

निरन्तर शिक्षा तह दुई



नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक : नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© : प्रकाशकमा

परिमार्जित संस्करण : २०७३

हाम्रो भनाइ

सन् २०१५ भित्र सबै निरक्षर नागरिकलाई आधारभूत साक्षरताको अवसर उपलब्ध गराई नेपालमा साक्षरताको अवस्थामा वृद्धि गर्ने विषयमा नेपालले विश्व शिक्षा मञ्चमा जनाएको प्रतिबद्धतालाई साकार पार्न र आधारभूत शिक्षा प्राप्त गर्ने नागरिकको संवैधानिक मौलिक हकलाई सुनिश्चित गर्न सरकारले विगतमा विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरेको थियो। त्यसमा राष्ट्रिय साक्षरता अभियान र साक्षर नेपाल अभियानको महत्त्वपूर्ण भूमिका रह्यो। त्यसैले नेपाल अब अनौपचारिक शिक्षाका क्षेत्रमा नयाँ चरणमा प्रवेश गरेको छ।

विश्वव्यापी रूपमा सबैका लागि शिक्षा अभियानको समाप्तिपछि विश्व शिक्षा सम्मेलनले जीवन पर्यन्त शिक्षाको अवधारणालाई अगाडि ल्याएको सन्दर्भमा नेपाल पनि यसबाट अछुतो रहन नसक्ने भएकाले नेपाल सरकारले गत आर्थिक वर्षबाट निरन्तर शिक्षाका नयाँ कार्यक्रमहरूलाई अगाडि ल्याएको छ। सरकारद्वारा ल्याइएको यस कार्यक्रमलाई निरन्तर शिक्षाका सहभागीहरूका लागि अध्ययन सामग्रीको रूपमा यो पाठ्य पुस्तक तयार गरिएको हो। यो पाठ्य पुस्तक प्रौढ सिकाइ सिद्धान्तमा आधारित भई विषय वस्तुलाई सरलबाट जटिलतिर र सहभागीहरूका परिवेशकै विषय वस्तुलाई समावेश गरी तयार गरिएको छ। यस पूर्व सञ्चालित विभिन्न कार्यक्रमहरूबाट आधारभूत साक्षरता सिप प्राप्त गरेका नव साक्षरहरू नै निरन्तर शिक्षा तह दुईका सहभागी हुने भएकाले उनीहरूका रुचि र माग बमोजिम नै अङ्ग्रेजी भाषा, विज्ञान र प्रविधिका नवीनतम विषय वस्तुहरू समेतलाई पनि यसमा समेटिएको छ।

प्रस्तुत पाठ्य पुस्तकमा भएका विषय वस्तुलाई निरन्तर शिक्षाका सहजकर्ताले सजिलैसँग कक्षामा प्रयोग गर्न सक्नु भन्नाका लागि सहजकर्ताका लागि सुझाव समेत यसै पुस्तकमा समावेश गरिएको छ।

यो सामग्री तयार गर्ने क्रममा अनौपचारिक शिक्षासँग सम्बन्धित प्राज्ञ, विज्ञ, व्यवस्थापक, सहजकर्ता, नवसाक्षर, क्षेत्रीय शिक्षा निर्देशनालय, जिल्ला शिक्षा कार्यालयका पदाधिकारी र सम्बद्ध अभियन्ताहरूसँगको छलफल, राय र विभिन्न पृष्ठपोषण लिइएको छ। पुस्तकलाई यस रूपमा ल्याउन विभिन्न तवरबाट सहयोग पुर्याउनुहुने सम्बन्धित सबैलाई अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र धन्यवाद प्रदान गर्दछ। अन्त्यमा, प्रस्तुत पुस्तकलाई अभै परिष्कृत गर्न रचनात्मक सल्लाह र सुझावको केन्द्र सदा अपेक्षा राख्दछ।

कात्तिक, २०७३

अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

पुस्तक प्रयोग गर्नका लागि सहजकर्तालाई मार्गदर्शन

सहजकर्ता मित्र, तपाईंले निरन्तर शिक्षाका सिकारूहरूका लागि तयार पारिएको प्रस्तुत पुस्तक प्रयोग गर्दा यी कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस् :

- यस पुस्तकमा निरन्तर शिक्षा तह एकका सिकाइ सक्षमता दिइएका छन् । ती राम्रोसँग पढ्नुहोस्,
- ती सिकाइ सक्षमता पुरा गर्ने गरी पाठ, सिकाइ क्रियाकलाप आदि नभए सो पुरा गर्न आवश्यक क्रियाकलाप गराउन सक्नुहुने छ,
- निरन्तर शिक्षा तह दुई नव साक्षर प्रौढ सहभागीहरूका लागि तयार पारिएको हो । त्यसैले सहभागीहरूलाई सोही अनुसार कार्यान्वयन गराउनुहोस्,
- तपाईंले तालिममा सिके अनुसार पहिले यस पुस्तकलाई राम्रोसँग अध्ययन गर्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई सिकाउने योजना बनाएर मात्र कक्षा शिक्षण सिकाइ अगाडि बढाउनुहोस्,
- यस पुस्तकमा पाठ्यक्रम (सिकाइ सक्षमता) पाठ्य पुस्तक, शिक्षण सिकाइका लागि निर्देशन र सहभागीहरूका लागि कार्य पुस्तिका समेत प्रायः एकै ठाउँमा राखी कुनै अभाव खड्कन दिएको छैन । सो राम्रोसँग अध्ययन गर्नुहोस्,
- यस पुस्तकमा सबैभन्दा पहिला पाठ सङ्ख्या, पाठ शीर्षक, पाठसँग सम्बन्धित चित्र, शब्द, वाक्य, पाठ्य वस्तु, क्रियाकलाप, छलफल गरौं, जानी राखौं, पढौं र बुझौं, पढौं र सिकौं, पढौं र लेखौं र अन्त्यमा अङ्ग्रेजी भाषा सम्बन्धी पक्षलाई दिइएको छ । त्यो राम्रोसँग अध्ययन गर्नुहोस्,
- पाठ्य वस्तु सिकारूलाई सिकाउने सम्बन्धमा सम्बन्धित पाठको क्रियाकलापका अन्त्यमा सहजकर्तालाई सुझाव साना अक्षरमा बाकसमा दिइएको छ । सो अध्ययन गरी सोही अनुसार सहभागीलाई शिक्षण सिकाइ गर्नुहोस् । तपाईंलाई केही अपुग लागे थप स्थानीय सान्दर्भिक क्रियाकलाप तयार गरी कक्षा शिक्षण सिकाइ गर्न सक्नुहुने छ,
- कक्षा शिक्षण सिकाइका लागि केही शैक्षिक सामग्री तपाईंलाई प्राप्त भएका छन् । ती सामग्री र आवश्यक थप सामग्री व्यवस्था गरी/प्रयोग गरी शिक्षण सिकाइ प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्नुहोस्,
- आफ्नो परिवेश र स्थानीय आवश्यकता अनुसारको माध्यम भाषामा पाठका क्रियाकलापले गराउन खोजका क्रियाकलापहरू गर्न गराउन सक्नुहुने छ,
- तपाईंलाई पाठ्य पुस्तकमा भएका विषयहरू शिक्षण सिकाइमा समस्या भए नजिकको सामुदायिक सिकाइ केन्द्र तथा स्रोत केन्द्रमा सम्पर्क गरी जानकारी लिन सक्नुहुनेछ । तपाईंको शिक्षण सफलताले नै निरन्तर शिक्षा सफल हुने छ ।

धन्यवाद !

निरन्तर शिक्षाका सिकाइ सक्षमताहरू

अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रले निरक्षर प्रौढहरू, साक्षरताका सहजकर्ता, साक्षरता कक्षाका सहभागी, साक्षरता अभियानको अनुगमनमा संलग्न अनुगमन कर्ताहरू, अनौपचारिक शिक्षाको क्षेत्रमा कार्यरत अभियन्ताहरू र अनौपचारिक शिक्षाका विज्ञहरूसँगको निरन्तर छलफल, प्रश्नावली र अवलोकन गरी निम्नानुसारको सिकाइ सक्षमताहरू निर्धारण गरेको छ ।

निरन्तर शिक्षा तह दुईका सिकाइ सक्षमताहरू

क्र.स.	क्षेत्र	सिकाइ सक्षमताहरू
१.	भाषिक सिप	<ul style="list-style-type: none">● देवनागरी लिपिमा लेखिएका सरल वाक्य, अनुच्छेद पढ्न र लेख्न,● दैनिक जीवनसँग सम्बन्धित साधारण पोष्टर, पम्पलेट, सूचना पाटी, साइन बोर्डबाट सूचना लिन/दिन,● साधारण चिठी पत्र पढ्न, लेख्न र नमूना तयार गर्न,● दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने निवेदन, बिल भरपाइ पढ्न र लेख्न,● दैनिक प्रयोगमा आउने अङ्ग्रेजी शब्दहरू बोल्न, पढ्न र लेख्न ।
२	गणितीय सिप	<ul style="list-style-type: none">● ४ अङ्कसम्मका सङ्ख्या पढ्न र लेख्न,● ३ अङ्कसम्मले बनेका २ ओटा सङ्ख्याको जोड र घटाउ गर्न,● ३ अङ्कसम्मले बनेका सङ्ख्यालाई १ अङ्कले बनेको सङ्ख्याले गुणन र भाग क्रियाका माध्यमबाट साधारण र व्यावहारिक समस्याहरू हल गर्न,● किनवेच र नापतौलका साधारण व्यावहारिक हरहिसाब गर्न,● ग्राफ, चार्ट, तालिका र नक्साबाट सूचना लिन/दिन,● मुद्रा, समय र दुरी सम्बन्धी सामान्य जानकारी लिन र प्रयोग गर्न,● व्याज सम्बन्धी साधारण व्यावहारिक समस्या हल गर्न ।
३	सामाजिक जीवन	<ul style="list-style-type: none">● जिम्मेवार अभिभावकत्व निर्वाह र परिवारको योजना गर्न,● किशोर अवस्था, प्रौढ अवस्था र वृद्धा अवस्थाका विशेषताहरू बुझेर सो अनुसारको व्यवहारहरू प्रदर्शन गर्न,● स्थानीय परम्परा, सांस्कृतिक गतिविधिको संरक्षण र सम्वर्धनमा सरिक हुन,● आफूमा भएको सिर्जनात्मक प्रतिभा प्रदर्शन गर्न,● सामाजिक विकृतिहरूप्रति सचेत भई त्यसको समाधानमा योगदान दिन,● सामाजिक मूल्य मान्यताको पालना गर्न र बहु संस्कृतिको सम्मान गर्न ।

४	नागरिक शिक्षा	<ul style="list-style-type: none"> ● नागरिक अधिकारप्रति सचेत रही आफ्नो कर्तव्य पालना गर्न, ● जन्म दर्ता, विवाह दर्ता, मृत्यु दर्ता, नागरिकता प्रमाण पत्रका फाराम पढ्न र भर्न, ● राज्य संरचना र नागरिकको दायित्व सम्बन्धमा सामान्य जानकारी लिन/दिन ।
५	आय आर्जन	<ul style="list-style-type: none"> ● आय आर्जनका योजना (scheme) निर्माण गर्न, ● बजार सर्वेक्षण र व्यवस्थापन सम्बन्धी जानकारी लिन/दिन, ● आय आर्जन समूह गठन र परिचालन गर्न, ● सहकारीसँग आवद्ध हुन, ● आय आर्जनका व्यावहारिक हरहिसाब राख्न, ● बैङ्क भौचर, चेक र एटिएमको प्रयोग गर्न ।
६	विज्ञान, वातावरण, सूचना प्रविधि	<ul style="list-style-type: none"> ● शक्तिका स्रोतहरू सम्बन्धी सामान्य जानकारी (बैकल्पिक ऊर्जा) लिन/दिन, ● इमेल, इन्टरनेट, फेसबुक, भाइबर, म्यासेन्जर, स्काइपको सामान्य जानकारी लिई आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्न, ● स्थानीय परम्परागत प्रविधिहरूको जानकारी प्राप्त गर्न र संरक्षणका उपाय अवलम्बन गर्न, ● दिगो विकासप्रति सजग रही जन, जल, जमिन, जङ्गल, जडिबुटी र जनावरको संरक्षण गर्ने तरिका अपनाउन, ● प्राकृतिक प्रकोप तथा विपद्को पहिचान गरी त्यसबाट बच्ने उपायहरूको अवलम्बन गर्न, ● जलवायु परिवर्तन र अनुकूलनका उपाय अवलम्बन गर्न ।
७	स्वास्थ्य, शारीरिक र पोषण	<ul style="list-style-type: none"> ● सामान्य प्राथमिक उपचार गर्न, ● सरुवा रोग र त्यसबाट बच्ने उपायहरू अवलम्बन गर्न, ● नसर्ने रोग (क्यान्सर, मधुमेह र मुटु) का सम्बन्धमा जानकारी लिन/दिन, ● सुरक्षित मातृत्व र शिशु स्याहारका उपायहरू अपनाउन, ● स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने पोसिला खानेकुराहरू प्राप्त गर्ने तरिकाको पहिचान र उपयोग गर्न, ● खाद्य वस्तु संरक्षणका तौर तरिका अवलम्बन गर्न, ● शारीरिक व्यायाम र योगको अभ्यास गर्न ।

विषय सूची

क्र.स. शीर्षक	पृष्ठ सङ्ख्या
१. विवाह	१
२. सुरक्षित मातृत्व र शिशु स्याहार	८
३. सामाजिक कुरीति र विकृति	१६
४. आय आर्जन	२५
५. बहिनीलाई चिठी	३४
६. पोसिलो खाना	४३
७. रोग	५१
८. हाम्रा मौलिक हकहरू	५९
९. कम्प्युटर र इन्टरनेट	६८
१०. प्राथमिक उपचार	७५
११. सहकारी	८४
१२. हाम्रा आँखा खुले	९३
१३. परिवारका इच्छा	१०४
१४. मुद्राको चिनारी	११४
१५. योग तथा शारीरिक व्यायाम	१२३
१६. अनुसूची	१२८

पाठ : एक विवाह



पढौं र छलफल गरौं :

विवाह	धर्म	समाज	संस्कृति
कानून	परम्परा	प्रेम	दर्ता
स्थानीय	निमन्त्रणा	कार्यक्रम	परिसर
उपस्थित	मागी	सामाजिक	सम्पन्न

सहकर्तालाई सुभाव : :

१. सहभागीहरूलाई माथिका चित्र छलफल गराउनुहोस् ।
२. माथिको वाकसमा दिइएका शब्दहरू देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।
३. माथिका चित्र र वाकसका शब्दहरूलाई विवाहसँग सम्बन्धित भएर छलफल गराउनुहोस् ।

पढौं र जानौं :

विवाह महिला र पुरुषका बिचमा गरिन्छ । यो पति पत्नीको सम्बन्ध कायम गर्ने सामाजिक कार्य हो । स्थान, जात, धर्म र संस्कृति अनुसार विवाह फरक फरक तरिकाले गरिन्छ ।

नेपालमा विवाह आ आफ्नो परम्परा अनुसार गरिन्छ । धेरैजसो मागी विवाह गर्ने चलन छ । आज भोलि प्रेम विवाह गर्ने चलन पनि चलेको छ । कसैले अदालती विवाह पनि गर्ने गर्छन् । विवाह गरेपछि स्थानीय निकायमा गई विवाह दर्ता गर्नुपर्छ । यसरी दर्ता गरेपछि विवाहले कानुनी मान्यता पाउँछ ।

आज भोलि विवाह एकदम खर्चिलो र भड्किलो हुन थालेको छ । यसो गर्नु राम्रो होइन । विवाहमा तडक भडक गर्न कानुनले पनि रोक लगाएको छ ।

हामीले राम्रा परम्परालाई कायम राख्नुपर्छ । यसमा आउन लागेका विकृतिलाई हटाउनुपर्छ ।

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीहरूलाई माथिको विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्ने सहभागीहरूलाई पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
२. विवाहका सम्बन्धमा स्थानीय स्तरमा हुने क्रियाकलापहरूका सम्बन्धमा छलफल गराउँदै विषय वस्तु स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

पढौँ :

निमन्त्रणा

हाम्रा आयुष्मान् सुपुत्र इ.रामवृक्ष भाको धनुषाधाम निवासी श्री भुवनेश्वर मिश्र तथा श्रीमती मञ्जला मिश्रकी सुपुत्री डा.सुकोमल मिश्रका साथ सुसम्पन्न हुने शुभ विवाह कार्यक्रममा उपस्थित भई वर वधुलाई आशीर्वाद प्रदान गर्नुहुन हार्दिक निमन्त्रणा गर्दछौँ ।

वैवाहिक कार्यक्रम :

प्रार्थी

स्थान : विवाह मण्डप, जानकी मन्दिर परिसर

रामसुरेश भा

मिति : २०७३ माघ ३ गते, सोमबार

रुक्मिणी भा

जन्ती जाने समय: बिहान ९ बजे

प्रीति भोज : २०७३ माघ ५ गते, बुधबार

स्थान : निजी निवास, पिडारीचोक, जनकपुर

समय : दिउँसो २ बजे

असमर्थताका लागि मात्र : ९८५१००००००

सहजकर्तालाई सुभाब :

१. सहभागीहरूलाई माथिको निमन्त्रणा कार्ड देखाउनुहोस् ।
२. कार्डमा लेखिएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् र सोका आधारमा सहभागीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
३. सहभागीहरूले विवाहमा आफन्तहरूलाई के कसरी निमन्त्रणा गर्ने गर्नुभएको छ । छलफल गराउनुहोस् ।

पढौं र वाक्य बनाओँ :

शब्द	वाक्य
विवाह	विवाह सामाजिक कार्य हो ।
निमन्त्रणा	
जन्ती	
संस्कृति	
परम्परा	
मागी	
दुलाहा	
दुलही	

छलफल गरौं :

- विवाह भनेको के हो ?
- विवाह गर्ने तरिका के के हुन सक्छन् ?
- विवाह दर्ता किन गर्नुपर्छ ?
- विवाहमा तडक भडक गर्दा के हुन्छ ?

सहजकर्तालाई सुभाषः

- सहभागीहरूलाई माथि तालिकामा दिइएका शब्दहरू पढ्न लगाई वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस्, वाक्यमा प्रयोग गरेको सुनाउन लगाउनुहोस् र नमिलेमा सुधार गरिदिनुहोस् ।
- माथिका प्रश्नका आधारमा सहभागीहरूसँग छलफल गरी विवाहका सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
- विवाहमा हामीले अनावश्यक तडक भडक गर्नु राम्रो होइन भन्ने जानकारी गराउनुहोस् ।

सूची बनाऔँ :

विवाहमा नातागोतालाई बोलाउने चलन छ । परेका बेलामा सबैको नाम र ठेगाना सम्झन गारो हुन्छ । त्यसैले बोलाउनु पर्ने आफन्तहरूको सूची बनाऔँ :

क्र.स.	नाम	नाता	ठेगाना	सङ्ख्या
१.				१
२.				
३.				
४.				
५.				
६.				

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीहरूलाई घरमा गरिने वैवाहिक कार्यमा बोलाउन पर्ने नाता कुटुम्बहरू को को छन् सम्झन लगाउनुहोस् ।
२. सहभागीहरूले सम्भकेका नाता कुटुम्बको नाम माथिको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् । भर्न नजाने आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।
३. यसरी सहभागीले बनाएको सूची पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् ।

पढौं र छलफल गरौं :

-सूचना-

यस सामुदायिक सिकाइ केन्द्रमा निरन्तर शिक्षाका कक्षाहरू मिति २०७३ साल मङ्सिर १ गतेदेखि सञ्चालन हुने भएकाले इच्छुक सबै नव साक्षरहरूलाई सहभागी हुन अनुरोध छ ।

परिचालक

कटुञ्जे सामुदायिक सिकाइ केन्द्र

- (क) यो कुन संस्थाको सूचना हो ?
- (ख) केको कक्षा सञ्चालन गर्ने सूचना रहेछ ?
- (ग) सूचनामा कसलाई सहभागी हुन भनिएको छ ?
- (घ) सूचनामा कक्षा कहिलेदेखि सञ्चालन हुने भनिएको छ ?

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. माथिको सूचना सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीले पढ्न नसके आफूले पढेर सुनाइदिनुहोस् ।
२. माथिको प्रश्नका आधारमा सहभागीसँग छलफल गर्नुहोस् ।
३. सहभागीहरूलाई यस्तै सूचनाहरू पढ्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

पढौं र लेखौं :

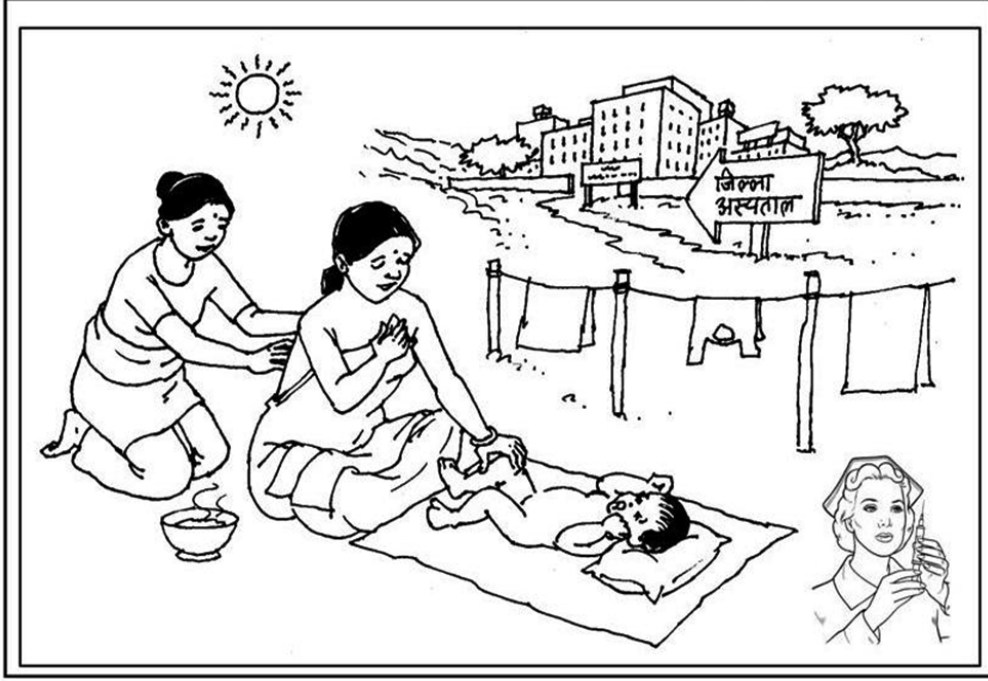
१	११	२१	३१	४१	५१	६१	७१	८१	९१
२	१२	२२	३२	४२	५२	६२	७२	८२	९२
३	१३	२३	३३	४३	५३	६३	७३	८३	९३
४	१४	२४	३४	४४	५४	६४	७४	८४	९४
५	१५	२५	३५	४५	५५	६५	७५	८५	९५
६	१६	२६	३६	४६	५६	६६	७६	८६	९६
७	१७	२७	३७	४७	५७	६७	७७	८७	९७
८	१८	२८	३८	४८	५८	६८	७८	८८	९८
९	१९	२९	३९	४९	५९	६९	७९	८९	९९
१०	२०	३०	४०	५०	६०	७०	८०	९०	१००

सहजकर्तालाई सुभावा :

१. सहभागीलाई माथिको सङ्ख्या तालिका पढ्न लगाउनुहोस्, सहभागीले ठिकसँग पढे नपढेको सुनी आवश्यक सुभावा दिनुहोस् ।
२. सहभागीलाई माथि जस्तै गरी एकदेखि सयसम्मका सङ्ख्या कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : दुई

सुरक्षित मातृत्व र शिशु स्याहार



पढौं र छलफल गरौं :

गर्भवती	सन्तान	बच्चा	ज्वानो	स्वास्थ्य
गरौं	नाभी	शिशु	जन्मान्तर	चुसाउनु

सहजकर्तालाई सुभाष

१. पाठको चित्रका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई माथिका शब्द पढ्न लगाउनुहोस्, पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
३. माथिका शब्दका सम्बन्धमा छलफल गराई शब्दहरूलाई पाठसँग सम्बन्धित गराई छलफल गराउनुहोस् र शब्दको अर्थ बताई दिनुहोस् ।

पढौं र जानौं :

महिलाहरूको विवाह २० वर्ष पुरा भएपछि मात्र गर्नुपर्छ । महिलाहरूले २० देखि ३० वर्षको उमेरमा सन्तान जन्माउनु उपयुक्त हुन्छ । गर्भधारण भएको अवस्थामा समय समयमा स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुपर्छ । २० वर्ष अगाडि र ३५ वर्षपछि महिला गर्भवती भएमा समस्या हुनसक्छ । अर्को बच्चाको चाहना भएमा ३/४ वर्षको जन्मान्तर हुनुपर्छ ।

कम उमेरमा गर्भवती भएमा र धेरै बच्चा जन्माएमा आमाको स्वास्थ्यमा असर पर्छ । असुरक्षित गर्भ पतन गराएमा र गर्भवती अवस्थामा गरौं भारी बोकेमा पाठेघर खस्ने समस्या हुन सक्छ ।

नवजात शिशुलाई सफा र नरम कपडाले पुछेर न्यानो गरी राख्नुपर्छ । नाल काटेपछि बच्चाको नाभीमा 'नाभी मलम' लगाउनुपर्छ । बच्चा जन्मेपछि आमाको स्तनको मुन्टो सफा गरेर मात्र दुध चुसाउनुपर्छ । नवजात शिशुलाई ६ महिनासम्म आमाको दुध र त्यसपछि आमाको दुध तथा पोसिलो खानेकुरा पनि खुवाउनुपर्छ । यसले आमा र बच्चा दुबैको स्वास्थ्य राम्रो गर्छ । जन्मेदेखि नौ महिनासम्म शिशुलाई स्वास्थ्य स्वयम्सेविकाको सल्लाहमा नियमित खोप लगाउनुपर्छ ।

सहजकर्तालाई सुभाष

१. सहभागीहरूलाई माथिको विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्ने सहभागीहरूलाई पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।

छलफल गरौँ :

- (क) बच्चा जन्माउने उपयुक्त उमेर कुन हो ?
- (ख) जन्मान्तर भनेको के हो ?
- (ग) गर्भवती महिलाले के के कुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ?
- (घ) नवजात शिशुलाई स्वस्थ राख्न के के गर्नुपर्छ ?

