

साक्षर मलंगवा अभियान, २०८०



साक्षरताका १२ सूचकमा

आधारित सन्दर्भ पुस्तक



प्रकाशक

मलंगवा नगरपालिका
सर्लाही, मधेश, प्रदेश नेपाल





साक्षर मलंगवा अभियान, २०८०

साक्षरताका १२ सूचकमा आधारित सन्दर्भ पुस्तक



प्रकाशक

मलंगवा नगरपालिका
सर्लाही, मधेश, प्रदेश नेपाल

५. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द आफैले भर्नुहोस् :

- (क) टिभी हेर्दै गीत गाउनुस्मेरा..... बाबु नानी
(मेरा, बिराला, कटहर)
- (ख) अनारको भन आकारको आ (ई, ऋ, अ)
- (ग) उखुको उ हेर ऊर्जामा नि (उ, ऊ, अ)
- (घ) एकतारे ए भन भन्थो है । (ऐना, चरा, बादल)

६. आफूलाई थाहा भए आफैले र थाहा नभए साथी वा अरू कसैलाई सोधेर तलका वर्ण भएका एक एक शब्द खोजेर भर्नुहोस् :

वर्ण	शब्द
अ	अगरबत्ती
आ
इ
ई
उ
ऊ
ऋ
ए
ऐ
ओ

औ

अं.

७. दिइएको अनुच्छेद पढेर वा अरूको सहयोग लिएर तलका अभ्यास गर्नुहोस् :

अक्षता र उमा ज्ञानी छन् । उनीहरूको सिकाइ पनि राम्रो छ । एक दिन आमाले उमालाई एउटा पुस्तक दिनुभयो । ऊ रमाई । पुस्तकमा गाईको चित्र थियो । ऋण काढ्ने कुरा थियो । आमाले ओदानमा ताई राखेर सेल पकाएको कुरा थियो । किताब औधी रमाइलो थियो । मैले ऐना नहेरी किताब पढिसकेँ ।

(क) तलका वर्ण कुन कुन शब्दमा प्रयोग भएका छन् ?

अ अक्षता

आ

इ

ई

उ

ऊ

ऋ

ए

ऐ

ओ

औ

८. तलका थोप्ले धर्कामाथि कोरेर अक्षर बनाउनुहोस् :

क क क क क
क क क क क
ख ख ख ख
मेरो मेरो मेरो मेरो

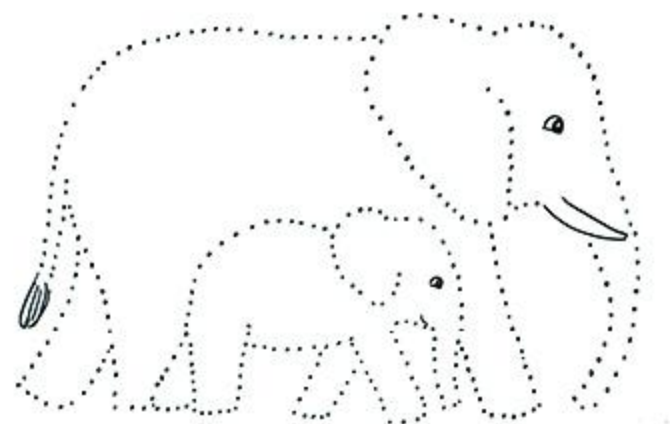
ग गा गि गी गु
गे गै गो गौ हामी
गे गै गो गौ हामी

घ घा घि घी तिमी
घ घा घि घी तिमी

ङ ङि च चु चौ
ङ ङि च चु चौ

त ता ति तु कसलाई
 त ता ति तु कसलाई
 थ था थि थु कसलाई
 थ था थि थु कसलाई

९. तलको चित्रमा रङ्ग भर्नुहोस्



९ . तलका शब्दको सुरुमा कुन अक्षर प्रयोग भएका छन्, लेख्नुहोस् :

ज्ञानी :ज्ञ.....

पर्व :

धन :

ताई :

सयपत्री :

रमाइलो :

कपाल :

१०. सोचेर वा कसैलाई सोधेर लेख्नुहोस् :

(क) क बाट सुरु भएका दुई शब्द :

(ख) च बाट सुरु भएका दुई शब्द :

(ग) ट बाट सुरु भएका दुई शब्द :

.....

(घ) त बाट सुरु भएका दुई शब्द :

(ङ) प बाट सुरु भएका दुई शब्द :

.....

(च) ज्ञ बाट सुरु भएका दुई शब्द :

.....

(छ) य बाट सुरु भएका दुई शब्द :

(ज) ह बाट सुरु भएका दुई शब्द :

(भ) अ बाट सुरू भएका दुई शब्द :

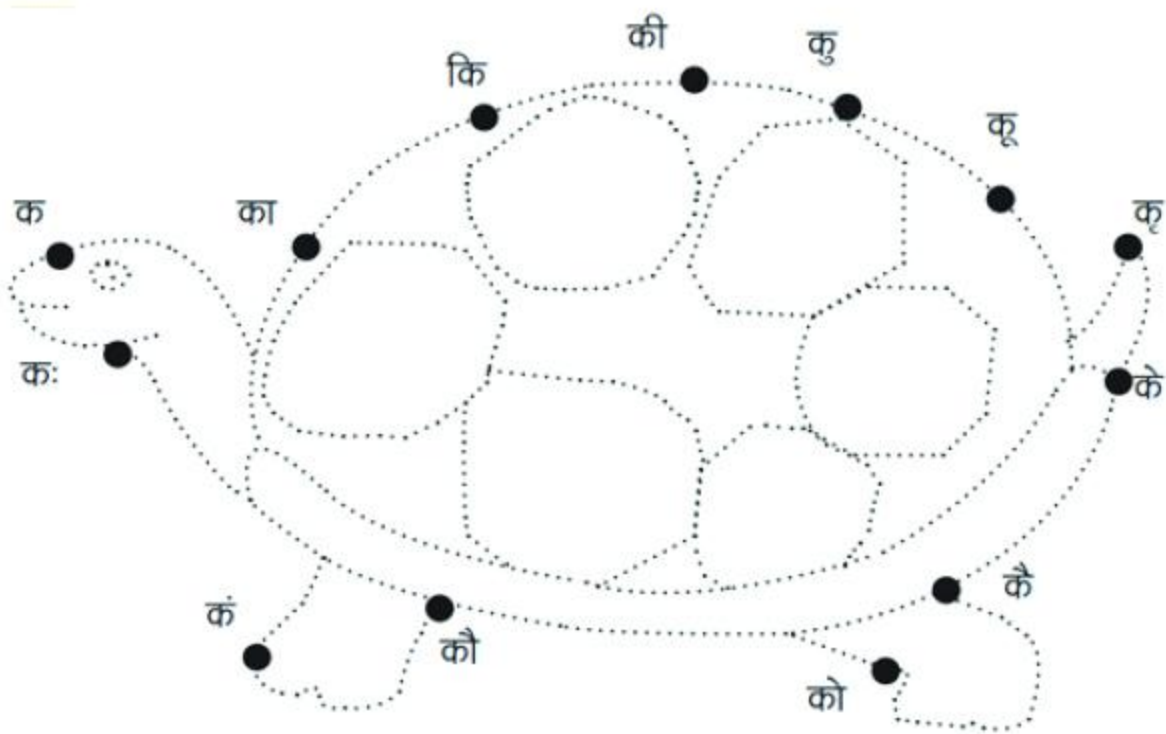
.....

(ज) ई बाट सुरू भएका दुई शब्द :

११. तलका स्वर वर्णबाट सुरू भएका शब्द सार्नुहोस् :

अमला	आलु	इनार	उखु	ईश्वर

१२. थोप्ला जोडेर चित्र पूरा गर्नुहोस् :



१३. तलका व्यञ्जन वर्णबाट सुरु भएका शब्द सार्नुहोस् :

कमिला	खरायो
गघा.....	घडी
किताब	कोमरा
चक्ला	बेलना
करछुल	बरहनी (कुचो).....
फसुल (चुलैसी).....	लुखवी (लोखर्के)

१४. अन्य यस्तै थप १५ शब्दहरू खोजेर लेख्नुहोस् ।

१५. माथि खोजेका शब्दहरू समेत राखेर ४ ओटा वाक्यहरू बनाउनुहोस् ।

१ _____

२ _____

३ _____

४ _____

१. आफ्नो परिचय दिनुहोस् :

(क) तपाईंको नाम :

(ख) तपाईंको उमेर :

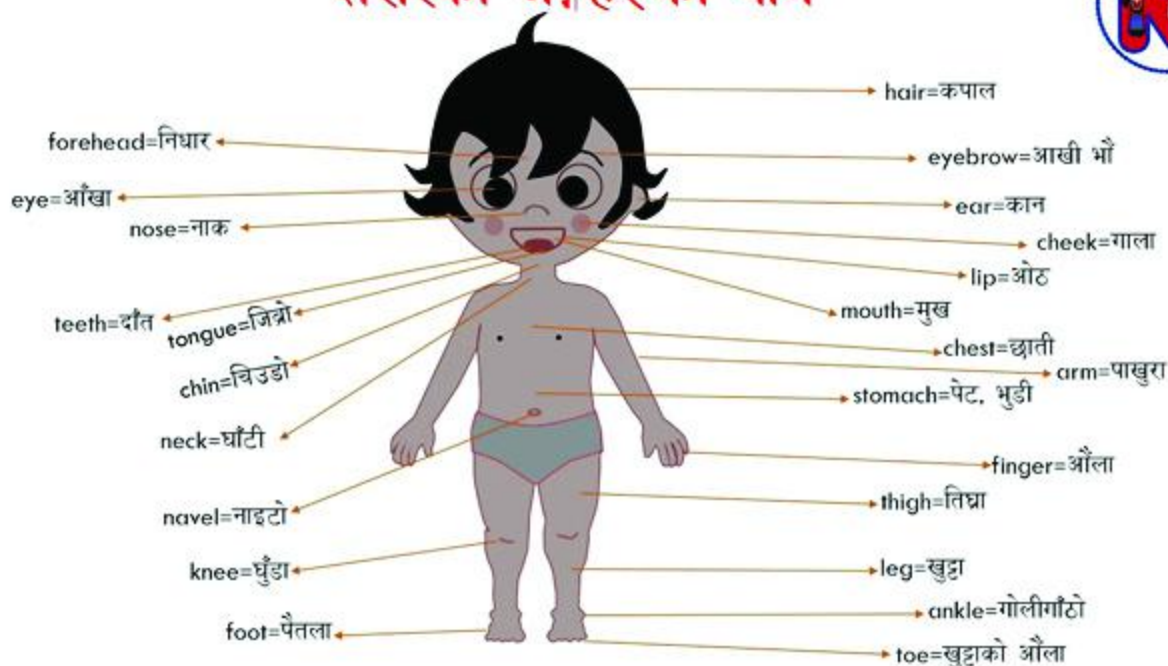
(ग) तपाईंको परिवारका सदस्य सङ्ख्या :

(घ) तपाईंको ठेगाना :

(ङ) तपाईंको परिवारले गर्ने काम :

२. आफ्नो शरीरका अङ्ग देखाउँदै कुनै दश अङ्गको नाम भन्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।

शरीरका अङ्गहरूको नाम



३. तल फुलकुमारीले आफ्नो परिचय दिएकी छन् । तपाईं पनि नेपाली भाषामा वा आफ्नै मातृभाषामा आफ्नो परिचय दिनुहोस् :

नेपालीमा	आफ्नो मातृभाषामा
मेरो नाम फुलकुमारी यादव हो । म मलंगवा नगरपालिका वडा नं ७ गनेशियामा बस्छु । मेरो घरमा आमाबा, म र बहिनी छौं । मलाई धेरै पढ्ने रहर छ ।

४. तपाईंले रेडियोमा सुनेको कुनै एउटा गीत सुनाउनुहोस् ।

यस गीतका दुई हरफ लेख्नुहोस् ।

.....
.....

