

स्थानीय पाठ्यक्रमल आधारित मगर खामला

गेमी सुनछहरी

थप्क २



सुनछहरी गाउँपालिका

पोबाङ, रोल्पा
लुम्बिनी प्रदेश

२०८१



स्थानीय पाठ्यक्रमल आधारित मगर खामला

गेमी सुनछहरी

थप्क २

प्रकाशक	: सुनछहरी गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय पोबाङ रोल्पा
प्रकाशन वर्ष	: २०८१
प्राविधिक सहयोग	: मगर आदिवासी प्राज्ञिक प्रतिष्ठान, काठमाडौं ।
सर्वाधिकार ©	: सुनछहरी गाउँपालिकामा सुरक्षित
प्राज्ञिक परामर्श	: मा. अमृत योज्जन-तामाङ (सदस्य, भाषा आयोग), डा. नरमाया थापामगर (शिक्षाविद), डा. छविलाल चिदी (उप-प्राध्यापक, त्रि.वि.), डा. कर्ण राना (उप-प्राध्यापक, ने.खु.वि.), अमर तुम्याङ (उप प्राध्यापक, त्रि.वि.)
मगर खाम परामर्श	: कर्णबहादुर बुढामगर
लेखन मार्ग निर्देशन	: डा. विष्णु कुमार सिङ्जाली (सिंजापतिमगर)
लेखन	: बलबहादुर घर्तीमगर, जिवनप्रवेश रोकामगर, बागबिर घर्तीमगर, रेगबहादुर पुन (रेशम संगीत)
भाषा सम्पादन	: लालबहादुर पुन, दिवस बुढामगर, विशभर घर्तीमगर
कार्यक्रम संयोजन	: मायाकुमारी रोकामगर
चित्र	: ज्ञानु तामाङ
कम्प्युटर/ले-आउट	: सुरेन्द्र महर्जन
मुद्रण	: कानुङ प्रिन्टिङ प्रेस, बागबजार, काठमाडौं

सुनछहरी गाउँपालिका/लेखकहरुको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट अभिलेखबद्ध गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।



सुनछहरी गाउँपालिका
पोवाडा रोल्पा
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
पोवाडा, रोल्पा
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल
२०७३



मिति: २०८१/०१/१५

प्रकाशकीय

बहुभाषिक-बहुसाँस्कृतिक इन्द्रेणी नेपालको सुनछहरी गाउँपालिकामा प्रचलित मगर भाषा-संस्कृति पनि राज्यको एक सम्पदा हो । यो पालिकामा मगर भाषा-संस्कृति ऐतिहासिक कालदेखि निरन्तरता रहेको छ । स्थानीय/रैथाने सम्पदाहरूको संरक्षण, सम्बर्द्धन र विकासका लागि नेपालको संविधान-२०७२ ले स्थानीय सरकारलाई जिम्मा दिएको छ । नेपालको संविधानको प्रावधानहरूलाई आत्मसाथ गर्दै विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ (दोस्रो संस्करण, २०७९) र स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन (मातृभाषा सहित) २०७६ मार्गनिर्देश गरेका महत्वपूर्ण पक्ष र प्रक्रियालाई आत्मसाथ गर्दै हालमा कक्षा १-८ सम्मको मगर खाममा स्थानीय पाठ्यक्रम र कक्षा १-३ को पुस्तक तयार पार्ने काम सम्पन्न गर्न पाएकोमा खुसी लागेको छ । हामीले आधारभुत विद्यालय तह (कक्षा १-८) सम्म नै मगर खाममा पाठ्यपुस्तक तयार पार्ने लक्ष्य राखेका छौं । यसलाई क्रमश लागू गरिँदै गइनेछ । विद्यालय तहको शिक्षाको व्यवस्थापनको जिम्मा स्थानीय तहलाई प्राप्त भएपश्चात हाम्रो पालिका भित्र रहेका विद्यालयहरूलाई अभिभावकत्वको प्रत्याभूति दिलाउने प्रयत्न गरिराखेका छौं । यस क्रममा नेपालको संविधान, स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन- २०७४, विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ तथा स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन (मातृभाषा सहित) २०७६ का प्रावधानलाई मध्यनजर गरेर पालिका भित्रका स्थानीय सम्पदाहरू, साधनस्रोत, स्थानीय भूगोल र स्थानीय विषयवस्तुहरू चिनाउँदै सोमा गौरव गर्न सक्ने जनशक्ति तयार पार्नका लागि आधारभूत विद्यालय तहको मगर खाममा स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने जमर्को गरेका हौं ।