पढाँ र सिकाँ :

रूपा स्वास्थ्य स्वयम्सेविका हुन् । उनले सुत्केरी रमालाई सल्लाह दिँदै भनिन्:

- गरौँ सामान उचाल्ने तथा बोक्ने नगर्नुहोस् ।
- सरसफाइमा ध्यान दिनुहोस् ।
- सफा, स्वस्थ, ताजा र पोसिलो खानेकुरा खानुहोस् ।
- घाममा बसेर आफ्नो शरीरमा तेल लगाई माड्नुहोस् र बच्चालाई पनि घाममा राखेर तेल लगाई दिनुहोस् ।
- तागत दिने चिजहरू दुध, ज्वानो तथा गेडागुडीको भोल प्रशस्त खानुहोस् ।
- स्वास्थ्य संस्थामा गई नियमित रूपमा स्वास्थ्य जाँच गराउनुहोस् ।

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीहरूलाई माथिको विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्ने सहभागीहरूलाई पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
२. रूपाले दिएको सल्लाहमा अरू के थप्नुपर्ला छलफल गराउनुहोस् र उक्त अनुसार गर्न सहभागीलाई जानकारी दिनुहोस् ।

पढौं र वाक्य बनाओँ :

शब्द	वाक्य
गर्भवती	गर्भवती अवस्थामा गरौं सामान उचाल्नु हुँदैन ।
सन्तान	
गर्भधारण	
स्वास्थ्य	
गरौं	
शिशु	
जन्मान्तर	
चुसाउनु	

सोचौं र लेखौं :

- (क) महिलालेवर्ष नपुगी सन्तान जन्माउनु हुँदैन ।
 (ख) बच्चावर्षको अन्तरमा जन्माउनुपर्छ ।
 (ग) महिलाहरूमाखस्ने समस्या हुन सक्छ ।
 (घ) बच्चा जन्मेपछिकाट्नुपर्छ ।
 (ङ) दुध चुसाउनु अघि आमाको स्तनको मुट्टोगर्नुपर्छ ।

सहजकर्तालाई सुभाष :

- सहभागीहरूलाई माथि तालिकामा दिइएका शब्दहरू पढ्न लगाई वाक्य बनाउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले बनाएका वाक्य मिले नमिलेको हेरी नमिले सुधार गरिदिनुहोस् ।
- माथि सोचौं र लेखौं क्रियाकलाप पाठका आधारमा सोचेर सङ्ख्या र शब्द लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले सोचेर लेखेका कुरा पढेर सुनाउन भन्नुहोस् र नमिलेमा सुधार गरिदिनुहोस् ।

जानी राखौं :

- पति पत्नी दुबै जना मिलेर परिवार योजना गर्नुपर्छ ।
- परिवार योजना अनुसार जन्मान्तर गरी बच्चा जन्माउँदा आमा र बच्चा दुबैको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।
- जन्मान्तर गर्दा बच्चाले आमाको दुध लामो समयसम्म खान पाउँछ ।
- गर्भ अवस्थामा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई निरन्तर गर्भ जाँच गराउनुपर्छ ।
- शिशुको नाल काटेपछि नाभी मलम लगाउनुपर्छ ।
- पोषिला खानेकुराले आमाको दुध आउन सहयोग गर्छ ।
- सुत्केरी अवस्थामा धेरै अमिलो, पिरो र चिसो खानाले स्वास्थ्यलाई राम्रो गर्दैन ।
- बच्चालाई स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह अनुसार नियमित खोप लगाउनुपर्छ ।

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीहरूलाई माथिका बुँदाहरू पढ्न लगाउनुहोस् र पढ्न नसके सुन्ने गरी पढेर सुनाई दिनुहोस् ।
२. माथिका बुँदाहरूका सम्बन्धमा सहभागीहरू बिच छलफल गराउनुहोस् ।
३. सहभागीहरूले माथि भनिए भैं गर्ने गरे नगरेको सोध्नुहोस् र गर्नुभएको छैन भने माथि भनिए भैं गर्न सल्लाह दिनुहोस् ।

हिसाब गर्न सिकाउँ :

(क) माइली र उनका श्रीमान् मिलेर गाउँमा सानो फलफुल पसल गरेका छन् । माइलीले पल्लो गाउँबाट ४३० ओटा सुन्तला किनेर ल्याइन् । उनका श्रीमान्ले पनि अर्को गाउँबाट २१० ओटा सुन्तला किनेर ल्याएछन् । अब उनीहरूको पसलमा जम्मा कति सुन्तला भए ?

माइलीले किनेका सुन्तला
उनका श्रीमान्ले किनेका सुन्तला
दुबैले किनेका जम्मा सुन्तला

सय	दस	एक
४	३	०
+ २	१	०
६	४	०

(ख) रामकलीले ५४३ बिरुवा र हसिनाले १३५ बिरुवा किने भने दुबै जनाले गरी जम्मा कति बिरुवाहरू किने ?

रामकलीले किनेका बिरुवा
हसिनाले किनेका बिरुवा
दुबैले किनेका बिरुवा

सय	दस	एक
५	४	३
+ १	३	५
६	७	८

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीहरूलाई माथिका उदाहरणहरू पढ्न लगाउनुहोस् र सम्भव भएमा सिन्काको प्रयोग गरी जोड गरेर देखाउनुहोस् ।

अङ्ग्रेजीमा अभिवादन गर्न सिकौं :



सुनौं र पढौं :

Namaste	Hi	Hello
Good Morning	Good Afternoon	Good Evening
How are you?	I am fine	Thank you

सहजकर्तालाई सुभाषः

१. सहभागीहरूलाई माथिका चित्र देखाउँदै त्यसमा के गरिरहेको छ हेर्न लगाई छलफल गराउनुहोस् ।
२. माथि बाकसमा दिइएका अङ्ग्रेजी शब्दहरू देखाउँदै सहभागीहरूले सुन्ने गरी पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।
३. पढ्ने अभ्यास पटक पटक गराउनुहोस् ।
४. सहभागीहरू पढ्न सक्ने भएपछि तपाईं र एक जना सहभागी अगाडि उभिएर माथिका शब्दहरू प्रयोग गर्दै अभिनय गर्नुहोस् ।
५. यस्तैगरी सहभागी सहभागी बिच अभिवादन गर्ने अभ्यास पटक पटक गराउनुहोस् । आवश्यक भए सहभागीहरूलाई माथि जस्तै अभिवादन अभिनयको अभ्यासमा सहयोग गर्नुहोस् ।
६. सहभागीहरूलाई माथिका शब्दहरू कुन कुन अवस्था र समयमा प्रयोग गरिन्छ भन्ने धारणा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
७. माथिका शब्दहरू कापीमा सार्न लगाउनुहोस् ।
८. परिवारका अरु सदस्यहरू र साथीसँग पनि बोल्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

पढौं र लेखौं :

1	11	21	31	41	51	61	71	81	91
2	12	22	32	42	52	62	72	82	92
3	13	23	33	43	53	63	73	83	93
4	14	24	34	44	54	64	74	84	94
5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
6	16	26	36	46	56	66	76	86	96
7	17	27	37	47	57	67	77	87	97
8	18	28	38	48	58	68	78	88	98
9	19	29	39	49	59	69	79	89	99
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

सहजकर्तालाई सुभाषः

- सहभागीलाई माथिको सङ्ख्या तालिका पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीले ठिकसँग पढे नपढेको सुनी आवश्यक सुभाष दिनुहोस् ।
- माथिका सङ्ख्याहरू सहभागीहरूलाई पटक पटक पढ्ने र लेख्ने अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

पाठ : तिन

सामाजिक कुरीति र विकृति



पढौं र छलफल गरौं :

छुवाछुत	लागु पदार्थ	संस्कृति	कुरीति
बेचबिखन	सद्भाव	दाइजो	भ्रष्टाचार
दुर्व्यसन	बाल विवाह	छाउपडी	कमैया
असहाय	ज्येष्ठ नागरिक	विकृति	बहु विवाह

सहजकर्तालाई सुभाषः

१. पाठको चित्रका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई माथिका शब्द पढ्न लगाउनुहोस्, पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
३. माथिका शब्दका सम्बन्धमा छलफल गराई शब्दहरूलाई पाठसँग सम्बन्धित गराई छलफल गराउनुहोस् र शब्दको अर्थ बताई दिनुहोस् ।

मानिस सामाजिक प्राणी हो । ऊ समाजमा बस्छ । समाजमा बस्दा मेलमिलाप गरेर बस्नुपर्छ । कसैले कसैको हानि नोक्सानी गर्नुहुँदैन । हामीले सबैलाई मान, सम्मान र कदर गर्नुपर्छ । अरूलाई जिस्काउने, जथाभावी बोल्ने, होहल्ला गर्ने, मालसामान चोर्ने, बिगार्ने तथा अरूलाई बाधा पुऱ्याउने जस्ता काम गर्नुहुँदैन । भगडा गर्नुहुँदैन । हामीले अशक्त, असहाय, बाल बालिका र ज्येष्ठ नागरिकलाई सक्दो सहयोग गर्नुपर्छ ।

हाम्रो समाजमा विभिन्न कुरीति र विकृतिहरू हटिसकेका छैनन् । अझै पनि समाजमा बाल विवाह, बहु विवाह गर्ने चलन पाइन्छ । छुवाछुत पनि व्यवहारमा अन्त्य हुन सकेको छैन । विवाहमा दाइजो, तिलक दिनु पर्ने, महिलाले छाउपडी बस्नु पर्ने जस्ता सामाजिक कुरीतिहरू कायमै छन् । कमैया र कमलहरी राख्ने चलन पनि व्यवहारबाट हटिसकेको पाइँदैन । बाल विवाहले आमा र बच्चाको स्वास्थ्य बिग्रन्छ । कुरीतिले समाजमा नराम्रो असर गर्छ ।

हाम्रो समाजमा चाडपर्व, विवाह, व्रतबन्ध, पास्नी र जन्म दिन आदि परम्पराहरू छन् । यस्ता परम्परा मनाउँदा धेरै खर्च गर्ने चलन छ । तडक भडक गर्नु विकृति हो । अरूको देखासिकीमा आफूले धान्न नसक्ने खर्च गर्नुहुँदैन । यसबाट

परिवारमा आर्थिक भार पर्छ । भोज भतेरमा अनावश्यक खर्च गर्ने र घर परिवारको खर्च चलाउन अरूसँग ऋण माग्नु राम्रो होइन ।

हामीले समाजमा भइरहेका यस्ता कुरीति र विकृतिलाई हटाउन सबैलाई चेतना जगाउनुपर्छ । यस कार्यमा हामी सबै एकजुट भई अगाडि बढौं ।

सोचौं, छलफल गरौं र लेखौं :

१. हाम्रो गाउँ टोलमा हुने कुरीति र विकृतिहरू के के हुन् ?

क) ख)

ग) घ)

ङ) च)

२. समाजमा रहेका कुरीति र विकृति हटाउन हामीले के के गर्न सक्छौं ?

.....

.....

सहजकर्तालाई सुभाब :

१. सहभागीहरूलाई माथिको विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्ने सहभागीहरूलाई पढ्न सहयोग गर्नुहोस् । आफ्नो क्षेत्रका कुरीति र विकृतिहरू हटाउन के के गर्नु पर्ला छलफल गराउनुहोस् ।

२. सहभागीहरूले छलफल गरी लेखेका कुराहरू सुनाउन लगाउनुहोस् । नमिलेका कुराहरू सच्याई कुरीति र विकृति हटाउन हामीले गर्नुपर्ने कार्यको अवधारणा दिई त्यसमा सरिक हुन सहभागीलाई प्रेरित गर्नुहोस् ।

सङ्गतको फल

कौशल र सीमा पति पत्नी थिए । उनीहरू हरिपुर गाउँमा बस्थे । उनीहरूको गाउँमा थोरै जग्गा थियो । कौशलको सानो जागिर पनि थियो । त्यही सानो जागिरले उनको घर व्यवहार चलेको थियो । उनका छोरा छोरी स्कुलमा पढिरहेका थिए ।

एक दिन कौशलको मिलने साथी श्यामसँग भेट भयो । श्यामले जाँड, रक्सी धेरै खान्थ्यो । उसको सङ्गतले कौशलले पनि जाँड, रक्सी खान थाल्यो । केही दिनपछि कौशल पनि श्याम जस्तै जँड्याहा भयो ।

कौशलको सबै पैसा जाँड रक्सीमा खर्च हुन थाल्यो । श्रीमतिसँग पनि ऋगडा हुन थाल्यो । श्रीमान्को यस्तो चालाले सीमालाई घर व्यवहार चलाउन पनि गारो भयो । स्कुलको पैसा तिर्न नसकी छोरा छोरीले पढाइ छाडे । उता जाँड रक्सीको कुलतका कारणले कौशलको जागिर पनि गयो । बिस्तारै उसको स्वास्थ्य बिग्नै गयो । खान नपाउनाले छोरा छोरीको स्वास्थ्य पनि कमजोर हुँदै गयो । एक दिन रक्सीले मातेका बेला कौशललाई प्रहरीले समातेर लग्यो । यस घटनाले घर परिवारमा रुवावासी मच्चियो । उसको यस्तो अवस्था देखेर छिमेकीहरूले भने “कौशलको यस्तो दुर्दशा हुनु उसको सङ्गतको फल हो ।”

पढौ र लेखौ :

१	एक
२	दुई
३	तिन
४	चार
५	पाँच
६	छ
७	सात
८	आठ
९	नौ
१०	दस
११	एघार
१२	बार
१३	तेर
१४	चौध
१५	पन्ध्र
१६	सोर
१७	सत्र
१८	अठार
१९	उन्नाइस
२०	बिस

२१	एक्काइस
२२	बाइस
२३	तेइस
२४	चौबिस
२५	पचिस
२६	छबिस
२७	सत्ताइस
२८	अट्ठाइस
२९	उनन्तिस
३०	तिस
३१	एकितस
३२	बत्तिस
३३	तेत्तिस
३४	चौत्तिस
३५	पाँतिस
३६	छत्तिस
३७	सैतिस
३८	अट्त्तिस
३९	उनन्चालिस
४०	चालिस

सहजकर्तालाई सुभाषः

१. माथिको सङ्ख्या तालिका पढ्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भए पढ्न सहयोग पनि गर्नुहोस् । खाली कोठामा अक्षरमा लेख्न लगाउनुहोस् । लेख्न नसक्ने सहभागीलाई लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । थप अभ्यासका लागि कापीमा पनि लेख्न भन्नुहोस् ।

हेराँ र सिकाँ :



जापानीज इन्सेफ्लाइटिस



सहजकर्तालाई सुभाष :

१. माथिका चित्र, पोस्टर र साइनबोर्ड सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् र त्यसले दिन खोजेको सन्देशका सम्बन्धमा छलफल गराई थप सङ्केत, चित्रका सम्बन्धमा पनि बताई दिनुहोस् ।

जानी राखौं :

१०० वर्ष	को	१ शताब्दी हुन्छ ।
१० वर्ष	को	१ दशक हुन्छ ।
३६५ दिन	को	१ वर्ष हुन्छ ।
१२ महिना	को	१ वर्ष हुन्छ ।
३० दिन	को	१ महिना हुन्छ ।
१५ दिन	को	१ पक्ष हुन्छ ।
७ दिन	को	१ हप्ता हुन्छ ।
२४ घन्टा	को	१ दिन हुन्छ ।
६० मिनेट	को	१ घन्टा हुन्छ ।
६० सेकेन्ड	को	१ मिनेट हुन्छ ।

सोचौं र लेखौं :

१	६	११	१६	२१	२६	३१	३६
२						३२	
	८		१८				३८
४		१४		२४	२५		
५	१०	१५	२०	२५	३०	३५	४०

सहजकर्तालाई सुभावा :

१. माथिको समय सम्बन्धी तालिका सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् र समयका एकाइको धारणा विकास गराउनुहोस् ।
२. माथि दिइएको सोचौं र लेखौं क्रियाकलाप सहभागीहरूलाई छलफल गराई भर्न लगाउनुहोस् । भरेको मिले नमिलेको हेरी सुधार गरिदिनुहोस् ।

स्वागत गरौँ :



सुनौँ र पढौँ :

Hello Welcome Welcome to CLC.
Welcome back to CLC. Welcome to my Home.
Welcome to my village/town.

सहजकर्तालाई सुभाब :

१. सहभागीहरूलाई माथिका चित्र देखाउँदै त्यसमा के गरिरहेको छ हेर्न लगाई छलफल गराउनुहोस् ।
२. माथि वाकसमा दिइएका अङ्ग्रेजी शब्दहरू देखाउँदै सहभागीहरूले सुन्ने गरी पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।
३. पढ्ने अभ्यास पटक पटक दोहोर्यानुहोस् ।
४. सहभागीहरू पढ्न सक्ने भएपछि तपाईँ र एकजना सहभागी अगाडि उभिएर माथिका शब्दहरू प्रयोग गर्दै स्वागत गर्दाको अभिनय गर्नुहोस् ।
५. यस्तैगरी सहभागी सहभागी बिच स्वागत गर्ने अभ्यास पटक पटक गराउनुहोस् । आवश्यक भए सहभागीहरूलाई माथि जस्तै स्वागत गर्दाको अभिनय अभ्यासमा सहयोग गर्नुहोस् ।
६. सहभागीहरूलाई माथि जस्तै शब्दहरू परिवेश र स्थान अनुसार फरक हुन्छ भन्ने धारणा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।
७. माथिका शब्दहरू कापीमा सार्न लगाउनुहोस् ।

पढौ र गरौ :

१. एउटा हाँसको मूल्य रु. ४३५ पर्छ र एउटा कुखुराको मूल्य रु. ५२३ पर्छ भने ती हाँस र कुखुराको जम्मा मूल्य कति हुन्छ ?
२. माइलीले एउटा कुखुराको खोर रु. ५३४ मा बनाइन् र ७ ओटा कुखुरा रु. ४२५ मा खरिद गरिन् भने उनको जम्मा कति खर्च भयो ?
३. सन्तरामसँग रु. ३७६ बचत थियो । उसले सहकारीबाट रु. ५२० बोनस पाए भने उनीसँग अब कति रकम भयो ?
४. रामरिजनसँग ३३५ ओटा कुखुराका चल्ला थिए । उनले २५० ओटा चल्ला थपे भने अब उनीसँग जम्मा कति चल्ला भए ?

जोड गरौ :

$$५. \begin{array}{r} ४२० \\ + २३१ \\ \hline \end{array}$$

$$६. \begin{array}{r} ४३८ \\ + ४०१ \\ \hline \end{array}$$

$$७. \begin{array}{r} १०५ \\ + ५३० \\ \hline \end{array}$$

सहजकर्तालाई सुभावा :

१. माथिका जोड सम्बन्धी समस्याहरू सहभागीहरूलाई पढ्न लगाई र ती समस्याहरू समाधान गर्न लगाउनुहोस् । जोडका समस्या समाधान गर्दा क्याल्कुलेटरको प्रयोग गर्न पनि सिकाउनुहोस् । सहभागीहरूले जोडेको ठिक भए नभएको हेरी आवश्यक सुधार गर्नुहोस् ।

पाठ : चार

आय आर्जन



पढौं र छलफल गरौं :

तरकारी	तुषारो	बिउ	जेटीए	माटो
ब्याड	जमिन	बेर्ना	छनोट	हिउँदे
बेमौसमी	भण्डारण	दुरी	बाली	छहारी

सहजकर्तालाई सुभाषः

१. पाठको चित्रका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई माथिका शब्द पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
३. माथिका शब्दलाई पाठसँग सम्बन्धित गराई छलफल गराउनुहोस् । शब्दको अर्थ बताई दिनुहोस् ।
४. माथिका शब्द प्रयोग गरी पाठसँग सम्बन्धित वाक्य बनाई सुनाउन लगाउनुहोस् र आवश्यक भए सुधार गरिदिनुहोस् ।

जेटीए र बुटी आमा

(बुटी आमा खेती पातीको काम गर्ने सोचमा छिन् । यसै समयमा जेटीए खेती पातीको काममा सहयोग गर्न गाउँमा घुम्दै बुटी आमाकोमा आइपुग्छन् ।)

जेटीए : नमस्कार आमा ! के गर्दै हुनुहुन्छ हँ ?

बुटीआमा : ए....., जेटीए बाबु पो ! नमस्कार है जेटीए बाबु नमस्कार । के तरकारी लगाउने भनेर सोचेको नि ।

जेटीए : किन सोच्नु ? मलाई सोध्नुहोस् न बताइहाल्छु नि ।

बुटीआमा : मौसम अनुसार तरकारी लगाउन उपयुक्त बिउ छनोट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा भनिदिनुहोस् न त ।

जेटीए : सुन्नुहोस् आमा, तरकारी हिउँदे र बसें हुन्छन् । हिजो आज त बेमौसमी तरकारी खेती पनि गर्न थालिएको छ ।

बुटीआमा : अँ....., अनि बाबु, तरकारीको उपयुक्त बिउ छनोट गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्ला नि ?

जेटीए : हो आमा, असल बिउबाटै राम्रो बोट र फल पाउन सकिन्छ । त्यसैले बिउको छनोट गर्दा बिउमा अन्य बालीको

बिउ, भार पातको बिउ, माटो आदि मिसिएको हुनु हुँदैन ।
बिउ राम्ररी पाकेको, किरा नलागेको र पोटिलो हुनु पर्दछ ।

बुढीआमा : हो बाबु ! अलि अलि त हामीले गर्दै आएका थियौं ।

जेटीए : आमा ! तरकारी लगाउनु पूर्व जमिन राम्रोसँग तयार गरी ब्याडमा बेर्ना ४, ५ पाते भएपछि १, १ हातको दुरीको फरकमा बेलुकीपख सार्नुपर्छ । विरूवामा हल्का सिँचाइ गर्नुपर्छ । तरकारीका विरूवालाई चर्कोघाम, तुषारो र वर्षाबाट बचाउन छहारीको व्यवस्था पनि गर्नुपर्छ ।

बुढीआमा : हुन्छ बाबु, अब त बाबुले भने अनुसारै लगाउँछु ।

जेटीए : हुन्छ आमा ।

बुढीआमा : धन्यवाद है बाबु, धेरै कुरा सिकाउनु भयो ।

जेटीए : धन्यवाद आमा ।

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. माथिको संवाद सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।
२. पढ्न नसके सहभागीलाई पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
३. सहभागीहरूलाई पाठले दिन खोजेको सन्देशका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।

तरकारी र लगाउने महिना जानौँ :

महिना	तरकारीको नाम
वैशाख	काँक्रो, फर्सी, धिरौँलो, सिमी र बोडी
जेठ	रामतोरियाँ र काँक्रो
असार	बन्दा, भन्टा र मुला
साउन	सलगम, काउली र बन्दा
भदौ	मुला, सलगम, काउली, बन्दा, गाजर, रायो, ब्रोकाउली र आलु
असोज	मुला, रायो, सलगम, काउली र चम्सुर
कात्तिक	केराउ, चम्सुर, पालुङ्गो, मेथी, काउली, बन्दा र गाजर
मङ्सिर	काउली, लसुन, प्याज, चम्सुर, पालुङ्गो र मेथी
पुष	लसुन, प्याज, चम्सुर, पालुङ्गो, मेथी र धनियाँ
माग	गोलभँडा, भन्टा र खुर्सानी
फागुन	गोलभँडा, लौका, भन्टा र खुर्सानी
चैत	रामतोरियाँ, फर्सी, काँक्रो, गोलभँडा, धिरौँलो, सिमी, बोडी, भन्टा र खुर्सानी

सहजकर्तालाई सुभाब :

१. सहभागीहरूलाई माथिको विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके सहयोग गर्नुहोस् ।
२. सहभागीहरूले कुन कुन तरकारी कुन कुन महिनामा लगाउने गर्नु भएको छ छलफल गर्नुहोस् ।
३. समयमा तरकारी लगाउँदा हुने फाइदाका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।

रोकथाम गर्न सिकाँ :

- तरकारीको समय समयमा रेखदेख गरिरहनु पर्छ । रोग वा किरा लागेमा विषादीको प्रयोग गर्नुपर्छ । विषादी घरेलु र रासायनिक हुन्छन् ।
- तरकारीमा लाग्ने रोगहरूमा खैरो ढुसी, धुले ढुसी, फेद कुहिने रोग, बेर्ना कुहिने रोग र डढुवा आदि पर्छन् ।
- तरकारीमा लाही, पुतलीको लार्भा, खुम्रे, थोप्ले, खपटे, भुसिल किरा र भिँगे गँवारो आदि लाग्न सक्छन् ।
- मेवा, गोलभँडाको पातको भोल, गाईको गहुँत, सुर्तीको भोल, खरानी र मट्टीतेल आदि तरकारीमा प्रयोग गरिने घरेलु औषधीहरू हुन् । घरेलु औषधी प्रयोग गर्नाले हाम्रो स्वास्थ्यमा हानि गर्दैन ।
- रासायनिक औषधी प्रयोग गरेमा त्यसले हाम्रो स्वास्थ्यमा हानि गर्छ । रासायनिक विषादी प्रयोग गर्ने परेमा सावधानीका साथ प्रयोग गर्नुपर्छ । विषादी प्रयोग गरेको तरकारी निश्चित समयसम्म खानु हुँदैन ।

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीहरूलाई माथिको विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके पढ्नलाई सहयोग गर्नुहोस् ।
२. तरकारीमा लाग्ने किरा र रोगका सम्बन्धमा छलफल गरी रोगथामका उपायहरू बताई दिनुहोस् ।

पढौं र लेखौं :

४१	एकचालिस	एकचालिस
४२	बयालिस
४३	त्रिचालिस
४४	चौवालिस
४५	पँतालिस
४६	छयालिस
४७	सतचालिस
४८	अट्चालिस
४९	उनान्चास
५०	पचास
५१	एकाउन्न
५२	बाउन्न
५३	त्रिपन्न
५४	चौवन्न
५५	पचपन्न
५६	छपन्न
५७	सन्ताउन्न
५८	अन्ठाउन्न
५९	उनन्साट्ठी
६०	साठी

६१	एकसट्ठी	एकसट्ठी
६२	बयसट्ठी
६३	त्रिसट्ठी
६४	चौसट्ठी
६५	पँसट्ठी
६६	छैसट्ठी
६७	सतसट्ठी
६८	अट्सट्ठी
६९	उनन्सत्तरी
७०	सत्तरी
७१	एकहत्तर
७२	बहत्तर
७३	त्रिहत्तर
७४	चौहत्तर
७५	पचहत्तर
७६	छयहत्तर
७७	सतहत्तर
७८	अठहत्तर
७९	उनासी
८०	असी

सहजकर्तालाई सुभाषः

- माथिको सङ्ख्या तालिका पढ्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भए पढ्न सहयोग पनि गर्नुहोस् । खाली कोठामा अक्षरमा लेख्न लगाउनुहोस् । लेख्न नसक्ने सहभागीलाई लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । थप अभ्यासका लागि कापीमा पनि लेख्न भन्नुहोस् ।

सोचौं र लेखौं :

४१	४६	५१	५६		६६		७६
४२				६२		७२	
	४८						७८
४४		५४	५५	६४	६५	७४	
	५०	५५			७०		८०

पढौं र लेखौं :

८१	एकासी	एकासी	८१	एकानब्बे	एकानब्बे
८२	बयासी	८२	बयानब्बे
८३	त्रियासी	८३	त्रियानब्बे
८४	चौरासी	८४	चौरानब्बे
८५	पचासी	८५	पन्चानब्बे
८६	छयासी	८६	छयानब्बे
८७	सतासी	८७	सन्तानब्बे
८८	अठासी	८८	अन्ठानब्बे
८९	उनान्नब्बे	८९	उनान्सय
९०	नब्बे	९००	सय

सहजकर्तालाई सुभाषः

- माथि दिइएको सोचौं र लेखौं क्रियाकलाप सहभागीहरूलाई छलफल गराई भर्न लगाउनुहोस् । भरेको मिले नमिलेको हेरी सुधार गरिदिनुहोस् ।
- माथिको सङ्ख्या तालिका पढ्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भए पढ्न सहयोग पनि गर्नुहोस् । खाली कोठामा अक्षरमा लेख्न लगाउनुहोस् । लेख्न नसक्ने सहभागीलाई लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । थप अभ्यासका लागि कापीमा पनि लेख्न भन्नुहोस् ।

पढौ र बुझौ :

आम्दानीलाई आय आर्जन भनिन्छ । आय आर्जन त्यतिकै हुँदैन । यसका लागि उपायहरू खोज्नुपर्छ । योजनाहरू पनि बनाउनु पर्छ । राम्रोसँग योजना गरेर काम अगाडि बढाए हामी हाम्रो लक्ष्यमा सजिलै पुग्छौं । यसो नगरे लक्ष्यमा पुग्न कठिन हुन्छ ।

आय आर्जन केबाट गर्ने, कहिले गर्ने, कसरी गर्ने, क कसले गर्ने, त्यसका लागि कसको जिम्मेवारी के हुने जस्ता कुराहरू आय आर्जन योजना बनाउँदा ध्यान दिनुपर्छ । त्यसरी बनाइएको योजनाले व्यावसायलाई सफल बनाउन सहयोग पुर्याउँछ ।

छलफल गरौं :

- हामीले आय आर्जन गर्न सर्व प्रथम के गर्नुपर्ला ?
- लक्ष्यमा पुग्न हामीले के गर्नुपर्छ ?
- आय आर्जनको योजना बनाउँदा के केमा ध्यान दिनुपर्छ ?
- कसरी योजनाले हामीलाई सफल बनाउँछ ?