साधारण शब्द र अर्थ

५. हामी एकअर्कालाई भेट्दा अभिवादन गर्छौं । नेपाली भाषामा अभिवादन गर्दा प्रयोग गरिने शब्द नमस्कार हो । प्रत्येक भाषामा अभिवादनका लागि भिन्नाभिन्नै शब्दको प्रयोग हुन सक्छ । तल केही भाषामा अभिवादन गर्दा प्रयोग गर्ने शब्द दिइएको छ । त्यसलाई बुझ्नुहोस् :

फ्याफुल्ला (तामाङ)	जोजलपा (नेपाल भाषा)	जोहार (सन्थाल)	कोर्ले/मिर्कोर/जेदो/जडो/कोरिङ (मगर)	
सेवारो (लिम्बु)	दाक्सु (खालिङ)	गोडलागी (किसान)	ज्यु (कुमाल)	जयराम (कुसुबाडिया)
हौवा (चाम्लिङ)	सेवायो (याक्खा)	टासि देले (शेर्पा, द्योल्मो, मुगल, ल्होमी आद हिमाली समुदायहरु)		
सोजग (कुसुन्डा)	जिउ बाम (जेरो/वाम्बुले)		सोवाटोग (मान्की)	सेवानुङ (मुजेल)
सरल्हो (छन्त्याल)	सेवा (थामी)		नमसेवल (सुनुवार)	सेउपाता (सुरेल)
सेवा/सेवान्ने/स्यामुङना (राई)			बुदाइला (ब्यासी, शओका)	
उगेप्ते (बराम)	बिन्ती (बोटे)		पूडेबामाखी (हायु)	टोक लौउसी (राजी)
नमस्कार/नमस्ते (नेपाली)			खुलुम्बाई (मेचे)	जोपाई (पहरी)
सेउपाखा (धिमाल)	गोरलागी (थारु)		उई उई (दुरा)	सेवा सलाम (दराई)
खाम्त्री (लेप्चा)	छ्याजलो (गुरुङ)		पाउला/स्वस्ति (डोटेली)	सेहओत् (जिरेला)
गौरलगैछी (दनुवार)	प्रणाम (धानुक, मैथिली, भोजपुरी)		बन्दगी (राजवंसी)	जोरोनबन्द (उराँवा)
पाउलागी (अवधि)	नमस्कारही (राउटे)			
सेउ (दुङमाली)	कोरलाङ (चेपाङ)	होर्छे (थकाली)		



बृहत नागरिक अभियान, काठमाडौं

साक्षरताका १२ सूचकमा आधारित सन्दर्भ पुस्तक

लेखन, सङ्कलन तथा सम्पादन

गेहनाथ गौतम

सङ्कलन सहयोग

प्रमोद मण्डल

रमेश अधिकारी

प्रथम संस्करण :- २०८० साउन १५

प्रकाशन संख्या :- ५००० प्रति

© यस पुस्तकलाई नेपालमा साक्षरता प्रवर्धनका लागि पुस्तकका लेखक र प्रकाशकलाई उद्धरण गरी अन्यत्र प्रकाशन गर्न वा प्रयोग गर्न सकिने छ ।

लेआउट :- विनोद ढुङ्गेल

मुद्रण :- गौरीशंकर प्रेस लिङ्क प्रा. लि.,
कौशलटार, भक्तपुर, सम्पर्क ९८५१११५९१

६. अब तलको टेबलमा लेख्नुहोस् ।

जाति	भाषा	अभिवादन गर्दा प्रयोग गरिने शब्द

परिवार र नातेदारका नाम

५. आफ्नो परिवार र नातेदारका नाम लेख्नु होस् ।

क.

ख.

ग.

घ.

ङ.

च.

छ.

ज.

२. आफ्नो परिवारको बारेमा तपाईं पनि केही लेख्नुहुन्छ कि ?

तपाईंको एउटा फोटो
यहाँ टाँस्नुहोस् ।

मेरो नाम हो । म

..... वर्षको भएँ । मेरो घर

..... जिल्लाको नगरपालिकामा पर्छ । म

..... टोलमा बस्छु । मेरो वडा नम्बर

..... मा पर्छ । मेरो घरमा

छन् । म सानो छँदा

.....

..... ।

३. सोचेर र छलफल गरेर लेख्नुहोस् :

मान्छेका नाम	फलका नाम	नदीका नाम	जनावरका नाम	चराका नाम

४. तलका शब्द सुन्नहोस् र अर्थ बुझ्नुहोस्

हात	बाहु	भाई :	बहिनी
पीडा :	दुःख	छोरा :	छोरी
नजिक :	टाढा	बुबा :	आमा
चन्द्रमा :	जून	काका :	काकी
हर्दी :	अमधुर	साली :	भेना
खिरा :	नथुनी	बाजे :	बज्य

५. तलको कविता पढेर उत्तर दिनुहोस् :

बाबा आमा घरकै काम धन्दा गर्न व्यस्त,

दाजु भाई उठेपछि पढ्न लेख्न मस्त ।

छोरी हामी काम मात्र कैले जाने पढ्न ?

पखिदैछु पढी लेखी सम्मान लिने दिन ॥

(क) आमाबा के गर्नु हुन्छ ?

(ख) दाजुभाई के गर्ने गर्दछन् ?

(ग) छोरीहरूको चाहना के छ ?

(घ) यसमा सुधार ल्याउन के गर्नु पर्छ ?

स्थानीय भाषाको अभ्यास

१. आफ्नो मातृभाषामा १५ शब्द खोजेर लेख्नुहोस् ।

कोमरा (बज्जिका)				

२. तलका नेपाली भाषाका शब्दलाई आफ्नो मातृभाषामा लेख्नुहोस् ।

कमिला	चुटी (बज्जिका)	अदुवा
औषधी	फर्सी
बिमारी	चरा
मन्दिर	पिँडालु
मस्जिद	चप्पल
मकै	हिलो
पचास	भंगेरा
नाती	ज्ञानी

३. आफ्नो मातृभाषामा गीत गाउनुहोस् र २ हरफ लेख्नुहोस् ।

.....



















.....

खण्ड २: गणित र वित्तीय साक्षरता

पाठ १

गनौ र लेखौ ।

१. नेपाली र अङ्ग्रेजीमा सङ्ख्या कसरी लेख्ने अभ्यास गरौ ।

	१	१	एक		one	1	1				
	१	१	एक		one	1	1				
	२	२	दुई		two	2	2				
	२	२	दुई		two	2	2				
	३	३	तीन		three	3	3				
	३	३	तीन		three	3	3				
	४	४	चार		four	4	4				
	४	४	चार		four	4	4				
	५	५	पाच		five	5	5				
	५	५	पाच		five	5	5				
	६	६	छ		six	6	6				
	६	६	छ		six	6	6				
	७	७	सात		seven	7	7				
	७	७	सात		seven	7	7				
	८	८	आठ		eight	8	8				
	८	८	आठ		eight	8	8				
	९	९	नौ		nine	9	9				
	९	९	नौ		nine	9	9				
	०	०	सून्य		zero	0	0				
	०	०	सून्य		zero	0	0				

पाठ २-३

१ देखि १०० सम्म गणना र नेपाली रुपैयाँ

गन्ती गरौं र पढौं

		१	एक
		२	दुई
		३	तिन
		४	चार
		५	पाँच
		६	छ
		७	सात
		८	आठ
		९	नौ
		१०	दस

		११	एघार
		१२	बाह्र
		१५	पन्ध्र
		२०	बीस
		२५	पच्चीस
		३०	तीस
		४०	चालीस
		५०	पचास
		५५	पचपन्न

		६०	साठी
		७०	सत्तरी
		८०	असी
		९०	नब्बे
		१००	सय
		१००	सय
		१००	सय
		१००	सय
		१०००	एक हजार

सामान्य जोड र क्याल्कुलेटर प्रयोग

१. नेपाली र अङ्ग्रेजीमा सङ्ख्या कसरी लेख्ने अभ्यास गरौं ।

१. रविताका ३ वटा बाख्रा र रितेसका ४ वटा बाख्रा चौरमा चर्दैछन् । उसोभए चौरमा जम्मा कति बाख्रा चरिरहेका छन् ?

यहाँ रविताका ३ वटा बाख्रा र रितेसका ४ वटा बाख्रा एकै ठाउँमा मिसाइएको छ । यसलाई चित्रबाट हेरौं ।



र



(रविताका बाख्रा)

(रितेसका बाख्रा)

३ वटा

४ वटा



$$३ + ४ = ७$$

यहाँ ३ र ४ को बिचमा राखिएको चिह्न जोड (+) को चिह्न हो । यसलाई प्लस पनि भनिन्छ ।

३. धिरेन्द्रले फलफुल खेती गर्नुहुन्छ । उहाँले गतवर्ष ९ वटा आँप विरूवा लगाउनु भएको छ । यसवर्ष ७ वटा विरूवा थप गर्नुभयो भने जम्मा विरूवा कति भए ? यसलाई गणितीय भाषामा यसरी लेखिन्छ:

$$९ + ७ = १६$$

आउनुहोस् एउटा क्याल्कुलेटर हेरौं ।

क्याल्कुलेटरबाट जोडको हिसाब गर्ने तरिका:

- सबैभन्दा पहिले क्याल्कुलेटर अन गर्ने (खोल्ने)
- जोड्नुपर्ने दुईवटा सङ्ख्या ९ र ७ मध्ये पहिलो सङ्ख्या ९ थिच्ने । सामान्यतया क्याल्कुलेटरमा अङ्ग्रेजी सङ्ख्याको प्रयोग गरिएको हुन्छ । अङ्ग्रेजीको 9 थिच्ने ।
- त्यसपछि जोडको चिह्न + थिच्ने ।
- त्यसपछि जोड्नुपर्ने अर्को सङ्ख्या 7 थिच्ने
- त्यसपछि = को चिह्न थिच्ने ।
- काम सकिएपछि क्याल्कुलेटर बन्द गर्न OFF थिच्ने ।



यसो गर्दा स्क्रिनमा 16 आएको छ । त्यसैले ९ र ७ को जोडफल १६ भयो । जोडफललाई = को चिह्न पछाडि लेख्ने ।

त्यसैले $९ + ७ = १६$ भयो । यसलाई ठाडो रूपमा लेख्दा $९ + ७ = १६$ यस्तै अन्य २ ओटा अभ्यास खोजेर गर्नुहोस् ।

नगर प्रमुखको मन्तव्य

नेपाल सरकारले साक्षर नेपाल घोषणा गर्ने नीति लिएको छ । सबैका लागि शिक्षा जस्ता अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिवद्धता एवं संयुक्त राष्ट्र सङ्घीय घोषणा अन्तर्गत वैदेशिक सहायता समेत परिचालन गरी अनौपचारिक शिक्षाका कार्यक्रमहरु धेरै अधिदेखि नै सञ्चालन हुँदै आएको छ । दिगो विकासका लक्ष्य २०३० को लक्ष्य नं.४ मा सबैका लागि समावेशी र समतामूलक गुणस्तरीय शिक्षा सुनिश्चित गर्ने र जीवनपर्यन्त सिकाइका अवसरहरु प्रवर्धन गर्ने लक्ष्य उल्लेख छ । नेपालको संविधानमा आधारभूत तहसम्मको शिक्षालाई अनिवार्य र निशुल्क गर्ने व्यवस्था रहेको छ ।