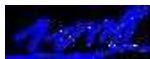
राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले स्थानीय तहका सबै क्षेत्र, भाषा-संस्कृति र विषयलाई समेट्न, संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्न नसकेकोले राष्ट्रिय शिक्षा आयोग-२०४९ ले नै स्थानीय विषयवस्तुको पठनपाठनको सिफारिस गरेको भएता पनि लामो समय स्थानीय विषय वस्तु, स्थानीय मातृभाषा-संस्कृतिहरू समेट्ने प्रयासहरू सफल हुन सकेन । नेपालको संविधान - २०७२ जारी भएपछि नेपालमा स्थानीय भाषा-संस्कृति, विषयवस्तु समेटेर रैथाने मातृभाषामा स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माणको लागि सहजता भयो । यहि प्रावधानलाई टेकेर पालिकाको स्थानीय र आदिवासी एवं रैथाने विषयवस्तुलाई समेटे मगर खाम (भाषा)को स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो । हामीले ऐतिहासिक कालदेखि प्रचलनमा रहेको मगर (खाम)मा स्थानीय पाठ्यक्रम पढाउँदै गर्दा विद्यार्थीहरूलाई बहुभाषिक-बहुसाँस्कृतिक चेत विकास गर्ने लक्ष्य राखिएको छ । पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकमा मगर खाम (भाषा)बाट नेपाली र अंग्रेजी सिक्न सक्ने, नेपाली र अंग्रेजीबाट मगर खाम (भाषा) सिक्न सक्ने गरि बहुभाषिक विधि अपनाउने प्रयास गरेका छौं । यसको अर्थ बालबालिकाहरू मगर खाम, नेपाली र अंग्रेजी तीनवटै भाषामा पोख्त बनून् भन्ने चाहना राखेका छौं । बालबालिकाको सोँच बहुभाषिक-बहुसाँस्कृतिक बनोस् भन्ने अपेक्षा पनि गरेका छौं । यसैगरी, पालिकाको भूगोल, समाज, भाषा-संस्कृति, आर्थिक दृष्टिकोणले सम्भाव्यता, जिविकोपार्जन, साधन स्रोत, प्राकृतिक स्रोत आदिको बारेमा पनि

गौरव गर्न सक्ने जनशक्ति विकास गर्ने आशा गरेका छौं । पालिका भित्र विभिन्न क्षेत्रमा योगदान गर्ने व्यक्तित्वहरुको कदर गर्न सक्ने र सोबाट प्रेरणा लिएर स्थानीय विषयवस्तुलाई आत्मसाथ गर्दै गौरवबोधमा सचेत जनशक्ति उत्पादन गर्ने चाहना राखेका छौं ।

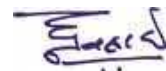
हामीले पालिकामा प्रचलित अरु मातृभाषाहरुलाई पनि प्राथमिकतामा राख्दै ति सम्पदाहरुको पनि संरक्षण, संवर्द्धनमा पालिकाले प्राथमिकतामा राख्दै आएको छ । पालिकामा प्रचलित मातृभाषाहरुमा पनि आवश्यकता र संभावनालाई अध्ययन गरि विद्यालयमा लागु गरिनेछ । पालिकामा मगर खाम (भाषा)को पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकहरु तयार गर्नको लागि स्थानीय रुपमा भूमिका खेल्नुहुने मगर खाम शिक्षा सञ्चालन समितिका संयोजक अमरजित पुनमगर (वडा अध्यक्ष, वडा नं. ६) शिक्षा शाखा प्रमुख रेगबहादुर पुन लगायतको टिम, यस अभियानमा खटिनुभएका शिक्षकहरु, पालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, पालिकाका पदाधिकारीहरु तथा यस कार्यलाई सफल पार्नका लागि बौद्धिक योगदान गर्नुहुने मगर आदिवासी प्राज्ञिक प्रतिष्ठान, काठमाडौं प्रति पनि आभारी छौं । मगर खाम (भाषा)को पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकको आधारभुत विद्यालय तह (कक्षा १-८) सम्म तयार पारी लागु गर्नका लागि यहाँहरुको निरन्तर सहयोगको अपेक्षा गर्दछु । यसैगरी मगर खाम (भाषा)को पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकलाई समय सापेक्ष सुधार गर्दै जाने नै छौं । यसैले यहाँहरुको रचनात्मक सुझावको पनि अपेक्षा गर्दछौं । मगर खामको पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक पालिकाको गौरव भएकोले पनि यसलाई कार्यान्वयन गर्नको लागि यहाँहरु सबैको सहयोगको अपेक्षा पनि गर्दछौं ।



