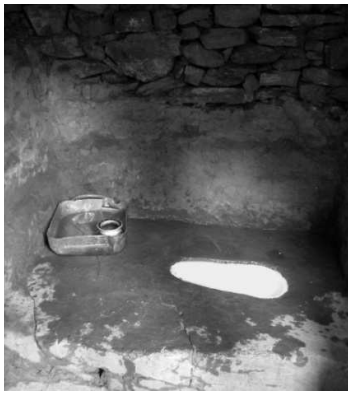
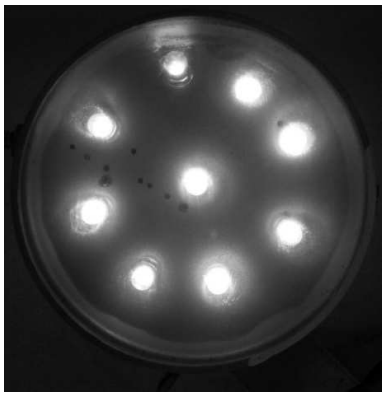
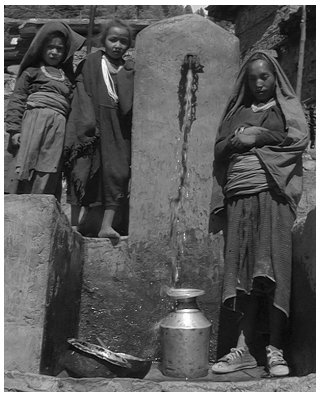
महिलाको कलम १







अनौपचारिक शिक्षा पाठ्यक्रम
प्रकाशन
ग्रामीण एकीकृत विकास सेवा
आई.एस.आई.एस. फाउण्डेशन
हुम्ला

Copyright @ RIDS-Nepal 2009 / The ISIS Foundation

Published and printed in 2009
by RIDS-Nepal Kathmandu
GPO 8975 EPC 2704 Kathmandu
Nepal

First Edition April 2009

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 reflect exclusively those of RIDS-Nepal and are not necessarily those of any other affiliated organisation.

डाँडाफायाका महिलाहरु

सरिता शाही

सुनिता बुढा

रेनाटे रिक

मुनिराज उपाध्याय

मनिष प्रधान

बिशाल थापा

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

विषय सूची

टोपी बुन्ने ट..... १

कलास:

ताराको कलास ढ..... ४
मोतीको कलास स..... ७
चुर्णाको कलास ह..... ९
शारदाको कलास ख..... ११
शान्ताको कलास ल..... १३
बीनकलाको कलास र..... १५
सङ्गिताको कलास त्र..... १७
साम्देनको कलास प..... १९
गरिमाको कलास ब..... २१
सोनामको कलास ग..... २२

गीत:

रेला आ..... २३
बीरकला रु..... २५
चौकी ड..... २७
लालपुरी भ..... २९
माइसरा उ..... ३०
धनसोबा द..... ३२
बाचपुरा क..... ३४
उजला म..... ३६

ट टोपी बुन्ने

टः टोपी, केटी .....

मेरो छोरा छोरीलाई टोपी बुन्ने ।
हिउँ पर्ने बेलामा छोरा छोरीलाई,
नाती नातीनीलाई टोपी बुन्ने र लगाउँने ।

छ छोरा छोरीलाइ टोपी लगाउने

छः छोरा, मान्छे .....

१. पाम्लाथुमको बाबुले टोपी लगाउँछ ।
बाबुले ऊनको टोपी लगाउँछ ।
उसको आमाले छोरालाई टोपी बुन्नुभयो।

२. डाँडाफायाको सीमाले .....

३. च्यादुकको उर्गेन छुइतिनले .....

न निमोनिया

नः निमोनिया, कान .....
पातलो लुगा लगायो भने तपाईको छोरा छोरी बिरामी हुन्छन् ।
निमोनिय, खोकी रोग लागेर छोरा छोरी मर्न सक्छन् ।

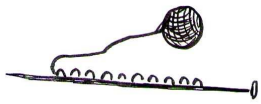
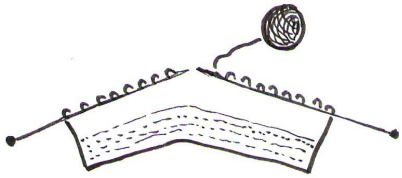
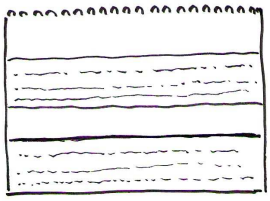
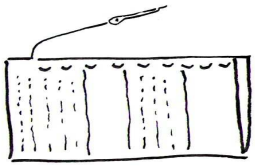
य निमोनिया रोग लाग्यो

यः याक, तयो .....

