको के हो ?

२. तपाईंको समय भर्नुहोस्

- म बजे उठ्छु ।



- म बजे काममा जान्छु ।



- म बजे खाना खान्छु ।



- म बजे घर फर्कन्छु ।



- म बजे सुत्छु ।



३. घडी नभएका मान्छेहरू समय के-के हेरेर, सुनेर समय अन्दाज गर्छन् ? छलफल गर्नुहोस्

जोडेर खाली कोठामा लेखौं

$१ + १ =$

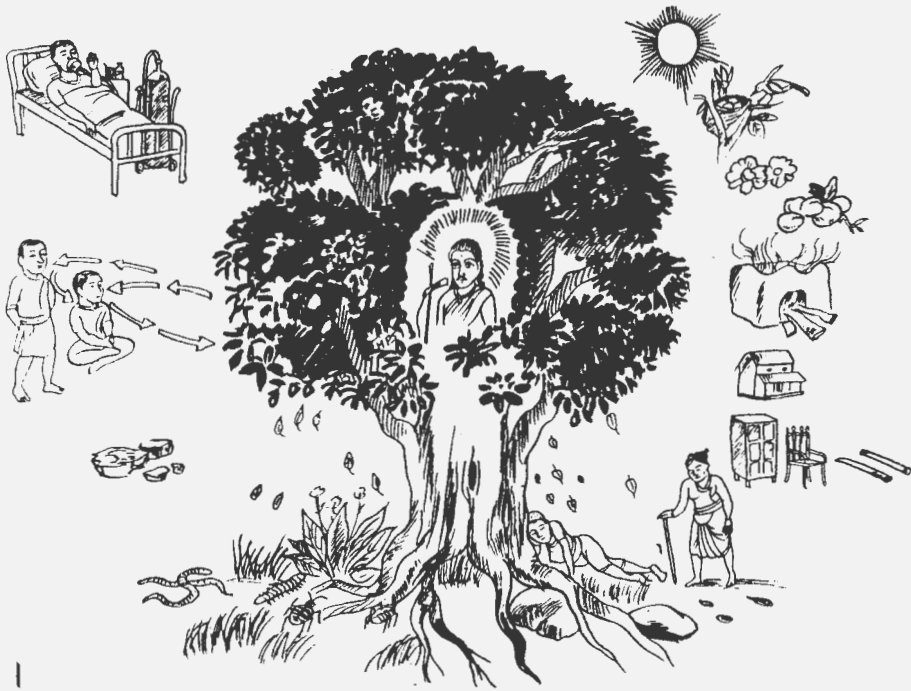
$२ + २ =$

$५ + ५ =$

$६ + ८ =$

$९ + ९ =$

रूख



म रूख हूँ ।

यहाँ म एकलै छु ।

अब त धेरै बूढो भइसकें ।

मेरा कुरा काम लाग्छन् ।

कुरा सुनेर, यी कामहरू गर्नुहोस् ।

आजको मान्छे साह्रै मतलबी हुन थालेको छ ।

यो बानीले उसको समाजको भलाई हुँदैन ।

रूख जङ्गलसँगको नाता बिर्सेर विनाश गर्न थाल्दैछ ।

मेरा जरादेखि हेर्नुहोस् ।

म यही जमीनमा उम्रें ।

यसैमा हुर्किएँ बढें ।

म सधैं यही जमीनमै हुन्छु ।

मेरा वरिपरि ढुङ्गा माटो छ ।

मलाई यिनीहरूले बचाउँछन् ।

खानेकुरा र पानी दिन्छन् ।

म पनि यिनीहरूलाई बग्न दिन्न ।

म यिनीहरूको सुरक्षा गर्छु ।

बढी भएको पानी खोलातिर बगाउँछु ।

सुकेका पात भर्छु ।

तिनलाई माटोसँगै मिलाएर मल पारिदिन्छु ।

कीरा, फट्याङ्गा कमिला आउँछन् ।

ती सबैलाई आफू भित्र बास दिएर राख्छु ।

कोहीले ओखतीका लागि मेरा जरा लैजान्छन् ।

म कसैलाई रोक्ने, नदिने गर्दिन ।

छायाँमा बटुवा सुतेको देख्नुभयो नि !