प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत



ननकला घर्ती
उपाध्यक्ष



धन बहादुर पुनमगर
अध्यक्ष



मगर आदिवासी प्राज्ञिक प्रतिष्ठान

MAGAR INDIGENOUS PEOPLES ACADEMIC FOUNDATION

का.म.न.पा.-९४, काठमाडौं, नेपाल

मगर खाम पाठ्यपुस्तक र पाठ्यक्रम लेखनको सन्दर्भ

नेपालको संविधान-२०७२ बमोजिम नेपाल बहुभाषिक-बहुसाँस्कृतिक देश हो । बहुभाषिक-बहुसाँस्कृतिक इन्द्रेणीमा मगर भाषा-संस्कृति पनि राज्यको एक अभौतिक सम्पदा हो । राज्यको सम्पदाहरूको संरक्षण, संबर्द्धन र विकास गर्नु राज्यको कर्तव्य हो । वर्तमान संविधान, ऐन, कानून तथा अन्तर्राष्ट्रिय सन्धी, सम्झौता र कानूनहरूको प्रावधानलाई पालना गर्दै सुनछहरी गाउँपालिकाले पालिकाको ऐतिहासिक भाषा 'मगर खाम'मा पाठ्यपुस्तक र पाठ्यक्रम तयार पारी पठनपाठनको अभ्यासमा ल्याएको कार्य निकै सराहनीय छ । राज्यको सम्पदा बालबालिकाहरूलाई सिकाउनु भनेको पुस्तान्तरण हुनु हो, यसले राज्यको सम्पदाको संरक्षण गर्दछ । नेपाल राज्य तथा मानव सभ्यताको सम्पदा संरक्षण गर्ने, बालबालिकाहरूको दिगो सिकाई र स्थानीय विषयवस्तुको ज्ञान तथा सिप सिकाएर आफ्नो जन्मभूमिमा स्वावलम्बन बन्नको लागि प्रेरित गर्ने अभियानमा हामीलाई पनि सहभागी गराएकोमा सुनछहरी गाउँपालिका प्रति अभारी छौं ।

मगर भाषा-संस्कृतिले आदिवासी मगरहरूको पहिचान र इतिहास पनि बोकेको छ । यसले विश्वविद्यालय तथा औपचारिक शिक्षा, आम सञ्चार (मिडिया)मा उचित स्थान पाएको छैन । शिक्षा र मिडियाको विकासमा मगर भाषा-संस्कृति संरक्षण, सम्बर्द्धन र विकासका लागि आवश्यक सुरक्षण (Safeguards) नीतिको अभाव तथा एकल भाषा-संस्कृतिको माइन्डसेटले गर्दा राज्यको सम्पदा मगर भाषा-संस्कृति लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेको छ । मगर भाषाको साहित्य तथा भाषा विकासका लागि ठोस सरकारी नीतिको अभाव र लगानीको शुन्यता भएकोले पनि मगर भाषामा प्रशस्त साहित्यहरू उत्पादन हुन सकेको छैन । यस्तो परिस्थितिमा; मगर भाषा-संस्कृतिको औपचारिक शिक्षा (विद्यालय तथा विश्वविद्यालय तह)मा अध्ययन अध्यापनको लागि पहल गर्ने, प्राविधिक सहयोग प्रदान गर्ने र पठनपाठनका कार्यहरू गर्ने मुख्य उद्देश्यहरू राखेर प्राज्ञिक व्यक्तित्वहरूको संलग्नतामा यो संस्थाको स्थापना भएको हो । स्थापनाकालदेखि संस्थाले मगर भाषा-संस्कृति विश्वविद्यालयमा अध्ययन अध्यापन गर्नको लागि लबिङ गरिराखेको छ र स्थानीय सरकारसँग मिलेर विद्यालय तहमा पनि कार्यहरू गर्दै आएको छ ।