१. हिउँदमा छोरा छोरीले कस्तो लुगा लगाउने? किन?
२. छोरा छोरीले पातलो लुगा लगाएमा के हुन सक्छ?
३. निमोनिय रोग के हो?
४. निमोनिय रोग लाग्यो भने के गर्नुपर्छ?

त बुन्ने तरिका

तः तरिका, हात .....

१. ५० घर हाल्ने	
२. सुल्टो सुल्टो बुन्ने	
३. दुई बित्ता बुनेपछि घर मेट्ने	
४. एक मुखी सिलाउने	
५. टोपीको टुपी हाल्ने	

ढ तारा को कलास

मेरो गाउँको नाम हेप्का हो ।
मेरो गाउँ ठूलो छ ।
हेप्कामा ९५ परिवारहरु बस्छन् ।
लगभग ९०० मान्छेहरु छन् ।
मेरो परिवार पनि हेप्कामा बस्छन् ।
मेरो गाउँमा महिला कलास आएको छ
१२ महिना भयो ।
मेरो कलासमा १० महिलाहरु पढ्छन् ।
तर कहिले काँही ३-४ महिलाहरु मात्र आउँछन् ।
किन होला?

केहि महिलाहरुका साना छोरा छोरी छन् ।
केहि महिलाहरुले बेलुका पढ्ने बेलामा खाना पकाउनुपर्छ ।
केहि महिलाहरु अल्छी मान्छन् ।

१. कहिले काँही ३-४ महिलाहरु मात्र आउछन् । किन होला?
२. तपाईको कलासमा पनि त्यस्तै छ?

ढ पढ्ने

म हरेक बेलुका महिला कलासमा पढ्छु ।
रमाइलो हुन्छ ।
मेरो कलासको महिलाहरुलाई ठूलो किताब पढ्न र गोटीको खेल खेल्न एकदम मनपर्छ ।

व डाँडाफाया

मेरो गाउँको नाम डाँडाफाया हो ।
मेरो गाउँ ठूलो छ ।
डाँडाफायामा १७० परिवारहरु बस्छन् ।
लगभग ११०० मान्छेहरु छन् ।
डाँडाफायामा ४ वटा कलासहरु छन् ।
एउटा बाल कलास र ३ वटा महिला कलासहरु छन् ।
डाँडाफायामा ४० नपढेको महिला र केटीहरु कलासमा पढ्छन् ।

१. डाँडाफायामा कति वटा परिवार बस्छन्?
२. डाँडाफायामा कति वटा कलास छन्?

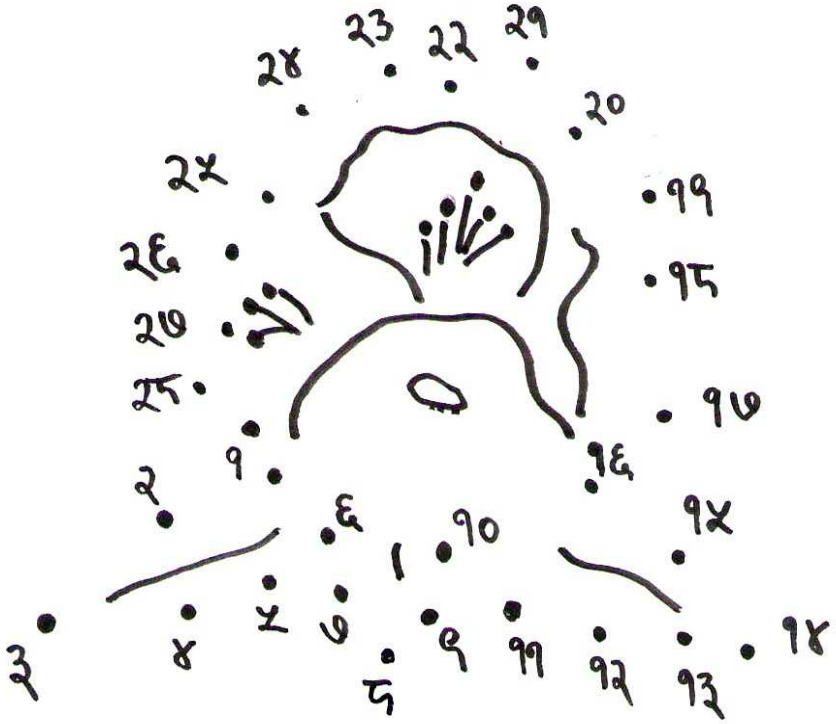
स मोतीको कलास

म डाँडाफायाँमा बस्छु । म मोतीको कलासमा पढ्छु । मेरो कलासमा ७ महिलाहरु छन् । सुरुमा मेरो कलासमा २१ महिलाहरु आउनुभयो। अहिले ७ महिलाहरु मात्र बाँकी छन् । कलास किन छोडेको होला? पढ्ने रहर छैन? परिवारको समस्याले गर्दा? कामले गर्दा? हामी ६ महिना लेकमा बस्छौं । लेकको घरहरु एकदम छरिएका छन् । मोतीको घर पुग्नलाई ३० मिनेट लाग्छ । त्यसले गर्दा गर्मी महिनामा कलास कहिले काँही मात्र हुन । कार्तिक देखि हामी तल बस्छौं । त्यो बेलामा म हरेक बेलुका कलासमा पढ्छु ।