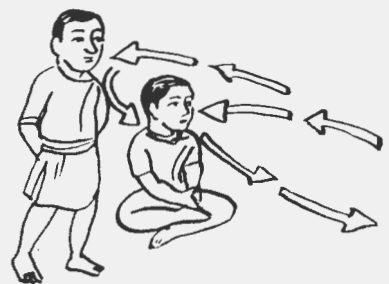
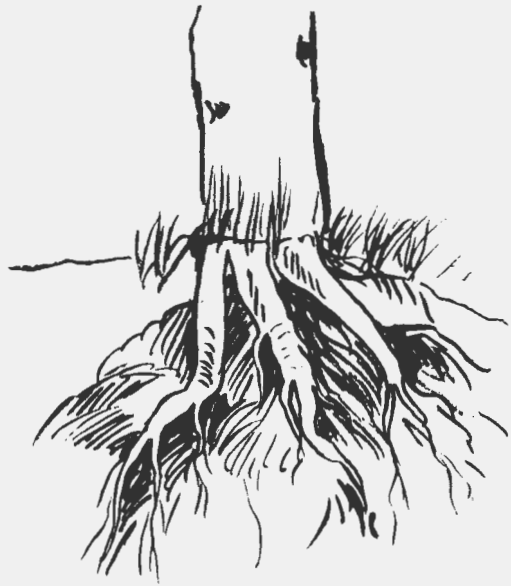
दिनमा सयौं बटुवाले मेरा फेदमा थकाइ मार्छन् ।

मलाई खुशी लाग्छ ।

ती दुईजना बालबालिकाले मेरो हावाको सास फेर्दै छन् ।

हेर्नुहोस् त परका रोगीले मेरै हावा लिएर बाँच्दैछन् ।

मेरा पातहरूबाट वाफ उडाएर वर्षा डाक्छु ।



हाँगाहरूमा चरा बस्छन् गुँड लाउँछन् ।

आफ्नो घरबार मेरै डालीलाई मान्छन् ।

फूल फुलाउँछु र फल फलाउँछु ।

यी फलहरू यिनै चराचुरुङ्गी र बटुवालाई दिन्छु ।

फलका बीउहरू जमीनमा रोपेर बिरुवा हुर्काउँछु ।

तपाईंका घरका खाँबो, बलो, डाँडा भाटा मेरा हुन् ।

भ्याल ढोका र खापा चौकोसमा पनि मै हुन्छु ।

तपाईंका घरमा खाट, टेबुल, कुर्सीमा मेरो नै देन छ ।

ती बूढी आमैले ढल्दो उमेरमा मेरै डालीको लौरी बनाएकी हुन् ।

त्यसैले बन जङ्गल नमास्नुहोस् ।

नाङ्गा डाँडा र खाली ठाउँमा बिरुवा रोप्नुहोस् ।

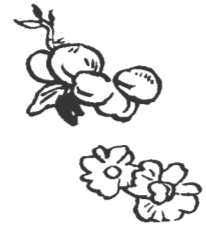
मलाई जोगाएर राखे पँधेरो सुक्दैन । खोलामा पानी कम हुँदैन ।

चाहिने पानी पर्छ । पहिरो जाँदैन ।

वातावरण शुद्ध र स्वस्थ हुन्छ ।

हरियाली हुन्छ, रमाइलो हुन्छ ।

रूख बिरुवाले ढाकेको जमीन त पृथ्वीको स्वर्गै हुन्छ ।



अभ्यास

१. उत्तर लेख्नुहोस्

- यो बोल्ने को हो ?

- उसले आजको मान्छेलाई कस्तो ठानेको छ ?
- रूखले खानेकुरा कहाँबाट पाउँछ ?
- वर्षा कसरी डाक्छ ?
- घर बनाउने वस्तु कहाँबाट पाइन्छ ?

२. ठीक भए (✓) र बेठीक भए (X) दिनुहोस्

- यहाँ म एकलै छु ।
- म अहिले तन्नेरीनै छु ।
- म जमीनमा बस्दिन ।
- माटोलाई उजाड बनाउँछु ।
- यहाँ कीरा-फट्याङ्ग्रा आउँदैनन् ।
- सयौं बटुवा छायाँमा बस्छन् ।
- सास फेर्ने हावा दिन मन लाग्दैन ।
- फलफूल म आफैँलाई चाहिन्छ ।

३. पूरा गर्नुहोस्

- मेरा काम लाग्छन् ।
- सुकेका पात ।
- फलाउँछु ।
- मेरै लौरी ।
- पहिरो ।

४. 'रूखले हामीलाई जीवन दिन्छ' सानो छलफल गर्नुहोस्

चिठी

रामघाट, बैतडी

२०५४४/१/५

प्रिय गजेन्द्रजी,

नमस्कार !

धेरैपछि सम्भना पत्र पठाउँदैछु । तपाईंले पनि यता आउन जान माया नै मारुभयो । मेरो त भैंसी-गोठालो र गाउँबेसी गर्दै दिन बितेका छन् ।

परदेश लागेका छोराछोरीको आशा गरिंदो रहेछ । आएर यसो सञ्चो बिसञ्चो सोधून् भन्ने पनि लागिहाल्छ । खै बैगुनी भए कि, कुन्नी ?



