

चेपाड

कक्षा
५



चेपाड

कक्षा ५

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक : नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

वि.सं. २०७७

पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृति विना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय प्रसारण वा अन्य प्रविधिबाट अभिलेखबद्ध गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

हाम्रो भनाइ

विद्यालय तहको शिक्षालाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामयिक र रोजगारमूलक बनाउन विभिन्न समयमा पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक विकास तथा परिमार्जन गर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिइदै आएको छ। विद्यार्थीमा राष्ट्र राष्ट्रियताप्रति एकताको भावना पैदा गराई नैतिकता, अनुशासन र स्वावलम्बन जस्ता सामाजिक एवम् चारित्रिक गुणका साथ आधारभूत भाषिक तथा गणितीय सिपको विकास गरी विज्ञान, सूचना प्रविधि, वातावरण र स्वास्थ्यसम्बन्धी आधारभूत ज्ञान र जीवनपयोगी सिपका माध्यमले कलासौन्दर्यप्रति अभिरुचि जगाउन, सिर्जनशील सिपको विकास गराउनु र विभिन्न जातजाति, लिङ्ग, धर्म, भाषा, संस्कृतिप्रति समभाव जगाई सामाजिक मूल्य र मान्यताप्रतिको सहयोगात्मक र जिम्मेवारीपूर्ण आचरण विकास गराउनु आजको आवश्यकता बनेको छ। यही आवश्यकता पूर्तिको लागि विद्यालय शिक्षाका लागि राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ को सैद्धान्तिक मार्गदर्शनअनुसार चेपाङ भाषा कक्षा ५ को यो नमुना पाठ्यपुस्तक विकास गरिएको हो।

यस पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा सम्पादन श्री राजकुमार चेपाङ र श्री नेपोलियन चेपाङबाट भएको हो। यसलाई यस रूपमा ल्याउने कार्यमा यस केन्द्रका विकास केन्द्रका महानिर्देशक श्री लेखनाथ पौडेल विषय समितिका पदाधिकारीहरू प्रा.डा. दानराज रेग्मी, श्री अमृत योजन तामाङ, श्री जयप्रकाश श्रीवास्तव, श्री अम्बरजङ लिम्बू, श्री टुकराज अधिकारी र श्री इन्दु खनालको विशेष योगदान रहेको छ। यस पुस्तकको लेआउट डिजाइन श्री सन्तोष दाहालबाट भएको हो। उहाँहरूलगायत यसको विकासमा संलग्न सम्पूर्णप्रति केन्द्र हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछ।

पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षण सिकाइको महत्त्वपूर्ण साधनका रूपमा लिइन्छ। अनुभवी शिक्षक र जिज्ञासु विद्यार्थीले पाठ्यक्रमद्वारा लक्षित सिकाइ उपलब्धिलाई विविध स्रोत र साधनको प्रयोग गरी अध्ययन अध्यापन गर्न सक्छन्। यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ तथापि यसमा अझै भाषा प्रयोग, भाषाशैली, विषयवस्तु तथा प्रस्तुति र चित्राङ्कनका दृष्टिले कमीकमजोरी रहेको हुन सक्छन्। तिनको सुधारका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ।

विषय सूची

क्र.स.	विषय	पृष्ठ सं.
१.	कविता 'सा'	१
२.	चिङ्लान् कथा	५
३.	जाङ्सा काम जेसा न्यूमो आम	११
४.	'मान्ता' कविता	१६
५.	बचत जाङ्सा	२०
६.	छोनाम	२४
७.	यीसै देशको माया (कविता)	३०
८.	लाफकाई याजो चिठि	३४
९.	सिया ग्वाँस्या माईला	३८
१०.	मा सोतो यान्ती	४३
११.	पोषिलो क्यान पोसिलो आम	४८
१२.	डा याजो सिं र रो	५३
१३.	अईतीमोओ बेला मास्तरकाई चिठी	५७
१४.	याजो मुख लाफा	६१
१५.	लई बया लईमा चेउना	६६
१६.	मोम्चो आमा	७२
१७.	यो साई	७७
१८.	शेर बहादुरको जिवनी	८१
१९.	लेखसा पढसा	८६
२०.	विकास सुकाइ	९०
२१.	आमा	९५
२२.	पोक्या कान्छा र लौका माईलाको क्यानखेती	९९

कविता 'सा'

मकै सुक्सा कदौ सुक्सा चाहनादा पेवसा
याम फापर आयाम दुङ्सा चाहनादा सा ।

साडा, क्यान्लम सुक्सा चाहनादा सा
मानता लम्काई स्याक्सा ल्यामहो सा ।



साकाई माया जाङ्सापर्ना मलजल जाङ्ती
पेतो अन्नबाली उब्जती जेसा चेउना यान्ती ।

दुसा राडको गोइ न्यूम्तो भाम्सा राडको मकै,
पेतो साई डिलमकाई गलम गमुलु च्योडकाई ।

सक्त थोककाई स्याक्सा ल्याम्लै ह सा,
सिंको विरुवा सुक्ती जोगाउसा पर्ना सा ।

अभ्यास

१. “सा” कविता मास्तरी साइताको साइनु र ओतलै जाँडती पढती साईताक्नु ।

२. कमको शब्दलम प्रष्टकुसी तोनु ।

सुक्सा, क्यान्लम, स्याक्सा, ल्यामहो, मलजल, उब्जती, जेसा, यान्ती ।

३. सच्याउती कापिखा सारनु ।

कान्लम, सक्सा, लम्कायी, स्याक्स, ल्याम, मलतल, उब्जत, ध्यान्ती ।

४. शब्दको अर्थ जोडा मिलाउनु ।

शब्द

अर्थ

क्यान्लम

उब्जाउसा ठाउँ

सुक्सा

भाक्ती/मन्लाउती

स्याक्सा

आमकुसी जेसा

सा

मलजल

यान्ती

जेसाकुरा जेमालो

गोइ

च्योक्सा

च्योडकाई

बनखा र किमखा उब्जनी स्यउती जेसा चिज

५. कविताको पडतीलम पुरा जाइनु ।

मकै

..... सा ।

..... चाहनादा सा

मानता ।

६. कामको शब्दलमकाई वाक्य बनाउनु ।

सुक्सा, दुड्सा, क्यान्लम, स्याक्सा, मलजल, पेतो, यान्ती ।

७. कामको हरफ लम पढती पेतो कुसी बुभलनु ।

साडा, क्यान्लम सुक्सा चाहनादा सा

मानता लम्काई स्याक्सा ल्यामहो सा ।

साकाई माया जाड्सापर्ना मलजल जाड्ती

पेतो अन्नबाली उब्जती जेसा चेउना यान्ती ।

८. कामको शब्दलम्को उल्टो अर्थ लेखनु ।

सुक्सा, सा, दुड्सा, स्याक्सा, ल्याम, पेतो, जेसा, यान्ती ।

उदाहरण: सा = बाड

९. कामको प्रश्नलमको उत्तर बैनु ।

(क) साखा घिं दोदो सुक्सा खाईना ?

(ख) मानतालमको लागी दैती सा चाहना ?

(ग) पेतोकुसी अन्नबाली उब्जाउसा सा काई दो जाड्सा परना ?

(घ) सा काई जोगाउसा दो दो जाड्सा परना ?

(ड) डिङको गाँउताडको राडखा गताडतो खालको सा लाम चेउना ?

(च) दुसा र भामसाखा दो दो अन्नलम सार्इना ?

(छ) निङको ललैको राडखा गथाडतो खालको सा मुना ?

१०. कामको बाकसहाडबयो शब्द सै बाक्य बनाउनु ।

डा	मकै	सुक्नाड ।
डी	फापर	सुक्नाड्सु ।
	साडा	जेडसुल ।
	याम	जेडल ।
	आयाम	

११. सा कविता सै निङि सिकओ कुरालम पेतोकुसी लेखनु ।



याजो देशखा चेपाङ र चिड्लान मोओ खेतो । चेपाङको भरखर जन्मोहो चो चोद्याङलम आमा आपा मोओमालो बेलाखा चिड्लानलमि खुईती सात्दै माई जेतो खेतो । चिड्लान लमि यीतलै जाड्ती चेपाङलमकाई माह्खैताक्सा लागती खाईसा बेला स्यावा त रोक्ती यात दिन याजो चेपाङ दाजुई सोचती लकुसी मोओ याजो चोद्याङकाईमा औ चिड्लानको चो कुसी व्याह जाड्ती वैसाकाई सोचती मोओ खेतो ओसैवेला चिड्लानको चोमा औ दाजुको किमखा वाडादाहा । अंसै औ चिड्लानको चोईमा औ चोद्याङकाई मालै भाक्तो रैछ । चेपाङको चोद्याङीमा भाक्तो रैछ । निस्रजना मनपरकाईती खायापछि युड्ती व्याह जाड्सा तयार स्यउती भ्याओ रैछ । औकुरा चोद्याङको आपाई चिकान् । यीनिस् व्याह जाड्साखा मिलल त आपाई तोकान । चोद्याङ् र औ चिड्लानको चो क्रौतीमा व्याह जाड्सा तयार स्याउकाई । उमै क्रौती व्याह जाड्कानी ।

किडदाहा पछि औ केटाको भित्र्याउकानी । आम क्यान खाइसा नयाँखोनकाई लाउकानी । भान्साको काम जिम्मा लगाउती उमै राडताड् आल्काई । आम ताडती खाया पछि क्यान खाइसाको लागि भारखा कन्ताड्पाई मान्तालमको दोम, क्रुत र तालाड् थ्प्रो चेउकान । औ चेउती ग्रिन्ती औ चोदयाड्आमामा खाइमात क्रौती लको माई त खा पाईदाहा । चिडलानलम् राडसै द्याना पछि खोन चेउनीली । चिडलान पक्कामा क्रौती किम पायात म्हर्ती मेरुको किमताड् आला । चिडलान लको मेरु बुड्दै मेरुको किमखा दाहा । औसै बेलाहाड् चिडलानकाई तोखेयी चेउकान । चोदयाडी आपा खादोक ओडुमा तोकान तर आपाई क्रौती भाउको पायोखेती खादोक ओडुलु । औसै बेलाखा चिडलान दाहा । आपाड्मा चेउकान लौ चोदयाड्काई जेतो स्यावात म्हर्ती आपाई खादोक ओड्खान । चोदयाड्काई भित्र पोस्सा बेलाखा चिड्लानी याजो क्रुत चुम्कान र आपाई अको क्रुत चुम्कान र आपाई भित्र र चिडलानी वाहिर थेड्काइती चोको आदिभाग आपाकताड् अर्को भाग चिड्लान कताड्स्यावा । यी त स्यावापछि चोदयाड् सिया । आपाई चिडलानकाइ मास्साकाई सोचकान । सियो चोकाई माई ज्यू तोति चिडकाई वैकान । चिडलान यान्ती माई जेसा लात्ती आल्कान । चिडलान तितुडलाड् आलो बेलाखा आपाई माईखा निड् लाउती भ्यावखेतो । किमखा दाक्कान र सक्त गाउकाई माई योती वैकान । सक्तलमी खाइती जेकानी ।

याला चयोक्ती चेपाड्दाजु यीमै सिलाई या सिइर्ली त रोक्ती कन्लाड्आलोखेतो । सक्त चिडलानलम् पाई ओछ्यानखा लै सिती मोओ चेउकान । अंसै औ चेपाड्दाजु यान्ती किम पाया

अभ्यास

१. साईनु र तानु ।

चिडलान, चोद्याडलम, मोओमालो, खुईती, खाडदै, यीतलै, माह्खैताक्सा, खाईसा रोक्ती ।

२. चिडलानको कथा पालैपालोकुसी पढती साईताक्नु ।

३. काम बयो बाक्यलम सच्याउती पेतोकुसी सारनु ।

याचो, चिड्लोन, खेता, भारखर, चोद्याडलत, खईत ।

४. काम बयो शब्द अनुसा मिलतो अर्थ कुसी जोडा मिलाउनु ।

चिडलान अर्काको चिज तैहती

चोद्याड खाड्ती

खुईती मान्ताको माई जेव

माई विवाहा

माह्खैताक्सा मोम्चो मान्ता

मनपरा पछि द्योक्सा

५. काम बयो बाक्यलम् पढनु र लेखनु ।

किमाड, किमहाड, भित्र्याउकानी, खाड्सा, स्याउती, तोई, खाडो, अराउकानी, राडताड ।

६. अर्थ खुलतो जाइती बाक्य बनाउनु ।

किमहाड, क्यान, खाइसा, चिइलान, जेसा, राइताइ, भारखा ।

७. काम बयो प्रश्नको उत्तर लेखनु ।

(क) चिइलानी दोको माई जेतो रैछ ?

(ख) चेपाडलमको चो चोदयाइलम दैति ब्याउमालो ?

(ग) चेपाडदाजुको चोदयाडी सुकुसी विवाहा जाइकान ?

(घ) चिइलान र चोदयाइको विवाह गत स्यावा ?

(ङ) चोदयाइ दैती सिया ?

(च) दैति आपाई चोदयाइकाई खादोक ओइमालो ?

(छ) चेपाडदाजुई गत जाइती चिइलानकाई मासकान ?

८. यी चिइलानको कथासै निडिदोदो कुरालम् सिकसा खाईलानी पेतोकुसी लेखनु ।

९. कामको वाक्यलम क्रम मिलो नाल मिलाउती लेखनु ।

(क) आल्लान चोदयाइकाई चिइलानी जाइती विवाहा ।

(ख) नानीलम खुईती चेपाडको चिइलानी आल्लो ।

(ग) माई चिइलानी खाइती मान्ताको जेतो ।

(घ) चोदयाइको निइगम्ती माईखा सात्कान चिइलानकाई ।

१०. काम बयो वाकससै बाक्य बनाउनु ।

आपा	विस्तारै	वाङ्दै	मोओ ।
चोद्याड	रेन्तो	आल्दै	खेतो ।
		ओङ्दै	
		थेङ्दै	

११. निडि चियो कथा लको कक्षा कोठाखा लाफालम्काई पालैपालोकुसी साईताक्नु ।
१२. कामको चित्रलम् कन्ती मियो कथा लेखनु ।



१३. कामको गाउँ जेव कथाको उत्तर वैनु ।

(क) बाहिर यार्तो भित्र भाम्तो दो ?

(ख) जुइना थेइताइ किमलै थर्कतो ?

(ग) मियो मियो सिड लन्सालै खाईमातो दो ?

(घ) छोइतो सिडको नभ्याल न खादोक दो ?

(ङ) पैसा यान्तो ल्पिततइ कराउती यान्तो किइतीइ दो ?

उत्तरलम् : मैपारो, यामचुई, नेलाउ, गहत, पनियो ।

१४. निडिचियो चारओटा गाउँजेव कथा लको कक्षाको लाफालम्काई साईताक्नु ।



मान्तालम अरु पशुपंक्षि सै सक्त ब्राउतो र सक्त चितो प्राणीत च्याती चिना । ओतीलै मान्तालम लको बुद्धिई जाड्ती जेसातुड्सा जाड्ती मोओ स्याउना । मान्तालामको लकाई चाहितो कुरालम दाक्साको लागि नातो चिजलम चाहना । यथाड्तो लकाई चाहितो कुरालम दाक्साको लागि मान्तालमि काम जाड्सा पर्ना । लई काम जाड्सामरा लकाई चाहो कुरालम दाक्साको लागि थेपोलम र जेगातुड्गालम् लकाईओल्तो कमाउसा खाईना र मिको लागि चाहितो सक्त कुरालम दाक्सा खाईना ।

डिको आमा आपा र बाज्यालमीमा लकोलागि चाहितो कुरालम दाक्साको लागि काम जाड्दै वाडो कुरालम सक्तई चियोलै मना । हाच्याडहाच्याड काम जाड्साकोलागि मियो थाउलम मोतना र उब्जनि स्याओ चिजजिलम युन्सा वा लकाई चाहिता सामानलम वान्साको लागिमा डिकुसी वजार नालना । दिगि पाई क्यानखेती वा मेक्षा, स्यास्तीमा पेतोकुसी थेपोको कारोवार जाड्सा खाईना र लको किमको जाहानकाई स्यास्सा, चो चोदयाड्लमकाई पढाउसा खाईना । लको गाउकिमहाँडमो खोरिया, पाखारा,चुईखेती जाड्सा ठाउखाडक्याखेती

जाड्ती ब्रेड्को वजारखा आल्ती युन्ती नातो थेपो कमाउसा खाईना । तेन्छ्याड मान्तालम् लको राडरान्ति, उद्योग धन्दाखा काम जाड्ती, जागीर जेती काम जाड्ती मोओ स्याउनाई । मान्तालम् रेन्तो र पेतो काम जाड्साको लागि सिप सिकत्साखाईना । डि लई जति नातो सिपलम् सिकिता उचुकलै सोलैमुसा परल र काम जाड्सा चेउना ।

काम जाड्ती सुमा मितो स्याउल र काम जाड्मात सुमा ब्राउतो मान्ता स्याउल । ओतीलै काम ब्राउतो र मितो स्याउल काम जाड्ताड सक्तकाम उचुकलै ब्राउतोमना । ओतीलै लई दो दो चियो मना औ औ काम सक्तयी जाड्सा परना । गाउँखा क्यानखेती, आमखेती, वा, मेक्षा स्यास्सा खाईना । वजारको मान्तालमि नाईयन्सा, चुईयुन्सा, वा व्यवसाय जाड्सा खाईना । नातो पढओ मान्तालमि जागिर जेसा खाईना ।

ओतलै लको जीवन चलाउसाको लागि याजोना याजो पेशा चौसा खाइसा परना । औको लाधिं लकाई चाहितो सिपचाहिं डिसिकसा खाईसा परना । पेतोकुसी पढसा खाइसाम्रा भन् पेतोकुसी लाई जाड्साबुडो कामहाड सफलता मिलना । डि दिगिसैलै लको आपा आमाई जाडो कामखा मियो मियो कामहाड सघाउसा परना । किमको वरिपरि सरसा, लको नाईलम् मिलाउसा, ति वान्सा कामलममा सघाउसा खाइना । मान्तालमि अलिछ जाड्सा स्याउल ओथाड्तो वानिलम् फेसाखाईसा परना । डिको काम जाड्सा वानि मसाम्रा डिको स्वस्थलम्मा पेतो स्याउना अंसै वलियोमा स्याउना । रोगलमि चुम्सामा खायुलु । ओतीलै ब्राउतो देशलम् कामीलै उमै धनि स्याओ हो औतिलै डिलम्मा काम जाड्सा आमा मिलना र काम जाड्सा वानि गम्साम्रा यात्दम् पेतोमान्ता र चितो मान्ताको रुपहाड् चिनानी ।

१. पढउ र साइताकु ।

काम जाइती सुमा मितो स्याउल र काम जाइमात सुमा ब्राउतो मान्ता स्याउल । ओतीलै काम ब्राउतो र मितो स्याउल काम जाइताड सक्तकाम उचुकलै ब्राउतोमना । ओतीलै लई दो दो चियो मना औ औ काम सक्तयी जाइसा परना । गाउँखा क्यानखेती, आमखेती, वा, मेक्षा स्यास्सा खाईना । वजारको मान्तालमि नाईयन्सा, चुईयुन्सा, वा व्यवसाय जाइसा खाईना । नातो पढाईमो मान्तालमि जागिर जेसा खाईना ।

२. काम वयो शब्दको मिलता अर्थकुसी जोडा मिलाउनु ।

दाक्सा	दिनदिन
जेसा चिज	थेपोकाम
स्याउती भ्याओ	जेगातुङ्गा
वरावरी	हाच्याड
लेसाको लागि	युन्सा मेक्षा
स्यास्सा	ओल्ताक्सा
उचुकलै अरुकुसी	थेपो लेसा

३. काम वयो शब्दलम् बाक्य वनाउनु ।

मितो, काम, ब्राउतो, जाइसा, सक्त, उचुकलै, चियो, व्यवसाय ।

४. काम बयो हरफ लम सच्याउती लेखनु ।

काम जाड्ती सुमा मिता स्याउल र काम जाड्मात सुमा ब्राउता मान्तो स्याउल । ओतीलै काम ब्राउता र मिता स्याउल काम जाड्ताड सक्तकामा उचुकलै ब्राउतोमनो ।

५. यी पाठको सक्तसै कामको अनुक्षद पढती पेतो कुसी लको कापीखा सारनु ।

६. काम बयो प्रश्नको उत्तर बैनु ।

(क) धिं काम दैती जाड्सा परना ?

