

मि लि जु ली रि कौं



पुस्तिकाको बारेमा....

‘मिलिजुली सिकौ’ इक्वल एक्सेस नेपालले युनिसेफ नेपालसँगको सहकार्यको प्रकाशन गरेको बहुभाषिक सचित्र पुस्तिका हो । यी दुई संस्थाहरूबीच प्रारम्भिक बालविकास, गुणस्तरीय र समावेशी प्राथमिक शिक्षाका क्षेत्रमा भएको रेडियोकेन्द्रीत सामाजिक अभियानको एउटा उपज यो सचित्र पुस्तिका पनि हो । नेपालीसहित मैथिली, भोजपुरी, अवधी र डोटेली भाषाहरूमा संयुक्त रूपमा बालबालिकाकेन्द्रीत यी अभिव्यक्ति महत्वपूर्ण हुने विश्वास इक्वल एक्सेस नेपालको छ ।

यस पुस्तिकामा समावेश गरिएका कथा, बालगीत तथा कविता नेपालका सप्तरी, सिराहा, धनुषा, महोत्तरी, बारा, पर्सा, रुपन्देही, कपिलवस्तु र डडेलधुरा जिल्लाबाट संकलन गरिएका हुन्। स्थानीय स्तरमा चलनचल्तीमा रहेका बालगीत तथा बालकथाहरूलाई संकलन गरी ती सामग्रीसँग मेल खाने गरी माथि उल्लेखित जिल्लाका बालविकास केन्द्रका बालबालिकाले कोरेकाचित्रहरूलाई यहाँ समावेश गरिएको छ। यस सचित्र पुस्तिकाको अधिकतम सदुपयोग भई बालबालिकाको विभिन्न पक्षहरूको विकासमा सहयोग पुग्ने विश्वास लिइएको छ ।

इक्वल एक्सेस नेपालको यो प्रयासलाई सार्थक बनाउन साथ दिनुहुने सेतो गुराँस बालविकास सेवा केन्द्र, रुपन्देही, कपिलवस्तु र डडेलधुरा, दिव्याङ्कूर बालविकास तथा अनुसन्धान प्रवर्द्धन केन्द्र, काशिराज सुवेदी, ब्रम्हानन्द ठाकुर, सन्तोष देवकोटा, शिव ज्ञवाली, इन्दिरादेवी मिश्र, सोना खटिक, परमशीला वानियाँ, फिरोज अन्सारी, मनिषा पौडेल, राजेन्द्र मनराल र ज्ञानेन्द्र पाठकप्रति हामी गौरव गर्दछौं ।

इक्वल एक्सेस नेपाल

डिस्क्लेमर:

पुस्तिकामा राखिएका सामग्रीहरू देशका विभिन्न स्थानबाट संकलन गरिएका हुन् । यस प्रकाशनभित्र समेटिएका अभिव्यक्तिले संस्थाको विचारलाई प्रतिनिधित्व गरेको मानिनुहुँदैन ।

यस पुस्तिकामा राखिएका सामग्रीहरू इक्वल एक्सेस नेपाललाई जानकारी दिई गैर-नाफामूलक प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्न सकिनेछ ।

प्रकाशक: डिजिटल ब्रोडकास्ट इन्सियाटिभ
इक्वल एक्सेस नेपाल
पोस्ट बक्स ११८, भूमिखेल
ललितपुर, नेपाल

वेब: www.equalaccess.org.np

इमेल: education@equalaccess.org.np

आभार: डा. सुमोन तुलाधर, पुरुषोत्तम आचार्य, शिव भुषाल (युनिसेफ नेपाल)
दीपेन्द्र जोशी, उपेन्द्र अर्याल, विनीता श्रेष्ठ (इक्वल एक्सेस)

संयोजन: हेमन्त पाठक, मुकुन्द नेपाल र पवित्रा केसी

ग्राफिक्स: निरोशन स्थापित

प्रथम प्रकाशन: नोभेम्बर २०१० (५००० प्रति)

ISBN: 978-9937-2-2938-8

मिलि जुली रिक्तों



विषय-सूची

भुटो बोल्नेको सत्य पनि पत्यारिलो हुँदैन	१
लोभी राजा	२
सरसफाइको गीत	३
किराको गीत	३
मेहनत	४
पखालावाट बचौं	४
गन्ती	५
अल्सी नौकर	६
कौवा	७
याँ वाँ	७
अईल कति बज्यो	८
मकै	८
माँखा	९
कै ले बनायो	९
सियार अब पानीमे रहयवाली नाक कय कहानी	१०
तीन दोस्त कय बिछोड	११
तोहार नाव का परी	१२
पुरब, पश्चिम, उत्तर, दखिन	१२
का करी हम	१३
भिनहिके समयम	१३
स्कुल चलो	१४
दोसर के निमन सोंचेवाला सबकेहु भगवानके सन्तान	१५
साफसुथरा आनवानसे आदमी सुन्दर आ असल बनेला	१६
ओका वोका	१७
चंदा मामा	१७
दसारा	१८
निनिया	१८
ज्ञानिन्दीय गित	१९
दु दोस्त	२०
चलाख नरिहा	२१
अटकन मटकन	२२
घु घु मना	२२
चन्दा मामा आ आ	२३
छोटका छोटका कनियाँ हमार	२३
सुनु दिदी । सुनु भैया	२३

भुटो बोल्नेको सत्य पनि पत्याबिलो हुँदैन

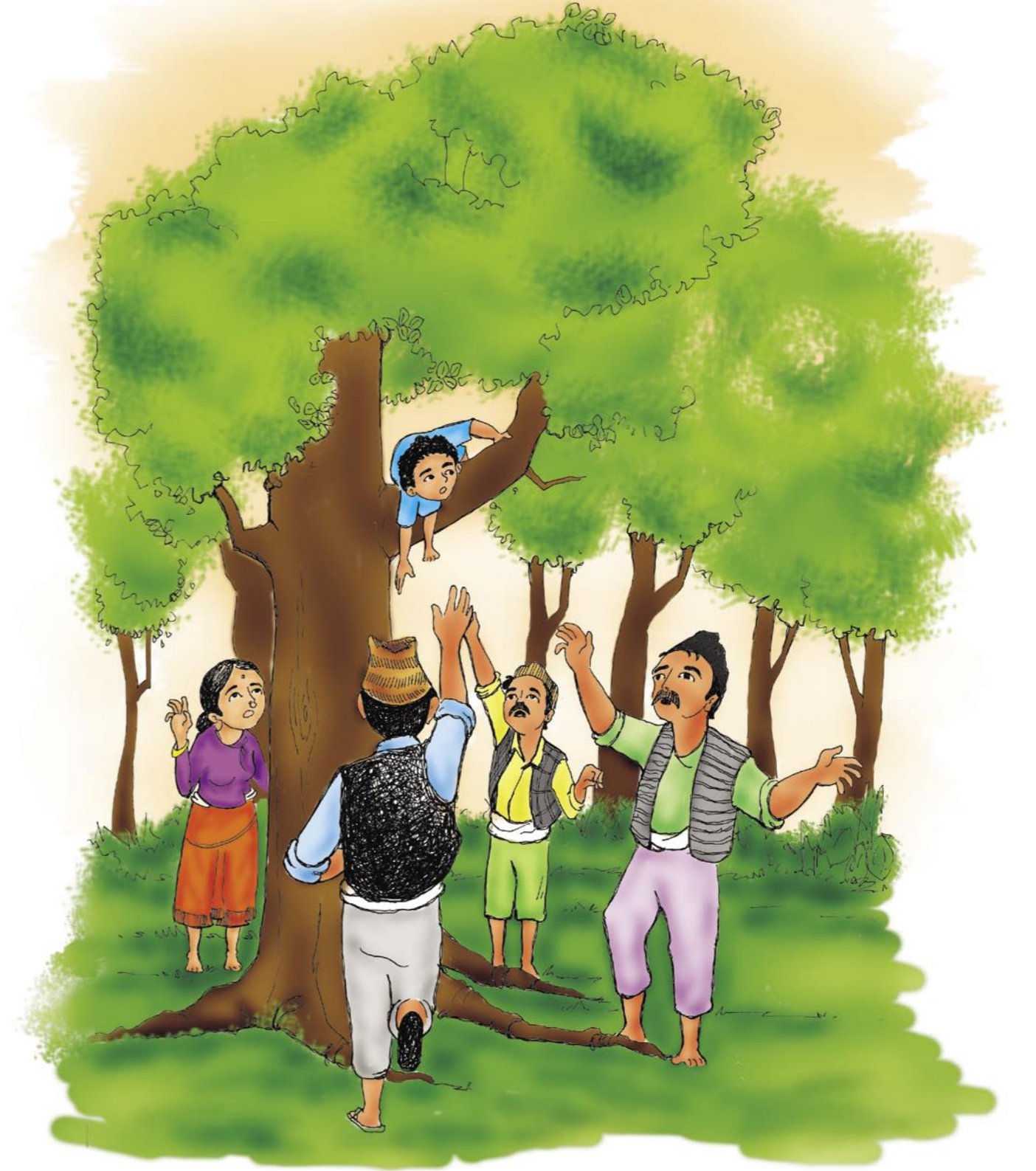
कुनै गाउँमा एउटा गोठालो थियो । ऊ आफ्ना भेडाबाखा चराउन जङ्गल जान्थ्यो र बेलुका घर फर्कन्थ्यो । यस्तैमा एकपटक गाउँलेहरूलाई मुख बनाउने कुरा गोठालेले सोच्यो र नजिकैको रूखमा चढ्यो । त्यसपछि, “गुहार ! गुहार ! बाघ आयो !!” भन्दै चिच्यायो । दिउँसोको बेला आ-आफ्ना खेतबारीको काम गरिरहेका गाउँलेहरू जङ्गलतिरबाट मान्छे चिच्याएको सुनेपछि, हतारहतार त्यसतर्फ दौड्दै पुगे ।