बालककाल टुहुरो र गरीबी मै बित्यो । थुकतेल गरेर जोर जामको सम्पत्ति पनि छोराछोरीकै पढाइ र बिहा दानमा खर्च भयो । नाति नातिना भए । सबै सन्तोष कै कुरो थियो । तर तिनैले बिसंदा मन चसक्क चसक्क भइरहन्छ । बूढी पनि चाँडै नै गइदिई । उसलाई त सुखै भो । मेरा नजिक कोही पनि छैनन् । बूढेसकाल र एकान्तले होला मनमा असाध्यै कुरा खेल्छन् । प्रौढ कक्षामा यसो दुई चार अक्षर चिन्ने मौका पाइएको छ । प्रौढ किताबमा लेखिएका कुराले चित्त बुझाउँछु । धेरै पढेकाले ज्ञानगुनका कुरा भिक्दा मन कल्पिन्छ । पुरानो दौतरीका नाताले यो गुनासो लेखें । उचनीच भए माफ गर्नुहोला । धेरै के लेखौं र ? तपाईंका परिवारलाई सम्भना छ । त्यहाँ शहरमा मेरा केटाकेटी भेट होलान्, बूढो बाउलाई माया नमार भनिदिनु हुनेछ ।

हवस् त, अरू पछि भेटमा ।

तपाईंको हितैषी साथी

बमबहादुर ठकुरी

अभ्यास

१. उत्तर दिनुहोस्

- बमबहादुरले कसको आश गरेका रहेछन् ?
- उनलाई के कुराको सन्तोष छ ?
- मन चसक्क भइरहनु भनेको के हो ?
- बमबहादुरले के गर्न पाएकाले चित्त बुझाए ?
- आफ्ना केटाकेटीलाई के खबर पठाए ?

२. कस्तो-कस्तो बेलामा मन भारी र गरुङ्गो हुन्छ ? सानो टिपोट गर्नुहोस्

छोरी हजुर

छोराछोरी एउटै हुन्, फरक मान्न हुन्न हजुर
छोरी भई जन्मुनमा, के छ खै तिनको कसुर



बाउ आमाको भेदभावले, तिनको चित्त दुःख्छ
दाजुभाइले हेप्न थाल्छन्, मनै कमजोर हुन्छ,
छोरीलाई नि दिनुपर्छ, लेखपढ तालिम अवसर
आमा भई उजिल्याउँछिन्, भोलि परिवार
छोरी भई ...

मौका पाए बुद्धि, बल, क्षमताका काम
समाजलाई नै सिकाउँछन्, राख्छन् आफ्नो नाम
खाली चुलोचौको, मेला घाँसपात भरी रिंगाएर
पछि पार्न हुन्न है, छोरी, समाज, देश सारा हजुर
छोरी भई ... ।



१. यसलाई कण्ठ गाउनुहोस्

जोड़ौं

२

+ २

२

+ ३

३

+ ३

३

+ ४

४

+ ५

५

+ ६

६

+ ७

७

+ ८

३

+ २

४

+ २

५

+ ४

५

+ ५

७

+ ४

८

+ ६

९

+ ७

८

+ ९

कुपोषण

खानेकुराले हाम्रो शरीर बनाउँछन् । उमेरअनुसार पुग्ने गरी खानुपर्छ । गुलियो चिल्लो मात्रै बढी खान पनि हुँदैन । तर ठिक्क किसिमले भने खानैपर्छ ।

स-साना बालकलाई आमाको दूध नै सबैभन्दा राम्रो खाना हो । आमाको दूधमा बालकको शरीरलाई चाहिने सबै कुरा हुन्छन् । त्यो दूध सफा र ठिक्क मात्रामा तातो पनि हुन्छ । आमाकै दूधमा विभिन्न रोगसँग लड्न सक्ने ताकत भैरहन्छ । तर छ-आठ महिनापछि भने अरू खानेकुरा पनि मिचेर लेदो बनाएर खाउनु पर्छ ।



हामी ठूलाले चाहिँ दातभात, रोटी, सागपात, गेडागुडी, तरकारी खानुपर्छ । मौसमअनुसारका फलफूल, माछा मासु, फुल, दूध दही चिल्लो गुलियो पनि ठिक्क मात्रामा खान राम्रो हुन्छ । यस्ता कुरा मिलाएर खान पाइएन भने कुपोषण हुन्छ ।

शरीर कमजोर हुन्छ । यस्तै बेलामा अरू रोगले पनि हमला गर्न थाल्छन् । चुरोट, तमाखु, कक्कड, गाँजा, रक्सी जाँड जस्ता खराब बानी त सिकनै हुन्न । यी बाट हानी बाहेक एक थोपा फाइदा हुन्न ।



शरीरलाई पोषक, ताकत दिने वस्तु चाहिन्छ । त्यस्ता वस्तुले हाम्रो पेटलाई ठीकसँग राम्रो सहयोग गर्छन् । मुटुबाट रगत पनि एउटै गतिले बग्छ । नशाबाट शरीरका कुना कुना रगत पुर्‍याउन सजिलो हुन्छ । छाला पनि चिल्लो र नरम हुन्छ ।

अभ्यास

१. उत्तर दिनोहोस्

- हाम्रो शरीरका लागि के चाहिन्छ ?
- स-साना बालकलाई कुन खाना राम्रो हो ?
- के गर्दा कुपोषण हुन्छ ?
- कस्तो बानी सिक्नुहुन्न ?
- अरू रोगले कति बेला हमला गर्छन् ?

