

# नेपाली टाइपिङ्ग प्रशिक्षण

छिटो र शुद्ध टाइपिङ्गको लागि अभ्यासहरू

# नेपाली किबोर्ड



## Alt Key Combination (Font: Preeti)

alt+0191 रू	alt+0216 च	alt+0231 ॐ	alt+0150 -	alt+0204 न	alt+021 ह	alt+0229 द्व	alt+0133 ,	alt+0217 ;
alt+0136 प	alt+0163 ट	alt+0170 ड	alt+0182 ठ	alt+0205 क	alt+0219 !	alt+0230 “	alt+0218 ’	alt+154 %
alt+0137 भ	alt+0165 =	alt+0171 ^	alt+0203 इ	alt+0206 छ	alt+0221 ः	alt+0198 ”	alt+0155 त्र	alt+0247 /

# १ पाठ

बाँया हात  
कान्छी साहिंली माभी चोरी  
ब क म ा न

दाँया हात  
चोरी माभी साहिंली कान्छी  
ज व प ि स

स्पेश बार - दाँया हातको बुढी औलाले मात्र

सूत्र :- बकमान सपिवज बकमान सपिवज

## अभ्यास १

मामा काका बाबा पापा मान कान जान पान सान माप बाप काप पाप साप कप  
जप पप सप नाम काम माम मन कन वन माना पाना काना पाव पनि जब सब  
सिप सिक नसा कसि मानस किमा जिप बास मसि सिन नाक नास निज जिव  
जिम विना बिमा कवि बानि कमि सिमा बाम पासा वजन जनक बकस मकान कवज  
पवन जवान नमान मसान जबकि नमक वनमा कसमा मनमा बसमा .....

## अभ्यास २

कामना पावन किसान मापन किसिम नजिक विमान बाकस किनकि समान सामान  
सामना सिमाना कमान वासना मिजास जापान कसम मानव जमाना मजाक पसिना  
मानिस मानव मसान जवान पकवान बकवास जमिन किनमिन मानसिक वाकवाक  
सामाजिक जानजानि जमाना सजक सविन साविक जना वनबास साबास जिविस विकास  
नसकि मासिक सनम सपना विपना विपिन विकम नाममा काममा सजिना सिजना बकस मासिन  
कसिक जमानि सजमिन निकास बिकास समापन मानिसका समाजका समाजमा मनासिब सावजनिक

# पाठ २

बाँया हात

दाँया हात

कान्छी साहिली माभी चोरी औला

चोरी औला माभी साहिली कान्छी

म च त

थ ग ष

ब क म ा न

ज व प ि स ँ ऌ

स्पेश बार - दाँया हातको बुढी औलाले मात्र

सूत्र : बकमानभचत सपिवजष्णथु् बकमानभचत सपिवजष्णथु्

## अभ्यास १

भान भाग भात भाषा भन् भाव भानु भाका भष्म भिष्म भुत भुपि भजन  
चाचा चना चाप चिज चिन चाकु चितुवा चिता चिम चुनाव चुस चुप चितवन  
तन तत् तास तान ताप तिथि तापनि ताक तमाम तामा तागत तिज  
थापा थान थाना पथिक थसकुस थाम माथि माथा कथा बथान तथा साथ  
गति गाना गाता गम साग कागज बाग नाग विष विषम शेष जानुस् सुनुन्.....

## अभ्यास २

पाचक सानु जानु जस् पस् कागज भावना सुजाता समात पिता गाजा सिता जतन  
वचन वचत तब मिति समिति काजु मासु सासु नभन भिम मत मित सित थकान  
ताकि पति पथ समथ तमासा मुना थुनामा गुना कुना नुन जुन यता जानुस्  
नाता माता जाति जनजाति जतापनि जातजाति पातमा भाषिक .....

## अभ्यास ३

भगत भवन भुवन भतुवा भगवान भतिजा भनसुन भकभक भनभन भागवत भागाभाग  
भाववाचक भावुकता भासिनु भिनाजु भुनभुन भुनुनुनु भुसुभुसु गत गगन गजब गाथा  
गाता गिजा गतानुगत गुथिनु गुमनाम गुमनु गुमान नाचगान चकचक चकमक  
चकाचक चकित चमकनु चमचा चमचम चाबुक चुपचाप चिता चितुवा चिनजान  
चुकचुक चिजबिज तनमन तमसुक तमाम ताकिता ताकाताक ताजा ताजुब तानातान  
थकित थापा थपाथप थापना थापनु थुना थामथुम थिति थुतुनु थुनवा .....