त्यहाँ पुगेपछि, गाउँलेहरूले बाघ खोजे । तर, त्यहाँ बाघ थिएन । वरु रूखको हाँगोमा बसेर गोठालो खित्का छोड्दै हाँसिरहेको थियो । गाउँलेहरूले बुझिहाले, गोठालोले उल्लु बनाउन चिच्याएको रहेछ, भनेर । गाउँलेहरू नमज्जा मान्दै फर्किए ।

केही दिनपछि, त्यो गोठालो फेरि अघिल्लो पटकभैँ चिच्याउन थाल्यो । गाउँले पनि दौडेर आइहाले । दोस्रो पटक पनि भुक्याएर गाउँलेहरूलाई मुख बनाउन सकेको गोठालो ताली पिटीपिटी हाँस्दै थियो । गाउँलेहरू नराम्ररी रिसाएर फर्किए ।

एकदिन गोठालोले आफ्ना भेडाबाखाहरू चराउँदै गर्दा साँच्चै बाघ आयो । बाघले भेडा बाखालाई भुम्टिँदै पछार्न थाल्यो । आत्तिएको गोठालो रुँदै “बाघ आयो गुहार ! बाघ आयो गुहार !” भनी चिच्यायो ।

खेतबारीमै काम गरिरहेका गाउँलेहरूले गोठालोको चिच्याहटलाई नसुनेका होइनन् । तर, त्यो ढँटुवा गोठालोले आजपनि हामीलाई भुक्याउँदैछ, भन्ने सोचेर चुप लागेरै बसिदिए । साँच्चै बाघ आएको दिनचाहिँ भन् गोठालोले कोही कसैको मद्दत पाएन । बाघले उसका भेडाबाखालाई सखाप पारेर खायो ।





लोभी राजा

एकादेशमा, मिदास नामको महालोभी राजा थियो । ऊसँग सुनैसुन थियो र अभै सुन होस् भन्ने चाहन्थ्यो ।

एक रात अचानक मिदासको कोठामा स्वर्गदूत प्रकट भए । उनले भने “तिमीलाई जे मनलाग्छ माग, म तिमीलाई एउटा वरदान दिनेछु ।”

राजाले खुसी हुँदै भन्यो “मैले छोएका हरेक वस्तु सुन बनिजाऊन् ।”
“भोलि घाम भुल्किएपछि तिमीले जुन वस्तुहरूलाई छुन्छौ, ती सबै सुन बनेछन् ।” यस्तो वरदान दिएर दूत, अलप भए ।

खुसी भएका मिदासले बिहान हुनासाथ पहिला आफ्नै खाट छोयो । खाट तुरुन्तै सुनमा बदलियो । उसले छोएका, सारा वस्तुजति सुनैसुन भैदिए ।
यसपछि मिदासले भेटिएजति वस्तुलाई छुँदै दौडिन थाल्यो । उसले छुनासाथ जे पनि सुन भैहाल्यो । मिदास संसारका सबै मान्छेभन्दा खुसी थियो ।

दिउँसो मिदासलाई भोक लाग्यो । अगाडि राखिएको खाना र पानी, एकैचोटि उठाएर खानखोज्यो । उसले छुनेबित्तिकै ती चिजविज सुनैसुन भैदिए । त्यसै बखत उसकी छोरी हुत्तिएर आई र अँगालो हाली । मिदास पीडामा चिच्यायो, उसकी छोरी तत्काल सुनको मूर्ति भैसकेकी थिई ।

मिदास बिलौना गरी दिनभर रोयो । मिदासले आफूलाई संसारको सबैभन्दा अभागी भएको पायो । रोइरहेको मिदासको सामु तिनै दूत प्रकट भए । मिदासले दूतको गोडा छोएर माफी माग्यो र वरदान फिर्ता लिन आग्रह गर्‍यो । ती दूतले वरदान फिर्ता लिई पछुताएको मिदासलाई नयाँ जीवन दिए ।



