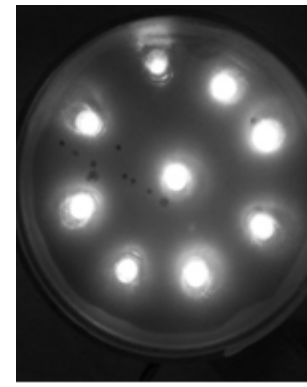
महिलाको कलम २



विषय सूची

के सिक्ने ?	स.....	१
के बुन्ने ?	क.....	१
कसरी बुन्ने ?	ब.....	२
पास भयो ?	प.....	३
नयाँ सिप सिक्ने	न.....	३
तेल पेल्ने	त.....	४
प्रोटिन के हो ?	भ.....	४
बच्चालाई कस्तो छ ?	ई.....	५
के खुवाउने ?	ख.....	५
ओखरको तेल	र.....	६
पत्र लेख्ने	ल.....	६
हातले पेल्ने	ह.....	७
शब्द खोज्ने	व.....	७
ढटेलोको तेल	ट.....	८
के को लागि प्रयोग गर्ने ?	ग.....	८
दुख हुन्छ	द.....	९
महिलालाई कस्तो लाग्यो ?	य.....	९
मेसिनमा पेल्ने	म.....	१०

सुनिता बुढा

बबिता शाही

राजमति शाही

रेनाटे रिक

ग्रामीण एकीकृत विकास सेवा
(आर.आई.डी.एस.)
हुम्ला

अनौपचारिक शिक्षा पाठ्यक्रम
प्रकाशन
ग्रामीण एकीकृत विकास सेवा
हुम्ला

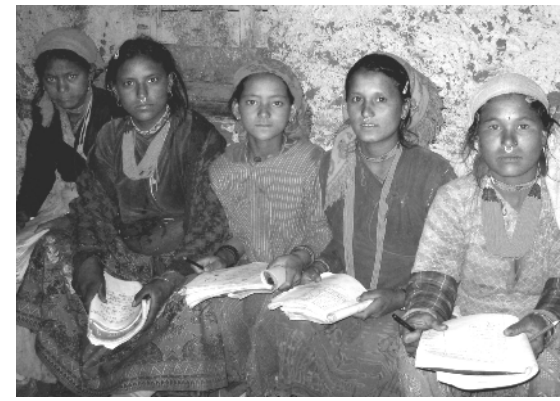
Copyright @ RIDS-Nepal 2010

Published and printed in 2010
By RIDS-Nepal Kathmandu
GPO 8975 EPC 2704 Kathmandu
Nepal

First Edition March 2010

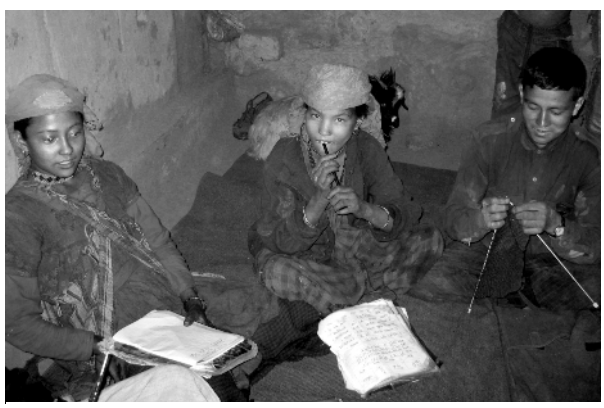
No part of this book may be reproduced by any means, or transmitted, or translated into a machine language without the written permission of the authors.

The approach to functional Non Formal Education (NFE) in this book presented reflects exclusively those of RIDS-Nepal and is not necessarily those of any other affiliated organisation.



स के सिक्ने ?

मेरो गाउँको नाम धारापोरी हो ।
मेरो गाउँ सानो छ ।
हामी महिला कलासमा पढ्छौं ।
कलासमा के के सिक्ने ? .....

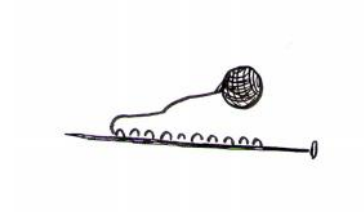
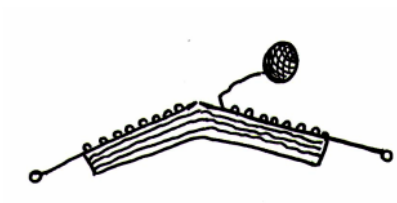
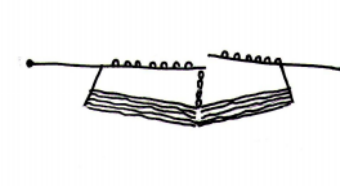
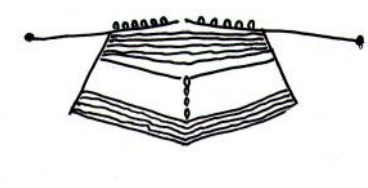


क के बुन्ने ?

