प्रकाश

(प्रौढ साक्षरता पुस्तक)

मानवअधिकार र सामाजिक न्यायका निम्ति

अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक)

स्यूचाटार, कलंकी

काठमाडौं

प्रकाश

(प्रौढ साक्षरता पुस्तक)

लेखन

भरत नेपाली

काशीराज सुवेदी

सम्पादन

देविका तिमिल्सिना

नरनाथ लुइँटेल

माधव पन्थी

Digitized By : Bimal Chandra Sharma

चित्राङ्कन

हरिप्रसाद शर्मा

प्रकाश
(प्रौढ साक्षरता पुस्तक)

प्रकाशक
अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक)
स्यूचाटार, कलंकी
काठमाडौं

सर्वाधिकार : इन्सेकमा सुरक्षित

पहिलो संस्करण : ०५४ भदौ

दोस्रो संस्करण : ०५५ साउन

तेस्रो संस्करण : ०५६ पुस

प्रति : पाँच हजार पाँच सय

मूल्य : रू. ५०।- (पचास)

मुद्रक :
सुनकोशी छापाखाना
मैतीदेवी
फोन : 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 पुऱ्याउन खोजेको छ । हामीले साक्षरता कक्षाहरू सञ्चालन गर्दा आफ्नै खाले अनुभव पनि बटुल्यौं । आफ्नै पाठ्यपुस्तकहरूको अभावमा सञ्चालित साक्षरता कक्षाहरूबाट अपेक्षाकृत उपलब्धी हासिल गर्न नसकेको महसूस गऱ्यौं । 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 चमेली साक्षरता पुस्तक प्रकाशित गऱ्यौं । 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 विरूद्धमा 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

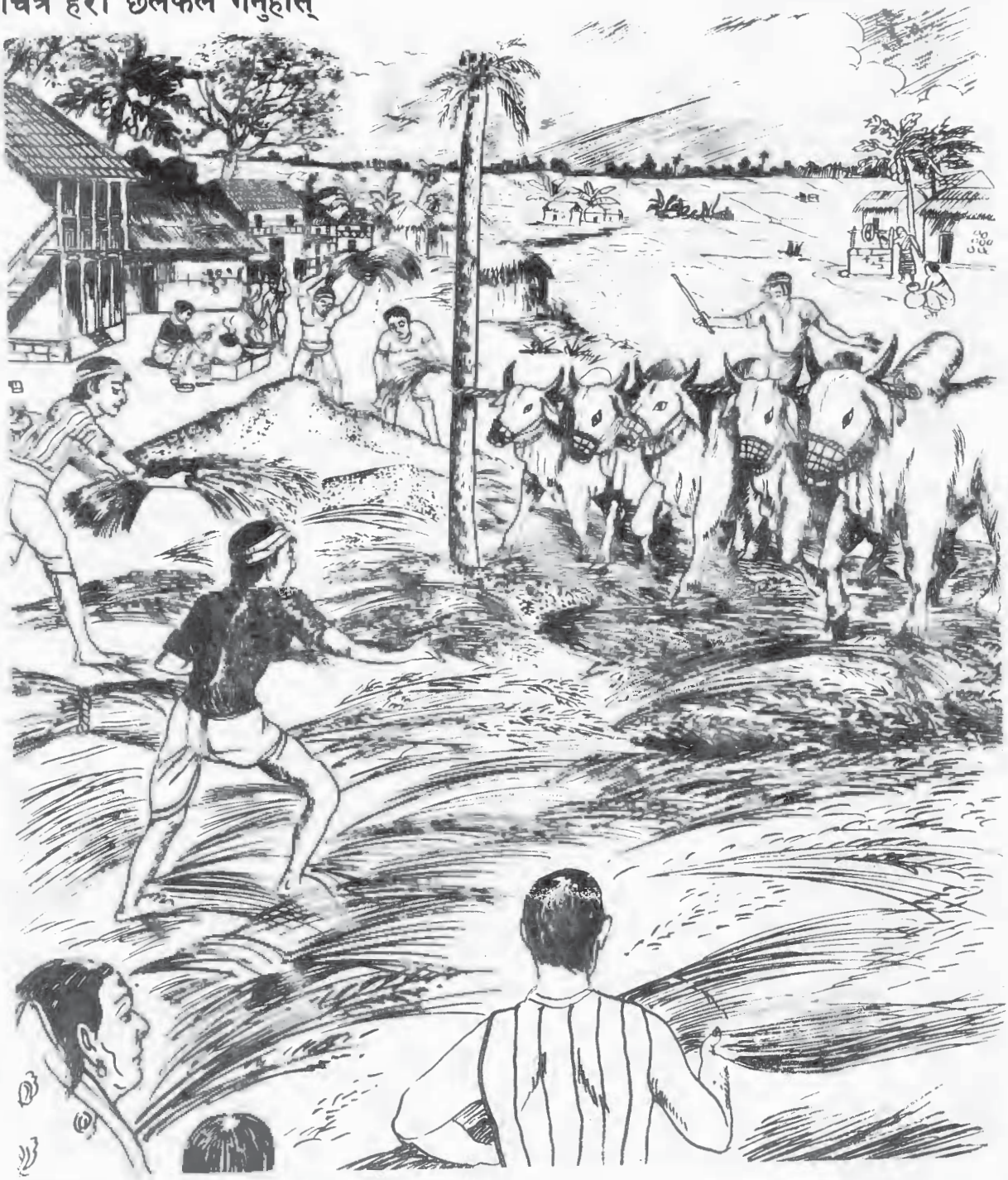
२०५४, भदौ

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	रूख	५८
बत्तीस	चिठी	६२
तेत्तीस	जोडौं	६४
चौतीस	कुपोषण	६५
पैंतीस	कानून	६७
छत्तीस	महिना	६९
सैंतीस	यातायात	७१
अठतीस	दैनिकी	७४
उनान्चालीस	डम्मरेको अत्याचार	७६
चालीस	बालबालिका	७९
एकचालीस	महिला-अधिकार	८१
बयालीस	नारी	८६