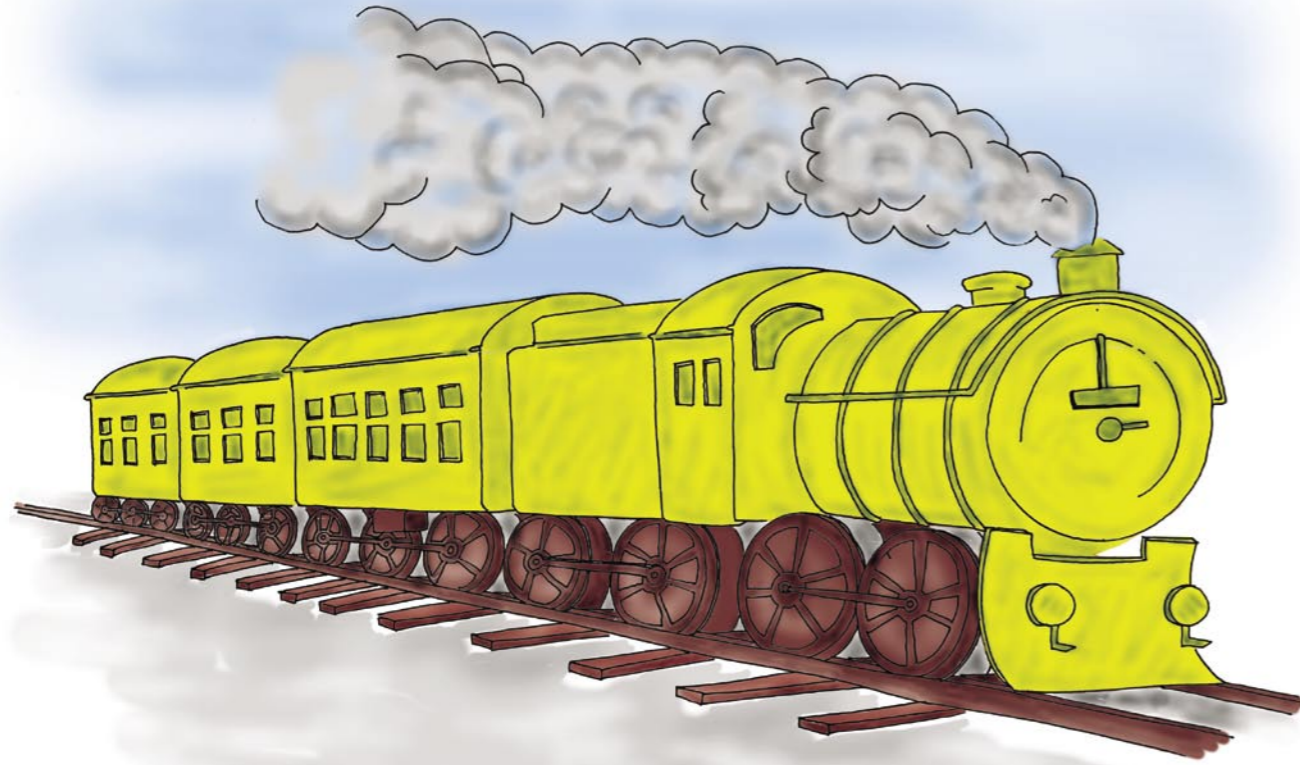
किराको गीत

किरा नमार साथी, किरा नमार
हात र पैतालाले किरा नमार ।

पक्षी नमार साथी, पक्षी नमार
बन्दुक र गुलेलीले पक्षी नमार ।

पशु नमार साथी, पशु नमार
खुकुरी र बन्चरोले पशु नमार ।

मान्छे नमार साथी, मान्छे नमार
मान्छेले मान्छेलाई मार्ने नगर ।



सबसफाइको गीत

जनकपुरको सानो रेल
हिँडनलाई तयार छ
सानो-सानो डब्बामा यात्रुहरू भरी छन्
गाडीले सुन लौ ! सिठी बजायो
गाडीले हरियो भन्डा देखायो
हिँडन लाग्यो हाम्रो रेल
कु.....कु.....कु..... कु.....कु.....।

जनकपुरको सानो रेल केशरपुर आइपुग्यो
गाडी ले सुन लौ ! सिठी बजायो
गाडीले रातो भन्डा देखायो
रोक्न लाग्यो हाम्रो रेल
छुक..... छुक..... छुक..... ।



मेहनत

मेहनतको फल फल्दैछ,
माकुराको घर बन्दैछ ।

तलमाथि, वरिपरि जाल उस्ले बुन्दैछ,
माकुराको लहर अब, चाँडै घुम्दैछ ।

लड्दैन, खस्दैन, अल्छी ठ्याक्कै गर्दैन
सानो-सानो माकुरा अरूमा भर पर्दैन ।

चाँडै हिंड्ने माकुरा धागो तानितानि
हामी पनि सिक्छौं तिम्रो राम्रो बानी ।

मिलेर खेलौं साना-साना हात समाई घेरा बनाऔं
घेरामा आऊ साथी, हामी रमाऔं ।

तनका हामी जोशीला छौं तर कलिला
फूलबारीमा फुलेको फूलका कोपिला ।

पखालाबाट बर्चौं

गड्याडगुडुड गड्याडगुडुड पेट करायो,
पखालाले लौन ! मेरो सातो उडायो ।

खानुअघि हात धुन मैले भुल्लाले
खानाखाने बेलामा भिङ्गा डुल्लाले
डम्म फुल्यो भुँडी मेरो, पेट चलेछ,
धेरैपटक दिसा जाँदा जिउ नै गलेछ ।

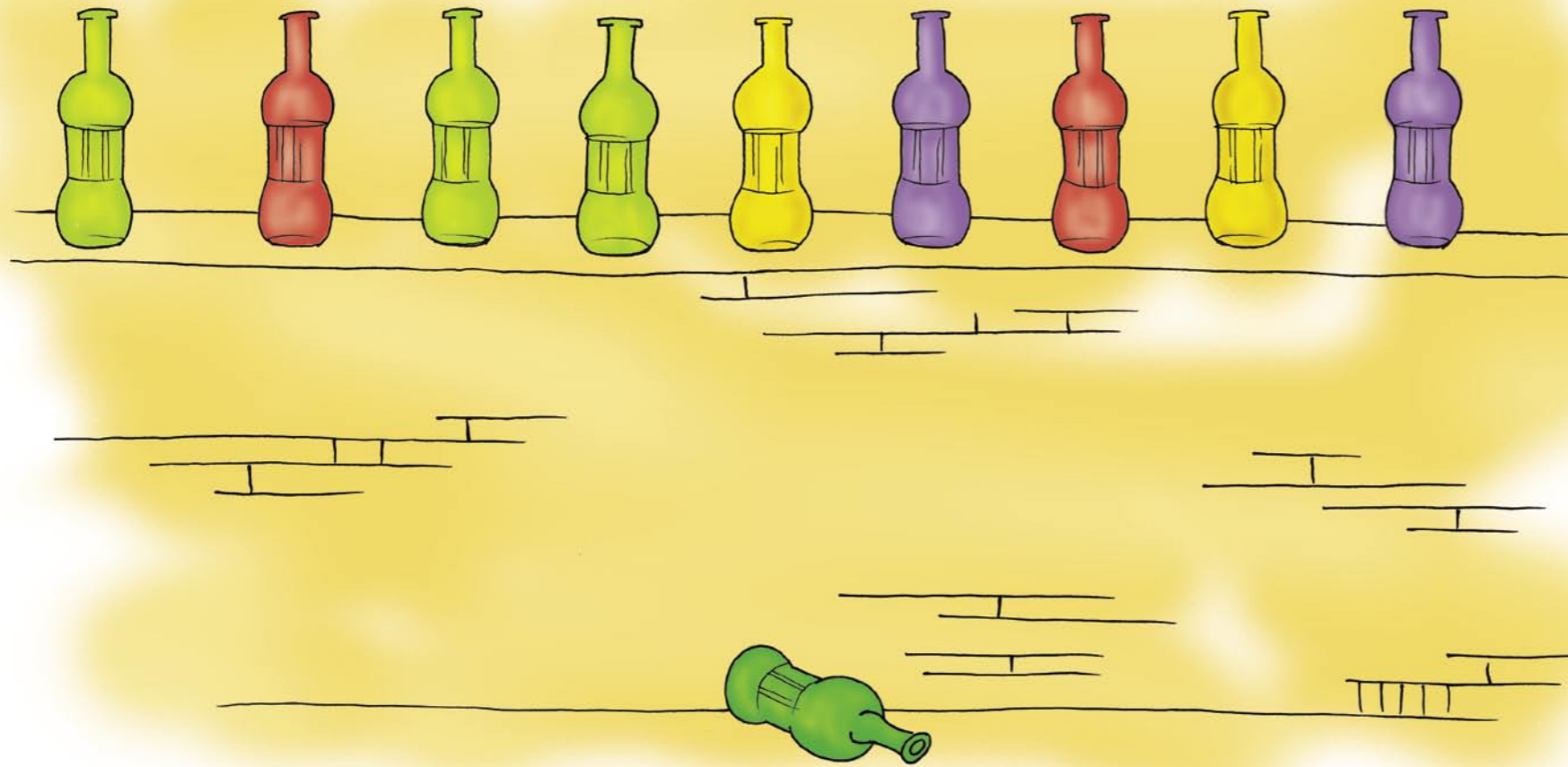
गड्याडगुडुड गड्याडगुडुड पेट करायो,
पखालाले लौन ! मेरो सातो उडायो ।

हिजो खा'को दाल रोटी बासी परेछ,
फोहोर पानी पिउँदा आउँ, रगत परेछ,
चिल्लो धेरै खानाले हानी गर्छ रे !
जीवनजल र भोल कुरा खानुपर्छ रे !