मलंगवा नगरपालिकाले पनि नगरबासीहरुको साक्षरता दर एकिन गरी जनस्तरबाट नै साक्षरता प्रवर्धन गर्ने नीति लिएको छ । यसै क्रममा यही २०८० साउन १० गतेभित्र सामुदायिक विद्यालयका शिक्षकहरुको सहयोगमा १२ वटै वडामा स्थलगत भ्रमणबाट निरक्षर व्यक्तिहरुको नामसहित विवरण सङ्कलन गरिएको छ । जसमा २०७८ को जनगणनामा नगरपालिकाको कुल ५४५५० जनसंख्या रहेको मध्ये १५ देखि ६० वर्ष उमेर समूहका ४१६७ महिला र १४११ पुरुष गरी जम्मा ५६३० जना निरक्षर रहेको पाइयो । अर्थात् मलंगवा नगरपालिकाको निरक्षरता दर १०.३२ प्रतिशत रहेको देखिन्छ ।

सिमित स्रोत साधनबाट मूलतः एक व्यक्तिले एकजना निरक्षरलाई साक्षर बनाउने (Each one, Teach one) विधि प्रयोग गर्ने र तत्कालै साक्षर मलंगवा घोषणा गर्ने हाम्रो सोच रहेको छ । यसका लागि मलंगवा नगरपालिकाबाट आफ्नै पहलमा साक्षरताका १२ सूचकमा आधारित सन्दर्भ पुस्तक तयार गरी प्रकाशन गरिएको छ । निःशुल्क रुपमा यस पुस्तकको लेखन, सङ्कलन तथा सम्पादन गरी सहयोग गर्नु भएकोमा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री गेहनाथ गौतम तथा सम्पादन सहयोगी श्री प्रमोद मण्डल र श्री रमेश अधिकारीलाई विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु । साथै यसको सेटिङ र छपाई कार्य गर्नुहुने श्री विनोद ढुङ्गेल र गौरीशङ्कर प्रेस लिङ्क प्रा.लि.कौशलटारलाई पनि धन्यवाद दिँदै यस सन्दर्भ पुस्तकको भरपुर उपयोग गरी लाभलिन नगरबासी र सरोबारवाला सबैमा अनुरोध गर्दछु ।

मिति २०८०।०४।१४

नागेन्द्र प्रसाद यादव

नगर प्रमुख

सामान्य घटाउ र क्याल्कुलेटर प्रयोग

- सरिताले बाख्रा पाल्नुहुन्छ । उहाँका ५ वटा खसीहरू थिए, जसमध्ये २ वटा बेच्नुभयो भने उहाँका कतिवटा खसी बाँकी रहे ?

यस्तो समस्यालाई लेखेर कसरी समाधान गर्न सकिन्छ, चित्र सहित हेरौं ।



$$५ \text{ वटा खसी} - २ \text{ वटा खसी} = ३ \text{ वटा खसी}$$

$$५ - २ = ३$$

यहाँ ५ र २ को बिचमा राखिएको चिह्न घटाउ (-) को चिह्न हो । यसलाई माइनस पनि भनिन्छ । यसलाई ठाडो रूपमा पनि लेख्न सकिन्छ:

$$\begin{array}{r} ५ \\ - २ \\ \hline ३ \end{array}$$

यस्तै अन्य ३ ओटा अभ्यास खोजेर गर्नुहोस् ।

- जानकीले स्वीटर बुनेर बिक्री गर्नुहुन्छ । गत महिना उहाँले ७ वटा स्वीटर बुनेर बिक्री गर्नुभयो । यो महिनामा उहाँले ४ वटा स्वीटर बुनेर बिक्री गर्नुभयो भने गत महिनाभन्दा यो महिना कति कम स्वीटर बुनेर बिक्री गर्नुभएछ ?

यो समस्याको क्याल्कुलेटरबाट समाधान गरौं ।

क्यालकुलेटर प्रयोग गरेर घटाउ गर्ने तरिका:

- सबैभन्दा पहिले क्यालकुलेटर खोलनुहोस् ।
- यहाँ, ७ बाट ४ घटाउनु पर्ने हुन्छ । घटाउको समस्यामा ठूलो सङ्ख्याबाट सानो सङ्ख्या घटाइन्छ । शुरूमा ठूलो सङ्ख्या ७ थिच्ने ।
- त्यसपछि घटाउको चिह्न थिच्ने ।
- त्यसपछि सानो सङ्ख्या ४ थिच्ने ।
- अनि बरबरको चिह्न (=) थिच्ने । यसो गर्दा घटाउफल ३ आउँछ ।
- त्यसकारण $७ - ४ = ३$ हुन्छ ।

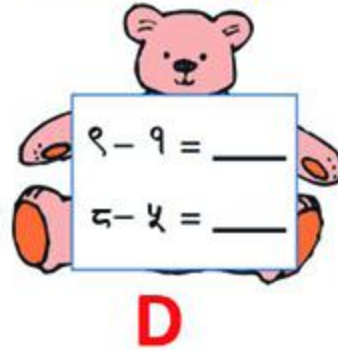
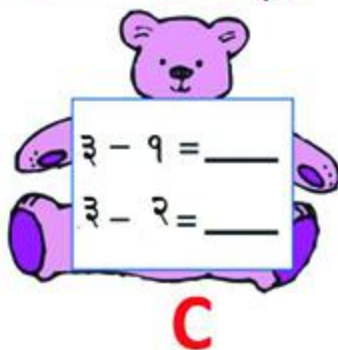
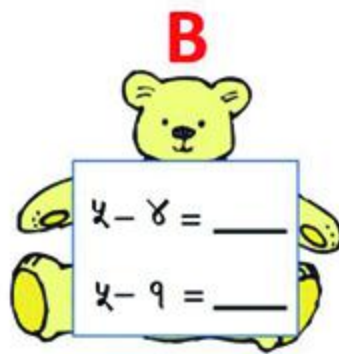
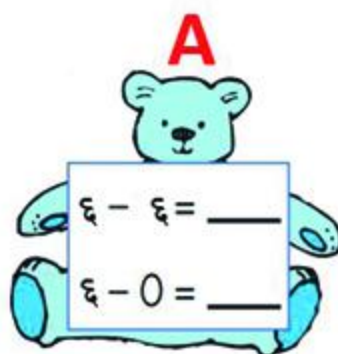


त्यसकारण

७

- ४

= ३ हुन्छ ।



बैंकको भौचर भर्ने

१. बैंकमा खाता खोल्ने र भौचर भर्ने तरिका सिक्ौं ।

[illegible][illegible]

भौचर फारममा जम्मा गर्ने रकम अङ्क तथा अक्षर दुबैमा लेख्नुपर्छ।

जस्तै : मैले आज सात हजार रूपियाँ जम्मा गर्दैछु, भने -

જમ્મા રકમ અડ્ડકમા:

9	0	0	0							
---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--

जम्मा रकम अक्षरमा: सात हजार रूपियाँ मात्र

२) तपाईं आफ्नो खातामा दस हजार नौ सय पचहत्तर रूपियाँ लिएर जम्मा गर्न जानुभयो । अब तपाईं भौचर फारममा कसरी लेख्नुहुन्छ ?

जम्मा रकम अड्डकमा:

जम्मा रकम अक्षरमा:

ख) तपाईसंग ५०० को नोट ६ वटा, १०० को नोट २ वटा र ५० को नोट १ वटा छन्। यसरी जम्मा गर्ने रकम तपाईसंग ३,२५०/- छ। अब भौचर फारममा यसलाई कसरी लेख्ने ? हेरौं है त ?

नगद थान

Cash Denominations	
1000x	
500x ६	३०००
100x २	२००
50x १	५०
20x	
10x	
5x	
2x	
1x	
coins	
Total	३२५०

- १) आफ्नो खातामा हजारको नोट नौ वटा र सयको ७ वटा लिएर जम्मा गर्न जानुभयो । अब तपाईं भौचर फारममा कसरी लेख्नुहुन्छ ?

Cash Denominations	
1000x	
500x	
100x	
50x	
20x	
10x	
5x	
2x	
1x	
coins	
Total	

बैंकमा खाता खोल्न चाहिने विवरणको सूची बनाउनुहोस् ।

१ तल दिएको रामपुकारको लेनदेन हरहिसाब खाता हेर्ने ।

मिति	सामान	मूल्य	परिमाण	जम्मा	खरिद गर्ने	उधारो / चुक्ता
२०८० बैशाख ३ गते	साग	२०/-	२ मुठा	४०/-	राधा मगर	चुक्ता
२०८० बैशाख ५ गते	काउली	५०/-	२ किलो	१००/-	कृष्ण थापा	उधारो
२०८० बैशाख ७ गते	बन्दा	४०/-	१ किलो	४०/-	लक्ष्मी श्रेष्ठ	उधारो
२०८० बैशाख ७ गते	मुला	३०/-	२ किलो	६०/-	सीता कार्की	चुक्ता
२०८० बैशाख ८ गते	अद'वा	७०/-	१ किलो	७०/-	शर्मिला केसी	उधारो

२. माथिको खाता अनुसार तलको विवरण भर्नुहोस् :

बिक्री भएका सामानहरू	साग	काउली	बन्दा	मुला	अदुवा
खरिद गर्ने व्यक्तिहरू					
सामानको मूल्य					
लिन बाँकि पैसा					
लिएको पैसा					
जम्मा बिक्री मूल्य					
बिक्री भएको मिति					
रामपुकारले कुन सामान बढी मूल्यमा बिक्री गरे ?					
.....					
रामपुकारले कुन सामान कम मूल्यमा बिक्री गरे ?					
.....					