पाठ : एक

दाइँ

चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस्



पाठ : दुई

पहाडी जीवन

चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस्

पाठ : तीन

ल्होसार

चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस्

पाठ : चार

कोपिला

चित्र वर्णन गर्नुहोस्

अक्षर चिन्नुहोस्

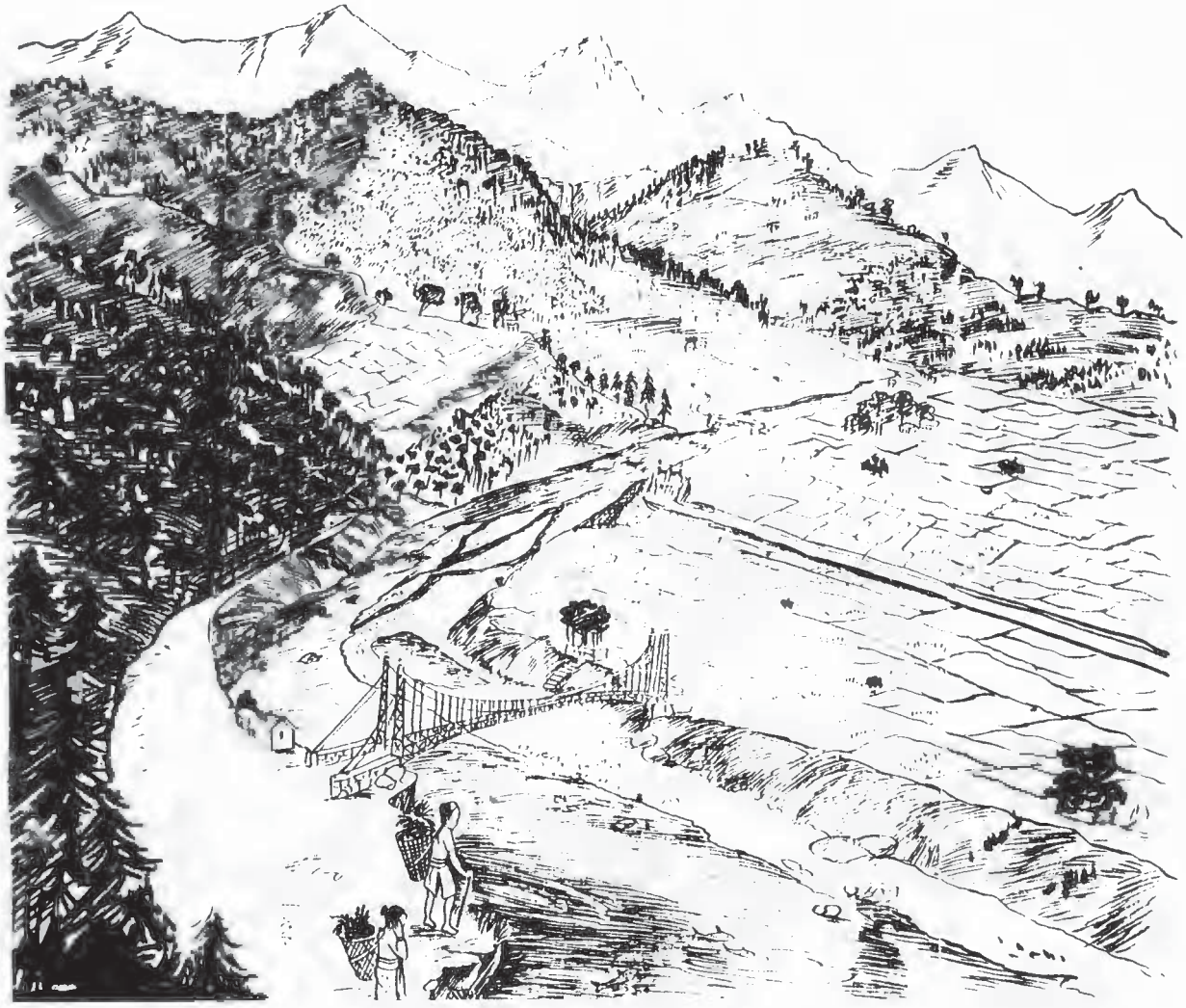
क

काम	काठ	काग
काका	कमल	कागज

पाठ : पाँच

खोला

चित्र वर्णन गर्नुहोस्



अक्षर चिन्नुहोस्

ख

खाट

खेल

खेती

खाना

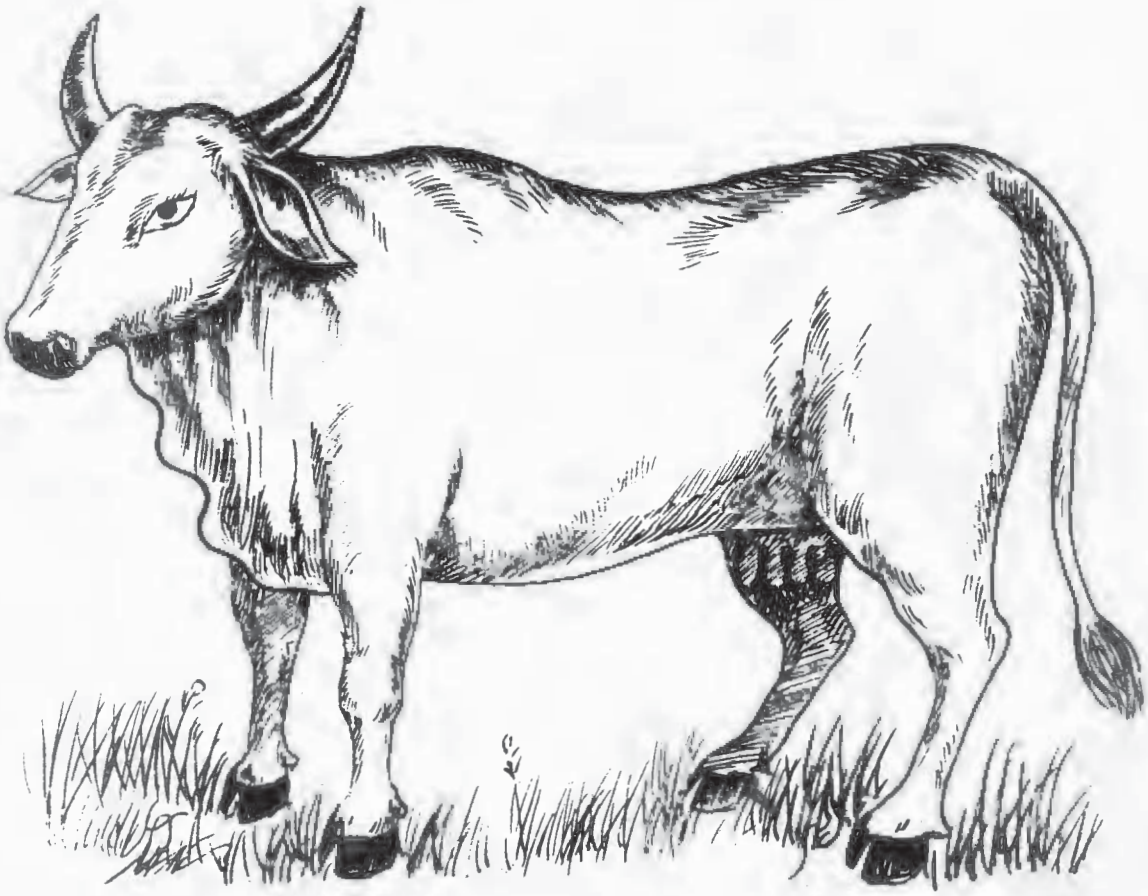
खापा

खरायो

पाठ : छ

गाई

चित्र वर्णन गर्नुहोस्



अक्षर चिन्नुहोस्

ग

गाला	गोठ	गोबर
गरीब	गयल	गायक

पाठ : सात

घारी

चित्र वर्णन गर्नुहोस्

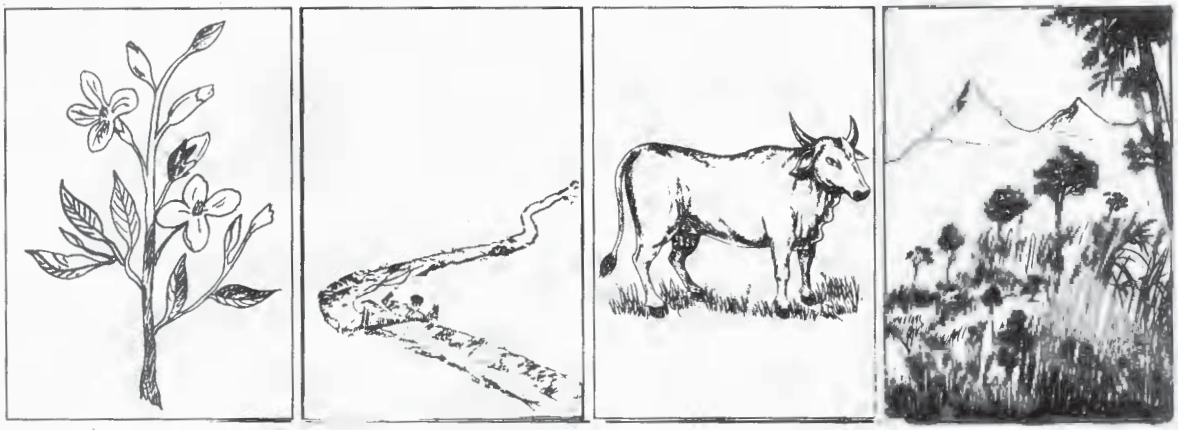
अक्षर चिन्नुहोस्

घ

घन्ट	घर	घडेरी
घोडा	घुँडो	घट्ट

अभ्यास

हेरौं र चित्र पढौं



क ख ग घ

ङ

क ख ग घ ङ ।

सबै मिली पढौं क देखि ङ ।

कापीमा लेखौं

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /

\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \

C C C C C C C C C C C C C C C C C C C C

पाठ : आठ

चुनाव

चित्र वर्णन गर्नुहोस्

अक्षर चिन्नुहोस्

च

चक	चउर	चटनी
चनाखो	चारपाटे	चित्र

पाठ : नौ

छिमेकी

चित्र वर्णन गर्नुहोस्

अक्षर चिन्नुहोस्

छ

छाहारी	छानो	छाउरो
छाता	छेपारो	छाला

पाठ : दस

जुलुस

चित्र वर्णन गर्नुहोस्

अक्षर चिन्नुहोस्

ज

जमरा	जग	जरगा
जङ्गल	जरा	जन्म

झगडा

चित्र वर्णन गर्नुहोस्

अक्षर चिन्नुहोस्

झ

झगडा	झोपडी	झोला
झरी	झाडी	झिँगा

अभ्यास

चित्र हेरौं र पढौं

च

छ

ज

झ

ञ

च छ ज झ ञ

पढ्न लेख्न उमेर चाहिन्न ।

पढौं र बुझौं

	एक	/
	एक	/
	दुई	//
	दुई	//

कापीमा लेखौं

× × × × × × × × × × × × × × × × ×

\+ + + + + + + + + + + + + + + + +

– – – – – – – – – – – – – – – – –

पाठ : बाह्र

टेलिफोन

चित्र वर्णन गर्नुहोस्

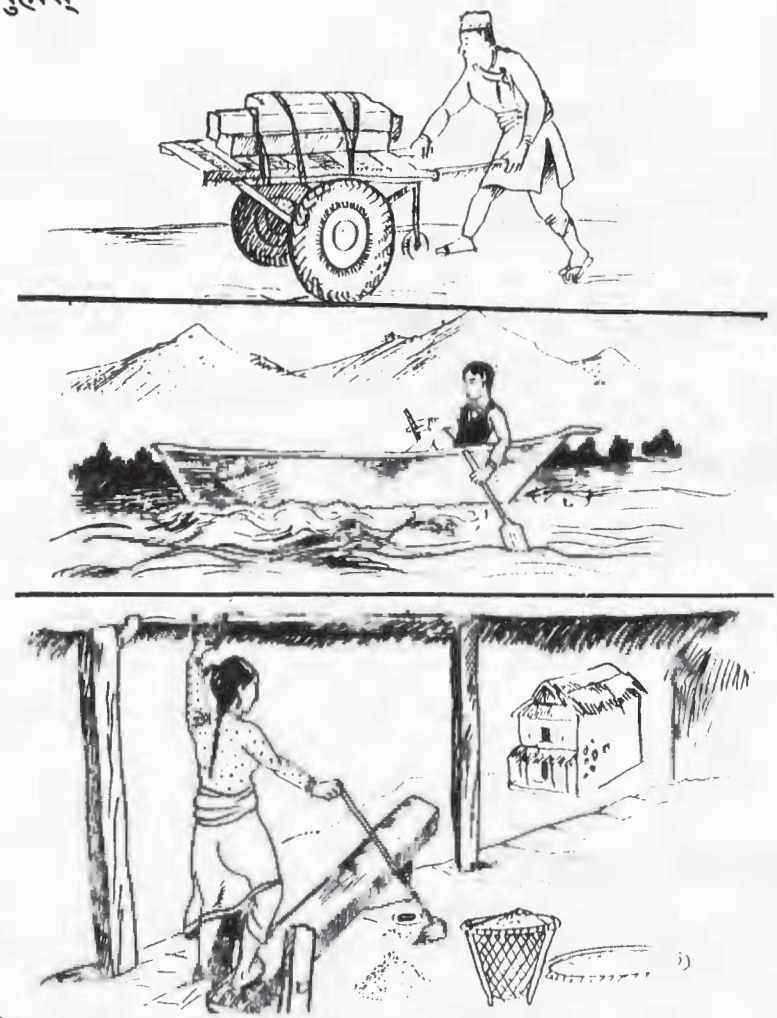
अक्षर चिन्नुहोस्

	ट	
टोपी	टीका	टौवा
टाउको	टुसा	टापु

पाठ : तेह्र

ठेला, डुङ्गा र ढिकी

चित्र वर्णन गर्नुहोस्

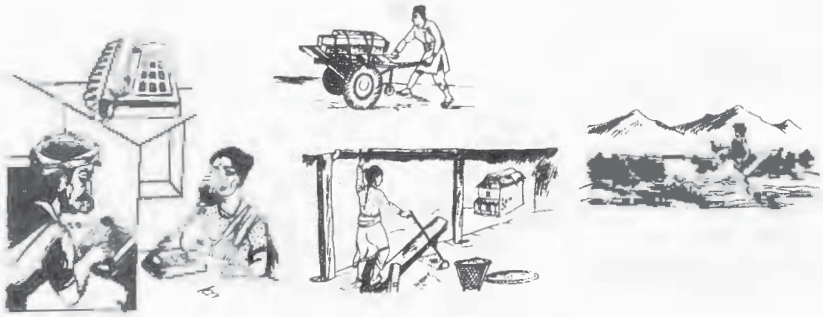


अक्षर चिन्नुहोस्