गड्याडगुडुड गड्याडगुडुड पेट करायो,
पखालाले लौन मेरो सातो उडायो ।



गठती



दशओटा पानीको बोतल पर्खालमा थिए
एउटा पानीको बोतल भुइँमा खस्यो
भन अब कतिओटा पानीको बोतल पर्खालमा रहे ?
एक, दुई, तीन, चार, पाँच, छ, सात, आठ, नौ ।

नौओटा पानीको बोतल पर्खालमा थिए
एउटा पानीको बोतल भुइँमा खस्यो
भन अब कतिओटा पानीको बोतल पर्खालमा रहे ?
एक, दुई, तीन, चार, पाँच, छ, सात, आठ ।

आठओटा पानीको बोतल पर्खालमा थिए
एउटा पानीको बोतल भुइँमा खस्यो
भन अब कतिओटा पानीको बोतल पर्खालमा रहे ?
एक, दुई, तीन, चार, पाँच, छ, सात ।

सातओटा



अल्सी नौकर



एक धखनी मान्सा एक शहामै बसन्थ्या उनलाई अर्का शहरमै बस्याँ मन लाग्यो । तईपाछा उनले आफ्ना तीन नौकरलाई भण्यो । म आव ठुला शहरमै जानउ लौ आई भण्यो रे पईल्ला आएका नैकरलाई ५०० रुप्या दियो । दोसारालाई ३०० छाड्डीवारका नौकरलाई १०० रुप्या दिया रे भण्यो की म अईल जान्नाईरेउ भउत वर्ष पाछा आउन्था हु । तईपाछा हिसाब माग्दाहु । मालाक लाई ठुला शहरमै गया तई पाछा भउत वर्ष मै घर फर्क्या एक एक नौकरलाई वोलाईवर हिसाब माग्यो रे पईला ५०० रुप्या पाया नौकरले भण्यो मैल ५०० रुप्या व्याउपारमै लायोरे और ५०० कमाईराईछु लौ हजुर १००० तईपाछा मालीकले भण्यो तुमलाई आव म ठुलाई कुराको जीम्मा दिनयाहुँ । तसई ३०० पाउन्थालेल मालीकले भण्यो कि अ सल ईमान्दार नौकर उईलेलाई मालीकलाई ३०० वढीहै ६०० कमाई छ । दियो उईलईलई मालीकको धेरै जिम्मा दियो । छाड्डीवारको १०० पाया नौकरले भउत लामी कुररी अर्यो । भण्यो तमले दिएका १०० रुप्या एक खड्डो कोरीवर लुकाया रे अईल गाणइवर तुमलाई दिन्नाईराउ । मालीकले भण्यो कि ऐ अल्छी नौकार यी सुन कुराणी तो लाई था भ्यो भण्या यो तुईले व्यापार मै लाईवर और नौकरका जनी दब्बर बनाउन पण्ड्याथ्यो । हमले तई अल्छी नौकर जसो हुनुहनैन हामले आफुसड्ड भयाको ज्ञान वुढी जीलईछ चलाउनु पणनछ ।





कौवा

मेरा प्यारा प्यारा भाईवईनाउ एक जंगलमै एक कौवा वसन्थ्यो उ भउत चलाक थ्यो । एक दिन धुपमै कौवालाई पानीकी तीस लागेर पानी खोज्जा खोज्जा काँईलई पाईएन । तईपाछा कौवा गाँउ तिर पस्यो रे कसैका घरमै एक नाना गागराका ठेकमै पानी थ्यो कौवाले इसो पानी छ कि नाई भणी वर तक्यो । ओईनी ठुण हाल्यो रे पानी खान सकेईन क्याकी भण्या उ माई भउत गईलाईथ्यो । तईपाछा कौवाले इक जुक्ती सोच्यो कौवा पाखानमै गयोरे नाना नाना ढुडा ल्यायोरे तई गागराईनी हाल्ल लाग्यो । तई गागराईनी ढुडा हाल्ला हल्ला भरीयोरे पानी माथीमै आयो तईपाछा कौवाले तीस भरईया सम्म पानीखायो ।



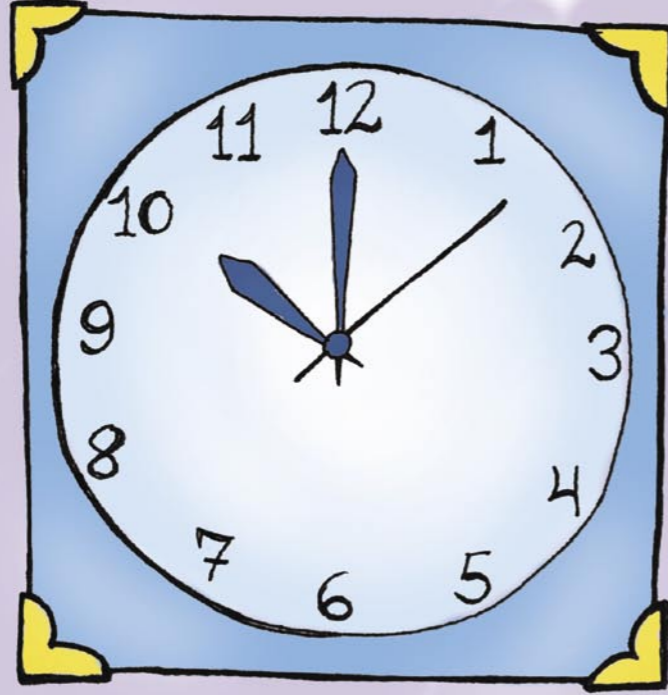
याँ वाँ

कति निको डाँली छ हल्ली रैछ ।
तक्दा साथी बतास चल्ला छ ।
रुख मी आँम पाकी रैछ ।
तक्दै साथी टिप्दाई मन लाग्जो ।

या वा हेर, जंगलको वाटो छ ।
मलाई त भौत डर लाग्गै ।
आमाले भणा हो स्कुल जा ।
तक्दा साथी हाँम हराई जाँउ ।

बाटा मा तक्दा, गाई वाच्छा छन् ।
तवईलाई बाटाका डयाली डयाली जाँउ ।





अईल कति बज्यो

सुण सुण साथी हो घणीले क्या भणना छ ।
टिक टिक अददोई ट्याम भणन्छ ।
नानो काँटा १० मी, लामो काटा १२ मी ।
भण भण साथी अईल कति बजि हो ।
नानो काँटा १० मी, लामो काँटा १२ मी ।
सुण सुण साथी हो, अईल १० बजी हो ।

मकै

एक कोसो घोगो, भौत छन् गोडा ।
एक गोडा घोगो, कतने भयो वोट ।
घाम, पानि माटो चाहिन्छ, वोटलाई ।



माँखा

माँखा तक्दा साईनी
उकल्लाई, उकल्लाई लोटाईन ।
पंख्यार कसो ?
इन्नराईन को रंग भो ।
तईका छै, खुट्टामी
जुत्ता जोराँप लाउनैन,
कच्यार गु मी बसिबर
हामलाई रोग साददाँन
पख माखा म ककैलै
तुलाई निको माणनैन
उठ जा भागी जा
कभै जनआया या है गइजा ।



कै ले बनायो

कै ले बनायो फूललाई, फुललाई
फुललाई भगवानले बनायो
कै ले बनाये तारालाई, तारालाई
तारालाई भगवानले बनायो
कै ले बनायो रुखलाई, रुखलाई
रुखलाई भगवानले बनायो ।
कै ले बनायो घाम जुनलाई, घामजुनलाई
घामजुनलाई भगवानले बनायो ।
कै ले बनायो तु लाई मलाई, तुलाई मलाई
तुलाई मुलाई भगवानले बनायो ।