(ख) लको किमको आवश्यकता दाख्साको लागि दोदो जाड्सा परना ?

(ग) डिको गाउखा गताड्तो क्यानखेतीलम् स्याउना ?

(घ) डिदैती सिप सिकसा परना ?

(ङ) डिकाम जाड्ताड दो दो फाइदालम् मद्रना ?

(च) काम मितो र ब्राउतो दैती स्याउल ?

७. पेतोकुसी पाठ पढन र लको गाउँखा र बजारखा दोदो पेशालम जाड्सा खाईना कामको वाकसखा भरनु ।

डिको किमगाउँताडको मान्तालमि जाँडो पेशालम् लेखनु ।	बजारताडको मान्तालमि जाडो पेशालम लेखनु ।

८. नाडको किम बेङ्को मान्तालमि जाडो छ ओटा पेशालमको वारेहाडलेखती मास्तरकाई तान्नु ।
९. निङको किम बेङ्ताड काम जाडसा मान्देमातो वा जाङ्सा बुङ्मातो मान्तालम मुना या नल मुसामरा ओताडतो मान्तालम्काई निङि दो ते स्यन्नानी लेखनु ।
१०. कामको शब्दई तोसा बोडो कुरा अकोलै बनाउती लेखनु ।

उदाहरण आल्सा = आल्मासा

सिकसा, जाङ्सा, ब्राउतो, उब्जाउसा, खाईसा, दाख्सा ।

११. दिगि निङी लको आपा र आमाकाई दोदो काम जाङ्ती सघाउसा खाईनानी लको कापीखा लेखती कक्षाखा लाफलम् र मास्तरलमकाई साईताक्नु ।

‘मान्ता’ कविता

मान्तालैह यी जगतखा ज्ञानको तिअप मेत्सा,
ज्ञानकोकुरा योदैआल्ताइ ब्राउतो स्याउना मान्ता ।

द्यूक्ति आल्ना मान्ता जिवन गहाडदाना चिल,
क्याप्दै, डिदै सेवा जाइदै दुम्ना डिंको दिल ।

याला,हाम,हस्याडफस्याड जाइदै जिवन चल्ला,
सुख दुख जाइदै, क्यादै साखा मान्ता मिल्ला ।

स्याउना स्याउल छुत्त्यावसा खाईतो मान्तालमको जात,
कहि योडकाई कहिले तुक्देम स्यउदै ज्याल्ना रात ।

धरतीको सा कुसी मिनकाईदै जेगा उब्जाउनानी,
सुखाड डिसा दुखाड ब्रक्तै वैसा मान्तालमको बानी ।



दया,माया मोओ जात सुकाम पेमातो तोमासा,
खुईसा स्याउल थैसा स्याउल इज्यत गम्ती मोसा।
स्याक्तीमोहसम्म डिलम् सक्तको पेतो स्याउसा पर्ना,
चियो सिप सक्तकाई स्यान्दै हाच्याङ् बढसा पर्ना ।

अभ्यास

१. यि मान्ता कविता लको मास्तरकाई पेतो कुसी पढती साईताक्नु ।
२. काम बयो शब्दलम पेटाकुसी तोनु ।
यूहाला, ह्याम, हस्याङफस्याङ्, क्यादै, स्याउना, छुत्त्यावसा, तुक्देम,
कुसी, मिनकाईदै ।
३. कामको शब्दलम सच्याउती लको कापीखा सारनु ।
हस्याङफस्याङ् जड्दै, चल्ला, क्यादै, स्याउन, य्याङकाई ।
४. काम बयो शब्दका मिलता अर्थहाङ् जाडा मिलाउ ।

शब्द	अर्थ
यूहाला	अतदैभोमान्ता
ह्याम	भोदै
हस्याङफस्याङ्	न्यामच्याक थोडो वेला
क्यादै	न्यामच्याक वाडो वेला
सा	वल्हना
छुत्त्यावसा	आमजेमातो स्वतुक
य्योङकाई	चिसा
ज्याल्ला	जेगातुङ्गा उब्जाउसा

५. काम बयो शब्दलमकाई वाक्य बनाउनु ।

हस्याडफस्याड, चल्ना, जाड्दै, क्यादै, मिल्ना, स्याउल, योडकाई ।

६. काम बयो हरफलम पेतोकुसी पढीत र लको कापखा सारनु ।

दया, माया मोओ जात सुकाम पेमातो तोमासा,
खुईसा स्याउल थैसा स्याउल इज्यत गम्ती मोसा ।

७. काम बयो प्रश्नको उत्तर लेखनु ।

(क) मान्ताई जगतखा दोको तिअप मेतनानी ?

(ख) मान्ताई दो योसाम्रा लोनि उ ब्राउतो मान्ता स्याउना ?

(ग) दो दो जाड्दै डिको जीवन दुम्ना ?

(घ) मान्ता दोदो छुत्त्यावसा खाईनानी ?

(ङ) मान्ताको जीवन गथाडतो गथाडतो स्याउती ज्याल्ना ?

(च) मान्ताई जीवन चलाउसाको लागी सुकुसी मिन्काईनाई ?

(छ) मान्ता गाउ वेला क्यप्ना ?

(ज) मान्तालम् गाउवेला डिनाई ?

८. कामको खालिठाँउखा भरती पुरा जाड्नु ।

.....मेत्सा,

ज्ञानकोकुरा..... ।

दुयोक्ति आल्ना.....

क्याप्दे दुम्ना डिको दिल ।

..... जिवन चल्ला,

सुख दुख जाड्दै,

९. गाउको याजो स्याउतीमो मिटिडखा आल्ती मान्तालमि छलफल जाड्तीमोओ वेलाखा उमै दोदो राक्काई र मान्तालमि दोदो जाड्तो रैछ ओ कुरालम पेतोकुसी साइती लेखनु र लको कक्षाखा वान्ती सक्तकाई साईताक्नु ।

१०. योसीको रो को वारेहाडकविता लेखनु ।

११. काम बयो बाक्यकाई मिलायती लको कपीखा सारनु ।

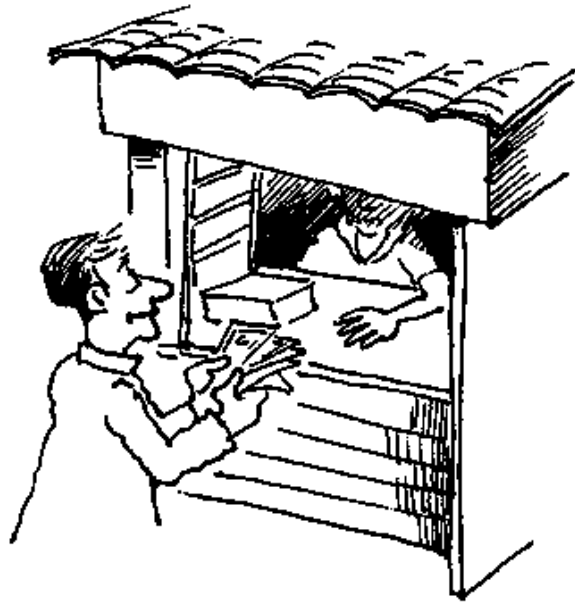
आमाई आम खाड्ना । उमई आल्ना । डा आम जेना ।

बचत जाड्सा

तेन्छ्याड् मानतालम्काई नातोखालको समस्यायी जरापोनमुना । लको लागि चाईतितोकुरा दाख्सा खाईमात मान्तालम लको किमफेती लोक्तो देशखा आल्ती जाहान र चो चादयाड् स्यास्साको लागि पसिना बगाउतीमोनाई । यी त स्यावको कारणचाहि वेलाहाड कमाउती मितोमितो खेतिमा वचत जाड्सा वानि नामालो खेती दिगी समस्या वाडोमुना । मान्तालमि समयमोवेलाँ दिगिसैले मितोमितो खेयामा किमहाड साको तोका र ब्रेडकोसहकारीखा आल्ती वचत जाड्सा थाल्या लोने ल को चो चोदयाड् पढउसा वेलाकाई मदत दाह्लाड् आल्ना र पेतो कुसी पढाउसा खाईना ।

दिगी डिको ब्रेडखालै बैंक, सहकारी र वचत जाड्साको लागि नातो थाउँलम मुना काम गाउँको क्याडसीराड काईलाबाको चो बेस्कुसी खाईमातो स्याउती साहुकुसी थेपो युड्लाड् आल्ताडथेपो चेउमात काईला

आपाकोचो अस्पताल आल्सा पैसा नामात किमहाड्लै सितीआला तर गोन्छिराडको योसिताके अपाई चाहि हाच्याड्लै मितोमितो जाड्ती बेडको



सहकारीखा जम्मा जाइती गमोखेतो र यात दिन ब्राउतो समस्या औ परिवारखा वाडा । रोगी न गरिब न धनि सक्तकाई छुनाउ ।

औ योसीताके आपाको चोकाई माहामारी हैजा वाइती छुकान र गाउभरीको सक्त मान्तालमको चो चोद्याडलम् औसै रोग लागती उपचार जाडसा थेपो नामात अकालखालै ज्यान गुमाउकानी तर योसीताके आपाको चोकाई चाहि लकुसी मितो मितो जाइती जम्मा जाडो थेपो सुहकारीखा सैतिस हजार स्याओ रैछ, औ थेपो त्याल्ती समयखालै अस्पताल आल्ती उपचार स्यावा र पेतो स्याउती लको किम द्यान्ति पाया ।

दोडसिलै ते मितोमितो जाइती जम्मा जाडो थेपो याजो मान्ताको जीवन वचाउसको लागीयाल माल यीई मान्ताको भविष्यहाड, बुढा बढिखा स्याववेलामा सहाराको काम जाडनाउ बचत ओतिलै “यात जनाई द्युरा साम् साखालै च्युम्ना, सय जनाई द्युरासाम् नदि बनती बगना, तर बचत जाडसा खाया स्याडको गर्जो टरना ” यी कुराकाइ सक्तइ मनखा गम्ती तेनसैले बचत जाडसा थाल्नु र लको भविष्यकाई लइलै वनाउसा खाइना ।

अभ्यास

१ साईनु र तोनु ।

तेनछ्याइ, जरापोनमुना, दाख्सा, खाईमात, किमफेती, स्यास्सो, मितोमितो, चो, चोद्याइ ।

२. बचत पाठ पेतोकुसी पालै पालोकुसी पढती साईताकुनु ।

३. काम बयो शब्दको अर्थ मिलतोकुसी जोडा मिलाउनु ।

शब्द	अर्थ
लोक्तो	मोम्चो चो
जाहान	दिगिलै
चोदयाड्	सुड्मा चेउमातो ठाउँ
दिगिसैले	आमा आपा र चोलम
थेपो	सास फेरसा फेव
सितीआला	भाम्साई

४. सच्याउती लेखनु ।

दिगा, डका, अहकारी, गचत, थेपा, युड्लड्, कमहाड्लै सतीआला ।

५. पढती लको कापखा लेखनु ।

दोडसीलै ते मितोमितो जाड्ती जम्मा जाडो थेपो याजो मान्ताको जीवन वचाउसको लागीयाल माल यीई मान्ताको भविश्यहाड, बढा बढिखा स्याववेलामा सहाराको काम जाडनाउ ।

६. काम बयो शब्दसै वाक्यबनाउ ।

तेनछ्याड्, जरापोनमुना, दाख्सा, खाईमात, लोक्तो, चोदयाड्, मितोमितो, दिगिसैले

७. काम बयो प्रश्नको उत्तर लेखनु ।

(क) बचत दैती जाडसा पर्ना ?

(ख) क्याडसिराडकाँईला आपाको चो दैती सिया ?

- (ग) गोन्द्रिराडको योसिताके आपाको चो वेलाहाडलै उपचार दैती
चेउलान ?
- (घ) गत हाईती बचत जाडसा खाईना ?
- (ङ) बचत गहाडगहाड जाडसा खाईना ?
८. बचत जाडताडदो फाइदा स्याउना र जाडमाताडदो वेफाईदा
स्याउना लेखनु ।
९. निडको किम गाउँताड थेपो जम्मा जाडसठाउँलम दोदो मुना
लेखनु ।
१०. क्याङ्सिराड काईला आपाको यान्तो थेपो नामात मान्तालम
उपचार चउमात सियो घटना निडी चियो मसामरा लेखनु ।

(छोनाम्को बारेहाइ,आपा चोक्त्या, आमा सोमी, चो गैच र चोद्याइ कोमी कुसी नेक्को छोनाम् गतहाइती मनाउसा त रोक्ती जाडो कुराकानीलम्)

कोमी(चोद्याइ) : आपा नेक्को छोनाम गहाइ मनाउसा ?

चोक्त्या(आपा) : ए, अं नेक्को सालपाई धिंको पालोलै ह, पेतोकुसीलै मनाउसापर्ना वरु नाइको पुह् काईमा सम्भाउदा कोमी ।

कोमी(चोद्याइ) : ए, लौ आपा डा पुह् काम गाउँताइ आलोमना मिहाइदाहापछि सम्भाउनाइ । डा दिगी आमाकाई भान्छाखा सघाउलाइआल्नाइदा ।

चोक्त्या(आपा) : लौ लौ आमा वल् खायुलु चुई चौसा, क्यान चौसा र तात्सा सघाउदा ।

कोमी(चोद्याइ) : ल आपा आमाकाई योह् ह्याम ज्वरोमा वाइती मोतना आमाकाई अमाया अम्ल डा होत्नाइ, अंसै भान्साको काममा सघाउनाइदा ।



चोक्त्या(आपा) : लौ लौ नानी आल ।

- कोमी(चोद्याङ्) : आमा ! आमा !नाडकाई गथाङ्गतो मना ? ज्वरो वात्दाङ्गुलु ।
- सोमी आमा) : चोद्याङ्गु डा बल अमालाङ्गु योह् य्हादिङ्गनाङ्गु म्हेक्त्या डा पाई च्येक्ती अनं स्वस्थ्य चौकिसै सितमोल वान्ती गम्डत्ना ओसै यात तप्लेत जेडतना बल काम स्याउतीमना ।
- कोमी(चोद्याङ्गु) : ए मारा आमा ओत्याकाईपाई नाङ्गुआल्ती एन्ती मोअ डा आम् क्यान डा खाङ्गुनाङ्गुमिना पछि आमजेती फेरि औषती जेसा पर्ना लौ आमा ।
- सोमी(आमा) : डा को ज्ञानी चोद्याङ्गु तापिरमान् डा दोमा दैङ्गुल डा लै खाङ्गुनाङ्गु परल नाङ्गुआल लको कामाङ्गु ।
- कोमी(चोद्याङ्गु) : अं आमा तेन डा खाङ्गुनाङ्गुआम नाङ्गुआल्ती मोअ आमा ।
- सोमी (आमा) : लौलौ साम डा मनाङ्गुआम, क्यान खाङ्गुताङ्गु छे साती र चुई गुचुक गम्सा पर्ना डा तोनाङ्गुनाङ्गु खाङ्गु ।
- कोमी(चोद्याङ्गु) : ल आमा डा खाङ्गुनाङ्गु बरु आमा छोनाम वाङ्गुती भ्या बेङ्गुखा डाई आपाकाई मेस्का सम्भाओ खेतो नेक पाई ङ्गुको पालोताङ्गु मा हयी आमा ।
- सोमी(आमा) : अं होतनी नेक ङ्गुको किमखालै हो ।
- कोमी(चोद्याङ्गु) : ए हो आमा पुहमा दातिभ्या पुह्काईमा तोसा परा ।
- सोमी(आमा) : ल ल तोउ नाङ्गुको पुह्काई छोनामको बारेहाङ्गुदोदोजाङ्गुसा परना त तोती लौ ।

गैच(पुह) : ओ कोमी गताडमना दोजाडती मो नाड?