घ. अब तपाईं यसै गरी आफ्नो हरहिसाबको खाता बनाउनु होस् ।

मिति	सामान	मूल्य	परिमाण	जम्मा	खरिद गर्ने	उधारो / चुक्ता
२०८० भदौ १ गते						
२०८० भदौ २ गते						
२०८० भदौ ३ गते						
२०८० भदौ ४ गते						
२०८० भदौ ५ गते						
२०८० भदौ ६ गते						
२०८० भदौ ७ गते						

१. बचत बारे लेखिएको तलको लेख पढ्नु होस् ।

आम्दानीको सबै मात्रा खर्च गरेर हुँदैन, केही भाग बचत पनि गर्नु आवश्यक हुन्छ । वर्तमानको आम्दानीबाट भविष्यको लागि केही रकम छुट्याएर राखिन्छ भने त्यसलाई बचत भनिन्छ । एउटा ब्यक्तिले बचत दुई किसिमबाट गर्न सक्दछ । पहिलो, आम्दानीको केही भाग छुट्याएर र दोश्रो, खर्च कटौती गरेर । खर्च कटौती भन्नाले बस्तु तथा सेवाको भइरहेको उपभोगमा कटौती गर्ने होइन । बरु तीनै बस्तु तथा सेवा खरिद गर्ने समयमै सपिङ्गमलमा केही ध्यान पुऱ्याउन सकेमा सँधै भुक्तानी गरिरहेको बिल रकममा केही पैसा कटौती भई बचत हुन जान्छ ।



भविष्यमा आइपर्ने आकस्मिक वित्तीय जोखिमलाई सजिलै पार लगाउन, अवकास पछिको जीवनको लागि, आम्दानी कम भएको समयमा खर्च धान्न, शिक्षा, स्वास्थ्य उपचारका लागि, विबाह, सामाजिक रितीरिवाज मान्न, व्यवसाय संचालन गर्न स्वः पूंजीको लागि, भ्रमण, सामाजिक सुरक्षा, स्तरीय जीवन जीउन, बिलासीलताका सामान खरीद गर्न, वैदेशिक रोजगारीमा जान, घरजग्गा निर्माण/खरीद/मर्मत गर्न, उपहार दिन, सवारी साधन खरीद गर्न, कर्जाको साँवा ब्याज भुक्तानी गर्न, लगानी गर्न आदि प्रयोजनको लागि बचतको उपयोग भविष्यमा गर्न सकिन्छ । बचत गरिने रकम भरपर्दो बैंकमा राख्ने गर्नु पर्दछ ।

बचतका दुई नियम

सामान्यतया, बचत गर्नको लागि दुईवटा नियममा बाँधिनु आवश्यक हुन्छ । पहिलो जति कमाउनु हुन्छ त्यो भन्दा कम खर्च गर्नु पर्दछ । अर्थात् आम्दानी र खर्चको बीचमा सन्तुलन हुनु पर्दछ । जति बढि आम्दानी गरिन्छ त्यतिनै अनुपातमा बचत गर्दै जानु पर्दछ मतलब ठूलो आम्दानी ठूलै बचत र थोरै आम्दानी थोरै बचत । दोश्रो बचत गर्ने आदतको बिकास अर्थात हरेक दिन वा सप्ताह वा मासिक रुपमा नियमित रुपमा बचत गर्ने बानी बनाउनु पर्दछ । समय समयमा आफूले गरिरहेको बचतको अवस्थालाई चार्टमा राखेर हेर्नुहोस् । यसबाट तपाईंले भविष्यमा आर्थिक सन्तृष्टि प्राप्त गर्नु हुनेछ ।

बचत गर्ने उपाय

१. आफ्नो आम्दानीको केही प्रतिशत छुट्याउने,
२. खर्चमा अनुशासन कायम गर्ने, अतिआवश्यक ठाउँमा मात्रै खर्च गर्ने,
३. आजको सानो बचतले भविष्यमा ठूलो काम टर्छ भन्नेमा विश्वास राख्ने,
४. आम्दानीको एउटा मात्र नभई वैकल्पिक उपायहरू खोज्ने, ।
५. मिहिनेती हुने
६. महंगाभन्दा स्वस्थकर खानेकुरा खाने । सकभर घरमै बनाएर खाने ।
७. खर्च गर्दा पनि खर्चबाटै केही रकम छुट्याएर बचत गरिहाल्ने ।
५. पारिवारिक खर्चको हिसाबकिताव राखिराख्ने ।

बजेट निर्माणमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

१. बजेट बनाउनुभन्दा पहिले आफ्नो आम्दानीको स्रोत, खर्च कति के मा हुन्छ, त्यसको हिसाबकिताब राख्नुपर्छ ।
२. आफ्नो आवश्यकताको वर्गीकरण गर्नुपर्छ, र कुनचाहिँ बढी आवश्यकता हो त्यसलाई महत्व दिनुपर्छ ।
३. बजेट आफ्नो अवस्थाअनुसार यथार्थ हुनुपर्छ ।
४. बजेट बनाउँदा नियमति रुपमा गर्नुपर्ने बचत र ऋण तिर्नु पर्ने भए त्यो पनि विर्सनु हुँदैन ।
(स्रोत: hariyalinepal.com / nepalwatch.com)
२. अब आफ्नो बचतको योजना बनाउनु होस् ।

.....
.....
.....

सामुदायिक काममा मेरो सहभागिता

सृजना दिदीलाई नचिन्ने मानिस शायद कमै होलान् । समानुपातिक संसद सदस्यको रूपमा हाल वहाँ काठमाण्डौंमा हुनुहुन्छ । संघिय संसद भवनमा वहाँका आवाज बेलाबखत गुञ्जीरहेको देख्न र सुन्न पाईन्छ ।

आजभन्दा १५ वर्ष अगाडिको कुरा हो । वहाँ असाध्यै सरल, सोभो र लजालु स्वभावको हुनुहुन्थ्यो । घरको अवस्था ठिक थिएन् । स-साना कुरामा परिवारमा भै-भगडा भईरहन्थ्यो । सरल स्वभावको फायदा परिवारका



सबैले उठाउने गर्थे । घरका सासु, ससुरा र श्रीमानबाट पटक पटक उत्पिडनहरू भई नै रहन्थे । एकरात घरेलु हिंशामा परी घरबाट निकालिभयो । वर्षा भईरहेकोले उहाले रातभरी रूँदै घरको आँगनमा बिताउनु पर्थ्यो । बिहानपख सृजना दिदीले एउटा कठोर निर्णय लिनुभयो । समुदायमा रहेको सचेतना महिला समुहमा आफ्नो पिडा राख्नुभयो ।

समुहबाट परिवारका सबैलाई डाकी उनिहरू का कुरा पनि सुनियो । सृजना दिदी माथि अन्याय भएको ठहर भयो । सासु, ससुरा र श्रीमान सबैले आफ्ना गल्ती स्वीकार गरे । सृजना दिदीसंग माफि मागे । अब आईन्दा यस्तो गल्ती नगर्ने बताए । गरेमा जे जस्तो सजाय पनि भोग्ने बाचा गरे । समुदायमा समुहले गरेको यस निर्णयको ठूलो प्रशंसा भयो ।

सृजना दिदीले पनि समुहको सदस्यता लिनुभयो । निरन्तर शिक्षामा सहभागी हुनुभयो । पढ्न र लेख्न जानेकाले बिस्तारै बोल्ने क्षमता पनि बढ्दै गयो । नेतृत्व क्षमताको विकास हुँदै गयो । समुहबाट वहाँलाई विभिन्न समितिको अध्यक्षताको जिम्मेवारी पनि दिईयो । न्यायिक समितिमा छँदा घरेलु महिला हिंसा रोकथाममा धेरै राम्रा कामहरू गर्नुभयो । धेरै भर्गडियाका मुद्दाहरू मेलमिलाप गराई समाधान गर्नुभयो । सार्वजनिक बाटो, खानेपानी, सिँचाइको विकासमा वहाँको सकृयता चर्चाको विषय बन्यो । त्यतिखेर जुटेको जन सहभागिताको सारा श्रेय वहाँलाई नै जान्छ ।

क. यस पाठबाट तपाइले के सन्देश पाउनु भयो ? एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।

ख. अन्यायमा परेको अवस्थामा हामीले के गर्नु पर्छ ?

ग. समुदायको विकास कार्यमा तपाईंको योगदान के-कस्तो छ ? लेख्नुहोस्

सामुदायिक विकासका कार्यहरू	सहभागिता
■ पर्म जाने काम	छिमेकीको खेतीपातीमा सघाउने गरेको ।
■ बाटो खन्ने काम
■ सामूहिक वृक्षारोपण
■ विद्यालय भवन निर्माण
■ खानेपानी
■ स्वास्थ्य चौकी निर्माण
■ निरन्तर शिक्षा कक्षा संचालन
■ खोप कार्यक्रम
■ रेडियो शिक्षा कार्यक्रम
■ मतदाता शिक्षा कार्यक्रम
■ सुनौलो हजार दिन कार्यक्रम
■ सामुदायिक योजना निर्माण
■ अन्य

विषय सूची

खण्ड १ नेपाली तथा स्थानीय भाषा

९ पाठ

पाठ १.	अक्षरहरू र शब्दहरूको पढाइ र लेखाइ	५
पाठ २-५	स्वर वर्ण र शब्द चिनारी	७-१६
पाठ ६.	साधारण शब्द र अर्थ	१७
पाठ ७.	साधारण शब्द र अर्थ	१९
पाठ ८.	परिवार र नातेदारका नाम	२१
पाठ ९.	स्थानीय भाषाको अभ्यास	२३

खण्ड २ गणित र वित्तीय साक्षरता ८ पाठ

पाठ: १	गनों र लेखों।	२४
पाठ २-३	१ देखि १०० सम्म गणना र नेपाली रूपैयाँ	२५-२७
पाठ ४.	सामान्य जोड र क्याल्कुलेटर प्रयोग	२८
पाठ ५.	सामान्य घटाउ र क्याल्कुलेटर प्रयोग	३०
पाठ ६.	बैंकको भौचर भर्ने	३२
पाठ ७.	लेनदेनको हरहिसाब खाता	३४
पाठ ८.	बचत गर्ने बानी	३६

खण्ड ३ सामाजिक क्षेत्र ५ पाठ

पाठ १	सामुदायिक काममा मेरो सहभागिता	३८
पाठ २	छिमेकी र मेलमिलाप	४०
पाठ ३	मलंगबाबा मजार	४१
पाठ ४	हाम्रा व्यवसायहरू	४२
पाठ ५	साक्षर नभए वञ्चित हुनु पर्ने सुविधा	४३

खण्ड ४ दैनिक जीवनयापन सीप ८ पाठ

पाठ १	पोषणसम्बन्धी जानकारी	४५
पाठ २	औषधी सेवन गर्ने सही तरिका	४८
पाठ ३	मोवाइल चलाउने	५०
पाठ ४-५	समय र भित्तिपात्रो	५२
पाठ ६	नाप्ने र जोख्ने	५६
पाठ ७.	चित्र पोस्टर	५९
पाठ ८.	ट्राफिक सङ्केत	६०

कथाकार गुरुप्रसाद मैनालीको छिमेकी कथामा गुमाने र धनजिते दुईजना छिमेकी छन्। असारको समय छ, खेत रोप्ने बेला छ। चौतारामा गाउँलेहरू जम्मा भएका छन्। गुमानेको गोरू धनजितेको खेतको बिउमा पस्छ र धनजितेले गोरूलाई बेस्सरी पिट्दै धपाउँछ। वर्षायामका आफ्ना गोरूलाई बेस्सरी पिटेको देखेपछि गुमाने रिसाउँछ।

यही निहुँमा दुबैका बीचमा भगडा हुन्छ। गाउँको भँडुवा धर्मानन्द पाध्याले गुमानेलाई उक्साउँछ र भगडा हातपातसम्ममा पुग्छ। छिमेकीहरूले गुमाने र धनजितेलाई छुट्याउँछन् तर दुबैमा रिस बाँकी रहन्छ। दुबै छिमेकीहरूमा बोलचाल तथा अर्म-पर्म र असल व्यवहार बन्द हुन्छ। केही समय पछि गाउँमा आँठे रोगको महामारी फैलिन्छ त्यसको चपेटामा धनजिते र उसको परिवार पर्छ। आँठेले इन्तु न चिन्तु भई लडेको धनजितेको दयनीय अवस्था देखेर गुमानेको मन पग्लन्छ।

उसले मन लगाएर धनजितेको सेवा गर्छ। सेवा नगर्न र आफ्नो भारी बोक्न गए चलनचल्तीभन्दा धेरै ज्याला दिने लोभ आसामरू साहुले देखाउँछ। यो लोभमा नपरी गुमानेले उल्टै छिमेकीको महत्व बुझाउँछ। सन्चो भई बिउँभेपछि धनजितेले गुमानेको प्रेम र उसको मनमा आफूप्रतिको माया र सद्भाव देख्छ। उसलाई विगतप्रति पछुतो लाग्छ र गुमानेसँग माफी माग्छ। दुबैमा मेल हुन्छ र कथा समाप्त हुन्छ।

समग्रमा सामाजिक जीवनमा छिमेकीको महत्व सर्वोपरि हुन्छ भन्ने कुरा यस कथामा व्यक्त भएको छ। छिमेकी कथाले कहिलेकाहीँ सानातिना मनमुटाव भए पनि असल छिमेकीका रूपमा मिलेर बस्नुपर्छ भन्ने सन्देश दिएको छ।

क यस कथाको सन्देश के रहेको छ ?