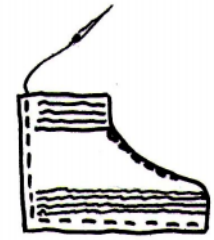
हाम्रो कलासमा बुन्ने तालिम पनि पाइन्छ ।
हामी टोपी बुन्छौं । पछि हामी मोजा बुन्छौं ।
हिउँदमा कस्तो लुगा लगाउने ? किन ?

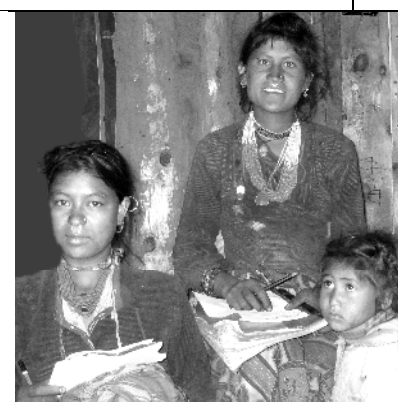
.....

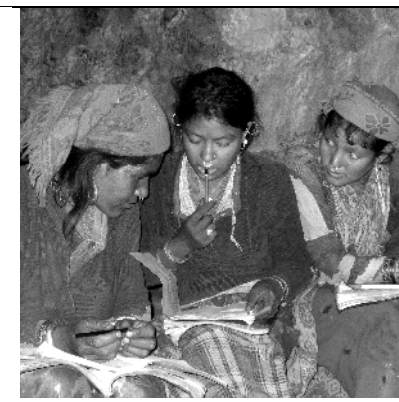
ब कसरी बुन्ने ?

सानो बच्चालाई: ४१ घर हाल्ने २ वर्ष सम्म: ५१ घर हाल्ने	
५ लाईन सुल्टो सुल्टो बुन्ने	
बिच सम्म बुन्ने त्यसपछि १ घर एताको, १ घर उताको र बिचको घर सँगै बुन्ने	
५ लाईन बुन्ने पछि १५ लाईन सुल्टो सुल्टो मात्रै बुन्ने	

घर मेट्ने
सिलाउने,
डोरी बनेर हाल्ने

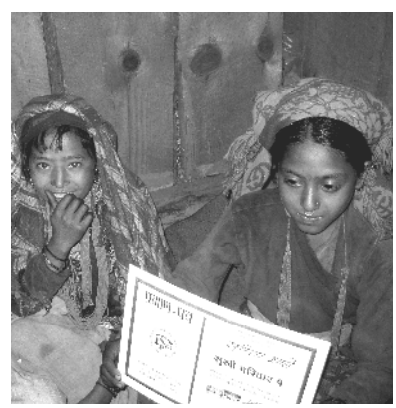


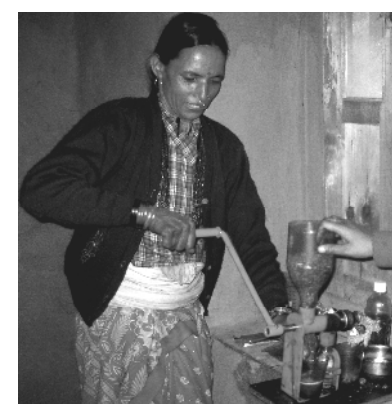




प पास भयो ?

चौगनफायामा पनि महिला कलास छ । अस्ती सुनिता र कुसुम जाँच लिनलाई आउनुभयो । सुखी परिवार १ को जाँच पास भए पछि दिदीले टोपी बुन्न सिकाउनुहुन्छ । टोपी कसरी बुन्ने ? .....





न नयाँ सीप सिक्ने

हाम्रो कलासमा सुखी परिवार १ पढिसक्यो ।

केही केटीलाई लेख्न पढ्न आउछ ।
त्यस बाहेक दिदीले हामीलाई नयाँ सीप सिकाउनुहुन्छ ।
फोटोमा दिदीले के गर्नुहुन्छ ? .....

त तेल पेल्ने

हुम्लामा ओखर, ढटेलो, खामु र चुलीको बियाँ प्रशस्त पाइन्छ ।
हामी ती बियाँको तेल पेल्छौं ।
तेलले हामीलाई बल दिन्छ ।

१. बिरुवाको नाम लेख्नुहोस् ।
२. बियाँले हामीलाई के दिन्छ ? .....