स सिरानी समात्ने

मेरो कलासको महिलाहरुलाई सिरानी समात्ने खेल र ठूलो किताब पढ्न एकदम मनपर्छ ।
सख्या लेख्ने, हिसाब गर्ने हामी सबैलाई आउछ ।

सख्या १-५० कापीमा लेख्नुहोस् ।



.....
को रुख
नेपालको पहाडी
भागमा पाइन्छ ।

ह चुर्णाको कलास

म डाँडाफायामा बस्छु । म चुर्णाको कलासमा पढ्छु । मेरो कलासमा १० केटीहरु छन् ।
कलासमा के के पढ्ने?
नाम लेख्ने मात्र होइन ।
हामी नयाँ कुरा पनि सिक्छौं:

१. सानो छोरा छोरीलाई के के खुवाउने ?
लिटो पकाएर खुवाउने ।
सानो उमेरमा खाना नपुगेमा छोरा छोरी बढ्दैनन् र मर्न सक्छन् ।

२. भिटामिन ए कुन तरकारीमा पाइन्छ ?
भिटामिन ए सिस्नु, हरियो सागमा पाइन्छ ।
भिटामिन ए नपुगेमा रातमा आँखा देख्दैनन् ।

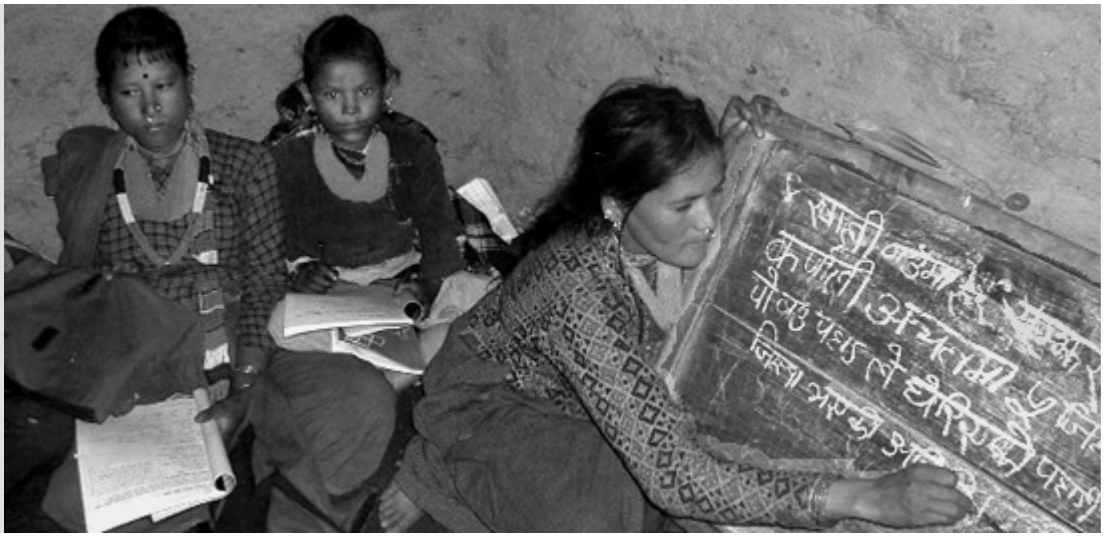
३. गर्भवतीको बेलामा के के खाने?

गर्भवतीको बेलामा आयोडिन मिसाएको नुन खानुपर्छ । आयोडिनको कमीले कान सुन्दैनन् बोल्दैनन्, बाल बालिकाहरु लाटा हुन्छन् ।

१. गर्भवतीको बेलामा आयोडिन कमी भएमा के हुन्छ?
२. आयोडिन के मा पाइन्छ?