ख हामी समाजमा आपसमा किन मिलेर बस्नु पर्छ ?

ग छिमेकी ज्यूँदाको जन्ती मर्दाको मलामी हुन् भनेको के होला ?

वर्तमान सर्लाही जिल्लाअन्तर्गत पर्ने मलंगवा नगर क्षेत्र परापूर्वकालमा घना जंगल मात्र थियो । करीव ३०० वर्ष पहिले यही जंगलका बीचमा सानो कुटीमा एकजना सिद्धपुरुष तपस्यारत हुनुहुन्थ्यो । सबै जीवजन्तु र प्राणी जगतको मंगल कामनाका खातिर तपस्यारत



उनै वृद्ध सिद्धपुरुषलाई नै मलंगबाबा नामले सम्बोधन गरिन्थ्यो । डा. ब्रजनन्दन बर्माद्वारा लिखित ‘बज्जिकांचलका लोक साहित्य और संस्कृति’ पुस्तकमा ‘रातो लँगौटी धारण गरेका, खराउ लगाएका र हातमा त्रिशुल लिएर उभिएका’ एक सिद्ध पुरुषका रूपमा मलंगबाबाको वर्णन गरिएको छ ।

त्यसै गरी मुस्लिम समुदायमा सन्त व्यक्तित्व मलंगबाबाको समाधि स्थल वा मजारका रूपमा सम्मान गर्ने गरिएको छ । मलंगबाबालाई हिन्दू र मुस्लिम दुवै समुदायबाट उत्तिकै श्रद्धा र विश्वास राख्दै आआफ्नो परम्पराअनुसार पुजा प्रार्थना गर्दै आइएको छ । उहाँको शक्तिका कारण धेरै मानिसले सङ्कटबाट मुक्ति पाएको र दुःखमोचन भएको जनविश्वास रहेको छ ।

मुख्य रूपमा हरेक वर्षको चैत्र २२ र २३ गते मलंगबाबा धाममा मलंगबाबा मेला (उर्ष मुवारक) लाग्ने गर्दछ । मलंगबाबाले तपस्या गरेको स्थानमा बस्ती बस्न थाले पछि यसको नाम मलंगवा हुन पुग्यो । मुलुक संघीय संरचनामा आएपछि अधिकार सम्पन्न स्थानीय तह पुनसंरचना गर्दा तत्कालीन थप ४ ओटा गाविसहरू समेत समेटिएको नगरपालिकाको नाम पनि मलंगवा नै रहेको छ ।



क मलंगबाबा मजार कस्तो सम्पदा हो ?

ख मलंगवा नाम कसरी रहन गयो ?

आम्दानी कमाउने उद्देश्यले गरिने उत्पादन, निर्माण तथा सेवा जस्ता कामलाई नै व्यवसाय भनिन्छ । पेसा, इलम, रोजगार, उद्यम सबै शब्दले व्यवसायलाई नै बुझाउँछन् । व्यवसायबाट आफ्ना जीवनका आवश्यकताहरू पूरा गर्न सजिलो हुन्छ । यो आफैँले रोजगारी सिर्जना गर्ने राम्रो उपाय हो । व्यवसायलाई आफ्नो काम आफैँले गर्ने क्रियाकलाप पनि भनिन्छ । व्यवसाय साना ठूला जत्रा पनि हुन सक्दछन् । व्यवसाय सञ्चालन गर्नुका धेरै फाइदाहरू छन् । व्यवसाय सञ्चालनले आम्दानी बढाउन र आफ्ना आवश्यकताहरू पूरा गर्न सजिलो हुन्छ । यसबाट आफूसँग भएको सीप, कलाहरूको प्रयोग र विस्तार गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ ।

व्यवसाय सञ्चालनले रोजगारीका अवसरहरू बढाउँछ । आफ्नो समय, स्रोत तथा सीपको प्रयोग गरी जो कोही व्यक्तिले पनि व्यवसाय सञ्चालन गर्न सक्दछन् । कसैले धन सम्पत्ति कमाउन, आफ्ना इच्छा पूरा गर्न व्यवसाय गर्दछन् । कसैले जीवन धान्नका लागि पनि कुनै व्यवसाय गर्दछन् ।

व्यवसाय यो वा यस्तै मात्र उपयुक्त हुन्छ भन्ने छैन । आफ्नो अवस्था, सीप अनुभव, रुचि, लगानी, बजार आदि कुराहरू अनुसार हुनसक्छ । हाम्रो देशको विशेष गरी ग्रामीण समुदायमा परिवारकै सदस्यहरू मिलेर थोरै लगानीमा गर्न सकिने खालका व्यवसायहरू, उपयोगी हुन सक्दछन् । तरकारी खेती, बाख्रापालन, मौरी पालन, कुखुरा पालन, दूध उत्पादन, खुद्रा पसल सञ्चालन, सिलाई बुनाइ, चिया खाजा पसल, च्याउ खेती, बेकरी उत्पादन आदि लघु व्यवसायहरू उपयुक्त हुन सक्दछन् ।

यस्ता व्यवसाय एकलै वा साथीसाथी मिलेर सञ्चालन गर्न र बढाउँदै लैजान पनि सकिन्छ । व्यवसाय सञ्चालन गर्दा नियम अनुसार सम्बन्धित निकायमा गएर दर्ता गर्नु पर्दछ ।

(मूल स्रोत Udhyaminepal.com)

क व्यवसाय भन्नाले के बुझिने रहेछ ?

ख तराइ र ग्रामीण क्षेत्रमा कस्ता व्यवसाय उपयुक्त हुन्छन् ?

ग समुदायमा प्रचलित व्यवसायहरूको सूची बनाउनु होस् ।



साक्षर नभए तछित हुनु पर्ने सुविधा

१ अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षा सम्बन्धी ऐन, २०७५ को तल दिएको व्यवस्था अध्ययन गर्नुहोस्

१९. **योग्य नहुने:** (१) प्रचलित कानूनमा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि सम्पूर्ण नागरिकले आधारभूत शिक्षा अनिवार्य रूपमा प्राप्त गर्ने वातावरण सिर्जना गर्ने प्रयोजनका लागि सम्बत् २०८५ साल बैशाख १ गतेपछि आधारभूत शिक्षा प्राप्त नगरेको व्यक्ति देहायको कुनै अवसर प्राप्त गर्न योग्य मानिने छैन:-

- (क) नेपाल सरकार, प्रदेश सरकार वा स्थानीय तहको कुनै पनि सरकारी सेवामा वा नेपाल सरकार, प्रदेश सरकार वा स्थानीय तहको पूर्ण वा आंशिक स्वामित्व, अनुदान वा नियन्त्रणमा रहेको कुनै संस्थाको सेवामा प्रवेश गर्न वा कुनै पनि सरकारी, गैरसरकारी वा निजी क्षेत्रमा स्थापित कुनै पनि संस्थामा कुनै पनि पदमा निर्वाचित, नियुक्ति वा मनोनयन हुन वा कुनै रोजगारी प्राप्त गर्न,
- (ख) कुनै पनि कम्पनी, फर्म, सहकारी संस्था वा गैरसरकारी संस्थाको संस्थापन गर्न वा त्यस्तो कम्पनी फर्म वा संस्थाको संस्थापक सेयरधनी, सञ्चालक वा सदस्य वा कुनै पदाधिकारी हुन,

(२) उपदफा (१) मा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि उपदफा (१) को व्यवस्था प्रारम्भ हुनु अघि नै बाह्र वर्ष उमेर पूरा भइसकेको वा कुनै पदमा बहाल भइसकेको, निर्वाचित, मनोनयन वा नियुक्त भई सकेको वा कार्यरत रहेको वा प्राप्त गरिसकेको वा भोगिसकेको सुविधाको हकमा सो उपदफामा लेखिएको कुनै कुराले असर पुऱ्याउने छैन।

(३) उपदफा (१) मा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि कमजोर स्वास्थ्य वा बहुअपाङ्गता वा यस्तै अन्य कुनै जटिल कारणले शिक्षा लिन नसकेका व्यक्तिको हकमा यो उपदफा लागू हुने छैन।

- १ २०६३ असौन १ गते भन्दा यता जन्मिएका नेपाली नागरिकले कक्षा ८ सम्मको शिक्षा नलिए २०८५ बैसाख १ गतेदेखि कुन कुन सुविधाबाट वञ्चित हुनु पर्ने रहेछ ? समूहमा छलफल गर्नु होस् ।
- २ अब हाम्रा लागि साक्षरता कति आवश्यक रहेछ ?
- ३ कस्ता व्यक्तिलाई आधारभूत तहको शिक्षा नलिए पनि पदमा रहन छेकबार हुने रहेछ ?
- ४ साक्षरताका १२ सूचकहरू बारेमा समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।

साक्षरताको मूल्याङ्कन गर्दा तल दिएका १२ ओटा सूचकहरू मध्ये कम्तीमा ५० प्रतिशत सक्षमता हासिल गर्न सक्ने व्यक्तिलाई साक्षरताको प्रमाण पत्र दिइन्छ ।

- ❖ राष्ट्रभाषा वा मातृभाषाका वर्ण/अक्षरको पढाइ र लेखाइ
- ❖ नेपाली वा मातृभाषामा लेखिएका मूल्यसूची र विलको पढाइ
- ❖ आफ्नो र परिवारका सदस्यको नाम, उमेर लेखाइ र पढाइ
- ❖ मोबाइल र क्यालकुलेटरका अंक र अक्षर चिनेर प्रयोग गर्ने
- ❖ ० देखि ९ सम्मका अंक अक्षर लेखाइ
- ❖ १ देखि १०० सम्म गणना
- ❖ लेनदेनको हरहिसाव रखाइ
- ❖ सरल चित्र, पोस्टर, साइनबोर्ड र ट्राफिक संकेत पढाइ र बुझाइ
- ❖ सामुदायिक कार्यक्रममा आफ्नो विचार सहित सक्रिय सहभागिता देखाउन
- ❖ घडी हेरेर समय बताउन
- ❖ भित्तेपात्रो हेरी तिथिमिति बताउन
- ❖ बैंक भौचर भराई र चेक खिचाइ

खण्ड – ४

दैनिक जीवनयापन सीप

पाठ १

पोषणसम्बन्धी जानकारी

१. तल दिएको समाचार पढौं वा सुनौं ।

काठमाडौं : राष्ट्रिय योजना आयोग । पोषणसम्बन्धी दिगो विकास लक्ष्य हासिल गर्न नेपाल सरकारले उच्च प्राथमिता दिएको जनाएको छ ।

‘पृथ्वी र मानवजाति दुवैलाई पोषित गर्ने’ नाराका साथ पोषणसम्बन्धी सेवाको विस्तारका लागि २०७९ कात्तिक १८ देखि शुरू भएको यो चारदिने अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन दक्षिण एशियामा नै नेपालमा पहिलोपटक आयोजना भएको हो । सम्मेलनमा ८० देशका एक हजार २०० सयको सहभागिता रहेको छ ।