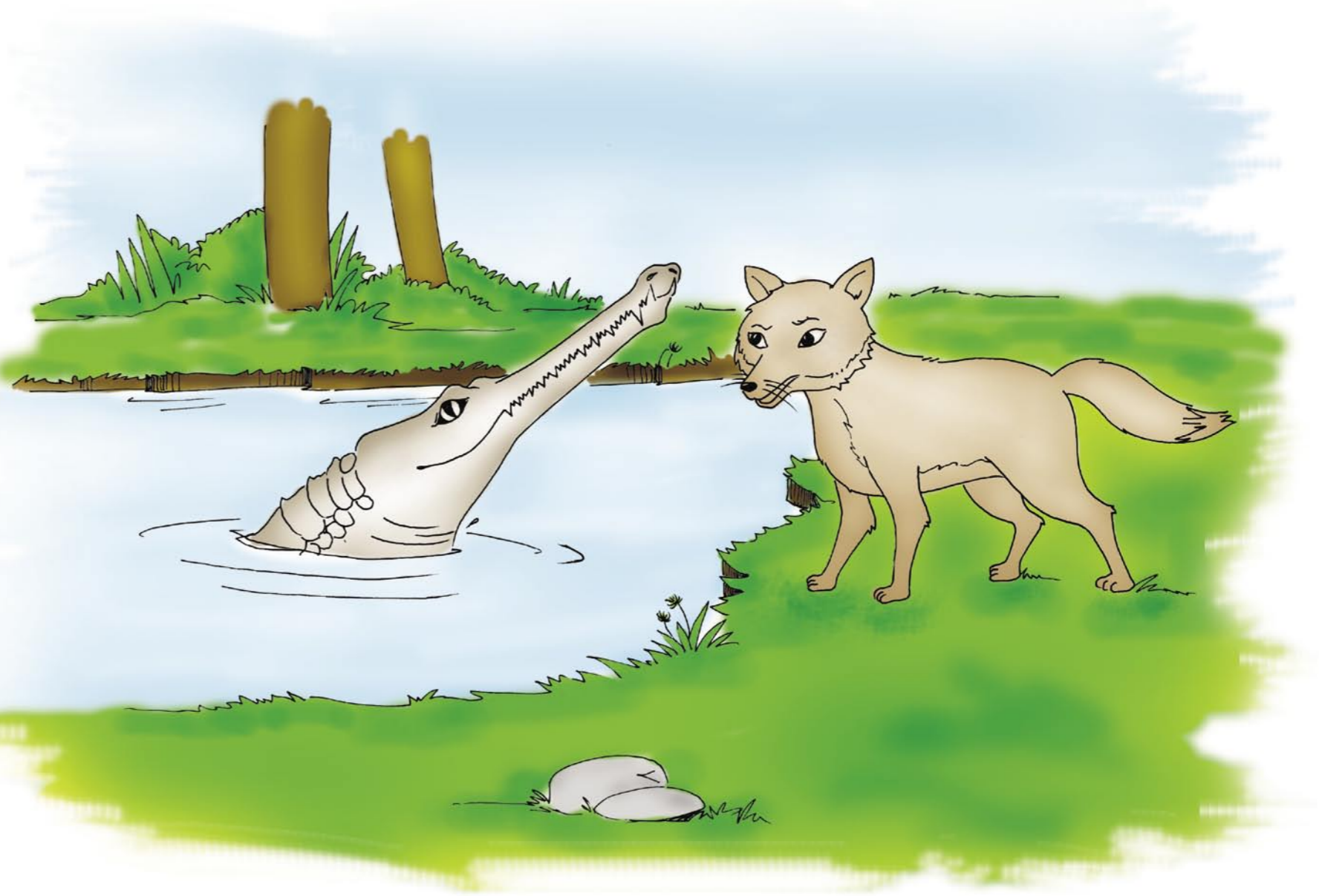
सियार अब पानीमे रहयवाली नाक कय कहानी

एकठु रहा सियार ,सियार रहयवाल जगहमे खायवाला शिकार कय कमी होयलाग । शिकार कय खोजीमे शियार दुसरे ओर निकर परा । रस्तामे एक बहुत बडा नदी रहा । नदीमे एकठु नाक रहत रही । मनमे सोचत सियार नदी कय किनारे पहुच गय । कहतहय ऐ नकिया मौसी, ऐ नकिया मौसी हम्मय नदिया उतारदे जाइतहन तोहरे लडिकनकय बियाह बैठावय । सुनिकय नकिया बहुत खुस भई ,कहिस ठीक हय बाबु बहुत बढिया बात सोचीकय आए हव । आवो पिठीपर बैठव नदी उतार देयी ।

सियार कुछ दिन बाद शिकार कईकय नदीपर आईकय कहतहय ऐ नकिया मौसी, ऐ नकिया मौसी हम बियाह बैठावक आय गएन । नाक फिरसे नदी उतार दिहिस । सियार नदी उतरयक बाद कहतहयकी कहु नाक कय बियाह होत हय, तब नाक क्रोधमे आय ।

सियार चलागय अब नाक भी नदीमे घुसर गई । एक दिन सियार कय पियास लाग ऊ नदी पर आय । नदी कय किनारे रहा पेड, पेडकय सोढपर बइठकय सियार पानी पिययलाग तबतकमे नाक झपटिकय सियार कय गोड पकडलिहिस । सियार कहतहय की देखव पकरयक हाथ, गोड तब पकरतही सोड । तब नकिय गोड छोडकय पकरलिहिस सोड, सियार भागीगय । नकिया कहतही ठीक हय चलव जहाँ तु रहालव उही हम आइव तब तोहार खबरलेव ।

एक दिन सियार शिकार कय तलासमे दुर चलागय । नकिया आइकय सियारेक मानिमे घुसरीगई । ऊ लउटिकय मानिपर आय तब कहत हय हेभाई, रोज हमार मनियाँ दुमत रहा आज काहेनाई दुमत हय । नकिया बात सुनतरही मानि दुमावय लाग । सियार जानीगय की नकिया यही भितर ही । सियार आगी आव खर लइकय आय मानिमे धईकय फुक दिहिस । नकिया बिलमहिसी फुफुवात निकरी अब वकर देहभर जरिगय भागिकय नदीकय किनारे पडीरही । तब सेरा अरारे परसे जायक कहतहय काभय मउसी तो नकिया कय बच्चे कहतहय की हमार माई मरीगई । सियार कहतहय की मरल नाक कय बहुत जोडसे हवा खुलाला तबधिक नकिया बहुत जोड से आपन हवा खोलिस भो से तबधिक सेरा भगा जोडसे ।



तीन दोस्त कय बिछोड



एकठु जंगल रहा । जंगलमे तीन जने जानवर दोस्त रहत रहे । एक रहे खेचुहा, एक साँप अब एक सियार । तीनव जने एक दुसरेकय विनादेखे नाई रहयपावत रहे । समय समयमे वनलोग आपसमे छलफल करा करतरहेकी दोस्त अगर हम्मन कय उपर कउनव आपत विपत परा तब हमरे का कराजाई उपाय सोचब जरूरीहय ।

तब साँप कहतहय की दोस्त हम पेडपर लसिजाब , खेचुहा कहतहय हमतव जमिन खोदीकय लुकाय जाब ,सियार कहतहय दोस्त तोहरेतव बचयक जोगाड लगाय लिहेव हम का करी ? हमतव भ्कालीमे लुकाव तब्बव हम्मय हेर लिहय अब आगी लागीतव जरिजाब यहय नाते हम्मय बचब परेशानी हय ।

बैषख कय महिना रहा तीनव दोस्त लोग एक पेड कय निचे छहात रहे । जंगलमे लागल आग वनही लोगओर बढत आवत रहा । आग नजिकवय आवयलाग, सबलोग आपन आपन उपाय खोजय लागे । साँप पेडपे चढिगय, खेचुहा जमिन खोदीकय लुकायलाग । सियार भागिकय दुर मैदानमे चलागय ।