ह हात उठाउने

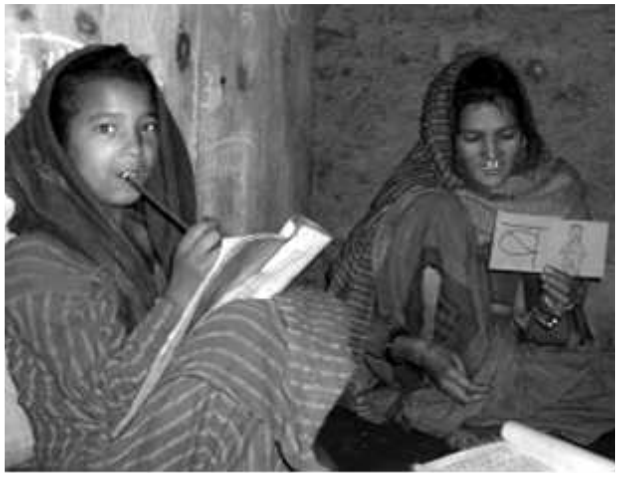
दिदीले बिभिन्न कुराको बारेमा सिकाउनुहुन्छ । त्यस बाहेक कलासमा पढ्न रमाइलो हुन्छ । मेरो कलासको केटीलाई हात उठाउने खेल एकदम मनपर्छ ।



ख शारदाको कलास

मेरो कलासमा १० केटीहरु छन् ।
केहि केटीहरुलाई लेख्न पढ्न आउँछ ।
मलाई लेख्न पढ्न अलि अलि मात्र आउँछ ।
मैले बिवाह गरेको छैन ।
पहिला पढ्ने पछि बिवाह गर्ने ।
बिवाह गरेपछि पढ्न गाह्रो छ ।
बिहान बेलुकी खाना पकाउनुपर्छ,
खेत बारीको काम गर्नुपर्छ । अबिवाहित केटीले
अली अली मात्र काम गर्नुपर्छ ।
सानो उमेरमा पढ्ने मौका लिनुपर्छ ।

१. पहिला पढ्ने पछि बिवाह गर्ने, किन?



ख खेल खेल्ने

मेरो कलासको केटीलाई कार्ड मिलाउने खेल एकदम मनपर्छ । कति रमाइलो छ ।

	दुख्नु	मेरो दाँत दुख्छ ।

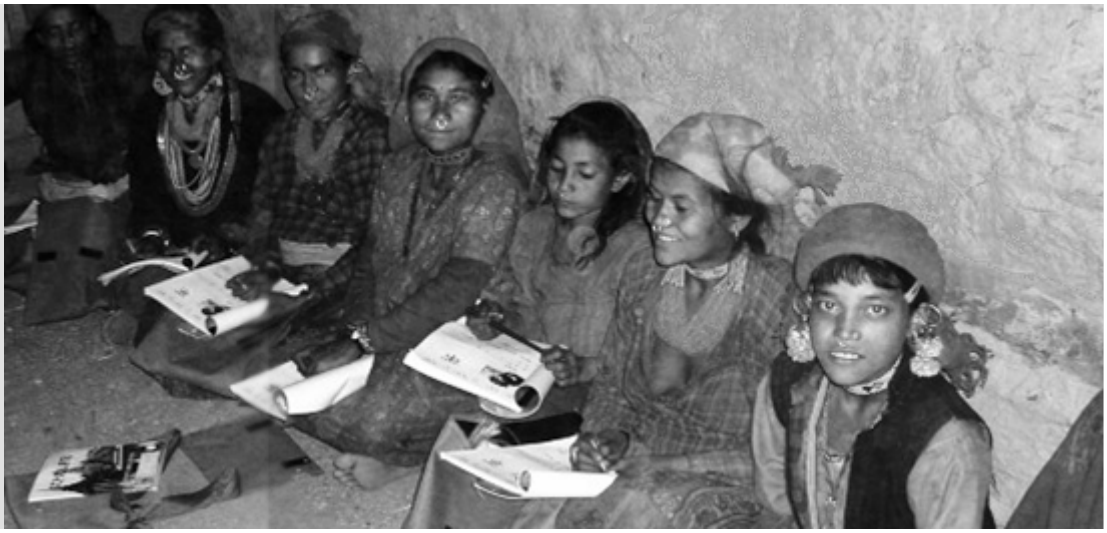
ल शान्ताको कलास

मेरो गाउँको नाम पाम्लाथुम हो ।
पाम्लाथुममा २९ परिवारहरु बस्छन् ।
मेरो परिवार पनि पाम्लाथुममा बस्छन् ।
म सानो हुँदा पढ्ने मौका भएन ।
मलाई नाम लेख्न आउदैन ।
त्यसले गर्दा गाउँको महिला एकदम पछाडी छन् तर अहिले मेरो गाउँमा महिला कलास आएको छ । मेरो कलासमा १० महिलाहरु छन् ।
मलाई नाम लेख्नको लागी महिला कलासमा पढ्ने रहर छ ।