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीलाई माथिको पढौं र बुझौं क्रियाकलाप पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके सहयोग गर्नुहोस् ।
२. सहभागीहरूले आय आर्जनका योजना कसरी बनाउने गर्नु भएको छ सोधी छलफल गर्नुहोस् र आय आर्जनका लागि हामीले योजना बनाउनुपर्छ भन्ने कुरा बताई दिनुहोस् र
३. सहभागीहरूलाई माथिको छलफल गरौं क्रियाकलापका प्रश्नका आधारमा छलफल गराई त्यसको निष्कर्ष बताई दिनुहोस् ।

ध्यान पुर्याओँ :

हामीले कुनै पनि आय आर्जनका काम गर्नुअघि स्थानीय बजारमा केको माग छ जानकारी लिनुपर्छ । त्यो वस्तुको बिकल्पमा अरू वस्तु छ छैन र उपभोक्ताहरू कति छन् भन्ने कुरा पनि जानकारी लिनुपर्छ । बजारसम्म आफ्नो उत्पादन सजिलै पुर्याउन सकिन्छ कि सकिँदैन, आफ्नो उत्पादनले अरू उत्पादकहरूसँग प्रतिस्पर्धा गर्न सक्छ कि सक्दैन थाहा पाउनुपर्छ । त्यस वस्तुको उत्पादन र बिक्री गर्दा आउन सक्ने जोखिमको पनि जानकारी लिएर काम थाल्नुपर्छ । ह्युवाका भरमा काम थाल्नु हुँदैन ।

त्यसैले आय आर्जनका उपाय छनोट गर्दा माथि भनिएका पक्षहरूलाई व्यापक रूपमा सर्वेक्षण, विश्लेषण गरेर सबैभन्दा बढी आय आर्जन हुने र दिगो व्यावसायको छनोट गर्नुपर्छ ।

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूले आय आर्जनका लागि आफ्नो उत्पादन कहाँ के कसरी बिक्री वितरण गर्नु भएको छ, त्यसो गर्दा के कस्ता कठिनाइहरू भोग्नु पर्यो, कठिनाइको समाधान के कसरी गर्ने गर्नु भएको छ छलफल गराउनुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई माथिको ध्यान पुर्याओँ क्रियाकलाप पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
३. आय आर्जनका सन्दर्भमा बजार सर्वेक्षण र व्यवस्थापन गर्दा हुने फाइदा, बेफाइदा बताउँदै बजार सर्वेक्षण गरी आय आर्जन कार्य योजना बद्ध रूपमा गर्दा व्यावसायमा सफलता मिल्छ भन्ने जानकारी दिनुहोस् ।

पाठ : पाँच

बहिनीलाई चिठी



पढौं र छलफल गरौं :

मिति	सामुदायिक	सिकाइ	तालिम
कम्प्युटर	इन्टरनेट	फेसबुक	शुभकामना
मोबाइल	निवेदन	पत्र	हुलाक

सहजकर्तालाई सुभाषः

१. सहभागीहरूलाई माथिका चित्रहरू हेर्न लगाउनुहोस् र चित्रका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई विभिन्न किसिमका चिठीका नमुना देखाउँदै चिठीको महत्त्व बताई दिनुहोस् ।
३. माथि बाकसमा दिइएका शब्दहरू सहभागीलाई पढ्न लगाई छलफल गराउनुहोस् र चिठीसँग सम्बन्ध गरी वाक्य बनाउन पनि लगाउनुहोस् ।

चरिकोट, दोलखा
मिति: २०७३/०८/१५

प्यारी बहिनी चम्पा

शुभाशीष ।

यहाँ हामी सन्चै छौं । त्यहाँ तिमिलार्ई पनि सन्चै होला ।
तिमीले पठाएको चिठी हिजो पाएँ । त्यसमा तिमिले गाउँ र
समाजका सम्बन्धमा सोधेकी रहिछौ । म यस चिठीमा तिमिलार्ई
त्यसका सम्बन्धमा केही लेख्दैछु ।

बहिनी, हाम्रो गाउँमा विकासका थुप्रै नयाँ कामहरू भएका छन् ।
हाम्रो गाउँमा सामुदायिक सिकाइ केन्द्र पनि स्थापना भएको
छ । यसमा निरन्तर शिक्षाका कक्षा पनि सञ्चालन हुन्छन् ।
यस केन्द्रले धेरै किसिमका तालिम दिँदो रहेछ । मैले पनि यस
केन्द्रबाट तालिम लिएर मै न बत्ती बनाउन सिकें । यसबाट
राम्रो आम्दानी गर्न पनि सकिँदो रहेछ ।

सिकाइ केन्द्रमा कम्प्युटर पनि छ । त्यसमा इन्टरनेट जोडिएको
छ । त्यसबाट मैले फेसबुक र इमेल चलाउन सिकेकी छु । अब
त बा आमाले पनि मोबाइल चलाउन जानिसक्नु भएको छ ।

अब यहाँ बेमौसमी तरकारी खेतीको तालिम पनि आउँदै छ रे ! पल्लाघरे दाइले गाउँमा माछा पालन गर्न थालेका छन् । हामीले पनि एउटा समूह खोलेका छौं । हाम्रो समूहले समय समयमा टोलको सरसफाइ गर्ने गरेको छ । म पनि त्यसमा सहभागी हुन्छु । बाँकी अर्को पत्रमा लेखौंला । आजलाई बिदा ।

उही तिमी दिदी

चमेली

पठाउने

चमेली महर्जन

चरिकोट, दोलखा

जनकपुर अञ्चल, नेपाल

पाउने

चम्पा महर्जन

दधिकोट, भक्तपुर

बाग्मती अञ्चल, नेपाल



सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीहरूलाई चिठी किन लेखिन्छ भनी प्रश्न गर्दै चिठीको विकल्प अरू के हुन सक्छ सो पनि छलफल गराउनुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई चिठी पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
३. सहभागीहरूलाई चिठीका प्रकार, यसका भाग र विषय वस्तुका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
४. सहभागीहरूलाई चिठी लेख्दा मिति, स्थान, सम्बोधन, विषय वस्तुअन्त्य गर्ने तथा खाममा लेख्ने तरिका अभ्यास गराउनुहोस् ।

छलफल गरौँ :

- (क) माथिको चिठी कसले कसलाई लेखेको हो ?
(ख) सामुदायिक सिकाइ केन्द्र कहाँ छ ?
(ग) सामुदायिक सिकाइ केन्द्रमा के के काम हुन्छन् ?
(घ) माथिको चिठी कुन मितिमा लेखिएको हो ?
(ङ) चिठी लेख्ने व्यक्ति कहाँ बस्छन् ?
(च) बा र आमाले के चलाउन जान्नु भएको छ ?
(छ) गाउँमा कसले माछा पालन गर्न थालेका छन् ?
(ज) सामुदायिक सिकाइ केन्द्रबाट के के सिक्न सकिँदो रहेछ ?

वाक्य बनाऔँ :

मिति : चिठीको माथि दायाँपट्टि मिति लेख्नुपर्छ ।

कम्प्युटर :

मोबाइल :

इन्टरनेट :

सामुदायिक :

सहजकर्तालाई सुभाषः

१. चमेलीले माथि लेखेको चिठीलाई आधार मानी दिइएका प्रश्नका आधारमा छलफल गराउनुहोस् ।
२. माथिका वाक्य सहभागीहरूलाई पढ्न लगाई उदाहरणमा दिइए जस्तै गरी वाक्य बनाउन लगाउनुहोस् । बनाएका अरूवाक्यहरू सहभागीहरूलाई पढेर सुनाउन भन्नुहोस् । नमिलेको पाइए सुधार गरिदिनुहोस् । यस्तैगरी चिठी लेख्ने अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।

पढौं र सिकौं :

मिति : २०७३/०७/२५

श्री कार्यालय प्रमुखज्यू,
जिल्ला कृषि विकास कार्यालय
इलाम ।

विषय : तरकारीका बिउ बेर्ना पाउं ।

महोदय,

यस गतिशील महिला समूहले हाम्रो गाउँमा तरकारी खेती गर्ने तयारी गरेकाले त्यसका लागि आवश्यक विभिन्न जातका तरकारीका बिउ बेर्ना उपलब्ध गराई दिनहुन अनुरोध छ ।

By
विनीता कार्की
अध्यक्ष
गतिशील महिला समूह
वरबोटे, इलाम

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीहरूलाई माथिको निवेदन पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
२. सहभागीलाई चिठी र निवेदनका विभिन्न ढाँचा देखाई यी दुई विचको फरक पनि बताई दिनुहोस् ।
३. सहभागीहरूलाई साधारण चिठी र निवेदन लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
४. सहभागीहरूले लेखेका चिठी र निवेदन हेरी आवश्यक सुधार गरिदिनुहोस् ।

छलफल गरौँ :

- (क) यो निवेदन कसले कसलाई लेखेको हो ?
(ख) निवेदन कुन मितिमा लेखिएको रहेछ ?
(ग) निवेदनमा के पाउँ भनिएको रहेछ ?
(घ) निवेदकको ठेगाना कहाँ हो ?
(ङ) निवेदनमा कुन जातका बिउ, बेर्ना उपलब्ध गराउन भनिएको छ ?

वाक्य बनाऔँ :

कृषि : कृषि हाम्रो मुख्य पेसा हो ।

महोदय :

बिउ :

बेर्ना :

जिल्ला :

समूह :

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीहरूलाई माथिको निवेदनमा आधारित भई प्रश्नहरूमाथि छलफल गराउनुहोस् ।
२. निवेदनका आधारमा छलफलको निष्कर्ष दिनुहोस् ।
३. सहभागीहरूलाई माथि जस्तै विभिन्न कामका लागि लेखिने निवेदनको अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।
४. उदाहरणमा दिइए जस्तै मिल्दा वाक्य सहभागीहरूलाई बनाउन लगाउनुहोस् । नमिलेमा सुधार गरिदिनुहोस् ।

घटाउ गर्न सिकाँ :

१. फुलमायाले घरमा २४ ओटा बाख्रा पालेकी थिइन् । १२ ओटा बाख्रा बेचिन् । अब उनीसँग कति ओटा बाख्रा बाँकी रहे ?

फुलमायाले पालेका जम्मा बाख्रा
उनले बेचेका बाख्रा
फुलमायासँग बाँकी भएका बाख्रा

दस	एक
२	४
-१	२
१	२

२. पासाडले ५२१ ओटा कुखुराका चल्ला किनेकी थिइन् । त्यस मध्ये २१० ओटा कुखुराका चल्ला बहिनीलाई पाल्न दिइन् भने उनीसँग अब कति ओटा चल्लाहरू बाँकी रहे ?

किनेका चल्ला
बहिनीलाई दिएका चल्ला
बाँकी चल्ला

सय	दस	एक
५	२	१
-२	१	०
३	१	१

सहजकर्तालाई सुभाब :

१. माथिका स्थानमानको सहयोगबाट घटाउ सिकाउने तरिका सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । उक्त उदाहरण सिकाउँदा सकेसम्म ठोस सामग्री (सिन्का) प्रयोग गर्नुहोस् । सहभागीहरूले उक्त उदाहरण राम्रोसँग बुझिसकेपछि यस्तै अभ्यास गराउनुहोस् ।

घटाउ गरौँ :

१. सरितासँग ४५५ रुपियाँ छ । उनले तरकारीको बिउ किन्न १५५ रुपियाँ खर्च गरिन् । अब सरितासँग कति रुपियाँ बाँकी छ होला ?
२. तपाईँले ४३५ ओटा सुन्तला मध्ये १११ ओटा सुन्तला छोरा छोरीलाई दिनुभयो । अब तपाईँसँग कति ओटा सुन्तला बाँकी भए ?
३. सुनीतासँग ३१५ रुपियाँ थियो उनले छोरीलाई १०४ रुपियाँ खर्च गरी एउटा खेलौना किनिन् । अब उनीसँग कति रुपियाँ बाँकी छ ?
४. रामवदनले आफूसँग भएको रु. ६५० मध्ये ४ किलो कुखुराको दाना रु. ३४० मा किने अब उसँग कति रुपियाँ बच्यो होला ?
५. धनियाले ८५० ओटा माछाका भुरा किनिन् । त्यस मध्ये ४५२ ओटा भुरा छिमेकीलाई दिइन् । अब उनीसँग कति ओटा भुरा बाँकी रहे ?

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. माथि घटाउ गर्न सिकौँ क्रियाकलापमा दिए जस्तै गरी घटाउका समस्या सहभागीहरूलाई समाधान गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीले गरेका समाधान मिले नमिलेको हेर्नुहोस् । नमिलेको भएमा सिक्काको प्रयोग गरी सिकाउनुहोस् । यस्तै अरू थप समस्या समाधान गर्न लगाउनुहोस् ।
२. सहभागीलाई माथिको तरिकाबाट सिकाइ सकेपछि क्याल्कुलेटरको प्रयोग गरेर पनि घटाउ गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

हामी सचेत हौं :

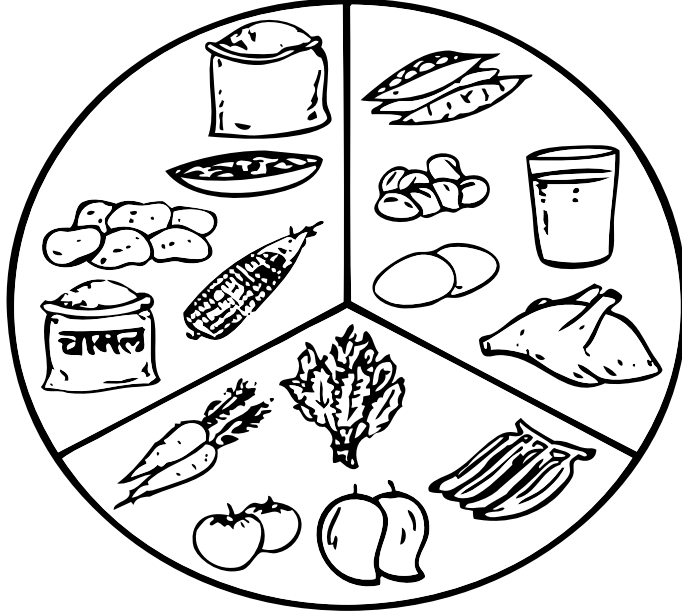
- धेरै रुपियाँ पैसा र गर गहना साथमा वा घरमा राख्दा वा प्रदर्शन गर्नाले चोरी हुने धेरै डर हुन्छ ।
- चोरीका साथै डड्ने, फाट्ने, च्यातिने र हराउने डर पनि हुन्छ ।
- आवश्यकभन्दा बढी रुपियाँ पैसा बैङ्कमा राख्दा पैसाको सुरक्षा पनि हुन्छ र थोरै भए पनि ब्याज आउँछ ।
- पैसा बोकेर जताततै जान पनि डर तथा समस्या हुन्छ ।
- बैङ्कमा पैसा राख्ने र बैङ्कबाट चेक वा एटिएम लिएर सोको प्रयोग गर्ने गर्दा धेरै सजिलो र सुरक्षित हुन्छ ।
- बैङ्कमा खाता खोल्न नागरिकताको प्रमाण पत्र र फोटो पनि चाहिन्छ ।
- व्यावसाय दर्ता गरी कारोबारलाई बढाउन पनि नेपाली नागरिकता अनिवार्य हुन्छ ।

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथि हामी सचेत हौं क्रियाकलापमा दिइएका विषय वस्तुहरू पहिले तपाईंले पढ्नुहोस् । उक्त विषय वस्तुमा आधारित भएर सहभागीहरूलाई विभिन्न प्रश्नहरू गर्दै विषयप्रति आकर्षित गर्नुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई दिइएको विषय वस्तु पढेर सुनाई दिनुहोस् । सहभागीलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । विषय वस्तुसँग सम्बन्धित भई छलफल गराउनुहोस् र निष्कर्ष बताउनुहोस् ।

पाठ : छ

पोसिलो खाना



पढौं र छलफल गरौं :

निरोगी	पोसिलो	शक्ति	अखाद्य	चिप्स
शरीर	वृद्धि	भण्डारण	चाउचाउ	रड
प्रोटिन	भिटाभिन	खनिज	फुर्तिलो	स्वास्थ्य

सहजकर्तालाई सुभाब :

१. पाठको चित्रका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई माथिका शब्द पढ्न लगाउनुहोस्, पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
३. माथिका शब्दलाई पाठसँग सम्बन्धित गराई छलफल गराउनुहोस् र शब्दको अर्थ बताई दिनुहोस् ।
४. माथिका शब्द प्रयोग गरी पाठसँग सम्बन्धित वाक्य बनाई सुनाउन लगाउनुहोस् र आवश्यक भए सुधार गरिदिनुहोस् ।

पढौँ :

खाना बिना हामी बाँच्न सक्दैनौँ । पोसिलो खानाले हामी बलिया, फुर्तिला र निरोगी हुन्छौँ । शरीरलाई स्वस्थ राख्न विभिन्न किसिमका पोसिला खानेकुरा खानुपर्छ । लामो समय भण्डारण गरेका चाउचाउ, चिप्स तथा अखाद्य तेल वा रङ प्रयोग गरेका मिठाइहरू खानु हुँदैन । यस्ता खानेकुरा खाएमा हाम्रो स्वास्थ्यलाई हानि गर्छ ।

हामीलाई शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने र शरीरलाई रक्षा गर्ने तिन किसिमका खानेकुराहरू आवश्यक पर्छन् । यसैले हामीले तिनै किसिमका खानेकुरा मिलाएर खानुपर्छ । सधैं एकै किसिमका खानेकुरा खाएमा हामी रोगी हुन्छौँ ।

शरीरलाई शक्ति दिने खाना:

चामल, मकै, कोदो, जौ, फापर, आलु, गहुँ आदिबाट बनेका खानेकुराले शरीरलाई शक्ति दिन्छ । यी खानेकुराबाट प्राप्त हुने शक्तिबाट नै हामीले बल आवश्यक पर्ने काम गर्न सक्छौँ । शरीरमा शक्तिको अभाव भएमा मानिस फुर्तिलो पनि देखिँदैन ।

शरीरलाई वृद्धि गर्ने खाणा :

दाल, केराउ, सिमी, चना, भटमास, मास, बदाम, दुध, दही, माछा, मासु, अन्डा आदि प्रोटिनयुक्त खाणा हुन् । शरीर वृद्धि गर्न बाल बालिकालाई यी खानेकुरा आवश्यक पर्छ ।

शरीरको रक्षा गर्ने खाणा :

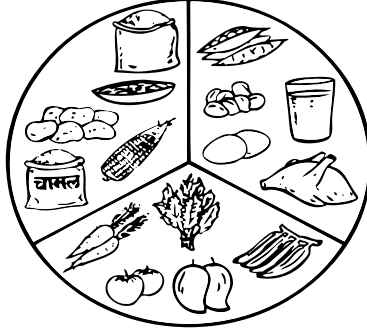
पालुङ्गो, रायोको साग, गाँजर, मुला, फर्सी, लौका, गोलभँडा, कर्कलो, केरा, मेवा, सुन्तला, अम्बा, आँप, दुध आदि भिटामिन र खनिज पदार्थ पाइने खानेकुराहरू हुन् । यिनले शरीरको रक्षा गर्न मद्दत गर्छन् ।

हामीले दैनिक यी तिनै प्रकारका खानेकुरा सन्तुलित मात्रामा खानुपर्छ । त्यसैले हाम्रो दैनिक खानामा यी तिनै प्रकारको खानेकुरा सन्तुलित मात्रामा छु छैन ध्यान दिऔँ ।

सहजकर्तालाई सुझाव

१. सहभागीहरूलाई माथिको विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्ने सहभागीहरूलाई पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
२. सहभागीहरूबाट पाठमा दिइएका विभिन्न खानेकुराका सम्बन्धमा जानकारी लिई छलफल गराउनुहोस् ।
३. सहभागीहरूसँग स्थानीय स्तरमा पाइने विभिन्न पोसिला खानेकुरा, ती खानेकुरा प्राप्त गर्ने तरिका र तिनको उपयुक्त किसिमले खाने तरिका र पोषण तत्त्व संरक्षण गर्ने तरिकाका सम्बन्धमा छलफल गर्दै निष्कर्ष दिनुहोस् ।
४. सहभागीहरूलाई स्थानीय स्तरमा पाइने खानेकुराहरूको नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।

सोचौं र लेखौं :



- (क) हामीले खानेकुरा खानुपर्छ ।
- (ख) मकै, कोदो, गहुँ, चामलबाट शरीरलाई प्राप्त हुन्छ ।
- (ग) हामीले लामो समय गरेका खानेकुरा खानु हुँदैन ।
- (घ) भटमास र माछा मासुले हाम्रो शरीरलाई गर्छ ।
- (ङ) पालुङ्गो, कर्कलो र केराबाट हाम्रो शरीरलाई प्राप्त हुन्छ ।
- (च) भिटामिन र खनिज पदार्थ पाइने खानाले हाम्रो शरीरलाई गर्छ ।

सहजकर्तालाई सुभाषः

१. सहभागीहरूलाई माथिको सोचौं र लेखौं क्रियाकलाप अध्ययन गरी भर्न लगाउनुहोस् । सहभागीले भरेको पढेर सुनाउन भन्नुहोस् । सहभागीले भनेका कुरा ठिक भयो भएन सहभागी बिच नै छलफल गर्न लगाउनुहोस् । नमिलेको भए सुधार गरिदिनुहोस् ।

छलफल गरौँ :

- (क) तपाईंको घरबाट अहिले पढ्दै गरेको ठाउँ कति टाढा छ ?
(ख) तपाईंलाई कुर्ता सिलाउन कति कपडा चाहिन्छ ?
(ग) १ महिनासम्म घरमा तरकारी पकाउन कति तेल चाहिन्छ ?
(घ) तपाईंको परिवारलाई १ महिनालाई कति चामल चाहिन्छ ?
(ङ) तपाईंको भान्छामा १ महिनाका कति नुन प्रयोग हुन्छ ?

पढौँ र सम्झौँ :

१००० मिटर	को	१ किलोमिटर हुन्छ ।
१०० सेन्टिमिटर	को	१ मिटर हुन्छ ।
१० मिलिमिटर	को	१ सेन्टिमिटर हुन्छ ।
१००० मिलिलिटर	को	१ लिटर हुन्छ ।
१०० किलोग्राम	को	१ क्विन्टल हुन्छ ।
१००० ग्राम	को	१ किलोग्राम हुन्छ ।

सहजकर्तालाई सुभाष :

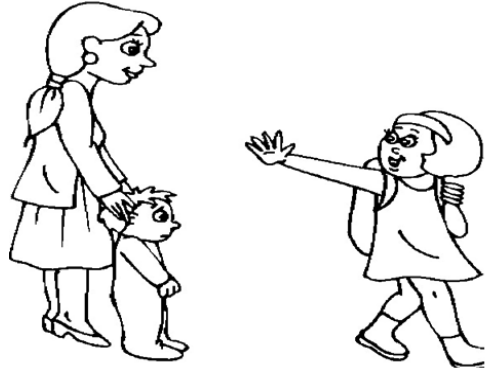
- माथि छलफल गरौँ क्रियाकलापमा दिइएका प्रश्नहरू सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् र आएका उत्तरहरू बोर्डमा टिप्नुहोस् । टिपेका कुरा सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।
- माथि पढौँ र सम्झौँ क्रियाकलाप देखाउँदै सहभागीले सुन्ने गरी पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । कापीमा सार्न लगाउनुहोस् ।
- माथि सहभागीले दिएका उत्तरसँग तालमेल गर्दै दुरी, नाप र तौलका एकाइहरूको धारणा विकास गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई घरमा पनि माथिको तालिका पढ्न र लेख्न भन्नुहोस् ।

वाक्य बनाऔँ :

शब्द	वाक्य
शक्ति	काम गर्न शक्ति चाहिन्छ ।
सन्तुलित	
अखाद्य	
निरोगी	
वृद्धि	
रक्षा	
संरक्षण	
ध्यान	

पढौँ र सिकौँ

Have a nice day.
Goodnight. Good bye.
Bye bye. See you again.



