

चोपाडः

चेपाडः भाषा पाठ्यपुस्तक

कक्षा ४

चोपाडः

चेपाड भाषा पाठ्यपुस्तक

कक्षा ४

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. २०७६

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 ४ 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 अभै 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।

विषयसूची

पाठ	शीर्षक	पृष्ठ सङ्ख्या
१.	न्याम - ती (कविता)	१
२.	ब्रोकलानको कथा	५
३.	योसाइ	१०
४.	आमा	१४
५.	छुयोवरको निम्तो	१९
६.	न्वांगि (प्रबन्ध)	२६
७	पोखरीको ती	३१
८.	हेतमासतरकाइ चिठि लेखसा :	३५
९.	बालअधिकार (संवाद)	३८
१०.	दोदै पेतो माङ्ग्याउ	४३
११.	भामसाइ हेप्सा तोका (विन्द्राइ)	४८
१२.	हिमाल (कविता)	५४
१३.	गाउँ जेसा कथालम	५७
१४.	गोविन्दराम चेपाङ (जीवनी)	५९
१५.	आपाको चिथि चोद्याङको लागि	६४
१६.	ब्रक्लै क्याच क्रुत चुम्ति (कविता)	६७
१७.	हेल्लो चेउवा (विन्द्राइ)	७१
१८.	डिको नेपाल (कविता)	७६
१९.	रोको माला	७९
२०.	स्वस्थ्य वनईदा (प्रबन्ध)	८५

न्याम - ती (कविता)



आहा, दोदै पेतो हरावरा, हरियाली वनपाखाहाड,
 भम्भम् ति वाआ गीत मन्नाड कान्छि भाकाहाड ।
 न्याम्ति वाडा गाल्भाम् मुसकुसी डाँदा वल्लि फुयुयु,
 मन्लै दुक्तो भदौ महिना नान्तरीमा रोकजेना रुयुयु ।

ती वासा फेयापछि न्याम रोडजेना
 पारिपाखा कन्चु हौचुड यारु दुड्जेना ।
 चाचाचिचि नादै वाचोलमि जेगा बुङ्नानी,
 दोदै छ्यूप्तो तीयाड गेस्सा सक्तै कन्जेनाई ।

न्याम्ति वाया घुम क्रमती आल्नाड पढलाड,
किताप,कापी न्यात्मात गम्नाड भोलाड ।
आमा आपाई तोओ कुरा ज्ञाती क्यानाड,
पेमातो लको वानीकाई न्याम्तीसै हर्ती तानाड ।

अभ्यासलम्

१. मास्तरी परोयान्तो जाड्ती निड्लमिमा पढनु ।

२. कामको शब्दला पेतोकुसी तोनु :

पेतो, वनपाखाहाड, भमभम, मुसकुसी, वल्लि, फेयापछि, न्याम्तीस ।

३. काम वयो शब्दको अर्थ कुसी जोडा मिलाउनु ।

भमभमम्	आमा
गीत	कापी
मुसकुसी	दुडजेना
नान्तरी	फुयुयु
इन्द्रायणी	रुयुयु
किताप	मन्सा
आपा	न्याम्ति

४. काम वयो कविताको खाली ठाउँखा पुरा जाइनु :

..... पेतो हरियाली वनपाखाहाड,

भ्रमभ्रम तिई वाआ गीत भाकाहाड ।

ती वासा फेयापछि

..... हौचुड इन्द्रायणी दुइजेना ।

आमा ज्ञाती क्यानाड,

पेमातो न्याम्तीसै हर्ती तानाड ।

५. उत्तर तोनु :

(क) दोको भाकाहाड गीत मन्सा ?

(ख) दो रोकजेना रुयुयु ?

(ग) वनपाखा गताडतो स्याउना ?

(घ) मुसकुसी दो वाइजेना ?

(ङ) न्याम्ति वाया दो क्रम्सा पर्ना ?

६. काम वयो शब्दसै वाब्य वनाउनु :

उदारणको लागि : भ्रमभ्रम = तेन याला भ्रमभ्रम ती वाहा ।

वनपाखा, पेतो, रुयुयु, मुसकुसी, न्याम, गीत

७. लको गाँउको बाच्याड कविता लेखनु ।

८. कामको चित्रखा निडि दो दो चवनी लेखनु :

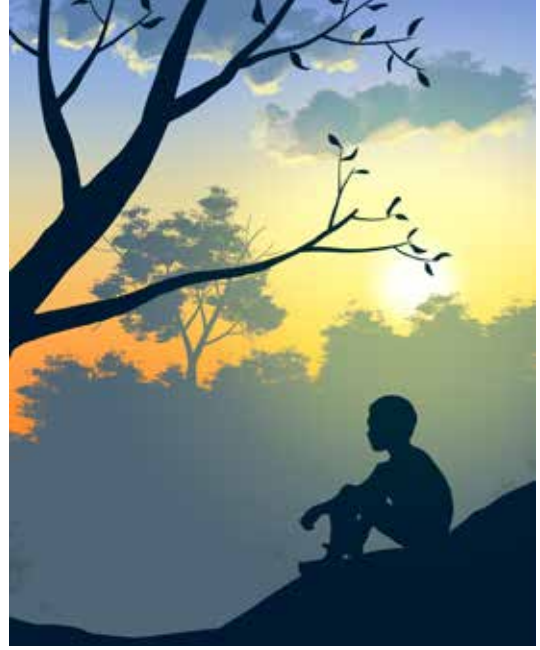


शब्दको अर्थ

क्रम्ती	ओढेर
गेस्सा	खेल्ने
छ्प्तो	रमाइलो
ति	पानी
मुस	कृहिरो
न्याम	घाम
हुर्त	पखालेर

ब्लोकलानको कथा

याजो देशखा आमा नामालो टुहुरा चोदयाड मोव खेतो । आपाई कान्छ्यामा वान्कान । टुहुरा चोदयाडकाई कान्छ्या आमाई हेला जाडतो खेतो। उमैको किमखा गलमा आम् जेसा दामातो । आपा जेगा बुडसाकाई किमसै वाहिर आसा परतो खेतो । कान्छ्या आमाई किमहाड मो अन्न पातलम सै वनाओ जेगा तुङ्गामा पेतोकुसी जेसा वैमातो । न्यूमो कुरालम लआलै जेतो । चोदयाड चाँहि



कन्तिलै दिन काटसा पतौ खेतो । यतो जाडदै आल्ताड चोदयाड पाँच वर्षको स्याउती भ्या । कान्छिआमाको हेलाहाड, जुठो आम जेदै मोव् चेउती अर्को गाँउको यात जना जेगा तुङ्गा नातो मो मान्ता यी था चिकान । औ चोदयाडकाई उन्कान । औ चोदयाडकाई लको मिखा लात्ति अल्सा कुरा पक्का जाडकान । आपा र आमा सल्ला जाडती ब्याह्ती ल्होक्सा पक्का जाडकानी । अंसै ब्याह्नासाको लागी तयारी जाडसा पती लागलाई ।

औ चोद्याडको कान्छ्याआमाई ब्याहासा पाँच दिन वाँकि मोऔ खेतो । चोद्यडकाई लको ब्याको लागी लो काउलाड कान्छ्याआमाई ल्होक्लान । लोकाउलाड ब्राओ वन्खा आला । थाकानको लिखा याजो माक्लो लतो ब्राओ सिड चेकान । माक्लो कायसाको लागी सिड्खा लत्सा खायुलु ।औसै माक्लोमो तुडहाड मुती त्याउताड हैती कन्कान । माक्लो काउसा खाइमापछि औ चोद्याडयी गीत मेकान् “ज्यान्सि पाल्याको चोताडपाई सिताड्गा सिताड्ग यी त लै जाडती निस् सुम पतक मन्ती भ्या पछि मारु वाड । सिडसै त्याओल्याम माक्लो ललै फरफर् जाडती यात मुथादातो क्ला असै सेक्दै आल्कान । यीतलै जाडती तीन दिनको दिनाडमा कान्छ्या आमाई लको ब्याको लागी लईलै लो दाकु त तोती फेरी औ चोद्याड लो काउलाड आला हाच्याड आलो ठाउखा आल्ती गीत मेकान र लो क्ला । लो काउसा जाडो सिडको ताकु काम्ल्याम पाई ब्राउतो ल्युमपोक रैछ । ल्युमपोकखा पाई ब्रोक्लान मोतो रैछ । ल्युमपोकसै ब्रक्लान ल्युडती भ्याँ भ्या त नोती पाइती चोद्याड लो सेक्ती मो वेलाहाड चुम्कान र लात्ती आल्कान ।

लात्ति आल्कान लात्ती आल्दै जाडो वेलाहाड औ चोद्याडी ब्रोक्लानकाई तोकान “ब्रोक्लान नाडी डाको क्रद्रतहाडमो चद्ररी र म्याड्हाड्मो पत्ला फास्ती यी ल्यद्रम्पोक्को पोक्सा ल्यामखा गम्याकद्र नाडि डाकाई जेयामा डाको आपा बद्रडलाड वाडना औ बेलाखा चोद्याडकाईपाई ब्रोक्लानि जेकान रहेछ त य्याती चिपाऔ” । चोद्याडी तोआपछि औ ब्रक्लानी ज्ञाती औ को क्रुत सै चरी र पत्ला फस्ती पोक्सा ल्यामखा गम्कान । चोद्याडकाई लात्ती पोस्कान र जेकान । चोद्याड दैती किम पाईल त नोती आपा बोडती औसै वनखा दाहा र माक्लोको तुड सै कामताड तोन्ति क्लावयान्तो चेवापछि लौ चोद्याडपाई

तोन्तिक्लाहा रैछ, यी थाकान्सै त मर्हती बोडदैं क्लाताड पाई याजो ल्युम्पोक
चेउकान र औ ल्युम्पोक सै भित्र पोक्सा नेरपाई चोद्याड्यी लातो चुरी र
पत्ला चेउकान । लौ डाको चोद्याडकाई ब्रोक्लान्या जेकान त नोती क्यप्ती
मोओ बेलाहाड् ब्रोक्लाड भित्रसै यान्ति यान्ति वाहिर वाडती नाडकाइमा जेनाड
नोआ । आसै बेलाहाड ब्रोक्लानकाई आपाई केक्खा च्याप्प त चुम्कान । हुत्ती
डाको चोद्याडका जेवकाई गाउखा आल्ती यीकाई चम्ति सक्तकाइ माइ योती
कास्सा गाउसम्म वान्कान । औ ब्रोक्लानकाई सक्त मिलती चम्लानी धाव
म्हेका काती फुमेती माई तात्ती योलानी ।

योती भ्या पछि ललैको भाग सेक्सा वेलाडपाई फेरी औ माईको सक्त
चौतालम यात थाउ थुपरती पहिलाको यान्तोलै ब्रोक्लान लै स्यावा । ओहो
दो स्यावा त नोती सक्त अचम्म परालाई र फेरी यीकाई चम्सा परा द्यापाई
मसिनो चोक्टा वनाउती योसा पर्ना त नोती फेरी चम्ती भाग योलानी
भाग योती भ्या पछि फेरी सक्त माईको चोक्तालमपाई यात ठाउका थुप्रती
ब्रोक्लान लै स्याउवा । यीतलै नातो पतक जाडलानी माई किमखा आल्ती
जेसा खाइनीली अंसै औ ब्रोक्लानी औ मान्तालम्काई तोकान “गद्रचद्रक्लै
चम्तिमा डा ब्रोक्लानलै स्याउनाड, निडि गद्रचद्रक्लै मितो चोक्टा वनाउती
चम्नानी डा उचद्रक्लै नातो ब्रक्लान स्याउनाड” त तोती औ मान्ता लम्काई
जुतीलै वन्ताड द्याना ।

१. पेतो कुसी साईनु र तोनु :

आपा, कान्छ्यामा, वान्कान, चोद्याड, ब्रोक्लान, माक्लो, ब्याह, लो काउलाड, मारु, सेक्लान, जुकान ।

२. ब्रोक्लानको कथा सेनतोडकुसी पढती साईताक्नु ।

३. जोदा मिलाउनु :

आपा	हेला
चोद्याड	उन्लाड
कान्छ्याआमा	भ्याँ भ्याँ
जेगातुङ्गा नातो	जेगा वुडलाड
मितो चोक्ता	ल्युम्पुक
ब्रोक्लान	माई

४. कामको प्रश्नको उत्तर बयु :

- (क) टुहुरा चोद्याडको सु नालना ?
- (ख) आपा सधैं दो बोडलाड आला ?
- (ग) औ चोद्याडकाई सु उन्लाडवाडा ?
- (घ) दोको लागी चोद्याडडी लो काउलान ?
- (ङ) ब्रोक्लान गहाड मो खेतो ?