दिगो विकास लक्ष्यअनुसार सन् २०३० सम्ममा पुङ्कोपन १५ प्रतिशतमा झार्ने लक्ष्य लिइएको छ । ‘गर्भवती आमा, पाँच वर्षमुनिका बालबालिका, प्रजनन उमेर समूहका महिलालाई लक्षित कार्यक्रमले (सुनौला हजार दिन) कुपोषण न्यूनीकरण गर्न सकारात्मक नतिजा ल्याइरहेका छन् । यसका साथै कृषि, स्वास्थ्य, खानेपानी, वातावरण, खाद्य सुरक्षा कार्यक्रम पनि सहयोग पुगेको छ । विश्वमा पाँच वर्षमुनिका प्रत्येक तीन जना बालबालिकामध्ये एकजना पुङ्कोपन, ख्याउटे, मोटोपनजस्ता कुपोषणले ग्रसित रहेका छन् । नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६ का अनुसार पाँच वर्षमुनिका बालबालिकामध्ये ३६ प्रतिशत पुङ्कोपनका रहेका छन् । सन् २००१ मा पुङ्कोपन ५५ प्रतिशत रहेको थियो । यसैगरी सोही उमेर समूहका बालबालिकामध्ये २७ प्रतिशत कम तौल, १० प्रतिशत ख्याउटे रहेका छन् ।

पाँच वर्षमुनिका बालबालिका अधिक तौल र मोटोपन १.२ प्रतिशत र प्रजनन उमेरका महिला अधिक तौल र मोटोपन २२ प्रतिशत र सोही उमेरका महिलाको दुब्लोपन १७ प्रतिशत रहेको छ। यसैगरी नेपाल राष्ट्रिय सूक्ष्म पोषकतत्व सर्वेक्षण २०१६ का अनुसार नेपालका ३२ प्रतिशत किशोर किशोरीमा भोकमरीको जोखिमका कारण पुङ्कोपन देखिएको छ।

अर्कोतर्फ बहुआयामिक गरिबी तथा कुपोषणका कारण बालबालिका विद्यालय जानबाट वञ्चितसमेत रहेका छन्। धनी वर्गका बालबालिकामा पुङ्कोपन १६.५ र गरीब वर्गका बालबालिकामा यो दर झण्डै ५० प्रतिशत रहेको छ। यसैगरी प्रजनन उमेर समूहका २०-४९ उमेर समूहका ४८ प्रतिशत महिलाको २० वर्ष नपुग्दै विवाह हुने गर्दछ। सुत्केरी भएका आमामध्ये ५० प्रतिशतले मात्र एक घण्टाभित्र शिशुलाई दूध चुसाउँदछन्। मूल स्रोत: विष्णु नेपाल, रासस

क माथिको समाचारले कुन विषयलाई महत्त्व दिएको छ ?

ख दिगो विकास लक्ष्यअनुसार सन् २०३० सम्ममा पुङ्कोपन कति प्रतिशतमा झर्ने लक्ष्य लिइएको छ।

सुरक्षित खानाका पाँच सन्देश

१. सरसफाइ राख्ने
२. सुरक्षित पानी र खाद्यवस्तु मात्र प्रयोग गर्ने
३. राम्ररी पकाउने
४. पकाएको र नपकाएको खाद्यवस्तुहरूलाई छुट्टा छुट्टै राख्ने
५. खानालाई सुरक्षित तापक्रममा राखी संरक्षण गर्ने।





क हामी स्वस्थ रहन गाउँ समाजमा नै उपलब्ध पोषिलो खानाको सूची बनाउनु होस्।

१	४	७	१०
२	५	८	११
३	६	९	१२

ख हाम्रो खानपानका राम्रा र नराम्रा बानी तलको तालिकामा लेख्नु होस्।

हाम्रो खानपानका राम्रा बानी	हाम्रो खानपानका नराम्रा बानी

१ तलको संवाद पढौं

(रामविलास हतारिदै रिनाको घरमा आएपछि दुईजना बिचमा भएको कुराकानीका केही अंश)

रामविलास: ए स्वास्थ्यकर्मी नानी, हैन यो औषधी
कहिले खानु पर्ने हो हेरिदिनु न ।

रिना : ओ हो काका, नमस्कार । बसौं
न यता ।

रामविलास: नमस्कार नानी । मलाई हतार छ के ।
(नजिकको कुर्सीमा बस्छन्)

रिना : हुन्छ काका म हेरिहाल्छु । (रिनाले औषधी लिन्छन्)

रामविलास: मलाई थोरै प्रेसर छ रे, नानी ।

रिना : हो काका यसमा तपाइलाई 'रिसर्ट २५' नामको औषधी दिएको रहेछ ।

रामविलास: हो नानी । डाक्टरले यही खानु भनेको छ ।

रिना : ठिक हो काका । डाक्टरको सल्लाह विना कुनै पनि औषधी खानु हुदैन ।
अब जति नै हतार भए पनि एक छिन मेरा कुरा सुन्नुहोस् है त । सधैं काम लाग्छ नि

रामविलास: हुन्छ नानी । अब मलाई सधैं चाहिने कुरा हो यो ।

रिना : हो नि काका । केही औषधी बिहान खालि पेटमा सेवन गरिन्छ । केही औषधी
खाना खाएपछि सेवन गरिन्छ । हामी बिरामी पर्दा डाक्टरको सल्लाह अनुसार
औषधी प्रयोग गर्दछौं । तर सो औषधी प्रयोग गर्ने ठिक समय के हो भन्ने कुरालाई
कम महत्व दिन्छौं ।

रामविलास: हो नि ।

रिना : कुनै औषधी दिनमा एक पटक प्रयोग गर्ने भनेर दिइएको हुन्छ । त्यो औषधि कति



पटक नै प्रयोग गर्नु पर्दछ । तपाइको यो औषधी दिनमा १ पटक खानापछि खानु पर्ने भन्ने लेखेको छ ।

हामी धेरै जसोले बुभेको औषधिको सेवन गर्ने समय भन्नाले खाना अघि वा खाना पछि सेवन गर्ने भन्ने हो ।

रामविलासः हो नि त ।

रिना : हामी धेरै जसो मानिस दिनमा तीन पटक खानु भनिएको औषधी पहिलो बिहानको खाना पछि, दोस्रो दिउँसोको खाजा पछि र तेस्रो रातिको खाना पछि खाने गर्दछौं। दिनमा तीन पटक सेवन गर्नु भनिएको औषधी खासमा आठ आठ घण्टाको फरकमा खाने भन्ने बुझ्नुपर्छ ।

रामविलासः ए हो र । ३ पटक खानु भनेको औषधीलाई बिहान उठेर १ पटक, दिउँसो खाना खाएर १ पटक र बेलुकी खाना पछि १ पटक भन्ने बुभेको थिए त ।

रिना : त्यसो होइन नि काका । औषधी प्रयोग गर्ने उचित समय थाहा पाउन सके र त्यही अनुसार सो औषधिको प्रयोग गर्न सकेमा अहिले भएका औषधीबाट नै धेरै लाभ लिन सकिन्छ काका । त्यसैले उचित समयमा औषधी प्रयोग गर्न र त्यसबारेमा जानकारी लिनतिर लाग्नु पर्छ ।

रामविलासः हुन्छ नानी । अब म पनि सचेत रहन्छु र अरूलाई नि सचेत बनाउन लाग्नेछु । (उट्दै)

रिना : हुन्छ काका । तपाईंको यो औषधी बिहान वा बेलुका खाना पछि खानु भए हुन्छ । तर कुनै दिन पनि छुटाउनु चाँहि हुन्न नि ।

रामविलासः हवस् नानी हवस् ।

अभ्यास

क औषधी सेवन कसरी गर्नु पर्दछ ?

ख डाक्टरको सल्लाह नलिई औषधी खान हुन्छ कि हुन्न ?

ग उचित समयमा औषधी प्रयोग नगर्दा के हुन्छ ? समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।

नमस्कार !

मेरो नाम मोबाइल फोन हो । मानिसहरू एक आपसमा कुराकानी गर्न मेरो प्रयोग गर्छन् । मानिसहरू का खल्ती, ब्याग र हात हातमा म अटेको हुन्छु । समय संगसंगै मेरा रूप, आकार र कामहरू पनि फेरिदै छन् । म आजको दिनमा मानिसका लागि अति आवश्यक बस्तु बनेको छु । मैले दिने धेरै फाइदाहरू मध्ये केही तल दिईएका छन् ।



मोबाइल कसरी चलाउने ? पढौं

सबैभन्दा पहिला मोबाइल अन गर्ने । मोबाइलको डिसप्लेमा विभिन्न एप्सहरू देखिन्छ । हामीलाई आवश्यक पर्ने एप्सहरू हुन्छन् । जस्तै फेसबुक, रेडियो, मेसेज, समय, युट्युब, मेसेन्जर, क्यालकुलेटर आदि । यहाँ संकेत गरिएको हरियो रङ्गको एप फोनको हो । यसमा औलाले छोए पछि अङ्ग्रेजीका अंकहरू देखिन्छन् ।

अङ्ग्रेजीका अंकहरू 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 छन् । अब कसैलाई फोन गर्नुपर्दा दश ओटा नम्बर पालैपालो औलाले छुने । जस्तै : यदि कसैको नम्बर 9844323757 छ भने पहिला 9 मा औलाले छुने । त्यसपछि 8, 4, 1, 3, 2, 3, 7, 5 र 7 लाई क्रमशः छुने । यसरी नम्बर क्रमशः छुदै जाँदा सबैभन्दा माथि तिनै नम्बरहरू देखिन्छन् । छोएको नम्बर सही छ वा गलत, यसबाट थाहा हुन्छ ।

अब तलको हरियो रङ्गको गोलाकार बटनलाई छुनुपर्छ । त्यसपछि फोनको टोन बजेको सुनिन्छ । उताबाट बोलेपछि कुरा गर्न सकिन्छ ।

कहिलेकाँही फोन व्यस्त छ भन्ने जवाफ आउन सक्छ । अथवा छिटो छिटो टोन बज्न सक्छ । यसको अर्थ तपाईंले फोन गरेको मानिस अरुसँग कुरा गर्दैछ । यसो भएमा फेरि नम्बरहरू नथिच्नुहोस् । अधिको हरियो बटनलाई छोए पुग्छ ।

१ तलको अनुच्छेद पढेर छलफल गर्नुहोस् ।

हिजो आज त बैंकमा पैसा राख्न र झिक्न पनि मोबाइलको उपयोग गर्ने गरिन्छ । मोबाइल बैंकिङ सेवा प्रयोग गर्नेले आफ्नो मोबाइल अपरिचित वा विश्वास नलागेका जोकोही व्यक्तिलाई चलाउन दिनु हुँदैन । मोबाइलमा आउने **OTP** कसैलाई पनि दिनु हुँदैन । मोबाइल र इन्टरनेटको बढ्दो प्रयोगसँगै चुनौति पनि थपिएका छन् । यसका साथै सामाजिक सञ्जालको बढ्दो प्रयोगसँगै अति प्रयोग र दुरुपयोग हुने खतरा पनि बढ्दै आएको छ । त्यसकारण हामीले पनि जिम्मेवार भएर मात्र यस्ता साधन र सुविधाको प्रयोग गर्ने गर्नु पर्दछ ।

२ अब तपाइले सिकेअनुसार मोबाइल चलाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

समय र भित्तिपात्रो

१. एकपटक सिर्जनाको दैनिकी हेरौं ।

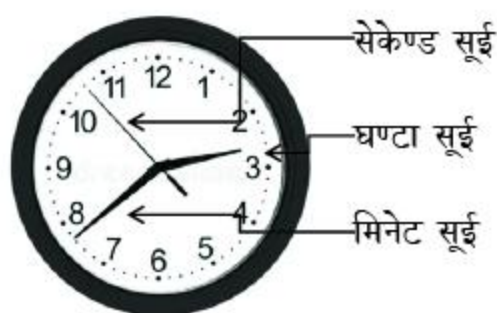
सिर्जना विहान पाँच बजे उठ्छिन् । उनी हातमुख धोएर एक घण्टा हिँड्छिन् । छ बजेतिर खाजा खान्छिन् । साढे छ बजेतिर ब्युटिपार्लरको पसल खोल्छिन् । एघार बजेतिर पसल बन्द गरेर घरमा खाना खान आउँछिन् । बार बजे फेरी पसल खोल्छिन् । दिउसो ३ बजेतिर खाजा खान्छिन् । साँझ आठ बजे पसल बन्द गर्छिन् । घरमा आएर खाना खाई एकैछिन टिभी हेरेर दस बजेतिर सुत्छिन् ।

तपाईं विहानमा कति बजे उठ्नुहुन्छ ?