ल नाम लेख्ने

६ महिना महिला कलासमा पढेपछि हामीलाई नाम लेख्न आउँछ ।
मेरो कलासको महिलाहरुलाई लेख्न एकदम मनपर्छ ।

मेरो नाम ..... हो ।
मेरो बुवा, आमा, छोरा, छोरी, दिदी, बहिनी, दाइ, भाइको नाम ..... हो ।
मेरो कलासको महिलाको नाम .... हो ।
मेरो छिमेकीको नाम ..... हो ।



र बीनकलाको कलास

मेरो गाउँको नाम खोल्सी हो ।
खोल्सीमा ७० परिवारहरु बस्छन् ।
केटीलाई पढ्न नदिएकोले मेरो गाउँ एकदम पछाडी परेको छ । हामीलाई रोटी हाल्ने, भात पकाउने, खेतमा काम गर्ने मात्र आउछ ।
खानपानको बारेमा, रोगको बारेमा केहि थाहा छैन ।

मेरो गाउँमा बल्लबल्ल महिला कलास आएको छ। त्यहाँ रोगको बारेमा पनि सिक्छन् ।

र रमाइलो गर्ने

मेरो कलासमा ११ महिलाहरु छन् ।
मेरो कलासको महिलाहरुलाई के-खाने-खेल,
पुतली खेल र सबै किसिमको खेल मनपर्छ ।
मेरो कलास एकदम रमाइलो छ ।
तपाई पनि आउनुस् न !

गीत गाउन पनि रमाइलो हुन्छ ।
पुरानो गीत नबिर्सनलाई यो गीत कापीमा
लेख्नुहोस् र कलासमा गाउँनुहोस् ।
रमाइलो कलासको बारेमा नयाँ गीत लेख्नुहोस्
र कलासमा गाउँनुहोस् ।

मेरो गीतः .....

.....

त्र सङ्गिताको कलास

मेरो गाउँको नाम तुलिन हो ।
मेरो गाउँ सानो छ ।
तुलिनमा ३२ परिवारहरु बस्छन् ।
लगभग १८० मान्छेहरु छन् ।
तुलिनमा २ वटा महिला कलासहरु छन् ।
रेखाको कलास र सङ्गिताको कलास छ ।
म सङ्गिताको कलासमा पढ्छु ।
मेरो कलासमा १० महिलाहरु पढ्छन् ।
सबैलाई लेख्न पढ्न आउछः नाम लेख्ने,
सही गर्ने, किताब पढ्ने, टाढा बस्ने परिवारलाई
पत्र लेख्ने, आएको पत्र पढ्ने ।

त्+र=त्र	पत्र लेख्ने

मेरो कलासको महिला र केटीलाई पत्र लेख्न एकदम मनपर्छ ।

बाहिर बस्ने दिदीलाई पत्र लेख्नुहोस्:

गाउँमा महिला कलास छ,
लेख्न पढ्न आउँछन
कलासमा के के गर्ने: टोपी बुन्ने, खेल्ने..
छोरी दुई कलासमा पढ्छीन्

प्यारी दिदी,

.....

.....

.....

प साम्देनको कलास

मेरो गाउँको नाम च्यादुक हो ।
मेरो गाउँ सानो छ ।
च्यादुकमा ३४ परिवारहरु बस्छन् ।
मेरो परिवार पनि च्यादुकमा बस्छन् ।
मेरो गाउँमा महिला कलास आएको छ ।
म साम्देनको कलासमा पढ्छु ।
मेरो कलासमा १० महिलाहरु छन् ।
मेरो कलासको महिलाहरुलाई
सख्याको कार्ड मिलाउने खेल एकदम मनपर्छ ।

प पुरस्कार लिने

कहिले काँही सरिता र सुनीता कलास हेर्नलाई आउनुहुन्छ ।
गएको महिनामा पनि आउनुभयो ।
किन होला? कलास हेर्नलाई? सल्लह दिनलाई?
त्यसको लागी मात्र होइन ।
यो पटक पुरस्कार दिनलाई आउनुभयो ।
कसलाई पुरस्कार दिनुभयो?
कुडोमा र तण्डुपपाल्मुलाई दिनुभयो ।
किन पुरस्कार दिनुभयो होला?
किनभने कुडोमा र तण्डुपपाल्मुले गएको
६ महिना मेहनतसित पढ्नुभयो ।
तपाई पनि मेहनतसित पढ्नुभयो भने तपाईलाई पनि पुरस्कार दिनुहुन्छ । अल्छी नबन्नुस् है!