सहजकर्तालाई सुभाष :

- माथिका वाक्य बनाऔँ क्रियाकलाप सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । ती शब्दबाट उदाहरणमा जस्तै मिल्दा वाक्य बनाउन लगाई भन्नु लगाउनुहोस् । बनाएका वाक्य नमिलेमा सुधार गरिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्र अध्ययन गर्न लगाई चित्रले दिन खोजेको सन्देशका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । वाक्यमा दिइएका शब्द पटक पटक पढ्न लगाउनुहोस् र ती शब्द प्रयोग गर्दाको अभिनय गरेर देखाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि विदाइमा बोलिने भनाइ अभिनयका साथ गर्न लगाउनुहोस् ।

पढौं र मिल्ने ठाउँमा लेखौं :

केराउ	सिमी	चना	भटमास	मास	दाल
बदाम	दुध	दही	माछा	मासु	अन्डा
चामल	मकै	कोदो	जौ	फापर	आलु
गहुँ	पालुङ्गो	आँप	गाजर	मुला	फर्सी
लौका	गोलभँडा	कर्कलो	केरा	मेवा	सुन्तला

शरीरलाई शक्ति दिने खाना	शरीर वृद्धि गर्ने खाना	शरीर रक्षा गर्ने खाना

सहजकर्तालाई सुभाब :

१. वाकसमा दिइएका शब्दहरू सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भए पढेर सुनाउनुहोस् र ती खानाकुराहरू शक्ति दिने, वृद्धि गर्ने र रक्षा गर्ने केमा पर्छन् भन्ने लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले भरेको पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् र आवश्यक भए सुधार गरिदिनुहोस् ।

पढौं र गरौं :

१. मञ्जुसँग ४ किलो ३०० ग्राम मकैको बिउ थियो । त्यसले नपुगेर उनले बजारबाट थप २ किलो ५०० ग्राम मकैको बिउ किनेर ल्याइन् भने अब उनीसँग कति बिउ भयो ?

मञ्जुसँग घरमै भएको बिउ
बजारबाट किनेर ल्याएको बिउ
जम्मा बिउ

किलो	ग्राम
४	३००
+२	५००
६	८००

२. लछुमनले गाई पालेका छन् । उनले बिहान ६ लिटर ४०० मिलिलिटर दुध बेच्छन् र साँभ ३ लिटर ५०० मिलिलिटर दुध बेच्छन् । लछुमनले दिनमा जम्मा कति दुध बेच्छन् ?

३. बौवाको विवाह चमेलीसँग भएको थियो । बौवा र चमेली विवाह दर्ता गर्न ३ किलोमिटर ५०० मिटर हिँडेर गा.वि.स. कार्यालयमा गए । विवाह दर्ता गराएर ४ किलोमिटर २०० मिटर हिँडेर मेला हेर्न गए भने उनीहरूले जम्मा कति दुरी हिँडे ?

सहजकर्तालाई सुभाब :

१. माथिको जोड सम्बन्धी हिसाब सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् र उदाहरण १ मा जस्तै गरी गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीले गरेको ठिक भए नभएको हेर्नुहोस् । नमिलेको भए बोर्डमा समाधान गरेर देखाई दिनुहोस् । यस्तै अरू हिसाब पनि गर्न अभ्यास गराउनुहोस् । घरमा पनि हिसाब गर्न भन्नुहोस् ।

पाठ : सात

रोग



पढाँ र छलफल गरौँ :

सर्ने रोग	नसर्ने रोग	असजिलो	माध्यम
मानसिक	पौष्टिक आहार	भाडापखाला	सङ्क्रमण
अङ्ग	धूमपान	कारण	उपाय
समाधान	दूषित	यौन	खोप

सहजकर्तालाई सुभाब :

१. चित्रका सम्बन्धमा सहभागीहरूलाई छलफल गराउनुहोस् । सहभागीहरूलाई माथिका शब्द पढ्न लगाउनुहोस् र पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
२. माथिका शब्दलाई पाठसँग सम्बन्धित गराई छलफल गराउनुहोस् । पाठसँग सम्बन्धित वाक्य बनाई सुनाउन लगाउनुहोस् र आवश्यक भए सुधार गरिदिनुहोस् ।

पढौँ :

हामी सधैं स्वस्थ रहनुपर्छ । हामी स्वस्थ भए हाम्रो शरीर फुर्तिलो हुन्छ र हामी जाँगरिला हुन्छौँ । रोग लागेमा हामी अस्वस्थ हुन्छौँ । रोग लागेपछि शरीरमा आलस्यता आउनुका साथै अल्छी पनि लाग्छ । खानेकुरामा रुचि कम हुँदै जान्छ । यी सबै रोगका लक्षणहरू हुन् । यी लक्षणहरू देखिएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गएर स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ । साथै रोग लागेपछि उपचार गराउनुभन्दा रोग नै लाग्न नदिने उपाय अपनाउनु राम्रो हुन्छ ।

रोग लाग्ने थुप्रै कारणहरू हुन्छन् । शरीरमा लाग्ने रोगहरूलाई सर्ने र नसर्ने गरी दुई भागमा बाँड्न सकिन्छ ।

सर्ने रोगहरूमा लुतो, घाउ, खटिरा, आँखा पाक्ने, निमोनिया, दादुरा, क्षयरोग, टाइफाइड, रुघाखोकी, भाडापखाला, आउँ, हैजा, जन्डिस, औलो, कालाजार, जाप्लिज इन्सेफ्लाइटिस, भिरिङ्गी, एच.आइ.भी./एड्स, रेबिज, डेङ्गु, हात्तीपाइले, बर्डफ्लु, कुष्ठरोग आदि मुख्य हुन् ।

मुटुरोग, मधुमेह, मिर्गौला रोग, क्यान्सर, दम, रतन्धो, मानसिक रोग आदि नसर्ने रोगहरू हुन् ।

सहजकर्तालाई सुभाषः

१. माथि पाठका विषय वस्तु सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । पुरै पाठ आफैँले पनि विस्तारै पढेर सुनाई दिनुहोस् र सहभागीहरूलाई पुनः पढ्न लगाउनुहोस् ।
२. पाठका सम्बन्धमा सहभागीहरूसँग छलफल गरी पाठले दिन खोजेको सन्देश स्पष्ट पार्नुहोस् ।

पढौं र सिकौं :

(क)

हजार	सय	दस	एक
४	५	२	३

अङ्कमा : ४,५२३

अक्षरमा : चार हजार पाँच सय तेइस

(ख) अङ्कमा : ६,४१६

हजार	सय	दस	एक
६	४	१	६

अक्षरमा : छ हजार चार सय सोर

(ग) अङ्कमा : ७,०२४

हजार	सय	दस	एक
७	०	२	४

अक्षरमा : सात हजार चौबिस

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. माथि (क) मा स्थानमान तालिकामा दिइएको सङ्ख्यालाई अङ्क र अक्षरमा लेखिएको छ । त्यसै गरी (ख) र (ग) मा सङ्ख्यालाई स्थानमानमा राखेर अक्षरमा लेखिएको छ । यी उदाहरणहरू सहभागीहरूलाई अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । यसै गरी अन्य सङ्ख्याहरूलाई स्थानमान तालिका, अङ्कमा र अक्षरमा लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

गीत गाऔँ :

पहिले पढ्न पाइन, अहिले पढ्न थाल्दैछु;

क ख ग घ पढ्नु छ, १ २ ३ ४ गन्नुछ ।

अङ्क अक्षर छुट्याई, राम्रोसँग चिन्नु छ;

अक्षर मात्रा जानेर, सबको नाम लेख्नु छ ।

जोड र घटाउ बुझेर, हिसाब राख्न जान्नु छ;

भित्ताको पात्रो हेरेर, तिथि मिति बुझ्नु छ ।

नाम र नम्बर राखेर, मोबाइलमा बोल्नु छ;

सहर बजार जाँदामा, साइन बोर्ड हेर्नु छ ।

ट्राफिक नियम जानेर, यात्रा सफल पार्नु छ;

नम्बर नक्सा बुझेर, मात्र पो गाडी चढ्नु छ ।

बैङ्कमा भौचर भरेर, पैसा जम्मा गर्नु छ;

खाताको पैसा चेक काटी, साटेर लिई आउनु छ ।

आफ्नै हात र भित्ताको, घडी हेर्न जान्नु छ;

टाउको दुख्दा औषधी, जाँचेर मात्र खानु छ ।

पहिले पढ्न पाइएन, अहिले पढ्न थाल्दै छु;

साक्षर नेपाल बनाउन, ज्ञानको दियो बाल्दै छु ।

(रचना : पशुपतिनाथ न्यौपाने, लमजुङ)

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. माथिको गीत लयका साथ गाएर सहभागीहरूलाई सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि सामूहिक रूपमा र व्यक्तिगत रूपमा गाउन लगाउनुहोस् । आवश्यक भए गाउन सहयोग पनि गर्नुहोस् ।
२. सहभागीहरूसँग विभिन्न प्रतिभाहरू हुन सक्छन् । कसैलाई गीत गाउन आउँछ त कसैलाई नाचन आउँछ, कसैलाई अभिनय गर्न आउँछ । जोसँग जे प्रतिभा छ, पालै पालो प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

पढौं र सिकौं :

- दूषित पानी र दूषित खानेकुरा खानाले रोग सछ्छ ।
- दूषित हावाका माध्यमबाट पनि रोग सछ्छ ।
- रोगीले प्रयोग गरेका लुगाफाटो, भाँडाकुँडा र रोगीसँगको लसपसले पनि रोग सछ्छ ।
- असुरक्षित यौन सम्पर्क, अरूले प्रयोग गरेको सुईको प्रयोगबाट पनि रोग सछ्छ ।
- रोगी व्यक्तिको रगत निरोगी व्यक्तिसमा प्रयोग गरेमा पनि रोग सछ्छ ।
- लामखुट्टेको टोकाइबाट पनि रोग सछ्छ ।
- बहुला जनावरको टोकाइबाट पनि रोग सछ्छ ।

सहजकर्तालाई सुभाब :

१. माथिको विषय वस्तु सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके सहयोग गर्नुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई उनीहरूको गाउँ टोलमा लाग्ने सरुवा रोग र रोग सार्ने माध्यमहरूका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
३. सहभागीहरूलाई विभिन्न सरुवा रोगहरू विभिन्न कारणले हुने कुरा बताई सरुवा रोग र रोग सार्ने माध्यमका सम्बन्धमा प्रस्ट पारी दिनुहोस् ।

रोगबाट बच्न -

- सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ ।
- सन्तुलित र पौष्टिक आहार खानुपर्छ ।
- दैनिक शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ ।
- धूमपान र मद्यपान गर्नु हुँदैन ।
- शरीरको तौल अनावश्यक रूपमा बढ्न दिनु हुँदैन ।
- मानसिक तनाव लिनु हुँदैन ।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह अनुसार खोप लगाउनुपर्छ ।
- नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई रोगबाट बच्न थप जानकारी लिनुपर्छ ।
- रोग लुकाएर राख्न र अन्ध विश्वासमा पर्नु हुँदैन ।

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. माथिको विषय वस्तु अध्ययन गर्नुहोस् र सहभागीहरूले सरुवा रोगबाट बच्ने उपाय के के अपनाउनु भएको छ अध्ययनका आधारमा छलफल गराउनुहोस् ।
२. माथिको विषय वस्तु सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके सहयोग गर्नुहोस् ।
३. सहभागीहरूलाई सरुवा रोगबाट बच्ने उपाय र अपनाउनु पर्ने सावधानिका सम्बन्धमा प्रस्ट पाउँ रोग लागेमा अस्पतालमा गई उपचार गराउनुपर्छ भन्ने बताई दिनुहोस् ।
४. सम्भव भए स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग अनुरोध गरी माथिको क्रियाकलापका सम्बन्धमा प्रस्ट पार्न लगाउनुहोस् ।

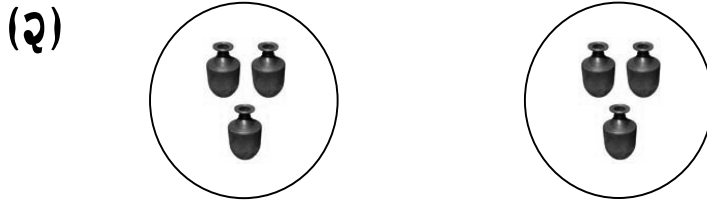
गुणनको अर्थ जानौं :



२ ओटा गाग्री २ ओटा गाग्री २ ओटा गाग्री

२ ओटा गाग्री ३ पटक \Rightarrow ६ ओटा गाग्री

$$२ + २ + २ = २ \times ३ = ६$$



३ ओटा गाग्री

३ ओटा गाग्री

३ ओटा गाग्री २ पटक \Rightarrow ६ ओटा गाग्री

$$३ + ३ = ३ \times २ = ६$$

(३) ३ ओटा आँप ४ पटक \Rightarrow १२ ओटा आँप

$$३ + ३ + ३ + ३ = ३ \times ४ = १२$$






(४) ४ ओटा आँप ५ पटक \Rightarrow २० ओटा आँप

$$४ + ४ + ४ + ४ + ४ = ४ \times ५ = २०$$

सहजकर्तालाई सुभाबः

१. माथि दिइएका गुणन सम्बन्धी उदाहरण सहभागीहरूलाई अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् र त्यसको अर्थ बताउन लगाउनुहोस् । माथिको चित्रको सट्टामा सम्भव भएमा ढुङ्गा, सिन्का जस्ता वस्तुहरूलाई प्रयोग गरेर देखाई दिनुहोस् । यस्तो अभ्यास पटक पटक गराउनुहोस् । यसैलाई क्याल्कुलेटर प्रयोग गरेर पनि देखाई दिनुहोस् र सहभागीलाई पनि क्याल्कुलेटर प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस् ।

चिनौं, पढौं र लेखौं :

	Cow
	Goat
	Hen
	Buffalo
	Duck

सहजकर्तालाई सुभाषः

१. सहभागीहरूलाई माथिको तालिका हेर्न लगाई चित्रका सम्बन्धमा सहभागीबाट जानकारी लिनुहोस् र यसलाई तपाईंले हिज्जे सहित उच्चारण गरेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पटक पटक उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् र खाली कोठामा अङ्ग्रेजीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : आठ

हाम्रा मौलिक हकहरू



पढौं र छलफल गरौं :

संविधान	मौलिक हक	समानता	स्वतन्त्रता
न्याय	सूचना	धार्मिक	स्वास्थ्य
कर्तव्य	भाषा	छुवाछुत	सम्पत्ति
संस्कृति	अधिकार	शिक्षा	आवास
राज्य	ज्येष्ठ	नागरिक	अधिकार

सहजकर्तालाई सुभाषः

१. सहभागीहरूलाई चित्र अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । संविधानका सम्बन्धमा सहभागीलाई छलफल गराउनुहोस् ।
२. वाकसमा दिइएका शब्द सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । तपाईं पनि शब्द देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् ।
३. वाकसका शब्दहरूलाई संविधानसँग सम्बन्धित गरी छलफल गराउनुहोस् ।
४. वाकसमा भएका शब्दलाई अर्थ आउने वाक्य बनाउन लगाई पालै पालो भन्नु लगाउनुहोस् । सहभागीले बनाएका वाक्य ठिक नभए सुधार गरिदिनुहोस् ।

पढौँ :

संविधान देशको मूल कानून हो । सबै देशको आ आफ्नो संविधान हुन्छ । नेपालमा पनि संविधान छ । नेपालको संविधानमा नेपाली नागरिकका मौलिक हकको व्यवस्था गरिएको छ । संविधानमा नागरिकले पालन गर्नुपर्ने कर्तव्य पनि उल्लेख छ । संविधानभन्दा माथि कोही छैनन् । संविधानमा लेखिएका कुरा सबैले पालन गर्नुपर्छ ।

नेपालको संविधानमा नागरिकका लागि ३१ ओटा मौलिक हकको व्यवस्था गरिएको छ । यी मौलिक हकहरू कसैले पनि हनन गर्न पाउँदैन । मौलिक हकको हनन भएमा अदालतमा उजुर दिन सकिन्छ । अदालतले नागरिकका मौलिक हक हनन भएको ठहरे न्याय दिने व्यवस्था छ ।

नेपालको संविधानमा नागरिकले पालन गर्नुपर्ने ४ ओटा कर्तव्य उल्लेख गरिएका छन् । नागरिकले मौलिक हकको उपयोग गर्नका लागि कर्तव्य पनि पुरा गर्नुपर्छ ।

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीहरूलाई माथिको विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । तपाईंले पनि सहभागीहरूले सुन्ने गरी विस्तारै पढेर सुनाउनुहोस् ।
२. संविधानका सम्बन्धमा सहभागीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । संविधानमा व्यवस्था भएका माथिका कुराका सम्बन्धमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

हाम्रा मौलिक हकहरू

सम्मान पूर्वक बाँच्न पाउने हक	स्वतन्त्रताको हक
अपराध पीडितको हक	समानताको हक
निवारक नजरबन्द विरुद्धको हक	सञ्चारको हक
छुवाछुत तथा भेदभाव विरुद्धको हक	न्याय सम्बन्धी हक
धार्मिक स्वतन्त्रताको हक	सम्पत्तिको हक
शोषण विरुद्धको हक	गोपनीयताको हक
स्वच्छ वातावरणको हक	शिक्षा सम्बन्धी हक
भाषा तथा संस्कृतिको हक	सूचनाको हक
बाल बालिकाको हक	श्रमको हक
दलितको हक	स्वास्थ्य सम्बन्धी हक
ज्येष्ठ नागरिकको हक	रोजगारीको हक
सामाजिक न्यायको हक	आवासको हक
सामाजिक सुरक्षाको हक	यातना विरुद्धको हक
उपभोक्ताको हक	महिलाको हक
देश निकाला विरुद्धको हक	खाद्य सम्बन्धी हक
सवैधानिक उपचारको हक	

सहजकर्तालाई सुभाष : तालिकामा दिइएका मौलिक हकहरू पढेर सुनाई छलफल गराउनुहोस् ।

नागरिकका कर्तव्य जानौं:

- क) राष्ट्रप्रति निष्ठावान हुँदै नेपालको राष्ट्रियता, सार्वभौमसत्ता र अखण्डताको रक्षा गर्नु ।
- ख) संविधान र कानूनको पालना गर्नु ।
- ग) राज्यले चाहेका बखत अनिवार्य सेवा गर्नु ।
- घ) सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा र संरक्षण गर्नु ।

छलफल गरौं :

- (क) नेपालको संविधानमा हाम्रा मौलिक हकहरू कति रहेछन् ?
- (ख) नागरिकका कर्तव्य के के हुन् ?
- (ग) वृद्ध वृद्धा सम्बन्धी हकलाई के भनिन्छ ?
- (घ) सबैले पढ्न पाउनु कुन हक हो ?
- (ङ) मन लागेको धर्म मान्न पाउनु कुन हक हो ?
- (च) काम गरे वापत समान ज्याला पाउनु कुन हकमा पर्छ ?
- (छ) अधिकार पाउन कर्तव्य पुरा गर्नुपर्छ किन भनिएको होला ?

सहजकर्तालाई सुभाषः

१. नागरिकका कर्तव्य सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भए तपाईंले पढ्न सहयोग गर्नुहोस् । कापीमा पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।
२. माथिका प्रश्नहरू मौलिक हक र कर्तव्यसँग सम्बन्धित भई छलफल गराई सही निष्कर्ष दिनुहोस् ।

हिसाब गरौं :

१. हिजो पासाडले तरकारी बारीमा ४ घन्टा २० मिनेट काम गरिन् । आज बिहान उनले खेतमा २ घन्टा ३० मिनेट काम गरिन् भने उनले जम्मा कति समय काम गरिन् ?

हिजो काम गरेको समय
आज काम गरेको समय
जम्मा समय

घन्टा	मिनेट
४	२०
+२	३०

२. चम्पाले हिमालय बैङ्कको डोल्पा शाखामा ३ वर्ष ५ महिना र पोखरा शाखामा २ वर्ष ४ महिना काम गरिन् भने उनले जम्मा कति समय सेवा गरिन् ?

डोल्पा शाखामा काम गरेको समय
पोखरा शाखामा काम गरेको समय
जम्मा समय

वर्ष	महिना

३. राम प्यारी घरबाट ८ किलोमिटर हिँडेर अस्पताल गइन् । उनी अस्पतालबाट ६ किलोमिटर हिँडेर दिदीको घरमा पुगिन् भने रामप्यारीले जम्मा कति किलोमिटर दुरी हिँडिन् ?

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहाभागीहरूलाई माथिको समय र दुरी सम्बन्धी हिसाब पढ्न लगाउनुहोस् । पढेर सहभागीहरूले बुझ्न नसके तपाईंले पढेर बुझाई दिनुहोस् । त्यसलाई समाधान गर्ने तरिकाका सम्बन्धमा सहभागीहरूलाई बोर्डमा गरेर देखाई दिनुहोस् । यस्तै हिसाब अरु थप दिएर सहभागीहरूलाई गर्न लगाउनुहोस् ।

जानी राखौं :

१. पैतृक सम्पत्तिमा लैङ्गिक भेदभाव बिना सबै सन्तानको समान हक हुन्छ ।
२. कुनै पनि व्यक्तिलाई जात, जाति, समुदाय, पेसाका आधारमा छुवाछुत वा भेदभाव गरिने छैन ।
३. प्रत्येक नागरिकलाई कानुनको अधीनमा रही सम्पत्ति आर्जन गर्ने, भोग गर्ने, बेच बिखन गर्ने हक हुनेछ ।
४. प्रत्येक नागरिकलाई आधारभूत शिक्षाको हक हुनेछ ।
५. प्रत्येक समुदायलाई आफ्नो मातृभाषा प्रयोग गर्ने हक हुनेछ ।
६. प्रत्येक नागरिकलाई आफ्नो आधारभूत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क पाउने हक हुनेछ ।
७. दलित व्यक्तिहरूलाई निजामती सेवा, सेना, प्रहरी आदि सेवामा समावेश गराइने छ ।
८. प्रत्येक महिलालाई लैङ्गिक भेदभाव बिना समान वंशीय हक हुनेछ ।

सहजकर्तालाई सुभाषः

१. सहभागीहरूलाई माथि दिइएका मौलिक हकका बुँदाहरू पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्नेका लागि पढेर सुनाई दिनुहोस् । माथिका बुँदाले दिन खोजेको सन्देशका सम्बन्धमा छलफल गराई निष्कर्ष दिनुहोस् ।
२. माथिका मौलिक हकका बुँदाहरूलाई कापीमा सार्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले लेखेको ठिक भए नभएको अवलोकन गरी आवश्यकता अनुसार सुधारका लागि सहयोग गरिदिनुहोस् ।

पढौं र सम्झौं :

$0 \times 1 = 0$	$1 \times 1 = 1$	$2 \times 1 = 2$
$0 \times 2 = 0$	$1 \times 2 = 2$	$2 \times 2 = 4$
$0 \times 3 = 0$	$1 \times 3 = 3$	$2 \times 3 = 6$
$0 \times 4 = 0$	$1 \times 4 = 4$	$2 \times 4 = 8$
$0 \times 5 = 0$	$1 \times 5 = 5$	$2 \times 5 = 10$
$0 \times 6 = 0$	$1 \times 6 = 6$	$2 \times 6 = 12$
$0 \times 7 = 0$	$1 \times 7 = 7$	$2 \times 7 = 14$
$0 \times 8 = 0$	$1 \times 8 = 8$	$2 \times 8 = 16$
$0 \times 9 = 0$	$1 \times 9 = 9$	$2 \times 9 = 18$
$0 \times 10 = 0$	$1 \times 10 = 10$	$2 \times 10 = 20$

सहजकर्तालाई सुझाव :

- सहभागीहरूलाई माथिको गुणन तालिका पढ्न सिकाउनुहोस् र सोही अनुसार पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्ने अभ्यास पटक पटक गराएपछि कति स्मरण भयो किताब नहेरी भन्न लगाउनुहोस् । भनेको नमिलेमा सुधार गरिदिनुहोस् । घरमा पनि पढ्न, सम्झन भन्नुहोस् ।
- क्याल्कुलेटर वा मोबाइलमा भएको क्याल्कुलेटर प्रयोग गरेर पनि गुणन गर्न सिकाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि क्याल्कुलेटर प्रयोग गरी गुणन गर्न अभ्यास गराउनुहोस् ।

हेरौं, चिनीं र भनीं :



Cup	Glass	Spoon	Rice Cooker
Plate	Filter	Jug	Pressure Cooker
Knife	Bucket	Mixture	Gas Stove

सहजकर्तारुई सुभावर :

- सहभागीहरूलाई माथिका चित्र हेर्न लगाउनुहोस् । चित्रको नाम भन्न लगाउनुहोस् । भान्छामा प्रयोग हुने थप सामग्रीका नाम पनि भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई वाकसमा दिइएका शब्द पढ्न लगाउनुहोस् र त्यो शब्दसँग मिल्ने चित्र देखाउन भन्नुहोस् । नमिलेमा सुधार गरिदिनुहोस् ।

खोप तालिका पढौँ :

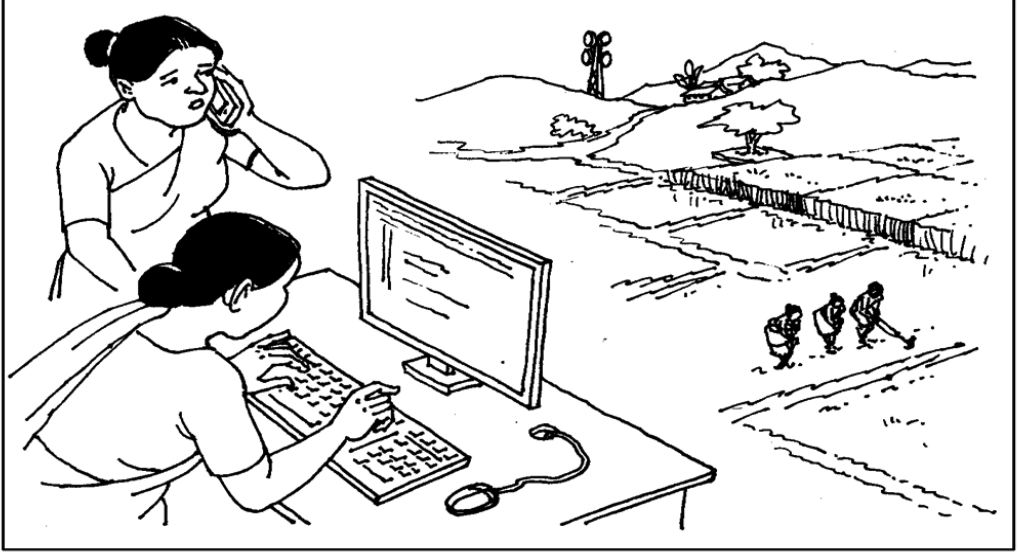
क्र. स.	खोपको नाम	मात्रा	दिनु पर्ने समय	कुन रोगबाट बचाउँछ ?
१	बी.सी.जी.	एक पटक	बच्चा जन्मेको एक वर्षभित्र	क्षयरोग
२.	डी.पी.टी. हेप बी हिब	तिन पटक	छ हप्ता, दस हप्ता र चौध हप्तामा	भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टङ्कार, हेपाटाइटिस बी र हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जाबाट हुने निमोनिया तथा मेनिजाइटिस
३.	पोलियो	दुई थोपा	छ हप्ता, दस हप्ता र चौध हप्तामा	पोलियो र पक्षघात
४.	दादुरा/रुवेला	एक पटक	नौ महिनादेखि एक वर्षभित्र	दादुरा तथा रुवेला