कोमी(चोद्याड) : ए पुह नाड दातीभ्या अं डा पाई आमाकुसी छोनामको वारेहाडनोकाइती मोअ ह ।

गैच(पुह) : ए होरा डामा काम गाउँखा आल्ती लाफालम्काई नेकको सालको पालो डिको किमखा मुना त तोती वाडो क्या हौद्याड।

कोमी(चोद्याड) : ए हो रा नाडकाईपाई था स्याउती भ्याओरेछ डा पाई आपार आमा कुसी मेस्का नुहागीको वारेखा नोतीमो खेतो पुह साची नुहागीखा दो जाडती रमाईलो जाडनानी अंसै दोदो जाडनानी ?

गैच(पुह) : ए नाडकाइ था नाल रैछ छोनामखा पाई हौद्याड, डिसुको जेगातुङ्गालम् सबभन्दा पहिला पान्देलमी री काई थस्नानी । (जस्तै मकै, याम घिरौला ह्यक्को साग लम, चिचिण्डालम सक्त जेसाकुरालम पहिला रीकाई बैनानी) अंसैयालै मान्तालमी जेनी कोमी(चोद्याड) : ए होरा पुह ल ओत्यखापाई नेक्को पाई डामा गीत मन्नाडस्यानाड अनी सक्तकाई खवर वैनाड लौ आमा आपा पुह सक्त स्याउती यातदम पेतोकुसी मनाउसा पर्नादा ।

कोमी : आहा नेक्को नुहाङ्गी पाईमाहालै छुप्तो स्याउतो स्यावा आहा !!!

अभ्यास

१. यी कुराकानी आपा,आमा, चो चोद्याङ् स्याउती पेतो कुसी पढन ।
२. मास्तरी पढना निडी पेतोकुसी साईनु ।
दैडल, पुह, दातीभ्या, जेगातुङ, हौद्याङलम, याह्लाखा, नुहागीखा,
मन्नाङस्यानाङ
३. सच्यावती पेतोकुसी लको कापीखा लेखनु
छोनाम, पेतोकुसी, आलोमना, किम्हाङ, आल्नाङ, खायुलु, चुइ ।
४. कामको शब्दको अर्थ मिलाउनु ।

शब्द	अर्थ
छोनाम	पेव पेमालो छट्टउसा
खायुलु	चम्सा
चौसा	चेपाङलम्को पर्व
तात्सा	अइती
हाम	दामा स्याउङल
दैडल	आम मिन्ताक्सा
खाङ्नाङ	न्याम बौह्हापछि वाडो समय

५. काम बयो शब्दलम चौती मिलतो खालिठाउँखा भरनु ।

(क) भदौकोगते छोनाम पर्ना ।(११ गते, ३२ गते २२ गते,
२४ गते)

- (ख) नेक्को छोनाम पाई यातदम् कुसी मनाउसा पर्ना । (छुप्तो, पेमातो, ब्याक्तो, ह्याक्तो)
- (ग) आमाकाई आईतीमोअ बेलाखा आम सघाउसा परना । (खाइती, आइमात, क्रौती, रिसीमाक्ती)
- (घ) छोनामको बेलाखा गोत्सा पर्ना । (गाउलेलम् र लफालम्काई, योमलम्काई र थोर मेछथालम्काई)
- (ङ) छोनामखा पान्देलमी रिकाई बैनानी ।
(नया अन्नवालीलम र पलफद्रललम्, सा बाड, गाई थोर ।)

६. कामको शब्दसै ओथाडतोलै अर्थबयो शब्द लेखनु ।

नेकको, छोनाम, छ्युप्तो, स्यासा, मन्सा

७. कामको बाकसखा बयो शब्दसै वाक्य बनाउनु ।

चो, चोद्याडडी	छ्युप्तोकुसी आमा काई	छोनाम मान्सा आईतीमो बेलाखा सघाउसा	चेउसा चेउमासा	पर्ना । खाइसा पर्ना ।
------------------	-------------------------	---	------------------	-----------------------------

८. निङ्को गाउँताड् छोनाम गतजाइती मनाउनानी ? मास्तरको सहयोग युइती छलफल जाइती पेतोकुसी लेखनु ।

९. काम बयो प्रश्नको उत्तरलम लेखनु ।

- (क) त्यावको पाठ अनुसार नेक्को छोनाम सुको किम्खा रैछ ?
- (ख) छोनाम गाखे महिनाको गुचुक गते पर्तो रैछ ?
- (ग) छोनामखा दोदो जाड्नारैछ ? पेतोकुसी लको लेखनु ।
- (घ) पान्देलम् छोनामको बेलाखा दैती चाहना रैछ ?
- (ङ) आमा, आपा खाईमाताड अथवा अईतीमोवेलाखा दोदो कामलम् जाड्ती सघाउसा पर्ना ?

१०. कामको शब्दलम्काई वाक्यखा पैयोग जाड्नु ।

आमा, आपा, आम, क्यान, स्यासा, मन्सा ।

११. काम बयो हरफखा विग्रहो शब्दलम् पेतोकुसी सच्याउती लेखनु ।

ए नडकाई था नाल रैछ, छोनमखा पाई हाद्याड, डिसुको जेगातुडगालम् सबभन्दा पहिला पान्देलमा री काई थस्नानी जस्तै मकै, याम धिरौला ह्यक्को साग लम, चिचिण्डालम सक्त जेसाकुरौलम् पहिला रीकाई बैनानी अंसैयालै मान्तालमी जेनी औ वेलाखा गाउकिमताडको आन्यालम, हौ हौद्याडलम जम्मा स्याउती गीत मन्नाई स्याहनाई अंसै रातभरी मनाई र याह्लाखा सक्त ललैको किमताड छोनाम्खा मिनो जेगालेम जेती द्यान्नई ।

१२. तेहको साल गाउखा मनाओ छोनाम् गथाइता स्याउतोना लाफलम्कुसी होत्काईती पाँच हरफलेखनु र मास्तरकाई पढती साईताक्नु ।

यीसै देशको माया (कविता)

यी न्याम पेतो अंसै यी याह्ला,
 यी देश डाको सोचदै ज्याला ।
 डाको देश नेपाल स्वर्गलै छद्रतो,
 तराई,पहाड,हिमाल मालैछप्तो ।



जन्मलाड् ब्राउलाड् यीसै साखातेती,
 च्योक्दै र तोन्दै नेलाउ पापीन्च जेती ।
 नातोले माया लहुड्हाड्लै गम्नाउ डाकाई,
 माभाक्नाडा खोलाखोल्सी खोरियाकाई ।

काम्ताड् तराई त्यावताड् हिमाल माहालै छोड्तो,
 भलल यान्तो न्याम याह्लाथोड्तो मुनादा माताड्थो ।
 लहुड्देमथो माया लजन्मो यी खोरीया दाला थलाको,
 क्वालाड्मा पोतो ल जन्मो हुर्को न्याव सा बाड्को ।

दोदो जेतीम् बैनाउ युड्नाड् यी देश आमा हो,
 आशा र भरोसा, स्याक्सा जाड्सायी ठाम् हो ।
 ललकौ भाषा, भेष फरक मासोत भन्लै मापेतो,
 त्यावहैती कना भलल हिमाल मासोतो मनछुतो ।

अभ्यास

१. त्यावको कविता पेतोकुसी सक्तयी पढन ।

२. काम बयो शब्दलम पेतोकुसी पढन ।

याह्ला, माभाक्नाड, खोरिया, याह्लाथोड्ता माताड्थो ।

३. काम वयो खाली ठाउँखा भरसा मोओ शब्दलम भरनु ।

यी न्याम,

..... ।

डाको देश,

....., हिमाल मालैछ्प्तो ।

.....,

..... जेती ।

..... डाकाई,

माभाक्नाडा..... ।

४. कामको शब्दलम चौती चिन्ह लगाउनु ।

(क) यी कविता लेखो मान्ताकाई दोदो पेतो लागना ? (हिमाल, सिङ्)

(ख) डीको देश काम विचखा र त्यावखा दोदो मना ? (सा, बाड, र सिङ् वा हिमाल पहाड र तराई)

(ग) यी कविता लेखो मान्ता दोदो जेती हुर्कवती ? (सिङ् सा बाड वा नेलाउ र पापीन्च)

(घ) ल्हुङ्खा सुको मायायी भरना ? (मान्ताको, स्याको, देशको)

५. कामको प्रश्नको उत्तर पेतोकुसी लेखनु ।

(क) डिको देश गथाडतो मना ? लेखनु ।

(ख) यी देश गुचुक भागखा योओ मना ? लेखनु ।

(ग) यी कविता लेखओ मान्ता दोदो जेदै ब्राउतो स्यावा ?

(घ) दैती यी देशको माया ल्हुङ्खा गम्सा परना ?

(ङ) यी देश नामाया दो दो स्याउना लको विचारलम् लेखनद्र ।

६. कामको शब्दको अर्थ लेखनु ।

याह्ला

दयोक्तिभ्या

ज्याला

न्यामथोङ्

छुतो

कामजाडसा खाईतो

मालैछयुप्तो

चिङ्सा

ब्राउलाङ्

माया गम्सा ठाउँ

च्योक्दै

घेंसाखाईमातो

ल्हुङ्हाड

मनखा डाईतो

७. काम बयो शब्दसै वाक्य बनाउनु ।

याह्ला, ज्याला, कामजाडसा, खाईतो, मालैछ्युप्तो, ब्राउलाड, च्योक्दै ।

द. कामको वाकसखा बयो शब्दसै बाक्य वानउती मिलाउनु ।

डा	त्राम	जेनाडा
नाड्	क्यन्	जेना ।
निडलम्		जेनाई ।

९. योसीको रो को वारेहाड चारलाईनको कविता लेखती मास्तरकाई साईताक्नु ।

लाफकाई याजो चिठि

मिति : २०७६ चैत्र २ गते

डाको ल्हद्रङ्को लाफा गैच,
न्यूम्तो सम्भनामुना
रोराड, धादिङ ।

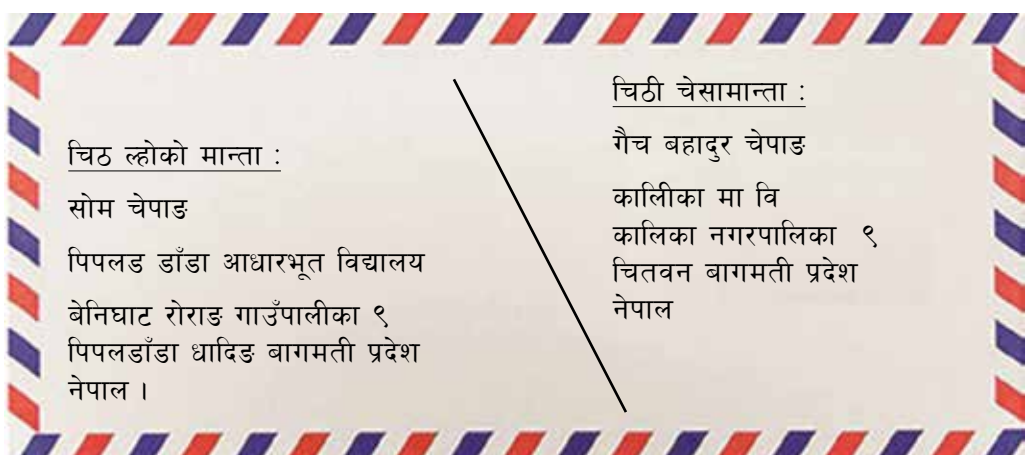
डा र डाको किमखा सक्तकाई स्याल्लैमना । नाडर नाडको किमको सक्तकाई स्याल्लैमोपाई त रोक्सा चाहनाड। यी चिठिखा लेखसा पर्तो कुरालमपाई दोमानाल, लाफाको सम्भना वाड्ती ओतीलै यी चिठी लेखदैमनाडालको आपा आमा कुसी ल जन्मोओ ठाउ फेती पेव ठाउँखा बुड्ती निडआल्लेलाई । ल चाहीं यी सै गाउँको खोरीयाखालै रमाउती घाँस तात्दै मनाड । नाड र डा कक्षा ३ सम्म पाई ब्रक्लै पडोखेतो । औ वेलाको ह्याक्तो या न्यूम्तो कुरालम सम्भनाको लागि लै स्याउतीमना । नाडको पाई पेव ठाउँका आला पछिपाई पढाईमा पेतो स्याउतीमुनादया यीताड डाकोमा पढाईलम पेतोलै स्याउतीमना । डा यी चिठिखा याजो खुसीको कुरा साईताक्नाड ।

नेक डिको स्कुलको बार्षिक परिक्षाको फल यी सै चैत्र १९ गते वाहिर ल्यूनोखेतो। डा यी परिक्षा सक्तभन्दा पहिला स्यावमनाड। ह्योआलै डिको स्कुलखा अविभावक दिवसमा मनाउलाडसु । औसैखा डाई पुरस्कारमा त्याक्सा च्यौताड डा यात्तम यानालाड । औ दिन डाको आपा आमामा वाडोखेतो । चेपाडको चोई कक्षाको पहिला स्याउती पुरुषकार लेसा चेउसा याजो खुसीको कुराखेतो । डा आपा आमा र मास्तारलमी पेवकुराई स्यान्तीलै डाई यी

स्कूलको पहिला स्याउसाखाईलाडा। यीताड्तो सफलताई डाकाई अभ्र पेतोकसी पढती हाच्याड बढसा मन लागोमना । यी कार्यक्रमखा डाकाई मास्तरलमी र ओड् उपस्थिती स्यावमै डाको आपा आमाई स्यावासीमा वैकानी । ओतीलै डा काई याजोकुराको याद वाडो मना पाढाईत रोको कुरा जाती स्याउल रैछ दिलसै वाड्यासामरापाई सुखेमा अगाढी बढसा खाईना रैछ सवैको पेतो मान्ता स्याउतो रैछ । दोड्सीलै डियान्तो गरीव, अरुको याउती नोकरी जाड्दै लको ज्यान स्यासो मान्तायीमा इमान्दारीतासाथ र मेहनेत जाड्ती पढसाम्रापाई सक्तको पेतोमान्ता स्याउतो रैछ । डा नातो याउतो चिठ लेखसापटि लागडल । नाड्को मनको लाफाको नाताई पक्कमा डाकाई सल्लाहापाई पतेनाउदया डाकाई आशामना । नाड्को पाढाईको वारेखा गथाडतो स्याउतीमना याजो चिठी लेखती ल्होक्नाउत आशागम्दै दिगीकाई यीचुकलै ।

नाडको लकोलै लाफा
सोम चेपाड

खामाको नमुना



अभ्यास

१. सोम चेपाडी लेखव चिठि पेतोकुसी पढती कक्षखा साईताकनु,
२. काम बयो शब्दलम पेटाकुसी सच्च्याउती लेखनु ।

कमखा, स्याल्लैमना, लेखस, दोमानल, लाफको, सम्भन, ओतलै, कसी ।

३. काम बयो शब्दकुसी अर्थ मिलतो जोडा मिलाउ ।

शब्द	अर्थ
किमखा	दोमास्याउमातमो
सक्तकाई	नोसा
स्याल्लैमना	मान्तामुसा ठाउँ
रोक्सा	नातोमान्ताकाई
दोमानाल	चम्सा
लाफा	सोलै
तात्द	लकुसी खात्तो

४. काम बयो शब्दसै वाक्य बनाउनु ।

किमखा, सक्तकाई, स्याल्लैमना, रोक्सा, दोमानाल लाफा तात्दै ।

५. कामको प्रश्नको उत्तरलम् बैनु ।

(क) चिठी सुई सुकाई लेखोखेतो ?