# पाठ ३

बाँया हात

कान्छी साहिंली माभी चोरी औंला

त्र ध म च त  
ब क म ा न

दाँया हात

चोरी औंला माभी साहिंली कान्छी

थ ग ष य उ ँ ँ  
ज व प ि स ँ ँ

स्पेश बार - दाँया हातको बुढी औंलाले मात्र

सूत्र : बकमानभचतधत्र

सपिवजषणथयउँँँ

## अभ्यास १

धन धान धनुष धत् धागो धुन धुप धनु धोका धोउ धाम धाप धाक धामि धाउनु  
यो यता यति यत्रो यस यसको याक यावत यत्रतत्र यात्रा यिनको यान तय भय  
उ उप उता उति उत्रो उसको उनको उमा उपमा उषा उभिनु उचित उमेस  
कृत कृपा कृति कृतिम मृत मृतक मातृ कत्रो जत्रो मात्र मात्रा जात्रा त्रास पुत्र  
सुत्र गोत्र थोत्रो भविष्य भनेको पाउने मित्र भित्र पवित्र विषय विधान.....

## अभ्यास २

यत्रतत्र यताउति उपासना यथावत विषयक सुमित्रा सजाउनु नजानेको थासथुस विधाता  
समेत विकृति भित्राउने सिकाउनु यकिन भयभित त्रसित बमोजिम उपाधि समाधि कृपया  
सकृय मातृभाषा साधन निधन नेता विधि गतिविधि सुविधा निकाय बताउनु भयो गयो  
सोको त्रिभुवन थियो त्रिनेत्र तथ्य मिथ्या यावत् धनवान् निधि .....

## अभ्यास ३ (तीन मिनेटमा शुद्धसँग टाइप गर्नुहोस्)

यताउति नजाउ । उनको निधन सात बजे भयो । कृपया मातृभाषा सिकाउनुस् ।  
सोको विधि बताउनु भयो । सब जनता भयभित तथा त्रसित थियो । उसको नाम भन ।  
उमा यत्रतत्र गयो कि । उनको कृतिको विषयमा सोध । यात्रामा मित्रको साथ थियो ।  
जात्रा भने सोचे बमोजिम भयो । विकृति भित्राउने काम नसिकाउनुस् .....

# पाठ

# 4

कान्छी साहिली माभी चोरी औला

चोरी औलाण माभी साहिली कान्छी

त्र घ भ च त

थ ग ष य उ ँ ऌ

ब क म ा न

ज व ष ि स ँ ऌ

अ ख द

ल ँ ऌ

स्पेश बार - दायाँ हातको बुढी औलाले मात्र

सूत्र : बकमानभचतधत्रअखद

सपिवजष्णथयउँ,ल

## अभ्यास १

अति, अतित अपिल, अगुवा, अजय, अदब, अभय, असल, अमला, आज, आमा, आगे, खाना, खाउ, खात, खोला, खतम, खेल, खेत, खालि, खोकना, खाओस् खानदान, खास, दाल, दाम, दाखिल, दानव, दान, देन, देवता, देखि, देओस् दम, दलित, दिन, दिल, दिनु, लत, लय, लाल, लाख, लाज, लागि, लसुन, लामो, लुगा, लिला, लिलाम, लोप, लोक, फल, फुल, फलफुल, फेल, फलाम, भोला, भमेला, भन्भन् भुला, ऊन, क्रिया, क्रुज.....

## अभ्यास २

अपमान, अनुमान, अनुमोदन, अनुपम, अनुवाद, अपवाद, अपजस, आगमन, आयोग, आकृति, आवास, आवेग, आकाश, अभियोग, अदालत, अधिनमा, अधिकृत, आफ्नो, सफलता, अफिस, सक्रिय, जाऊन् आऊन् खाऊन् आओस् जाओस् पाओस् आक्रामक, आजाद, आक्रोस, आलु, मायालु, लजाजु, दुधालु, दयालु, नुनिलो, सुकिलो, बदनाम, बदमास, बदचलन, बदनियत, मद्दत, गद्गद् निष्क्रिय सनाखत खुलकुद दियो दलाल सदुपयोग सललल क्रिया.....

## अभ्यास ३ (तीन मिनेटमा शुद्धसँग टाइप गर्नुहोस्)

सफा खाना खाऊ, दाल भात खोओस्, धुलो लागेको लुगा धोऊ, तालुमा आलु, अकाको नासो गलाको पासो, आफु भलो त जगत् भलो, दुनो सोभ्याउनु, मुख सिउनु, आजको युगको माग, आजका बालबालिका भोलिका जुन, ऊ भोलि आउला, उसले फलफुल फालेको थियो, सब जनता सुखले बाचुन्, सब युवा समाजसेवामा लागुन्, उसको अपमान भयो, अफिसमा आफ्नो काम सफलताका साथ भयो, फुल खाऊ .