ठ	ड	ढ
ठेकी, ठेउला, ठूली	डमरु, डाडु, डोको	ढकनी, ढाडे, ढुकुटी

अभ्यास

चित्र हेरौं र पढौं



ण

अहिलेसम्म हामीले कुन कुन अक्षर पढ्यौं ?

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 पढ्यौं ?

एक औंलो - एक - एक धर्को	दुई औंला - दुई - दुई धर्का
एक फूल - एक - एक धर्को	दुई फूल - दुई - दुई धर्का

हामीले के-के लेख्यौं ?

|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\	\
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

यी शब्द पढौं

- करङ, कप, कपाल, कमल, कराई, करुवा, करौती, कलश, कलम, कसरत, कसौडी, कटहर, कचकच, काका, काग, काफल, कापी, किताब, कुटो, केरा, कैंडो, कौसी, कंस, खल, खट, खत, खकन, खटन, खलबल, खसखस, खाजा, खाँबो, खिचडी, खिचोलो, खुँडा, खुकुरी, खेती, खैरो, खोलो, गमला, गल, गलैंचा, गज, गफ, गहना, गगन, गडबड, गनगन, गफसफ, गाँजा, गाँठो, गिदी, गुइँठो, गुरु, गेडो, गैंडा, गोरु, गोरेटो, घमौरा, घर, घन, घाँडो, घिरौंला, घुँघुँरा, घोडा ।
- चना, चमेली, चमेरो चलन, चितुवा, चुलेसी, चौलानी, चौतारी, छाता, छायाँ, छटपट, छलफल, छलकपट, छाहारी, छुनुमुनु, छिचिमिरो, छौंडा, जग, जल, जहाज, जटामसी, जमरा, जहान, जाँतो, जुको, जिरो, जोगी, जौ, झर, झाँझर, झापट, झोली, झलमल, झाडा, झिँगा, झुसी, झेली, झै-झगडा ।
- 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 बुझ्नुहोस्

१

२

३

४

५

६

৩

৮

৯

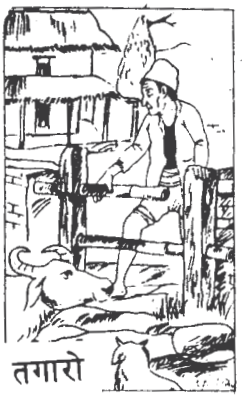
১০

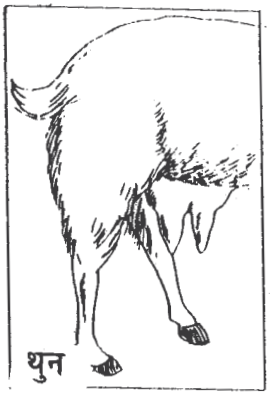
১১

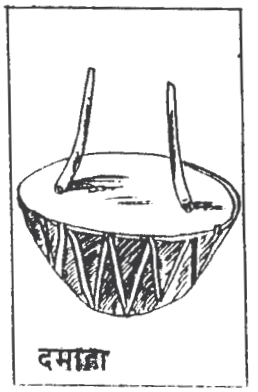
১২

शब्द र चित्र

शब्द र चित्र हेरी बुझ्नुहोस्


तगारो


थुन


दमाङ्गा

अक्षर चिन्नुहोस्

तराजु तरवार तरबुजा

थपडी थैली थर्मस

दराज दमकल दाह्री

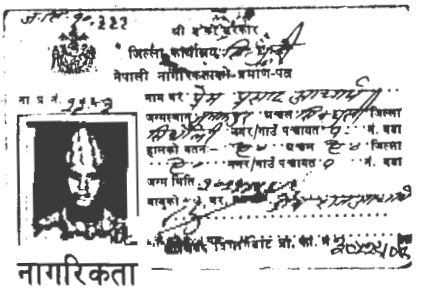
अक्षर चिन्नुहोस्

तराजु तरवार तरबुजा थपडी थैली थर्मस दराज दमकल दही

धान

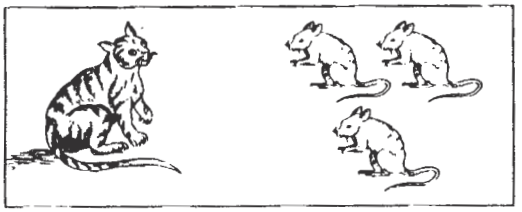
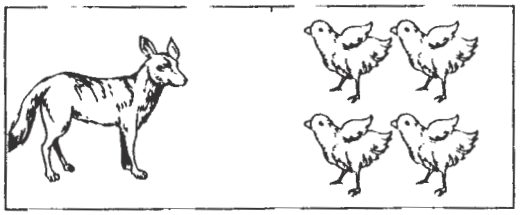
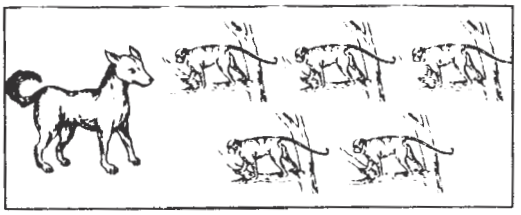
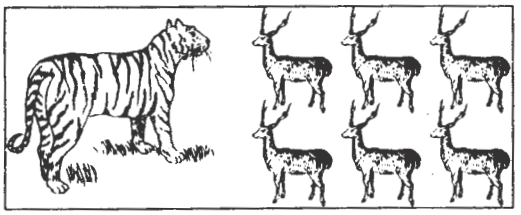
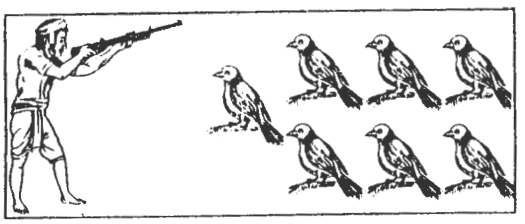
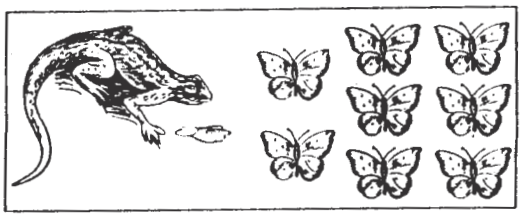
धनु धूँवा धूलो