भ प्रोटिन के हो ?

ओखर, ढटेलो, खामु, चुलीको बियाँमा प्रोटिन पनि पाइन्छ । प्रोटिन किन खानुपर्छ ?

मुख्य काम: शरीर विकास गर्ने, रोगबाट लड्ने, हाड र रगत बनाउने । बच्चा र गर्भवती महिलाले बढी प्रोटिन दिने खाना खानुपर्छ ।

१. प्रोटिन किन खानुपर्छ ? .....

२. गर्भवती महिलाले प्रोटीन बढी खानुपर्छ । किन ? .....

ई बच्चालाई कस्तो छ ?

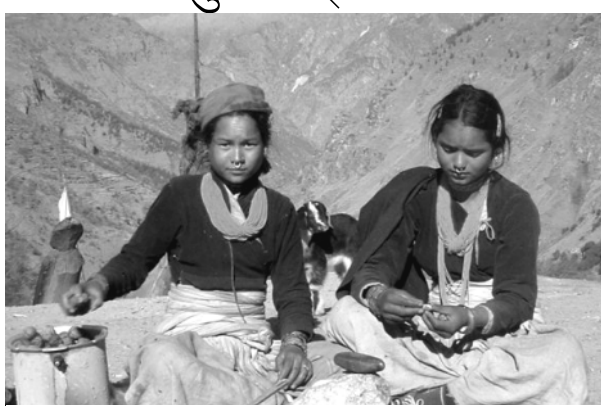
प्रोटिन पुगेन भने के हुन्छ ?
पेट ठूलो, हात खुट्टा सुन्निएको छ
कपाल खैरो र पातलो छ
हाड र छाला मात्र देखिन्छ
खेल्दैन, रुन्छ, खान मन लाग्दैन

प्रोटिन के मा पाइन्छ ? .....

.....

ख के खुवाउने ?

बच्चालाई लिटो पकाउनुहोस्, खुवाउनुहोस् ।
लिटो कसरी पकाउने ?
१ भाग गहुँ, १ भाग मकै र २ भाग भटमास भुट्ने, पिस्ने, पकाउने । भटमास पुगेन भने ओखरको तेल हाल्नुहोस् । ओखरको तेल धरै पेल्नुहोस्। बच्चालाई खुवाउनुहोस्।



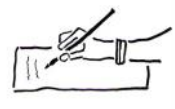
र ओखरको तेल

सुरुमा ओखर ..... ।
त्यसपछि बोक्रा ..... ।
सुकाएपछि भाडामा हालेर ..... ।
ओखर ..... ।
ओखरको बियाँ ..... ।

सुकाउने, पकाउने, टिप्ने, फुटाल्ने, निकाल्ने

ल पत्र लेख्ने

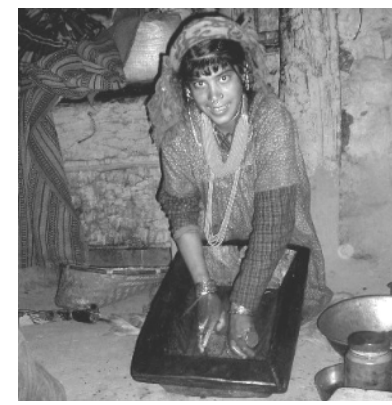
गाउँमा महिला कलास छ ।
कलासमा के के गर्नेः बुन्ने, तेल पेल्ने

प्यारी दिदी, 

.....

.....

.....



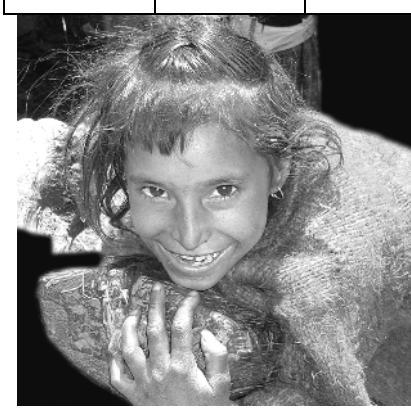
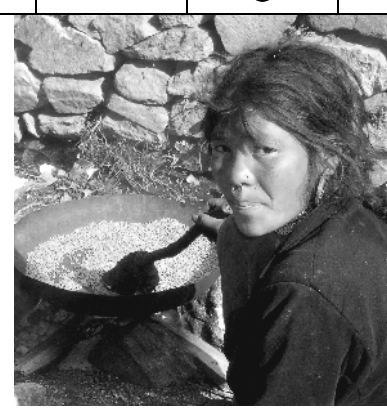
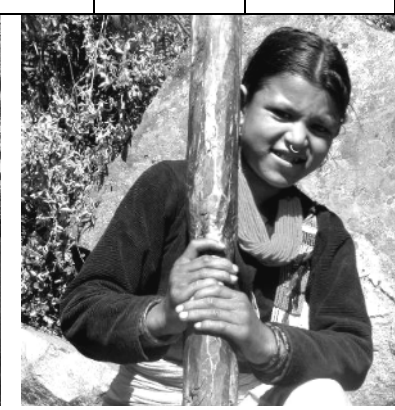
ह	हातले पेल्ने