# पाठ-५

## बाँया हात

कान्छी साहिंली माभी चोरी

त्र ध म च त

ब क म ा न

श ह अ ख द

## दाँया हात

चोरी माभी साहिंली कान्छी

थ ग ष य उ ९ ॰

ज व प ि स ॰ ॰

ल ँ , ि र

सूत्र :- बकमानभचतधत्रअखदहश

सपिवजष्णथयउँ ुँ ँलार

### अभ्यास १

गर तर हक गह जश वर रच कर रत गर मर रस यश घर दर पर रह दह सर, राय पार रात रिस हाल सहि रहर शहर महल वदर उदर नजर हात राख देश यहि अतर सुर पहल कहर भेश रेल रहन रहल रहम असर अरब खेर हार रगत गलत रहन, पुरा रोग हलो रहने साहु फरक रचना जहाज, हजाम बेगर, रेशम कुरा भनेर, गरिब रहित, जेबर रचना चतुर केहि हुने होला, कुरा शितल थाहा सरिक कुशल अकार कुकुर बाहिर होस् लहरा जागिर पारद पारस गमार हमला, महिना रहनु मेरो मुहान सरासर आकाश आकार बेखुश उहिले जुवार जुहार जाहेर लेखेर, चिरेर मानेर बालेर जनावर थेरनु सरुवा उहिले अशोक ।

### अभ्यास २

रनाहा रतुवा महशुस करकाप सुराक नरहरि रहकुल वरदान अपराध अफसर रमेश पहिलो कुरो, उद्गार फोहर गुजारा बुधवार भूपरि महशुल बेकार समरो वरदान सरुवा हलुका हलुवा, परिवार बिथाहा अफिसर जलोदर धरोहर सहयोग शनिवार रोहवर गरेको हतियार विरुवा गुजरात हालखबर गुजरान कुखुरा कुखुरे आहारा रहलपहल फिराद पोशाक रातभरि भुकाव अवरोध कुशलता बहादुर सुमेरु सुरिनु भेदाहा रहनसहन जिरायत समाचार मनोहर नागरिक बेचाहा, अपहेलना भर्यो सोमवार सुरिलो शुक्रवार, परिभाषा घरपालुवा आविष्कार गोरखापत्र लालमोहर हानिकारक, रहेपरेको बिथोलाहा पुर्याउनु, वारि पारि ।

### अभ्यास ३

पोहोर साल आजको दिन शनिवार थियो । बाहिर जाऊ र खेल । हिजोको गोरखापत्र हेर । जिउ दुखेको बेला हाम फालेर नखेल । शुक्रवार आऊ । शहर सफा राख । आजको समाचार सुनाऊ । जाऊ र किरा भगाउ । उनको रहनसहन मसित मिलेन । कृपया फोहर नगरिदिनु होला । ऊ रातभरि काम गरि रहेको थियो । मिसिल माग र काम पुरा गर । अपराध सामाजिक रोग हो । राधा, क्रियाको परिभाषा भन । गरिबको सेवा तथा सहयोग गर । रोशनले फोन गरेको थियो तर काम हुन सकेन । तेरो, मेरो भनेर आफ्नो अहम् नदेखाऊ । अहिले असार महिना हो । सहि समयमा सहि काम गर । सबको कुशलताको समाचार सुनेर मन हलुका भयो । हार मानेर आफ्नो जिवन खेर नफाल । देशका हरेक नागरिक सचेत होओस् ।

# पठ ६

कान्छी

साहिंली

माभी

चोरी

चोरी

माभी

साहिंली

कान्छी

दु छ ट

ठ ड ढ

त्र घ भ च त

थ ग ङ य उ ँ ॐ

ब क म ा न

ज व प ि स ु ॄ

श ह अ ख द

ल ळ , । र

सूत्र :- बकमानभचतधत्रअखदहशद्वछट

सपिवजषगथयउँ ु ॄ लारढडठ

## अभ्यास १

छ । छठ टप बद्ध पढ ठग मठ ढल टठ ढक छत, टेप चट्ट पुट पुठ गाढ छन्, छेक डिक डुम ठेस डिग रिट डाम टिठ पेट आठ टिप पछि डाक बाट ठिक ढाक वडा घडा हाड गिद्ध शुद्ध डाक छान काठ ढूढ छात्र कटर भिड भेड पटल सिद्ध बुद्ध छाप पाठ सडक बडा, छिटा सिद्धि ठोस ठुला ठेकि ठिटा टिकट गाढा भाडा टोप डाहा पुटु टायल टिका पहाड भेडा अठार डेरे होड कोट छहरा छात्रा छाना बुढा छाति ढाका अडान कठिन उडान जडान मोड टहरा जडान नकडा डोल टाढा गमछा पेटि जाकड ढिला डोम डोब ठिटा ठाना उद्धृत उद्धार छाता लठ्ठ ठेकि अखडा आबद्ध रिद्धि जडान बद्धता पद्धति डमरु गुरु छिन् ठिमि ठमेल ।