त
थ
द
ध
न


नागरिकता

नरिवल नरसिङ्गा नमस्ते

गन्ती गरौं

	३	///
	४	////
	५	/////
	६	//////
	७	///////
	८	////////
	९	/////////

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 ज्ञ

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

पाठ : सोह

शब्द र चित्र

शब्द र चित्र हेरी बुझ्नुहोस्

पहिरो

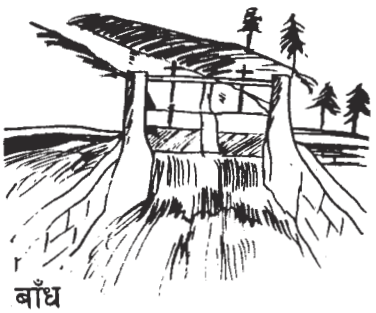
फलफूल

परेवा पाठो पात

फर्सी फलाम फाराम

अक्षर चिन्नुहोस्

प	फ	ब	भ	म



बाँध

भरिया

मुटु

बकुल्लो बस बौलाहा

भकुन्डो भकारी भुस

माछा 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 लट्टाई

वकिल वारी वारिस

शिक्षा शीर शहीद

पाठ : अठार

शब्द र चित्र

शब्द र चित्र हेरी बुझ्नुहोस्

षट्कोण

सियोधागो

हुलाकी

षडानन षष्ठी

सिलौटो सलाई सर्प

हरियो हडताल हलो

अक्षर चिन्नुहोस्

क्षयरोगी

क्षत्री क्षमा क्षेत्र

त्रास पत्र सत्र

ज्ञानी ज्ञापन विज्ञान

थोप्लामाथि लेख्नुहोस्

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

थोप्लामाथि लेख्नुहोस्

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

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 पढ्नुहोस्

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

ए	आ	ऊ	ई
ऋ	ऐ	औ	अ
इ	उ	अं	ओ
		अः	

पढौं

तल	तक्षक	थर	थकथक	नगद	महल
दक्ष	दकस	धरमर	पसल	मखमल	रकम
फल	फसल	बयर	पलङ	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	भँगेरो
फाँको	धुवाँ	भैंसी	भुँडी	वायु	वैरी
शिक्षा	युवा	रोटी	लौका	लाहाँचे	शूरो
हेलाँ	साँढे	सिलौटो	हाँगो		

✯ ✯ ✯

पाठ : उन्नाईस

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 पढ्नुहोस्

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	ञा	ञि	ञी	ञु	ञू	ञे	ञै	ञो	ञौ	ञं	ञः
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 पढ्नुहोस्

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	ा	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
ढ	ा	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
ण	ा	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
त	ा	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
थ	ा	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
द	ा	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:

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	ा	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
न	ा	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
प	ा	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
फ	ा	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
ब	ा	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:
भ	ा	ि	ी	ु	ू	े	ै	ो	ौ	ं	:

मात्रा लागेका अक्षर पढ्नुहोस्

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 पढ्नुहोस्

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

ष	ा	ि	ी	ु	ू	ृ	े	ो	ौ	ं	ः
स	ा	ि	ी	ु	ू	ृ	े	ो	ौ	ं	ः
ह	ा	ि	ी	ु	ू	ृ	े	ो	ौ	ं	ः
क्ष	ा	ि	ी	ु	ू	ृ	े	ो	ौ	ं	ः
त्र	ा	ि	ी	ु	ू	ृ	े	ो	ौ	ं	ः
ज्ञ	ा	ि	ी	ु	ू	ृ	े	ो	ौ	ं	ः

पाठ : बीस

लाम

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस्**

- सबैभन्दा अग्लो ठाउँमा कुन अङ्क छ ?
- होचो ठाउँमा कति अङ्क 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**

_____

_____

पाठ : एक्काईस

आमा-छोराहरूबीच कुराकानी

पैसा

१ पैसा

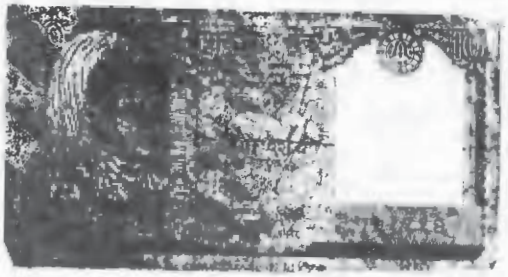
२ पैसा

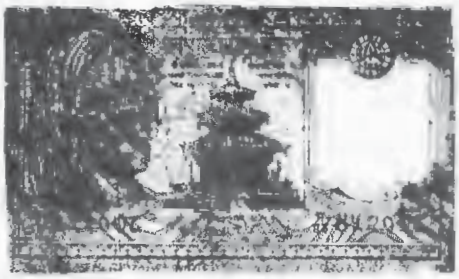
५ पैसा

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

ङि+च्+च = ङिच्च

चु+च्+चो = चुच्चो

छ+र्+रा = छर्रा

जि+ब्+रो = जिब्रो

झ+न्+डा = झन्डा

टु+प्+पी = टुप्पी

ठो+क्+रो = ठोक्रो

ड्+या+ङ = ड्याङ

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 = फट्याङ्ग्रो

बि+च्+छी = बिच्छी

भ+र्+या+ङ = भर्याङ

मू+र्+ति = मूर्ति

यु+ध्+द		=	युद्ध
र्+या+ल		=	ऱ्याल
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

घृणा

दृश्य

नृत्य

मृग

श्री

हृदय

गृहस्थी

तृण

धृतराष्ट्र

पृथ्वी

वृक्ष

सृष्टि

ऋण

यी पढ्दै सार्नुहोस्

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

✯ ✯ ✯

-	ऐना	टुहुरो	चौंरी	औषधी
	त्रिशूली	शङ्ख	जुँगा	कैंची
	छेपारो	धुवाँ	ढुकुटी	हिमाली
	बूढो	जीउनी	कंगारु	गुइँठो

✯ ✯ ✯

यो पनि पढौं

-	चन्द्रमा	गुन्द्रुक	थाङ्नो	ज्वालामुखी
	झोलुङ्गो	टुक्रुक्क	नियाँस्रो	पुरुषार्थ
	डाङ्डुङ	भञ्ज्याङ	विश्वास	उच्छृङ्खल
	च्याल	अपाङ्ग	विश्राम	सोलुखुम्बु
	ब्वाँसो	षड्यन्त्र	फ्याउरो	लाम्पुच्छ्रे
	आन्द्रा	ध्वाँसो	पूर्णाङ्क	यार्चागुम्बा

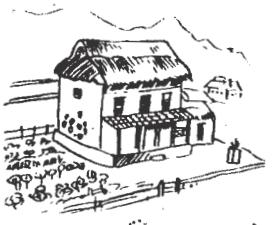
✯ ✯ ✯

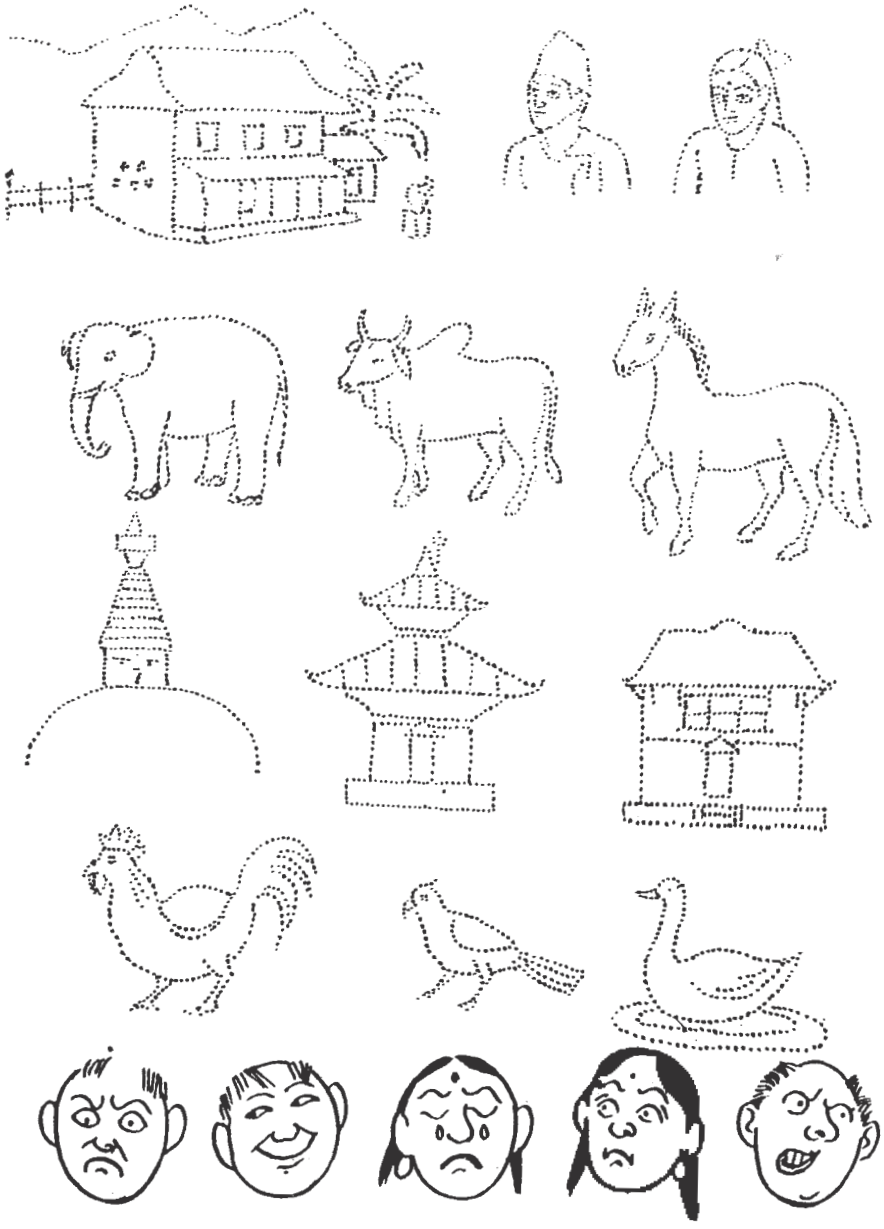
-	ऋषि	तृष्णा	पितृ	वृद्ध
	कृषक	मृत्यु	सिर्जना	दृढ
	मृगेन्द्र	गृहकार्य	हृष्टपुष्ट	बृहस्पति
	ट्रक	श्रद्धा	श्रमिक	पराक्रम