सहजकर्तालाई सुझाव :

- माथिका विषय वस्तु पढेर सहभागीहरूलाई सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् । आफ्ना बच्चाहरूलाई माथि जस्तै खोपहरू लगाउने गर्नु भएको छ, छैन छलफल गर्नुहोस् ।
- खोपका सम्बन्धमा सहभागीहरूलाई थप जानकारी दिन स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई अनुरोध गर्नुहोस् र आफ्ना बाल बच्चाहरूलाई निरोगी राख्न समयमा खोप लगाउनुपर्छ भन्ने धारणा दिनुहोस् ।

पाठ : नौ

कम्प्यूटर र इन्टरनेट



पढौं र छलफल गरौं :

इमेल	भाइबर	स्काइप	अनलाइन
व्यावसाय	उद्योग	व्यापार	प्रचार प्रसार
अस्पताल	फेसबुक	बैंक	सूचना

सहजकर्तालाई सुभाषः

- सहभागीहरूलाई कम्प्यूटर भए देखाएर नभए चित्रका माध्यमबाट छलफल गराउनुहोस् । सहभागीहरूलाई माथिका शब्द पढ्न लगाउनुहोस् र पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- माथिका शब्दलाई पाठसँग सम्बन्धित गराई छलफल गराउनुहोस् । पाठसँग सम्बन्धित वाक्य बनाई सुनाउन लगाउनुहोस् र आवश्यक भए सुधार गरिदिनुहोस् ।

पढौँ :

कम्प्युटरले मानव जीवनमा धेरै परिवर्तन ल्याएको छ । हिजो आज व्यापार, उद्योग, बैङ्क, यातायात, विद्यालय, कार्यालय, अस्पताल सबैतिर कम्प्युटरको प्रयोग भइरहेको छ । कम्प्युटरबाट धेरै काम गर्न सकिन्छ । यसमा इन्टरनेट जोड्यो भने त हामीले भनै बढी सुविधा पाउन सक्छौँ । इन्टरनेटबाट विश्वका कुनै पनि ठाउँका सूचनालाई तुरुन्तै लिन दिन सकिन्छ । इन्टरनेटको सुविधा मोवाइलबाट पनि लिन सकिन्छ ।

कम्प्युटर र इन्टरनेटको सबभन्दा राम्रो पक्ष अनलाइन कुराकानी हो । भाइवर, फेसबुक, स्काइप आदिको उपयोग गरी देश विदेशका जुनसुकै कुनाबाट एक अर्काको अनुहार र क्रियाकलाप हेरी सँगै बसेर कुराकानी गरे जस्तै गर्न सकिन्छ । हरेक क्षेत्रमा आज इन्टरनेट र कम्प्युटर ज्यादै उपयोगी भएका छन् । आफ्ना उत्पादनलाई यसबाट प्रचार प्रसार गरी आफ्नो व्यावसायबाट धेरै फाइदा लिन सकिन्छ । त्यसैले अब हामीले पनि यस्ता प्रविधि सिक्न, प्रयोग गरौँ र व्यावसाय बढाऔँ ।

सहकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीहरूले कम्प्युटर देखे नदेखेको, चलाए नचलाएको, फाइदा लिए नलिएको, विदेशमा आफन्त भए नभएको, उहाँहरूसँग कसरी कुराकानी गर्ने गरेको जस्ता प्रश्न गर्दै छलफल गराउनुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई माथिको विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । तपाईंले पनि सहभागीहरूले सुन्ने गरी विस्तारै पढेर सुनाउनुहोस् । छलफल गर्दै कम्प्युटर र इन्टरनेटको महत्त्वका सम्बन्धमा जानकारी गराउनुहोस् र कम्प्युटर र इन्टरनेटको केही सुविधा मोवाइलबाट पनि लिन सकिन्छ भनी सम्भव भए प्रयोग गरेर देखाई दिनुहोस् । तपाईं आफूलाई जानकारी नभए जानकार व्यक्तिलाई अनुरोध गरेर सहभागीलाई सिकाउन लगाउन सक्नुहुन्छ ।

छलफल गरौँ :

- क) कम्प्युटरको प्रयोग कुन कुन क्षेत्रमा भइरहेको छ ?
ख) इमेल मार्फत के के आदान प्रदान गर्न सकिन्छ ?
ग) इन्टरनेटले के के काम गर्छ ?
घ) कुन कुन माध्यमबाट अनलाइन कुराकानी गर्न सकिन्छ ?

गुणन गरौँ :

क) ३

$$\begin{array}{r} \times 2 \\ \hline \boxed{6} \end{array}$$

ख) ४

$$\begin{array}{r} \times 9 \\ \hline \boxed{} \end{array}$$

ग) ८

$$\begin{array}{r} \times 0 \\ \hline \boxed{} \end{array}$$

घ) ९

$$\begin{array}{r} \times 2 \\ \hline \boxed{} \end{array}$$

ङ) १२

$$\begin{array}{r} \times 2 \\ \hline \boxed{} \end{array}$$

च) २३

$$\begin{array}{r} \times 2 \\ \hline \boxed{} \end{array}$$

छ) ३८

$$\begin{array}{r} \times 2 \\ \hline \boxed{} \end{array}$$

ज) २५

$$\begin{array}{r} \times 2 \\ \hline \boxed{} \end{array}$$

सहकर्तालाई सुभाषः

- सहभागीहरूलाई माथिका प्रश्नहरू पढ्न लगाउनुहोस् र त्यसका उत्तरहरू पनि छलफल गराई भन्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूका उत्तरमा सुधार गर्नुपर्ने भएमा गरिदिनुहोस् ।
- माथिको गुणन गरौँ क्रियाकलापमा दिइएका हिसाब बोर्डमा ठुला ठुला अक्षरमा लेख्नुहोस् र गुणन तालिकाको सहयोग लिएर गरेर देखाई दिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि गर्न लगाउनुहोस् । यी गुणनका हिसाब गर्दा क्याल्कुलेटर प्रयोग गर्न पनि सिकाउनुहोस् । यस्ता हिसाबहरू घरमा पनि गर्न भन्नुहोस् ।

जानी राखौँ :

- कम्प्युटर र इन्टरनेट सबै क्षेत्रमा प्रयोग भइरहेको छ ।
- कम्प्युटरले कामलाई सरल र छिटो गर्दछ ।
- कम्प्युटरको काम मोबाइल र मोबाइलको काम कम्प्युटरबाट गर्न सकिन्छ । मोबाइललाई सानो कम्प्युटर भने पनि हुन्छ ।
- कम्प्युटरमा राम्रा र नराम्रा दुबै सामग्रीहरू पाइन्छन् । त्यसबाट हानि नगर्ने सामग्रीहरू मात्र उपयोग गर्नुपर्छ ।
- आफ्नो पेसाका लागि चाहिने धेरै जानकारीहरू इन्टरनेटमा नेपालीमा पनि पाउन र राख्न पनि सकिन्छ । यसले आफ्नो उत्पादनको बजार विस्तार गर्न पनि सकिन्छ ।
- कम्प्युटरका माध्यमबाट आफन्तसँग निःशुल्क कुराकानी गर्न सकिन्छ ।
- सम्भव भए हामीले आफू र आफ्ना सन्तानका लागि कम्तीमा एउटा कम्प्युटरको व्यवस्था गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

सहकर्तालाई सुभाषः

१. सहभागीहरूलाई माथिको जानी राखौँ क्रियाकलापका विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्नेका लागि पढेर सुनाई दिनुहोस् ।
२. माथिका बुँदाहरूले दिन खोजेको सन्देशका सम्बन्धमा छलफल गराई निष्कर्ष दिनुहोस् । कम्प्युटर सिक्न र घरमा कम्प्युटरको व्यवस्था गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

पढौ र सम्झौ :

$३ \times १ = ३$	$४ \times १ = ४$	$५ \times १ = ५$
$३ \times २ = ६$	$४ \times २ = ८$	$५ \times २ = १०$
$३ \times ३ = ९$	$४ \times ३ = १२$	$५ \times ३ = १५$
$३ \times ४ = १२$	$४ \times ४ = १६$	$५ \times ४ = २०$
$३ \times ५ = १५$	$४ \times ५ = २०$	$५ \times ५ = २५$
$३ \times ६ = १८$	$४ \times ६ = २४$	$५ \times ६ = ३०$
$३ \times ७ = २१$	$४ \times ७ = २८$	$५ \times ७ = ३५$
$३ \times ८ = २४$	$४ \times ८ = ३२$	$५ \times ८ = ४०$
$३ \times ९ = २७$	$४ \times ९ = ३६$	$५ \times ९ = ४५$
$३ \times १० = ३०$	$४ \times १० = ४०$	$५ \times १० = ५०$

सहकर्तालाई सुझाव :

- सहभागीहरूलाई माथिको गुणन तालिका पढ्न सिकाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई सोही अनुसार पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्ने अभ्यास पटक पटक गराएपछि कति स्मरण भयो किताब नहेरी भन्न लगाउनुहोस् । भनेको नमिलेमा सुधार गरिदिनुहोस् । घरमा पनि पढ्न भन्नुहोस् ।
- क्याल्कुलेटर वा मोवाइलमा भएको क्याल्कुलेटर प्रयोग गरेर पनि गुणन गर्न सिकाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि क्याल्कुलेटर प्रयोग गरी गुणन गर्न अभ्यास गराउनुहोस् ।

पढौं र गरौं :

क) कविताले खेतमा बन्दा लगाएकी थिइन् । उनले १ किलोग्राम बन्दाको रु. ४५ का दरले जम्मा ५ किलोग्राम बेचिन् भने उनले जम्मा कति पैसा पाइन् ?

४५

X ५

२२५

ख) बुधन यादवले ४ ओटा कुखुराको भाले पालेका थिए । एउटा भालेको रु. ५७५ का दरले ४ ओटै भाले हाट बजारमा लगेर बेचे भने बुधनले जम्मा कति पैसा पारे ?

ग) दोर्जेले १ किलोग्राम स्याउको रु. १५० का दरले ५ किलोग्राम स्याउ बेचे भने उनले जम्मा कति कमाए ?

घ) एक वर्षमा ३६५ दिन हुन्छ भने ५ वर्षमा कति दिन हुन्छ ?

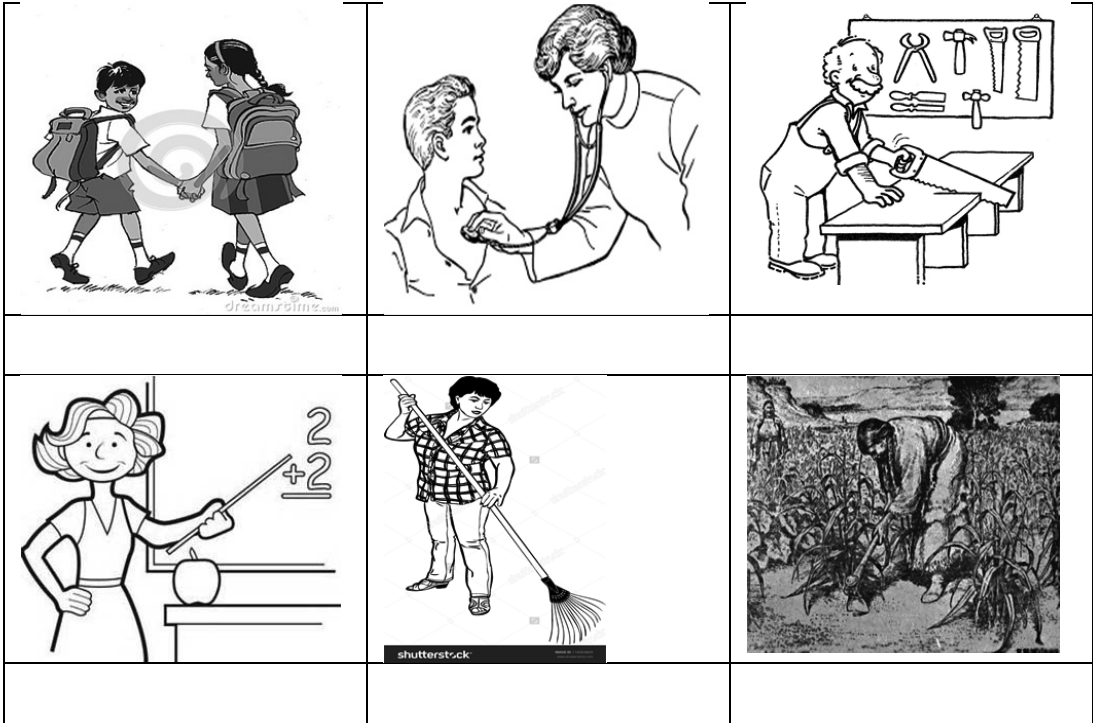
ङ) शर्मिलाले घरमा मौरी पालेकी छिन् । उनले १ किलोग्रामको ५५० का दरले ४ किलोग्राम मह बेचिन् भने कति कमाइन् ?

सहकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीहरूलाई माथिको गुणन सम्बन्धी हिसाब पढ्न लगाउनुहोस् र हिसाब गर्न पनि लगाउनुहोस् । नमिलेमा बोर्डमा गरेर देखाउनुहोस् । यस्तै अभ्यास अरू पनि गर्न लगाउनुहोस् । घरमा पनि यस्ता हिसाब गर्न भन्नुहोस् ।

२. क्याल्कुलेटर वा मोबाइलमा भएको क्याल्कुलेटर प्रयोग गरेर पनि गुणन गर्न सिकाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि क्याल्कुलेटर प्रयोग गरी गुणन गर्न अभ्यास गराउनुहोस् ।

चिनौं, भनौं र लेखौं :



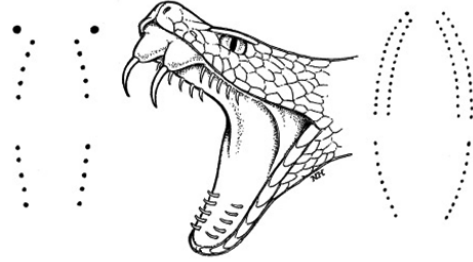
Farmer	Doctor	Carpenter
Sweeper	Teacher	Student

सहकर्तालाई सुभाब : :

- सहभागीहरूलाई माथिका चित्र अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । ती चित्र कुन कुन पेसासँग सम्बन्धित छन् छलफल गराउनुहोस् । ती पेसा गर्ने मानिसलाई अङ्ग्रेजीमा के भनिन्छ सोध्नुहोस् ।
- बाकसमा दिइएका शब्दहरू देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । शब्द देखाएर पढ्न लगाउनुहोस् । नमिलेमा तपाईंले उच्चारण गरेर सुनाई दिनुहोस् । पटक पटक उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् ।
- माथिका शब्द कुन चित्रसँग मिल्छ चित्रको तलको खाली ठाउँमा लेख्न लगाउनुहोस् । लेखेको र भनेको नमिलेमा सुधार गरिदिनुहोस् ।

पाठ : दस

प्राथमिक उपचार



पढाँ र छलफल गरौँ :

दुर्घटना	आकस्मिक	श्वास प्रश्वास	स्वास्थ्य केन्द्र
सुरक्षा	लैजानु	सान्त्वना	कष्ट
पोलु	डुब्नु	टोक्नु	कम्बल
रगत	विषालु	मनोवैज्ञानिक	डस्नु
आघात	पीडा	प्राथमिक	उपचार

सहजकर्तालाई सुभाषः

१. सहभागीहरूलाई माथिको चित्रमा के के भइरहेको छ अध्ययन गर्न लगाई छलफल गराउनुहोस् । वाकसका शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् र चित्र तथा शब्दका आधारमा प्राथमिक उपचारका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । शब्दको अर्थ बताई दिनुहोस् । यी शब्दहरूलाई कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

पढौँ :

हामीले सुरक्षामा ध्यान दिनुपर्छ । यसो गर्दा गर्दै पनि कहिलेकाहीँ हामी दुर्घटनामा पर्न सक्छौँ । यसरी हुने दुर्घटना आकस्मिक दुर्घटना हो । आकस्मिक दुर्घटनामा पर्दा हामीले बिरामीलाई प्राथमिक उपचार गर्नुपर्छ । यसपछि तुरुन्तै स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजानुपर्छ ।

प्राथमिक उपचारले बिरामीको अवस्था अझ खराब हुनबाट बचाउन सकिन्छ । शारीरिक तथा मानसिक कष्ट कम गर्न सकिन्छ । बिरामीलाई सान्त्वना दिएर उसको मनमा उब्जने डरलाई कम गर्न सकिन्छ ।

वाक्य बनाऔँ :

शब्द	वाक्य
दुर्घटना	दुर्घटना आकस्मिक हुन्छ ।
प्राथमिक उपचार	
सान्त्वना	
आकस्मिक	
मनोवैज्ञानिक	

सहजकर्तालाई सुभाष :

- माथिको विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले भोगेका र देखेका दुर्घटनाका सम्बन्धमा बताउन लगाउनुहोस् । दुर्घटना हुँदा गर्नु पर्ने प्राथमिक उपचारका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् र यस सम्बन्धमा निष्कर्ष बताई दिनुहोस् ।
- माथि तालिकामा दिइएका शब्दहरूलाई उदाहरणमा दिए जस्तै वाक्य बनाउन लगाई सुनाउन लगाउनुहोस् र आवश्यक भए सुधार गरिदिनुहोस् । पाठको सुरुको वाकसमा दिएका अरूशब्दलाई पनि वाक्यमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।

जानी राखौँ :

प्राथमिक उपचार पनि दुर्घटना अनुसार फरक फरक हुन्छ ।

प्राथमिक उपचार घटनाको प्रकृति अनुसार गर्नुपर्छ ।

(क) साधारण चोटपटक लागेमा :कुनै कारणले घाउ चोट लागेमा राम्ररी साबुन पानी वा डिटोल पानीले सफा गर्नुपर्छ । त्यसपछि सफा कपडाले हलुका छोप्नुपर्छ । घाउबाट रगत बगेको छ भने त्यसलाई सफा कपडा पट्याई घाउमाथि राखेर वा घाउभन्दा माथिको नसालाई थिचेर रगत बग्न रोक्नुपर्छ । त्यसपछि बिरामीलाई तुरुन्तै स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजानुपर्छ ।

(ख) डुबेमा : पानीमा डुबेको व्यक्तिलाई तुरुन्त पानीबाट बाहिर निकाल्नुपर्छ । बाहिर निकालेपछि नाक मुखमा कुनै चिज भए हटाई दिनुपर्छ । बिरामीले सास नफेरेको भए कृत्रिम श्वास प्रश्वास गराउनुपर्छ । शरीरबाट भिजेको र कस्सिएको कपडा खोलिदिनुपर्छ । धेरै पानी निलेको भए उसलाई घोप्टो पारी सुताएर पेट अलि अलि थिचेर बान्ता गराई पानी निकाल्नुपर्छ र बिरामीलाई जति सक्दो चाँडो अस्पताल पुऱ्याउनुपर्छ ।

(ग) पोलेमा : आगोको उपयोग गर्दा सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ । यसो नगर्दा यसले पोल्न सक्छ । यस बाहेक बिजुली, तेजाव आदिले पनि पोल्न सक्छ । पोलेमा गर्नु पर्ने प्राथमिक उपचार :

- आगोले पोलेमा घाइतेलाई आगाबाट अलग गर्नुपर्छ र आगो निभाउनुपर्छ ।
 - घाइतेको लुगामै आगो लागेको छ भने कम्बल वा बाक्लो कपडाले छोपेर आगो निभाउनुपर्छ ।
 - पोलेका ठाउँमा फोका नउठेको भए करिब १० मिनेट जति चिसो पानीमा डुवाउने वा बरफको प्याकले चिस्याउनुपर्छ ।
 - पोलेका ठाउँमा फोका उठेको छ भने त्यसलाई फुटाउनु हुँदैन, जथाभावी औषधी लगाउनु पनि हुँदैन ।
 - पोलेको घाउलाई सफा राख्न सफा कपडाले छोप्नुपर्छ ।
 - घाइतेलाई भोल पदार्थ प्रशस्त खुवाई अस्पताल लानुपर्छ ।
- (घ) सर्पले टोकेमा : विषालु सर्पले डसेको ठाउँमा सर्पका दाँतको प्रष्ट डोव देखिन सक्छ । सर्प विषालु छैन भने दाँतका मसिना डोवहरू देखिन सक्छन् । यसको प्राथमिक उपचार :
- बिरामीलाई आराम गराउनुपर्छ । घाइतेलाई प्रशस्त भोल पदार्थ खुवाउनुपर्छ ।
 - घाउ साबुन वा पोटोस पानीले राम्ररी सफा गर्नुपर्छ ।
 - विष फैलिन नदिन डसेको ठाउँभन्दा माथि कपडाले हल्कासँग बाँध्नुपर्छ ।
 - घाइतेलाई हिड्न नदिई तुरुन्त अस्पताल लैजानुपर्छ ।

(ड) मनोवैज्ञानिक असर परेमा : ठुलो बाढी, पहिरो, आगलागी, भूकम्प आदि कारणले मानिसलाई विभिन्न किसिमका शारीरिक तथा मानसिक आघात पर्न सक्छन् । यसलाई कमगर्न आवश्यक सरसल्लाह र ढाडस दिनुपर्छ । जस्तै :

- सुरक्षित महसुस गराउने
- शान्त राख्ने
- उत्साह जगाउने
- आफन्तसँग सम्पर्क गराई दिने
- आशा जगाई दिने
- अरूलाई पनि यस्तै भएको थियो, केही भएन भन्ने
- सङ्गीत सुनाउने (सङ्गीत थेरापी)
- पोसिलो खानेकुरा खान लगाउने
- विभिन्न पुस्तकहरू पढ्न दिने वा पढेर सुनाउने
- योग, ध्यान तथा शारीरिक अभ्यासहरू गराउने ।

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई माथिका विषय वस्तु पटक पटक पढ्न लगाउनुहोस् । आवश्यक परे पढेर सुनाई दिनुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई यसअघि यस्ता घटना भए नभएको र कसरी प्राथमिक उपचार गरेको सम्बन्धमा छलफल गराउँदै दुर्घटना र प्राथमिक उपचार कसरी गर्ने छलफल गराउनुहोस् । सम्भव भए प्राथमिक उपचारको तालिम लिएका व्यक्तिलाई अनुरोध गरी सहभागीलाई यस सम्बन्धमा बताउन लगाउनुहोस् । अभिनय गरी उपचारको सम्बन्धमा स्पष्ट पार्नुहोस् । सहभागीहरूलाई स्थानीय स्तरमा दुर्घटना हुँदा प्राथमिक उपचार गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

छलफल गरौँ :

- क) प्राथमिक उपचार भनेको के हो ?
- ख) डुबेका मानिसको प्राथमिक उपचार कसरी गरिन्छ ?
- ग) आगाले पोलेर कपडा जलिरहेको अवस्थामा कसरी आगो निभाउनुपर्छ ?
- घ) विषालु सर्पले टोकेको जानकारी कसरी लिन सकिन्छ ?

सोचौँ र लेखौँ :

- (क) विषालु सर्पले डसेको ठाउँमा दाँत जस्तो देखिन्छ ।
- (ख) घाउलाई ले सफा गर्नुपर्छ ।
- (ग) विपद्को अवस्थाका आधारमा घटिबढी हुन सक्छ ।
- (घ) प्राथमिक उपचार गरेर घाइतेलाई परेको शारीरिक तथा मानसिक कम गर्न सकिन्छ ।

सहजकर्तालाई सुभाष

१. सहभागीहरूलाई प्राथमिक उपचारका सम्बन्धमा माथिका प्रश्नका आधारमा छलफल गराउनुहोस् । सहभागीले व्यक्त गरेका विचारमा आफ्ना विचारलाई मिलाएर प्राथमिक उपचारका सम्बन्धमा निष्कर्षमा पुर्याउनुहोस् ।
२. माथि सोचौँ र लेखौँ क्रियाकलापमा भएका खालीठाउँमा प्राथमिक उपचार पाठमा आधारित भई शब्द भर्न लगाउनुहोस् । सबै सहभागीहरूलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाई आवश्यक भए सुधार गरिदिनुहोस् ।

पढाँ र सिकाँ :

शान्ताको परिवारमा जम्मा चार जना सदस्य छन् । शान्ता बैङ्कमा काम गर्छिन् । उनका श्रीमान् भने बेमौसमी तरकारी खेती गर्छन् । उनका छोरा र छोरी विद्यालयमा पढ्दै छन् । उनीहरूले घरमा गाई पालेका छन् । गाईको दुध बेचेर पनि आम्दानी गर्छन् । खर्च गरेर बाँकी रहेको रकम नजिकैको सहकारीमा राख्छन् । उनीहरूको मासिक आम्दानी र खर्चको विवरण हेराँ :

आम्दानी		खर्च	
तलबबाट	२१०००	खानेकुरा	१२०००
तरकारीबाट	२२०००	यातायात	२०००
दुधबाट	५०००	स्कूल फिस	३०००
ब्याजबाट	१०००	गाईलाई दाना	४०००
		लुगाफाटो	५०००
		औषधी	५००
		बिजुली	३००
		पानी	२००
जम्मा	५३०००	जम्मा	२७०००

छलफल गरौं :

- १) शान्ताको परिवारको मासिक आम्दानी कति रहेछ ?
- २) उनको परिवारको मासिक खर्च कति रहेछ ?
- ३) आम्दानी र खर्च कुन धेरै रहेछ ?
- ४) खर्च गरेर बाँकी रहेको रकम के गर्दा रहेछन् ?
- ५) उनीहरूले महिनाको कति रकम सहकारीमा राख्दा रहेछन् ?
- ६) उनीहरूको सबभन्दा धेरै आम्दानी केबाट हुँदोरहेछ ?
- ७) सबैभन्दा थोरै आम्दानी केबाट हुँदोरहेछ ?
- ८) उनको परिवारमा सबैभन्दा धेरै केमा खर्च हुँदोरहेछ ?
- ९) उनको परिवारमा कति ओटा शीर्षकमा खर्च हुँदोरहेछ ?
- १०) शान्ताको परिवारमा सबभन्दा कम खर्च केमा हुँदोरहेछ ?