६. पठनु र लेखनु :

जेगातुडगा, उन्लाड वाडा, बोडलाड आला, हेला जाडतो, माक्लोको लो, तुडहाड मुती

७. वाक्य बनाइनु :

आपा, जेगा, तुडहाड, थाकान, ल्युम्पुक, माई, बोडलाड, चुम्ति

८. काम तोव कुराकाई क्रमस मिलाउती लेखनु :

(क) कान्छ्याआमाई हेला जाडतो ।

(ख) टुहुरा चोदयाड मोओखेतो ।

(ग) जेगातुडगा नातो मोओ मान्ता औ चोदयाडकाई उन्लाडवाडा ।

(घ) चोदयाडकाई ब्रोक्लानी जेकान ।

(ङ) आपा सधैं जेगा बोडलाड आसापती ।

९. काम नोओ पढ र आइसै नाडी चिओ कुरा लेखु :

“ब्रोक्लान नाडी डाको क्रद्रतहाडमो चद्ररी र म्याडहाडमो पत्ला फास्ती यी ल्यद्रम्पोक्को पोक्सा ल्यामखा गम्याकद्र नाडि डाकाई जेयामा डाको आपा बद्रडलाड वाडना औ बेलाखा चोदयाडकाईपाई ब्रोक्लानि जेकान रहेछ, त ज्याती चिपाओ”

१०. नाडी चिओ याजो कथा तोउ ।

योसाइ



योसिको सिङ राङखा, बनखा गुच्युक मा चेउना । ओहाङ रो ओर्ना । ओको
रो जेसा महा लइ स्योक्तो स्याउना । रो ओरो बेला गलमा निर्मला रो तुङ्लाङ
योसिको सिङखा लत्ना । सिङहाङ लत्यापछि, योसिको रो थ्याति तुङ्नाउ ।
तुक कोस्तो तुङ्यापछि बल्ल योसिको सिङल्याम क्लाना ।

रो ओर्बति योसाइ साइना । साइ सायापछि साइ मिन्ना । साइ मिन्यापछि, मा
निर्मला साइ काहुति तुङ्लाङ योसिको सिङ लत्ना । रो असोज, कात्तिक, मंसिर

र पुस महिनाखा ओर्ना । कोइ योसाइ चैत्र महिनाखा साइ मिन्ना । कोइ चाहि जेठ,असार, साउन र भदौ महिनाखा योसाइ मिन्ना ।

साइ गिन्यापछि ओ साइ काहुति मा फिसा मिलना । नातो मान्तालमि योसाइ फिति गम्तिमा तुङ्गानि । योसाइ फिति भन्दा सिङ्खा मिनो महा लइ न्युम्तो स्याउना । योसिको सबै चिज काम लागतो स्याउना । सिङ् सियो खेयाकाइ म्हे तेक्सा काम लागना । डि चेपाङ जातिको मोमचोको बिहेहाङ योसिको सिङ् दाइजो बैतो चलन मा मना । तर ओ चलन दिगि वाङ्गित बल म्हैति आलो मना ।

योसिको सबै चिज काम लागना । योसिहाङ सायो साइ योसाइल्याम योलोङ ल्युङ्ना । ओ ल्याम कोलहाङ साति च्युर्ति जेसा चेउना । साति मात्र खेमात पिना मा काम लागना । पिना मल र बालिहाङ स्यान लागो खेयाकाइ ओ सात्सा काम लागना । ओत लइ डा सात्साको लागि रु इ मा काम जाङ्नाउ । योसिको सिङ्ल्याम चोप ताकति डात बनाउति वा चउति जेतो चलन मा मना । योसिको घास मा स्याउना, मेछ्यालमि मह लइ जेनानि । ओत भ्याने योसिकाइ खाइतो बचाउसा परना ।

अभ्यास

१. त्यावको प्रबन्ध पेतोकुसि पढनु र कक्षाकोथाखा साइताक्नु ।

२. काम बयो वाक्यलम सच्याउति लेखनु :

साइ गिन्यापछि, भिलना, लोसाइ फिति, रिङ्खा, न्युम्तो, खेयाकार्य, घैति

३. शब्दको अर्थ सङ्ग जोडा मिलाउनु :

योसाइ	रो
काहुति	मिन्ताक्सा
तुङलाड	साइ
ओर्ना	थ्याति
फिसा	सिङ्
तेक्सा	गम्सा

४. कामको प्रश्नको उत्तर कापिहाड लेखनु :

- (क) योसि गाहाड चेउना ?
- (ख) योसि रो गाउ बेला ओर्ना ?
- (ग) निर्मला दो जाङ्लाड योसिको सिङ लत्ना ?
- (घ) योसि साइ गाव गाव महिनाखा जेसा चेउना ?
- (ङ) यासिको दो दो काम लागतो रैछ ?

५. काम बयो शब्दलमको वाक्य बनाउनु :

उदाहरण : रु योसिको रुइ डा माइ सात्ना ।

फिसा, काहुति, रो, सिङ्, साइ, मिन्ताक्सा

६. साइनु र तोनु :

सिङ्खा, रु, च्युर्ति, मोमचा, म्हे, कोल

७. निङको गाउखा मओ योसि सइ दो दो काम जाङ्नानि लेखनु ।

८. काम बयो उदाहरण कन्ति वाक्य बनाउनु :

फिसा : किमखा योसाइ फिओखेतो ।

ल्याम, जेगा, योलोड, डा, डात, चउति

९. निङको गाउताड योसीको सिङ नालाई मसामरा ओ सिङको फाइदालम दो दो मना लेखनु ।

आमा



नातो जाडकान आमा डाको लागी दःख,
ब्राउतो स्याउती बैनाड नाडकाई सुःख ।

डिती डिती सधैं नाड न्यूम्तो बोली मना,
किमपाई डाको पढसा ठाउ ज्ञानको खादोक बना।

आमा गुचुक जाती गम्नाउ डाकाई लको ल्हुडखा त्योप्ती,
लाफा यान्तो जाडती स्यास्कान बुम्तो काख्का गम्ती ।

काम जाडनाउ गल त्याव जाडनाउ गल,
यालाच्योक्ती कन्ताड पाई न्याम्लै भलमल ।

१. आमा कविता मास्तरी पढो साइती निडीमा ओतलै पढनु :

२. कामको शब्दलम पेतोकुसी तोनु :

नातो, डाको लागी, दःख, ब्राउतो, बैनाड, नाडकाई, सुःख, डिती डिती, न्यूम्तो बोली, किमपाई, खादोक ।

३. सच्याउती लेखनु :

गुचुत, गर्म्नाउ डाकायू, लाको, त्योप्दी, लोफा, स्यास्काद, काख्ता, जूम्ती । यालाच्योक्ती, न्याम्लै गलमल

४. काम बयो शब्द र अर्थ जोडा मिलाउ :

शब्द	अर्थ
आमा	लकोलै
डाको	सक्तकाई मनपरतो कद्ररा
ब्राउतो	लकाई जन्म बयो मान्ता
बैनाड	मसा ठाउ
डिती	ताडथो
न्यूम्तो	लकुसीमोअ कुरा अरुकाई वैसा
किम	यान्तो

५ कविता पढती उत्तर तोनु :

- (क) आमाई डिको लागी दो जाड्कान ?
(ख) आमाकाई ब्राउतो स्यावापछि दो वैसापर्ना ?
(ग) सुको बोली न्यूम्तो स्याउना ?
(घ) किम दो जाडसा ठाउ ह ?
(ङ) आमाई डिकाई गहाड त्योप्ती गम्नाउ ?

६. काम बयो उदाहरण कन्ति उल्टो अर्थ बयो शब्द बनाउनु :

उदाहरण सु : ख = दु : ख

नातो =

ब्राउतो=

बैना=

न्यूम्तो =

ब्रुमता =

७. काम छुतव ठाउखा भरनु :

..... आमा डाको लागी दःख,

ब्राउतो स्याउती बैनाड

..... नाड न्यूम्तो बोली मना,

किमपाई डाको पढसा

आमा गुचुक जाती गम्नाउ त्योप्ती,

..... स्यास्कान बुम्तो काख्का गम्ती ।

८. ठिक र बेठिक छुत्त्यउती ठिक र बेठिक लगाउनु :

(क) आमाकाई सुःख बैसा स्याउल ।

(ख) ब्राउमती आमाकाई सुःख बैसा पर्ना ।

(ग) किम डिको पहिलो पढसा ठाउ ह ।

(घ) आमा जाती स्याउल ।

(ङ) आमाई डीकाई ल्हडहाड त्योप्ती गम्नाउ ।

९. कामको शब्दकाई वाक्य बनाउ :

उदारण : जाती = आमा जाती स्याउना

आमा, ब्राउतो, ल्हडहाड, सुःख, दुःख, बैसा, पढसा

१०. कविता पढती उत्तर लेखनु :

(क) आमाई डिको लागी दो जाडो मना ?

(ख) घिं ब्राउमती आमा काई दो जाडसा परना ?

(ग) डिती डिती सधैं न्यूम्तो बोली सुई नोना ?

(घ) आमा गहाड गम्नाउ डीकाई त्योप्ती ?

(च) यालाच्योक्ती कन्ताड पाई दो स्याव भलमल ?

११. आमा कविताहाड आमाको वाच्याड दोदो तोव मना ? लाफालम्कुसी नोकाइती लेखनु ।

शब्दको अर्थ

नातो = धेरै

वैनाड = दिन्छु

खादोक = ढोका

त्योप्ती = टासेर

छ्योवरको निम्तो



(यात दिन विदाको दिनहाड रुपी को आपा र आमा बजारताड अलो खेतो । किमखा रुपी एकानालै मोओ खेतो । काम गोइसी राडको ग्वामे कान्छा वाडा अनि रुपी कुसी कुराकानी नोसा लाग्ना)

ग्वामे कान्छा : औ नानी, यी किम योसीताके माईलाको हो ?

रुपी : मा,मा दोकामी होत्सास्यावखेतो ?

ग्वामे कान्छा : अं डा ठिकलै ठाउखा दालाड पायालाड रैछ, डा योसीताकेको लाफा ह ।

रुप : ए मा, भोरालाड काका ! डा उहको चोद्याडलै रुपी मा । नाडकाई चिनमात काका !

ग्वामे कान्छा : गत हाइती चिनसा खाईसा नाडी डाकाई डा यीताड वाड्मालो
ज्याडतीलै भ्या रुपी : आपा बजारताड आलोमुना । दि
कालापाड दा खाइना ।काका यीताड मदै जाडु ।

ग्वामे कान्छा : यातदम ति अपो मुना । ती नुडनीमा नानी ।

रुपी : ल तुडु काका ती ।

ग्वामे कान्छा : अह ! दोदै मज्जाकुसीती तुडालाड ल नानी नाडकाई नातोलै
धन्यवाद दा ।

रुपी : ल काका काइमा धन्यवादमुना नातो दिनपछि डिकाई सम्भती
वाडसा स्यावा ।

ग्वामे कान्छा : नाड गुचुक कक्षाखा पढनाती नानी ।

रुपी : डा चार कक्षाहाड पढनाड काका ।

ग्वामे काका : नाडको विद्यालय गाउखेतो नानी ?

रुपी : डाको स्कुल पाई राष्ट्रिय आधारभूत विद्यालय ह काका ।

ग्वामे काका : चोद्याड वाहिर सु वाडो मुना यान्तो मुना आल्ली कनुदाड ।

रुपी : आपा वाडो यान्तो मना ।

आपा : ए चोद्याड यी भोला आल्ली भान्साखा गमु ।

रुपी : स्यावना आपा, काम गाँउखासै ग्वामे काका वाडो मना ।

आपा : ए हो ग्वामे वाडो मुना ? खै गताड मना ?

रुपी : उताडपती मना ।

आपा : भोरालाड दा ग्वामे ।

ग्वामे कान्छा : भोरालाड योसिताके कान्छा ! नाडको चोद्याड यातदम भयह्मत्तो र फर्सिलो मा रैछ ।

योसिताके : डीको चोद्याडको सक्तई पेतो नोनाई ।आनि वानि पेतो मना । ल भन्दा ब्राउ मान्ता काई आदर सत्कार जाडसा, मियोकाई माया जाडसा पर्ना त तोती स्यान्सालै पर्मातो मना डाको चोद्याड पाई ।

ग्वामे कान्छा : दोड्सीलै या ! चोद्याड स्याउपा त रुपी यान्तो ।

योसीताके : अंसै नातो दिन पछि वाड्सास्यावा । घिंकाईपाई घेंसा स्यावयान्तो मना ।

ग्वामे कान्छा : ओत पाई निडिमा त घेंओ यान्तो मना नि ! निडिमा त वाडसा फेकानि ।

योसिताके : दो जाडसा, दिगी पाई हाच्याडको यान्तो फुर्सद लै स्याउल ।

ग्वामे कान्छा : अं त ! फुर्सत स्याउना ओडसै नाडको किमखा पाईनाड तोआ मिललै मिल ल । तेन पाई कृप्सा पर्तो खेती वाडोमात्र ह ।

योसिताके : दो परा ओताडतो नाडकाई ?

ग्वामे : अं डाको चोको छयोवर जाडसा लागो खेतो ।

योसिताके : चोको ? गोन्छ्याको ? हैन गचुक बर्षको स्यावारा चो ?

ग्वामे कान्छा : पाँच बर्षको स्याउती भ्या । नेकको साल चो को छेवर जाडच्याड त महर्ती ।

योसिताके : मा ! ल पेतो स्यावा, वेलामा दा ति भ्या द्यापाई जाडसा पर्ना ।

ग्वामे : अं सक्त लाफालम्काई, आफन्त लम्काई गोतोमना नाडकाइमा गोतलाड वाडो ।

योसिताके : ल ल डा मा वाड्नाड सक्तकाई क्रद्रप्तो स्यावा नेक मा सोतो खद्रसिलागलाड ।

ग्वामे कान्छा : लौ दा औ दिन पाई बेलाहाड दालाड पायदा ।

योसिताके : ल ल डा रेन्तोलै वाड्नाड ।

ग्वामेकान्छा : ल डा किम पायालाड दा योसिताके भोरालाड ।

योसिताके : भोरालाड ग्वामे कान्छा पेतो पाईसा स्यापा ।

रुपी : भोरालाड काका पेतो पाइसा स्याउपा ।

ग्वामे कान्छा : ल ल सक्त काई भोरालाड पेतोकुसी मुसा स्याउपालदा ।

अभ्यासलम्

१. मास्तरी ताओ कुरा पेतो कुसी ससाइनु र तोनु :

नातोलै, तिअप्ती, यातदम पेतो, कक्षा, मानसा, फुर्सद, भोरालाड ।

२. रुपी, ग्वामे कान्छा र आपा बनती त्यावको पाथ स्वेन्तेडकुसी पढनु ।

३. सच्च्याउती कापीखा सारनु :

ति, भोरालान, पैतो, च्याउपादा, दलाड, पइसा

४. काम वायो मिलतो जोडा मिलाउनु :

ग्वामे	तीअप्
रुपी	आपा
योसिताके	काका
गोन्छ्या	चोद्याड
भोरालाड	अरुकाई मान जाडसा
मज्जाकुसी	चो

५. उत्तर तोनु :

- (क) ग्वामे कान्छा र योसीताके दोको बाच्याड कुराकानी जाडोखेतो ?
- (ख) रुपी सुको चोद्याड खेतो ?
- (ग) सुको छेवर स्याउलाड आलो खेतो ?
- (घ) गोनछ्या गुचुक वर्षको स्याव खेतो ?
- (ङ) ग्वामे कान्छयी सद्र सद्र काई निम्तोहाड गोत्कान ?