विहानमा कति बजे के के काम गर्नुहुन्छ ?

तपाईं पनि सिर्जनाको जस्तै आफ्नो दैनिकी लेख्नु होस् ।

२. तपाईंले घडी हेर्न जान्नु भएको होला । धेरैजसो घडीमा ३ वटा सूइहरू हुन्छन् । कुनै कुनै घडीमा २ वटा मात्र सूई पनि हुन्छन् । घडीको एउटा चित्र हेरौं



सामान्यतया सेकेण्ड सूई मसिनो र लामो हुन्छ । यो छिटो छिटो चल्ल । मिनेट सूई लामो र मोटो हुन्छ । यो विस्तारै चल्ल । घण्टा सूई छोटो र मोटो हुन्छ । यो झन विस्तारै चल्ल ।

बिहान सिर्जना उठ्ने समय ५ बजे देखाउने एउटा घडी हेरौं



यो घडीमा घण्टा सूई ५ मा र मिनेट सूई १२ मा छ । यस घडीमा ५ बजेको छ ।

आजभोलि डिजिटल घडीको पनि प्रचलन छ । डिजिटल घडीमा सूई हुँदैन । डिजिटल घडीमा ७ बजेर १५ मिनेट गएको रहेछ भने सिधै ७:१५ लेखेको हुन्छ ।

आउनुहोस्, अर्को एउटा घडी हेरौं ।



माथिको पहिलो घडीमा घण्टा सूई ८ र ९ को बिचमा छ र मिनेट सूई ६ मा छ । मिनेट सूईलाई १२ बाट १ मा पुग्न ५ मिनेट, १ बाट २ सम्म पुग्न ५ मिनेट, २ बाट ३ सम्म पुग्न ५ मिनेट, गर्दै ६ सम्म पुग्न ६ वटा ५ मिनेट लाग्छ । ५ छका ३० हुन्छ । त्यसैले मिनेट सूईलाई ६ सम्म पुग्न ३० मिनेट लाग्छ । त्यसैले यस घडीमा ८: ३० बजेको छ । यसलाई साढे आठ बजेको पनि भनिन्छ ।

तलका घडीहरूमा कति कति बजेको छ, त्यसैको तल बाकसमा लेख्नुहोस् ।









अब भित्तेपात्रो हेर्न सिकौं ।

नेपाल सम्बत

साल

महिना

अङ्ग्रेजी महिना साल

ने.स. १९८३

वि.स. २०८०, बैशाख

APR/MAY 2023

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
39 14 नवमी	एक अन्नश्रावण १९, २०, २०	गुह्यारज्य (अन्नश्रावण) २०	दशबन्धनपूर्ति २०	विवाहपूर्ति १९, २०, २१, २२	१ 14 नवमी	२ 15 दशमी
3 16 एकादशी	8 17 द्वादशी	५ 18 त्रयोदशी	६ 19 चतुर्दशी	७ 20 पौषी	८ 21 प्रतिपदा	९ 22 द्वितीया
१० 23 तृतीया	११ 24 चतुर्थी	१२ 25 पञ्चमी	१३ 26 षष्ठी	१४ 27 सप्तमी	१५ 28 अष्टमी	१६ 29 नवमी
१७ 30 दशमी	१८ 1 MAY एकादशी	१९ 2 द्वादशी	२० 3 त्रयोदशी	२१ 4 चतुर्दशी	२२ 5 पौषी	२३ 6 प्रतिपदा
२४ 7 द्वितीया	२५ 8 तृतीया	२६ 9 चतुर्थी	२७ 10 पञ्चमी	२८ 11 षष्ठी	२९ 12 सप्तमी	३० 13 अष्टमी

गते

यो भित्तेपात्रो कुन साल र महिनाको हो ? भित्तेपात्रो हेरेर बताउने कोशिस गर्नुहोस् ।

तपाईंले सही बताउनुभयो होला । यो २०८० साल बैशाख महिनाको भित्तेपात्रो हो । यस महिनामा ३१ दिन रहेको छ । शुक्रबारको ठिक तल १ गते छ, त्यसैले बैशाख १ गते शुक्रबार परेको छ । भित्तेपात्रोमा अरू केके देख्नुहुन्छ ? यसमा विदाका दिनहरू रातो मसीले देखाइएको छ । यहाँ तिथी पनि देखाइएको छ । अङ्ग्रेजी साल, महिना र तारिख पनि देखाइएको छ । आज ५ गते हो । आजको मिति लेख्दा यसरी लेखिन्छ: २०८०।१।५

यहाँ साललाई सबैभन्दा पहिले लेखिन्छ । त्यसपछि महिना लेखिन्छ । यहाँ बैशाख वर्षको पहिलो महिना भएकोले त्यसलाई १ ले जनाइएको छ । त्यसपछि गते लेखिन्छ । आज ५ गते हो ।

अर्को एक महिनाको भित्तेपात्रो हेरेर तल सोधिएका प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् है ।



मलंगवा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

मलंगवा, मधेश प्रदेश, सर्लाही, नेपाल ।

malangwanagarपालिका@gmail.com, www.malangwamun.gov.np, facebook.com/malangwamun



नगरपालिकाको वार्षिक कार्यपत्रो-२०८०



नगर प्रमुख र उपप्रमुखको साथमा मलंगवा नगर कार्यपालिका परिषद



नगर प्रमुख र उपप्रमुखको साथमा मलंगवा नगरपालिका कार्यकारी परिषद



एकैपटक बन्धुत्वा र सन्तानका लागि भैती हस्तान्तरण



परिवार नियोजन शिविर

पुस, DEC 2023 | JAN-2024

२०८०

माघ, JAN | FEB-2024

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
विश्व सम्पत्ति १	सोम २	मंगल ३	बुध ४	बिही ५	शुक्र ६	शनि ७
सोम ८	मंगल ९	बुध १०	बिही ११	शुक्र १२	शनि १३	सोम १४
मंगल १५	बुध १६	बिही १७	शुक्र १८	शनि १९	सोम २०	मंगल २१
बुध २२	बिही २३	शुक्र २४	शनि २५	सोम २६	मंगल २७	बुध २८
बिही २९	शुक्र ३०	शनि ३१	सोम १	मंगल २	बुध ३	बिही ४

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
विश्व सम्पत्ति १	सोम २	मंगल ३	बुध ४	बिही ५	शुक्र ६	शनि ७
सोम ८	मंगल ९	बुध १०	बिही ११	शुक्र १२	शनि १३	सोम १४
मंगल १५	बुध १६	बिही १७	शुक्र १८	शनि १९	सोम २०	मंगल २१
बुध २२	बिही २३	शुक्र २४	शनि २५	सोम २६	मंगल २७	बुध २८
बिही २९	शुक्र ३०	शनि ३१	सोम १	मंगल २	बुध ३	बिही ४

यो भित्तिपात्रो कुन साल र कुन कुन महिनाको हो ;

यो महिना कति दिनको छ ;

पुस महिनामा कति कति गते बिदा छ ;

आजको मिति लेख्नुहोस् र परिवारका सदस्यलाई देखाउनुहोस् ।

नाप्ने र जोस्ने

१. तपाईंले पनि कुनै वस्तु तौलेर किनेको वा बिक्री गर्नु भएको छ ? तौल लिनका लागि केको प्रयोग गरिन्छ ? तपाईंले कुन कुन वस्तु तौल लिएर खरिद गर्नु भएको छ ? पसलमा चिनी, नुन, आलु, चिउरा, चामल जस्ता वस्तुहरू जोखेर खरिद बिक्री गरिन्छ । यसका लागि विभिन्न प्रकारका तराजुको प्रयोग गरिन्छ ।



माथिको पहिलो र दोस्रो तराजु धेरै प्रयोग हुने तराजु हो । तेस्रो तराजु कमानी तराजु हो । यो पनि कसैकसैले प्रयोग गर्ने गर्छन् । आजभोलि विजुलीबाट चल्ने तराजु पनि प्रयोग गरिन्छ । चौथो तराजु विजुलीबाट चल्ने तराजु हो । पहिलो र दोस्रो तराजुको प्रयोग गर्दा ढक पनि चाहिन्छ । तपाईंलाई थाहा छ, ढक कति कति तौलका हुन्छन् ? एकैछिन सौँचुहोस् है ।



धेरै सानो सानो तौलका लागि ग्राम र अलि ठूलो तौलका लागि किलोग्रामका ढक्कहरूको प्रयोग गरिन्छ । अति ठूलो तौलका लागि क्वीन्टल पनि प्रयोग गरिन्छ ।

माथिको चित्रको दायाँ कुनामा के देख्नुहुन्छ ?

२. तपाईंले पनि दुध किन्ने वा बेच्ने गर्नुभएको छ ? यसरी किन बेच गर्दा केले नापेर किनबेच गरिन्छ ?

दुध र दुध जस्तै तरल पदार्थ नाप्नका लागि लिटरको प्रयोग गरिन्छ । लिटरभन्दा पनि सानो परिमाण किनबेच गर्नुपरेमा मिलिलिटरको प्रयोग गरिन्छ । लिटर र मिलिलिटरका भाँडाहरू यहाँ देखाइएको छ ।

१ लिटर

५०० मिलिलिटर

२०० मिलिलिटर

१०० मिलिलिटर

५० मिलिलिटर



एकैछिन सौँचुहोस् है ।

के के वस्तुहरू नाप्न लिटर तथा मिलिलिटरको प्रयोग गरिन्छ ?

दुध, मट्टितेल, डिजेल, पेट्रोल, खाने तेल, भोल साबुन, फिनेल लगायतका तरल पदार्थको नाप लिनुपर्दा लिटरको प्रयोग गरिन्छ ।

३. नाप्ने फित्ताको सहयोगले कपडा, घरको लम्बाइ र चौडाइ नाप्न सकिन्छ । १ मिटर र सोभन्दा बढी नापका लागि हामी मिटर एकाइको प्रयोग गरिन्छ । धेरै लामो लामो दुरी नाप्नलाई किलोमिटर पनि प्रयोग गरिन्छ । मिटरभन्दा पनि सानो नाप नाप्नका लागि सेन्टिमिटर एकाइको प्रयोग गरिन्छ । १०० सेन्टिमिटरको १ मिटर हुन्छ । १ सेन्टिमिटरभन्दा पनि कम दुरी नाप्नका लागि हामी मिलिमिटरको प्रयोग गर्छौं । दुरी नाप्न प्रयोग गरिने केही नाप्न साधनहरू तल चित्रमा देखाइएको छ ।



४. तल केही वस्तुहरूको नाप र उक्त नाप लिनका लागि उपयोग गरिने साधनहरू दिइएको छ ।
मिल्नेसँग धर्सो तानेर जोडा मिलाउनुहोस्

नाप

- क) आलुको तौल
- ख) दुध
- ग) आँगनको लम्बाइ

नाप्ने साधन

- i) लिटर
- ii) नाप्ने फित्ता
- iii) तराजु

१. तलका पोस्टरहरू हेर्नु होस् । अनि के जानकारी प्राप्त हुन्छ लेख्नुहोस् ।



२. तपाईंको नजिकको बजारमा के-कस्ता साइनबोर्डहरू राखिएका छन् ? लेख्नुहोस् ।

क)

ख)

ग)

घ)

२. कुन केसँग मिल्छ ?