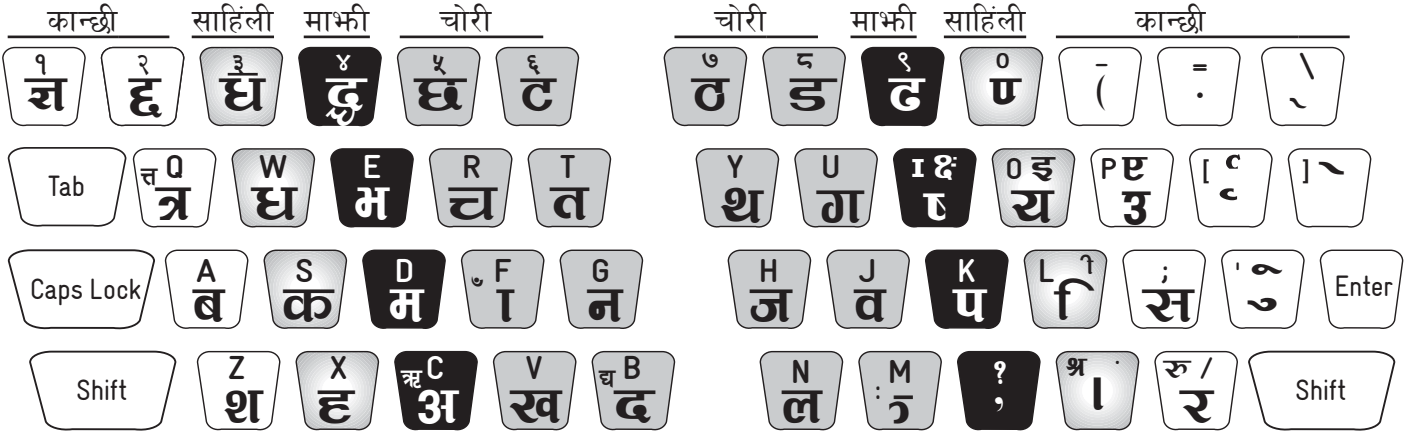
## अभ्यास २

नामेट डोले डोरा डोला भगडे जेठान ढकिया ठिटो ढोका कोठा केटो ठाडो-ठाकुर पुछार गोडा किटान कोटि ठिक्क गुटका बाठो मोटर टट्टु बाटो नकटो टमाटर अड्डा छोरा ठाडो माटो गोरु बुढो चढ्नु पढ्नु कठोर कछुवा भगडा सुढूढ मोडल टुक्रा ढुकुर पछाडि जाडो लड्नु, लड्डु अगाडि बढ्नु, सुढूढ ठट्टा ढूढता बढाबढ, डुकुरे डिबडिब ठिमाहा ठिकाना ठिगुरा भेडिया बिछोड आषाढ भेट्नु ठाकठुक डेलिनु पुडिया चिठ्ठा डोहो डोलो कोटिश छाउरो पुछ्नु लडाउनु ढाकिनु कोठार डुहुरो डोरो डुलुवा डिविया मोटो पुछपाछ उठाउनु टाउको हिड्नु पढाउनु अधिपछि पठाउनु, राष्ट्रिय डिबडिबे बिजोडा ढाकछोप फटाफट ठेकेदार बुद्धिमान पठनपाठन ठानेदार भेटाउनु पिछड्नु रेडियो टुसारो छेपारो छुवाछुत पाठशाला भाडावाल अपठेरो चारपाटे डुवाउनु डुलफिर बुद्धिमान, भड्किलो टड्कारो छापाखाना पुटुपुटु रिद्धिसिद्धि, ठहर्याउनु गुटमुटिनु, ठिहर्याउनु ।