- (ख) सोमे दैती मासोतो याना ?
- (ग) गतहाईती सोमे परिक्षखा पहिला स्यावा ?
- (घ) पढाइत रोकोकुरा जातीमाला दोई पेतो स्याउतो रैछ ?
- (ङ) सोमेई दैती पद्रस्कार चेकान ?
- (च) डिलोने गताइतो मान्ता स्याउसा पर्ना ?
- (छ) सोमे र गैच बहादुरको स्कुलको नाम र गाम लेखनु ।
६. चिठी लेखताडदोदो कुरालम गताड गताडलेखना लाफालमकुसी छलफलजाइती लेखनु र साईताक्नु ।
७. याजो चार कुना मिलव कागज सै चिठीको खाम वनाउती मास्तरकाई तान्नु ?
८. लाको गाउखा भदैखा मनाव छोनामको वारेहाडलेखती लको लोक्तोको लाफाकाई याजो चिठी लेखनु ।
९. लको किम फेती जागीर जेलाडआलो पुहकाई ल किम् द्यानोवेलाखा जेसा र गेस्साकुराला लात्ति वानु त तोती याजो चिठी लेखनु

सिया ग्वाँस्या माईला

धादिङ जिल्लाको बेनिघाट गाउँपालिका वडा नं ७ खा आपा सोत्या चेपाङर
 आमा भुईमाया चेपाङको पहिलो चोको रूपखा २०४३ साल जेठ महिना
 ४ गते जन्मव ग्वास्यामाईलाको किमखा आपा, आमा, चो चो द्याङ, मेरु
 र लकुसी छ जनाको परिवारखेतो । १८ वर्ष ल दाहापछि व्याहा ह्वाकान
 ग्वास्यामाईलाई । मियोवेलाखा आपा आमाई खोले पापिन्च, लाक ल्गि, नेलाउ
 बुङ्दै कास्ती ब्राउताकोखेतो । ग्वास्यामाईला मियोसैलै हान रक्सी र वजारखा
 आलेवेलाखामा वजारको रक्सीलम लेती तुङ्तोखेतो । किमखामा लको राङखा
 उब्जनी जाडो जेगासै हानबनाउती तुङ्तोखेतो । यात दिन थाहालै चिमात तुक
 जिकालाङ त च्याती नोआ ग्वास्यामाईला । मेरुई चिसोई दया त म्हर्ती, ति
 हाती वैकान यात छिन पाइ अमातोना तर कालाप्सई पाई फेरी ओताङ्तोलै
 स्यावा । अंसै मासोतो जिक्ती भ्यापछि पान्दे आपा योसीताकेबाको किमखा
 फोर्ताक्सा लात्ति आल्कान चो र मेरु स्याउती रातभरी भ्याकान र फोर्कान
 पान्दे बाई मन्तरती तिमा कास्कान तर ईचिकाइतोमा बेथाओर्लल ।

यालापखत स्याउती न्याम थोडा गुचुक्मा जिको फेउलु । ओङ्सै मासोतो
 स्यावा खपसामा खाईमातो स्याउती द्या दोजाङ्सा त च्याती सक्त गाउँको
 मान्तालम्आतती भ्याखाई लौ दोजाङ्सादया । यात जना गाउँको बुढा आपा
 तोप्साइ वाज्याई सक्तकाई तोकान द्या यत कन्ती मोसा स्याउत धाव तीईमा
 दोमास्याउल, पान्देईमा खायुलु सक्तई थेपो उठाउसा अंसै अस्पतालखा लात्ति

आलुनुत तोकान । सक्तयी बाज्याईतोव कुरा मापेतोमुना त तोकानी । अंसै ग्वाँस्यामाईलाकाई विरअस्पताल लात्ती आल्कानी । दाह पछि डाक्टरलमी सक्तथोक जँचाउसा पर्नात तोकान । सक्त थोक जचाउती औषधीलम बैकानी । यातरात जसोतसो जाड्ती रातपाईदुमा । स्याड्तक न्याम दुडापछि रिपोत वाडो ग्वाँस्यामाईलाको रिपोत डाक्टरकाई ताना । डाक्टरी मायाल्लो ले च्योड्कान र तोकान यी मान्ताको पाई सिन, योड्लिक, फोक्सो र तुक्पुनखा चापाईत भ्या द्या खाईल किमलात्ती पाया स्याना । अंसै सक्त ल्याड्मइमान्ताला अचम्म परलाई हाच्याड, हाच्याड् यी मान्तायी नातो हान, रक्सी भाङ्गलम तुडोभ्यान्ती यतो स्यावखेतो । दोडसीलै यी ग्वाँस्यामाईलाई मासोतो तुड्ती डोती भोतोखेतो ।

किम पायो तीन दिपछिल्याम पाई दोडसीलै ग्वाँस्यामाईलार्य आपा, आमा, चो चो दयाड्काई फेती स्वर्गाको किमपाया ।

दोडसीलै वेलामोओखा होसदाख्ताक्ती काम जाडसापनारैछ । ओतीलै डिसक्तई यी यातचोती वयो चोलाकाई बुभ्ती सुखी,शान्तिको, आनन्दको परिवार र सक्तकाई पेतोमान्ता हो यी मान्तापाई तोताक्ती स्याक्सा खाईसा पाना ।

अभ्यास

१. त्यावको पाठ पेतोकुसी पढती लाफलम्कुसी कक्षखा छलफल जाड्नु ।
२. काम वयो शब्दलाम् साईनु र तोनु ।
मेरु, दाहापछि, व्याहा, ह्वाकान, मियोवेलाखा, खोले, पापिन्च, लाक ल्हा, नेलाउ, कास्ती
३. कक्षा कोठाखा यी कथा पेतोकुसी स्योन्त्योड्कुसी पढती लापलम्काई साईताव्नु ।
४. कामवयो शब्दलम सच्यावती लेखनु ।
मरु, दहापछि, व्याह, मयोवेलाखा, खाले, पपिन्च, लक ल्हा, नलाउ, कास्त ।
५. काम वयो शब्दकुसी मिलतो अर्थलम् जोडा मिलाउनु ।

शब्द	अर्थलम्
दाहापछि	क्यान्जेसाकुरा
मियोवेलाखा	तोवठाउखा दासा
पापिन्च	ब्रमउतो स्याउमालोखा
तुड्तोखेतो	मिन्ताक्सा
राडखा	मान्ताकाडू अडताक्साकुरा
भाड्ग	जेसातुड्सा वानि

६. काम वयो शब्दलम गम्ती वाक्य बनाउनु ।

पापिन्च, हान, लेती, चिमात, ओताड्तोलै, जिक्ती, फोर्ताक्सा, पान्दे, फेउलु ।

७. कामको प्रश्नको उत्तर लेखनु ।

(क) ग्वाँस्यामाइला गाउ ठाउँखा जन्मवखेतो ?

(ख) ग्वाँस्यामाईलाको मिखा सुसु मोओ खेतो ?

(ग) ग्वाँस्यामाईलाकाई हच्याडमेरुइ दो वैकान ?

(घ) पान्देई खाइमापछि गताडलात्ती आल्कानी औकाई ?

(ङ) दो स्यावरैछ ग्वास्या माईलाकाई ?

(च) दिगी ग्वास्या माइलाको किमखा सुसुमनाई ?

(छ) ग्वाँस्यामाईलाको दोलो कुरा विग्रती भ्यावरैछ ?

(ज) यीताडथो रोग सै वचसाको लागि द्या दोजाइसा पर्ना लेखनु ।

(झ) ग्वास्यामाईलको परिवार दिगी गतहाईती मनाई ?

८. निडको किम गाउँताड ग्वाँस्यामाइला यान्तो मुसामरादोस्याउती सिया यात हरफ लेखनु ।

९. द्या निडलको किमगाउँताडआल्ती ग्वाँस्यामाईला यान्तो मान्तालम्काइ दोदो साईताक्नानी मिलाउती पेतोकुसी लेखनु र मास्तरकाई साईताक्नु ।

१०. कक्षाकोठाखा निसू निस जना स्याउती हान र भाङ्गुडताङ्गु स्याव असरको वारेहाङ्गु स्योन्त्योङ्गुकुसी नोकाईज ।
११. लको आपा आमाकाई ग्वाँस्यामाईलाको कथाको वोहाङ्गुदोदो कुरालम् साईताक्नानी कापप्खा लेखती आल्ती साईताक्नु र आपा आमाई दोदो तोकान पेतोकुसी लेखती वानि मास्तरकाई साईताक्नु ।
१२. हान र भाङ्गुई जाङ्गु असरको वारेहाङ्गु थेपो कमाउलाङ्गुआलो पुहकाई याजो चिठी लेखनु ।

मा सोतो यान्ती

रोराड गाउँपालिकाको वडा नं ९ खा पर्तो खटौटीखोला त तोव ठाउँ मना। ओडयाजो सहकारी मना सहकारीखा आधा घण्टा लागतो गाउँसै क्यानखेती उब्जाउती युन्सा वान्नानी र नाते क्यानलम



लेसा र युन्सा ठाउमाऔलै ह । असै नाते खेती किसान र व्यपारीलम भेतघात स्याउसा जाडो यी ठाउँकाई चिना ।

यी सहकारी मोतर भोसा ल्यामको ब्रेडखालै परना र यात दिन औ सहकारीखा क्यान लात्ती आल्दै जाडो वेला सहकारीको ब्रेडखा दाखैदाखै स्यावताड् हाच्याड्सै भोराड् कान्छा पुह त तोव साईकान ।

यी रोको साईती कान्छा अचम्म परा र सु रोक्काई त म्हर्ती साईकान । कान्छाई तालाड्सै नाम्लो लहत्ती कन्कान । यातदम पेतो नार्य असै पेतो डितीको म्होतोड लको हाचयाड् चिड्तीमो चेउकान । औ कान्छाई औ केताको दोमसै तालाड् सम्म कन्कान। औ गाईचोई तोकान अं नाडी डाकाई चिउलु मा कान्छापुह ? डा औलै तोप्साईको चो रोन्च्याक्या यात्कुतेह डाकाई नाडी यात सय पचास थेपो वयो खेतोनी खाजा ज्यूत तोती । औ पैसासै डायीमा किमखा आल्ती हमलीको विया आल्ती सुक्ती यी सालखा पाई डायीमा नातो कमाउसा

खाईलाड । ओतीलै नाडको थेपो द्यान्लाड वाडो न त्याकु पुह । डाई पाई नाडी वयो यी थेपोई पाई नातो क्यानखेती जाडलाडअंसैपाई किममा खासालाड ।

नाडी जाड्तीलै डाई क्यानखेती जाड्सा थेपो कमाउसा चियालाड । दिगीपाई डाई कामको ब्राव सहकारीखा डाईमा महिनाको पाँच सय वचतमा जाडोमनाड। ओतीलै पुह यी थेपो त्याकु नाडी वैमालोख्यापाई डा औसै ल्यामखा यद्रुदमच्याडनास्या ।

ओहो दो जाडो..... । कान्छापुह अचम्म परा ।

कान्छापुह यात निस वर्ष हाच्याडको कुराखेतो सम्भकान । ए यी मान्तापार्य ल्याम्खा थेपो युद्रुदमतोखेतो यीलै रैछ । कान्छाई थेपो वयो यी रोन्च्या खालि थेपो वै जेसा नाल तुड्सा नाल ता रोक्ती मोओ खेतो गत यीको वुद्धि वाडा रैछ त म्हरा । यीसै मियो थेपोको सयाताईमा ब्राउतो परिवर्तान वाडा आहा यीपाई यातदम् पेव क्रा कन्सा चेउलाडत म्हर्ती लके मिक सै म्क्तीमा वाडा ।

अंसै औ रोन्च्याको तालाडखा क्रुत गम्दै तोकान यादम पेतो काम जाड्कान रोन्च्या डाई सोचमालो काम जाड्ती तानकान डाको मनलै मासोतो याना नाडयीतलै पेतो कामजाड्दै हाच्याड् बढवदा । औ नाडी वानो यी थेपो जेसातुडसा नामालो नाडयान्तो पेवा काम जाडसा खायो मान्ताका वयुदा डाकाई द्यान्सा परल । औ मान्ताकाई यी थेपोई याजो पेवकाम थालती ज्यू त तोउदा । द्यापार्य नाड्मा पेवमान्ता वनती हाच्याडलत तोदै कान्छा पुह क्यानको भारी सहकारीका युन्ती किम पाया ।

१ साईनु र तोनु ।

कान्छापुह, हाच्याडको, सम्भकान, ल्याम्खा, थेपो, युड्दैमतोखेतो, तुड्सा, मोओ, ब्राउतो, परिवर्तान, पेव, मिक सै, म्क्तीमा ।

२. त्यावको पाठ स्योन्त्योड्कुसी पढन र दो चिकानी साईताक्नु ।

३. सच्यावती पेतोकुसी लेखनु ।

हच्याडको कुरखेतो सम्भकन । ए... य मन्तापई ल्याम्खा थेपो युड्दैमतोखेता यीलै रैछ । कान्छई थेपो वयो यी रोन्च्या खालि थेपे वै जेस नाल तुड्सा नल ता रोक्ती मोओ खेतो गत यीको वुद्धि वाडा रैछ त म्हरा । यीसै मिया थेपोको सयाताईम ब्राउते परिवर्तान वाडा अहा यीपई यातदम् पेव क्रा कन्स चेउलाडत म्हर्ती लके मिक सै म्क्तीमा वाडा ।

४. काम वयो शब्दको अर्थ मिलतो कुसी जोडा मिलाउनु ।

शब्द

अर्थ

रोराड

आमकाई मार्यसाकुरा

सहकारीखा

राडखा रो ओर्तीमोराड

क्यानखेती

अरुकाई थेपो कुसी साटसा

युन्सा थेपो जम्मा

जाडसा ठाउँ

लेसा

क्यासा

भोसा

मान्ता भोसा ठाउँ

ल्याम

अरुकाई थेपो वैती लकाई चाहोकुरा सातसा

ब्रेडखा

बुस्ति

लात्ती

दयाड्खा

५. कामाके शब्दलम गम्ती वाक्य बनाउनु ।

भोसा, क्यासा, लेसा, ल्याम, युन्सा क्याखेती, ब्रेड्खा ।

६. कामको प्रश्नको उत्तर लेखनु ।

(क) कान्छपुहई दैती यात सय पचास वैकान ?

(ख) कान्छा पुहई क्रुप्ताडपहिला गथाडतो मुतना ?

(ग) कान्छा पुहई लोने क्रुप्ताड गथाडतो चेउकान ?

(घ) रोन्याई यात सय पचास थेपोई दोकाम जाङ्कान ?

(ङ) कान्छापद्रहको मिकसै दैती मिक्ती ल्का ?

(च) कान्छापुहई दैती रोन्चयाई द्यानो थेपो लेउलु ?

(छ) रोन्च्याई द्या ओ यात सय पचास थेपो दो जाङ्नाउ दया ?

७. काम वयो वाकससै वाक्य बनाउ ।

उई	कामसै त्यावसम्म	बुड्सा स्यावा ?
नाडि	किमसै कामको राडसम्म	दो कन्कान ?
	ओड्सै याडसम्म	

८. निङ्को लाफाललम्को मेङ् लेखनु । उमै गुच्युक वर्षको स्याउकाई, उमईलमी गथाडतो रङ्को नाई लातोमुनाई पेतोकुसी लेखनु ।

लाफाको मेङ्	गुच्युक वर्ष	नाई गथाडतो	नाईको रङ्
१. राईनीमाया चेपाड	११	सट र फरक	यातो सट र गाउतो फरक

२.			
३.			
४.			
५.			

९. कामको वाकससै वाक्य बनाउ ।

औउ	यातदम्	ग्रेड्तो सुइत्या मतो द्व्युन्तो	मुना ।
----	--------	--	--------

१०. नाडरोन्च्याको ठाउँखा मती कन्नु र यात सय पचास निडिचेव ख्यासाम दो कामजाइचयानीना लेखनु ।
११. रोन्च्या यान्तो मान्तालमको वारेहाइ निडको आपा आमाकार्य दोते ल्हाकनानी लेखनु ।

पोषिलो क्यान पोसिलो आम

पोषिलो आम, क्यान बचाउनाउ
डिको ज्यान । दोङ्सीलै डिको
शरिरकाई चाहतो खालको
आमा क्यानलम् खात्ताक्ती
जेयाकाई यात्दम् पेतो
स्याउना। पोषिलो कुरालम्को



मियो नानी सैले जेती वाङ्साम्रा डिपेतोकुसी ब्राउसा बलियो स्याउसा, रोग
कुसी मिन्काईसा शक्ति चेउसाको लागिमा डिकाई पोषिलो आम क्यानचाहना ।
पोषिलो आम च्यायाबितिकै डिको शरिरकाई ब्रउताक्सा, जोगाउसा र शक्ति
वैसा खालको अन्नपात र क्यानलम भितामिनलम्को आवश्यकता परना ।
डि यी सुम खालको आमा क्यान र भितामि चेउतो खालको जेगालम् सधैँलै
जेयाखा जोक्तो ब्राउनाडसु, बलिया स्याउनाडसु र रोग कुसी डिसुरक्षितमा
स्याउनाडसु । ओतीलै डिदिनकादिन जेव जेगा तुङ्गालमहाङ् यताङ्तोखालको
जेगा नालाई या जेगा परायापरल त सोचसा खाईसा परना ।

ब्रउताक्सा जेगाहाङ् साई साईतो क्यान्लम् परना उदाहरण बैताङ्, कात्तिक्या
वोडी, मस्याम, भतमास, मास, सिमी, केराउ, चनालम परना । शक्ति वैसा
जेगाहाङ् आमको रूपहाङ् वा तुक देम्ताक्साको लागि जेसाकुरालम उदाहारण
बैताङ्, यामचुई, मकै, कदौ, फापर जौ, गौं लाक, ल्वा, गोईलम परना । ओतलै
लको शरिर जोगाउसा का लागि साती ल्याउतो वा सागलमको जातलम र

फलफुलम् उदाहरण बैताङ् रायोको साग, पालुगो साग, फ्हाको साग, गोच्छ्री साग, पापिन्च, नरिचा, नेलाउ, ह्याक्को साग, फर्सिको साग, फलफुललम्हाङ् मैसाई, सुन्तला, ज्यामिर, काथ्या, मेवा, फर्सि, पुन्याईनी, अमला, तुप्साई, योसाई, ताक्साई, अम्वा, कागती अरुमा मुवाना र माईलमहाङ्, डामाई, खसिकोमाई पादाकोमाई, यूनमाई, वाकोमाई, दुत, दहि, मोही र ध्यू अंसै योसाती परना ।

यीताङ्तो जेगातुङ्गालम डिमगाउँताङ्नामासाम्रा घिं द्या लको राङ्खा, खोरियाखा यीताङ्तो खालको जेगालम सुक्सा परना र उब्जाउती दिन्कादिलै जेसाखाईसा परना । दिगीसैले लको राङ्खा उब्जाउती लको चोचोद्याङ्काई यीताङ्तो खालको आम क्यान दिखालै कास्सा खाईसामरा यात्तम पेतोकुसी ब्राउती वाङ्नाई र निरोगी फुर्तीलो स्याउती पेतोकुसी पढसा, लेखसा, रोक्सा या रोगकुसी मिन्काईसा शक्ति बढना त अंसै निरोगी स्याउती ब्राउनाई ।

पोषिलो आम क्यानब्रक्लै लको स्वस्थकोमा ख्यालहासामा परना । डिको शरिरकाई हप्ताहाङ् तिन पतक सम्म नुहाउसा जाङ्सापरना । दिनकादिलै आम जेसा अगादि, ल्किगोङ् आल्ती पायापछि, आम खाङ्सा हाच्याङ्, काम जाङ्ती वाङ्पछि वा गथाङ्तो खालको फोरलम् छुवासा किमहाङ्मोओ सावुन तिई पेतो कुसी न्हुती क्रुत ज्युस्ससा परना । याला, ह्याम, आमा ज्यापछि सेक हुर्सा परना । ब्रेको सनलम वेलावेलाखाताति वाईसा परना । ओत जाङ्सामरा सरुवा रोगलमीमा छुसा खाईनीली र डि सधैलै स्वस्थ र बलियो र निरेगी स्याउती स्याक्सा खाङ्नाङ्सु ।

अभ्यास

१. त्यावको पठ लापाकुसी स्वन्त्योड कुसी पढती कक्षाका साईताक्नु ।

२. काम वयो शब्दलम पेतो कुसी साईनु र तानु ।

क्यान, ज्यान, खात्ताक्ती, जेयाकाई, पोषिला, वाङ्सात्रा, मिन्काईसा
शक्ति, शरिरकाई ब्रउताक्सा, जोगाउसा ।

३. कामको शब्दको मिलतो अर्थकुसी जोडा मिलाउनु ।

शब्द	अर्थ
शक्ति बैसा जेगालम	योसाती, ध्यू, माईलम राउसाती, फलफुललम् र सागलम
ब्राउताक्सा जेगालम	याम चुई, कदौ, जौ, फापर, गोईलम, गौं
शरिरकाई जोगाउसा	दिनका दिलै जेसा परना
पोषिलो आम क्यान	बेडीलम, सिमिलक चना, केराउ, मास भटामसलम्

४. काम वया शब्दसै वाक्य बनाउनु ।

क्यान, पोषिलो, शक्ति, ब्रउताक्सा, जोगाउसा, स्याउनाडसु, जेगा ।

५. कामको प्रश्नको उत्तर लेखनु ।

(क) पोषिले आम क्यान दो काई तोना ?