मगर भाषामा मगरहरूको संस्कृति, इतिहास, आदिवासी ज्ञान र सिप, पहिचान, मगर शौन्दर्यशास्त्र र मगर दर्शन रहेको छ । नेपालको बाइसी-चौबिसे भुरे राज्यकालमा अर्घाखाँची, गुल्मी, पश्चिम पाल्पा, पर्वत, बाग्लुङ र म्याग्दी जिल्लाहरू (हिमालदेखि तराईसम्म) मगर भाषा बोल्न तथा प्रयोग गर्न बन्देज गरेको र आधुनिक नेपाल बनिसकेपछि पनि राज्यले मगर भाषा-संस्कृतिलाई विभेद गरेकाले पनि एक-आपसमा भाषिक सम्पर्क हुन नसकी मगर भाषाहरू फरक पर्न गयो । आज मगरहरू (क) मगर ढुट (ख) मगर खाम (ग) मगर काईके बोल्दछन् । पछिल्लो समय भाषा आयोगको अध्ययनमा मगरहरूको तिछुरुङ पोइके भाषा पनि थपिएको छ । यहाँ राप्ती-भेरी नदी प्रश्रवण क्षेत्रमा ऐतिहासिक कालदेखि प्रचलनमा रहेको मगर खामको आधारभूत विद्यालय तहको पाठ्यक्रम र यो पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको छ । यसको लागि डा. विष्णु कुमार सिङ्जालीको नेतृत्वमा जिवन प्रवेश



रोकामगर, बल बहादुर घर्तीमगर, बागबिर घर्तीमगर अहोरात्र खटिएर यो कार्य सम्पन्न गर्नुभएको छ र कार्यक्रमको संयोजन माया रोकामगरले गर्नु भएकोमा उहाँहरु सबैलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकलाई वैज्ञानिक र समय सापेक्ष बनाउनका लागि फिल्डमा समेत खटिएर हाम्रो टिमलाई आवश्यक परामर्श दिनुहुने भाषाविद तथा भाषा आयोगका सदस्य मा. अमृत योजन प्रति आभारी छौं । यसैगरी पाठ्यपुस्तकमा आवश्यक परामर्श दिनु हुने शिक्षाविद तथा मातृभाषा अभियन्ता अमर तुम्याङ (अमगरजङ लिम्बु), मगर खाम सम्बन्धी आवश्यक परामर्श दिनु हुने कोशकार कर्णबहादुर बुढामगरलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं । मगर खाम (गमल्या) भाषिकाको लेखन तथा भाषा सम्पादन गरिदिनु हुने श्री जनता मा. वि. सुनछहरी-३ गामका प्र.अ. बागविर घर्तीमगर प्रति पनि आभारी छौं । यसै गरी पाठ्यक्रम तयारको लागि अध्ययन गोष्ठी, प्रतिवेदन शेयरीङ गोष्ठीमा उपस्थित भई सुझाव दिनु हुने वि.व्य.स.का पदाधिकारीहरु, वडा अध्यक्ष तथा जनप्रतिनिधिहरु, विद्यालयका शिक्षकहरु, अभिभावकहरु तथा सरोकारलाला र अध्ययन कार्यका लागि सुचना उपलब्ध गराउनुहुने मुख्य सुचनादाताहरु, सामुहिक छलफलमा सहभागी हुनु हुने सुचनादाताहरु सबैलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहान्छौं । यस अभियानलाई हृदयदेखि नै सहयोग गरिदिनु हुने गाउँपालिका अध्यक्ष धन बहादुर पुनमगर, उपाध्यक्ष, ननकला घर्तीमगर, वडा अध्यक्ष तथा सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिहरु, प्रमुख कार्यकारी अधिकृत लालसिङ खड्का, शिक्षा शाखा प्रमुख रेग बहादुर पुन (रेशम संगीत) सुझाव कार्यदलका संयोजक तथा पदाधिकारीहरु, गाउँ शिक्षा समितिका पदाधिकारीहरु सबैमामा धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।

अन्तमा, यो पुस्तक तथा पाठ्यक्रममा बहुभाषिक-बहुसाँस्कृतिक दृष्टिकोणबाट स्थानीय विषयवस्तुलाई जोड दिइएको छ । पालिकाभित्रको विविधतालाई समेट्ने प्रयास गरिएको छ । मगर भाषामा पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक लेखनको शुरुवाती अवस्था रहेकोले अझ धेरै बौद्धिक बहसहरु गर्न जरुरी छ । यसैले पनि विद्यालय तहमा मगर भाषाका पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक लेखनमा कमीकमजोरीहरु, प्राविधिक त्रुटीहरु हुन सक्दछन र यस्ता त्रुटीहरु आगामी संस्करणमा न्यूनीकरण गरेर मगर भाषाको विद्यालय तहमा पठनापाठनको अभियानलाई सघाउनको लागि यहाँहरु सबै अभिभावक तथा सरोकारवालाहरुको सुझावको अपेक्षा गरेका छौं । यहाँहरुको सल्लाह सुझाव हाम्रो लागि पनि भविष्यमा मार्गनिर्देशन हुनेछ ।

जिलौ (धन्यवाद) !