६. कामको शब्दलम पठनु र कापीखा लेखनु :

ग्वामे, तीअप्, रुपी, आपा, योसिताके, काका, गोन्छ्या, चोद्याड, भोरालाड ।

७. कामको कोथाका भरसा वाँकिमो ठाउँखा भरनु :

- (क) अं डा ठिकलै ठाउखा दालाड। (पायालाड, दयालाड, वलालाड)
- (ख) डा योसीताकेको लाफा(है, ह, ही)
- (ग) डा औ काम गाउसै । (वाडोह बनो, तनोह)
- (घ) ए मा, भोरालाड(काकु काका आपा)
- (ङ) डा उहको चोदयाडलै(रुपी, सद्रीपी, कोपी)

८. कामको वकसखा वयो शब्दसै वाक्य बनाउ :

	नातो		
नाडी	सारै	मियो	मोत
उयी	नातोलै	ब्राउतो	मोतना
	इतदम		

९. कामको कुराकानी पुरा जाडनु :

सुना : भोरालाड कान्छा दाज्यु, ह्यो दै विद्यालय वाडमालो आनी ।

पास्या :.....।

सुना : गथाडतो स्यावा वनभोज ? मान्तालम गुच्चयुक मतोना खेतो ?

पास्या : ।

सुना : डा काइमा तोव खेसामरा डामा आल्व्याडनानी ! तर दो जाडसा
डाको ह्यो समयपाई नालना खेतो ।

पास्या : दो मुतोखेतो ह्यो किमखा ?

सुना : ।

पास्या : गताथाडतो स्यावासाम दाज्युको ब्या ।

सुना : ।

पास्या : डा कक्षखा आलती गेस्लाड वाडनाडदा ।

सुना : ।

न्वांगि (प्रबन्ध)



न्वांगि दाह्यो डि चेपाङ जातिको मुख्य चाद हो । इ जाद अरुको दसैं दाह्यो यान्तो लइ डि को मा दशै लइ ह । न्वांगि दाह्यो खासहाङ डि को बारिखा उब्जओ बालि लको ऋ काइ बुभाउति जेसा चलन हो । अझ दाह्यो खेयाकाइ थस्ति जेसा चलन अनुसार इ चलन पहिलासइ लइ चलति वाडो मना । भदौ महिनाभरि लइ चेपाङ गाउखा न्वांगि भ्यातो चलन मना । चेपाङ जातिको छाता संगठन नेपाल चेपाङ संघको निर्णय अनुसार दिगि सधैको वर्ष भदौ २२ गते न्वांगि भ्यातो चलन मना । तर गाउखा चाहि भदौ महिनाभरि लइ न्वांगि भ्यानाइ ।

डी को न्वाङ्गी भ्यासा दिन पान्देको किम सै सबै गाउँलेकाइ निम्तो बयो स्याउना । ओ दिन अरु दिन भन्दा डी सबैको मनहाड यान्सेतो स्याउना । छद्रट्टै खालको रमाइलो मन स्याउना । न्वाँगी भ्याओ पान्देको किमहाड भ्यासाकाइ चाहो सारदाम रिड्ह, घैया यामको बाला, नाग रो, थाक रो, तद्रर्सि रो, बाबर रो, निसपट्टिट हायक्सा मिलतो होड्राइको साइ नाओ घद्रडरा माला, अरु मिनो अन्न बालीलम सबै तयारी जाड्नानि, न्वाँगी भ्यासाकाइ रिड्हकाइ सजाउसा काम स्याउना । तयारि जाडो सामन ई रिड्हकाइ प्यान्ति सजाउसा काम स्याउना । सजाउती खायापछि पान्दे न्वाँगी भ्यासा ध्यानहाड मना । पान्दे ई पहिला लै को ज्यद्र मन्त्रल्याम प्यान्नाईसी । ता की भ्याती मो बेला अरु सत्रद्रलमि लकाइ खाइल्याम मन्त्रल्याम चलतो भेदोइ असर जाड्ल्याम त म्हरति प्यानो मन्त्र ।

पान्दे ई लको ज्यान प्यान्ती खायापछि रिड्हकाइ लको मुल्लुमखा गमि रेटायक इ तायकदै भ्यासा सुरु स्याउना । ओ बेला पान्दे ई मन्त्रसई लै लको ऋकाई गोतनाउ । रिकाइ मनाउसा काई र नयाँ बालि जेसाकाइ निमत्रणा जाडनाउ । ओ बेला रि र पान्देको दोहोरो कुराकानी साईसाको मज्जा लै बेगलै स्याउना । कोहि रिलमी दुखेसो जाडो साईती डीको मन मा महालै जेतो स्याउना । कोही कोही पाइ क्रयाप्पा नाइ ।

भ्याओ साइति ममइको मिक् प्राय सबैको रसाओ स्याउना । कोही दोहोरी गित मेनाई भने कोही कान्छी गित मेती मनाई । विशेष जाडती केटाकेटिलम दोहोरी गित मेति मो स्याउना । दोहोरीहाड मायाप्रितिको गित लै प्राय स्याउना । कान्छि गित हाड माया प्रितिको भन्दा बढि दुखसुखको बारेहाड मा गित मेनाइ । बिहान चाहि वा सात्ति भोज लाउनानि ।

१. त्याव बयो पाथ पेतोकुसि पढन ।

२. कामको प्रस्नको उत्तर लेखनु :

(क) न्वाँगि गल भ्याना ?

(ख) न्वाँगि दोको लागि भ्याना ?

(ग) न्वाँगिको दिन दो जाडना ?

(घ) पान्दे रि गत गोत्नाउ ?

(ङ) पान्देको रिड्हाकाइ दोहि सजाओ स्याउना ?

(च) अरु मान्तालम दो हाइति मनाइ ?

३. निडको गाउखा मा न्वाँगि भ्यानाइ दह्या गत भ्यानाइ लेखनु ।

४. कामको सब्द सच्याउति लेखनु :

भ्याओ साइति मिके रसाओ स्याउना । दोहोरी गित मेनाई भने कोही कान्छी गित मेती मनाई । केटाकेटिलम दोहरी गित मेति मो स्याउना । दोहोरीहाड मायाप्रितिको गित लै प्राय स्याउना । कान्छि गितहाड माया प्रितिको भन्दा बढि दुखसुखको बारेहाड मा गित मेनाइ । बिहान चाहि वा सातति भोज लाउनानि ।

५. कामको शब्दको अर्थ जोडा मिलाउनु :

भ्यासा	पान्देइ लको मन्त्रइ फोर्सा काम
रिड्ह	पान्देइ भ्यासा बनाओ बाजा
रेतायक	रिड्हड तायकसाको लागि च्याबे च्यासल्याम बनाओ गोड्तो सिड
घैया	पाखा बारिड सुको याम
होडग्राइ	वनको यात खालको रो, पान्देलमि प्रयोज जाड्नानि
कान्छि गित	गाउखा मेओ गित

६. काम बयो सब्दकाइ वाक्य नाउ :

उदाहरण : पान्दे : पान्देलमि रि साहनानि ।

भ्यासा, रिड्ह, रेतायक, घैया, होडग्राइ, कान्छि गित मेसा, सारदाम

७. साइनु र दाहिन :

रेतायक, होडग्राइ, पान्दे, ह्निड, रि साहसा, स्याउती

८. काम बयो उदाहरण कन्ति बाक्य बनाउनु :

उदाहरण : बाबा राड (याउसा) बाबा राड याउदै मस्याउतोना

(क) डा जेगा (जेसा) ।

(ख) लाफा ल्यामहाड (भोदै) ।

(ग) मामा किम (पाहिसा)

(घ) श्याम बनताड (आल्सा)

(ङ) मेळ्या घास (जेना)

९. द्विड नामालो खेयाकाइ पान्देलमि गत न्वागि भ्याच्यानाइ दत्या सोचति लेखनु ।

पोखरीको ती



पोखरीखा ती मुना ती भित्र लाव,
लावयान्तो डितीमो मान्ता सधै स्याव ।

पोखरीखा ती मुना ती भित्र तारा,
तारा यान्तो ल्पिङ्सापर्ना सक्त संसारसारा ।

पोखरीका ती मना ति भित्र न्याम,
न्यामयान्तो थोडताक्सा जाडसापर्ना काम ।

पोखरीका ती मना ती भित्र क्वालाड,
क्वालाड कुसी सक्तका गम्सापर्ना माया जालाड ।

अभ्यासलमः

१ “पोखरीको ती” कविता मास्तरी पढो बलाड पढती लाफालम्काई साइताक्नु ।

२. सच्याउती कापीखा सारउ :

नयाम, दोडताक्सा, पोतरी, ग्वालाड, घम्सापर्ना

३. काम वयो शब्द जोडा मिलाउ :

पोखरीखा	सक्तको माया
तारा यान्तो	थोडसापर्ना
न्याम यान्तो	ती
क्वालाडकुसी	ल्पिडसापर्ना

४. काम वयो काविताको हरफलम भरनु :

..... मुना ती भित्र तारा,
तारा यान्तो ल्पिडसापर्ना ।
पोखरीका ती

..... जाडसापर्ना काम ।

पोखरीका ती मना ती,

..... सक्तका गम्सापर्ना माया जालाड ।

५. उत्तर तोनु :

(क) पोखरीखा दो मना ?

(ख) पोखरी भित्र दो दो मना ?

(ग) न्याम गथाडतो स्याउना ?

(घ) लाव गत जाडती मुना ?

६. कामको शब्दलम वाक्य बनाउ :

उदाहरणको लागि : थोडतो न्याम थोडतो स्याउना ।

न्याम, तारा, लाव, क्वालाड, मना, गम्सा

७. कामक प्रश्नको उत्तर लेखु :

(क) लावयी दो काम जाडनाउ ?

(ख) पोखरीको ती भित्र दो ल्पिङ्ना ?

(ग) न्यामयी दो जाडसाकाम जाडनाउ ?

(घ) सुको माया क्वालडकुसीलै गम्सापर्ना ?

८ . “लियो बन” को वारेहाड कविता लेखनु ।

शब्दको अर्थ

लाव = जुन

ल्लिड्सापर्ना = चम्किनु

सक्त = सवैलाई

न्याम = घाम

थोडताक्सा = उज्यालो वनाउने

क्वालाड = छाँया

हेतमास्तरकाइ चिठि लेखसा



मिति : २०७६ / ०१ / २४ गते

श्रीमान हेतमास्तरज्यू
राक्ष्त्रिय आधारधूत विद्यालय
बेनिघाट रोराड १० धादिड ।

विषय : विदा चेउपाड ।

ह्यो मिति २०७६ / ०१ / २४ गते का दिन पढती किम पायापछि डाकाई तालाड-जीक्ती, ज्वरो वाड्ती, डा विद्यालय वाडसा खाइडल । वतिलै औ दिनको विदा मिलाइती बैसास्याउपा त रोक्ती डाई यी चिठीकुसी डाको विनम्र अनुरोध मना ।

मान्देवतो छात्रा
सानु माया चेपाड
कक्षा : ४, रोलन : ३

१. त्यावको चिठि पढती कक्षाहाड लाफालम्काई साइताक्नु ।

२. शुद्ध बनाउती सारनु :

मान्तालम्काई जेवती मात्र दहल ।समयेसमयेडखा मन्सा, गेस्सा कार्यकरम जाडसापरना । ओई जाड ताड विधार्थी लम देशको माया जाडसा लागनै । डिमा नेक स्कुलखा मन्सा कारेमरम जाडनी ।

३. कामको शब्दकाई वाक्य बनायु :

पढती, तालाड-जीक्ती, ज्वरो, विद्यालय, खाइडल, मिलाइती, चिठीकुसी, डाको

४. कामको प्रश्नको उत्तर कापीखा लेखउ :

(क) त्यावको चिठि गाउ विषयखा लेखोखेतो ?

(ख) निवेदन सुकाई लेखोती ?

(ग) निवेदन गल लेखो ती ?

(घ) निवेदन सुइ लेखो ती ?

(ङ) निवेदनखा दोदो कद्ररा छद्रताउसा स्याउल ?