पाठ : चौबिस

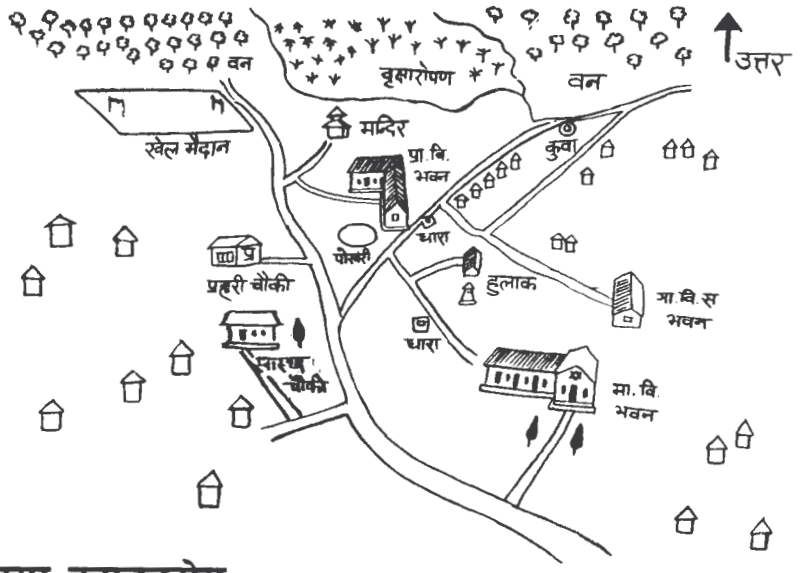
चित्र लेखन

चित्र कोर्नुहोस्





नक्सा पढ्नुहोस्



नक्सा बनाउनुहोस्

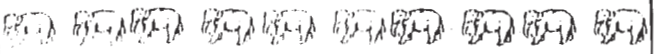
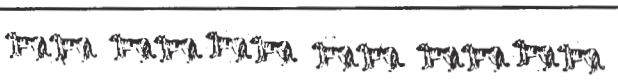
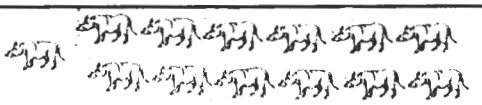
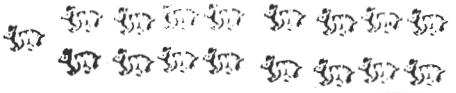
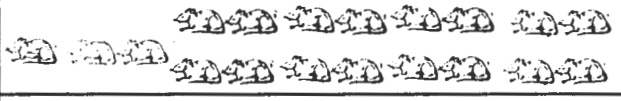
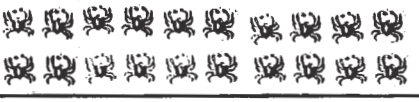
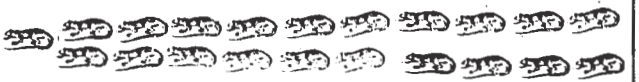
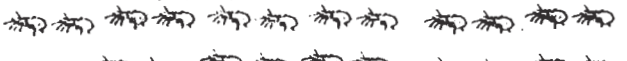
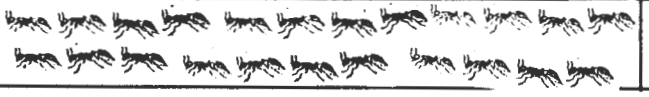
अभ्यास

- माथिको नक्सामा कुन-कुन कुरा देखिन्छ, लेख्नुहोस् ।
- 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 ।

पाठ : पच्चीस

गन्ती

गन्नुहोस् र छेउपट्टि धर्का कोर्नुहोस्

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

अभ्यास

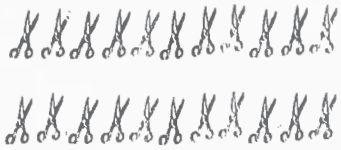
चित्र गनी मिल्दो अङ्कमा चिनो लगाउनुहोस्

१०	११	१२

१४	१५	१६

१३	१४	१५

१०	११	१२



२२	२३	२१

१८	२०	१९

२३	२२	२९

२२	२१	२०

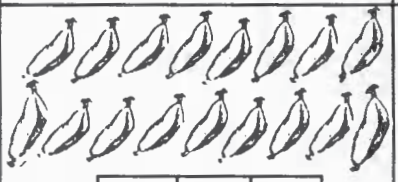
२२	२१	२०

१०	११	१२

१९	१८	१७

१४	१२	१३

१७	१५	१६



१८	१७	१६

१७	१८	१९

पाठ : छब्बीस

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 ।

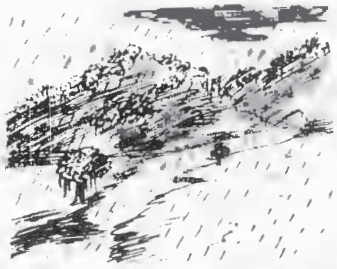
  गहिरो इनारमा बस्छु ।

- खोलामा त झन् रमाउँछु ।

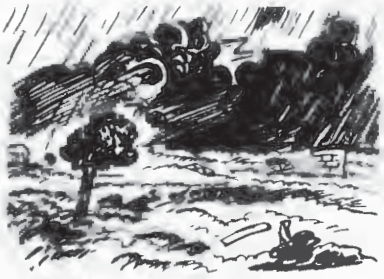
  त्यहाँ खेल्दै दगुर्छु ।

- 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 बर्षन्छु ।
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 पार्छु ।
  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 ?

अभ्यास

थोप्ला माथि लेख्नुहोस्

१० ११ १२ १३ १४ १५

१६ १७ १८ १९ २० २१

२२ २३

यी अङ्क सार्नुहोस्

१ २ ३ ४ ५

६ ७ ८ ९ १०

११ १२ १३ १४ १५

१६ १७ १८ १९ २०

२१ २२ २३

खाली ठाउँमा ठीक अङ्क लेख्नुहोस्

१ २ ४ ५ ६

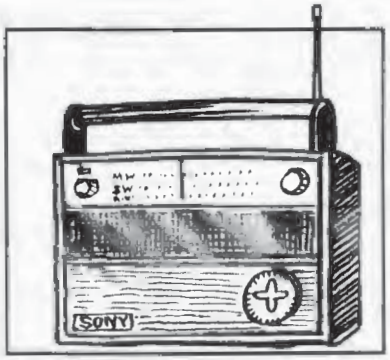
७ ९ १० ११

१३ १४ १६ १८

२१ २३

पाठ : सत्ताइस

सूचना



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

स-साना केटाकेटीले सलाई लाइटर भेट्टाउन सक्छन् । रमाइलोमा खेल्दाखेल्दै कतै सुकेका झारपातका 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, झारपात, जथाभावी, अगेना, रमाइलो

बार

झन् अस्ति आइतबार, चर्को लागे घाम
अस्ति चाहिं सोमबार, बादल ड्याम्मडुम्म
हिजो थियो मङ्गलबार, झमझमी झरी
आज बुधबार त, खोलै ढाक्ने बाढी
भोलि बिहिबार, आकाश खुल्ने हो कि ?
पर्सि शुक्रबार चाहिं कस्तो हुन्छ कुन्नि ?
झन्, 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 ...