ब गरिमाको कलास

म पनि च्यादुकमा बस्छु ।
मेरो गाउँमा दुई वटा महिला कलासहरु छन् ।
साम्देनको कलास र गरिमाको कलास छ ।
म गरिमाको कलासमा पढ्छु ।
मेरो कलासमा ९ महिलाहरु र १ केटा पढ्छन् ।
मेरो कलासको महिलाहरुलाई बिरालो खेल एकदम मनपर्छ ।

बिरालो खेल कसरी खेल्ने?

हान्ने .....
गन्ने .....
राख्ने .....
लिने .....

ग सोनामको कलास

मेरो गाउँको नाम गारापारी हो ।
मेरो गाउँ सानो छ ।
गारापारीमा ३४ परिवारहरु बस्छन् ।
मेरो गाउँमा महिला कलास आएको छ ।
मेरो कलासमा ११ महिलाहरु छन् ।
गारापारीको घरहरु एकदम छरिएका छन् ।
सोनाम तल बस्नुहुन्छ । केहि महिलाहरु टाढा बस्छन् । त्यसले गर्दा सोनामले दुई समुहमा पढाउँनुहुन्छ ।
मेरो कलासको महिलाहरुलाई गोटीको खेल एकदम मनपर्छ ।

रेला डाँडाफाया

आ आमा पनि पढ्न पाउने

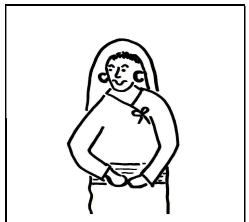
१. महिला शिक्षा लागु भयो कुना र कन्दरा
महिलाहरु पढ भनी काईदे आयो बरा

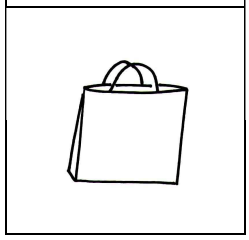
२. साक्षर सम्म बनी छाड्ने ठूलै छ रहर
झोला बोकी पढ्न जान्छौं बेलुका पहर

३. जता ततै पढे हुने घर आगन दलान
आमा पनि पढ्न पाउने कति राम्रो चलन

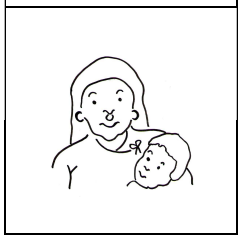
४. सधै घरको चुलो चौकी थियो हाम्रो कर्म
महिला शिक्षा आउनु हो ठूलै भयो धर्म

५. अक्षर मात्र चिने पनि जीवन हो राम्रो
पढ्न अल्छी मान्ने बानी हो नराम्रो

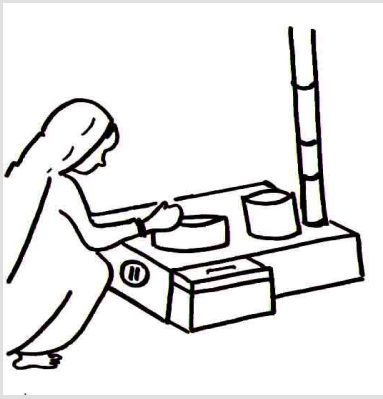




आमा
महिला
झोला
बोक्नु



आमाको मौका



मेरो काम:

भात पकाउने, रोटी हाल्ने,

दाउरा काट्ने, भारी बोक्ने,

मेरो मौका:

किताब पढ्ने, नाम लेख्ने,

गीत लेख्ने, खेल खेल्ने,

रमाइलो गर्ने,

बिरकला डाँडाफाया

रु पोइल रुनु

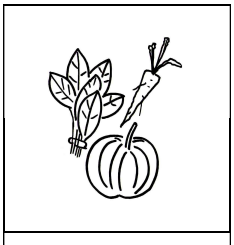
१. तरकारी झान्नका लागी डाडु डढाउँदैछु
महिला शिक्षा पढ्नको लागी विन्ती चढाँउदैछु

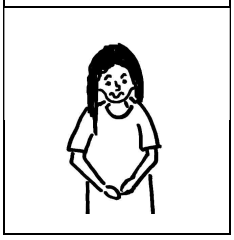
२. स्कुल मास्टर्नी हान्नी घर बा बोल्दछन्
शनिबार परेका दिन गोरु जा भन्दछन्

३. हातकाटी बिसन लाग्यो निगाली पुत्ताले
राती निद नाई दिउसो भोक नाई स्कुलका सुत्ताले

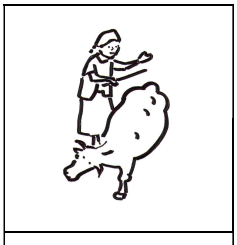
४. रुखै रुख बाटो लायो रुखचालु गुनिले
माइत पढ्नु पोइल रुनु छोरीको जुनीले

५. कर्णालीको छालै छाल रातो रुमाल धुन्छु
स्कुल पढ्न पाइन भनि धुरु धुरु रुन्छु





रुनु
गोरु
छोरी
तरकारी

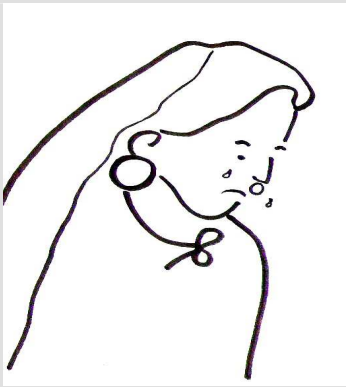


माइत - पोइल

माइतः पढ्ने

.....