५. विद्यालयखा हेतमास्तरकाई दोमी गेस्सा वल लेसाको लागि अनुरोध चिठी लेखनु ।

६. काको भित्ते पात्रो कन्ती उत्तर बैनु :

असोज २०७६							Sep/Oct 2019						
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
आइतवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बिहीवार	शुक्रवार	शनिवार	आइतवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बिहीवार	शुक्रवार	शनिवार
			१ 18 बिष्वकर्मा पूजा	२ 19	३ 20 अबिष्वान दिवस (राष्ट्रिय दिवस)	४ 21 सप्तमी							
५ 22 बिहारी पर्व	६ 23	७ 24	८ 25 इन्द्रिया एकादशी व्रत, द्वादशी वार्	९ 26	१० 27 अष्टमि	११ 28 नवमी							
१२ 29 पद्मभारता, नवरात्री आरम्भ	१३ 30 द्वितीया	१४ 01 तृतीया	१५ 02 चतुर्थी	१६ 03	१७ 04 पञ्चमी	१८ 05 षष्ठमी, नवरात्रिका प्रवेश							
१९ 06 सप्तमि, बाल रात्री	२० 07 अष्टमि	२१ 08 दशमी, दशैको दिन १-३९	२२ 09 एकादशी	२३ 10	२४ 11 द्वादशी	२५ 12 त्रयोदशी							
२६ 13 चतुर्दशी/व्रत	२७ 14 प्रतिपदा	२८ 15 द्वितीया	२९ 16 तृतीया	३० 17 चतुर्थी									

- (क) यी महिनाड गुचुवता शनिवार मुना ?
- (ख) यी महिना गुचुक दिनको मुना ?
- (ग) असोज १ गते र असोजको २८ गते दो दो वारलम परना ?
- (घ) औंसी र पूर्णिमा गुचुक गुचुक गते परोमना ?
- (ङ) त्वावको भित्ते पात्रो गद्रचद्रक सालको हो ?
- (च) यी भित्ते पात्रोखा दो दो चाद पर्वको विदालम् लेखोमना ?

७. आन्याको ब्या परती विद्यालय वाडसा चेउमालो कुरा खुलाउती हेत्मास्तरकाई चिठि लेखु ।

बालअधिकार (संवाद)



हउदुयाडलम नलडकु थलहल लइ मकुकु वललअधलकर दलहुकु दुु ह त दलहलतल ।
यदल कलमलु खेयलकु इ डलथ डध इ दल लु ।

तलडल : डलकु डल थलक लइ डनल । ँ सलकुक नलडुकलइ थलहल डनल वललअधलकर
दलहुकु ?

उइलल : उड दलहुकु डलइ सलडु लइ ह, तर सबै थलहल नलल ।

तलडल : वललअधलकर दलहुकु डलइ डल यलनुतु कुुदुयलडलडकु ललगल डहल लइ
कलहतु कुरु हु नल । अु डलतुर खेडलत डल कुुदुयलडलडडल केलवलस
डरु अधलकर हु ।

उइला : ओ पाइ मा नि, तर डिको बाबा आमा इ इ कुरा बुझो यान्तो ताडल डा पाइ ।

तापा : सायु २०७२ को संविधान इ डि वालवालिकालमको अधिकारको पेतो संबोधन जाडो मना । सबै वालवालिकालकाकाइ लको पहिचानकुसि मेड गम्सा चेउतो अधिकार बयो मना । सबै वालवालिकालमकाइ लको परिवार र शिक्षा,स्वास्थ्य, जेगा जेसा चेउतो, पेतो खालको स्याहार चेउतो,यान्तो खालको काम जाइसा चेउतो, खेलसा चेउतो अधिकारलम बयो मना ।

उइला : आहा महा पेतो रैछ, नि उतखेया पाइ । अरु दोदो मना रइछ तापा ?

तापा : सायु उच्युक मात्र खेल । अरु मा अधिकारलममना डि चेउतो । डिको ताडो मान्तालमि जाइतो खालको काम लाउसा चेउनिलि । कलकारखाना र काम जाइसा खाइमातो थाउखा काम लाउसा चेउल । ओत लइ जाइत डि यान्तो मिओ मान्तालमकाइ होमि अथवा जबरजस्त बिहा मा जाइसा चेउल । अरुइ जाजीसत आल्थि नुस्ति गम्सा मा चेउल । ओत लइ कुनै सेना, प्रहरि वा ओताइतो खालको हतियार लात्ति क्याओ खालको समुहहाड आल्सा चेउल नि । डिकाइ अरु मान्तालमि पोसा, तायक्सा र ओताइ जान्सा मा चेउल । पुलिस इ सजया बैनानि ।

एइला : ए ओत खेयाकाइ पाइ अनम डाकाइ साइला काकाइ पोस्याउतोना । द्या तुरुन्त आल्ति पुलिसकाइ लेकनाड ।

तापा : धैत ओत दाहिच्या मा । नाडि गल्लि जाइतेकान दह्या नि त । ओताइ पाइ पाओ खेल स्या ।

उइला : बारिको मकै क्लैहिति बइडतो ।

तापा : हो ओत भ्याने लइ नाइकाइ पाओ हो । तर ओत पोसा चाहि स्याउल ना काकाइ गल्लि जाइकान । तर ओ भन्दा मा अगादि नाडि गल्लि जाइतेकान नि आने । ओताइतो खालको गल्लि डिमा जाइस्याउल नि त । गल्लि जाइमायापछि सुइ पोनानि आने ?

उइला : ओ पाइ मा नि तापा। म है दोइसिड लै द्या डाइ मा ओताइतो गल्लि जाइडल र ओताइ मान्तामि पोओ खेयाकाइ द्या पुलिसकाइ लेकमात मडल ।

तापा : पेतो कुरा नि उइला । द्या डि मा पेतो काम जाइसा परना । अरुकाइ रिस्कताक्सा स्याउल दा लौ । आमा बाबाकाइ मा डिओ अधिकारको बारेहाड छ्यान्नि । लको साथिलमकाइ मा छ्यान्नि । अरुकाइ मा डिओ अधिकारको बारेहाड छ्यान्नि । अर्को कुरा पाइ दाहिसा लइ हडेलाड । सधैको वर्स डिओ अधिकारको लागि दाहिति भदौ २९ गते वालदिवस मनाउतो चलन मना नि । ओनम दिन डिओ अधिकारको बारेहाड लै नातो कुरा स्याउना । ओनम दिन सवै वालवालिकाको समस्याको बारेहाड छलफल स्याउना ।

अभ्यासलम

१. सरलमि दाह्यो कुरा साइनु र तोनु :

अधिकार, संविधान, वालदिवस, क्लैहिति, शिक्षा, स्वास्थ्य, जेगा जेसा चेउतो, पेतो

२. कामको प्रश्नको उत्तर बइनु :

- (क) कुराकानि दो को बारेहाड रैछ ?
- (ख) ओ कुराकानि पढति दो चितेकानि ?
- (ग) इ पाथ पढति गत सेतेकाइ ?
- (घ) बालविदवस गल मनाउतो रैछ ?
- (ङ) बालअधिकार दाह्यो दो रैछ ?

३ जोडा मिलाउनु :

संविधान	बारिखा सुको जेगा
मकै	देशको मुल कानुन
जेगा	गलति जाइया चेउना
सजाय	च्योइकाया जेसा परना
अधिकार	पोसा
तायक्सा	चेओ कुरा

४. बालअधिकार बारेहाड नाडि चिओ कुरालम लेखनु

५. त्याव बयो पाठ साधिकृसि मिलति पधन ।

६. बालअधिकारको बारेहाड लको साथिकाइ चिथि लेखनु

७. काम बयो सब्दकाइ वाक्य बनाउनु उदाहरण : वालदिवस :
वालदिवस पेतोकृसि मनाउतो चलन मना ।

थाहा, पुलिस थाना, वालअधिकार, काम, हडेलाड,

८. काम बयो शब्द गाहाड मिलना लेखनु :

भोति,सोता, मितो, फिसा,रिसा, जेगा,मिक, याम, मारा,बेला

भिल्लके : तेनछ्याड दो हाइति मतेना ह ?

सुनिता : दो मा हाइडल, ओताइ मो ह ।

भिल्लके : म दा साम । डा पाइए मैसाइ लागो ।

सुनिता : ए ल ल ओ पाइ बल ... चेउडतो..... स्यावा र ?

भिल्लके : अम स्यावा, साचि नाइको नाइ ?

सुनिता : मेस्का लइ द्या बनाउलाड वाहनाड डा मा ।

भिल्लके : लौ साम आने तेन मन मा लागो नाल ।

सुनिता : ल द्या बारिताड आल्नाड कन्लाड तेक्च्या
इताड कन्च्याउदा ।

९. निडि चिओ गाउहाड जाइसा स्याउमालो ५ ओटा कुरालम लको
कापिहाड लेखनु ।

दोदै पेतो माङ्ग्याउ

न्यामभ्युडको महिना मुतोना,
 ह्यादिडको दश वजो खेतो । गोपाल
 एन्साको लागि सुर जाड्दै ओछ्यानखा
 पल्टती मोआ । आमाई याजो कथा
 सुनाउसा थाल्कान - याजो पेव
 मोम्चोको कथा । दैति चिल कथा
 साइको साइ औ गोपाल म्हेक्ती भ्या ।
 गोपाली माङ्ग्याउ चेउसा थाल्कान ।
 च्याकन्यामको बेलाखा बत्तिमा दोमालो
 कोठाभिन्न एकान्त्रै मोतना । यात्तै
 चोती कोठा भिन्न याजो उज्यालो
 ताडतो ज्योती वाडा, कोठा यातदम कुसी थोडतो स्यावा । यी दो स्यावा त
 म्हर्ती छक्क परा । अभ्रलै छक्क परतो कुरापाई दो भने कोठाको खादोक्का
 याजो मोम्चो मान्ता डिती चिड्तीमो चेउकान । औ मोम्चोको आडलम सक्त
 चम्कती मो खेतो । अह दोदै चम्कती मो मान्ता त सोचती गोपाली औ पेव
 मोम्चोकाई होत्कान - सु ह साम नाड ?



मोम्चोयी डिती तोकान “डा स्वर्गको सक्त सै पेव मान्ता ।” अं पेवमान्ता
 !!! अचम्म परतीऔ मोम्चो मो नेर आला । औ ममोम्चो लको निस् पाप

हल्लाउती गोपालको कोठा भित्र पेव मोम्चो यूमो चेउती गोपाल छक्क परा । यात छिन् औ पेव मान्ता यूम्सा फेती कोठाको खादोक्का आल्ती फेरी डिती मोवा । यूम्ना त म्हर्ती लोक्तो सैले गोपालीऔ मोम्चोकाई होत्कान “ नाडको किम गहाडती ? ” औ मोम्चोई कोठा सै वाहिरताड तान्दै डाको किम पाई माहासातोललै लोक्तोमना । फेरी गोपालि होत्कान गुच्चुक लोक्तोसै नाड युम्ति वाडा ज्ह्याम्दाडल ? मोम्चोई तोकान ज्याम्दाडल ।डा नाडकाई क्रुप्सा मनलागो खेतो । औ मोम्चोको कुरा साईती गोपालकाई मनछुकान । ओडसै औ पेव मान्ताकाई क्रुप्सा त म्हरो गत जाँडती थाहा चिकान ? ।गोपाली तोकान औ मोम्चोकाई नाडी गत जाडती थाह चिकान डाई नाडकुसी क्रुप्सा त नोअ ?

अंसै औ पेव मोम्चो मान्ताई गोपालकाई डिती तोकान “डाकाई सक्त लै था मना ।”गोपाल पेव मान्ताकाई कनो कनालै स्यावा, यातछिन पछि पेव मोम्चोयी तोकान “डिको भेट स्यावाल्ला नाडी चेवाल्कान, द्या किमखा पाइनाडदा !”गोपाल दोमा नोसा खायुलु औ मोम्चो मान्ता कोठा सै यूमा । अंसैको गोपालको कोठा पहिको यान्तोलै च्याक्तो स्यावा र गोपालकाई नरमाइलो लागा । गोपाली पेव मोम्चोकाई ब्राउतो स्वर कुसी ए पेव मान्ता ! ए पेव मान्ता !! त नोती गोत्कान । यीत कुसी गोत्तहाड गोपाल माङ्ग्याउसै भसड्ड त ग्रीन्ती प्याडा र गोपालको आमायी था चिकान दैति ग्रिना यी गोपाल पाइ ज्याती आमाई होत्कान “दो स्यावा गोपाल ? ” दैति ग्रीनो ती ?गोपाली लको आमाकाई माङ्ग्याउखा चेव कुरालम साइताक्कान । आमाई तोकान डाइ यो नाड एन्सा लागो बेलाखा कथा साईतको खेतो औ कथा सम्भती एनोखेती नाडी माङ्ग्याउखामा चेउकान ।

१ मास्तरी तोव कुरालम पेतो कुसी साइती लाफालम्काई तोनु :

न्यामभ्युडको, मुतोना, ट्यादिडको, एन्सा, ओछ्यानखा, औकाइ, सुनाउसा, थाल्कान, पेव, मोम्चोको, मोतना ।

२. नाडि चेव याजो माड्डयाउ लाफालम्काई साइताक ।

३. सच्याउती कापीखा सारउ :

ल्यामभ्युडतो, मातोना, लफकाई, यन्सा, सइती, पोतो, रौकाई

४. काम बयो शब्दको अर्थसहि जोडा मिलाउ :

शब्द	अर्थ
पेव मान्ता	चोदयाड
मोम्चो	म्हेको वेलाखा सम्भव कुरा चेव
न्याम्भ्युडतो	ब्रक्लै मुसा जाडो क्यासा जाड
लाफा	निक्तो
माड्डयाउ	सक्तयी भको मान्ता

५. उत्तर तोनु :

(क) आमायी गोपालकाई दो तोकान ?

- (ख) गोपाल कथा साइकोसाइ दो स्यावा ?
- (ग) आमाई दोको कथा साईताको खेतो ?
- (घ) गोपाली माइडयाउखा सुकाई चेउकान ?
- (ङ) पेव मान्ता गोपालको कोठाको गहाड मोतना ?