पाठ : उनन्तीस

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 चाहिंन्छ ।
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 खोज्नै पर्छ
कम पेशा दह्रो रोज्दा, आफ्नै हीत हुन्छ ।

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

पाठ : तीस

समय

घडी एउटा यन्त्र हो । घडीमा १,२ गरेर १२ वटा अङ्क हुन्छन् । तीन वटा सूईहरू हुन्छन् । यी घुम्दा, सेकेन्ड, मिनट र घन्टा पढिन्छ । यसले कति बज्यो ? भनेर देखाउँछ । उठ्ने, खाने, काममा जाने, फर्कने र सुत्ने समय हुनुपर्छ । समयलाई पछ्याउने बानी गऱ्यो 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 आफैंलाई 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 = [ ]

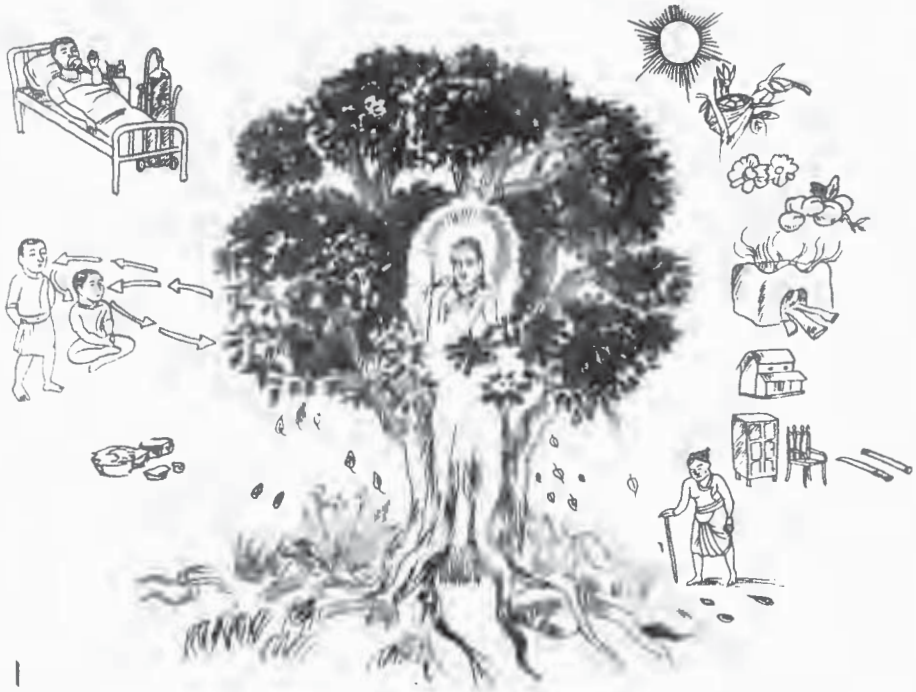
२ + २ = [ ]

५ + ५ = [ ]

६ + ८ = [ ]

९ + ९ = [ ]

रूख



म रूख हुँ ।

यहाँ म एक्लै छु ।

अब त धेरै बूढो भइसकें ।

मेरा कुरा काम लाग्छन् ।

कुरा सुनेर, यी कामहरू गर्नुहोस् ।

आजको मान्छे साह्रै मतलवी 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 यहीं 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 झर्छन् ।

तिनलाई माटोसँगै मिलाएर मल पारिदिन्छु ।

कीरा, फट्याङ्ग्रा 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 स्वर्ग 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 एक्लै 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 आफैंलाई चाहिन्छ ।

३. **पूरा गर्नुहोस्**

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

४. **'रूखले हामीलाई जीवन दिन्छ' सानो छलफल गर्नुहोस्**

पाठ : बत्तीस

चिठी

रामघाट, बैतडी

२०५४४/१/५

प्रिय गजेन्द्रजी,

नमस्कार !

धेरैपछि सम्झना पत्र पठाउँदैछु । तपाईंले पनि यता आउन जान माया नै मार्नुभयो । 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 बिर्सदा 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 झिक्दा मन कल्पिन्छ । पुरानो दौंतरीका नाताले यो गुनासो लेखें । उचनीच भए माफ गर्नुहोला ।धेरै के लेखौं र ? तपाईंका परिवारलाई सम्झना 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**

जोडौं

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 _____

पाठ : चौतीस

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 ख्वाउनु पर्छ ।

हामी ठूलाले चाहिं 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 सिक्नै 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 पुऱ्याउन 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 सिक्नहुन्न ?
- 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 ख्वाउनु पर्छ ।
- एक थोपा ... ... हुन्न ।
- छाला पनि ... ... हुन्छ ।

४. **तपाईंले बिहान के-के खानु भयो ? नाम लेख्नोस्**

पाठ : पैंतीस

कानून

कानून भनेको नियम हो । कानूनले यो यो गर्न हुन्छ, यो यो चाहिं गर्न हुँदैन भनेर तोक्छ । त्यसलाई व्यक्ति, समूह, समाज र देशले नै मान्नु पर्छ । नमान्नेले सजाय पाउँछ । त्यो दिने पनि कानून नै हो ।

कानूनले व्यक्ति र समाजलाई राम्रो कुरा गर्न छुट दिन्छ । नराम्रो कुरा गर्न चाहिं रोक्छ । चोर्ने, लुट्ने, पिटपाट गर्ने, आफ्नो फाइदा गर्न अरूलाई नोक्सान पार्ने राम्रा मान्छे हैनन् । मान्छे मार्ने र ठूला अपराध गर्नेलाई त कडा सजाय छ । यस्ता सबै किसिमका अपराध कानूनले हेर्छ । असल, इमान्दार, मेहनती, धनी, गरीब, अशक्त सबैको रक्षा गर्छ । कानूनले कसैलाई भेदभाव गर्दैन ।

अपराध गर्नेहरूलाई कानूनले आफ्नो शत्रु मान्छ । घर परिवारको मूलीले पनि छोरा छोरीमा भेदभाव गर्नुहुन्न । नारीहरूलाई पनि तल्लो र अर्कै दर्जाको ठानेर थिचोमिचो गर्नुहुन्न । आफ्नै परिवार हुन् भनेर नराम्रो काममा पनि लाउनहुन्न । अरूलाई शोषण गर्ने र ज्याला मजदूरी नदिने अमानवीय काम गर्नुहुन्न । नाता जे भए पनि प्रत्येक मान्छे, मान्छेको रूपमा एउटा सदस्य हो भनी मान्नुपर्छ ।

अपराधको उपचार, पुलिस, प्रशासन र अदालतबाट पाइन्छ । हामीलाई पऱ्यो, अन्त परेका अपराध पनि थाहा भो भने उपचारको चर्चा गर्न डराउनु हुँदैन । हक लिने तर्फ लाग्नु पर्छ । अपराधीहरू साझा शत्रु हुन् । यिनीहरूलाई सजाय दिलाउनुपर्छ ।

अभ्यास

१. **उत्तर दिनुहोस्**

- कानून भनेको के हो ?
- कानून कसले मान्नु पर्छ ?
- कस्ता मान्छे राम्रा हैनन् ?
- अपराधको उपचार कहाँ पाइन्छ ?
- अपराधी किन साझा शत्रु हुन् ?

२. **पूरा गर्नुहोस्**

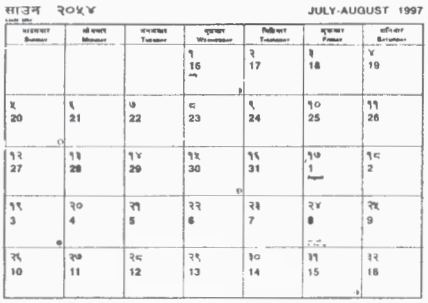
- कानून नमान्नेले ... ... पाउँछ ।
- सबै किसिमका अपराध ... ... ले हेर्छ ।
- ... ... मा भेदभाव गर्न हुन्न ।
- ... ... एउटा सदस्य हो भनेर मान्नु पर्छ ।
- यिनीहरूलाई ... ... दिलाउनु पर्छ ।

३. **छलफल गर्नुहोस्**

अपराधीलाई सजाय दिलाउन के गर्नुहुन्छ ?

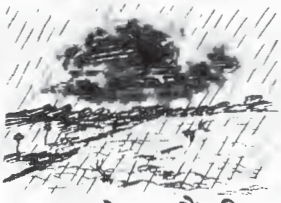
पाठ : छत्तीस

महिना



चैत वैशाख वसन्त, हावासँगै खेल्छ
रूख बिरुवामा पालुवा, फूल बास्ना भर्छ ।

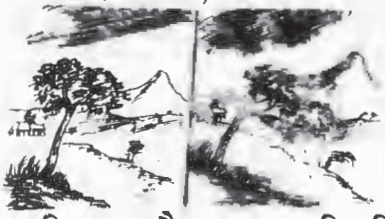
जेठ असार गृष्म, घाम चर्को ल्याउँछ
जमीनलाई तताइ, आलस तालस पार्छ ।



साउन भदौ वर्षा, आकाश थर्काइ हिँड्छ
खेतबारी जलाम्मे, नदी झैं नै हुन्छ ।

असोज कात्तिक शरदले, दशैं तिहार बोक्छ
रङ्गीचङ्गी हरियालीले धरती सबै ढाक्छ ।

मंसिर पुष हेमन्त, कुइरी मण्डल जगत
धानको दाइँ सकेर, बसी आगो ताप ।



माघ फागुन शिशिर, रूख जङ्गल नाङ्गा
आँधीबेरी चलेपछि हेर्न आकाश गंगा ।

बाह्रै महिना बाह्रै काल, घुमि हिँड्ने मौसम
यिनलाई हेरी काम गरौं, सुखी हुन्छ जीवन ।

अभ्यास

१. **उत्तर दिनुहोस्**

- पालुवा भनेको के हो ?
- आकाश कुन बेला थर्कन्छ ?
- तिहार कहिले पर्छ ?
- रूख जङ्गल नाङ्गो कहिले देखिन्छ ?
- महिनाहरू फेरि कहिले फर्कन्छन् ?