(ख) डिको शरिरकाई गुचुक प्रकारको पोषिलो आमक्यान चाहना ?

- (ग) शरिरकाई शक्ति बेताक्तो जेगालमको दोदो परना लेखनु ?
- (घ) शरिरकाई ब्राउताक्साखालको जेगालम दोदो परना लेखनु ?
- (ङ) शरिरकाई जोगाउसा खालको जेगालम दोदो परना लेखनद्र ?
- (च) पोषिलो आम क्यानलम डिको शरिरकाई दैती चाहना ?
- (छ) पोषिलो आम क्यान जेमाया दोदो स्याउना दया लेखनु ?

६. निड किमहाड दोदो क्यानखेती र दोदो आम खेती मुना संभक्ती लको कापीखा लेखती मास्तरकाई तान्नु ।
७. लको किमखा आल्ती आपाआमाकाई यी त्यावको पाठ पढितापछि दोदो तोनानी लेखनु ।
८. पोषिलो आम क्यान उब्जाउसाको लागी यी पाठसै दो सिकलानी निडी लेखनु ।
९. काम वयो खाली ठाउँखा मिलतो शब्द चौती भरनु ।

(बोडी, ध्यू, माईलम, साग, याम चुई र कदौ, रमेश)

डाको मेड.....ह । डा राडखा,
,, सद्वक्नाड र हरियो जेसा
 मन लागसाम्रा राडखा वानाड । बेला बेला खसी, वोका र वा को
मा जेनाड । साथै गाई र भैसीको दद्रध, दहि र मोह र
मा जेनाड ।

१०. कामको बाकसखा वया मिलतो शब्द चौती खालीठाउखा उदाहरण कन्ती भरनु ।

आला	आल्ना	आल्सामना
जेकान
एना
पढकान
क्यापा
नोआ
न्याहा

डा याजो सिं र रो



डा याजो रो ह, ओर्नाड, म्हें ह, दोनाड डा दन्कती,
 डा ललै चिड्साखाईनाड, डाको देशको ल्हद्रडबनती ।
 डा याजो ब्राव सिं, ह्योक्सापर्नात सक्तकाई सिकाउनाड,
 लैकोलै जाँगर चलाउती यी देशको साखा स्याक्ताक्नाड ।

याज्जोलै स्याको मान्ताई न्यानानी जाड्नानी नया काम,
 औसै कामखा नातो नातो मान्ताको भिजना बल परिश्रम ।
 म्होतडी नोनाई मिक्कि चेउना मुना क्रुतखा काम,
 आहा बैनाउ घिंकाई परिश्रम पछिको जेसा आम ।

याजोमान्ताको ह,यी सक्त देश, ओडलै त्योन्नाई तीलम,
 चहनाजाड्सा खाईसापर्नाजाँगरजोस लगाउनी द्याडिलम् ।
 त्युम्च द्यापाई जाड्ती आँत, बगाउचुदा ती आँड्को,
 मिलमउती मन्च गीत द्या, यीसै देशको सा र बाँड्को ।

अभ्यास

१. त्यावको कविता जोडी जोडी स्याउती पेतोकुसी पढन र साईनु ।

२. काम बयो शब्दलम पेतोकुसी उचारण जाडनु ।

रो, ओर्नाड, म्हे, चिड्साखाईनाड, ल्हुडबनती, ह्योक्सापर्नात,
स्याक्ताक्नाड ।

३. काम बयो शब्दसै मिलतो अर्थकुसी जोडा मिलाउ ।

शब्द	अर्थ
रो	मासोतो
म्हे	लकोकाम ललैजाड्साखाईसा
दन्कती	तालड्खा वा केक्खा सैती लाउसा
चिड्साखाईनाड	ह्युम्ताक्सा कुरा
ह्योक्ना	कामजाड्सा अगाडीबडसा
स्याक्ताक्नाड	अताउसालाउसा
आँत	सिसावैमासा

४. काम बयो शब्दसै वाक्य बनाउनु ।

ओर्नाड, दन्दनी, ह्योक्ना, मासोतो, आँत, स्याक्सा ।

५. काम बयो प्रश्नको उत्तर लेखनु ।

(क) दैती कविकार म्हे यान्तो दन्कनाड त नोओ ?

(ख) दैती चिडसा परना देशको लागी ल्हुड बनती ?

(ग) डी देशखा दैती सक्तकाई ह्योक्सा परना ?

(घ) दैती लैको जाँगर चलाउसा परना ?

(ङ) डि दैती परिश्रम बगाउसा परना ?

(च) यी कविताई तोसा बुडोकुरा लेखनु ।

६. खालिठाउँखा भरनु ।

.....दन्कती,

डा ललै

डा याजो ब्राव

.....स्याक्ताक्नाडा

.....,

..... लगाउनी द्याडिलम् ।

त्युम्व द्यापाई

.....सा र बाँड्को ।

७. कविताको शब्दको पछ्छाडिल्याम को अक्षर म र ड वाडो शब्दलम चौती लेखनु ।

८. काम वयो कविताको हरफकाई वर्णन जाड्नु ।

त्युम्व द्यापाई जाड्ती आँत, बगाउचुदा ती आँड्को,

मिलाउती मन्च गीत द्या, यीसै देशको सा र बाँड्को ।

९. काम वयो शब्दकाई उदारण कन्ति शब्द लेखनु ।

उदाहरण : त्युम्च त्युम्पा

बगाउसा, मिलसा, जाड्ती, दन्कती, चिड्सा ।

१०. अरुकाई मानती खेखसा शब्द मिलाउती बाक्य बनाउनु ।

उदाहरण नाड चिठि लेख ।

नाडी चिठी लेखउ ।

(क) नाड पाठ पढ ।

(ख) औई गीत मन्ना ।

(ग) काँईली पेकुसी स्याजेना ।

(घ) लाफा ई कविता लेखनाउ ।

(ङ) नाड आम जेना ?

मिती : २०७६ /१२/१२

श्रीमान् हेतमास्तर ज्यू

पिपलडाँडा आधारभूत विद्यालय

बेनिघाट रोराड ९ पिपलडाँडा, धादिङ ।

विषय : विदा स्वकृती जाड्तीबैसा स्याउपा ।

महोदय,

त्याव वयो विषयअनुसार डा यातदम ज्वरो वाड्ती तिन दिसै स्कूलमा वाडसा खाईमात मनाडा डा अभ्र दिगी सम्ममा स्वस्थ्य चौकिखा आल्ती उपचार जाड्दैमनाड । डाकाई स्वस्थ्य चौकिखा मोओ रमेश डाक्तरी दिगी सम्म जाँच जाड्ती मुना । ज्वरो अभ्रमा अम्ती भ्याव नाल । औडाक्तरी तोओअनुसारपाई १० दिन सम्म आराम जाड्सा पर्नात रोक्तीमना । ओतीखेती डाकाई पन्द्र दिनको लागी विदा स्वकृती जाड्ती बैसा स्याउपारोक्ती यी निवेदन पेश जाड्तीमुनाड ।

आपा/आमा को सहि:.....

नाडको मान्देतो छात्र

बिवस चेपाड

कक्षा ५, रोल्नं ३

अभ्यास

१. त्यावको निवेदन कक्षाकोठाखा लाफालम्कुसी स्योन्त्योङ्कुसी पढती साईताक्नु ।

२. कामको शब्दला पेतोकुसी उच्चारण जाडनु ।

मास्तर, अईतीमो, ज्वरो, वाड्ती, उपचार, जाड्तीमनाड् ।

३. काम बयो शब्दसै मिलतो अर्थको जोडा मिलाउनु ।

शब्द	अर्थ
मास्तर	खाईमात
अईतीमो	अम्ताक्साकालागी
उपचार	पढाउसा मान्ता
अम्ती	मान्देसा
भ्यावनाल	कामजाड्साखाइसा
स्विकृत	भ्यामासा

४. कामको शब्दसै वाक्य वनाउनु ।

खाईमात, मान्देसा, अम्ती, भ्यामासा, स्विकृत, खाईमात ।

५. काम बयो प्रश्नको उत्तर बैनु ।

(क) त्यावको निवेदन दो विषयखा लेखव खेतो ?

(ख) निवेदन कुई सुकाई लेखवखेतो ?

(ग) विवस चेपाडदैती स्कूल वाडमालो ?

(घ) विवसकाई गुचुक दिन आराम जाडसा पर्ना त डाक्तरी तावमना ?

(ङ) निवेदन लेखताड दो दो कद्ररालम् घेंसा स्याउल ?

६. कान्छा आपाको चो को व्याहहाड् आल्सा पत्तो कारणी सुम दिनको लागि लको हेत्मास्तरकाई यजो निवेदन चिठ लेखनु ।

७. लको स्कूल मासोतो फोहोर स्यावा सरसफाईको व्यवस्था मिलाउसाको लागि हेत कास्तरकाई निवेदन लेखनु ।

८. कामको व्याहको निम्तोको लागि वयो चिठी पढती उत्तर लेखनु ।

यातदम पेतो स्याउपा

“गतहाइतीमा वाडसा परा”

डिको चो राजु चेपाडको श्री रमेश चेपाड र सनिता चेपाडको चोद्याड शरिता चेपाडकुसी स्याउसा व्यह् कार्यक्रमखा गतहाइतीमा वाडसा स्याउती दुला दुलहीकाई आशिक बैसाका लागि डी अनुरोध जाड्नाड्सु ।

व्याह स्याउसा कार्यक्रम :

ठाउँ : गैरीगाउ, बेनिघाट रोराड ९ धादिड

बाज्या/बज्यै

मिति : २०७६ मंसिर १२ गते

बाज्या विर ब. चेपाड

समय : १२ : ३० बजे

बज्यै : गोधुली चेपाड

प्रश्नलमः

(क) सुको चोको व्याह स्याउदैमना ?

(ख) शरिता चेपाडसुको चोद्याड ?

(ग) व्याह गाउ ठाउँखा स्याउदैमना ?

(घ) सुकुसी व्याह स्याउदै मना ?

९. त्यावका व्याहको लागि वाड परातरोक्ती गोतो चिठि पडती लको आन्या र हौ हौदडको व्याहकाई वाडसा परात तोती याजो चिठि लेखनु ।

१० आलती भ्याव शनिवर नाडिदोदो काम यालासै ह्यम सम्म जाडकान मिलाउती लेखनु ।

याला ६ बजे

च्योकलाड ।

याला ७ बजे

..... ।

याला ८ बजे

..... ।

याला ९ बजे

..... ।

याला १० बजे

..... ।

याला ११ बजे

..... ।

याला १२ बजे

..... ।

घियाड् १ बजे

..... ।

याजो मुख लाफा



याजो गाउँको सक्तेई मानतो ब्राउतोमान्ताखेतो । औको मेड धोब्या मिजार खेतो । धोब्या मिजारको याजो चो खेतो औको मेड ग्वाबे मिजार खेतो । औ धोब्या मिजारको याजोलै चोखेती औई दो ईच्छा जाडादयामा आपाई दाक्तिबैतोखेतो । ग्वाबेको लाफालम नातो खेतो । औ ग्वाबेकुसी नातो गेस्साकुरालम मोओखेतो । लात्साकोलागि नाईलम्मा नातोखेतो । कुईलम,घोडा, हात्ति, किमवा, वनवा, यान्तो सक्त जनावरमा मुतोना ।उच्युक नातो गेस्साकुरालम मुतीमा ग्वाबेखुसी नायाक्ल । औ ग्वाबेई आपा धोब्या मिजार कुसी युक वान्ति बैत तोती युडकान । औ याजोचोकाई दो युडामा वान्ति बयोखेतो द्या युकमा वान्ति बैनाडत सोचती आपाई याजो मियो युक वान्ति बैकान । ग्वाबे र युक ब्रक्लै जेसा, ब्रक्लै, गेस्सा र ब्रक्लै एन्तोखेतो ।

औ यसककी जेमासाम्रा ग्वाबेईमा दोमा जेसा मान्देमातोखेतो । ग्वाबेई औ युक्काई चात्तैलै माया जाइतोखेतो । युक्काई लाफा बनाउसा चेटाइ ग्वाबे नातोले यान्तीमोतोखेतो ।

यातदिन ग्वाबे र युक् ब्याती क्यादै जाइताइ याजो ब्राउतो सिंको ताकुखा दाखाई । ओडयातदम छुप्सेतो सितलमाखेतो । ग्वाबेई कालाप एन्साबोडकान र युक्कोले खोसखा म्हेका । यातछिपछि याजो माखा औ ग्वाबेको न्हेखा युम्साथाल्कान । युक्की औ माखाकाई तोकान "कनुदा माखा डाको लाफाकाई ता दुःख बयुती । नत्रपाई डाको क्रुतको थापत् जेतेनाउती ।" औ माखामा दोकम स्याउना । औई मा तोकान युक्काई "यान्ती यान्तीमा ब्यासाचेउमासामा स्याउना ? डाको कामले गाड्मनलागना ओइलै ब्यासाह ।डाकाई नाइको क्रुती दान्सा खाईसामा पारनी ।"

माखाको औकुरा साईती युक्काई चोत्तैलै रिसमाकातै । उताइ माखाभन्या भन नातोकुसी भुनभुनाउती ग्वाबेको न्हेखा मुसाबुइती खाईसावेला स्याउती भ्याखया । आसैवेलाखा युकि लौ ज्यूसाम्डाको क्रुतको भापत् त तोती माखाकाई आफ्कान । तर दोजाइसा माखापाई युम्ती वावाया । औ युक्को भापत्जेती भस्याइत स्याउती ग्रीन्ती ग्वाबे प्याडा । औ ग्वाबेको न्हेसै उहि योर्सा थाल्कान । मुखालाफाको साथ लेज्यइ ओतालै औ ग्वाबेई दुःख चेउकान ।

अभ्यास

१. मास्तरी नोओ साईनु र तोनु ।

औकुरा, कनुदा, युक्काई, ज्यूसाम्, ग्रीन्ती, चेकान ।

२. त्वावको पाठ स्योन्त्योडकुसी पढती दो बुभकानी लाफालम्कुसी छलफल जाडनु ।

३. निडकाई वाडो याजो कथा लेखती मास्तरकाई साईताक्नु ।

४. काम बयो शब्दलम सच्याउती लेखनु ।

यातदन, यक, जङ्ताड्, ब्राउत, संको, ओडयतदम, कालप, एन्साबडकान ।

५. काम बयो शब्दसई मिलतो अर्थकुसी जोडा मिलाउनु ।

शब्द	अर्थ
दाक्ति	बुस्सा
गेस्सा	ओल्ताक्सा
लात्सा	खेलसा
यान्तो	नामालो
नायाक्ल	लाती
वान्ति	उन्सा
युडकान	ओथाडतो

६. काम बयो प्रश्नको उत्तर लेखनु ।

- (क) धोव्याको आपाको मेडदोखेतो ?
(ख) धोव्याकाई आपाई दो दो गेस्साकुरालाम वान्ती बयुत्ता ?
(ग) दैती धोव्याई दोयुड्तीमा आपाई वान्ती बैतोखेतो ?
(घ) धोव्याई अन्तिमाडसुकाई लाफा बनाउकान ?
(ङ) धोव्यवा एनोबेलाखा माखा गहाड्मसा बद्रडलान ?
(च) माखाई युक कुसी मिन्कायाकी मिन्काईल ?
(छ) धोव्याको न्हे सै दैती हुई वाड ?
(ज) माखा सिया या सिला ?

७. काम बयो शब्दसै वाक्य बनाउनु ।

माखा, हुई, युक, भुनभुन, न्हे, ग्रीन्ती, गलमा ।

८. कामको उदाहरणखा बयो यान्तो जाडती औको रुप फेरनु ।

उदाहरण क्रप्ना क्रुप्काइल

चेउना, जेना, आल्ना, लेखना, पढना, साईना, वाडना, ह्याक्ना, बैना ।

९. काम बयो बुदालम ठिक मो ख्यासामरा ठिक चिन्ह र बेठिख्या बेठिक चिन्ह लगाउनु चिनु ।

- (क) मूर्खा लाफाको संगत जाडसा पर्ना (.....)
(ख) धोव्याकाई आपाई दो च्यानाऔलै लेती बैच्याउना ।(.....)
(ग) आपाई धोव्याकाई पोकान । (.....)