६. सुयी सकाई ताव ह कापीखा लेखु :

- (क) गलमा चेउमालो यथाडो थोडतो चिज गतजाडती वाडा ।
- (ख) “डा स्वर्गको सक्त सै पेव मान्ता ।”
- (ग) म्हेक्सा वेलाहाड दो सम्भती मुतना औलै चेउकान
- (घ) “डिको भेत स्यावाल्ला नाडी चेवाल्कान,
- (ङ) दैति ग्रीनो ती ?

७. कामको शब्दकायी वाक्य बनाउ :

उदारणको लागि : एन्सा गोपाल एन्सा लागा ।

पेव, माइडयाउ, ग्रीन्ती, थोडतो, म्हेक्स, चेवाल्कान, भेत,

८. कामको कथाको खाली ठाउखा कामको शब्दलम गम्ती भरउ :

(ताकरो, निडलम, बुद्धि, सियायान्तो, लाङ्घ, ढुकुर, बुढा, दया, धन्यवाद, यूम्सा, चो, राडरान्मै ।

यजो गाउको ब्रेडखा याजो जङ्गल मोओ खेतो जङ्गलखा.....
को गोथेमान्ता मोतना । ढुकुर हाम्लाड.....खा

आल्च्याईना । ढुकुरी याम जेती काई हैरान
 पारकान । औ ढुकुरसै वचसाको लागी राडरान्मै मानताई
 याउलान । यी कुरा ढुकुरी चिकान । औ मान्ताई
 सक्त ढुकुरलम्काई गोत्कान र तोकान राडरान्मै
 मान्तालम्को खेतखा आल्जेल्याम दा, लाङ्घखा पर्तेनाइती । तर
ढुकुरी ई यी कुरा मानलु । उमै.....खा
 परलाई । औ लाङ्घखा परापछि ढुकुरलम बागसा थाल्कानी ।
 उमैको चेउती बुढा ढुकुरकाई लाग्गा ।
 ओइ..... लम्काई बचाउसा विचार जाडकान । बुढा
 ढुकुरमा खेतखा आला र ढुकुरलम्काई तोकान
 राडरान्मै मान्तालम वाडताड निड लमी..... जाडनु
 र औ मान्ताई लाङ्घ च्योडा सै यातै चोती
। औ चो ढुकुरलमी ओतलै जाडकानी र राडरान्मै मान्तासै
 बचकाई । उ चो ढुकुरलमी बुढा ढुकुरकाई पेतो बैकानी ।

९. नाडी बनाव त्यावको कथा पढती साइताकु ।

१०. बुढा ढुकुरी औ चो ढुकुरलम्काई बुद्धि बैमालो ख्या दो स्याउच्यना सोचती लेखनु ।

भामसाइ हेप्सा तोका (विन्द्राइ)



जेथा दिगि पाच कछ्याखा पधना । उको हउ निस कछ्याखा पधसा थालो मना । तेन सनिवारका दिन स्कुल बिदा मना । तेन चाहि ललइ हेप्ति गमो भामसाइ थेड्सा बिचार जाड्काचु ।

जेथा इ भामसाइ च्यासको तोकाखा हेप्ति गम्सा थालो खेतो । बल सिमालो च्यासको तोकाखा भामसाइ गमोखेतो । हउद्याड इ चाहि खोपाखा नाइहाड तुइक्ति गमो खेतो । बाबाआमाइ र मामा किम पाह्यो बेला बयो भामसाइ हेप्सा थालो खेतो । जेथाइ भामसाइ त्याल्कान र तोकासइ । तोकाभित्र भामसाइ भाम्तो लइ स्याउति मतोना । गामा अछेर चिन्हमातो स्याउति खाइतोना । ओउ चेउति निसमाचा मा क्रयाप्सा न निसाको स्याउकाच ।

ओ लइ बेला आमा ओहाड वाड्स्यावा । सबै कुरा होत्स्यावा । सबै भामसाइ काम लागमातो स्याउतोना । दबल भामसाइ बाहेक । गाहाड आल्लि मा चलमातो स्याउति खाइतोना भामसाइ । ओपछि आमा इ जेथाकाइ दाहिस्यावा । नाडि लको तरिकाइ लइ भामसाइ गम्तेकान । ओत भ्याने लइ पुसिपुडा त आमा दाहिस्यावा । बल निको थाउखा भामसाइ गम्स्याउल । कने, तोका दाह्यो खासखा भामसाइ गम्सा थाउ मा खेल । युइ ल मसाको लागि र लकाइ भाको चिज तात्नाउ । भामसाइ दाह्यो जतन जाडित गम्सा परना ।

तेन चाहि आमाखे मा कामहाड आल्सा परल । ओतभ्याने लइ चोलमकुसि मसा चेओ मना । ओ बेलाहाड लइ लइ चिओ कुरा चाद्याडकाइ सिकाउसा मन जाड्कान आमाखे इ । मान्तालमि भामसा इबाकसका हेप्ति गमो स्याउना । कोहि चाहि सिरानि ताइले नुस्ति गमो स्याउना । कोहि मान्तालमि प्लास्तिकखा बेहति साहाड नुस्ति गमो मा चेओ मना तर ओ मा पेतो काम खेल । क्रा इ जेसा खाइनाउ । कोहि मान्तालमि चाहि गोजिहाड गम्नानि । निडि मा भामसाइ लको तरिकाल्याम हेप्ति गम्तेकानि । ओ पेतो कुरा हो तर मा गम्सा तरिका मिलमातोहाड तेन इत स्यावा । ओ कुरा सायापछि जेथा इ होत्कान ओतखेयाकाइ भामसाइ गाहाड हेप्सा सा साम आमा ? गाहाड चाहि सुरछ्या स्याउना भामसाइको ?

आमा चोको कुरा साइति महा लइ यान्स्यावा र दाहिस्यावा, भामसाइ दाह्यो महा लइ पेतो सुरछ्या स्याओ थाउखा गम्सा परना । लकाइ चाओ बखत त्याल्सा र गम्सा खाइतो स्याउसा परना । ओताइतो भामसाइ गम्सा थाउकाइ बैड्क तोना । अर्को दाह्यो दिगि सहकारि मा मना । सहकारि चाहि बैड्क सइ बल मितो स्याउना । ओताइतो थाउ इ भामसाइ सुछित गम्ति बैनानि र

लकाइ चाहो बेला त्याल्सा र गम्सा खाइना ।

खासहाड निडकाइ दिगि लइ बैङ्क र सहकारि दाह्यो थाहा नाल । ओको बारेहाड बल ताड्यापछि ललइ थाहा चितेनानि । द्या चाहि ओताड्तो काम गलमा जाड्ल्या ल त आमा दाहिस्यावा । द्या निड्जिकाइ डाइ बाकस लेति वान्ति बइचेनाड । बाकसको लाड्का मितो घाड बनाओ स्याउना । ओहाडसइ भामसाइ भित्तर कासा परना । ओहाड साचो मा लाओ स्याउना । भामसाइ भरयापछि त्याल्लि गनसा चेउना । ओकाइ खासहाड खत्रुके त तोना । ओ भामसाइ गनयापछि अर्को वर्स बैङ्कहाड बालबचत खाता खोलति गम्ति बैनाड ।

ओहाड बैङ्क इ ब्याज मा बैनानि । ओ भामसाइ बधदै आल्ना । पछि निड बल ताड्तो स्याउयापछि ओ भामसाइ त्याल्लि चलाउसा चेउतेनानि । ओत भ्याने द्या चाहि ओत लइ जाड्नि दा लौ त आमा दाहिस्यावा । आमाको कुरा निसमाचाकाइ मा चित्त बुभ्तो स्यावा ।

अभ्यासलम

१. कामको कथा यातताल पढन :

आमा चोको कुरा साइति महा लइ यान्स्यावा र दाहिस्यावा, भामसाइ दाह्यो महा लइ पेतो सुरछ्या स्याओ थाउखा गम्सा परना । लकाइ चाओ बखत त्याल्सा र गम्सा खाइतो स्याउसा परना । ओताड्तो भामसाइ गम्सा थाउकाइ बैङ्क तोना । अर्को दाह्यो दिगि सहकारि मा मना । सहकारि चाहि बैङ्क सइ बल मितो स्याउना । ओताड्तो

थाउ इ भामसाइ सुछित गमित्त बैनानि र लकाइ चाहो बेला त्याल्सा
र गम्सा खाइना ।

२. कामको प्रस्नको उत्तर तोनु :

- (क) भामसाइ दोखा गमो खेतो ?
- (ख) भामसाइ दो स्यावा ?
- (ग) आमाखे दैति निस्यावा ?
- (घ) भामसाइ दोहाड गम्सा परना ?
- (ङ) बैक त दाह्यो दो ह ?

३. निडि मा भामसाइ हेप्ति गमो मना दह्या दोहाड गम्तेनानि लेखनु ।

४. कामको सब्दकाइ वाक्य बनाउनु :

उदाहरण : तोका : डिको गाउताड च्यासको तोका चेउना ।

भामसाइ, तोका, च्यावे,स्याक, बैक, खुत्रुके, सहकारि, बाकस, बैहति

५. जोडा मिलाउनु :

साहाड	सुइमा चीमातो
नुस्ति	ती
गोजिहाड	गम्सा
हेप्ति	नाइसै बनाओ खल्लि
म्हे	लाडका
लात्सा	बिसाउसा

६. काम कयो शब्दकाइ छानति खालि थाउ भरनु :

लाइका, प्लास्तिकहाड, ति, ब्याज, बालबचत, सुरछ्या

- (क) भामसाइ बैकखा गम्यापछि चेउना ।
(ख) सहकारिबैकहाड खाता खोलसा चेउना ।
(ग) दो चिज मा हेप्टि गम्सा खासै पेतो खेल ।
(घ) छाता वाओ बेलाखा काम लागना ।
(ङ) कनु मा दो मना ।
(च) लको सामानको ल लै जाइसा परना ।

७. काम बयो अनुच्छेद पेतोकुसि पढन :

खासहाड निडकाइ दिगि लइ बैङ्क र सहकारि दाह्यो थाहा नाल । ओको बारेहाड बल ताइयापछि ललइ थाहा चितेनानि । द्या चाहि ओताइतो काम गलमा जाइल्या ल त आमा दाहिस्यावा । द्या निडजिकाइ डाइ बाकस लेति वान्ति बइचेनाड । बाकसको लाइका मितो घाड बनाओ स्याउना । ओहाडसइ भामसाइ भित्त्र कासा परना । ओहाड साचो मा लाओ स्याउना । भामसाइ भरयापछि त्याल्लि गनसा चेउना । ओकाइ खासहाड खत्रुके त तोना । ओ भामसाइ गनयापछि अर्को वरस बैङ्कहाड बालबचत खाता खोलति गम्ति बैनाड ।

८. मास्तर इ पढो कुरा पेतोकुसि साइनु :

जाइल्या, भरयापछि, बालबचत, हेप्सा, त्याल्कान

९. काम बयो यान्तो वाक्यकाइ बदलु :

श्याम लेखनाउ श्याम लेखदै मना श्याम इ लेखो मना

कस्या पान्दे भ्याना

रिन्साइ काका मेना

तोकोच्यो स्याहना

आइतराम स्कुल आलना

हिमाल (कविता)



कनु हिमाल गुच्युक पेतो भाम्ति मना

ओ ताइले लइ चौरि गाइ हाम्ति मना

न्याम राउतोहाड पहिला कन्नु दाहना ओखा लइ

रिसिलम मा मइत्ना ताड ध्यान जाडित लइ

हिउ युअति ति बनतो ति बगति खोला

ति कन्नु सबै स्याउना ओइ चलनाता मान्ताको चोला

हिमाल कन्लाड वाडमइमा वहाड मच्याड सेतो

सधै भरि नितो हिमाल कन्सा महा पेतो

संसारको लइ ब्राउतो हिमाल यख्खा लइ मना
नेपाल देश कन्तोहाड यान्तो स्याउना भना

अभ्यासलम

१. त्यावको कविता पधति सर मिसकाइ साइताक्नु ।

२. कामको अक्षर कापिखा सारनु :

हिउ युअति ति बनतो ति बगति खोला

ति कन्नु सबै स्याउना ओइ चलनाता मान्ताको चोला

३. कामको प्रस्नको उत्तर बइनु :

(क) हिमाल गताइतो मना ?

(ख) किमालखा दो राउना ?

(ग) नेपाल देश गताइतो मना ?

(घ) कविताहाड दोको बरन जाडो मना ?

(ङ) हिमालको हिउ युअति दो स्याउना ?