२. **क्रम मिलाउनुहोस्**

जेठ, मंसिर, बैशाख, साउन, माघ ।

३. यहाँ पढेका मध्ये कुनै दुईओटा ऋतुका नाम लेख्नोस् ।

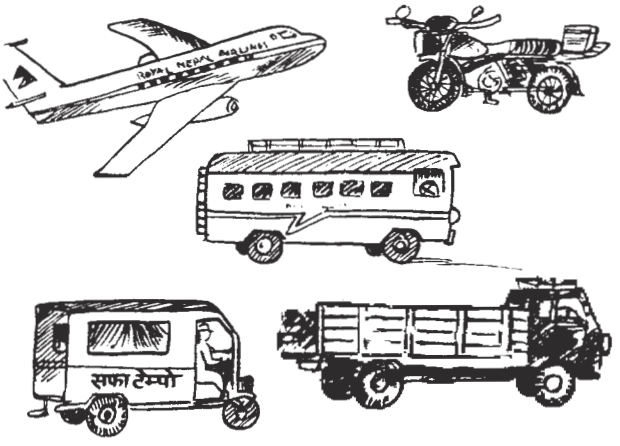
४. जाडामा पर्ने कुनै दुई र गर्मीमा पर्ने कुनै दुई महिनाको नाम लेख्नोस् ।

पाठ : छत्तीस

यातायात

मान्छेलाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ आवत-जावत गर्नुपर्छ। अनि मालसामान ल्याउन र लैजानु पर्ने हुन्छ। त्यसरी ओसार-पसार गर्ने माध्यमहरूलाई यातायातका साधन भनिन्छ। यस्ता साधन ठाउँ हेरी फरक-फरक पनि हुन्छन्।

हिमाली र असजिलो पहाडी भागमा चौरी, खच्चड र घोडाबाट काम लिइन्छ। तराईतिर गोरु, गाडा, ट्याक्टर, ट्रक, बस, साइकल हुन्छन्। शहर बजारमा ट्रक, बस, ट्याक्सी,



ट्याम्पो, मोटर साइकल, ट्रलीबस, ठेलागाडाले काम गर्छन्। रेल र हवाईजहाज पनि यातायातका साधन नै हुन्। यी साधनले आजभोलिको जनजीवन छिटो र सजिलो पारेका छन्।

गाउँघरतिर त्यति भीडभाड हुँदैन। बाटो हिँड्न र काट्न सजिलै हुन्छ। त्यहाँ पनि छेउ लागेर त हिँड्नु पर्ने हुन्छ। तर शहर बजारमा त त्यतिले मात्रै पुग्दैन। त्यहाँ सडकको किनारामा पेटी हुन्छन्। पेटीबाट आफ्नो देब्रे हातको छेउ पट्टिबाट हिँड्नु पर्छ। सडकको बीचबाट त हिँड्नै हुन्न। यातायातको घुइँचो हुने हुनाले बाटो काट्न पऱ्यो भने सडक हेर्नुपर्छ। सडकमा सेता धर्का हुन्छन्। त्यसको नजिकै बत्तीका

खम्बा हुन्छन् । त्यहाँ रातो, हरियो र पहेंलो बत्ती पालैपालो बल्छन् । हरियो बत्ती बल्दा सडकका साधनहरू दर्गुछन् । रातो बत्ती बल्दा ती रोकिन्छन् । त्यही रातो बत्ती बल्दा दायाँ बायाँ दुबैतिर हेरेर सट्ट बाटो काटिहाल्नु पर्छ ।

हामी अलि टाढा जानु पर्दा बस, ट्याक्सी, ट्याम्पो चढ्छौं । त्यतिबेला गुडिरहेको साधनमा चढ्न हुन्न । गुड्दा गुड्दै झर्न पनि हुन्न । तिनीहरूका रोकिने स्टप हुन्छन् । त्यहाँ राम्रोसँग रोकिएपछि चढ्ने र झर्ने गर्नु पर्छ । फेरि चलेका भए पनि, रोकिएका भए पनिती साधनबाट हात टाउको बाहिर निकालेर बस्न हुन्न । त्यस्तोमा अर्को कुनै साधनले आएर ठोक्न सक्छ । भीड भयो भनेर छतमा बस्ने अनि झुण्डिने गर्न पनि हुँदैन ।

शहरमा हिँड्दा रमाइलो रमिता देखिन्छ । जता देख्यो उस्तै नौलो लाग्छ । त्यस्तो देखेर त्यता हेरेर हिँड्न पनि हुन्न । अनेक चीजसँग ठोकिन सकिन्छ । अरूलाई र आफैंलाई पनि चोटपटक लाग्न सक्छ । यस्ता कुरा जानेर शहर बजार घुम्नु राम्रो हुन्छ ।

अभ्यास

१. **उत्तर दिनुहोस्**

- यातायातका साधन के के हुन ?
- पहाडतिर के बाट सामान ओसारिन्छ ?
- यी साधनले हामीलाई के फाइदा भएको छ ?
- शहरमा हिँड्दा के कस्तो विचार पुऱ्याउनु पर्छ ?
- गुडिरहेको साधनबाट झर्दा के हुन्छ ?

२. हिमाल, तराई र शहरमा चल्ने साधनका छुट्टाछुट्टै नाम लेख्नोस् ।

३. **यी बेला के गर्नु पर्छ ? लेख्नोस्**

- बाटो हिँड्दा । ... ... ।
- बस चढ्दा । ... ... ।
- बसबाट झर्दा । ... ... ।
- शहरमा हिँड्दा । ... ... ।
- रातो बत्ती बल्दा । ... ... ।

४. **तपाईंले चढ्नु भएका साधनहरू सम्झेर, नाम लेख्नोस्**

-
-
-
-

पाठ : अडतीस

दैनिकी

२०५४/३/२३

आज बिहान सबेरै उठेर नुहाएँ । दिउँसो कुलो र बाटोको बारे छलफल थियो । त्यसैले म त्यहाँ गएँ । गंगे साहूले यस पटक त सल्दो मिल्दो नै कुरा गरे । सधैं त साहू रवाफ देखाएर मेरो गोरुको बाह्रै टक्का गर्थे । अँ ! कुलो र बाटो दुबैमा लाग्ने सर-सामान गा.वि.स.ले खर्च गर्ने । अनि श्रमदान चाहिं सबै गाउँलेले मिलेर गर्ने कुरा मिल्यो । राम्रो भो खुशी लाग्यो । जा ! आज त रेडियोको समाचार नै सुन्न पो बिर्सिएछ । ल, भैगो अब सुतौं ।

२०५४/३/२४

हत्तेरी ! आज नकाम गरियो । बिहानै चिया पसलमा सन्तेलाई जिस्क्याउँदा जिस्क्याउँदै त्यसै झगडा भो । दिउँसो फेरि सुकेले एकैछिन तास खेलौं भन्यो । लौ त लौ भनेर भनेर खेलियो । पैसा हार्दै गएपछि दुई वर्ष अगाडिदेखि छोडेको चुरोट पनि फेरि आजै तानियो । आफ्नो हानी एकातिर छँदैछ । उता वडा अध्यक्षले तपाईंहरू जस्ता मान्छेले पनि यस्ता कुलतका काम गर्ने ?

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 रोपाईंको 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 बिर्सिएछ ।

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

पाठ : अड्तीस

डम्मरेको अत्याचार

डम्मरेको इलम छैन । बिहान अबेला उठ्छ । जङ्गल जाने भनेर बूटाबूटीतिर जान्छ । झारपातले 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 ।

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

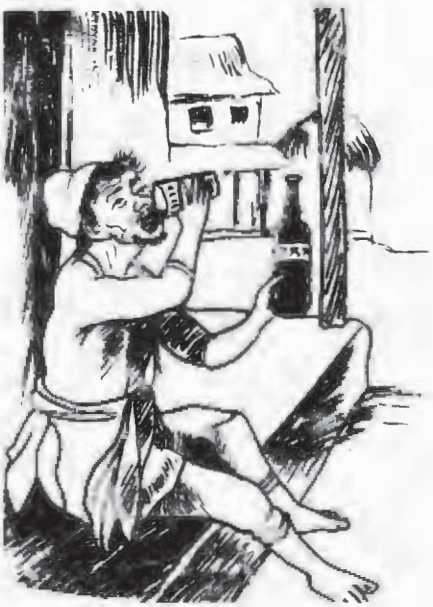
छोरीहरूलाई पढाउने कुरा त डम्मरेले कहिल्यै सोचेन । धनी खालका बूढा पाए अन्माई दिन्छु भन्छ । पेटभरि खान नपाएका र टाक्सिएका बच्चीहरू प्रति ऊ कहिल्यै टिठ्याउदैन ।

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

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

डम्मरे भात निलेर यसो लस्किन्छ । उसको जाने ठाउँ नै गजमानेको भट्टी हो । गाउँभरिका अल्लारे, उत्ताउला र बेकामी जति त्यहीं 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 सुर्क्याउँछन् ।

डम्मरे बढी गरेर जुवा हार्छ । 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 झै दाउरीलाई भकुर्न थाल्छ । अन्धी आमा ईश्वर पुकार्दै धुरुधुरु रुन्छिन् । भन्ट्याङ भुन्टुङ ब्युँझेर 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 दु:ख के भए कम हुन्थ्यो ? छलफल गर्नुहोस् ।
- दाउरीका कामहरू के-के हुन् ? टिपोट बनाउनुहोस् ।
- डम्मरेका बानीको पनि एउटा टिपोट तयार पार्नुहोस् ।

पाठ : चालीस

बालबालिका

घर तपाईंको बगैंचा 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 सोच्न, विचार गर्न नसक्ने उमेरका बच्चाका लागि सबैले सोचिदिनु पर्दछ । बाबु आमा र आफन्तले नै पनि हेलचक्र्याइँ गर्न सक्छन् । त्यसैले त्यस्ता बालबालिकाहरूका लागि सरकारले उनीहरूको अधिकारको नियमै बनाई दिएको छ । यसलाई सबैले पालना गर्नुपर्छ ।