जब जंगलकय आगी बुताय गय सियार दोस्त लोगकय हालचाल लियक पहुचा जहाँसे भागीकय गरहा ।

तो काव देखतहयकी साँप आगीकय लपटसे जरीकय मरिगए पेडमे लटक कय हिलत हँय । खेचुहा भि मरिकय कण्डा जइसय उल्टा पराहँय । सियार देखिकय बडा दुखी भय कि यतन दिनकय दोस्ती आज यहीसे खतम होइगय । सियार मनमे कहत चलागय की एक मता कय हिलयँ डोलय, बहुमत पडा उतान, बिनामताकय सियारा बेचारा भाग धरा मैदान । यहय किसिमसे तीनव दोस्त कय बिछोड होइगय ।



तोहार नाव का परी

आवो संहरिहा खेलय चली, दुनव हाथ पकरी ।
यि गोडसे, उ गोडसे घुमतय - घुमतय चली ।
तोहार नाव का परी ? हमार नाव चमेली ।
तोहार नाव काव परी ? हमार नाव अंजली ।



पुर्व, पश्चिम,
उत्तर, दक्खिन

आवो संहरिहा पुजा करी, हाथ जोडकय बैठी ओहर ।
दिन निकरत हय तेहर ।
आगे होय पुर्व, पिछे होय पश्चिम ।
बायाँ हाथ वर उत्तर, दायाँ हाथ वर दक्खिन ।
अइसय चारव दिशा जानी ।
पुर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्खिन ।





का करी हम

होयतव आज शनिवार,
हमार फिर बिदा वार ।
सब संहरिहा खुशी होतहँय,
दुखिहोइत हन हम ।
कइसन, कइसन लागत हय,
का करी हम ।
माई मन्दिर जइहँय, हमहुक लइजइहँय ।
फुल माला लिहँय, मन्दिरमे चढइहँय
कइसन, कइसन लागत हय,
का करी हम ।

भिनहिके समयम

हईसे हमरे दाँत सफा करलजाला भिनहीके समयमे
हईसे हमरे मुह धोवलजाला भिनहिके समयमे
हईसे हमरे खाना खाईलजाला भिनहिके समयमे ।
हईसे हमरे जुता पहिरलजाला भिनहिके समयमे,
हईसे हमरे बालविकास जाईलजाला भिनहिके समयमे,
हईसे हमरे मेडमके नमस्कार करलजाला भिनहिके समयमे ।



स्कूल चलो

चलोरे सँहरीया हमरे स्कूल चलो,
पढो लिखो ज्ञानि बनो, गूरुजिके बात सुनो,
चलोरी सँहरीया हमरे स्कूल चलो ।
ज्ञानगुके बात सुनो,
सभे मिलिके मेर मेरके खेल खेलो,
चलोरी सँहरीया हमरे स्कूल चलो ।
स्कूलके कपडा पहिरो, हाथ गोडके नह काटो,
चलोरी सँहरीया हमरे स्कूल चलो ।
कापि कलम भोरा लेईके,
रहियामे चलो मिलके,
चलोरी सँहरीया हमरे स्कूल चलो ।



दोसर के निमन सोंचेवाला सबकेहु भगवानके सन्तान

रोडके किनारमे एक जनाना बसके पैडा ताकत रहली । तइकाँ दुर एक लडिका के देखली । उ लडिका दुबर, पातर आ कमजोर रहे । दवाई दुकान से आरहल उ लडिका चिन्तामे रहे । कुछ देरमे उ लडिका कमर पकड के देह भुकगईल रहे ।

जनाना लडिका ओरी जाके ओकर अवस्था सम्बन्धमे पुछली । ओकर माई बिमार रहे । तुरुन्त यी दवाई लिआव कहके डाक्टर पुर्जा देले रहलन् । ओकरासे भईल रुपैयाँ पाचासो ना रहे । दवाई मे जादा रुपैया लागेवाला रहे । उहे बात से उ बहुते दुःखी रहे । यी सब जान्लाके बाद जनाना लडिका के मुडि मे प्रेम के हात फिरवली । ओकर बाद जनाना दवाई दुकानसे दवाई आ दोसर दुकान से लडिका आ ओकर बिमार माई के खाए-पिआके सामान किनली । दवाई आ खाएके सामान लडिका के हातमे स्नेहपूर्वक रखके “अब जा” कहली । तब लईका फुट फुट के रोवे लागल । जनाना फेरु सम्भौली । लडिका जनाना के ओर देखके कहलख, “मैडम, अपने भगवान हई ?” मुस्कुरावत जनाना कहली, “ना बबुवा, हम त केवल उनकर सन्तान हैं”



साफसुथरा आनबानसे आदमी

सुन्दर आ असल बनेला



तिसरका किलासमे पढरहल रामेश्वर स्कूल जाये बन्द कदेलख । दिनभर पाँकी, धुरामे खेलत रहेला । उ अपना गन्दा हात बिना धोवले खा लेला । रामेश्वर नाहात ना रहे । ओकर केशमे बहुते ढिल रहे । ढिलसब ओकर मुडिमे खुब आनन्द साथ रहत रहे ।

रामेश्वरके खुन, ढिलके खुब निमन लागत रहे । खुन चुसल टाईम रामेश्वर आपन मुडि नेव से जोडजोडसे खुजावे । रामेश्वर के खुज्वावल काम ढिलसब के निमन ना लागल । तब ढिलसबक रामेश्वरके खतम करेवाला बात करे लागल । एकर खुन आजु रातमेही खतम कदेहल जाव । अइसने कहके सब ढिल एकेसाथ तालि मारलख ।

रामेश्वर रोते माई के पास जाके “हमरा मारदेहेम कहलख” माई, सुकसुकाते कहलख । माइ कहलिन, “रुक, मत डर । यी ढिलसब के मारेके उपाय हम करबे करेम ।” तभिए हजामकिहा लेजाके केश कटवा देहली आ साबुन रगड-रगडके नहादेली । केश औरी देहमे तेल लगाके एकदम साफसुथरा करदेहली । रामेश्वर के मारेवाला बात कररहल सब ढिल मरगइल । आजकल रामेश्वर पाँकी, धुरा मे ना जाला । केश भि बड्का ना रखेला । हाप्ता मे दु बारी नाहाला, कपडा भि साफ सुथरा पेहेनेला । ऐतने ना, उ अब पढे भि जाला ।



ओका बोका

ओका बोका तिन तडोका
लौवा लाठी चन्दन काठी
चनानाके नाम का ?
रघुवा
का खाल ?
दुध भात
काहाँ रहेल ?
बन मे
का ओढेल ?
परास के पाता
कथि सिरानि ?
बिलाई के बच्चा....
ओका बोका तिन तडोका
लौवा लाठी चन्दन काठी
चनानाके नाम का ?
रघुवा



चंदा मामा

चंदा मामा दुरके
पुवा पकावे दुरके
अपने खाए थालीमे
मुनाके देवे प्याली मे
प्याली गईल फुट
मुन्न गईल एठ





दसहरा

सुन सुन संघतिया रे
 आगईल आगईल दसहरा के महिनो
 दसहरा महिना मे हमनी सब जना
 संघतिया मिलजुलके पर्व मनावल जाओ ।
 ई हमनीके कुवार महिना
 मे भुललुवा बनावल जाव
 पालहा पालहा से भुलल जाव
 देख संघतिया हमनीके
 घरघरमे लिप पोत करतालोग
 भाइबहिन संगे संगे मिलके
 भुलुवा भुलल जाओ
 हमनीसे बड्का भैयाके गर लागल जाइ
 आ उनकारासे आसीर्वाद लेहल जाइ
 नायाँ नाँया जाम लगाके
 मिठाई मास खाके
 खुव खुशी होखल जाइ

निनिया

आवरे निनिया निनर बनसे
 खटीया पटीया बनारसके
 लुगा भुला पटना के
 अईहन मोलवी खईहन खिर
 बाबुके दिहे दोहा तविज
 बाबु जिहे लाखो बरीस ।