४. कामको वाक्य पूरा जाडु :

सधै भरि हिमाल पेतो

हिमाल वाडमइमा मच्याड सेतो

५. काम बयो न्युम्तो सार जाडित्त्तिलङ्गन :

हिमाल कन्लाड वाडमइमा वहाड मच्याड सेतो

सधै भरि नितो हिमाल कन्सा महा पेतो

संसारको लइ ब्राउतो हिमाल यख्खा लइ मना

नेपाल देश कन्तोहाड यान्तो स्याउना भना

६. काम बयो शब्दकाइ वाक्य बनाउ :

न्याम, हिउ, भाम्तो, ह्याम्तो, ब्राउतो, स्याउना, मना,
मच्याड, कन्सा

७. सर मिस इ कविता पधो पेतोकुसि साइनु ।

८. लइ चिओ कविता कापिखा लेखनु ।

९. काम बयो हरफल्याम दो बुभक्तेकाइ लेखनु :

न्याम राउतोहाड पहिला कन्नु दाहना ओखा लइ

रिसिलम मा मइत्ना ताड ध्यान जाडित्त्तिलङ्गन लइ

हिउ युअति ति बनतो ति बगति खोला

ति कन्नु सबै स्याउना ओइ चलनाता मान्ताको चोला

गाउँ जैसा कथालम



- (क) भामो स्या ति तुङ्लाड आला ति तुङ्ती द्यान्यासै दुतो स्याउती वाडा । (सातिखा लाड फुओ)
- (ख) नोखा चुम्ती न्हेखा तेनाउ । (चस्मा)
- (ग) याल्तो लहराको साई न्युम्तो । (डा माइ)
- (ङ) सद्रनको थेकि सिङ्को विको । (ल्याडसाइ)
- (च) छुन्मुन्या कान्छि हौको आम्क्यानलै न्युम्तो । (तुमखुदु)
- (छ) मितोमितो भुपरी मान्ताको थुपरी । (सेक)
- (ज) मिओ मिओ सिङ् लत्सा महा दुक्तो (नेलाउ)

अभ्यासलम

१. त्यावको गाउ जेसा कथा पेतोकुसि पढन र अरुकाइ मा साइताक्नु ।

२. जोडा मिलाउनु :

छुनुमुन्या	सेक
साइ न्युम्तो	चस्मा
थुपरि	डा माइ
चुम्ती	नेलाउ
दुक्तो	तुम

३. वाक्य बनाउनु :

उदाहरण : तुम योसीको रोखा तुम हाम्ना ।

नेलाउ, छुनुमुन्या, साइ, चस्मा, दुक्तो

४. निडि चिओ गाउ जेसा कथालम ल्हाक्नु र चार ओटा लेखनु ।

गोविन्दराम चेपाङ (जीवनी)

हउदयाडलम निडि गोविन्दराम चेपाङको मेड पाइ सायो लइ मना दह्या । नेपालको संविधान २०७२ बनाउसाको लागि बनो संविधानसभा सदस्यको रुपहाड काम जाइस्याओ खेतो गोविन्दराम चेपाङ इ ।

संविधान दाह्यो देशको मुल कानुन हो । इ कानुनल्याम लइ डि चलो मनाइसु । संविधान इ सबै मान्तालमको मर्म भावना बुभक्ति ओ अनुसार लइ काम जाइसाकाइ मदत जाइनाउ । ओ कानुन बनाउसाको लागि महा पेतो भुमिका खेलो गोविन्दराम चेपाङ जिवनि पधइ द लौ ।

मकवानपुर जिल्लाको राक्सिराड गाउपालिका वाद नं. ६ (साविकको काँकडा गाविसा वाडा नं. १ खा बाबा रामबाहादुर चेपाङ र आमा जुनकिरि चेपाङको माइला चोको रुपहाड २०३१ साल वैशाख २१ जन्मोखेतो गोविन्दराम चेपाङ ।

अरुको सहयोग जाइसा चेउतोहाड महा लइ यान्सेतो चेपाङ अरुको दुःखकाइ लको दुःख यान्तो लइ सोचति काम जाइतो मना । ओत भ्याने लइ लको गाउखा मान्तालमको मिकखा गम्यामा साकमातो खालको दाहिनाइ गाउलेलम ।

महा लइ सरल र मिजासिलो मान्ता मना । मकवानपुरको महा लइ विकत थाउखा जन्मो चेपाङ लको जातिखा मात्र खेमात अरु जातिको मान्तालमको अगादि मा महा लइ पेतो मना ।

लाक,ज्यार बोडित विताउया मा पधसा चाहि परना दा त दाहिति पहिलासइ लइ मनखा गमो कुरा दिगि गोविन्दराम दाहिस्याउना ।

चेपाड जातिको बसाइ नातो भिरपाखा खा स्याओ कुरा चिओ भ्याने ओ समस्याकाइ द्या गत हाइति हटाउसा त दाहिति मनखा परति मतो र दिगि मा मना । मितो उमेरखा विहा स्याउतो चलन खेतो ओ बेला । मितो उमेरखा विहा मितो सइ लइ फुटबल दाहियापछि हुरुक्क त स्याउतो गाविन्दराम लोक्तो ल्याम भोतिमा फुटबल खेलसा परतो ना ।

लको किमद्याडखाको विधालयहाड लइ ५ कक्षासम्मको पधाइ द्योक्मति ६ कक्ष पधसाको लागि मनहरिहाड क्लाओ कुरा दाहिस्याउना । ओहाड दाहमतिको श्रि महेन्द्रकिरण माविखा ६ कक्षा भरना स्याउति पधस्यावा । फेरि ७ कक्षा पधसाको लागि चितवनको गद्यौखा श्रि गद्यौलि माध्यामिक विधालय(दिगिको बुघशान्ति मावि) खा भरना स्याउस्यावा । कक्षा १० सम्मको पधाइ ओहाडलइ स्यावा । ओ समयखा लइ मालेको विधार्थि भातृसंगठन प्रारम्भिक कमितिखा मस्यावा ।

२०४६ सालको आन्दोलनखा लइ खाइ सहभागि मा स्याउस्यावा । २०४७ हाड गाउ कमिटिखा मति काम जाइसा थालस्यावा । २०५४ को स्थानिय निर्वाचनखा गाविस उपाअध्यक्ष स्याउस्यावा । २०५८ सालहाड रा.प्रा.वि. सलिङ्गे विधालय व्यवस्थापन समितिको अध्क्ष स्याउति काम जाइस्यावा ।

ओपछि २०५९ सालहाड नेपाल चेपाड संघको केन्द्रय सदस्य, लको पार्टी र विधालयको काम जाइदै मो बेला तत्कालिन माओवादिलमि अपहरन मा जाइकातइ । २०६३ सालखा चाहि नेपाल चेपाड संघको केन्द्रिय अध्यक्ष

स्याउस्यावा । ओहाडल्याम लइ राष्ट्रिय राजनितिको दहिलो खोला । २०६४ को पहिलो संविधानसभाहाड नेकपा एमालेल्याम संविधानसभा सदस्य स्याउस्यावा । संविधानसभाको सदस्य मात्र खेमात चेपाड जातिल्याम नेपालको लइ पहिलो चेपाड संसद दाहिति मा नाम मआ । ओ बेला माया चेपाड माओवादिल्याम र गोविन्दराम चेपाड एमालेल्याम संविधानसभा सदस्य स्याओ खेतो ।

दिगि वाडित गोविन्दराम चेपाड फाउन्डेसन फाउन्डेशन दाह्यो संस्था मा दर्ता जाडस्याओ मना । ओल्याम चेपाडलमको सबै विकास जाडसाको लागि लागति मस्याउना । संविधानसभा सदस्य स्याओ भ्याने भर्खर मात्र राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारील्याम संविधानसभा पदक समेत लेस्याओ मना । चेपाड राजमार्ग बनाउसा काम र जनता आवास कार्यक्रम लको गाउखा वान्सा काम गोविन्दराम चेपाड इ जाडस्याओ मना । दो काम जाडया मा ओकाइ फेमात अगादि बभसा परना । ओत जाडो खेयाको असंभव दाह्यो काम दो नाल त दाहिस्याउना गोविन्दराम चेपाड । सबै मान्तालमको दुःखपछि सुख वाडना ।

अभ्यासलम

१. त्यावको पाथ यात पतक फेरि पधन ।

२. कामको प्रस्नको उत्तर बइनु :

- (क) संविधान दाह्यो दो ह ?
- (ख) संविधान इ दो जाडनाउ ?
- (ग) गोविन्दराम चेपाड सु ह ?

- (घ) सम्मान चेउसाको लागि दो जाइसा परतो रइछ ?
- (ङ) गोविन्दराम चेपाङ इ दिगि दो खोलो मना ?
- (च) गोविन्दरामा चेपाङ राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारील्याम दो लेव मना ?

३. गोविन्दराम चेपाङको यान्तो लइ नाङको मा मना दह्या ओकाइ कापिखा लेखनु ।

४. काम बयो शब्दकाइ वाक्य बनाउ :

उदहरण ज्यार काम ग्वामे कान्छायी ज्यार बोडती वान्कान
ज्यार, लाक, संविधान, सम्मान, सदस्य, फेमात, साक्मातो

५. जोडा मिलाउ :

संविधान	साक्तो
पदक	सुख
दुःख	देशको मुल कानुन
अपरहण	सम्मान
साक्मातो	जबरजस्ति मान्ता चुम्ति आल्सा काम

६. सच्याउति सारनु :

मीटो सइ लइ फुत्अबल दहियापछी हरउक त स्याउतओ गोवइन्दरआम
लोकतो ल्याम भओतिमा खेलसआ परअतो नआ ।

७. निड मा ब्राउयापछि दो जाड्तेनानि लेखनु ।

द. काम बयो शब्दकाइ छानति लेखनु :

साइ, ताक रो, जेरेउ, घइति, पुसि

(क) गुच्युक पेतो ओर्ति मना ।

(ख) लौ द्या पाई न्याम आला ।

(ग) यु जेसा क्रउवा ।

(घ) डालि डालि साइना ।

(ङ) नाड पाइ महा लइ रैछ ।

९. निडि चिओ थाउको बारेहाड पाच वाक्य बनाउनु ।

आपाको चिथि चोदयाडको लागि

२०७६/०३/२

डाको ल्हद्रङ्को चोदयाड,
नाडकाई पेतो स्याउपा ।

डा दिगीसम्म स्याल्लै मद्रनाड । डाकाई आस्मना निडलमकाई ओताड पेतोलै
मद्रनाई दया ।

डा अनम् पेतोकद्रसीलै पोखराखा दाहालाड । नाडी पोखरा दाहा सै ओडको
वारेहाङ् खेहखद्रदा रोकोखेतो । डा दगी यहाङ्को वारेखा लेखदै मनाड ।
पोखरा यातदम पेतो अंसै यातदम रमाइलो थाउरैछ । डाई कामजाडो थाउसै
हरियो वनपाखा, डामाईको मे यान्तो हिमाल पेतोकद्रसी कन्साचेउना ।
यहाङ् फेवातालखा र व्याग्नेसतालखा कन्सा र दद्रङ्गा लत्ती क्यासा भनद्र
मासोतोलै मन्लै छ्यूप्तो खेतो । यहाङ्को वाहिरको मान्तालम्मा पोखरा
घद्रमलाड वाड्तो रैछ । यहाङ्को कन्साको लागि फेवाताल, व्याग्नेसताल,
रुपाताल, महेन्द्र गद्रफा, ताल वाराहि, हिमाललम र साराङ्कोतको दाँदासै
प्याराससद्रतका यूम्साथाउलम् कन्साको लागि वाडनाई । यीलम्मा लौ खेल
यहाङ्पाई अन्नपद्र्ण संग्रालय, विन्दावासीनि मन्दिर, अंसै बद्रद्ध स्तद्रपालममा
कन्सा चेउना । पोखराखा रोडला गालो पत्र जाडोमना र यीताड उताड
क्यासाकाई मिओ गादिलम नातोलै चेउना र ओङ् हवाइजहाजलम मद्रसा
थाउमोओ खेती अरु देशलमको मान्तालममा वाडनाई र भेतघात स्योतो

रहेछ । यहाड अझ कन्सालैमना डा कना सै फेरी लेखनाड र साइताकनाड ।
नाडको पढाई गथाडतो मना पढाईको लागि ध्यान् वयद्र र आमा र हौलमकाई
मा डाई सम्भवमना त तोसा लौ । अरु कद्ररालम लेखदैजाडनाड ।

नाडकाई माया जाडो आपा
शम्भूराम चेपाड

अभ्यासलम

१. शम्भूराम चेपाडडी लेखो चिथि पढती लको कक्षाकोथाका साईताकनु ।

२. सच्च्याउती लेखनु :

लहुङ्कोचोद्याड, कन्सालैम ना, पेतो स्याउपा, सम्भव मना ।

३. शब्दको अर्थको जोदा मिलाउनु :

स्याल्लै	आच्याङ्सैलै ज्याल्लती भ्याव दिन
आस्मना	दोमास्याउमात पेतो स्याउसा
अनम्	सक्तकाई पेतो
पेतोकुसीलै	भरपरसा
यातदम	ताडथो
मासोतोलै	मनलै छ्यूप्तो
छ्यूप्तो	मारुखा यूमसा
प्याराससुत	चोत्तैलै

४. वाक्य बनाउ :

उदारणको लागि : स्याल्लै, किमहाड सक्तलै स्याल्लै मनाई ।

आस्मना, अनम्, पेतोकुसीलै, यातदम, मासोतोलै, मनलै छ्यूप्तो,
चोत्तलै ।

५. उत्तर लेखनु :

(क) त्यावको चिथि दो विषयखा लेखोमना ?

(ख) आपाई चोद्याडकाई दोदो तोवमना ?

(ग) पोखराखा दो दो कन्सा चेउना ?

(घ) प्यारासुट गा थाउसै युम्तो रैछ ?

(ङ) पोखरा घद्रमलाड गाहाड गाहाडसै मान्तालम वाड्तो रैछ ?