(घ) धोव्यवा युक् कुसी मासोतो खात्ती क्यातोना । (.....)

(ङ) यद्रकी जेक्ती धोव्यवाको न्हेसै हद्रई ल्काकान । (.....)

१०. मास्तरको सहायाता उन्ती कामको खालीठाउखा मिलतो शब्द ललै गम्ती भरती कथा पुरा जाडनु ।

किमगाउँखा निस जना आपा र चो मुतोखेतो..... चो मासोतो चन्चल्या र नातो नोतीयालैमतो जाडुत व्यावका जाड्मातो आपा र चो व्याह्लाड ल्यसडकाई वनखालै न्याम च्याका याजो ती पोखरीको ब्रेड्खालै एन्सा लागलाई याह्दीड औ पोखरीको ब्रेड्खा बन हात्ति वाडा औ हात्तिई ति तुडकान पोखरीखा मो क तोक्की हात्तिकाई योक्कान औ कुरा साईताक्ताताड सूईमा पत्याउनीली माड्याउ साचोमाल रैछ,

११. निडि साईतीमो याजो कथा लेखती मास्तरकाई साईताक्नु ।

लई बया लईमा चेउना



यात जान उमेर ज्याल्लै जाडोबुढि आमा सिप्रिङ्खा मैसाई, ताक्साई र अक्वालम लात्ति मभिमटार त व्याव मियो बजारखा ब्यादै युनदै क्याच्याना । औ आमा लौ मितो थेपोहाड न्यूम्तो फलफुल वाडा तोदै बागदै मुच्याना । तर औ आमाको फलफुललम् सुईमा लेनीली । तेन पाई डाकाई भगवानीमा च्योङ्काईलै गम्तो स्यावात रोकदै क्यातीमोआ । क्यादाक्यादा च्याम्ती भ्या । औसै वेलाखा याजो ब्राउतो किमखा मिक परा । औसै किमको ब्रेङ्को याजो ब्राउतो सिंखेतो औसै

सिंको तुड्हाडमोमती ऋयाम् सातकान । सिप्रडमा साका बात्कान । लई लातो नाईको फेरई लको अनुहारखा वाडो पसिना थुत्कान । औ किम सुमानामालो यान्तो सुन्या खेतो । गताडामा दोमा साईमातोखेतो । ओतखेतीमा आमा लौ वाडा न्यूम्ता न्यूम्तो फलफुा त नोती मोसा फेउलु । औसै बेलाखा याजो आठ नौ वाषै याजो मियो चो किमको आगनाखा वाडदाहा । औ मियो चो मासोतो पेतोखेतो । औ चोई लको केकखा मालालम् तालाड्खा पेव रो लाउती वाडोखेतो । औ चो बुढि आमाको ब्रेडखावाडा र “तोकान यी फलफुल डाकाई बैची आमा ।”

बुढि आमा : नाडकाई गुचुक चाहनार बाबु ?

मियो चो : नाडको सिप्रीड्खा सक्त बैची आमा ।

बुढि आमा : डाई यी सक्त बयापछि नाडी डाकाई थेपो बैसापर्नादा ?

मिया चो : आमा डा कुसी थेपो नाल ।

बुढि आमा : थेपो नामासाम्रा याम चुईपाई मुना दयानी ?

मियो चो : याम चुईमा नाल । डाको आमाई त डाकाई नातो कुरालम वान्ती बैनाउ तर आको साटो दो उन्नल । ओत ताती औ चौ बुढिआमाको खोसखामुवा । बुढिआमाकाई औ चो कन्ती चात्तैलै मायालागती वाडा । औ सिप्रीड्खा मोजती सक्त फलफुलम् औ मियो चाकाई बैकान । बुढि आमाई तोकान “यी सक्त फलफुल नाड्लै लात्ति पायदा ।” औ मियो चो सिप्रीखा मो फलफुललम् लात्ति किमखा पाया । बुढि आमा सोसिप्रीड्लाति किमखा द्यान्सालागा ।

बुढिअमा मनमाखा सोचदै तेनपाई सोलै स्याउलाइत म्हर्ती किम द्यान्दै मोओखेतो । भोदै जाइताड सोलैमो सिप्रीडपाई लितो लितो स्याउदै आल्तीमोना । सिप्रीडबुस्तिमना लितो स्याउदै आल्तीमना । बुढि आमा किमहाड् दाहापछि खाईम्खाईमात सिप्रीडपिंढिखा न्याकान । औ सिप्रीडल्होपो मुज्यात्रो ओड्कान । औ कन्ताडपाई सद्रनै सद्रनी देम्तीमो चेउकान । बद्रढिआमाकद्रसी फलफद्रल यद्रडो चो पाई ईश्वर रैछ । औ बद्रढि अमाई मायाहाती फलफद्रल बैकान । ईश्वरीमा औ बद्रढि आमाकाई दया हाती नातो धनसम्पती बैकान दोड्सीलै लईमा अरुकाई बैयाखा डिकार्ईमा भा नातो पातीपीी बैनानी न्यावकद्ररा यीलै ह ।

अभ्यास

१. लई बया लईमा चेना ता नोओ कथा सै चिकानी लाफलम्कुसी पेतोकुसी छलफल जाइनु र मास्तारकाई स्योत्त्योडकुसी साईताक्नु ।

२. काम बयो शब्दलम्कार्य सच्याउती कापीखा सारनु ।

सिप्रीडबुस्तिमना लितो स्याउदै आल्तमना । बुढि आमा किमहाड्दाहापछि खाईम्खाईमात सिप्रीडपिंढिखा न्याकान । औ सिप्रीडल्होपो मुज्यात्रो आड्कान । औ कन्ताडपाई सुनै सुनी देम्तीमो चेउकान । बुढिआमाकुस फलफुल युडो चो पाई ईश्वर रैछ ।

३. काम वया शब्लशै वाक्य वनाउनु ।

ज्याल्दै, युन्दै, आल्दै, तोदै, न्यस्मत्तो, सिप्रीड ।

४. काम बयो शब्दसै मिलतो अर्थकुसी जोडा मिलाउनु ।

शब्द	अर्थ
ज्याल्दै	अम्वा, ताक्साई योसाई कासा भाँदा
सिप्रिडखा	बल्दै जाडो
ताक्साई	अरुकाई थेपोत्याक्ती तक्साई वैसा
युनदै	फलफुल
क्याच्याना	स्योक्तो
न्यूम्तो	भोच्याना
तोदै	साईताकदै
बागदै	नोदै
मुच्याना	लेमालो
लेनीली	न्यनच्याना

५. पछ्छाडीको अक्षरखा ई री वाडो शब्दलम सात वटा चौती लको कापीखा लेखती मास्तरकाई तान्नु ।

६. काम बयो प्रस्नको उत्तरलमु लेखनु ।

(क) बुढि आमाई दोखा फलफुलम् लात्तिवानोखेतो ?

(ख) औ बुढिआमाई लईवानो फलफुल गाथाडतो मुना तोती बागतीमोओखेतो ?

(ग) दैती बुढिआमा चौताराको सिडखा आल्लीमोआ ?

(घ) सुमामुमालो किमसै सु ल्युड्ती वाडा ?

- (ड) औ बद्रुठिआमाई मियो चोकाई फलफद्रल बैलान्या वयद्रलद्र ?
- (च) बृठि आमाकाई थेपो बैलानसाम ओ मियो चोई ?
- छ दैतीस्या बैमालो औ आमाकाइ थेपो औ चो ई ?
- (ज) किमदाआपछि, आमाको सिप्रीड दोई भरीता ?

७ त्यवको कथा पेतोकुसी पढती यी कथासै सीकीतो ७ वटा कुरालम सेक्नु ।

८. काम वयो बुदालम ठिक या बेठिक छुत्त्याउनु ।

- (क) आमाई धारकाखा फलफुल लात्दै वाडोखेतो । (.....)
- (ख) आमाई वानो फलफुल यातदम स्रोक्तोमतना । (.....)
- (ग) आमाई वानो फलफुल यजोदानामा विकल । (.....)
- (घ) मियो चोयी आमाकाई थेपो बैती फलफुललम् लात्ति आल्कान । (.....)
- (ड) आमाको सिप्रीडखा सद्रनैसद्रनी देमा ।
- (च) औ चो पाई ईश्वर रैछ । (.....)

९. मान्ताई दैती बैसावानी जाइसा परना बैसा बानीको वारेहाड यात हरफ लेखनु ।

१०. काम वयो शब्दलम चौची खालीठाउँखा भरनु ।

(अस्पताल, मामा, ती, निस्नाचा, लौका)

- (क) धोब्या कान्छा धाकारखा बुस्ती वजार
आल्सास्यावा ।
- (ख) गोपी र माया तेन कती स्कूल
आल्नाच ।
- (ग) आपा र आन्या किमताड क्रुस्लाड
पाईकाई ।
- (घ) तेन याला बेस्कृसी परा ।
- (ङ) आमा तालाड खाइमात आल्सास्यावा ।

११. मास्तरीतोओ कुरा साईनु र ओतलै जाडनु ।

स्कूलसै बाहिर ल्युड्ती पूर्वताड आल, चौतारामुना ओड्सै दक्षिणपति
आल्ल । ओड्सै यातसय मितर भोवापछि याजो ब्राउतो ताक्सार्ईको
घारी वाड्ना ओड दाहापछि थाजो रो काउती वान्नु र निडी दो
सिककानी लेखती तान्नु ।

मोम्चो आमा



यी संसारखा सुःख दुख सहसाखाईतो मोम्चोआमालम्लै ह । यी मोम्चो आमालम् यी संसारखा नामासाम्रा दिगी गथाइतो स्याउच्यानादया । दोड्सीलै तेन मोम्चो आमालम नामादिडसुमा जन्मसा खाइलना अंसै यी संसारखा मान्ता त रोको जातमा त स्याउलनादया । दोड्सीलै मोम्चो आमालमि संसारखा र समाजको नातो दुःख र कष्ट जेदै दुःखको भारी लात्तै यी संसारखा स्याक्सा परोमना । मोम्चो मान्ताकाई हिन्दु संस्कारअनुसार याजो देविको रुपहाडलेती पुजापाठमा जाइनानी तर नातो मोम्चो चो चेउकानत तोतीमा औसै मोम्चोकाई हेलाह्वाती गम्नानी दैतीदया ।

सामज वनाउसा मोम्चो आमा, देविको पुजाह्वासामा मोम्चो आमा औसै मोम्चोआमाई नातो खालको पिडालम्मा लात्ती क्यासा पर्तो र नातोखालको भनाईमा जेसा पर्तो अवस्था दिगिमा मना । गाउँकिमताड या शहरखा स्याउपा मोम्चो आमालम्त तोवापछि पढाईखा, जेगाखा, लात्साखा, आपाआमाको अंश योसाखा बेलाडमा हेलाह्वानानी र बैनीली दो औ मौम्चो आमामा मान्तामालरा ? दोड्सीलै औसै मोम्चोआमाई संसार धानोमना औ मोम्चो

आमाकाईलै सक्तई हेलाहासा मिलल । गुचुक गोइचो मान्तालमी अधिकार
 चेउनानी उच्युकलै उमैइमा चेसापरना । औसै मोम्चो आमाई गुचुक दुःखहाती
 याजो चो या चोदयाडकाई नौ महिनासम्म तुकखा गम्ती स्याक्सा र सिससाको
 दोसाधखा मती जन्म वयो स्याउना खै संभव यी समाजी । याजो चो
 या चोदयाडजन्माउसा व्यावकुरा पारसिनोव कुरामाल ल सिखईती अरुकाई
 स्याक्ताक्सा जातह मोम्चोलम । याजो मान्ताकाई जन्म वैदै लिक र छ्यूस
 स्यारदै, दशधारा आमाको दुध कास्ती हुकाउसा खाईतो शक्ति औसै मोम्चो
 आमाकुसी मना । गाई हाम्लाडलआलतड, वनताडघाँस तात्लाडया खोरीयाखा
 मकै सुक्लाडत गोइदयाउलाड आल्ताड स्याउपा ब्रकलै खोसखा पिल्ली बुस्ति चो
 चोदयाडकाई ब्राउताक्सा खाईनानी मोम्चो आमालमि । दोडसीलै आमालमिमा
 काम जाडसाको लागि मौका चेउसामरा यी समाजकाई बदल्सा खाईनानी ।
 मोम्चो आमालम्कुसी नातो शक्तिमुना दैती भन्या उमैमा यीसै धर्तीखा
 जन्मो हो गोइचो मान्तालममात्र माल । उमैकाई जेसातुड्सा पेतो बैसामरा,
 पढाइसाचेउामरा, स्वस्थ सरसफाई र जागिरलम्खा अवसरलम बैसामरा
 उमैइमा यातदम पेतो कुसी किमसै देश सम्म चलाउसा खाईनानी । दोडसीलै
 याजो भनाइमुना किमहाडगोइचो मान्तालम पढवलेखव नातो मोओभन्दा
 किमहाडयाजो मोम्चो आमा शिक्षित मुसामरा किमलै थोड्तो स्याउताडना।
 ओतीलै मोम्चो आमालम्काईमा यज्जो मिकि कन्सा खाईसापरना । मोम्चो आमा
 यी धरतीको जन्मदाता ह मोम्चो आमा देविमा ह र सुःख दुख सहसाखाईतो
 याजो यतादम पेतो संसारमा ह । आतीलै मोम्चोआमाकाई माया जाडनी,
 दया जाडनी, अवसरलम वैनी मोम्चो आमालमिमा यी किम फेरसा खाईनानी,
 गाउँतोल फेरसा खाईनानी, यी देश फेरसा खाईनानी ।

अभ्यास

१. मोम्चो आमा प्रवन्धकाई पेतोकुसी पढती कक्षाखा छलपल जाइनु ।

२. सच्याउती लेखनु ।

मोम्चो, शक्तिमुना, दती, भन्य, उमैम, यीस, धर्तीख मान्तालममत्र माल ।

३. कामक शब्दको अर्थकुसी जोडा मिलाउनु ।

शब्द	अर्थ
सहसा	साँच्चलै
दिगी	खपसा
दोड्सी	खाईमासा
खाइल	भरखरलै
स्याउल	बुस्टै
लात्द	दाहमातो
गम्नानी	भोसा
क्यासा	गम्सा

४. काम बयो शब्दको उल्टो अर्थ वैतो शब्द लेखनु ।

उदाहरण : भाम्तो गाल्तो

(क) तुन्तो

- (ख) छोड्तो
- (ग) स्याउमातो
- (घ) आल
- (ङ) आम
- (च) जोक्तो
- (छ) भ्युड्तो

५. काम बयो शब्दलम् पढ र लेखनु ।

सहसाखाईतो, नामासाम्रा, गथाड्तो, स्याउच्यानादया, दोड्सीलै,
स्याउलनादया, चोद्याड,

६. काम बयो प्रश्नको उत्तर लेखनु ।

- (क) मोम्चो आमाकाई देविको रुपहाड् दैतीलेनानी ?
- (ख) मोम्चो आमालम्काई अवसरलम् वयाका यी देश परिवर्तन जाडसा खाईनीलाई ?
- (ग) मोम्चो आमालमकाई दोदो कुरालमि लोनिल्याम पारोमना ?
- (घ) किमहाड यात जनायालै पढो आमालम मोआ ख्याकाई कि गथाड्तो स्याउना ?
- (ङ) मोम्चो आमालम्को आनिवानि गथाड्तो स्याउना लेखनद्र ।

७. अन्याई पढसा चेउखेसाम्रा गथाड्तो अवस्था स्याउच्यानाद या अन्याको वारेहाड् लेखनु ।

८. काम बयो शब्दसै वाक्य बनाउनु ।

देवि, पढसा, चउसा, गथाड्तो, मोम्चोआमा, हेला, बैसा ।

९. मोम्चो र गाईचोकाई आमाइलै जन्माउ ह च्याव वारेहाड लेखनु ।

१०. कामको बाकससै वाक्यलम बनाउनु ।

नाडलम्काई	अरुकुसी लकुसी आमाकुसी आपमकुसी हौकुसी मास्तरकुसी लाफालम्कुसी	दैति	रिस चिडा ?
-----------	---	------	------------

योसीको ओरा रो वनपापा द्पाई परा बुङ्सा,
 आहा यान्दै यान्दै लोखा त्याक्ती रसलम् तुडसा
 योसीको लोसै टपरी र दुना स्याउना आमजेसा,
 ब्राउतो छिप्तो सिङ् स्यावा स्याउना किम खास्सा ।

योसीको रो ओर्ती द्युमा योसाई जेसावेला वाङना,
 जेठसै अषढसम्म योसाई काउती फिसा काम जाङ्ना ।
 योसाई जेयापछि योलोड चौदै सिप्रीङ्खालै गम्ना,
 योलोडलाती थुमापछि योसाती प्यारखा च्युप्ना ।

मालै न्यूम्तो योसाती साग खाङ्ती जेसाकाई,
 दैती दैती घेंसा खाई रो तुङ्सा फेसाकाई ।
 खोरी राङ्खा तम्वाइ योसी माहाछोडतो खेतो,
 योसाईसाती ल्यानाकापाई म्हैतो चालम्, लुता ।

अभ्यास

१. त्वाको कविता पेतोकुसी पढती साईताक्नु ।

२. कामको शब्द स्पष्टकुसी तोनु ।

योसी, ओरा, द्पाई, बुड्सा, यान्दै, थ्याक्ती, तुडसा

३. काम बयो शब्दसै अर्थ जोडा मिलाउ ।

शब्द	अर्थ
बुड्सा	छुप्दै
यान्दै	कन्तिक्यासा
थ्याक्ती	जेसा
तुडसा	चौसा
छिप्तो	मिनताक्सा
खास्सा	बोन्ताक्सा
फिसा	बनाउसा

४. कामको शब्दलम गम्ती वाक्य बनाउनु ।

योसी, रो, द्पाई, बुड्सा, यान्दै, तुडसा

५. सच्याउती लेखनु ।

योसीक, ओर रो वनपप द्पाई पर बुड्स,
ब्राउत छिप्त सिड स्याव स्याउन किम खास्स ।

६. कामको प्रश्नको उत्तर लेखनु ।

- (क) योसी गहाड् ओरा ?
(ख) योसी रो दो जाड्ती जेसाखाईना ?
(ग) योसीको लो सै दो दो बनाउसा खाईना ?
(घ) योसी ब्रावापछि दोदो काम लागना ?
(ङ) यालडसै दो दो चेउना लेखनद्र ।

७. कामको हरफ पढती औको अर्थ लेखनु ।

मालै न्यूम्तो योसाती साग खाड्ती जेसाकाई,
दैती दैती घेंसा खाई रो तुड्सा फेसाकाई ।
खोरी राड्खा तम्वाइ योसी माहाछोडतो खेतो,
योसाईसाती ल्यानाकापाई म्हैतो चालम्, लुता ।

८. यी योसाई कविताको हरफखा सा र ना वाडो शब्दलम लेखनु ।

९. निडको किम ब्रडको खोलाको वारेहाड् बर्णन जाड्ती यातहरफ लेखनु ।

१०. कामको चुटिकला पढती साईताकुनु ।

निसजना स्कुल आल्मै विद्यार्थीलम ढिला स्याव)

मास्तर : ओ गोन्छया नाड दैती ढिला वाडो स्कुल ?