ती हुन् :-

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

- मान्छेको इज्जत नरहने काम गराउन हुन्न ।
- लागू पदार्थ बेच्न ओसार्न लाउन हुन्न ।
- खान लाउन दिनुपर्छ ।
- शिक्षा दिनुपर्छ ।
- बिरामी हुँदा ओखती गर्नुपर्छ ।
- खेल्न, रमाइलो गर्न पनि दिनुपर्छ ।

- हाँसी खुशी र मायालु परिवारको व्यवहार पाउनु पर्छ ।
- अझै 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**

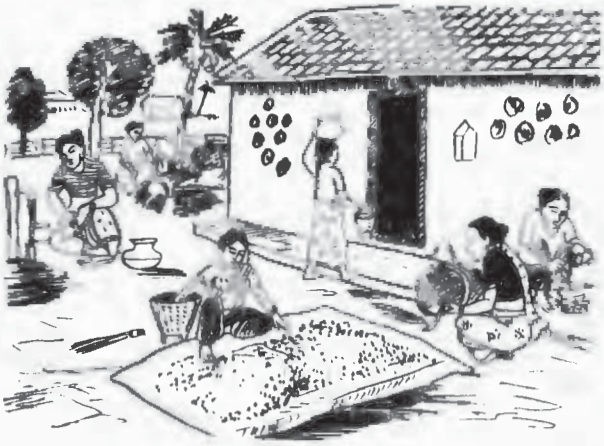
- बालबालिका अधिकारहरू के-के हुन् ?

२. **छलफल गर्नुहोस्**

छोरा र छोरी एउटै हुन् ।

पाठ : एकचालीस

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 छट्टुहरूले तिनैलाई ललाइ फकाइ गर्छन्। सके मुग्लान्मा बेच्लान् ,त्यति नभए शहरतिर पुऱ्याएर अलपत्र पार्छन्। यसरी लगेर तिनीहरूलाई महिलाहरूलेनै पनि नराम्रो पेशामा पार्छन्।अनि त्यो नरकबाट निस्कनै नपाई गुम्सिएर मर्छन्। कतै उम्कनै पाए पनि यही समाजले छि:छि: 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 लोग्ने 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 तोकिदिएको 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 यर्ने 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 होइन, अझै 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**

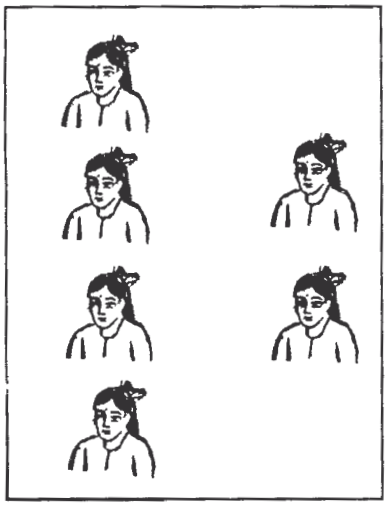
- 'नारी आफैं जाग्नु पर्छ' ।

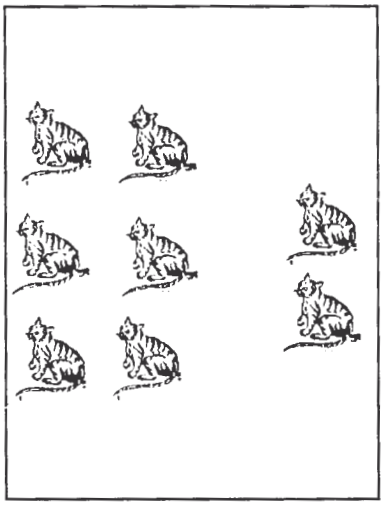
३. **नारीले पाएका अधिकारहरू के-के हुन् ? लेख्नुहोस्**

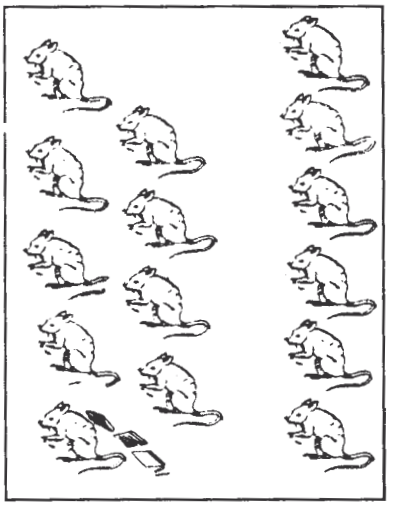
यी अङ्क गन्नुहोस्

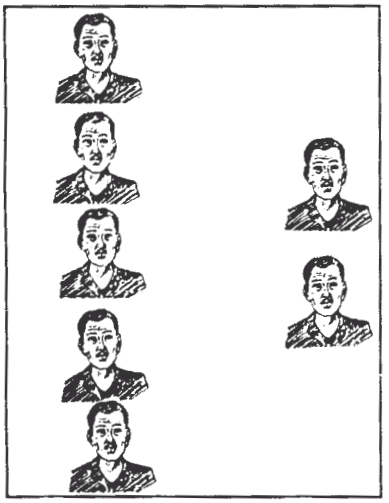
१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०
२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०
३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	४०
४१	४२	४३	४४	४५	४६	४७	४८	४९	५०
५१	५२	५३	५४	५५	५६	५७	५८	५९	६०
६१	६२	६३	६४	६५	६६	६७	६८	६९	७०
७१	७२	७३	७४	७५	७६	७७	७८	७९	८०
८१	८२	८३	८४	८५	८६	८७	८८	८९	९०
९१	९२	९३	९४	९५	९६	९७	९८	९९	१००

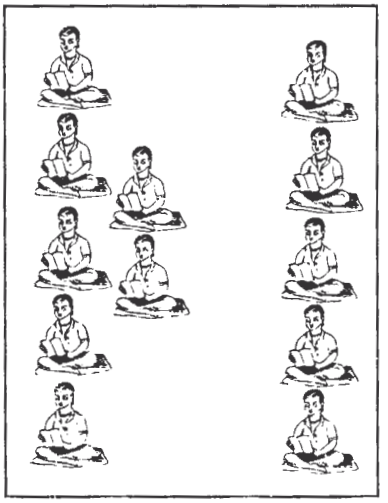
माथिका अङ्कलाई तलका कोठामा लेख्नुहोस्

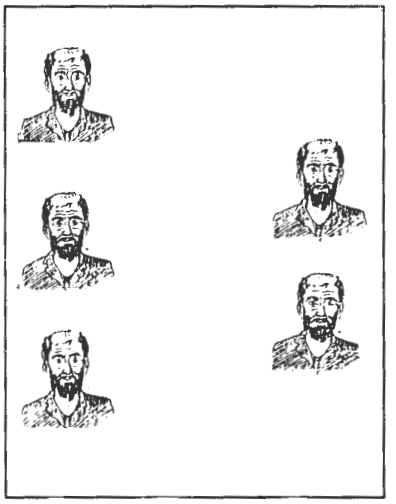


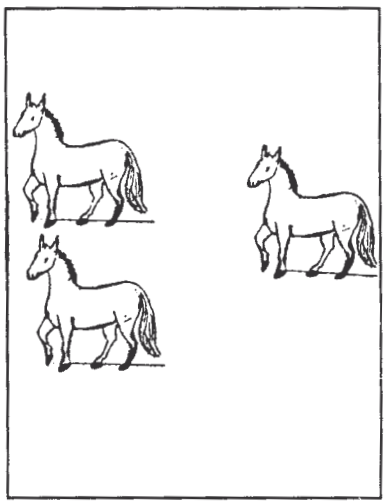


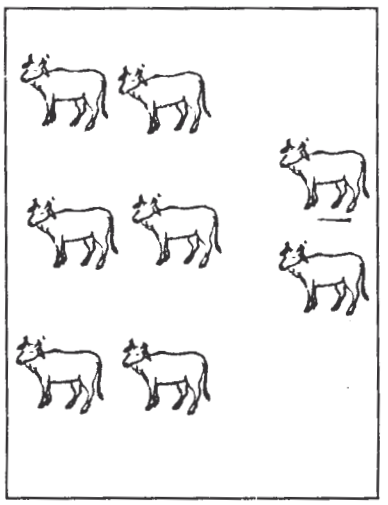


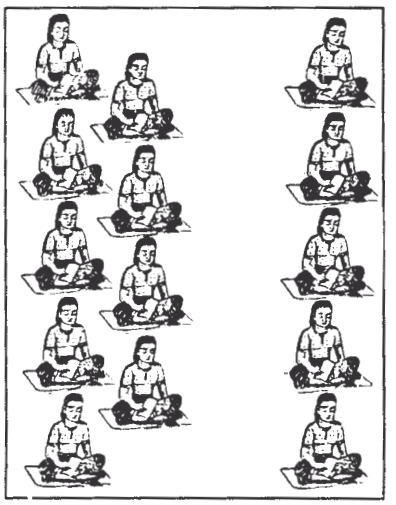












पाठ : बयालीस

नारी

अब आकाश धमिलो नपार

नाघ्छे 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 ।