६. आपाई लेखोयान्तो चिथि निड घुमलाड आलो थाउको बारेहाड
आपाकाइ चिथि लेखनु ।

७. चिथिहाड दोदो कुरा लेखसा छुताउसा स्याउल, लेखनु ।

ब्रक्लै क्याच क्रुत चुम्ति (कविता)



ब्रक्लै क्याच हौ, हौ द्याड क्रुत चुम्ति लै,
 डिको देशको मायाकाई ल्हुङ्हाड गम्ति लै ।
 न्याम दुङ्हा हिमाल सै, संसार थोडवेया,
 च्याकन्याम केला चाचाचिचि लोडवा गोजेया ।

रो को विरुवा हुर्काउसा वासा परना,
 किम्सै पारि क्लाति मना दोदै पेतो भरना ।
 खेत राडखा वालि लाउसा नातो ति चाहना,
 हरियाली वन पाखा हिमाल डिको गहना ।

दोदै पेतो डिको यी देश कन्ति मच्याड सेतो,
हिमाल, पहाड, तराई कन्नु मन्लै छुतो पेटा ॥
ब्रकलै जाडचु लेख बेंसी ब्रकलै जाडचु खोली,
देशको लागी माया जाडचु जैसा पर्तिम गोली ।

अभ्यास

१ ब्रकलै क्याच चुम्ति कबिता मास्तरी पढोयान्तो जाँडती ओतलै
निडी लमिमा पढनु ।

२ कामको शब्दलम प्रप्त तोनु :

क्रूत, ल्हूडहाड, ब्राउतो, थोडजेया, चुम्ति, ब्रकल, घेंजेल्याम, फेजेलयाम,
मन्ले, छुता

३ जोडा मिलाउनु :

चुम्ती	क्यच
ब्रकलै	ति
डिको	विरुवा
ल्हूड	क्रूत
भरना	थोडजेना
न्याम	देश
रो	माया

४. काम बयो सब्दसइ बाक्य बनाउ :

पेतो, ल्हंहाडहाड, ब्रकलै, थोडजेया, कन्ति, साथ चुम्ती ।

५. कामको होतो प्श्नको उत्तर तोनु :

(क) सुसु ब्रकलै क्यासा परना ?

(ख) डिको देशको माया गहाड गम्सा परना ?

(ग) नातो पढती दो स्याउना ?

(घ) न्याम हिमाल सै दुड्हापछि दो स्याउजेना ?

(ङ) लईको गाँउ सुइ बनाउसा ?

६. काम उदारन वयोयान्तो कविता सै शब्दलम बुड्ती लेखनु :

चम्ती लै - गमतीलै

थोडवेया-

पेता-

खोली-

चाहना-

वनाउसा-

ब्रकल-

७. त्यावको कविता अनुसार छुतओ सब्द ब्लिडताकु :

..... हौ, हौ द्याड क्रुत चुमित्तलै,
डिको देशको माया लैको ।
..... सै, संसार थोडवेया,
च्याक न्याम केला चाचा ।
दोदै पेतो डिको यी देश,
....., तराई कन्नु मन्लै छुतो पेटा ।

८. पढ् पेतो कुसी बुझ् र सारउ :

- (क) खेत राडखा वालि लाउसा नातो ति चाहना,
हरियाली वन पाखा हिमाल डिको गहना ।
- (ख) दोदै पेतो डिको यी देश कन्ति मच्याड सेतो,
हिमाल, पहाड, तराई कन्नु मन्लै छुतो पेटा ॥
- (ग) घेंजेल्याम्दा देशको माया फेजेल्याम् दा साथ,
साको माया ल्हंहाडहाड गमित्त ब्रक्लै चुमित्त क्याच ।

हेल्लो चेउवा (विन्द्राइ)

तेनछ्याड रिन्साइराडको साइला
काकाइ हेल्लो त नोसाको लागि
मोबाइल लात्सा थालो मना ।
मोवाइल उको जेथा चो विदेस
आलो खेतो उइ लेति ह्लोको ।
मोइल इ दिगि संसारको सबै
चिजलम यात थाउ मति कन्सा
चेउतो स्याओ मना । लको
मान्तालमकुसि नो साइसा मात्र
खेमात कन्ति लइ नोसा चेउतो
अवस्था मना । दिगि सञ्चारको



लागि महा लइ पेतो काम जाडित्त मना । ओत भ्याने लइ रिन्साइराड काकाइ
चोइ वानो मोलल्याम नातो फाइदा लेति मना । मोवाइल नायापछि लोक्तो
मो चोकुसि मा द्याड मो यान्तो लइ नोसा चेओ मना । निस वर्स स्यावा
रिन्साइराडकाकाको चो जेथा विदेस आलो ।

चो इ वान्तिबयो मोवाइलल्याम लइ दिगि नातो मान्तालमकुसि नोसा चेओ
मना । गाउको अरु मान्तालम मा लको मान्तालमकुसि नोसाको लागि
रिन्साइराड काकाको किमखा लइ वाइनाइ ।

यातदिन रिन्साइराड काका घास तात्लाड बनताड आल्यस्वावा । घास तात्ति भारि दाह्यापछि किमताड पाहिस्यावा । घास तात्ति किम पाह्योबेला न्याम महा लइ रउति खाइतोना । खेताला मा आल्सा परो खेतो । जोक्जोक्तो आह्म जेति खेताला आल्स्यावा । खेताला आल्मति पाहिसा बेलाखा मोवाइल कन्स्यावा । लकुसि मोवाइल नायाक्ल ।

ओ थाहा चिचिर्युकि काका खाजा मा जेमात बनताड धाउरस्यावा । बिहान घास तात्लाड आलो थाउखा । बनखा बोड्स्यावा,चेउस्याउल । मोवाइल मान्तायान्तो त्याड्वाइल । ओतभ्याने लइ काकाइ मावाईल डायुलु । घास तातो बेलाखा गाहाड आला थाहा लइ चिवुलु रिन्साइराड काकाइ । ओनमको स्याड मा मोवाइल बोड्लाड आला ओनम दिन मा क्रुस्सा खायुलु ।

मोवाइल क्रुस्मायापछि काका बुहला यान्तो लइ स्यावा । ओनमदिन सइ काका मात्र खेमात गाउको मान्तलममि मा लको मान्तालमकुसि फोनखा नोसा चेउनिलि । नोसा चेउमायापछि मान्तालमको मनखा पिर परसा थालकान । द्या गतहाइति लको मान्तालमकुसि नोसा दह्या त म्हर्काइ ।

पान्दे लाउसा कुरा स्याउयापछि पान्दे गोत्कानि । पान्दे इ भ्याति कन्कान । इत तहिति अखत कन्नाउ दो मा चेउलु । पान्दे इ दो मा पत्ता लाउमायापछि मान्तालमि पान्देकाइ जानकानि दोमा चिमालो मान्ता दोकाइ पान्दे स्याओ त दाहिति ।

ओनम दिनको स्याहड गाउको मान्तालम रिन्साइराड काको किमखा हुम्काइ । हुम्यापछि फेरि ओ म्हैयो मोवाइलको कुरा लइ स्यावा । ओ बेला लइ पेत्या लाता थेड्गा डोदै पाइदाहा । मान्तालम हुमो चेउति पेत्या लाता मा रिन्साइराड

काकाको किमताड लइ वाडा । उ वाडो चेउयापछि मान्तालम सबै उकाइ लइ कनकानि । पेत्या लाता दो मा दाहिमात लको जाविसइ मोवाइल त्याल्कान र इ दो ह आने त होत्कान । रिन्साइराड काका हैत ते रे गा इ ल इबा डाको मोवाइल त दाह्या । पेत्या लाता दो रा इ त फेरि होत्कान । ओ को बारेहाड सबै गाउलेलमि पेत्या लाताकाइ तोकानि । ओ साइति पेत्या लाता दो मा नोसा खायुलु । कन्त्याइ मआ ।

ओपछि बनखा ओ कुरा चेओ र भन्दै भ्यास्खयो कुरा नोआ । मेछ्या हाम्लाड आलो बेला मेछ्याकाइ गुह्दै आलो बेला क्लाप्छार त ताडतो चिज चेओ र सेक्ति जाबिहाड गमित लातो खेतो । तर मा फेरि ओइ डाइति सिना या दाहिति भ्यास्मालो कुरा दाह्या । ओ कुरा सायापछि सबै मान्तालम निकाइ । सबै मान्ता निओ चेउति पेत्या लाता मा निआ । चार्ज जाडित ओनको स्याडसइ मोवाइल चलसा थालकान । पान्दे मा ओ बेला लइ ओखा वाडित दाहा र सबै कुरा साइकान । ओ सायापछि व्यथा दैति लेकमालो त दाहिति मान्तालमकाइ जान्कान । ओनम दिन देखि पेत्या लाताइ सबैकाइ होत्सा थालकान हेल्लो चेउवा ।

अभ्यासलम

१. त्यावको कथा फेरि यातपतक पढन :

२. कामको प्रस्नको उत्तर बइनु :

(क) कथा दो को बारेहाड लेखो मना ?

(ख) रिन्साइराड काका दैति पागल यान्तो स्यावा ?

- (ग) गाउलेलम दैति विरामि स्याउकाइ ?
 (घ) पान्दे इ दैति दो मा पत्ता लगाउसा खायुलु ?
 (ङ) पेत्या लाताइ दो जाइलाइ ओलो बेला दो क्रद्रस्कान ?
 (च) पेत्या लाताको मेइ दो गमो मना ?

३. इताडतो खालको निडि चियो, सायो यात्ज्यो कथा लेखनु ।

४. जेडा मिलाउनु :

घास	गोइचो
पान्दे	होत्सा
मोम्चो	मेछ्या
केरकाइसा	गेति आल्सा
ग्रेइसा	अखत

५. सञ्चार सुविधा स्याउयापछि स्याओ फाइदालम लेखनु ।

६. कामको सब्द कथाको यान्तो लइ मिलाउति लेखनु :

बनखा मेछ्या ह्याम्लाड आल्तो खेतो पेत्या लाता ।

मेछ्या ह्याम्लाड आलो बेला मेछ्याकाइ गुह्दै आलो बेला क्लाफ्छार त ताइतो चिज चेओ र सेक्ति जाबिहाड गम्ति लातो खेतो ।

तर मा फेरि ओइ डाइति सिना या दाहिति भ्यास्मालो कुरा दाह्या ।

ओपछि बनखा ओ कुरा चेओ र भन्दै भ्यास्खयो कुरा नोआ ।

७. मास्तर इ पढो पेतोकुसि साइनु :

मोवाइल, सञ्चार, जाबि, भ्यास,पेत्या, खेताला

द. काम बयो यान्तो वाक्य बनाउनु :

डा किम वहसा डा किम वाहुनाड ।

काका घास तात्सा

प्रेम गित साइसा

गिता स्याहसा

बज्यु कान्छि गित मेसा

ज्ञानि वा चउसा

९. काम बयो शब्दकाइ छानति बाक्य बनाउनु :

वाअ्तो, ब्रुम्तो, राउतो,साउतो, द्युर्सा

(क) रोकसाइ पाइ महा रैछ ।

(ख) भाक्माया मा मान्ताकाइ स्याउल ।

(ग) न्यामभ्युडखा नाइ लाउसा परना ।

(घ) महा बागच्या मा ।

(ङ) नाड पाहियापछि पाइ द्यास्याउना ।

डिको नेपाल (कविता)



त्याउखा हिमाल, विचका पहाड कामखा तराई,
गाड्को ख्यामा लैकोलै ह, सुमा नाल पराई ।
शान्तिको देश ज्याती चिन्ना, बुद्धको जन्म स्याउती,
यी देशकाई पुर्खालमी जोगाउकानी गोली याउती ।

जातजाती, भाषा, धर्म, संस्कृतीई भरो,
दोडसीलै ह परमेश्वरको आशिषलै परो ।

वनपाखा हरियाली खोलानाला याङ्लै,
सुन चाँदी हिरामोती रैछ डिको ब्रेङ्लै।

पूर्व, पश्चिम, उत्तर दक्षिण कन्सा मालै छ्युप्तो,
ब्राउतोहिमाल, अनि ताललम् कन्ताङ् मनलै युम्तो ।
बिया सुक्सा खाइसा पर्ना, साखा साई ललै साइना,
उब्जनी जाडसा खाइसापर्ना थेपो किमखा ललै पाईना ।

अभ्यसलम

१ डिको नेपाल कविकाई मास्तरी पढोयान्तो साईनु र पढनु ।

२ कामको शब्दलम पेतो कुसी सार्नु :

त्याउखा, कामखा, गाङ्कोख्यमा, कन्ताङ्, स्याउती, डाँफ्यामुनाल

३. काम वयो शब्दसै जोदा मिलाउनु :

काम	हिमाल
त्याउखा	तराई
कमखा	पहाड
सुमा नाल	अशिष
परमेश्वरको	पराई

४. काम वयो कविताको खाली ठाउँहरू भरनु :

....., विचका पहाड कामखा तराई,
..... ह सुमा नाल पराई।
शान्तिको देश याती स्याउती,
..... जोगाउकानी गोली ।

५. काम वायो शब्द सै वाक्य बनायु :

उदारणको लागी : देश डिको देश पेतो मुना ।
मितो, नातो, सगरमाथा, आशिष याउतती, भाषा

६. उत्तर लेखनु :

- (क) डिको देशको सक्तसै त्याव दो मना ?
- (ख) डिको देशको विचखा दो मना ?
- (ग) डिको देशका कामखा दो मना ?
- (घ) डिको देशकाई कथाड देश त याती चिनना ?
- (ङ) डिको देशखा सद्व जन्मो देश ?