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई माथिको तालिका पढ्न लगाउनुहोस् । तपाईंले पनि पढेर आवश्यक भए सहभागीहरूलाई प्रस्ट्याई दिनुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई माथिका प्रश्नका आधारमा छलफल गराई जवाफ भन्नु लगाउनुहोस् । भन्नु नसके सहयोग गर्नुहोस् ।
३. शान्ताको परिवारले भैँ सहभागीहरूले पनि आफ्नो परिवारको आम्दानी खर्चको हिसाब राखे नराखेको जानकारी लिँदै राख्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

पढौं र सिकाँ :



Good luck

Happy Birthday

Happy New Year

Happy Bijaya Dashami

Happy Tihar

Happy Lhosar

Happy Chhath

Same to you

Thank you

Best of luck

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहाभागीलाई चित्र अध्ययन गर्न लगाई सो सन्दर्भमा के के गरिन्छ, सहभागीहरूले के के गर्ने गर्नु भएको छ जस्ता प्रश्नहरू गर्दै छलफल गराउनुहोस् ।
२. सहभागीहरूले सुन्ने गरी बाकसका शब्द देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि पटक पटक पढ्न लगाउनुहोस् र दिन खोजेको सन्देशका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । ती शब्द कुन कुन अवस्थामा प्रयोग गरिन्छन् सोध्नुहोस् र आवश्यक भए तपाईंले बताई दिनुहोस् ।
३. परिवेश सिर्जना गर्दै तपाईंले माथिका भनाइको अभिनय गर्नुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पटक पटक गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् । यस्तै स्थानीय अरू शुभकार्य तथा दिनमा पनि यसै गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ : एघार सहकारी



पढौं र छलफल गरौं :

भेला	सदस्य	सामूहिक	सहकार्य
संस्था	बचत	ऋण	पुँजी
लाभ	साँवा	ब्याज	नाफा
आर्थिक	उपभोक्ता	गुणस्तरीय	आपूर्ति
संलग्नता	उपस्थिति	दर्ता	कार्ययोजना
विधान	विभाग	रजिस्ट्रार	फाराम

सहजकर्तालाई सुभाषः

१. सहभागीहरूलाई पाठको चित्रका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
२. वाकसमा दिएका शब्द पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके सही किसिमले पढेर उच्चारण अभ्यास गराई उक्त शब्दका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
३. के कसरी सहकारी सञ्चालन गर्न सकिन्छ, छलफल गर्नुहोस् । थप जानकारी जिल्ला सहकारी कार्यालयबाट लिन सकिने कुरा बताउनुहोस् ।

पढौँ :

(आज शनिबारको दिन श्रीनगर गाउँका सबै गाउँलेहरू भेला भएका छन् । यस भेलामा हरेक घरका एक एक जना सदस्यहरू आएका छन् । जिल्ला सहकारी कार्यालयबाट रमाकान्त सर आइपुग्छन् र गाउँले र रमाकान्त बिच सहकारीका सम्बन्धमा यसरी कुराकानी हुन्छ ।)

रमाकान्त : नमस्कार छ है, सबैलाई । म रमाकान्त, जिल्ला सहकारीबाट आएको हुँ ।

गाउँलेहरू (एकै स्वरमा): नमस्कार रमाकान्त सर । आउनुहोस् हामी हजुरलाई नै पखिरहेका थियौँ ।

रमाकान्त : ए.. हो । तपाईंहरूले सहकारीका सम्बन्धमा हामीलाई बताई दिन भन्नु भएको थियो । आज शनिबार बिदा भएकाले बल्ल आउन पाइयो ।

कमला : सर, मानिसहरू सहकारी सहकारी भन्छन् । वास्तवमा यो सहकारी भनेको चाहिँ के होला ? राम्ररी बुझाई दिनुहोस् न ।

रमाकान्त : सहकारी भनेको निश्चित उद्देश्य प्राप्त गर्न सामूहिक रूपमा मिलेर गरिने काम हो । हामीमा भएको सानो पुँजी र क्षमतालाई सामूहिक गर्ने काम यसले गर्छ ।

साथै सहकारी समानताका आधारमा सबै सदस्यहरू मिलेर काम गर्ने संस्था हो । यसमा जे जति लाभ हानि हुन्छ त्यो सबै सदस्यहरूमा समान रूपले वितरण गरिन्छ । नेपालमा सहकारी धेरै पहिलेदेखि सुरु भएको हो । नेपालमा सबभन्दा पहिले खुलेको सहकारी संस्थाको नाम कामधेनु सहकारी संस्था हो । यो चितवन जिल्लामा पर्छ ।

प्रकाश : यसको सदस्य कसरी बन्न सकिन्छ त सर ?

रमाकान्त : यो एउटा स्वैच्छिक संस्था भएकाले यसको सदस्यता सबैलाई खुला हुन्छ । सदस्यताका लागि कुनै किसिमको बन्देज हुँदैन तर यो सबैका हितका लागि हुनुपर्छ ।

कालिका : ए.. त्यसो भए सहकारी कस्ता कस्ता किसिमका हुन्छन् त सर ?

रमाकान्त : सहकारी धेरै किसिमका हुन्छन् । बचत तथा ऋण सहकारी, उत्पादन सहकारी र उपभोक्ता सहकारी मुख्य हुन् ।

विनीता : यो बचत तथा ऋण सहकारी भनेको चाहिँ के होर यसले कसरी काम गर्छ त सर ?

रमाकान्त : यसले आफ्ना सदस्यहरूबाट मासिक बचत गर्छ । साथै सरल सर्त र सस्तो ब्याज दरमा ऋण दिने गर्छ । यसले सदस्यहरूमा बचत गर्ने बानीको पनि विकास गर्छ ।

प्रमिला : त्यसो भए त यसले हामीलाई साहु महाजनको चर्को ब्याजबाट बचाउने रहेछ हैन त सर ?

रमाकान्त : अवश्य !

प्रकाश : उत्पादन सहकारीका सम्बन्धमा पनि केही भनी दिनुहुन्छ कि सर ?

रमाकान्त : उत्पादन सहकारीले सामूहिक रूपमा बस्तु उत्पादन गर्दछ । त्यसलाई बिक्री गरेर नाफा बराबरी वितरण गर्छ ।

स्मिता : उपभोक्ता सहकारी चाहिँ कस्तो हो त सर ?

रमाकान्त : मध्यस्थकर्ताको संलग्नता बिना सदस्यहरूलाई सस्तो मूल्यमा विभिन्न किसिमका गुणस्तरीय वस्तु यसले प्रदान गर्छ । यसलाई उपभोक्ताहरू मिलेर स्थापना गरिन्छ । उपभोक्ता सहकारीले सस्तोमा बस्तुहरू खरिद गर्न उत्पादक तथा थोक बिक्रेतासँग सिधै सम्पर्क राख्छ र उपभोक्ता सदस्यहरूलाई सस्तो मूल्यमा बिक्री गर्छ । यसरी भएको नाफा सबै सदस्यहरूलाई बराबरी वितरण गरिन्छ ।

श्रीधर : आज हामीले अत्यन्त महत्त्वपूर्ण जानकारी पायौं । अब हामीले पनि आफ्नो सहकारी खोल्नुपर्छ ।

प्रकाश : ठिक भन्नु भयो काका । अब हामी कसरी संस्था खोल्न सक्छौं त रमाकान्त सर ?

रमाकान्त : एक जना अध्यक्ष रहने गरी कम्तीमा २५ जनाको उपस्थितिमा प्रारम्भिक सभा गर्नुपर्छ । यो हामी आजै पनि गर्न सक्छौं । यसले संस्था दर्ताको बाटो खुल्छ ।

प्रकाश : हामीले दर्ता गर्न के गर्नुपर्ला त सर ?

रमाकान्त : प्रारम्भिक सभाबाट कार्ययोजना र विधान पारित भइसकेपछि नेपाल सरकारको सहकारी विभागमा निवेदन दिनुपर्छ । दरखास्त फाराम भरेर सबै सदस्यहरूले सही गरेपछि संस्था दर्ताको प्रक्रिया अगाडि बढ्छ ।

श्रीधर : ग्रामीण क्षेत्रमा बसोबास गर्ने धेरै जनता खाना, छाना र नानाको समस्याले पिरोलिरहेको समयमा सहकारी एउटा महत्त्वपूर्ण आर्थिक साथी पो रहेछ ।

गाउँलेहरू (एकै स्वरमा) : सहकारी सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण जानकारी दिनु भएकोमा रमाकान्त सरलाई धेरै धेरै धन्यवाद दिन चाहन्छौं । साथीहरू हो, हामी पनि सबै मिलेर छिटै नै सहकारी खोलाँ र त्यसको सदस्य बनी भविष्य सुरक्षित गरौं ।

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीहरूलाई माथिको वार्तालाप पढ्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भए पढेर सुनाई दिनुहोस् ।
२. आफ्नो टोल छिमेकमा सहकारी भए नभएको, सहभागीहरू मध्ये कोही त्यसको सदस्य भए नभएको सम्बन्धमा जानकारी लिंदै भएको भए त्यसका सम्बन्धमा सहभागीलाई नै भन्न लगाउनुहोस् । पाठका आधारमा सहकारीका किसिम, यसबाट पाइने फाइदाका सम्बन्धमा बताउनुहोस् । नजिकै सहकारी भए सहभागीलाई त्यही लगेर वा सहकारी सम्बन्धी अनुभवी व्यक्तिलाई अनुरोध गरेर सहभागीलाई स्पष्ट गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

सोचौँ र लेखौँ :

- (क) नेपालको सबैभन्दा पुरानो सहकारी संस्था.....हो ।
(ख) सहकारीमा सबैको हुन्छ ।
(ग) सहकारी संस्था खोल्न गर्नुपर्छ ।
(घ) सहकारीले सदस्यहरूलाई सस्तोमा दिन्छ ।
(ङ) सहकारीले सदस्यहरूमा गर्ने बानीको विकास गर्छ ।

छलफल गरौँ :

- क) सहकारी संस्था कहाँ दर्ता गर्नुपर्छ ?
ख) सहकारीका किसिम भन्नुहोस् ?
ग) बचत तथा ऋण सहकारीको मुख्य काम के रहेछ ?
घ) उत्पादन सहकारी केलाई भनिन्छ ?
ङ) उपभोक्ता सहकारीको परिचय दिनुहोस् ।

सहजकर्तालाई सुभाष :

- सहभागीहरूलाई पाठका आधारमा सोचौँ र लेखौँ क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् । गरेको मिले नमिलेको हेरी सुधार गरिदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई माथिका प्रश्नका आधारमा सहकारीका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् र उत्तर भन्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भए सुधार गरिदिनुहोस् । सहकारी खोल्न र त्यसमा आवद्ध हुन प्रेरित गर्नुहोस् ।

जानी राखौँ :

- सहकारीले बचतको बानी विकास गर्छ ।
- यसले समूहमा मिलेर काम गर्न सिकाउँछ ।
- आवश्यक गर्जो टार्न अन्यत्र धाउनु पर्दैन ।
- हामीले पनि सहकारी खोली सञ्चालन गर्न सक्छौँ ।

पढौँ र जानौँ :

- नेपालमा २०७२ साल असोज ३ गतेबाट नयाँ सविधान लागु भएको छ ।
- सविधान अनुसार अब नेपालमा सङ्घ, ७ ओटा प्रदेश र स्थानीय तह हुने व्यवस्था छ ।
- अब स्थानीय तहलाई गाउँ भए गाउँपालिका र नगर भए नगरपालिका भन्ने व्यवस्था गरिएको छ ।
- अब धेरै जसो सरकारी सुविधाहरू स्थानीय तहमै पाइन्छन् ।
- हामीले चुनावमा भाग लिई भोट दिनुपर्छ ।
- हामीलाई सरकारबाट उपलब्ध हुने सेवा सुविधाहरू थाहा पाउने अधिकार छ ।

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूलाई माथिका विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीले पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् र विषय वस्तुका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । सम्भव भए लेख्न पनि लगाउनुहोस् र लेखेको सुनाउन पनि लगाउन भन्नुहोस् ।
२. माथिका विषय वस्तुहरू आफ्नो परिवार र छिमेकीहरूलाई पनि सिकाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।

पढौं, बुझौं र गरौं :

“एकले थुकी सुकी, धेरैले थुकी नदी” भनेभौं एकलैले ठुलो काम गर्न सकिँदैन । समूहमा मिलेर काम गर्दा ठुला ठुला काम पनि सजिलै गर्न सकिन्छ ।

आजको युगमा समूहमा सङ्गठित हुनेहरूले नै धेरै आम्दानी गरेका छन् । त्यसैले हामीहरू पनि समूह गठन गरौं र आय आर्जन गर्न थालौं । आजको आय आर्जन समूहलाई भोलि ठुलो बनाउन सकिन्छ । तपाईं हामी पनि त जन्मदा सानै थियौं । बढेर ठुला भएका हौं ।

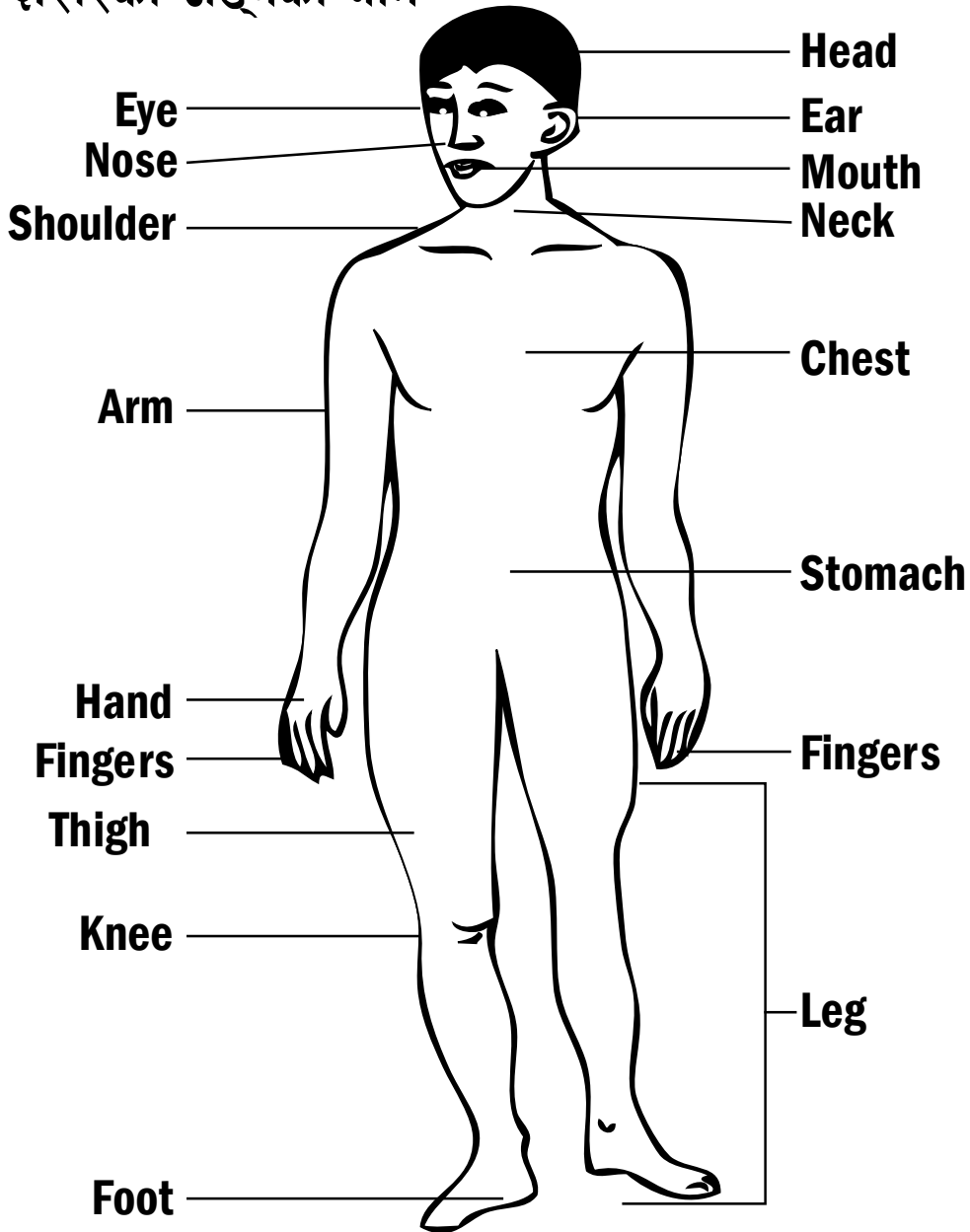
आज हामीले गठन गरेको आय आर्जन समूह भोलि बिस्तारै सहकारी हुन सक्छ । त्यसैले हामी आजै आय आर्जन समूह गठन गरौं र बचत गर्ने बानी बसाऔं । समूहको बचत सहकारीमा जम्मा गर्न जाऔं । यसले हामी सबैको हित गर्छ ।

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूले साक्षरता वा निरन्तर शिक्षाका कक्षामा पढेपछि समूह गठन गरेका हुन सक्छन् । क कसले के के समूह गठन गरेका छन् वा छैनन् सोध्दै त्यो समूहले के के काम गर्छ, समूहले गरेको आम्दानीबाट बचेको रकम कहाँ जम्मा गर्ने गरेका छन् छलफल गराउनुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई माथिको विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्नेहरूलाई सहयोग पुर्याउनुहोस् । समूह गठनको आवश्यकता र महत्त्वका सम्बन्धमा जानकारी गराउँदै समूहलाई सहकारीसँग आवद्ध गरी समूहको बचत सहकारीमा जम्मा गर्ने गर्दा फाइदा हुन्छ, भन्ने कुरा बताई दिनुहोस् ।

पढौं र भनौं :

शरीरका अङ्गको नाम



पाठ : बार

हाम्रा आँखा खुले



पढाँ र छलफल गरौँ :

जङ्गल	चराचुरुङ्गी	जडीबुटी	वरदान
उब्जनी	जनसङ्ख्या	सखाप	खडेरी
आगलागी	प्रकृति	वृक्षारोपण	बेमौसम
पहिरो	सामुदायिक	विनाश	योजना

सहजकर्तालाई सुभाब :

१. सहभागीहरूलाई पाठको चित्र अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् र छलफल गराउनुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई वाकसमा दिइएका शब्दहरू देखाउँदै पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि संगसंगै पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई एक एक गरी पढ्न भन्नुहोस् ।
३. चित्र र शब्दका माध्यमबाट वातावरण तथा वन जङ्गलसँग सम्बन्धित भई छलफल गराउनुहोस् ।

पढौँ :

बिस वर्ष जति पहिलेको कुरा हो । सन्तमानको गाउँको छेउमा ठुलो जङ्गल थियो । त्यस जङ्गलमा विभिन्न प्रकारका जनावर र चराचुरुङ्गी बस्दथे ।

सन्तमान र गाउँलेहरू आफूलाई चाहिने सामग्रीहरू त्यसै जङ्गलबाट प्राप्त गर्दथे । घाँस, दाउरा, जडीबुटी, घर बनाउने काठपात त्यही जङ्गलबाट ल्याउँथे ।

मानिसहरू जङ्गललाई देवताका रूपमा मान्थे । वन जङ्गल र वातावरणको पूजा गर्थे । अनावश्यक रूपमा बोट बिरुवा नाश गर्दैनथे । त्यसैले समयमा पानी पथ्र्यो । किसानले समयमा नै खेती गर्न पाउँथे । खेतीबाट राम्रो उब्जनी पनि हुन्थ्यो ।

समयको गतिसँगै मानिसको सङ्ख्या बढ्दै गयो । जङ्गलका रूखहरू जथाभावी काट्न थालियो । यसले वन विनाश सुरु भयो । यस कार्यको बुढापाकाहरूले बिरोध गरे ।

समय बित्दै गयो । समयमा पानी पनि पर्न छाड्यो । खेतीपाती सही समयमा लगाउन सकिएन । बालीनाली राम्रो भएन । खडेरीकै कारण जङ्गलमा पनि हरियाली देखिन छाड्यो । सारा सखाप भयो ।



अपसोच ! जङ्गलमा आगलागी भयो । कुनै जडिबुटी, बोटबिरुवा बाँकी रहेनन् । सारा चराचुरुङ्गी र जनावरको बास पनि उठ्यो । प्रकृतिको रूप फेरियो । गाउँलेले वास्ता गरेनन् ।



बेमौसममा ठुलो भरी पर्यो । अविरल वर्षा भएका कारणले गाउँमा ठुलो पहिरो गयो । गाउँलेहरू आत्तिए, कराए, चिच्याए तर प्रकृतिले आफ्नो रूप देखाई छाड्यो ।

बल्ल गाउँलेका आँखा खुले । वृक्षारोपण गर्ने र सामुदायिक वन बनाई संरक्षण गर्ने योजना बनाए । वातावरण संरक्षण गर्नुपर्ने कुराले सबैतिर चर्चा पायो । अब गाउँलेहरूले वरपर

भएको वन जङ्गल विनाश नगर्ने निधो गरे । खाली ठाउँमा बोट विरुवा लगाउने भए । यसरी लगाइएका बोटविरुवाको सुरक्षा गर्ने, जथाभावी गाई वस्तुलाई वन जङ्गलमा नछोड्ने बाचा गरे । यसपछि बिस्तारै गाउँको मुहार फेरिँदै गएको छ ।



सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीहरूलाई वनको आवश्यकता किन परेको हो ? वन हुँदा र नहुँदाका फाइदा र बेफाइदा सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
२. वन संरक्षणका लागि गर्नु पर्ने कुरा सहभागीहरू बिच छलफल गराउनुहोस् । छलफलमा भएका मुख्य कुरा बोर्डमा टिप्नुहोस् । बोर्डमा टिपेका कुरा सबैलाई पढ्न लगाउनुहोस् । सही किसिमले नपढे पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
३. सहभागीहरूलाई माथिको विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । विषय वस्तुसँगैका चित्र पनि हेर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूमा वातावरण संरक्षण सम्बन्धी धारणा विकास गर्नुहोस् ।

वन कविता पढौँ :

म भन्छु मेरो, कहानी यौटा बसीदेऊ सुनेर ।

रहन्छु खाली, वन्य जन्तु पाली जङ्गल बनेर ॥

भूक्षय जस्तो, पैरोलाई रोक्छु जराले छाँदेर ।

घाँस र पात, दाउरा काठ म दिन्छु बाँडेर ॥

सफा र स्वच्छ, हावा नै दिन्छु जीवन भरिनै ।

फुलाई दिन्छु, अनेकौँ फुल पखेरा भरिनै ॥

मलाई सधैं, गमक्क पार्ने मान्छेको मनै हो ।

मान्छेको खाँचो, दिनहुँ टार्ने सप्रेको वनै हो ॥

चाहिँदो काट, सडेको छाँट बढ्ता चाहिँ नढाल ।

मान्छेको यौटा, चेतनाभिन्न म हुन्छु विशाल ॥

मलाई काटी, निकासी गर्छन् रातमा सुटुक्क ।

गाउँले जाग, समितिसाथ नसुत भुसुक्क ॥

म फेरि भन्छु, मानवलाई उढेलो नलाऊ ।

बनेर मान्छे, एक ठिक्का भई जङ्गल जोगाऊ ॥

डाँडा र पाखा, हरियो पार विरुवा सारेर ।

मलाई पाल, समूह मिली भ्रुपक्कै पारेर ॥

सहजकर्तालाई सुभाब :

१. सहभागीहरूलाई माथिको “वन” कविता लय हाली गाएर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि तपाईंसँगै गाउन लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई समूह र एकल रूपमा गाउन लगाउनुहोस् र कविताले दिन खोजेको सन्देश छलफल गराई निष्कर्ष बताई दिनुहोस् ।

छलफल गरौँ :

- क) वनले भूक्षयलाई कसरी रोक्छ ?
- ख) काठपात चोरी निकासी गर्न नदिन के गर्नुपर्ला ?
- ग) समूह मिली डाँडा र पाखामा के गर्नुपर्छ ?
- घ) वनबाट हामीलाई हुने फाइदाहरू के के हुन् ।

सोचौँ र लेखौँ :

- (क) वनमा बस्छन् ।
- (ख) वनबाट पाइन्छ ।
- (ग) मानिसहरू वन जङ्गललाई लिन्थे ।
- (घ) सामुदायिक वन बनाई संरक्षण गर्ने गरे ।
- (ङ) सन्तमानको गाउँको फेरिएको छ ।

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीहरूलाई माथिको छलफल गरौँ क्रियाकलापका प्रश्नहरू पढ्न लगाई छलफल गराउनुहोस् र छलफलको निष्कर्ष बताई दिनुहोस् ।
२. माथिको सोचौँ र लेखौँ क्रियाकलाप पाठका आधारमा सोचेर लेख्न लगाउनुहोस् र लेखेको कुरा पढ्न भन्नुहोस् । लेखे भनेको नमिले सुधार गरिदिनुहोस् ।

पढौं र नबिसौं :

- हामीले प्रकृतिको संरक्षण गरी वातावरणलाई सन्तुलित राख्नुपर्छ ।
- वातावरणको विनाशसँगै विपद्को उत्पत्ति हुन सक्छ ।
- विपदले मानवमा तनाव सिर्जना गर्छ । तनावले अस्वस्थता बढाउँछ ।
- विपदपछि पछुताउनुभन्दा विपद् आउनु पूर्व नै सावधानी अपनाउनुपर्छ ।
- वातावरण प्रदूषण रोक्नुपर्छ । वृक्षारोपण गर्ने र वन जोगाउने कार्य थाल्नुपर्छ ।
- वातावरण विनाशलाई रोक्न सौर्य ऊर्जा, जल विद्युतको प्रयोग बढाउनुपर्छ । बैकल्पिक ऊर्जाको पहिचान, प्रयोग र संरक्षण गर्नुपर्छ ।
- जलवायु परिवर्तनसँग हामीले पनि आहार, विहार, सरसफाइ र लवाइमा ध्यान दिनुपर्छ ।

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीहरूलाई माथिको पढौं र नबिसौं क्रियाकलापका विषय वस्तुहरू सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई माथिका बुँदाका आधारमा वातावरण संरक्षणमा कसरी योगदान पुर्याउन सकिन्छ भन्ने सम्बन्धमा छलफल गराई निष्कर्ष बताई दिनुहोस् ।

पढौं र गरौं :

- हामीले बच्चाको जन्म दर्ता, विवाह दर्ता, बसाइँ सराइ दर्ता, मृत्यु दर्ता गर्नुपर्छ । यी दर्ता आफ्नै गाउँपालिका वा नगरपालिकामा गर्न सकिन्छ ।
- नागरिकता बनाउन जन्म दर्ता वा विवाह दर्ता भएको हुनुपर्दछ ।
- हामीलाई नेपाली नागरिकता लिन पनि गाउँपालिका वा नगरपालिकाको सिफारिस चाहिन्छ ।
- सरकारी सेवा सुविधा लिन पनि जन्म दर्ता, विवाह दर्ता, मृत्यु दर्ता जस्ता प्रमाण नभई हुँदैन ।
- राहदानी नभई सबै विदेशी मुलुकमा जान पनि पाइँदैन । नागरिकता र राहदानी हाम्रै जिल्लाको जिल्ला प्रशासन कार्यालयले बनाइदिन्छ ।
- जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता र बसाइँ सराइका फाराम गाउँपालिका/नगरपालिकाका वडा कार्यालयमा गई भर्न सकिन्छ । साथै नागरिकता र राहदानीका लागि पनि यी निकायको सिफारिस चाहिन्छ ।

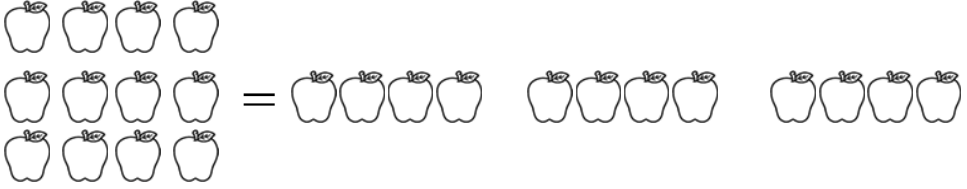
सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथिको पढौं र गरौं क्रियाकलापका विषय वस्तुहरू सहभागीलाई पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
२. माथिका बुँदाका आधारमा जन्म दर्ता, विवाह दर्ता, मृत्यु दर्ता, बसाइँ सराइ, नागरिकता र राहदानीको सिफारिस लिने प्रक्रियाका सम्बन्धमा छलफल गराई निष्कर्ष बताई दिनुहोस् र किताबको अनुसूचीमा दिइएका फारामहरू देखाउँदै भर्ने अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।

भाग गर्न सिकौं :

उदाहरण

(१) १२ ओटा स्याउ ३ जनालाई बाँड्दा एक जनाको भागमा कति ओटा स्याउ पर्ला ?