गोन्छया : डाको थपो म्हैती ल्याम्खा बुड्तीमो ।

मास्तर : लौका नाड्मा दैती गोन्छया यान्तो स्कुल ढिला वाडो ?

लौका : डाई गोन्छयाको थपो दोमी च्याप्ती मोडत्ना ओतीलै
ढिलास्यावा । (हा हा हा.....)

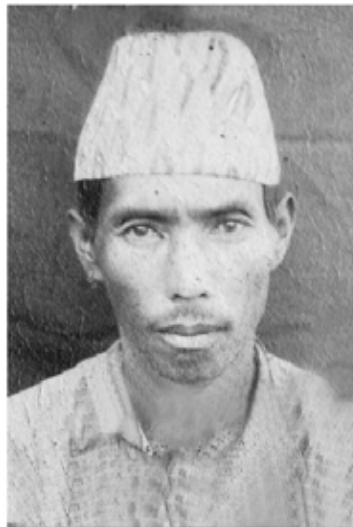
११. नीडी चियो खोलालम्को मेड्लम् लेखती लाफाम्काई साईताकुनु ।

१२. तिको महत्वको वारेहाड् कविता लेखती कक्षाखा लाफालम्काई
साईताकुनु ।

१३. लको लको ब्रेडको खोरियाखामो योसीको सिडको चित्र बनाउती
लको कक्षाको भित्तत्रखा त्येप्नु ।

शेर बहादुरको जिवनी

धादिङ जिल्ला बेनिघाट रोराङ गाउँपालिका वडा नं ९ पिपलडाँडाखा आपा विर बहादुर चेपाङ र आमा धन कुमारी चेपाङको कोखसै वि.स २००५ साल भदौ ५ गतेखा जन्म स्यावखेतो । मियो बेलाखा सुःख दुःख जाड्दै खोलेसाग जेदै हुर्कव शेर बहादुर चेपाङ सुम्पुचुडचो र सुम्नाचुड चोद्याङ र मेरु कुसी आठ जानको परिवामोओखेतो । मियो बेलासैले लाफालम्कुसी गेस्लाङआल्ताङ कहिले कसो लाफालम् मिन्काईती भगदा स्वावताङ सुई गल्ली जाडो मना औ मान्ताई माफि युडसापर्ना त सोच गम्ती क्याच्याना ।



यीत लाफा लम्कुसी गेस्दै क्याताङ यात दिन किम सै कामको स्योलमी उमैको काम जाड्लाङपाईमात वाडती मासोतो पेमातो कुसी निडकुइलम निडि धिंको कामहमात आमलै जेसा चेउनिनी त तोती घेक्ती पाईकाई । औ स्योलमी तोव शब्दयी शेरबहादुरको ल्हुङखा छुकान । १७ ओल्ली भर्खर १८ वर्ष लागो खेतो औसै वेलाखा आपालम् सधैलै स्योलम्को राङ आपालमी याउती स्योलम्कुसी जेगा वान्ती जेव र आपा ओ स्योलम्को हली स्याउती मोसा परो कुरा आमाई साईताको कारणी जाडताङ र आपा ल ४ वर्ष स्याव वेलाखालै सितीखायो र आमाई ओसै स्योको किमसै आम स्योक्दै वान्ती कास्ती हुर्काओ कुरा

आमाई ल्हाकापछि भन् नातो भित्र भित्र अन्याय स्याव म्हे दोसा थाल्कान । यथाडतो अन्याय द्या गुचुक सहसा त रोक्ती देशहाड् पञ्चायत व्यवस्था वाडा औवेलाखामा शेर बहादुर अन्यायखा परो चेपाङलम्काई वाहिर ल्युन्सा गाउसाभाको सदस्या स्याउती सानोतीनो विकासको कामलम लको गाउको चेपाङसमुदायखा वान्सा पहल जाडो खोतो ।

यीतलै जाडदैआल्ताड देशहाड पञ्चायती व्यवस्थाई जनताको भाहना पुराजाड्सा खाईमत पञ्चायती व्यवस्थामा द्युमा । जनताको हितको काम जाडसाको लागि बहुदलिया व्यवस्थाको लागी २०४६ सालको जनाआन्दोलनखामा बहुदलिय व्यवस्था वान्सा र पञ्चायती व्यवस्थाको अन्त्य जाडसाको लागी औवेलको माहासोतो चर्का आन्दोलनखा लको ज्यानको मायामा जाडमाता गाउसै राजधानि सम्म लको मान्तालम लाल्ति आन्दोलन र जुलुस ह्वाती क्या । २०४६ सालखा बहुदलिया व्यवस्था स्थाना जाडपछि नेपालि काङ्ग्रेस पार्टीको याजो कट्टर सिपाई स्याउती क्याओ खेती पार्टीइमा विस्वसका साथ वडाको लागि २०४८ सालको स्थानिय चुनाहाडलडसाको लागि टिकट वैकानी । कारण(वस यातदम भिनोमाती औवेला पराजय स्यावा । औ चुनावको परिणममी जाडताड शेर बहादुरी दो सम्फलान भन्या घोडा लत्मै मान्ता तोन्सामा खाईनाई तर लत्सा फेसा स्याउल त तोती लको कार्यकर्ताकाईमा तोती क्यातो खेतो । अर्को चुनाव वाडमाखा किमगाउँताडको लाफा र जनतालम्काई तादै यात दिन डिकोमा पालो वाडना जनतालमी बुभसा बाँकिलै मुना र धिंबुभाउसामा परनात तोती क्यादै जाडकान ।

वि.स. २०५४ सालको स्थानिय चुनावमा वाडडती भ्या औ वेलाखा फेरी पार्टीई विस्वासह्वाती स्थननिय चुनावको लागि उमेरद्वार बैकानी । यी चुनावखा चाहि

नातोभन्दा नातो भोट वान्ती नेपाली काङ्ग्रेस पार्टी सै जुकान । द्या जनताई विस्वास साथ बयो भोटको कदर जाङ्साको लागि निस्पक्ष जाङ्ती विकासको कामलम् जाङ्सा थाल्कान । जनाताको चाहनाअनुसारको विकासको कामलम् तुङ्साती, भोसा ल्याम्को व्यवस्था, जनताको अधिकारको वारेहाङ् सधैलै लागतीमोआ । शेर बहादुरी चुनाव जुवापछि आदिवासी जनजाती, चेपाङ दलित र अरुजातलमिमा पेतो मान्ताको रुपाहाङ कन्सा थाल्लानी । अभ्र चेपाङलम्को शिर ठारो पारती कन्सा ल्याम्स्यावा । यीतलै जाङ्ती गाउँको विकासका लागि तिअप, च्याङ्काई, उकालो, ओरालो, दुःख सुःख, न्याम ती, योरो मारु, दो यादीङ, दो लकोकाम दोमा तोमातो जनताको लागि कामजाङ्ती क्यादाक्यादा वि.स. २०७१ साल जेष्ठ ५ गतेका दिन निमोनियाको कारणी जाङ्ताङ यी संसारसै गलमा द्यन्मातो जाङ्ती विदा लेकान ।

अभ्यास

१. साईनु र तोनु ।

युङसापर्ना, क्याच्याना, घेक्ती, ल्हुङखा औसै, स्योलम्को, जेगा वान्ती, यथाङतो ।

२. शुद्ध बनाउती सारनु ।

यी चुनावख चाह नाते भन्दा नाते भोट वन्ती नेपाली काङ्ग्रेस पार्टी सै जुकान । द्या जनताई विस्वास साथ बयो भोटका कदर जाङ्साको लागि निस्पक्ष जाङ्त विकासके कामलम जाङ्स थाल्कन ।

३. काम बयो शब्दकुसी मिलतो अथ सै जोडा मिलाउनु ।

शब्द	अर्थ
जाड्दै	लन्ताड
आल्ताड	रान्दै
पुराजाड्सा	भ्यामात
खाईमात	द्योक्ताक्मात
द्युमा	दाक्सा
वान्सा	द्यक्सा

४. कामको शब्दसै वाक्य बनाउ ।

जाड्दै, द्यूमा, खाईमात, आल्ताड, योड्काई, बुड्ती ।

५. कामको शब्दलम् पढ र लेखनु ।

मिन्काईसा, व्यवस्था, बुड्ती, पुराजाड्सा, विकासको काम, म्हैताक्सा ।

६. कामको प्रश्नको उत्तरलम लेखनु ।

(क) शेर बहादुर चेपाडको जन्म गल र गहाड स्यावखेतो ?

(ख) शेर बहादुर चेपाडको आपा आमाको मेड् दोदो ह र चो चोदयाड्लम गुचुक वटा मुना ?

(ग) शेर बहादुर चेपाड गाउपार्टीकोखेतो ?

(घ) लको जातको लागि समुदाय दोदो काम जाडकान ?

(ङ) २०४६ सालको बहद्रदलिय व्यवस्था वान्साको लागि दोदो जाडकान ?

(च) अन्मि पटक गलको स्थानिय चुनावखा जुवखेतो ?

(छ) शेर बहादुर चेपाडडी यी संसारकाई गल फेकान ?

७. कामको वाकसहाडमो शब्दसै वाक्य वनाउनु ।

अईतीमो मान्तालम	बागदै	मुनाई ।
बागदै	डादै	
	क्य्रपदै	
	मसोतो बगदै	

८. कामको शब्दलम स्यन्त्योडकुसी मिलाउनु ।

- (क) निड्लम् स्याउनाई लोने नेता पेव ।
(ख) उमैको जाडसापर्ना एनमात सेवा ।
(ग) स्याउल च्योडकाई डा गलमा मुनाड तोसा ।
(घ) नेता याजो विकास एन्तीमुती स्याउल ।

९. कामको खालीठाउँखा मिलतो शब्दलम गम्ती भरनु ।

- (क) याजो पेव असल नेताई
च्यासा चेउलु । (एम्बुस, च्योडकाई, दोमा जाँडसा स्याउल)
(ख) सदमुदायखा नातो खालको जात जाती स्याउना उमै सक्तई
..... चेउसा परना । (याम चुई, कदौ क्यान
खेतीलम्, विकास)

१०. निडी चियो याजो पेव र असल मान्ताको बारेहाड लई औमान्ताको वारेहाड चियो कुरालाम लेखती कक्षाखा मास्तरकाई तान्नु ।

लेखसा पढसा

मानताको जीवनको लागि पेतोकुसी लेखसा र पढसा यावकुरा यातदम महत्वपूर्ण कुरा ह । तेन्छ्याड लेखसा र पढसा खाईमालो मान्ताको लागि गैरसरकारी वा सरकारी जागीर जेसाको लागी खाईनीली । जागीरयाल माल किम्



वाहिर ल्यूडपछि ल मैसाम्रा गाड्दालाड्त रोकती चिसाको लागीमा पढसा खाईसापरना । अथावा वाहिर देशखा आल्ती पेवकाम जाडसाकाईमा पढसा परना । पढसा र लेखसा खाईसाम्रा लई आतओ ठाउँका आल्ती ब्राउतो जागीर जेती थेपो कमाउती पेतोकुसी किमको लागी चाहितोकुरालम व्यवस्था जाड्सा खाईना ।

लको चो चोद्याडकाई पेतोकुसी पढाउसा अईतीमोओ वेलाखा उपचार जाड्सा खाईना । अंसै दो जाड्सा स्याउना दो जाड्सा स्याउल पढाईसै चिना । डि लई लेखसा खाईसाम्रापाई अरुकाई मनको कुरालम् लेखती खवर ल्होक्सा खाईच्याना । लेखसाम खाईमातो अनि पढसाम खाईमातो स्याउसाम्रापाई गालो अक्षर भँईसी वरावर यान्तो स्याउना । ओतीलै डिको जिवन पेतोकुसी चलाउसाको लागीमा दो जाड्सा दो जाड्मासा च्याती पढतीईयालै चिना । ओत चिया पछि उद्योग धन्दा चलाउसा, व्यवसा चलाउसा र डाक्टर बनती अईती मो मान्तालम्काड् उपचार जाड्सा, दुखि अशायलम्काई सेवा र सहयोग जाड्सा खाईना । अरुकाई लेखसाताक्सा र अरुकाई पढसाताक्सा परल ।

लेखसा र पढसा लईलै जाइसाखाईसामरा अरुकुसी आल्ती पुह् निहुराउसा परल । ओतीलै लेखसा पढसा काम सक्तयी महत्व बैसापरना ।

अभ्यास

१. त्यवाको पाठ पढती लाफामकुसी छलफल जाडनु ।

२. काम बयो प्याराग्रफका बयो विग्रव शब्दलम सच्याउती लेखनु ।

मानतको जीवनका लागि पेतोकसी लेखसा र पढस यवकुरा यातदम महत्वपूर्ण कुर ह । तेछ्यड लेखस र पढसा खाईमालो मान्ताक लागि गैरसरकारी वा सरकारी जागीर जेसको लाग खाईनील । जागीरयाल माल किस वाहिर ल्यूडपछि ल मैसामरा गाड्दालाड्त रोक्ती चिसाको लागीम पढस खाइसापरन ।

३. काम बयो शब्दकुसी अर्थ जोडा मिलाउ ।

शब्द	अर्थ
पेतोकुसी	नोओ कुरा
यावकद्ररा	भाक्ती
तेन्छ्याड	भ्यामातो
खाईमालो	दिगीस्याड्
जेसाको	स्याउल
माल	खाईसा
ल्यूडा	सक्ताकाई भाकोकाम
रोक्ती	दोडा
पेवकाम	तोती

४. कामको शब्दसै वाक्य बनाउनु ।

पेतोकुसी, माल, ल्यूडा, रोक्ति, च्यावकुरा, खाईमालो ।

५. पढताड र पढमाताड दोदो पेतो र पेमातो स्याउना बाकसखा भरनु ।

पढताड पेवकुरालम	पढमाताड पेमातो कुरालम्

६. काम बयो प्रश्नको उत्तर लेखनु ।

(क) मान्ताकाई जीजनखा दैती पढसा परना ?

(ख) पढसा खाईसामरा दोदो काम जाडसा खाईना ?

(ग) दिगिको जमनाड पढमासामरा दो स्याउना ?

(घ) ब्राव देशखा आल्लाड दैती पढसा परना ?

(ङ) पढाई नामालो मान्ताकाई दोत तोनानी ?