ज्ञानिन्द्रिय गित

सुनि ए भैया, सुनि ए बाबा
सुनि हो बौवा सब
बुझिय तुहु, सिक्किह तुहु ए बौवा बबीसन
आख से देखिह नाक से सुनि ह
जिभ से चाटिह, हात से लिह
कान से सुनिह, दिमाग से सोची ह ।
पालहा हो दिह सँगसँगे जईह
निमन से सिखीह
बोली तोहर फुटी, बुद्धि तोहर बढी
निमन इ आदत से ।



दु दोस्त

महोतरी जिल्लाक रामपुर गाममे दु दोस्त राजु आ दिपक छल । एक दिन स्कुलमे नाचगानके कार्यक्रम भेलासँ दुनु गोटेके घर घुरयमे कनिक अवेर भऽ गेल । दुनु गाटेके डर लागय छल कियकि त ओकरा सबके घर पहुँचयके लेल जंगल पार करय पडैत छल । जंगलमे पहुँचला पर कोनो जंगली जानवरके आवाज सुनाइ द रहल छल । कनिक देर बाद एकटा भालु सामनेमे आविगेल । भालुके देखिते दिपक भट सँ एकटा गाछ पर चढिगेल । तखन राजु दिपकके कहलक: दोस्त, हमरो गाछ पर चढादिय । हमरा गाछ पर चढय नहि अबैय । मुदा दिपक ओकरा गाछ पर नहि चढौलक दिपक कहलक : आँहाके गाछ पर चढय नहि अबैय त हम कि करु ? अखन हमरा मरयके नहि हय । तखन राजु अपन दिमाग लगौलक आ ओहिठाम निचामे मरलके नाटक कऽ क सुतिरहल ।

कनिक देर बाद भालु आएल । भालु राजुके चारु कात घुमिक सुँघ लागल । भालुके बुझाएल जे मरिगेल छैक । ताहिले भालु चलिगेल । भालुके गेलाके बाद दिपक फटसँ गाछ सँ उतरिक निचा आएल आ राजुसँ पुछलक : देखलौ हम साथमे छलौ त ओ भालु घुरिक चलि गेल । आ ओ भालु आँहाके कानमे कि कहैत छल ? तखन राजु बतौलक : भालु कहैत छल दोस्त खाली सुखेमे नहि दुःखमे सेहो साथ देलास होएहै । बिपतमे छोरि देबयबला दोस्त प विश्वास नहि करबाक चाही ।





चलाख नरिहा

एकटा जंगलमे राजा सिंह छलैक । एकदिन ओ जंगलक सब जानवरके बजौलक आ बतौलक आई हमर बेटीके जन्मदिन अछि । आजुक दिनमे जँ ककरो ठकय सकब त हम ओकरासँ अपन बेटीके बियाह कराएब । ओहिके बाद ताहि बिषय पर सब सोचय लागल ।

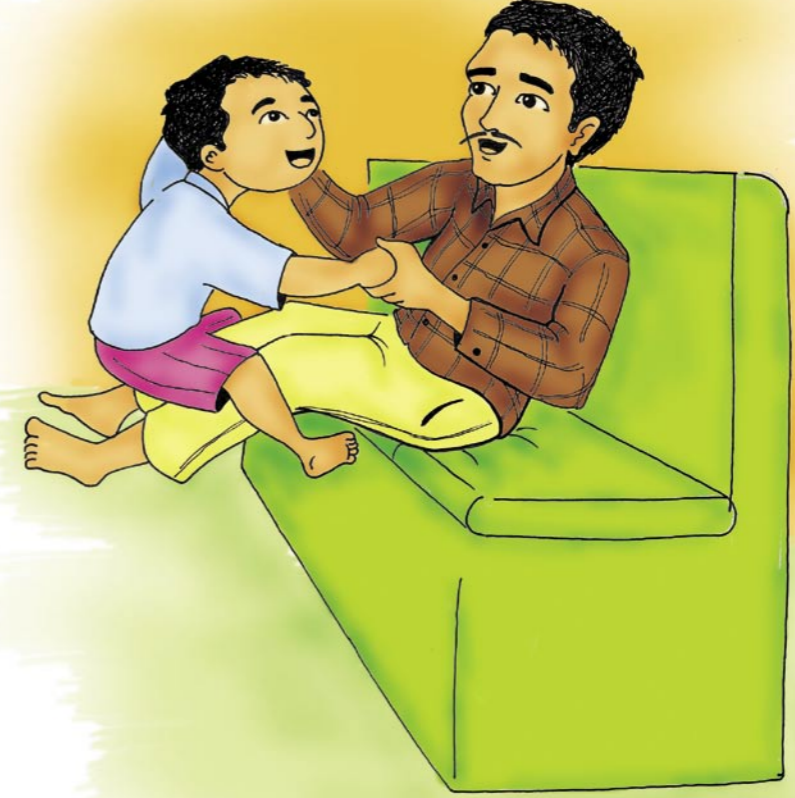
एकदिन एकटा कौवाके ऽ रोटी भेटल । रोटीके लोलमे राखिक गाछपर बैसल छल । तखने एकटा नरिहा जा रहल छल । कौवाके मुँहमे रोटी देखि क ऽ नरिहाके मुँहमे पानि आवि गेल । नरिहा कौवास रोटी ठकयके सोचय लागल ।

नरिहा कौवास कहलक : आँहा सबदिन कतेक मिठ गीत गबैछी । हमरा एकटा गीत गाबिक सुना दिय न । अपन बड़ाई सुनिक कौवा बहुत खुश भ गेल । ओकरा राजाके कहल बात प ध्याने नहि रहल आ गीत गावय लेल अपन मुँह खोललक । तखने ओकर रोटी निचा खसि परल । रोटी निचा खसिते नरिहा रोटी मुँहमे धेलक । एम्हर , कौवा काँ काँ चिच्याइत रहिगेल । तखन नरिहा कौवास कहलक : हम आँहास रोटी ठकलहुँ । आव हमर बियाह त राजाके बेटीस हेबे करत । नरिहाके बात सुनिक कौवा मुँह ताकिते रहिगेल नरिहाके चलाखी पर राजा सिंह ओकरा अपन बेटीस बियाह करौलक आ बतौलक जे हमर मृत्यु पश्चात हमर सिंहासन हमर जमायके भेटत ।



अटकन मटकन

अटकन मटकन दहिया चटकन
साउन मास करैला फरे
ओई करैलाके नाम कि ?
आमुन गोटी जामुन गोटी
तेतरी सोहाग गोटी
बाँस काटे ठाँय ठाँय
नदी गोगियाई रे
कमलक फुल दुनु अलगल जाय रे



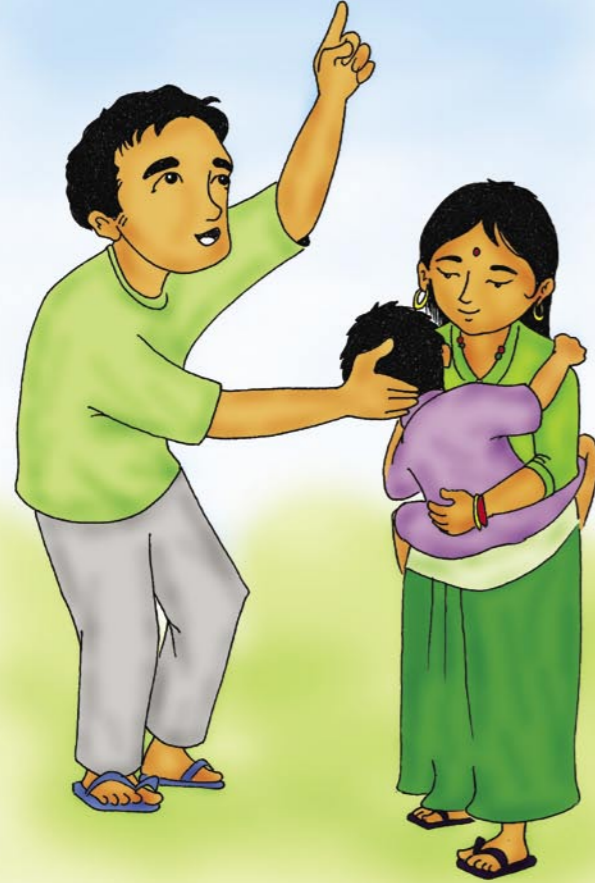
घु घु मना

घु घु मना
उब्जे धना
बौवाके छेदाएब दुनु काने सोना
पोखरी भिड प हिलुवा लगे
ओ हिलुवाके नाम कि ?
आगे बुढिया ढाकन,
सरवा सब अजबारिक रखिहे
हमर बौवा अबैछौ
सब फोरि देतौ
नव घर खसे
पुरान घर उठे
नव घर खसे
पुरान घर उठे