ओखलमा ..... ।
आरिमा, दुनेरीमा पानी हालेर ..... ।
तेल ..... ।
पिना फेरि ..... ।
फेरि ओखलमा ..... ।
फेरि आरिमा पानी हालेर ..... ।

मुछ्ने, कुट्ने, सुकाउने, निकाल्ने, कुट्ने, मुछ्ने

व ढ वटा शब्द खोज्ने र लेख्ने

ते	ल	लु	पि	ना	रो	सा	बा
दु	ने	री	दि	छा	ओ	ख	र
आ	री	ला	बि	याँ	डो	टो	खा
ढ	टे	लो	हा	चु	ली	मा	बि

ट ढटेलोको तेल

टिप्ने, पानीमा पखाल्ने, सफा गर्ने ।
३ दिन सुकाउने ।
ओख्लोमा दल्ने । दलेर सफा गर्ने, सुकाउने ।
भदालोमा बियाँ भुट्ने, कुट्ने ।
चाल्नोले चाल्ने । पानीले मुछ्ने, सुकाउने ।
ओखलमा कुट्ने । गिलो गरी कुट्ने ।
पानीले मुछ्ने, तेल निकाल्ने ।
पिना सुकाउने, फेरी कुट्ने, चाल्ने,
पानीले मुछ्ने, तेल निकाल्ने ।

ग के को लागि प्रयोग गर्ने ?

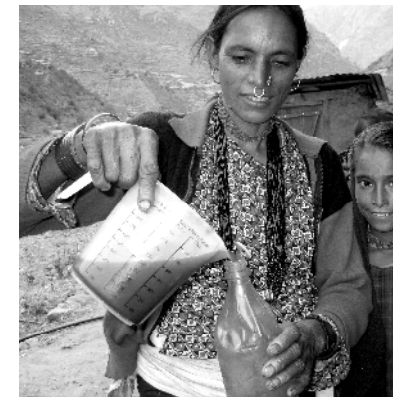
१. खामुको तेल के को लागि प्रयोग गर्ने ?
२. ढटेलोको तेल के को लागि प्रयोग गर्ने ?
३. तपाई ढटेलोको तेल पेल्नुहुन्छ ?

द दुख हुन्छ

हामी महिलालाई दुनेरीमा, आरीमा,
तेल पेल्दा दुख हुन्छ ।
तेल कम आउछ । हात पनि दुख्छ ।
ढिलो पनि हुन्छ र दुई पटक पेल्नुपर्छ ।
हामी महिलालाई दुख हुन्छ ।

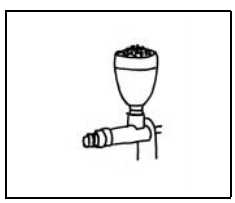
य महिलालाई कस्तो लाग्यो ?

१. हातले तेल पेल्दा महिलालाई कस्तो लाग्यो किन ? .....
२. तपाई हातले तेल पेल्नुहुन्छ ?
कस्तो छ ? .....



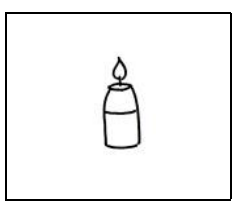
म मेसिनमा पेल्ने

मेसिनमा पेल्दा राम्रो लाग्यो ।
महिलालाई पनि राम्रो लागेको छ र खुसी छन्



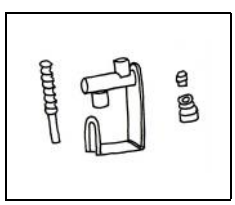
मेसिन २० मिनेट ☐

.....



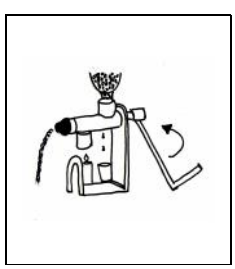
मेसिनको ह्यान्डल ☐

.....



बियाँ सिसमिा ☐

.....



मेसिनको पुर्जा ☐

.....

राख्ने, जोड्ने, तताउने, घुमाउने