७. पढाईको वारेखा यात प्यराग्रफ लई चियो कुरालम लेखती मास्तरकाडू तान्नु ।

८. “पढाई चाई यजो मिकको ज्योती रैछ” यी वाक्यकाई वर्णन जाड्ती लेती पढती साईताक्नु ।

९. कामाको बाकस्सै वाक्य बनाउनु ।

नाड	गलमा	पेमातोकाम	चहमालो	जाड्तेनाउ ।
	दिकादिलै	यथाडतोलै	छुकछुक्या	
	गवेलामा			

१०. कामको बाकसखा वयो शब्दसै मिलतो शब्द चौती खालिठाउँखा भरनु ।

मस्तर, जागीर, स्यावास, सक्तई मान्देव,

- (क) कामको राम बहादुर चेपाड दई वर्ष हाच्याड सै
..... स्याती स्कुलखा पाढाउनाउ ।
- (ख) रामचन्द्र परियार नातो पढती सामाजीकामखा लागा र
..... मान्ता बनती मुना ।
- (ग) पल्लगाँउको रमेश काका तेनछ्याड सहयोगी नेपालखा
..... जेनाउ ।
- (घ) दुसाराडको चतुऱ्या एस, एल. सि खा नेक ए पलस वान्ति
सक्तसै.....चेउकान ।



समाजको मान्तालमको अवस्था सुधार स्यावसाको लागि समुदायको विकास स्याउसा परना । वास त रोको याजो प्रक्रिया हो । यी विस्तारै स्याउदै आल्ना । गाउँकिमखा सक्तसै पहिलापाई लको गाउको विकासको लागि ललै हाच्याङ बढसा पर्ना । अरुको भरपर्तीमोसा स्याउल । लको गाउँको वा लको समस्याको वारेहाङ् सक्त भन्दा पहिला लकाईलै थाहा स्याउना । दो जाडसा पर्ना या दोदो जाडसा परलत च्याती थाह स्याउना । ओतीलै लई खाईतोकाम लई जाडसा र खाईमालो काम अरुकुसी सहयोत तेदै काम जाडसा परना । ओत सक्तई जाडसा खाई सामरा डिको गाउँको समुदायखा मोतर भोसा ल्याममा गाउँखालै वाडना, ति, विजुली, स्कुल सक्तथोक धिलम्को गाउँखा वाड्ना । विकास त रोको कुरा सक्त जातजाती भाषाभाषि, गरीब धनी सक्तई जेउसा परना ।

विकास रोको कुरा यातजनाई मान्ताई जाडती स्याउतोकुरा माल । सक्त मान्तालम मिलती र क्रुतका क्रुत चुम्दै भोसा खाईसा पर्ना । बुढा पाकालमी च्यावकुरालम्को संभना वाड्ना कि यातजान द्युर्सांम्रा साखा र्यूम्ना, तर सय

जनाई द्यूरासाम् खोली । यात यात जान मिलती लको गाउँको विकासकोलागि ललै अधि सरती काम जाड्सा खाईसा परना ।

डि सक्त मान्तालम विकासको लायि ईमान्दारी स्याउती सरकारसै परो योजानाको तिको ति र दुतको वनाउती काम जाड्सा खाईसाम रा सक्त मान्तालम्को भविष्य पेतो स्याउना । थेपोको पक्षखा, सामाजिक पक्षखा, स्वस्थ, सांस्कृतिक पक्षखा सक्तल्याम सक्तथोकको विकास स्याउना र मान्तालमि पेतोकुसी मसा, जेसाको व्यवस्था स्याउना ।

अभ्यास

१. त्यावको विकासत नोओ पाठ पढती लाफाकुसी छलफा जाड्नु ।

२. काम वयो हरफला विग्रहोमुना सच्याउती लेखनु ।

डि सक्त मान्तलम विकसको लायि ईमान्दारी स्याउत सरकारसै परो योजनको तिके ति र दुतका वनाउत काम जाडस खाईसम रा सक्त मान्तलम्को भविष्य पेत स्याउन ।

३. कामको शब्दसै मिलतो अर्थकुसी जोडा मिलाउनु ।

शब्द	अर्थ
स्याउसा	बनदै
स्याउदै	बनसा
आल्ना	नातोमान्ताई
सक्तसै	दाना
हाच्याड	दैत्ख्यायामा
ओतीलै	ज्याल्तीभ्याव

४. काम बयो शब्दसै वाक्य बनाउनु ।

बनसा, हाच्याङ्लै, स्याउना, आल्ना, ज्याल्लि भ्याव ।

५. कामको प्रश्नको उत्तर लेखनु ।

(क) विकास त रोको दो खेच्या ?

(ख) दोदो स्याउसाम्रा विकास त तोसा खाईना ?

(ग) विकास सुई जाइसा ती ?

(घ) निडको गाउखा गथाइतो खालको विकासलम स्याउती मना?

(ङ) यी त्वको पठसै विकासत नोओ कद्ररा दोदो सिकलानी लेखनद्र ।

६. निडको किम गाउँताइतोखालको विकासलम स्याउतीमना कामको बाकसखा भरनु ।

किमगाउँखा स्याव विकासलम् :
१).....
२).....
३).....
४).....
५).....
६).....
७).....

७. कक्षा कोठाखा स्योन्त्योडकुसी “विकासको वारेहाड” चिडती चार मिनेत सम्म नोन ।

८. काम वयो शब्दको उल्टो अर्थ बैतो शब्द लेखनु ।

उदाहरणका : हाच्याड लोन्ताड ।

(क) स्याउसा

(ख) चुम्सा

(ग) दाक्सा

(घ) गाल्तो

(ङ) वद्रडसा

(च) पढसा

९. डिको शरिको भागलम्को विकास स्याउदै जाडताड कामको अंगलमी दोदो काम जाडनाउ लेखनु ।

अङ्गलम्	जाड्साकामलम्
१) न्हे
२) न्हो
३) मिक्
४) ल्हे
५) सैक्
६) दोम
७) क्रुत

१०. लको गाउँको तीको धारा वनोसाको लागि वडा पालिकाकाई योजना पार्साको लागि निवेदन लेखनु ।

११. कामको खालीठाउ भरती वाक्य पुरा जाइनु ।

(क) लौका कान्छा आम मुना ।

(जेदै, तोदै, मादै)

(ख) माया तेकुती आल्दैमुना ।

(बन्ताड, किमताड, स्कुल)

(ग) सन्जु आमाकाई आमा खाइसा मुना ।

(गेस्दै, बगदै, सघाउदै)

(घ) स्याम तेन्छ्याड ललै खेन ल्यास्ना ।

(तिकुसी, अंगार कुसी, साबुन कुसी)

(ङ) आमाई चो, चोद्याइकाई जाइनाउ ।

(घेक्नाउ, तानाउ, माया)

(च) आपाई कैनाउ ।

(सा, बा)

मियोवेला खोलेआमा कास्ती स्यास्नाउ आमाई,
 अयो वेलाखमा दुधकास्ती स्याक्ताक्नाउ आमाई ।
 क्यपोबेला मिक्ती थुत्दै थुत्दै होम्नाउ हामाई,
 बेलाबेला नुहाउमेती साती ल्यान्ती स्नाउ आमाई ।



जेगा तुङ्गा बुङ्ती बुङ्ती वान्ति बैनाउ आमाई,
 चोडकाई मद्रतीखेतीम् कास्नाउ चोचोद्याङ्काई ।
 तोन्ताङ् जोन्ताङ् वाङ्ना शब्द आमा आमा याती,
 चो चोद्याङ्गी उनको कुरा दाख्ती बैनाउ ग्याती ।

मनलै ब्राउतो आमको पाई वर्णन जाङ्तील भ्याल,
 चोचोद्याङ् दुख बैतीम आमाको मन अन्तताङ् व्याल ।
 सक्त चो चोद्याङ्गी आमाकाई माया जाङ्सा परना,
 हेलाजाङ्ल्याम आमाकाई नत्र दुतको धाराई पिरना ।

अभ्यास

१. त्यावको कविता पेतोकुसी पढती साईताकनु ।

२. कामको शब्दलम सच्यावती लेखनु ।

मियोवेल खोलेआम कास्ती स्यास्नउ आमई,
अयो वेलाखमा दुधकास्ती स्याक्ताकनउ आमाई ।

३. काम वया शब्दकुसी मिलतो अर्थ जोडा मिलाउ ।

शब्द

अर्थ

मियोवेला

तिनातोकाती बनाओ आम

खोलेआमा

आमाको काख्खालै स्यावबेलाखा

कास्ती

खाईमातो स्यावबेलाखा

अयो

जेताक्सा

स्याक्ताकनाउ

पुसदै

थुत्तै

स्याक्लैबनाउसा

होम्नाउ

माया जाङ्नाउ

४. कामो शब्दसै वाक्य वनाउ ।

अयो, होम्नाउ, खोलेआम, कास्ती, मिक्ती, मियोवेलाखा ।

५. कामको शब्दलम्को अर्थ लेखती मास्तरकाई तान्नु ।

स्यास्नाउ, स्याक्ताकनाउ, क्य्रापोबेला, मिक्ती, साती, स्नाउ ।

६. कामको प्रश्नलमको उत्तर बैनु ।

- (क) आमाई मियोवेलाखा दो कास्ती स्यास्नाउ ?
(ख) अया वेलाखा आमाइ दो कास्तरु स्याक्ताक्नाउ ?
(ग) आमाई क्य्रपोबेला दोजाइती हाम्नाउ ?
(घ) आमाई नुहाउमेती दो ल्यान्ती स्नाउ ?
(ङ) आमाई दोबद्रइती बैनाउ ?
(च) तोन्ताड, जोन्ताड पहिला दो शब्द वाइना ?
(छ) आमाको मन गथाइतो मना ?
(ज) आमाको माया गहाइ गम्सा परना ?

७. कामको खालि खालिठाउखा भरनु ।

मियोवेला,
..... आमाई ।
क्य्रपोबेला मिक्ती,
..... ल्यान्ती स्नाउ आमाई ।
..... भ्याल,
चोचोदयाड ।
..... जाइसा परना,
हेलाजाइल्याम ।

८. काम बयो हरफकाई वर्णन जाइनु ।

क्यपोबेला मिक्ती थुत्तै थुत्तै होम्नाउ हामाई,
बेलाबेला नुहाउमेती साती ल्यान्ती स्नाउ आमाई ।

तोन्ताइ जोन्ताइ वाइना शब्द आमा आमा च्याती,
चो चोदयाडी उनको कुरा दाख्ती बैनाउ ग्याती ।

९. लको आमाको वारेहाड कविता लेखनु ।

१०. आमाई निड्काई नातो माया जाइनाउ ओतीखेती निडीमा दोकुराड
माया जाइनानती कामको वाकसखा लेखनु ।

आमाको मायालम् दोदो	निडको मायालम् दोदोखा
१).....	१).....
२).....	२).....
३).....	३).....
४).....	४).....
५).....	५).....
६).....	६).....

पोक्या कान्छा र लौका माईलाको क्यानखेती

बुन्सिराडको पोक्या कान्छा र माभगाउँको लौका माईला लको चो चोद्याडकालाई स्यास्साको लागि संधैलै अरुको किमखा ज्याला मजदुरी जाड्सा परच्याना । दिनका दिलै ज्याला जाड्दै लको किम परिवार स्यास्दा र अरुको काम खाली



जाड्ती लको उमेरमा ढल्कती आल्ती भ्याती खाइतोना । यात दिन याजो संस्थाई गाउको मानलमकाई पालुडगाउँको मान्तालमी क्यानखेती जाड्ती लाको किमको पेटा कुसी व्यवहार चलाउती मो र नातो थेपो कमाउती पेव किम वनाओ र लको चोलम्काई काठमान्डुको शहरका गम्ती नातोना पढाओ कुरा साईती गबेला किम पाईसात स्यावालाई ।

औ क्यानखेतीको भ्रमसै द्यानापछि ललैको किमखा मो मितो राड र खोरियाखा डिमा क्यानखेती जाड्सा पर्नात तोती सरसल्लाहा जाड्लानी । किम द्यानातस औ नि पुचाई वजारखा आल्ती हमली, सिमि, वोदी, भैरीको, करेला, लौकाको, र चिचिन्दाको विया वान्ती सुक्साकाई ठिकथाक वनाउकानी । सुक्साराड गोवर मल र वनताको भ्यासलम वान्ती सेड्ताक्ती, तौती याउती सा मिन्ताक्ती यातदम् पेतो वनाउती ठिक्क वनाओ बेवा फेरी औ ज्यालका

जाडो ठाउँको मान्ता काम जाड्साको लागि गोत्लाड । तर औ पोक्या कान्छा र लौकामाईलाई नेकको सालकुती नाडको काम जाड्सा खाईडसुलु त तोती ल्होक्कानी । औ साहु मान्ता रिसीमाक्ती द्याना तर औ निस्पुचा आल्वल । विया सुक्सा तयारी स्याव राड्खा वजारसै वानो सक्त वियालम पेतोकुसी तौती मल पुहुती साखा पुरती गमो राड्खा सुक्लाचु । औ क्यानखेती विया सुको तीन चार महिना पछिपाई खाड्राका खाड्रा क्यान काउदै वजारखा आल्ती सुन्सा थाल्कानी । यात्तै सालको क्यान खेतीसै उमई तीन चार लाख लेलानी ।

अरुको कामजाड्ती मोओ पोक्या र लौका माईला अचम्म परकाई । लको चो चोदयाड्काई पेतोकुसी पढाउसामा चेउकानी र किमको सक्त व्यवहारलममा तारसा खाईलानी । असै साहुसै वानो ऋणमा पाक्लानी । यीतलै क्यानखेतीकाई लको पेशको रुपहाड् लेलानी र वर्षेनी क्यानखेती जाड्दै बलबल मेछ्यामा स्यास्कानी ओडसैमा थेपो कमाउकानी । असै ओनको छाना मो किमकाई भत्काउती बलियो जस्तापाताको छाना फेरकानी र दुसा ल्याक्सा परतो किमकाई सिमेन्त र वालुवाई ल्यस्तत जाड्ती पेतो वानओमना । ओतीलै दोडसीलै लको दोमखा चिडसाको लागीलईमा मेहनेत र परिश्रम जाड्सामरा अरुकुसी बैचीमा तोती भोर्ती मुसा पमातो रैछ । यी निस पुचाको क्यानखेती जाडो कन्ताड दोडसीलै जागीरलै जेसापरनात तोसा परल । लको किमखा मो राड या खोरीयाखा तरकारी खेती या मेछ्यापालन जाड्तीमा लकाई ओल्तो थेपो किमाड्लैमुती कमाउसा खाईना । सुमा ओ धाओ खाडिमुलुकका आल्सा परमातो सन्देश यी क्यान्खेतीका निस्पुचा पोक्या कान्छा र लौकामाईलाको जीवन शैलिसै सिकसा खाईना ।

१. त्यावको कथा स्योन्त्योडकुसी पढन र कक्षाखा साईताक्नु ।
२. काम वयो शब्दलम् सच्याउती लेखनु ।
क्यानखेतको, द्यानपछि, कमखा, खोरयाखा, पना, द्यानतस, हमल ।
३. कामको शब्दलम्कुसी मिलतो जाडा मिलाउनु ।

शब्द	अर्थ
स्यास्सा	अरुको काम जाड्ती लेसा
ज्याला	हुर्काकाउसा
भ्याती	क्यान्लम्
क्यान्खेती	दुम्ताक्ती
थेपो	साईसाईसा
साईती	क्यानयुन्ताड नाईलेसा, आमलेसा चिज
खोरयाखा	हौचुड र पुचुड
पुचाई	राड याउसा/घोईसा मिलमातो राड
हमली	क्यान वा अन्न सुक्साको लागि तयार जाड्सा राड
याउती	छोप बनाउसा कुरा
मिन्ताक्ती	अरुकाई थाहा बैसा
गोत्लाड	युन्सको लागि तयारी वा फिति

४. कामको शब्दसै वाक्य बनाउ ।

ज्याला, भ्यासा, पुचाई, हमली, याउती, थेपो, मिन्ताक्ती, साईती ।

५. कामको प्रश्नको उत्तर बैनु ।

- (क) क्यानखेती जाडसाभन्दा हाच्याड पोक्च्याकान्छा र लौकामाईला गताड आलोखेतो ?
- (ख) भ्रमणसै द्यानापछि उमई दो दो जाड्कानी ?
- (ग) उमई दोदो क्यान सुक्कानी ?
- (घ) क्यानखेती साईताकापछि गहाड् आल्ती युन्लानी ?
- (ङ) क्यानखेती जाड्साभन्दा पहिला गथाड्तो अवस्थाको मान्तालम उमईखेतो ?
- (च) उमई नातो थेपो कमावापछि दोदो काम जाडाकानी ?
- (छ) द्या डिलम् यी त्यावको कथासै दोदो सिकसा खाइना ? लेखनु ।

६. यी पाठ पढती डिको किमगाउँताड स्याव क्यान खेतीलमको मेड लखनु ।

क्यानखेतीलम :
१).....
२).....
३).....
४).....
५).....
६).....

७. निडी चियो किमगाउँताडको कथा लेखती साईताक्नु ।
८. निडको किमगाउँताड काम जाड्मालो मान्तालम वा अल्छिमान्तालम मुनाई दया औ मान्तालम्काई द्या निडी दो त तोती संभाउनानी लेखती मास्तरकाई तान्नु ।
९. निडी रेडियोसै कृषि कार्यक्रम साईनु र औड्सै दोदो तोनानी साईनु र लेखती मास्तरकाई तान्नु ।
१०. कामको उदाहरण कन्ती औको रुप फेरनु ।

उदाहरण : लेनानी लेनिलि ।

खाइना, जाइनानी, स्याउना, आल्ना, बुस्नानी ।

शब्द अर्थ (चेपाड भषाबाट नेपाली भाषामा अनुवाद)

शब्द	अर्थ	शब्द	अर्थ
कच्या	आँसी	क्रमसा	आहुनु
कन्सा	हेनु	क्रौसा	भागनु
कस्या	मृगा	कामसा	तलवाट
खाइसा	पकाउनु	खमईसा	सक्नु
खउतो	परपरपराउने	खाम्सा	गिहनु
खुईसा	चोर्नु	गम्सा	राख्नु
गोई	तरुल	गीन्सा/होत्सा	सोध्नु
गाउतो/गाल्तो	कालो	गलमा	जहिलेपनि

घोईसा	जोत्नु	घोन	हिलेमाछा
डा	म	डामाई	माछा मासु
चो	चोद्याड	चुई	चामल
चौसा	छान्नु	चुम्सा	समात्नु
चिसा	जान्नु	छुप्तो	रमाईलो
छत्सा	निफन्नु/ छिन्किनु	जेगा	खना
जेसा	खानु	जईसा	धुनु
भ्याम्सा	आफ्नाै ठान्नु	भोर्सा	नमस्कार गर्नु
नाई	लुगा	न	दिनु
न्यूम्तो	मिठो	नाल	छैन
पेव	राम्रो	ब्याह्	विवाहा
बौसा	डाँडा काट्नु	बैसा	दिनु
भ्यासा	सक्नु	मन्सा	गाउनु
मान्ता	मान्छे	मोओ	रहेको
यान्सा	खुसी हुनु	युड्सा	मागनु
युम्सा	उड्नु	युन्सा	बेच्नु
याती	भनेर	यद्रम्तो	सुकेको
लैसा	उचाल्नु	लात्सा	बेक्नु

वान्सा	ल्याउनु	वर्सा	फुलफुल्लु
स्यास्सा	पाल्लु	स्यास्सा	पाल्लु
स्यान्सा	सिकाउनु	स्याक्सा	बाँचु
साँडना	गर्जन्छ	साँडा	सामा
सक्त	सबै	ह्याक्तो	तितो
द्योक्सा	सिद्याउनु	ब्रक्तै	संगै
छोनाम	नहाङ्गी	थेपो	पैसा
न्याम	घाम	ती	पानी
हाच्याड	अघि	हेसा	घिण गर्नु