रोको माला

नतो वर्ष हाच्याडखा यात्ज्यो गाउंखा
यात्ज्यो पुतली जस्तो लै पेतो नानी
मतोना । ऊको आमाई महा लै माया
जाइतोना ताड ।

.यात हप्ता अगाडी देखि ओ मिओ नानी
अनुहार महा लै रोसाईसतो चेउतोना
ताड । ओ चेउती आमाकाई महा लै
पिर परसा थालकान । आमाखे यातदिन
चोकाई देो स्यावा नानी । दैती ईत
हाईती रोसाईती मो त होत्कान । चोकाई
होत्यापछि नानी चो ई दो मा स्याओनाल
आमा त त्याडा । तर आमाई ओ चोको
अनुहार चेउती होतो कुरा नुक्सा खायुलु ।

आमाई चोकाई पक्कै केही स्याओमना त महरा । नानी चो लैको किताब ओ
बेलाको सिङ्ग्याम बनो फल्याक लात्ती यात्ताड आल्ती मआ । आमाई चोको
अनुहार कन्ती ह्लोक्कान । चोकाइ महा लै भाको खाजा लात्ती आमा चोको
द्याडहाड आला । सधै लाहा जस्तो चेउतो चोको अनुहार महा लै रोसाईती चेउती
आमाकाई महा लै पिर परा । चो काम्ताड हिलती दो दो लेखसा बोड्दै मो चैछ ।



आमाई चोकाई आल्ती होत्कान दो स्याओ नानी । दैति नाड्को अनुहार रासाईतो स्याओ त दाहिती । नानी चाई ई क्रयाप्सा लागो जस्तो जाड्ती ल पढो ठाउँहाड लको क्षमता तान्सा कार्यक्रम स्याउदै मना नोआ र रोका । तर दोह दोह त दाह्या । ओको लागि पैसा नातो लागनानी त आमा त दाह्या । फेरी नाई र माला मा चाहना । चोको कुरा साईती आमा दो मा न्यासा खायुलु । दैती भने उमई महा लै गरिव खेतो । दिनका जेसा काईमा से ती जेसा परतोना ।

दैतीभने चोई ईच्युक नानीहाड लै लैको किमको अवस्था थाहा चिती र समस्या बुभोहाड । चोकाई मन थामती तोकान फेरी आमाखे ई आत्तच्यामा नानी । डा ई यातचोटी गुरुकुसी कुरा जाड्याक्नाड त । बरु दो भने ओको लागि दो दो जाड्सा परना तयारी जाडु त चो काई अह्याउकान । आमाको ईताड्तो कुरा साईती नानी महा लै यान्कास । आकाई कस्सती खोती होत्कान चो ई दोडिसड लै या आमा त दाहिती । तर आमाई दो मा न्यासा खायुलु । मा निती मआ चोको यान्तो अनुहार कन्ती । स्याड विहान चोकुसी ब्रक लै स्कूल आल्काच । चौतारोहाड गुरु न्याह्ती मो रै छ । गुरुकाई कृप्यापछि सबै कुरा गुरुकाई लेक्कान आमाखेई । सुरुहाड ग्यामाया मा पछि गुरु ई स्याउना त दाह्या । तर यात्ज्यो सर्त गम्ती । कार्यक्रमखा भाग चाहि लेसा बैतो तर यात्ज्यो नाई चाही लई लै लेसा परतो जाड्ती । आमा उच्युक खेयामा जाड्सा खाईना त मर्त्ती यान्ती किमताड वाहा । ओ कार्यक्रमहाड चाहो तालिम मा गुरुलमी सबैकाई सिकाउकानी । पढसा ठाउँहाड सिकाओ कुरा मा सबै नानी ई किमहाड मा दोहो-न्याती सिकतो बानी जाड्कान । सिकतोड कहिलेकाही पाई आत्मम जेसा लै लै हडेयुत्ना । ओत जाड्ती सिको कुरा गा बेला तान्सा दाह्या

त मर्ती नानीकाई चाहि महा लै मन लागती मतोना । तर नाई भने आमाई लेती बयो नाल ना । कार्यक्रम स्याउसा भन्दा दुई दिन अगाडी आमाकाई नानी ई नाई खोई साम आमा त दाहिती होत्कान । आमा ई दो मा नोमानत चोकाईए नुस्ती गमो नाई तान्कान । पुरै बुट्टावाला नाई खेतो । पुरानो खेती महा लै बुट्टा नाओ भ्याने नानी ओ नाई भाका । कार्यक्रम स्याउसा दिन दाहा । स्कूलखा सबै नानाथरीको नाई लाउती वाडो रैछ नानी मा आला । सबै साथीलमको अगाडी नानी मा नाई लाउती आला । साथीलमको भन्दा बल फरक स्याओ भ्याने साथीलम नानीको नाई चेउती निकाई । साथीलम निओ भ्याने नानीको मनहाड पिर परा । सबै साथीलमी नाईकुसी मिलतो ग्वारदाम लाओ खेतो । नानीको नायाक्ल । ओ बेला लै पछाडी ल्याम कुमहाड क्रुत वान्कानी । नानी ई सु रैछ त द्यान्ती कन्तोहाड आमा वाडो रैछ । आमाई पुरानो बोराको भोला बैदै नो नानी नाडकाई ग्वारदाम त दाहिती वैकान । नानी ओ भोला खोलती कन्कान । ओहाड पाई सबै पेतो पेतो रोको ग्वारदाम माला रैछ र ओ लाउयापछि पाई नानी अरु साथीलम भन्दा महा लै पेतो चेउवा । अरु साथीलमी मा नानीकाई लै घेरती कन्सा थालकानी । नानीको रो को ग्वारदाम महा लै भाक्काई । अरुभन्दा फरक र महा लै पेतोकुसी लको प्रस्तुती बयो भ्याने नानी पहिला स्यावा । पैसा नामात मा लैको चोकाई वनखा चेओ चोई सजाउती मा चोको ईच्छा पूरा जाइसा चेउती आमा र बा मा यान्कास । अरु लाफालमि मा ओनम दिनसइ अरु लाफालमकाइ निसा फेकानि ।

१. त्यावको कथा यातफेर पढन ।

२. कामको प्रश्नको उत्तर लेखनु :

(क) मिओ नानिको अनुहार दैति रोसाइतो चेओ ?

(ख) कार्यक्रमहाड नाति दो लाउति आला ?

(ग) लाफाल दैति निकाइ ?

(घ) आमाइ दो वान्ति बइस्यावा ?

(ङ) लाफालमकाइ निसा दैति स्याउल ?

३. त्यावको कथा पधति कक्षाखा साइताक्नु ।

४. कामको शब्दलम सच्याउती लेखु :

माओ, खैन, रोसाईसेता, चेअती, थालकान, देती, होईती, चेकाई, होत,

५. काम वयो शब्द सै वाक्य वनायु:

उदारणको लागि : रो = डिको डिम खा रो ओर्ती मना ।

हाच्याड, मिओ, ताडथा, चेउतोना, स्यावा, जाडती भ्याव काम,
होत्काना स्याओनाल, नुक्सा

६. काम बयो शब्को अर्थ पढनु र लेखनु :

शब्द	अर्थ
हाच्याड	अगिल्याम
मिओ	मितो
महा	ताडथो
चेउतोना	चेवकुरा
स्यावा	जाडती भ्याव काम
होत्कान	अरुकुसी बभुसा काम
स्याओनाल	काम स्यावसा खाईमालो
नुक्सा	अरुई चेउमातो ठाउखा मसा
खायुलु	गावखे काममा जाडसा खाइमासा
सिड्ल्याम	सिडसै
यात्ताड	जाडसापरो काम जाडमात अकोलै ठाउताड आल्सा

७. काम बयो शब्द छानति वाक्य पुरा जाडनु :

निओ, माला, लाफा, रिस, पेतो

(क) तेन नाड्काइ गुच्युक चेओ ह ।

(ख) नाड्काइ मान्तालमि दैति दह्या ।

(ग) रो को तिहारखा लउनाइसि ।

(घ) पाइ महा मिलतो रैछ ।

(ङ) बाबा इ थामसा लइ खायुलु ।

८. निडलमि चिओ यात्ज्यो कथा लेखनु ।

९. काम बयो यान्तो वाक्य बनाउनु :

देवकी पढना देवकी पढदै मना देवकी इ पढो मना

सिता इ कलम लेनाउ

तोपोलो इ डा सात्नाउ

जेथा एन्ना

योसि रो ओरा

बाज्या जाबि क्याहस्यावा

स्वस्थ्य वनईदा (प्रवन्ध)

स्वस्थ्य डिको जिवनको लागी थेपो यान्तो लै ह । डि लको स्वस्थ्यको नातो सै नातो ध्यान ह्वासा खाइसा पर्ना दैति भन्या डि ल स्वस्थ्य स्यावाकाई डि लई ताको कुरा लम पुरा जाइसा खाइना । स्वस्थ मोव मान्ताकाई पेतो मान्ताको रुपाङ् लेनानी । डि को शरिर स्वास्थ्य स्यावाभन्या डि निरोगी स्याउनाइसु र डिको स्याक्सा दिन मा याल्तो स्याउदै आल्ना । डि दिनदिहाड जेसातुडसा कुरा लो शरिरकोलो चाहित्व पौष्टिक आहारा मोव खालको जेगातुङ्गा खास्ती जेसा परना ।

स्वस्थ्य बनती जिवन विताउसाको लागी डि दिन दिनखा सरसफाई जाइसा परना । लको शरीरको फोहोर नुहाउसा परना । सन तात्सा, म्याड रैसा, खेन ल्यास्सा, सेक हुर्सा आदि कुरालम लको व्याक्तिगत कुरालम दिदिनखा जाइसा परना । आम खाइसा भन्दा हाच्याडल्याम र जेगातुङ्गा चौसा परना पेतोकुसी क्रुत ज्युस्सा परना । आम जेसा आच्याड, आमा जेयापछि, पेतोकुसी क्रुत ज्युस्सा परना । ल्किगोङ्खा आल्ती पाया पछि, र चो चोद्याडको ल्कि हुच्यापछिमा साबुन तिई पेतोकुसी क्रुत ज्युस्सा परना । गलमा घिं फोहोरकुरालम छुतिखाया पछि अनिवार्य साबुन तिई क्रुत ज्युस्सा परना ।

यी त्यवको कुरालम चाहि डि लमको स्वस्थ्यको लागि नातो ध्यान वैसा परो कुरालम भन्या यी डियी लको क्रुत पेतोकुसी ज्युसामा नातो खालको रोगलम

जस्तै आँउ हैजा, पखला ज्वरो, टाइफाइड, तुकभित्र लागगसा प्यातलम लागसा कम स्याउना ।ओतीलै लको क्रुत अनिवार्य साबुन तिई मिचती मिचती र औलाहाखा कापलम्मा पेतोकुसी न्हूति साबुनको गाज वाडकुसी क्रुत ज्यूस्सा परना । अंसैको सुअ आम सुअ क्यान लम गलमा जेसा स्याउल । यी त्यवको कुरालम पेतो कुसी घेमातो दिनकादिन प्रयोग जाइसा खायापाई स्वस्थ्य शरिर र सरसपाई जिवन वनना । यत डि लई दिनकादिन जाइती बानिई लकाई फाइदा जाडनाउ ओतीलै यी लकाईमात्र माल गाउँको सक्तकाई स्यान्सा परना ।

अभ्यासलम

१ साईनु र तोनु :

जिवनको, थेपो यान्तो, नातो, खाइसा, पेतो, निरोगी, दिनदिन्हाड, जेसातुडसा, पौष्टिक, जेगातुङ्गा, जेसा

२. शुद्ध बनाउती कापीखा सारनु :

बिनती, विताउसीको, वायो, सरीसपाई पाराना, लाको, फाहोर, नुहाउसी

३. कामको शब्दको अर्थसै जोडा मिलाउ :

शब्द	अर्थ
सन	दुम्ति वाइसा
तात्सा	दोम र क्रुतखा च्योखा वाइना
म्याड	त्योपो फोफोरलम तीई पखाल्ती तासा
रैसा	पेतो कुसी मिलाउसा
खेन	डिको तालडखा दुडो कुरा
ल्यास्सा	जेक्सा
सेक	केक्सै त्यव र तालाडकोकामको भाग र अगाडि पतिको भाग

४. उत्तरलम तोनु र लेखनु :

- (क) जीवन डिको दो यान्तो रैछ ?
- (ख) डियी जेव जेगातुड्गा गताड्तो स्उसा परना ?
- (ग) डि दिनखादिन दो दो जाडसा परना ?
- (घ) सरसफाई जाडमायाकाई डिकाई दोदो रोग लागना ?
- (ङ) डिको क्रत दाई ज्यद्रस्सा परना ?
- (च) लको पेव वानि सु सु काई सिकाउसा परना ?

५. ठिक बेठिक छुट्याउनु :

- (क) डिको स्वास्थ्यको पेतोकुसी ध्यान वैसा परना ।
- (ख) डि सेक हप्ताको यात पतकमात्र हुर्सा परना ।
- (ग) डिको स्वास्थ्यको लागी पोसिलो खालको जेगातुङ्गा चाहना ।
- (घ) सेक, म्याड, खेन रैसा र ज्युस्सा दिनकादिन स्याउल ।
- (ङ) लई चियो पेव वानिलम अरु गाउँकाईमा स्यान्सा परना ।

६. काम वयो शब्दसै वाक्य बनाउनु :

उदाहरणका लागि स्यान्सा :

पेवकुरा गाउकाइमा स्यान्सा परना ।

थेपो, हाच्याड, जेसा, जेगातुङ्गा, चौसा, ज्युस्सा

७. नाड लको शरिर सफा जाइसा दोदो जाइनाउ लेखती लाफालम्काई र मास्तरकाई साईताक्नु ।

८. कामको सरसफाई स्वच्छता सम्बन्धि पोष्टरकान्ति निडी दोदो चेवमना कन्ति तोनु :

सरसफाइ स्वच्छता सम्बन्धि चित्रहरु जस्तै नड काटिरहेको, हात धुईरहेको, दाँत माभिरहेको, नुहाई रहेको, शौचालय सफागरिरहेको, कपालकोरिरहेको जस्ता सरसफाई सम्बन्धि तस्विरहरु राख्ने ।