२. हाम्रा खानामा चिन्ह (✓) दिनुहोस्

- गेडागुडी, माटो, दालभात, आँप, गाँजा, दूध, जाँड, पानी ।

३. वाक्य पूरा गर्नुहोस्

- खानेकुराले ।
- आमाको दूध नै राम्रो खाना हो ।
- बनाएर खाउनु पर्छ ।
- एक थोपा हुन्न ।
- छाला पनि हुन्छ ।

४. तपाईंले बिहान के-के खानु भयो ? नाम लेख्नुहोस्

भनेर बेजोडसँग हपारे । छि : मेरो त आज बुद्धि नै के भो के भो ? जे भयो भयो, अब भोलिदेखि रल्लिएर पनि हिँड्दिन । कसैले नराम्रो कुरा, करै गरे पनि मरिकाटे गर्दिन । यो मेरो प्रतिज्ञा नै भयो ।

२०५४/३/२५

आजदेखि रोपाईको काम सकियो । ठूलो बोझ हट्यो । यो वर्षको पानी समय मै परेकाले बालीनाली राम्रै होला जस्तै छ । दिनभरिको कामले जीउ निकै थाके जस्तो भएको छ । भो आज चाँडै सुत्ने काम गर, सिंहबहादुर सुत् ।



अभ्यास

१. भन्नुहोस्

- सिंहबहादुर के को छलफलमा गए ?
- त्यो कुन मितिको कुरा हो ?
- गंगे साहू के देखाउँथे ?
- गा.वि.स.ले के सहयोग दिने भो ?
- सिंहबहादुरको २४ गते कस्तो दिन रै छ ?
- यो वर्ष बालीनाली के कारणले राम्रो होला ?

२. क्रममा राख्नुहोस्

१. यस्ता कुलतका काम गर्ने ?
२. ठूलो बोझ हट्यो ।
३. सुन्न पो बिसिन्छ ।

३. तपाईंले हिजो मुख्य के-के काम गर्नु भो ? सम्झेर छोटो टिप्पणीस् !

डम्भरेको अत्याचार

डम्भरेको इलम छैन । बिहान अबेला उठ्छ । जङ्गल जाने भनेर बूटाबूटीतिर जान्छ । भारपातले पुछेर फर्कन्छ ।

दाँतमा दतिवन पनि लाउँदैन । काला दाँत र मुखबाट दुर्गन्ध निस्कन्छ । यसो अनुहार पुछेर भात खान बस्छ । कैले नून चर्को भन्छ । कैले खल्लो भो भनेर मुख बिगार्छ । स्वास्नीले बोलिन् भने सातो खान्छ ।



डम्भरेका तीनवटी छोरी छन् । दुईटा छोरा छन् । छोराहरू त स्कूल जान्थे । अचेल जान पनि छोडे ।

छोरीहरूलाई पढाउने कुरा त डम्भरेले कहिल्यै सोचेन । धनी खालका बूढा पाए अन्माई दिन्छु भन्छ । पेटभरि खान नपाएका र टाक्सिएका बच्चीहरू प्रति ऊ कहिल्यै टिठ्याउँदैन ।

डम्भरेकी बूढी आमा अन्धी छन् । घरको हरि बिजोकले दिक्क छिन् । उनको कुँडिएको मनले सधैं काल बोलाउने गर्छ ।

दाउरी डम्भरेकी पत्नी हुन् । उनी सुकेकी छिन् । बसौंटे सन्तान र कामले खिएको जीउ न हो । कुखुराको डाँकोमा उठेर पानी पँधेरो गर्छिन् । टाट्नाका बाख्रा र दुईटा थारा भैंसी पनि केटाकेटीको भर हुँदैन । घाँसपात र भान्सा भ्याइ-नभ्याइ सकिन्छन् । मेलापात नगए मुखमा माड लाग्दैन । बेलुका पख डम्भरेलाई भात कुरेर बस्नु पर्ने हुन्छ । आफ्नो खप्परलाई नै धिक्काछिन् ।