चन्दा मामा आ आ

चन्दा मामा आ आ
रस कुशियार ला
केराके भार ला
पाँचो पकवान ला
हमरा बौवाके मुँहमे घुटुक



छोटका छोटका कनियाँ हमर

छोटका छोटका कनियाँ हमर
कतेक निक लगैत छैक
नमहर नमहर आँखि एकर
ठोर लाल लगैत छैक
छोटका छोटका कनियाँ हमर
गाल फुलल लगैत छैक
निला एकर घघरी छैक
उजर एकर चोली छैक
घुरमल घुरमल केश एकर
बोली मिठगर लगैत छैक
छोटका छोटका कनियाँ हमर
कतेक निक लगैत छैक



सुनु दिदी । सुनु भैया

सुनु दिदी । सुनु भैया ।
देखु पुतली उडैय छै ।
फुल प जाऽ क बैसैछै ।
साथीसबसँग डुलैछै ।
लाल पुतली, पियर पुतली
सँगे सँग उडैय छै ।
फुलके रस चुसैछै ।



बालविकास कार्यक्रम :

० - ८ वर्ष उमेरका बालबालिकाहरूको शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक पक्षको समष्टिगत रूपलाई नै प्रारम्भिक बालविकास भनिन्छ। यसलाई अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा बालबालिकाहरूको चौतर्फी विकास अथवा सर्वाङ्गीण विकास पनि भन्ने गरिन्छ। समग्रमा यस्ता बालबालिकाहरूको हितका लागि सञ्चालन गरिने समग्र कार्यक्रम नै बालविकास कार्यक्रम हो।

प्रारम्भिक बालविकास कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य बालबालिकाहरूको सर्वाङ्गीण विकास गरी उनीहरूलाई प्राथमिक तहको शिक्षाका लागि तयार गर्नु हो। यो कार्यक्रमले 'सबैका लागि शिक्षा' भन्ने नारालाई प्रमुख लक्ष्यको रूपमा ग्रहण गर्दै तीन र चारवर्ष उमेर समूहका बालबालिकाहरूका लागि बालविकास कार्यक्रमको सेवा प्रदान गर्ने तथा मुलुकभर यस्ता कार्यक्रमको विस्तार गर्ने जिम्मा लिएको छ।

प्रारम्भिक बालविकास उमेरका बालबालिका भन्नाले जन्मेदेखि आठ वर्षसम्मका बालबालिकाहरूलाई बुझिन्छ। जन्मेदेखि पाँच वर्षसम्मका बालबालिकाहरूको शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक पक्षको विकास तीव्र गतिमा हुने भएकाले प्रारम्भिक बालविकास कार्यक्रमले उनीहरूको सर्वाङ्गीण विकास गर्नका लागि एकीकृत सेवा प्रदान गर्न सक्नुपर्छ। यस्ता कार्यक्रमले यो उमेर समूहका बालबालिकाहरूको मानसिक विकासमा उल्लेखनीय प्रभाव पार्नुका साथै भविष्यका लागि आवश्यक क्षेत्रहरूका जगको रूपमा प्रतिस्थापित हुँदै हिंड्न र बोल्न सिकने, नैतिक चरित्रको लागि आवश्यक रणनीति तयार गर्न सक्ने र आत्मविश्वास बढाउँदै विश्व प्रतिको धारणालाई स्थापित गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। सिकाई र विकासात्मक आधारमा प्रारम्भिक बालविकास अवस्थाका बालबालिकाहरूलाई सामान्यतः तीन समूहमा विभाजन गरेर हेर्न सकिन्छ।

जन्मेदेखि तीन वर्षसम्मको उमेर बचाउ र वरपरका वस्तुको पहिचान स्थापित हुने समय हो भने तीनदेखि पाँच वर्षसम्मको उमेर वास्तविक वस्तुको सहज प्रयोगद्वारा सिकने समय हो। त्यस्तै छ, देखि आठ वर्षसम्मको उमेर कारणको आधारमा विचार र सिकाइद्वारा धारणालाई प्रतिस्थापित गर्दै जाने समय हो।

(साभार: बालविकास क्यालेण्डर, नेपाल सरकार, शिक्षा विभाग, २०६७/६८)

गुणस्तरीय शिक्षा :

विद्यालयमा राम्रो भौतिक पुर्वाधार, तालिम प्राप्त शिक्षक, पुस्तकालयको सुविधा, पर्याप्त मात्रामा शैक्षिक समग्रीको उपलब्धता, बालमैत्री सिकाई, बालबालिकाको समावेशी र नियमित सहभागिता, जागरुक अभिभावक, क्रियाशील विद्यालय व्यवस्थापन समिति र शिक्षक अभिभावक सङ्घ, विद्यालयमा पारदर्शी कारोबारलगायतका सबै कुराको राम्रो भूमिका रहेको विद्यालयबाट बालबालिकाहरूले राम्रो शिक्षा आर्जन गर्न सक्छन्।

समावेशी शिक्षा :

सबै बालबालिकाले शिक्षा पाउनु उनीहरूको नैसर्गिक अधिकार हो। विद्यालय जाने उमेर पुगेका सबै वर्ग, क्षेत्र, उमेर र लिङ्गका बालबालिकाहरूले पढ्न पाउँछन् भनेमात्र त्यसलाई समावेशी शिक्षा मान्न सकिन्छ। समावेशी शिक्षाले कसैलाई पनि कुनै कारणले शिक्षाबाट बञ्चित गर्दैन। जात, धर्म, भाषा, लिङ्ग भूगोल, आर्थिक कारण, विद्यमान परम्परा र मान्यता, अपाङ्गता तथा एचआईभी सङ्क्रमित वा अभिभावकलाई एचआईभी सङ्क्रमण भएका बालबालिकाहरू सबैलाई शिक्षाको उज्यालो घामबाट बञ्चित गराउनु हुँदैन।

सहस्राब्दी विकास लक्ष्य :

सहस्राब्दी विकास लक्ष्य विश्वका प्रमुख विकासका चुनौतीहरूलाई सम्बोधन गर्नका लागि सन् २०१५ सम्ममा प्राप्त हुने गरी निर्धारण गरिएको एउटा मार्गदर्शक लक्ष्य हो। यसअन्तर्गत विभिन्न क्षेत्रसँग सम्बन्धित आठवटा लक्ष्यहरू निर्धारण गरिएका छन्।

लक्ष्य १ : अतिगरीबी तथा भोकमरी उन्मूलन

लक्ष्य २ : सार्वभौम प्राथमिक शिक्षा प्राप्ति

लक्ष्य ३ : लैङ्गिक समता अभिवृद्धि तथा महिला सशक्तीकरण

लक्ष्य ४ : बालमृत्युदर न्यूनीकरण

लक्ष्य ५ : मातृस्वास्थ्य सुधार

लक्ष्य ६ : एचआईभी/एड्स, औलो तथा अन्य रोगविरुद्ध सङ्घर्ष

लक्ष्य ७ : वातावरणीय दिगोपनको सुनिश्चितता

लक्ष्य ८ : विकासका लागि विश्वव्यापी साभेदारी निर्माण