१२ ओटा स्याउ ३ जनालाई बराबर भाग लगाउँदा एक जनाको भागमा ४ ओटा स्याउ पर्दछ ।

$$१२ \div ३ = ४$$

(२) २० ओटा कलम ४ जनालाई बराबर भाग लगाउँदा एक जनाको भागमा कति ओटा कलम पर्दछन् ?



२० ओटा कलम ४ जनालाई बराबर भाग लगाउँदा एक जनाको भागमा ५ ओटा कलम पर्दछन् ?

$$२० \div ४ = ५$$

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. माथिको उदाहरण सहभागीहरूलाई हेर्न र पढ्न लगाउनुहोस् । कक्षामा ढुङ्गा वा सिन्का लगेर बराबर बाँडेर पनि प्रष्ट पार्नुहोस् । माथिका बाहेक थप उदाहरणहरू पनि गराउनुहोस् । भागको हिसाब गर्ने तरिका बोर्डमा पनि ठुला ठुला अङ्कहरूमा लेखेर सिकाउनुहोस् ।

भाग गरौं :

१) ५ ओटा आँप ३ जनालाई बराबर गरी बाँड्दा एक जनाको भागमा कति ओटा आँप पर्ला ?

२) १२ ओटा केरा ४ जनालाई बराबर भाग लगाउँदा एक जनाको भागमा कति ओटा केरा पर्दछ ?

३) २० ओटा कुखुराका चल्ला समूहका ५ जनालाई बराबर गरी बाँड्दा समूहको एक जनाको भागमा कति ओटा चल्ला पर्ला ?

४)

$$१५ \div ३ = \square \quad २० \div ५ = \square \quad २७ \div ३ = \square$$

$$१६ \div ४ = \square \quad ३५ \div ७ = \square \quad १८ \div ३ = \square$$

$$२१ \div ३ = \square \quad ३२ \div ८ = \square \quad २१ \div ७ = \square$$

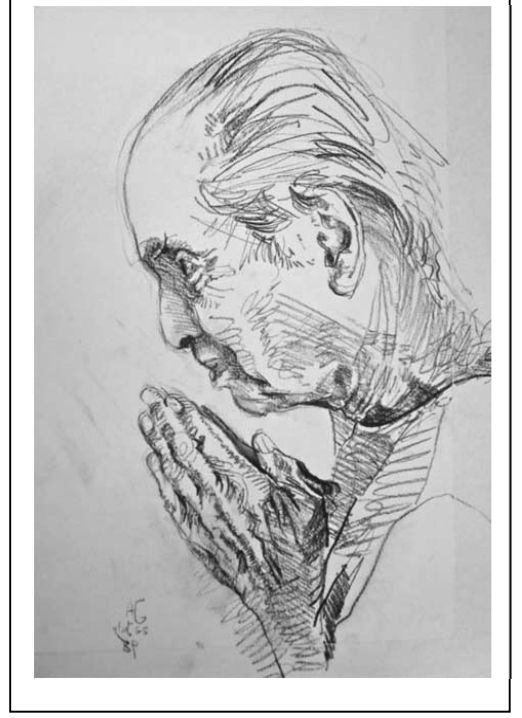
$$३५ \div ५ = \square \quad ३२ \div ४ = \square \quad ३० \div १० = \square$$

सहजकर्तालाई सुभाषः

१. सहभागीहरूलाई स्थानीय स्तरमा पाइने सिन्का, ढुङ्गा, मकैका दाना आदि प्रयोग गरेर वा आफूसँग भएको क्याल्कुलेटर एवम् मोबाइलमा भएको क्याल्कुलेटरको प्रयोग गरेर माथिका भागका समस्याहरू गर्न सिकाउनुहोस् । यस्तै समस्याहरू दिएर थप अभ्यास गराउनुहोस् । घरमा पनि यस्ता हिसाब गर्न भन्नुहोस् ।

पढौं र सिकाँ :

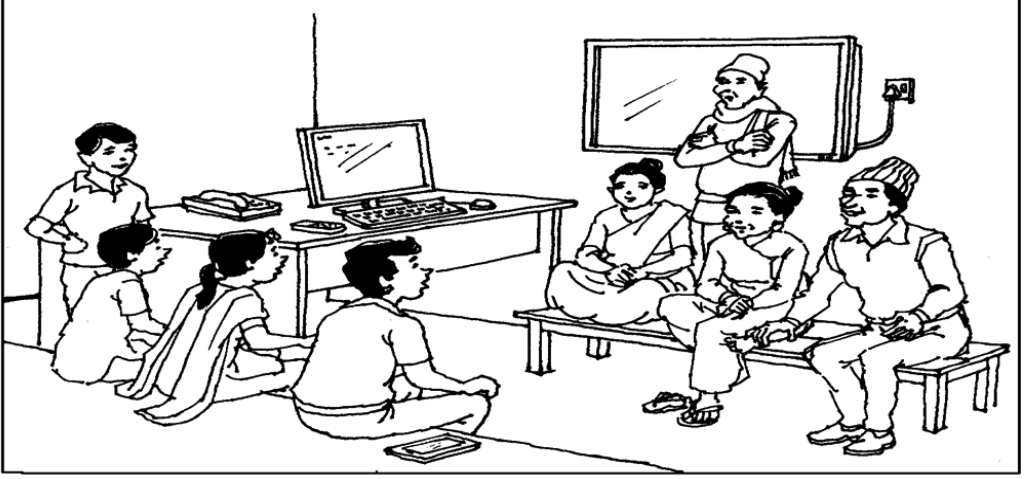
- Hi, my name is Kamal.
- I am from Jhapa.
- Hi, I am Sita.
- I am from Janakpur.
- Hello, my name is Bina.
- I am from Gorkha.



सहजकर्तालाई सुभाषः

१. सहभागीहरूलाई माथिका चित्र देखाउँदै त्यसमा के गरिरहेको छ हेर्न लगाई छलफल गराउनुहोस् ।
२. माथि बाकसमा दिइएका अङ्ग्रेजी शब्दहरू देखाउँदै सहभागीहरूले सुन्ने गरी पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि पढ्न लगाउनुहोस् ।
३. पढ्ने अभ्यास पटक पटक दोहोर्यानुहोस् ।
४. सहभागीहरू पढ्न सक्ने भएपछि तपाईं र एकजना सहभागी अगाडि उभिएर माथिका शब्दहरू प्रयोग गर्दै परिचय गर्दाको अभिनय गर्नुहोस् ।
५. यस्तैगरी सहभागी सहभागी बिचमा परिचय गर्ने अभ्यास पटक पटक गराउनुहोस् । आवश्यक भए सहभागीहरूलाई माथि जस्तै परिचय गर्दाको अभिनयको अभ्यासमा सहयोग गर्नुहोस् ।
६. सहभागीहरूलाई फरक मान्छेको परिचय फरक फरक हुन्छ, फरक ठाउँबाट आएको हुन सक्छ । त्यसैले परिचय व्यक्ति वा स्थान विशेष हुन्छ भन्ने धारणा दिनुहोस् र अङ्ग्रेजीमा परिचय दिन लिन अभ्यास गराउनुहोस् ।
७. माथिका शब्दहरू कापीमा सार्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : तेर परिवारका इच्छा



पढौं र छलफल गरौं :

जन्म	बिस्तारै	वृद्धि	शिशु	युवा अवस्था
विद्यालय	क्रमश	खेलौना	मित्रता	गलत
अभिभावक	व्यावसाय	उपयोगी	सुनाउनु	पुस्तान्तर
कर्तव्य	किशोरी	पारिवारिक		

सहजकर्तालाई सुभावाव :

- चित्रका सम्बन्धमा सहभागीहरूलाई छलफल गराउनुहोस् । सहभागीहरूलाई माथिका शब्द पढ्न लगाउनुहोस् र पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- माथिका शब्दलाई पाठसँग सम्बन्धित गराई छलफल गराउनुहोस् । पाठसँग सम्बन्धित वाक्य बनाई सुनाउन लगाउनुहोस् र आवश्यक भए सुधार गरिदिनुहोस् ।

पढौँ :

हामी जन्मदा साना थियौँ । बिस्तारै हामीमा वृद्धि र विकास हुँदै आयो । शरीरको वृद्धिसँगै विकास पनि हुन्छ । हामी शिशु, बाल किशोर/युवा हुँदै वृद्ध अवस्थामा पुग्छौँ । हाम्रा ससाना भाइ बहिनीहरू बाल्य अवस्थाका हुन् । तिनीहरू परिवारसँग नजिकै बस्दै, पढ्दै, खेल्दै क्रमशः ठुला हुँदै जान्छन् ।

विद्यालयमा उनीहरू साथीसँग खेल्न र डुल्न मन पराउँछन् । नयाँ साथीहरूसँग मित्रता गर्न रुचाउँछन् । यो अवस्थाका किशोर किशोरीका चाहना अभिभावकले सकारात्मक किसिमले बुझ्नु पर्ने हुन्छ । उनीहरूका चाहना पुरा भए किशोर किशोरी खुसी हुन्छन् । किशोर किशोरीलाई खुसी पार्न गतल काम गर्न दिनु भने हुँदैन ।

विद्यालयको शिक्षा पुरा गरेपछि व्यक्ति पेसा, व्यावसाय र नोकरीतर्फ लाग्छन् । यो समय मानिसको महत्त्वपूर्ण समय हो । यसै समयमा हामीले धेरै उपयोगी काम गर्नुपर्छ । यसो गर्न नसक्दा हामीलाई धेरै समस्याहरू पर्न सक्छन् । त्यसैले आफ्नो परिवारमा सल्लाह गरी समस्या आउन नदिन योजना गर्नुपर्छ । समय गतिशील छ । यसले हामीलाई पखँदैन ।

हामी बिस्तारै बुढा बुढी हुँदै जान्छौं । यस अवस्थामा पुगेका बुढा बुढीहरू अनुभवका धनी हुन्छन् । उनीहरूका अनुभव हाम्रा लागि धेरै उपयोगी हुन्छन् । परिवारका वरिष्ठ सदस्यहरू आफ्ना अनुभव सुनाउन पाउँदा खुसी हुन्छन् । परिवारमा बुढा बुढीलाई खुसी राख्नु हाम्रो कर्तव्य हो ।

हामी परिवारमा बस्छौं । परिवारमा बस्दा परिवारका सदस्यको उचित इच्छा र चाहनाहरूलाई ध्यान दिनुपर्छ । राम्रा र सक्ने जति इच्छा पुरा गर्दै जानुपर्छ । यसो गर्दा पारिवारिक जीवन सुखी हुन्छ । सबै परिवारमा यस्तै गर्दै गएपछि समुदाय र समाज सभ्य हुन्छ । हिजो आज पारिवारिक समस्याकै कारण धेरै किसिमको कलह, भगडा र दुर्घटना भएको हामीले देखे, सुनेका छौं । कतिपय समस्या पुस्तान्तरले पनि ल्याएको हुन सक्छ । त्यसैले आजैदेखि परिवारका सबैको इच्छा र आवश्यकताहरू बुझेर त्यसै अनुसार उचित व्यवहार गरौं ।

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूका परिवारमा को को हुनुहुन्छ, उनीहरूको रुचि वा चाहना एकै किसिमका छन् वा फरक फरक छन् छलफल गराउनुहोस् ।
२. माथिको विषय वस्तु पढ्न लगाई पढ्न नसके सहयोग गर्नुहोस् र विषय वस्तुसँग सम्बन्धित गरी मानवको विकास र रुचिका क्षेत्र अवस्था अनुसार फरक हुन्छन् भनी प्रष्ट पारिदिनुहोस् र परिवारका जायज इच्छाहरू बुझी सर सल्लाह र योजना गरी सम्भव भए पुरा गर्नु राम्रो हुने धारणा दिनुहोस् ।

छलफल गरौं:

- (क) बच्चाहरू के गर्न मन पराउँछन् ?
- (ख) विद्यालय उमेरका किशोर किशोरीहरू के गर्न चाहन्छन् ?
- (ग) किशोर किशोरीहरू के भएमा खुसी हुन्छन् ?
- (घ) हामीले किशोर किशोरीहरूलाई के गर्न दिनुहुँदैन ?
- (ङ) व्यक्तिले कुन अवस्थामा व्यावसाय र नोकरी सुरु गर्छन् ?
- (च) बुढा बुढीका इच्छाहरू के के हुन्छन् ?
- (छ) बुढा बुढीहरू के गर्दा खुसी हुन्छन् ?

सोचौं र लेखौं :

- (क) हामी शिशु, बालक, हुँदै अवस्थामा पुग्छौं ।
- (ख) हामीले सबै अवस्थाका मानिसको बुझ्नुपर्छ ।
- (ग) किशोर किशोरीलाई खुसी पार्न काम गर्न दिनुहुँदैन ।
- (घ) काम गर्न नसक्दा हामीलाई हुन्छ ।
- (ङ) हामीले इच्छा बुझेर व्यवहार गर्नुपर्छ ।

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीहरूलाई माथिको छलफल गरौं क्रियाकलापका प्रश्नका आधारमा छलफल गराई निष्कर्ष बताई दिनुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई माथिको सोचौं र लेखौं क्रियाकलाप पाठका आधारमा लेखी भन्न लगाउनुहोस् । लेखे भनेको नमिले आवश्यक सुधार गरिदिनुहोस् ।

जानी राखौँ :

- परिवारका इच्छा हामीले बुझेर काम गर्नुपर्छ ।
- परिवारमा पारिवारिक सरसल्लाह हुनुपर्छ ।
- परिवारमा बुढा बुढीका अनुभव लिँदा हानि हुँदैन । यसले परिवारमा सद्भाव कायम गर्छ ।
- आज भोलि वृद्ध वृद्धा, बुढा बुढीलाई ज्येष्ठ नागरिक भनिन्छ ।
- अपाङ्गलाई अपाङ्गता भएका वा फरक क्षमता भएका व्यक्ति भन्नुपर्छ ।
- लोग्ने, स्वास्नी, स्त्री भन्नुभन्दा श्रीमान्, श्रीमती, महिला भन्नु राम्रो हो ।
- हामीले समाजमा भइरहेका घटनाहरूका सम्बन्धमा जानकारी लिन नियमित रूपमा पत्रपत्रिका पढ्ने, टिभीमा समाचार हेर्ने र रेडियो एफएम सुन्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. सहभागीहरूले के कसरी सूचना लिने दिने गर्नु भएको छ, सोध्दै छलफल गराउनुहोस् ।
२. माथिको जानी राखौँ विषय वस्तु सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके पढ्न सहयोग गर्नुहोस् र विषय वस्तुसँग सम्बन्धित भई छलफल गराउनुहोस् ।
३. माथि जस्तै कानूनले वर्जित गरेका घटना र शब्दहरू प्रयोग नगरी सान्दर्भिक शब्द प्रयोग गर्न सम्झाउनुहोस् ।
४. समाजमा भए घटेका नयाँ सूचनाहरू लिन दिनका लागि सञ्चारका साधनहरूको प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

हिसाब गरौं :

- (१) फुलमायाको महिला सूहमा ५ जना सदस्य छन् । उनको समूहले गाउँका ५ ओटा वडामा एकै पटक गई स्वास्थ्य सम्बन्धी चेतना दिने कार्यक्रम गर्ने भए । त्यो कार्यक्रम गर्न उनीहरू प्रत्येक वडामा कति कति जना जानुपर्ला ?
- (२) एक दिन रामपुर स्वास्थ्य केन्द्रमा दिनमा २१ जना उपचारका लागि बिरामीहरू आएछन् । त्यस केन्द्रमा उपचारका लागि सेवा प्रदान गर्ने ३ जना स्वास्थ्य कर्मी रहेछन् । यदि उनीहरू तिनै जनाले बराबर सङ्ख्यामा बिरामी जाँच गरेछन् भने उनीहरू प्रत्येकले कति कति बिरामीको जाँच गरे होलान् ?
३. श्रीधरले एक वर्षमा सहकारीमा ८५० रुपियाँ जम्मा गरेका रहेछन् । उनलाई यसको आधा भाग तरकारी खेतीका लागि खर्च गर्ने इच्छा लाग्यो भने अब उक्त रकमलाई दुई भाग लगाउँदा कति कति रुपियाँ भागमा पर्ला ?
४. शान्ताले १५० ओटा बन्दाका विरुवा किनेर ल्याइन् र ३ लहरमा बराबर सङ्ख्यामा रोपिन् भने एक लहरमा कति ओटा बन्दाका विरुवा रोपिए होला ?

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीहरूलाई माथिको समस्या पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके तपाईंले पढेर सुनाई दिनुहोस् । कुनै एउटा समस्या बोर्डमा समाधान गरेर देखाई दिनुहोस् । त्यसै गरी सहभागीहरूलाई पनि गर्न लगाउनुहोस् । क्याल्कुलेटरको प्रयोग गरेर पनि गर्न सिकाउनुहोस् ।

पढौं, गरौं र सिकौं :

सहकारीमा ब्याज निकाल्ने काम भैरहन्छ । त्यसकारण तल ब्याज निकाल्ने तरिकाको अभ्यास गरौं ।

ब्याजको अभ्यास गर्दा यसरी लेखिन्छ :

मूलधन : रु. २,०००

वार्षिक ब्याज : १२%

भुक्तान गर्नुपर्ने समय : १ वर्ष

यस्तो हिसाबमा ब्याज दर पनि वार्षिकमा लेख्नुपर्छ ।

ब्याज = $\frac{\text{मूलधन} \times \text{समय} \times \text{ब्याज दर}}{१००}$

१००

= $\frac{२००० \times १ \times १२}{१००}$ = रु. २४०

१००

ब्याज निकालौं :

(क) मूलधन रु. २,५०० ब्याज दर वार्षिक १० प्रतिशत र समय २ वर्ष ।

(ख) मूलधन रु. ४,००० ब्याज दर वार्षिक २४ प्रतिशत र समय १ वर्ष ।

सहजकर्तालाई सुझाव :

१ ब्याज सम्बन्धी माथिको उदाहरण पढ्न लगाउनुहोस् । ब्याज निकाल्ने तरिका बोर्डमा लेखेर सिकाउनुहोस् । माथिका २ ओटा समस्याहरूका पनि ब्याज निकाल्न सिकाउनुहोस् र त्यस्तै अरू समस्या दिएर सहभागीहरूलाई पनि ब्याज निकाल्ने अभ्यास गराउनुहोस् । क्याल्कुलेटरको प्रयोग गरेर पनि ब्याज निकाल्न सिकाउनुहोस् ।













हिसाब गरौं :

१. एउटा बसले एक घन्टामा १५ लिटर डिजेल खर्च गर्छ भने ५ घन्टामा कति खर्च गर्ला ?
२. रबिनाले एक किलो स्याउलाई रु. १२० तिरिन भने ४ किलो स्याउको कति तिर्नुपर्ला ?
- ३ ३०० ओटा अम्बा ५ जनाले बराबरी भाग लगाउँदा प्रत्येकको भागमा कति ओटा पर्न आउला ?
४. तपाईँसँग १४४ ओटा केरा छन् । तपाईँलाई यो १२ जना साथीलाई बराबरी बाड्नु छ । अब पत्ता लगाउनुहोस् एक जनाले कति ओटाका दरले पाउँछन् होला ?
५. रमेशले ४५० ओटा सुन्तला ५ जनालाई बराबरी बाँडे भने १ जनाले कति ओटा सुन्तला पाउँछन् होला ?
६. रमाकान्तले वर्षको रु. ५०० कर बुझाउँछन् भने उनले १ महिनामा कति कर बुझाउनुपर्ला ?
७. कमलाले सहकारीमा जम्मा गरेको रकम रु. ५५५ उनले आफ्नो परिवारका ३ जना सदस्यलाई बराबरी भाग लगाइन् भने १ जनाको भागमा कति रुपियाँ पर्ला ?

सहजकर्तालाई सुझाव :

१. माथि दिइएका गुणन र भागका समस्याहरू पढेर सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई समाधान गर्न के गर्नु पर्ला भनेर सोध्नुहोस् । सहभागीलाई समस्या समाधान गर्न सहयोग गर्नुहोस् । समाधानमा क्याल्कुलेटरको प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् । आवश्यक भए सिकाउनुहोस् । सहभागीहरूले समाधान गरेको ठिक भए नभएको हेर्नुहोस् र आवश्यक भए सुधार गरिदिनुहोस् ।

हेरौं, चिनौं र पढौं :

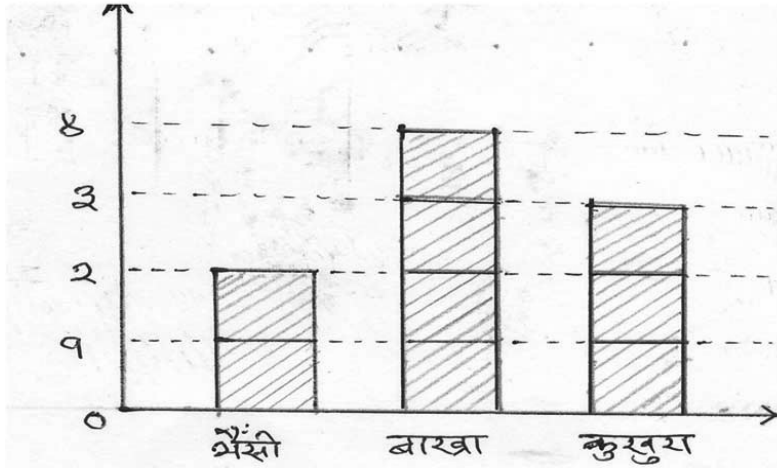
			
Pan	Oven	Bed	Pillow
			
Lamp	Mat	Blanket	Broom
			
Cupboard	Table	Chair	Iron

सहजकर्तालाई सुभाषः

- सहभागीहरूलाई माथिका चित्रहरू हेर्न लगाउनुहोस् । चित्रका सम्बन्धमा छलफल गराउँदै चित्रका मुनि दिइएका अङ्ग्रेजी शब्द पनि पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसके आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई माथिका चित्रलाई देखाउँदै अङ्ग्रेजीमा त्यसलाई भन्ने शब्द यो हो भन्दै शब्द उच्चारण गरी सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि उच्चारण गर्न लगाउनुहोस् । पटक पटक उच्चारण अभ्यासपछि यस्तै अन्य सामानको नाम पनि सिकाउने अभ्यास गराउनुहोस् । यी शब्दहरूलाई वाक्यमा पनि प्रयोग गरेर सुनाई दिनुहोस् र सहभागीहरूलाई पनि वाक्यमा प्रयोग गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

हेरौं, बुभगौं र भनौं :

सोनियाले घरमा भैंसी, बाख्रा र कुखुरा पालेकी छन् । उनले पालेका पशु पङ्कीको विवरणलाई तलको ग्राफमा देखाइएको छ ।



क) सोनियाका भैंसी कति ओटा रहेछन् ?

ख) उनका कुखुरा र बाख्रामा कुन धेरै रहेछन् ?

ग) उनका बाख्रा कति ओटा रहेछन् ?

घ) उनका पशु पङ्कीमा सबभन्दा कम र सबभन्दा बढी कुन कुन रहेछन् ?