.....



पोइलः रुने

.....

.....

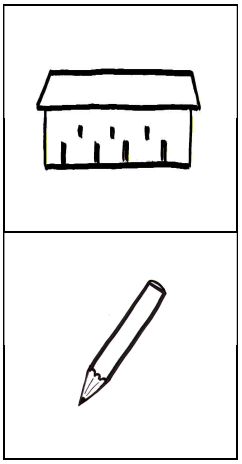
चौकी डाँडाफाया

ड हुम्लाको महिला

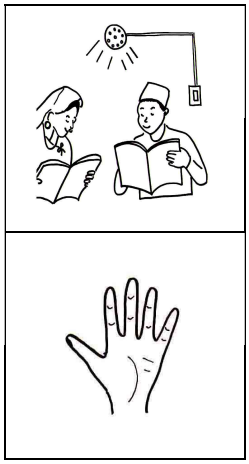
१. बाटो हिड्ने चौतारीको बरपीपल गहिलाको
शिक्षाको कम्जोरी भए हुम्लाकी महिलाको

२. सियो तिखो तिखारीको काँडो जन्मैतिखो
हाम्रो पढ्ने प्रौढ शिक्षा राखीदिनु दिगो

३. स्कुल जाने विद्यार्थीको हातउदो कलम
एतीभन्दै बिदा हुन्छु हस्त लाल सलम



कलम
हात
स्कुल
पढ्नु



महिलाको डोको

१. महिलाको डोकोमा के के छ?
२. डोको कस्तो छ?
३. महिलालाई कस्तो लाग्यो होला?
४. तपाईको डोकोमा के के छ?
५. तपाईलाई कस्तो लाग्यो?

लालपुरी डाँडाफाया

भ तिमी राम्रो भयौ

घाम जस्ता बाबुहरु
जुन जस्तो नानी

अँधेरीमा बत्ती बाले
पधेरीमा पानी

आज राम्रो पढ बाबा
भोली राम्रो हुन्छ

तिमी राम्रो भयौ भने
देशै राम्रो हुन्छ

माइसरा डाँडाफाया

उ रात पढ्न आउदाछु

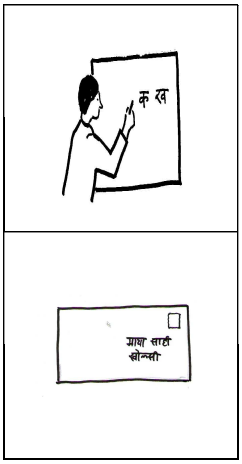
१. हातउदो पानीको लोटा घर छ उकालीको
पत्र लेखेको मैले भलो सुकालीको

२. रिउली पिउली सुखी सुजा दुःखी धमधारु
हाम्रो पढ्ने महिला शिक्षा राखी दिनु फारु

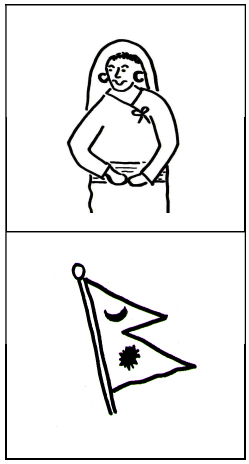
३. नेपाल रानीको लाउने सुनको तिलहरी
शिक्षा नपाई महिलाकन ज्ञानको निलहरी

४. अमन लागे रनवन गीत पनि गाउदाछु
दिउसो भरी कामले खायो रात पढ्न आउदाछु

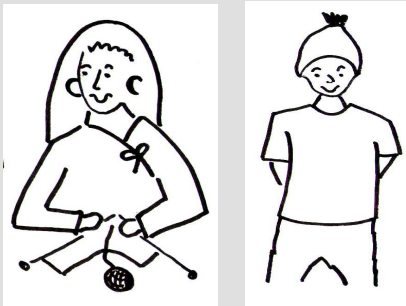
५. भाउजुका माहिला देवर नाम राखेको नन्द
यति भन्दै बिदा हुन्छ हवस्त कलम बन्द



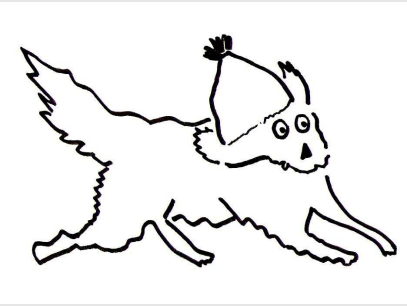
नेपाल
लेख्नु
पत्र
महिला



मेरो टोपी



ऊन किन्ने
बुन्ने, सिलाउने
छोराको टोपी छैन
छोराले लगाउने



कुकुरको टोपी छैन
टोपी लिन्छ
खेल्छ
टोपी देऊ !