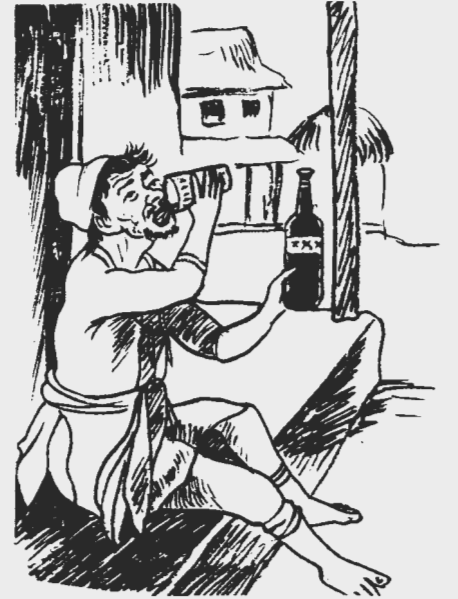


डम्मरे भात निलेर यसो
लस्किन्छ । उसको जाने ठाउँ नै
गजमानेको भट्टी हो । गाउँभरिका
अल्लारे, उताउला र बेकामी जति
त्यही जम्मा हुन्छन् । दिनभरि तास
जुवाका खालमा नै बस्छन् । कसैले
स्वास्नीका गहना ल्याएका हुन्छन् ।

कसैले त भाँडाकुँडा बोकेरै आउँछन् । बेलुका पख जित्नेले जितेको खुशीमा रक्सी
खान्छन् । हार्नेले चाहिं हारेकै पीरमा रक्सी नै धोक्छन् । युरिया मल हालेर बनाएको
घटिया रक्सीले मातेर बर्बराउन थाल्छन् । बर्बराउन नपुगेकाहरू चाहिं त्यै माथि गाँजा
सुक्याउँछन् ।

डम्मरे बढी गरेर जुवा हाछ । बाजे बराजुका
भाँडा-बर्तन जति सबै सक्यो । सँगसँगै खेतबारी पनि
फालिसक्यो । अब घर घडेरी मात्रै बाँकी छ ।

डम्मरे रक्सीको नशामा गुड्डी हाँक्छ ।
मध्यराततिर धर्मरिदै र गाउँ थर्काउँदै घर पस्छ ।
स्वास्नीसँग निहुँ खोजेर घरै उचाल्ने गरी चिच्याउँछ ।
अनि सधैं भै दाउरीलाई भर्कुन थाल्छ । अन्धी आमा
ईश्वर पुकार्दै धुरुधुरु रुन्छिन् । भन्ट्याड भुन्टुड ब्युँभेर
आमालाई अँगालो हाल्न पुग्छन् ।





डम्मरे भुतभुताउँदै एकातिर गएर पल्टन्छ ।
दाउरी चाहिं छोरा छोरीलाई सुम्सम्याउँदै
सुताउन थाल्छिन् । उनी कति बेला निदाइन्
उनलाई पत्तै हुन्न ।

अभ्यास

१. उत्तर लेख्नुहोस्

- यो कथाको मूल मान्छे को हो ?
- डम्मरेको गुनिलो कुरा केही पाउनु भो ?
- त्यसो भए यस्ता मान्छे पनि हुन्छन् त ?
- बूढी आमै र दाउरीका दुःख के भए कम हुन्थ्यो ? छलफल गर्नुहोस् ।
- दाउरीका कामहरू के-के हुन् ? टिपोट बनाउनुहोस् ।
- डम्मरेका बानीको पनि एउटा टिपोट तयार पार्नुहोस् ।

बालबालिका

घर तपाईंको बगैँचा हो । बालबालिका त्यसका फूल हुन् । तपाईं त्यसको माली हुनुहुन्छ । अब भन्नुहोस् - फूलको स्याहार कसरी गर्नु हुन्छ ?

तपाईंका प्यारा बालबालिकालाई देशले पनि माया गर्छ । ती बढे हुर्केपछि आफ्ना अक्कल र बुद्धि देशलाई दिन्छन् । माथि माथि बढ्दै जान्छन् । तिनले तपाईं, हाम्रो र देशकै इज्जत बढाउँछन् । तपाईंकै बालक त्यस्तो नामी हुन सक्छ ।



यो थाहा नपाएर, बेवास्ता गरेर, आ... भनी तपाईंले उसलाई बन्ने मौका दिनु भएन भने बरबाद हुन्छ । त्यस्तो नहोस् । आफ्नो लागि सोचन, विचार गर्न नसक्ने उमेरका बच्चाका लागि सबैले सोचिदिनु पर्दछ । बाबु आमा र आफन्तले नै पनि हेलचक्र्याउँ गर्न सक्छन् । त्यसैले त्यस्ता बालबालिकाहरूका लागि सरकारले उनीहरूको अधिकारको नियम बनाई दिएको छ । यसलाई सबैले पालना गर्नुपर्छ ।

ती हुन् :-

- छोरा र छोरीमा फरक देख्न हुन्न ।
- जवर्जस्ती बाबु आमाबाट अलग पार्न हुन्न ।
- हेलौं गर्न हुन्न ।
- शोषण गर्न हुन्न ।
- नराम्रो व्यवहार गर्न हुन्न ।
- ठूला यातना दिन हुन्न ।