भैसी	चराको गुँड
चरा	सडक
कटहर	चिनी
ट्रक	गोठ
उखु	रूख

३. समूहमा कुन मिल्दैन, भन्नुहोस् :

(क)	कलम,	कलम,	कलम,	कमल
(ख)	खल	खल	खल	खरायो
(ग)	गमला	गमला	गमला	गाजर
(घ)	घर	घर	घर	घन

४. अरूलाई पढ्न लगाएर सुन्नुहोस् अनि तल भनिएअनुसार छुट्याउनुहोस् :

नर्स, आमा, किसान, सिकर्मी, डकर्मी, पुरेत, बहिनी, सानिमा, दाजु, मामा, फुपू, शिक्षक, दिदी, भान्जा, डाक्टर, दादी, हली, हजुरबा, सोल्टिनी, भतिज ।

(क) नाता बुझाउने शब्द :

(ख) पेसा बुझाउने शब्द :

૧. તલકા ટ્રાફિક સહ્કેતહરૂ હેરેર કે-કે જાનકારી પ્રાપ્ત હુન્ટ ? પઢ્નુહોસુ

		
પાર્કિંડ નિષેધ	રોક્ન નિષેધ	પ્રવેશ નિષેધ
યસ ઠાઉંમા સવારી સાધન પાર્કિંડ ગર્ન મનાહી ઢ.	યસ ઠાઉંમા સવારી સાધન રોક્ન મનાહી ઢ.	યસ ઠાઉંમા સવારી સાધન પ્રવેશ ગર્ન મનાહી ઢ.
		
યૂ-ટર્ન નગરૌં	બાયૌં નમોડૌં	ઢાયૌં નમોડૌં
યસ ઠાઉંમા સવારી સાધન યૂ-ટર્ન ગર્ન મનાહી ઢ.	યસ ઠાઉંમા સવારી સાધન બાયૌં મોડ્ન મનાહી ઢ.	યસ ઠાઉંમા સવારી સાધન ઢાયૌં મોડ્ન ગર્ન મનાહી ઢ.

आदेशमूलक तथा प्रतिबन्धात्मक ट्राफिक चिन्हहरू
REGULATORY OR MANDATORY TRAFFIC SIGNS



रोक र जान देऊ



दाहिने मोड्न निषेध



प्रवेश निषेध



सवारी भार सीमा



अधिकतम गति



बायाँ मोड्न निषेध



सवारी उचाई सीमा



पार्किङ्ग निषेध



रोक, हेर र जाऊ



उचिन्न निषेध



एक्सल भार सीमा



सवारी लम्बाई सीमा



ट्रक निषेध



यु टर्न निषेध



रोक्न निषेध



मोटर सवारी
निषेध



गति सीमा समाप्त



अगाडी गएर बायाँ मोड
(दाहिने, यदि चिन्ह अर्को
तर्फ भएमा)



सिधा मात्र जाऊ



जाऊ (अस्थायी चिन्ह)



एक तर्फ सवारी



बायाँ मोड (दाहिने, यदि
चिन्ह अर्को तर्फ भएमा)



सीमा समाप्त



रोक (अस्थायी) चिन्ह



कुनेतिर बाट जाऊ



मुल सडक या गोल
घुम्तीमा चलनेलाई पहिले
जान देऊ



सानो गोल घुम्ती
(दाहिनेबाट आउने
सवारीलाई जान देऊ)



बायाँ प्याप (दाहिने, यदि
चिन्ह अर्को तर्फ भएमा)



जानकारीमूलक ट्राफिक चिन्हहरू INFORMATION TRAFFIC SIGNS



बाटोको अन्त्य



पदयात्रीको बाटो



पार्क गर्ने ठाउँ



उछिन्ने ठाउँ



टेलिफोन



वर्क शप



पेट्रोल पम्प



बास बस्ने ठाउँ



रेष्टुराँ



जलपान स्थल



अस्पताल



साईकलको बाटो



वनभोज स्थल



पदयात्रीको बाटो



पदयात्री र
साईकलको बाटो



बस बिसौनी



एक तर्फा
एक तर्फा सडक



ट्याक्सी
ट्याक्सी पार्क



दुहवी
DUHABI
ठाउँ चिनाउने चिन्ह
(बस्तीमा प्रवेश)

स्रोत सामग्रीहरू

साक्षर नेपाल वर्ष २०७६ अवधारणा पत्र, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

अनिवार्य तथा निशुल्क शिक्षा सम्बन्धी ऐन, २०७५

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र, सानोठिमीबाट निर्मित प्रकाशित अप्रकाशित सामग्रीहरू

विष्णु नेपाल, रासस, समाचार २०७६

<https://udhyaminepal.com>

<https://hariyalinepal.com>

<https://nepalwatch.com>

गुगल खोजी र सान्दर्भिक अन्य सामग्रीहरू ।

अभ्यास गर्नुहोस् ।

तुला माछालाई पुराण सुनाएर साना माछालाई बचाउन सिकिदैन

सत्यको सधैं विजय हुन्छ ।

⇒ पुरानो कोट लगाऊ, नयाँ पुस्तक किन ।

⇒ प्रार्थना गर्ने ओठ मन्दा सेवा गर्ने हातहरु पवित्र हुन्छन् ।

⇒ कक्षा कोठा सदैव सफा राख्नु पर्छ ।

स्तर वर्ण र शब्द चिनारी

१. तलको अक्षर गीत गाउनुहोस्

अक्षर गीत

अमला त आमाले इनारमा लानुभो
ईश्वरले उखुमा रस हाल्नुभो
एकतारे त ऐनामा ओखरजस्तो छ
औजारले अंशुले फोरेजस्तो छ



२. माथिको गीत सुनेर वा पढेर उत्तर दिनुहोस् :

- (क) आमाले के कहाँ लानुभयो ?
- (ख) के ओखर जस्तो देखियो ?
- (ग) अंशुले केले ओखर फोरिन् होला ?
- (घ) गाढा अक्षरमा लेखिएका वर्ण के के होलान् ?
- (ङ) कुन वर्ण पढ्न गारो छ ?

३. सुनेर सँगसँगै भन्नुहोस् :

अ आ इ ई उ ऊ ऋ ए ऐ ओ औ अं अः

अ अ अ अ अ
अ अ अ अ अ

आ

Т

आ

Т

आ

Т

आ

Т

आ

Т

ह

ह

ह

ह

र

र

र

र

प

प

प

प

उ

उ

उ

उ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

c

c

c

c

औ

औ

औ

औ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

औ

औ

औ

औ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

अं

अं

अं

अं

अः

अः

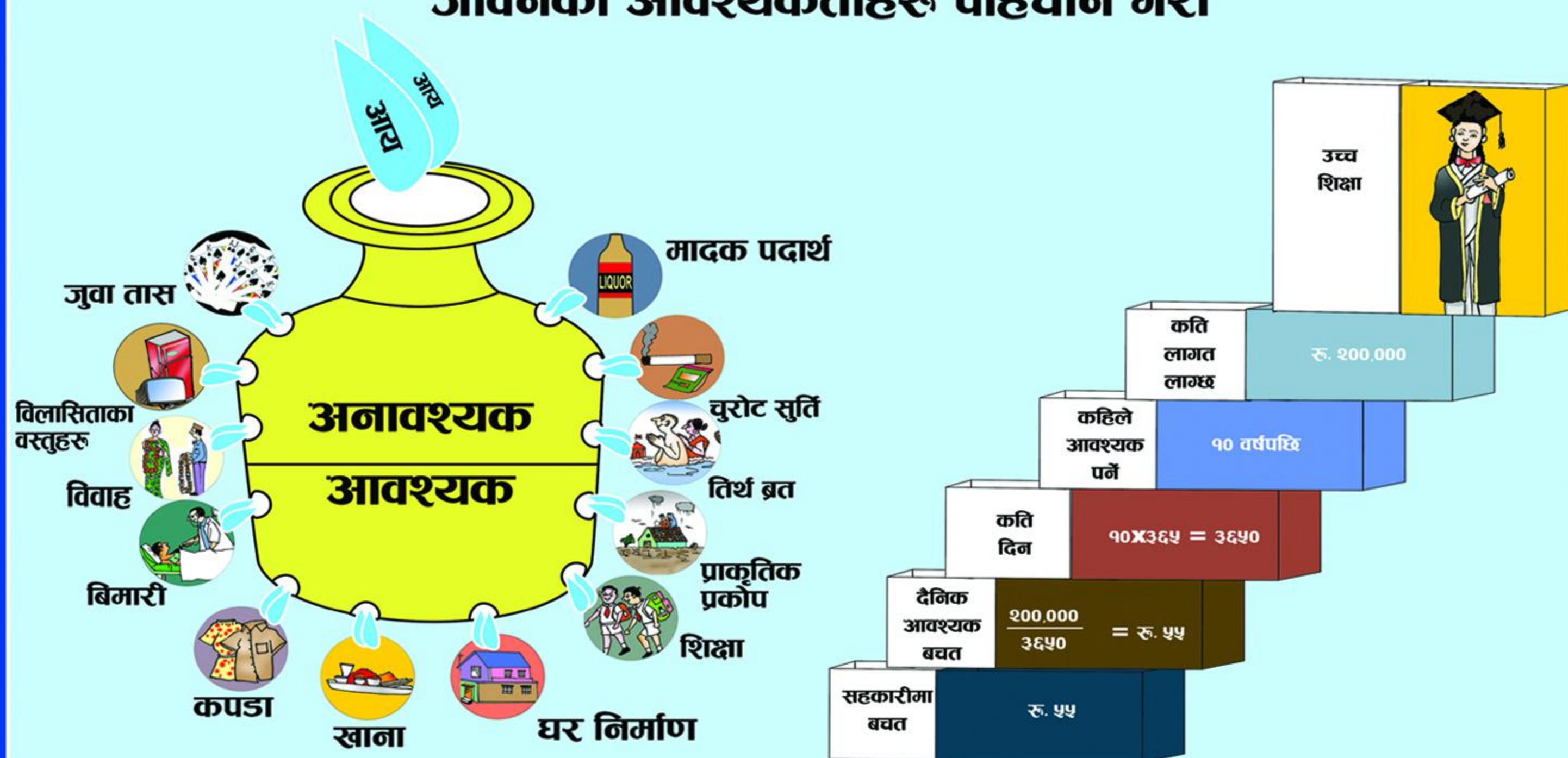
अः

अः

जीवनचक्रका विभिन्न आवश्यकता विचार गरौ बचत गरौ र भविष्य सुरक्षित गरौ



जीवनका आवश्यकताहरू पहिचान गरौ



अनावश्यक खर्चहरूको कटौती गरौ

बचतको योजना गरौ



प्रकाशक

मलंगवा नगरपालिका
सर्लाही, मधेश, प्रदेश नेपाल