## अभ्यास ३

शुद्धसित गर । मेरो बास नउठाउनु होला । फटाफट जाऊ । पेट दुखेको बेला लड्डु नखाऊ । कछुवा ढिला हिड्छ । पाठशाला टाढा छ तर पनि म जान छुटाउदिन । अठार जना छात्रा पास छिन् भने छयालिस जना छात्र पास छन् । छाता कता छ, भन त ठग । ठेस लागेमा उठ्न गाहो होला । मेरो छोरा बुद्धिमान छ । उसको भार उठाउनु मेरो काम हो । मोटो छ त के भयो, ऊ पनि त मानिस हो । वडामा गोरखापत्र पुर्याउने काम उसलाई दिनु उचित होला । बुद्धको उपदेश मानेर सहि बाटोमा हिड । बाटो छेकेर हिड्नु उचित नहोला । उसको ढाकाको लुगा चट्ट परेको छ । भिडमा भेडा हराउला, होस् पुर्याऊ ।

# पाठ - ७



सूत्र :- बकमानभचतधत्रअखदहशद्धछटघदत्र

सपिवजषणथयउ, ल।रढडठण(.

## अभ्यास १ (प्रत्येक शब्दलाई १० पटक दोहोर्‍याउने)

रद् भद्दा मुद्दा गद्दा मद्दत रण रावण कण रावण दण्ड डण्डा घण्टा ज्ञान ज्ञाता यज्ञ कृतज्ञ विज्ञान घोडा घडि घर ठाडो ढक बुद्ध बुद्धि वरण पुराण, शरण पाठ मरण, ज्वालि, गणेश, आ.व. प.नि.का. प.सं. च.नं. लो.से.आ. ने.का. ने.क.पा. जि.अ. पु.वे.अ. कि.नं. क्षे.फ. वि.सं. अधि पछि अगाडि पछाडि छेक छाता वृद्ध वृद्धि टोप घटबढ बाट वितरण भण्डार भकुण्डो कारण खण्ड रहेछ। हुनेछ। गर्दछ। गर्छ। हुन्छ। मुण्टा भाण्टा मुण्डन खण्डन भाषण टाउको रिट गुण भिषण घिउ घाटा तृष्णा कृष्ण मण्डल मण्डप, गणना मणि पिण्ड धारणा विष्णु अणु.....

## अभ्यास २ (प्रत्येक शब्दलाई १० पटक दोहोर्‍याउने)

बाटो माणिक रेणु गणित यज्ञशेष सिघाने समकोण, सद्गुण अज्ञानता ज्ञेय ज्ञानी विशेषण, यज्ञकुण्ड, षट्कोण वायुमण्डल, रेखागणित, रजोगुण, वातावरण प्रदुषण, घाउ सघाउ अघाउने आघात घृणा घचाघच घट्यो घडेरि घटेको घटाउनु घटिया घरपालुवा घनघोर घडा घरबास घुस घुसघुसे घेराउ घृणित घिचुवा अघोरि घसिदनु घुमाउरो छोराछोरी वितरण अकरण अनुसरण अनुकरण परिणाम परिमाण रिण पिछडनु ढोका पढनु ढिला ढाका टाढा छातिमा छेपारो छुवाछुत अधिपछि पाठ, पाठशाला पठाउनु, बुद्धिमान, वृद्धावस्था, टड्कारो भटमास घण्टाघर उद्धार उद्धृत सुदृढ पद्धति सिद्ध रिद्धिसिद्धि पण्डित भण्डाफोर हिमकण घमण्ड अण्डा विज्ञापन कृतज्ञताज्ञापन, बढि, बुढा, बढाबढ, उडान जडान ठहर्याउनु ठेकेदार ठोसपदार्थ पठनपाठन.....

## अभ्यास ३ (तलका हरफहरु तीन मिनेटभित्र टाइप गर्नुस्)

घनघोर ठाउंमा नजाउ । घरबास उठाउनु । घरवाला कता गयो । कुकुर घरपालुवा जनावर हो । ऊ घोरमुखा हो । ऊ दिनरात काममा घोट्ने गर्छ । उनले घोषणा गरे । घोकेर पढ्ने नगर । विवरण माग र काम पुरा गर । सिता यज्ञकुण्डमा हामफाले । उसलाई रेखागणित सिकाउ । हिजोको घटना भन । रामले महापुराण जानेको छ । उसको धारणा मेरोबाट अलग छ । घोडा चढे लड्छ । ऊ ज्ञान बहादुरको छोरा हो । कृष्ण, विशेषणको परिभाषा देऊ । उसको मद्दत बेगर यो काम पुरा हुन सकेन । भण्डारमा फलफुल छ, भिकेर खाऊ । श.स. देशको भण्डार घर । विणा बजाऊ । विष्णुले दण्ड दिनेछ । रामायण पढ्नाले ज्ञान बढ्छ ।

[www.nepalifonts.blogspot.com](http://www.nepalifonts.blogspot.com)