- मान्छेको इज्जत नरहने काम गराउन हुन्न ।

- लागू पदार्थ बेचन ओसारन लाउन हुन्न ।

- खान लाउन दिनुपर्छ ।

- शिक्षा दिनुपर्छ ।

- बिरामी हुँदा ओखती गर्नुपर्छ ।

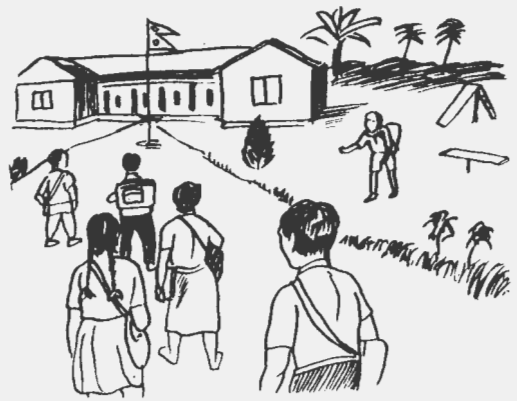
- खेलन, रमाइलो गर्न पनि दिनुपर्छ ।

- हाँसी खुशी र मायालु परिवारको व्यवहार पाउनु पर्छ ।

- अभै उनीहरूले विशेष स्याहार पाउनु पर्छ ।

- उनीहरूको बुद्धि र शरीरलाई राम्रो पार्ने वातावरणमा बस्न हुर्कन पाउनु पर्छ ।

- कलिला बालकलाई जोताएर काम लाउन हुन्न ।



यस्ता धेरै कुरा बालबालिकाहरूका आफ्नै अधिकार हुन् । उनीहरूको कल्याण पनि होस् । विकास पनि होस् । तिनीहरू माथि अन्याय अत्याचार र थिचोमिचो नहोस् । यस्ता कुरा सरकारले मात्रै हैन । हामी समाजका हरेक मान्छेले पनि थाहा पाउनु पर्छ । बालबालिकाले ती अधिकार नपाएका भए उनीहरूले पाउने कुरा गरेर सहयोग गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. लेख्नुहोस्

- बालबालिका अधिकारहरू के-के हुन् ?

२. छलफल गर्नुहोस्

छोरा र छोरी एउटै हुन् ।

महिला-अधिकार



नेपाली समाजमा पुरुषभन्दा महिलाहरू नै बढी छन् । घरबार खेतीपाती, पशुपालन जस्ता काम तिनैले बढी गर्छन् । तर पनि समाजमा तिनीहरू नै हेपिएका छन् । शिक्षा र सीप सिक्ने अवसर साह्रै कम पाएका छन् । घरधन्दा, मेलापात, दाउरा घाँस र गाउँबेसी नै उनीहरूका पेशा भएका छन् ।

नपढेका नजानेका हुनाले माइतीघरदेखि नै हेपिन्छन् । घरमा पनि डराइ डराइ बसेरै हेपिन्छन् । मौका पारेर कुटुनी र छट्टहरूले तिनैलाई ललाइ फकाइ गर्छन् । सके मुग्लान्मा बेच्लान्, त्यति नभए शहरतिर पुर्‍याएर अलपत्र पार्छन् । यसरी लगेर तिनीहरूलाई महिलाहरूले नै पनि नराम्रो पेशामा पार्छन् । अनि त्यो नरकबाट निस्कनै नपाई गुम्सिएर मर्छन् । कतै उम्किनै पाए पनि यही समाजले छिःछिः दुर्दुर गर्छ । हाम्रो समाज कहिलेसम्म यस्तो चलन चल्ने हो ? थाहा छैन । अहिले पनि कतिपय समाजमा छोराछोरी बीच भेदभाव गरिन्छ । शिक्षा-दीक्षा दिने विषयमा पनि समान व्यवहार गरिदैन । वास्तवमा छोरी भएर जन्मिनु भनेको कुनै अपराध होइन, न त जन्मिने मानिसको दोष नै हो । वास्तवमा आजको जमानामा पनि त्यस किसिमको व्यवहार गर्नु राम्रो कुरा होइन । जन्म घरबाट लग्ने घरमा आएका महिलाहरूमा पनि दाइजोको निम्ति ज्यानै गुमाउन परेका समाचारहरू पनि हामीले सुनेका छौं । बिवाह वा पारिवारिक

जीवनलाई सुन चाँदी गरगहनामा तौलिनु ज्यादै घृणित काम हो । के कति दाइजो पाइन्छ भनेर बिवाह गर्नु ठीक होइन यस किसिमका कुसंस्कारलाई पनि हामीले हटाउनु पर्दछ ।

यस्ता नराम्रा चलन हटाउन हाम्रो संविधानले केही व्यवस्था गरेको छ । संविधान भनेको देशको मूल कानून हो । यसमा लेखेका, दिने भनेका कुरा कसैले काट्न सक्दैन । त्यसमा महिलाहरूका लागि यी कुरा लागू हुने छन् भन्ने बोलीहरू तोकिएको छ । यस्ता कुरा लिनलाई पहिला त बुझ्नु पर्‍यो । अरू महिला र समाजलाई पनि बुझाउनु पर्‍यो । हामीले थाहा पाएका कुरा गर्न त गाह्रो हुन्न नि ! - ती अधिकारमध्ये केही यहाँ हेरौं :