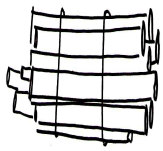
धनसोबा डाँडाफाया

द बेलुका पढ्नु छ

१. दिनमा जान्छु घाँस दाउरा बेलुका पढ्नु छ
क ख अ आ पढ बहिनी अगाडी बढ्नु छ

२. छिटो खाना पकाउ आमा समयमा खानु छ
दिदी बहिनी मिली जुली महिला शिक्षा जानु छ

३. बिहान पकाया भात ८ बजे खाईदिनु
साथी सबै मिली जुली महिला शिक्षा आइदिनु

	पकाउनु	
	खाना	
	दाउरा	
	पढ्नु	

७ वटा शब्द खोज्नुस् र लेख्नुस्

शब्द लेख्नुस् लु: लुगा ना: नाक

लु	ना	सु	खी	ल	म
बु	प	रि	वा	र	रो
दाँ	त	खा	टो	दि	दी
दा	उ	रा	हि	डो	मु
आ	छा	कु	द	ही	बा
मा	का	दा	ल	का	री

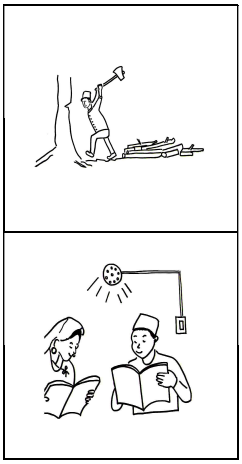
बाचपुरा डाँडाफाया

क कापीनी भर्नकी

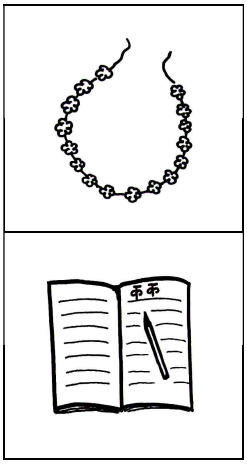
१. कालो मसी सेतो कागज कापीनी भर्नकी
फुलको माला पैरनु होईजा नीरीक्षण गर्नेकी

२. राई सल्लो धुपीको दाउरो बल्दो धमस्कार
फेल भया पास गरि दिया निरीक्षण नमस्कार

३. घाँस काटी गाईकन ल्याए सरक लाग्यो गुसी
लेख्न म जान्दैन किन पढ्नु मान्दो खुसी

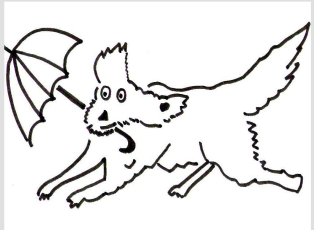


कापी
काट्नु
पढ्नु
माला



कुकुरको छाता

पानी पर्छ, छाता छैन
किन्नु पर्छ, पैसा छैन



कुकुर आउँछ
छाता ल्याउँछ

छाता किन्नुपर्दैन

उजला डाँडाफाया

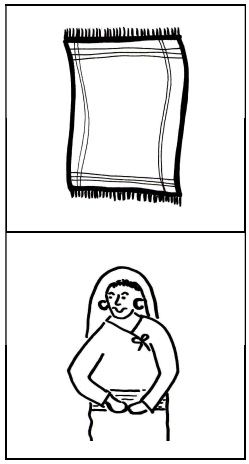
म केहि महिला पछाडी परिन्

१. केहि महिला अकाल मरिन् घाँसका भिडले
केहि महिला पछाडी परिन् पुरुषका पिडाले

२. दुध भन्दा कुराउनी मीठो पाटन चर्ने गाईको
महिलाको अधिकार नपाई जोबान जान लाईगो

३. म किन्छु कति मोल पर्छ बारथपाले लिउको
म पढेर नाम लेख्छु जय होईजाउ केउको

किन्नु
लिउ
महिला
गाई



महिलाको कलम

म महिला कलासमा पढ्छु ।
मेरो कलासको किताबको नाम:

.....

.....

.....