सहजकर्तालाई सुभाष :

- सहभागीहरूलाई माथिको ग्राफ चार्ट अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । माथि दिइएका प्रश्नका आधारमा सोनियाका पशु पङ्कीका सङ्ख्याहरूको सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पनि यसै गरी पशु पङ्की, अन्य विवरणका आधारमा यसै गरी ग्राफ चार्ट बनाउन लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले निर्माण गरेका ग्राफ चार्ट ठिक भए नभएको हेर्नुहोस् र ठिक नभए सञ्च्याउनुहोस् ।

पाठ : चौध

मुद्राको चिनारी



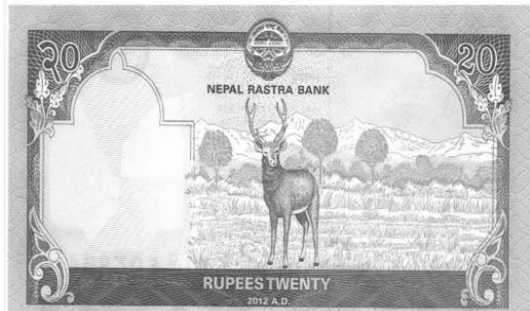
पढौं र छलफल गरौं :

रुपैयाँ	एक हजार	पाँच सय	एक सय
पचास	बिस	दस	पाँच
दुई	एक	नेपाल राष्ट्र बैंक	

सहजकर्तालाई सुभाव :

- सहभागीहरूलाई माथिका चित्रहरू अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । चित्र केका हुन् सोध्नुहोस् । कति रुपैयाँको नोट हो सोध्नुहोस् ।
- बाकसमा दिइएका शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले ठिकसँग पढ्न सके नसकेको हेर्नुहोस् । आवश्यकता अनुसार सुधार गरिदिनुहोस् । शब्द र चित्र (पछिल्ला पृष्ठका समेत) बिच तालमेल मिलाई कतिको नोट हो, केको चित्र छ जस्ता प्रश्नमार्फत सहभागीहरूलाई नोटको राम्ररी चिनारी गराउनुहोस् । यो पाठ पढाउँदा सकेसम्म वास्तविक नोट नै देखाउन सके राम्रो हुन्छ ।

हेरौं र चिनौं





रोमन पढौं र सम्भौं :

अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ऋ
a	a	i	ee	u	oo	ri
ए	ऐ	ओ	औ	अं	अः	
e	ai	o	au	am	ah	

क	ka	ख	kha	ग	ga	घ	gha	ङ	nga
च	cha	छ	chha	ज	ja	झ	jha	ञ	yna
ट	ta	ठ	tha	ड	da	ढ	dha	ण	na
त	ta	थ	tha	द	da	ध	dha	न	na
प	pa	फ	pha	ब	ba	भ	bha	म	ma
य	ya	र	ra	ल	la	व	wa	श	sha
ष	sha	स	sa	ह	ha	क्ष	ksha	त्र	tra
ज्ञ	gya								

क	Ka	ख	Kha	ग	Ga	घ	Gha
का	Ka	खा	Kha	गा	Ga	घा	Gha
कि	Ki	खि	Khi	गि	Gi	घि	Ghi
की	Kee	खी	Khee	गी	Gee	घी	Ghee
कु	Ku	खु	Khu	गु	Gu	घु	Ghu
कू	Koo	खू	Khoo	गू	Goo	घू	Ghoo
के	Ke	खे	Khe	गे	Ge	घे	Ghe
कै	Kai	खै	Khai	गै	Gai	घै	Ghai
को	Ko	खो	Kho	गो	Go	घो	Gho
कौ	Kau	खौ	Khau	गौ	Gau	घौ	Ghau
कं	Kam	खं	Kham	गं	Gam	घं	Gham
कः	Kah	खः	Khah	गः	Gah	घः	Ghah

ङ	Nga	च	Cha	छ	Chha	ज	Ja
डा	Nga	चा	Cha	छा	Chha	जा	Ja
ङि	Ngi	चि	Chi	छि	Chhi	जि	Ji
ङी	Ngee	ची	Chee	छी	Chhee	जी	Jee
ङु	Ngu	चु	Chu	छु	Chhu	जु	Jhu
ङू	Ngoo	चू	Choo	छू	Chhoo	जू	Joo
ङे	Nge	चे	Che	छे	Chhe	जे	Je
ङै	Ngai	चै	Chai	छै	Chhai	जै	Jai
ङो	Ngo	चो	Cho	छो	Chho	जो	Jo
ङौ	Ngau	चौ	Chau	छौ	Chhau	जौ	Jau
ङं	Ngam	चं	Cham	छं	Chham	जं	Jam
ङः	Ngah	चः	Chah	छः	Chhah	जः	Jah

झ	Jha	ट	Ta	ठ	Tha	ड	Da
झा	Jha	टा	Ta	ठा	Tha	डा	Da
झि	Jhi	टि	Ti	ठि	Thi	डि	Di
झी	Jhee	टी	Tee	ठी	Thee	डी	Dee
झु	Jhu	टु	Tu	ठु	Thu	डु	Du
झू	Jhoo	टू	Too	ठू	Thoo	डू	Doo
झे	Jhe	टे	Te	ठे	The	डे	De
झै	Jhai	टै	Tai	ठै	Thai	डै	Dai
झो	Jho	टो	To	ठो	Tho	डो	Do
झौ	Jhau	टौ	Tau	ठौ	Thau	डौ	Dau
झं	Jham	टं	Tam	ठं	Tham	डं	Dam
झः	Jhah	टः	Tah	ठः	Thah	डः	Dah

सहजकर्तालाई सुभाषः

- सहभागीहरूलाई माथिका रोमन तालिका पढ्न सिकाउनुहोस् । तपाईंले पनि पटक पटक पढेर सुनाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पनि सँगसँगै पढ्न लगाउनुहोस् । पटक पटक पढ्ने अभ्यास गरी सकेपछि लेख्ने अभ्यास पनि गराउनुहोस् । यसैका आधारमा सहभागीहरूलाई आफ्नो र अरू साथीहरूको नाम पनि लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूको इच्छा भएमा तपाईंले ज्ञ सम्म नै यसैगरी लेख्न र पढ्न सिकाउनुहोस् ।

पढौं र लेखौं :

नेपालीमा	रोमनमा लेखौं		
काका	Kaka
काकी	Kaki
खाजा	Khaja
चिजा	Chija
टिका	Tika
घर	Ghara
गोठ	Ghota
काग	Kaga
ठिक	Thika
कोट	Kota

सहजकर्तालाई सुभाब :

१. सहभागीहरूलाई माथिको तालिकामा राखिएका सरल नेपाली शब्द र त्यसलाई रोमनमा लेखिएको पढ्न लगाउनुहोस् । तपाईंले पनि पढेर सुनाउनुहोस् । ती शब्दहरूलाई खाली कोठामा रोमनमा लेख्न लगाउनुहोस् । यसैगरी अन्य सरल शब्दहरू पनि लेख्न सिकाउनुहोस् । घरमा पनि यसै गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : पन्ध

योग तथा शारीरिक व्यायाम



पढाँ र छलफल गरौँ :

स्वास्थ्य नियमित हिँड्डुल तन्दुरुस्त योग
अभ्यास फुर्तिलो शरीर

सहजकर्तालाई सुभाषः

१. सहभागीहरूलाई माथिको चित्र छलफल गराउनुहोस् । योग तथा व्यायामले हाम्रो स्वास्थ्यमा हुने लाभका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
२. वाकसका शब्दहरू पाठसँग सम्बन्धित गर्दै छलफल गराउनुहोस् ।

पढौँ :

हामी स्वस्थ रहनुपर्छ । स्वस्थ रहन हामीले आहार र विहारमा ध्यान दिनुपर्छ । आहार भनेको खाना र विहार भनेको हिँडडुल गर्नु हो । स्वस्थ रहनका लागि सन्तुलित भोजन र हिँडडुल गर्ने बानी गर्नुपर्छ ।

आहार विहारमा ध्यान नदिनाले हिजो आज धेरै मानिसहरू रक्तचाप, मानसिक रोग मिर्गौला, मुटु, पेट, कलेजो आदि रोगबाट पीडित छन् । दिनको एक घन्टा कम्तीमा योग तथा व्यायाम गर्दा हाम्रो शरीर स्वस्थ र तन्दुरुस्त हुन्छ । योगाभ्यासले पनि शरीरलाई स्वस्थ र फुर्तिलो बनाउन सहयोग गर्छ । योग आफैँ वा गुरुको सहयोगमा गर्न सकिन्छ । योगले हामीलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ ।

योगले हाम्रो रक्त सञ्चार, स्वास प्रस्वास, मुटु, मांसपेशी, पाचन प्रणाली आदिलाई स्वस्थ राख्न सहयोग पुर्याउँछ । हिजो आज सहर त के गाउँका मानिसहरू पनि अस्वस्थ आहार विहारको सिकार हुन थालेका छन् ।

हामीले खाने खानामा रसायनिक मल, विषादीको प्रयोग र दूषित वातावरणले हामीलाई दिनानु दिन अस्वस्थ बनाउँदै छ । त्यसैले आहार र विहारमा ध्यान दिँदै योग तथा व्यायामको अभ्यास दिनहुँ गरेर स्वस्थ रहने प्रयास गरौँ ।

सहजकर्तालाई सुभाष :

१. सहभागीहरूलाई स्वस्थ रहन के के गर्नुपर्छ, उहाँहरूले यसो गरे नगरेको सोध्नुहोस् । गर्दा र नगर्दाका के फरक पाउनु भएको रहेछ सोध्दै छलफल गराउनुहोस् ।
२. सहभागीलाई माथिको विषय वस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसकेको सहयोग गर्नुहोस् । पाठले दिन खोजेको सन्देश छलफल गर्दै बताई दिनुहोस् ।

छलफल गरौँ :

- (क) हामीले स्वस्थ रहन के केमा ध्यान दिनुपर्छ ?
- (ख) हामीले दिनमा सामान्यतः कति समय हिँड्डुल गर्नुपर्छ ?
- (ग) योग अभ्यासले हामीलाई के के गर्न सहयोग पुर्याउँछ ?
- (घ) हाम्रो आहार विहारमा के केले प्रभाव पारिरहेको छ ?
- (ङ) हामी हिजो आज कुन कुन रोगबाट बढी पीडित छौँ ?

वाक्य बनाऔँ :

स्वस्थ	नियमित	हिँड्डुल	योग
तन्दुरुस्त	अभ्यास	फुर्तिलो	व्यायाम

सहजकर्तालाई सुभाष :

- सहभागीहरूलाई माथि छलफल गरौँ क्रियाकलापका प्रश्नहरू पढ्दै छलफल गर्न लगाउनुहोस् । पढ्न नसक्नेका लागि पढ्न सहयोग गर्नुहोस् र निष्कर्ष भनी दिनुहोस् ।
- माथिको वाक्य बनाऔँ क्रियाकलापको वाकसमा भएका शब्दहरू सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् र ती शब्दबाट मिल्दा वाक्य बनाई भन्त लगाउनुहोस् र नमिलेमा सुधार गरिदिनुहोस् ।

स्वास्थ्य, पोषण र रोग सम्बन्धी थप जानकारी

- सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा निःशुल्क प्रसूति सेवा उपलब्ध हुन्छ ।
- सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराए बापत नेपाल सरकारबाट हिमालमा रु. १५००, पहाडमा रु. १००० र तराईमा रु. ५०० उपलब्ध गराइन्छ ।
- आमाको दुध शिशुका लागि सबैभन्दा उत्तम खाना हो ।
- शिशु जन्मेको एक घन्टाभित्रै आमाको दुध खुवाउनुपर्छ ।
- शिशु ६ महिना पुरा नभएसम्म आमाको दुध मात्र खुवाउनुपर्छ ।
- ६ महिनापछि बच्चालाई थप ठोस खाना खुवाउन सुरु गर्नुपर्छ । बाल बालिकाको थप खाना बनाउँदा अन्न, हरियो सागपात, गेडागुडी, पहुँला फलफुल तथा पशुजन्य खानेकुराको समूहबाट हरेक खानेकुरा समावेश गरी बनाउनुपर्छ ।
- बच्चालाई दिनको तिन चार पटक खाना खुवाउनुपर्छ ।
- पाठेघर खस्ने मुख्य कारणहरू :
 - कम उमेरमा विवाह गर्नाले ।

- कम उमेरमा बच्चा जन्माउनाले ।
 - गर्भान्तर नगरी वर्षेनि बच्चा जन्माउनाले ।
 - बच्चा जन्मेपछि साल भरेन भनेर बल प्रयोग गरी साल निकालनाले ।
 - सुत्केरी बेलामा टुक्रुक्क बसेर लुगा धुने वा गरौं काम गर्नाले ।
 - गर्भवती वा सुत्केरी अवस्थामा राम्रो स्याहार नपाउनाले ।
 - सुत्केरी अवस्थामा धेरै हिँड्ने, गरौं भारी बोक्ने, उचाल्ने गर्नाले ।
- २५ शैय्यासम्मका जिल्ला अस्पतालहरूबाट ७० प्रकारका र प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरूबाट ५८ प्रकारका तथा सबै स्वास्थ्य चौकीहरूबाट विभिन्न ३६ प्रकारका औषधी निःशुल्क उपलब्ध हुन्छन् ।
 - विपन्न नागरिकहरूलाई निःशुल्क औषधी उपचार हुने कडा रोगहरू :
मिगौला, मुटुरोग, क्यान्सर, पार्किन्सन तथा अल्जाइमर्स, स्पाइनल इन्जुरी तथा हेड इन्जुरी र सिकलसेल एनिमिया ।

अनुसूची

अनुसूची-२
(नियम ५ सँग सम्बन्धित)

जन्मको सूचना फाराम

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीले भर्ने

अञ्चल	
जिल्ला	
गा.वि.स./न.पा.	
वडा नं.	

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको नाम		
स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको नाम (In English)		
कर्मचारी संकेत नं.		
फाराम दर्ता नं.		
फाराम दर्ता मिति (साल-महिना-गते)	वि.सं.	ई.सं.
परिवारको लगत फाराम नं.		

(सूचकले भर्ने)

श्री स्थानीय पञ्जिकाधिकारीज्यू,
मध्यपुर थिमि नगरपालिका
भक्तपुर

महोदय,

निम्न लिखित विवरण खुलाई नवजात शिशु जन्मको सूचना दिन आएको छ । कानून अनुसार जन्म दर्ता गरी पौऊ ।

१. नवजात शिशुको विवरण

नाम: थर

पूरा नाम थर (In English)

जन्म मिति (साल-महिना-गते): वि.सं. मा / / ई.सं. मा / /

शिशु जन्मेको ठाउँ: घर स्वास्थ्य-संस्था अस्पताल अन्य

शिशु जन्मदा मद्दत गर्ने व्यक्ति: घरको मानिस सुडिनी नर्स स्वास्थ्य कर्मी डाक्टर अन्य

लिङ्ग: पुरुष महिला अन्य

जात / जाति: जन्मको किसिम: एकल जुम्ल्याहा तिम्ल्याहा या सो भन्दा बढी

कुनै शारीरिक विकृती: छ छैन भएमा उल्लेख गर्ने:

शिशु जन्मेको ठेगाना

जिल्ला: गा.वि.स./न.पा. वडा नं.

विदेशमा जन्मेको भएमा ठेगाना:

विदेशमा जन्मेको भएमा ठेगाना (In English):

२. नवजात शिशुको बाजे बजेको विवरण

नवजात शिशुको बाजेको नाम थर

बाजेको पूरा नाम थर (In English)

३. नवजात शिशुको बाबु आमाको विवरण

	बाबुको विवरण	आमाको विवरण
नाम		
थर		
पूरा नाम थर (In English)		

क्रमश :

स्वायी ठेगाना	बाबुको विवरण		आमाको विवरण	
	नेपालीमा	In English	नेपालीमा	In English
जिल्ला				
गा.वि.स./न.पा.				
वडा नं.				
सडक / मार्ग				
गाउँ / टोल				
घर नं.				
शिशु जन्मदाको उमेर				
जन्म भएको देश				
नागरिकता लिएको देश				
नागरिकता प्रमाणपत्र नं.				
प्रमाणपत्र जारी मिति (साल-महिना-गते)				
नागरिकता प्रमाणपत्र जारी जिल्ला				
विदेशी भएमा पासपोर्ट नं. र देशको नाम				
शिक्षाको स्तर (उत्तीर्ण तह)				
पेशा				
धर्म				
मातृभाषा				
यो शिशु समेत गरी हससहज जन्मेको सन्तान सङ्ख्या				
यो शिशु समेत गरी हससहज जीवित सन्तान सङ्ख्या				
विवाह दर्ता नं.				
विवाह भएको मिति (साल-महिना-गते)	वि.सं. मा		ई.सं. मा	

यसमा लेखिएको विवरण साँचो हो। झुठ छरे कानून बमोजिम सहुँला बुझाउँला भनी सहिष्णुप गर्न सूचकको विवरण ।

नाम	<input type="text"/>	थर	<input type="text"/>						
पूरा नाम थर (In English)	<input type="text"/>								
नवजात शिशुसँगको नाता	<input type="text"/>								
ठेगाना									
जिल्ला	<input type="text"/>	गा.वि.स./न.पा.	<input type="text"/>						
वडा नं.	<input type="text"/>	सडक / मार्ग	<input type="text"/>						
घर नं.	<input type="text"/>	गाउँ / टोल	<input type="text"/>						
नागरिकता (स्वदेशी भएमा)									
नागरिकता प्रमाणपत्र नं.	<input type="text"/>								
नागरिकता प्रमाणपत्र जारी मिति (साल-महिना-गते)	<input type="text"/>	/	/						
नागरिकता प्रमाणपत्र जारी जिल्ला	<input type="text"/>								
विदेशी भएमा पासपोर्ट नं. र देशको नाम	<input type="text"/>								
विदेशी भएमा पासपोर्ट नं. र देशको नाम (In English)	<input type="text"/>								
फाराम भरेको मिति (साल-महिना-गते)	<input type="text"/>	/	/						
	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tbody> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">दायाँ</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">बायाँ</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">सूचकको सहिष्णुप</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">.....</td> </tr> </tbody> </table>			दायाँ	बायाँ	सूचकको सहिष्णुप		
दायाँ	बायाँ								
सूचकको सहिष्णुप									
.....									

विवाहको सूचना फाराम

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीले भने

अञ्चल	
जिल्ला	
गा.वि.स./न.पा.	
वडा नं.	

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको नाम		
स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको नाम (In English)		
कर्मचारी संकेत नं.		
वर्ता नं.		
फाराम वर्ता मिति (साल-महिना-गते)	वि.सं.	ई.सं.
परिवारको लगत फाराम नं.		

(सूचकले भर्ने)

श्री स्थानीय पञ्जिकाधिकारीज्यू,
मध्यपुर थिमि नगरपालिका
भक्तपुर

महोदय,

निम्न लिखित विवरण सुलाई विवाहको सूचना दिन आएको छु । कानून अनुसार विवाह वर्ता गरी पाउँ ।

१. विवाहको विवरण

विवाहको किसिम: सामाजिक परम्परा अनुसार विवाह वर्ता ऐन, २०२८ अनुसार

विवाह भएको मिति: (साल-महिना-गते) वि.सं. मा / / ई.सं. मा / /

विवाह सम्पन्न भएको स्थान

जिल्ला गा.वि.स./न.पा.

वडा नं. सडक / मार्ग गाउँ / टोल

घर नं.

विदेशमा विवाह भएमा ठेगाना

विदेशमा विवाह भएमा ठेगाना (In English)

२. दुलहादुलहीको विवरण

	दुलहाको विवरण		दुलहीको विवरण	
नाम				
थर				
पूरा नाम (In English)				
जन्म मिति (साल-महिना-गते)				
जात/जाति				
पूर्व वैवाहिक स्थिति				
शिक्षाको स्तर (उत्तीर्ण तह)				
पेशा				
धर्म				
मातृभाषा				
स्थायी ठेगाना	नेपालीमा	In English	नेपालीमा	In English
जिल्ला				
गा.वि.स./न.पा.				
वडा नं.				

क्रमशः

	बुलहाको विवरण	बुलहीकी विवरण
सडक / मार्ग		
गाउँ / टोल		
घर नं.		
जन्म भएको देश		
नागरिकता लिएको देश		
नागरिकता प्रमाणपत्र नं.		
प्रमाणपत्र जारी मिति (साल-महिना-गते)		
नागरिकता प्रमाणपत्र जारी जिल्ला		
विदेशी भएमा पासपोर्ट नं. र देशको नाम		
ठेगाना (विदेशी भएमा)		
विदेशी भएमा ठेगाना (In English)		
बाजेको नाम थर (नेपालीमा)		
बाजेको पूरा नाम थर (In English)		
बाबुको नाम थर (नेपालीमा)		
बाबुको पूरा नाम थर (In English)		
आमाको नाम थर (नेपालीमा)		
आमाको पूरा नाम थर (In English)		

३. सूचकको विवरण

यसमा लेखिएको विवरण सही हो । छुट्या छुट्टै कानून बमोजिम सहूलता बुझाउँदा भनी सङ्केतमा गर्ने सूचकको विवरण

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	बुलहाको सङ्केतमा
बाबा	बाबा	

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	बुलहीकी सङ्केतमा
बाबा	बाबा	

व्यक्ति बाहेक अरु सूचक भएमा (अधिकृतनामा दिएको अवस्थामा)

नाम	<input type="text"/>	थर	<input type="text"/>
पूरा नाम थर (In English)	<input type="text"/>		
ठेगाना	<input type="text"/>		
जिल्ला	<input type="text"/>	गा.वि.स./न.पा.	<input type="text"/>
वडा नं.	<input type="text"/>	सडक / मार्ग	<input type="text"/>
घर नं.	<input type="text"/>	गाउँ / टोल	<input type="text"/>
नागरिकता (स्वदेशी भएमा)	<input type="text"/>		
नागरिकता प्रमाणपत्र नं.	<input type="text"/>		
नागरिकता प्रमाणपत्र जारी मिति (साल-महिना-गते)	<input type="text"/>		
नागरिकता प्रमाणपत्र जारी जिल्ला	<input type="text"/>		
विदेशी भएमा पासपोर्ट नं. र देशको नाम	<input type="text"/>		
विदेशी भएमा पासपोर्ट नं. र देशको नाम (In English)	<input type="text"/>		
फाराम अरेको मिति (साल-महिना-गते)	<input type="text"/>		

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
बाबा	बाबा

सूचकको सङ्केतमा
.....

मृत्युको सूचना फाराम

अनुसूची-३
(नियम ५ संग सम्बन्धित)

(स्थानीय पञ्जिकाधिकारीले भर्ने)

	नाम	नं.
अञ्चल		
जिल्ला		
न.पा.		

स्थानीय पञ्जिकाधिकारी	
दर्ता नं.	<input type="text"/>
दर्ता मिति	<input type="text"/>
परिवारको लगत फाराम नं.	<input type="text"/>

(सूचकले भर्ने)

श्री स्थानीय पञ्जिकाधिकारीज्यू,
मध्यपुर थिमि नगरपालिका
भक्तपुर
महोदय,

निम्न लिखित विवरण खुलाई मृत्युको सूचना दिन आएको छु । कानून अनुसार जन्मको दर्ता गरिपाउँ ।

मृतकको विवरण

क	नाम		ख	स्थायी ठेगाना	
ग	उमेर	<input type="text"/>	घ	लिंग	महिला <input type="checkbox"/> पुरुष <input type="checkbox"/>
ङ	मरेको ठाउँ		च	मरेको मिति	<input type="text"/>
छ	१. नागरिकता		ज	जन्म भएको देश	
	२. नागरिकता लिएको भए प्र.प.नं. जारी मिति र जिल्ला	<input type="text"/>			
फ	वैवाहिक स्थिति	विवाहित <input type="checkbox"/> अविवाहित <input type="checkbox"/>	ब	शिक्षा	निरक्षर <input type="checkbox"/> साधारण <input type="checkbox"/> एस.एस.सी. <input type="checkbox"/> प्रमाणपत्र <input type="checkbox"/> स्नातक <input type="checkbox"/> स्नातकोत्तर <input type="checkbox"/> विद्यावारिधि <input type="checkbox"/>
ट	मातृभाषा		ठ	धर्म	हिन्दु <input type="checkbox"/> बौद्ध <input type="checkbox"/> मुस्लीम <input type="checkbox"/> क्रिष्चियन <input type="checkbox"/> अन्य <input type="checkbox"/>
ड	बाजेको नाम		ड	बाबुको नाम	
ण	पति/पत्नीको नाम		त	मृत्युको कारण	दुर्घटना <input type="checkbox"/> फाडा पखाला <input type="checkbox"/> स्वास्थ्य प्रस्वास <input type="checkbox"/> औलो <input type="checkbox"/> कान्सा <input type="checkbox"/> मेनेनजाईटिस <input type="checkbox"/> क्यान्सर <input type="checkbox"/> रक्तचाप <input type="checkbox"/> टी.बी. <input type="checkbox"/> अन्य <input type="checkbox"/>

यसमा लेखेको विवरण साँचो हो । भुटा ठहरे कानूनबमोजिम सहुँला बुझाउँला भनी सही छाप गर्ने सूचकको

क	नाम		सहीछाप	
ख	मृतकसंगको नाता		दा.	बा.
ग	ठेगाना			
घ	नागरिकता लिएको	छ/छैन		
ङ	नागरिकता लिएको भए प्र.प.नं. र जिल्ला			
च	मिति			



अनुसूची-१२ (नियम ७ सँग सम्बन्धित)
नेपाल सरकार
सङ्घीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालय
स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको कार्यालय
मध्यपुर थिमि नगरपालिका
भक्तपुर जिल्ला

जन्म दर्ताको प्रमाणपत्र

दर्ता नम्बर: _____ दर्ता मिति: _____
पारिवारिक लगत फाराम नं. _____

यस कार्यालयमा खडा गरिएको जन्म दर्ता किताब अनुसार प्रमाणित गरिन्छ कि सूचक श्री/श्रीमती _____
_____ले भरेको अनुसूची-२ को सूचना फाराम बमोजिम श्री _____ को नाति/नातिनी
_____ जिल्ला _____ गाउँ विकास समिति/नगरपालिका वार्ड नं. _____ मा बस्ने
श्री _____ तथा श्रीमती _____ को छोरा/छोरी श्री/सुश्री _____
_____ को मिति वि.सं. _____ (_____ ई.सं.) मा जन्म भएको हो ।

नागरिकता लिएको भए
नागरिकता प्रमाणपत्र नं. जारी मिति र जिल्ला
क) बाबुको: _____
ख) आमाको: _____

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको
सही: _____
नाम थर: _____
मिति: _____



अनुसूची-१३ (नियम ७ सँग सम्बन्धित)
नेपाल सरकार
सङ्घीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालय
स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको कार्यालय
मध्यपुर थिमि नगरपालिका
भक्तपुर जिल्ला

मृत्यु दर्ताको प्रमाणपत्र

दर्ता नम्बर: _____ दर्ता मिति: _____
पारिवारिक लगत फाराम नं. _____

यस कार्यालयमा खडा गरिएको मृत्यु दर्ता किताब अनुसार प्रमाणित गरिन्छ कि सूचक श्री/श्रीमती _____
_____ले भरेको अनुसूची-३ को सूचना फाराम बमोजिम श्री _____ को नाति/नातिनी
श्री _____ को छोरा/छोरी श्री _____ को पति/पत्नि _____ जिल्ला
_____ गाउँ विकास समिति/नगरपालिका वार्ड नं. _____ मा बस्ने वर्ष _____ को श्री/श्रीमती _____
_____ को मिति वि.सं. _____ (_____ ई.सं.) गते _____
गाउँ विकास समिति/नगरपालिका वडा नं. _____ मा मृत्यु भएको हो ।

नागरिकता लिएको भए मृतकको
नागरिकता प्रमाणपत्र नं. _____
जारी मिति र जिल्ला : _____

स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको
सही: _____
नाम थर: _____
मिति: _____