- कानूनले महिला पुरुषलाई समान मान्छ ।
- शिक्षा लिन, जागीर खान समान मौका हुने ।
- चुनावमा उठ्ने भोट हाल्ने समान मौका हुने ।
- इच्छाअनुसारको पेशा गर्न पाइने ।
- दासी बाँधी बनाउन पाइने छैन ।
- पुरुष सरह निर्णय गर्ने अधिकार हुने ।

त्यस्तै करकाप र नमिल्दो बिवाह, सम्बन्ध विच्छेद, शोषण, विरुद्धको संवैधानिक उपचारहरू पनि महिलासम्बन्धी कानूनमा लेखिएका छन् ।



अधिकार लेखिएर मात्र हुँदैन । त्यो व्यवहारमा लागू हुनुपर्छ । त्यसका लागि हामी महिलाले नै लड्न पनि कम्मर कस्न सक्नु पर्छ । त्यसो भए हामी पनि पुरुष सरह मात्रै हैन, अबै असल नागरिक पनि हुन सक्छौं ।

अभ्यास

१. उत्तर दिनुहोस्

- महिलाले कस्ता काम गर्नु परेको छ ?
- अवसर भनेको के हो ?
- उनीहरूलाई ललाइ फकाइ कस्ताले गर्छन् ?
- संविधान भनेको के हो ?
- अधिकार पाएर पनि किन पछि परिन्छ ?

२. छलफल गर्नुहोस्

- 'नारी आफैँ जागृ पछि' ।

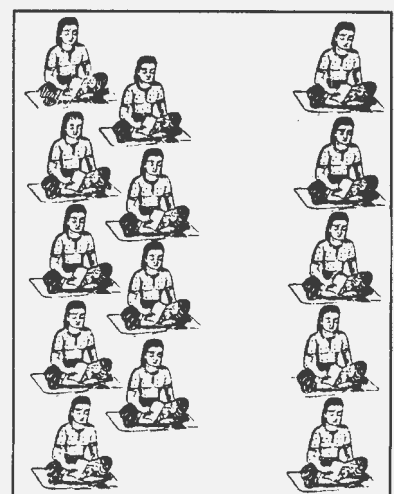
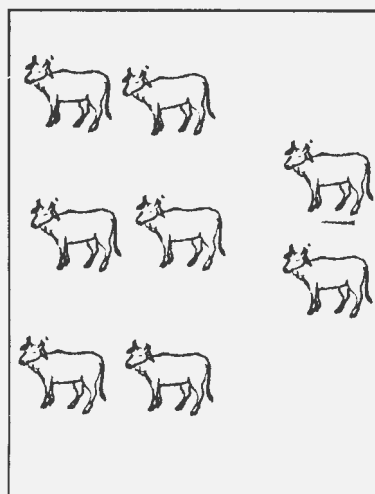
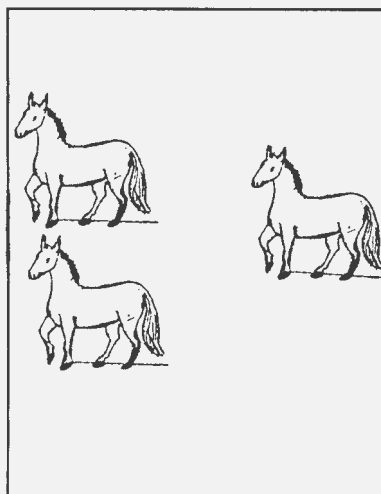
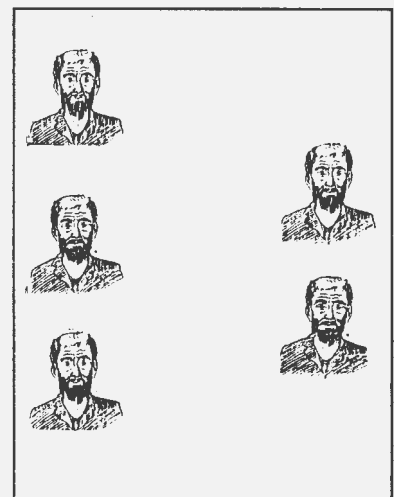
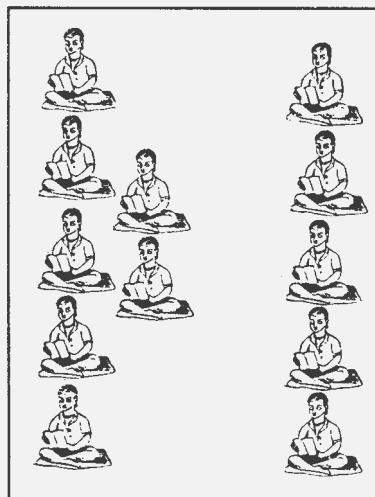
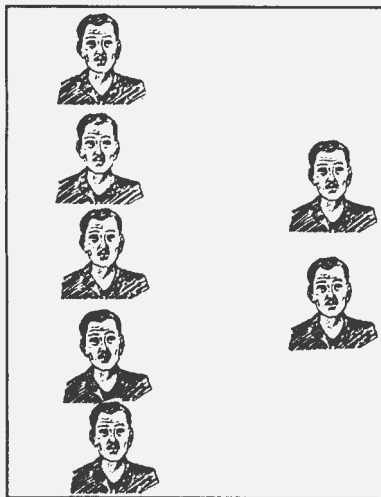
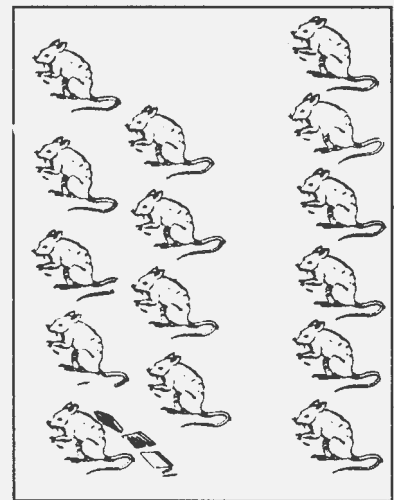
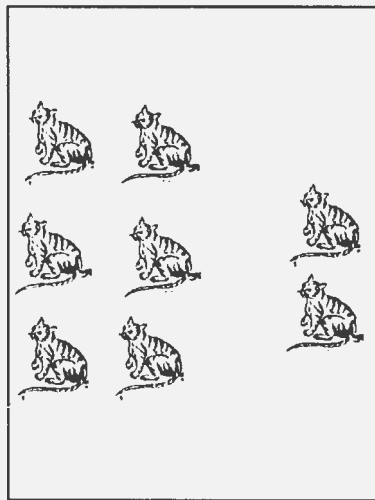
३. नारीले पाएका अधिकारहरू के-के हुन् ? लेख्नुहोस्

यी अङ्क गन्नुहोस्

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०
२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०
३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	४०
४१	४२	४३	४४	४५	४६	४७	४८	४९	५०
५१	५२	५३	५४	५५	५६	५७	५८	५९	६०
६१	६२	६३	६४	६५	६६	६७	६८	६९	७०
७१	७२	७३	७४	७५	७६	७७	७८	७९	८०
८१	८२	८३	८४	८५	८६	८७	८८	८९	९०
९१	९२	९३	९४	९५	९६	९७	९८	९९	१००

माथिका अङ्कलाई तलका कोठामा लेख्नुहोस्

धेरैबाट भिक्नुहोस्



नारी



अब आकाश धमिलो नपार

नाच्छे छोरी रुढीको सँघार

दाइको रिस भाइको रिस हैन,

अब उसले नपढी हुँदैन

पंछी भई उड्न देऊ छोरीलाई

संसार चिनी घर गर्छे बरिलै

अब ...

भ्याए लगाऊ चूल्हो घर धन्दामा,

त्यसमै टाँसी नपारौं फन्दामा,

पढाइ सिकाऊ, रसनी बसनी

बाउ आमाको कर्तव्यै त्यै हो नि !

आम नागरिकहरूमा चेतनाको अभिवृद्धि नभएसम्म साँचो अर्थमा मानवअधिकार बहाल हुन सक्दैन । चेतना अभिवृद्धिका निम्ति जनताको आधारभूत तहमा पुगेर उनीहरूसँगै प्रयत्न गर्नुपर्दछ । अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक) यही प्रयत्नमा दत्तचित्त भएर जुटेको छ ।



ग्रामीण क्षेत्रका निरक्षर जनतामा मानवअधिकार शिक्षा मार्फत चेतना अभिवृद्धि गर्दै मानवअधिकार संस्कृति निर्माणमा इन्सेकले सक्दो सहयोग पुऱ्याई रहेको कुरा सर्वविदित नै छ । “साक्षरताको माध्यमबाट मानव-अधिकार शिक्षा” भन्ने अवधारणा अघि सार्दै विगत पाँच वर्षदेखि इन्सेक ग्रामीण क्षेत्रका शिक्षाको अवसरबाट बन्चित जनसमुदाय बीच कार्यरत छ । यस अवधिमा इन्सेकले हजारौं नागरिकहरूलाई साक्षर बनाउँदै मानवअधिकारको आधारभूत ज्ञानले शिक्षित प्रशिक्षित हुन पनि प्रेरित गरेको छ ।



कोही साक्षर हुनुको अर्थ अक्षर चिन्नु मात्र होइन, आफ्ना अधिकारहरू प्रति सचेत हुनु पनि हो । प्रस्तुत पुस्तक यसै दिशातर्फ लक्षित छ ।