मिति: २०८१/०१/१५

डा. नरमाया थापा

अध्यक्ष





मिन :

थप्क :

रोल नं. :सेक्सन:

पैभिम मिन:

लिन्यापो :



विषय सूची

मगर खाम (पर्वत्या/गमाल्या)	पेज नं.
आङ्खला (१) गेमी मगर खाम (हाम्रो मगर भाषा) (३०)	
रो - १. जोहार जोहार (नमस्कार)	१
रो - २. मडल्या ए नाङ्खार (मडल्याको गाउँ)	४
रो - ३. काग सन घा (काग र चिल)	६
रो - ४. फारी (गणित)	८
आङ्खला (२) गेमी सुनछहरी (हाम्रो सुनछहरी) (१५)	
रो- ५. गेमी गाउँपालिका (हाम्रो गाउँपालिका)	१३
रो - ६. लुङरी भै (लुङरी खोला)	१६
आङ्खला (३) गेमी संस्कार सन संस्कृति (हाम्रो संस्कार र संस्कृति) (३०)	
रो - ७. साइनो हैलिन्या (साइनो लगाउने)	१९
रो - ८. मेमा सन खेप्पा ए क्वा (महिला र पुरुषका लुगा)	२३
रो - ९. घोगा काड (मकै आटो)	२६
रो - १०. माघ पर्व (माघ पर्व)	२८
रो - ११. गेमी तप्याड (हाम्रो बाजागाजा)	३०
रो - १२. पैस्यारु स्याई (पैस्यारु नाच)	३३
रो - १३. साइला बरै	३५
आङ्खला (४) गेमी जा (हाम्रो सम्पदा) (१०)	
रो - १४. पित्तर थान (पितृ थान)	३९
रो - १५. बिबाड दह	४१
आङ्खला (५) प्रकृति सन वातावरण (प्रकृति र वातावरण) (२०)	
रो - १६. सिङतुङ (बोट विरुवा)	४४
रो - १७. ब्वा (पंछी)	४७
रो - १८. बोकोर ल जीवनचित्र (भ्यागुतोको जीवनचित्र)	५०
रो - १९. गेमी नमी (हाम्रो सूर्य)	५२
रो - २०. राहा (आजलागी)	५४
आङ्खला (६) दिही सन रै (स्वास्थ्य र खेलकुद) (१०)	
रो - २१. मिए क्याड (मानिसको शरिर)	५७
रो - २२. अप रै (अप खेल)	५९

आङ्खला (७) दिनका ला सन आनीवानी (दैनिक जीवन र आनीवानी) (१०)

- | | |
|--|----|
| रो - २३. डामी संस्कार (मेरो संस्कार) | ६१ |
| रो - २४. हाडसुर ए उभिम (हाडसुरको घर) | ६३ |
| रो - २५. डानाङ्खार ला मिर (मेरो गाउँका मानिसहरू) | ६५ |

आङ्खला (८) प्रेरक मी (प्रेरक व्यक्तित्व, प्रतिभा र जीवनी) (१०)

- | | |
|---|----|
| रो - २६. प्रेरक जी मी (चार प्रेरक ब्यक्तिहरू) | ६८ |
|---|----|

आङ्खला (९) मगर खामको साहित्य (अभिव्यक्ती र सृजना) (१०)

- | | |
|--|----|
| रो - २७. गुल सन छेबारा (सर्प र छेपारो) | ७२ |
| रो - २८. कथौता | ७५ |

आङ्खला (१०) उद्यम, व्यावसाय सन रैथान्या सीप

(पेशा, व्यावसाय, परम्परागत सीप) (१५)

- | | |
|---|----|
| रो - २९. नाङ्खार ला यून (गाउँको काम) | ७७ |
| रो - ३०. बाली लाइन्या (खेतीपाती लगाउने) | ७९ |

आडखला
१

गेमी मगर खाम

(३० घण्टा)

रो -१

जोहार

जोहार जोहार है
परिन्या पैन्या लै ।

जोहार जोहार है
पैभिम हुन्या लै ।

जोहार जोहार है
नैमी तान्या लै ।



हिउने तुड पैन्या:

आउ गीतलै लय भादे हिउसिन्यारालै गाइव परिङ्ग्या । पारलै च्याङ्सिउ परिङ्ग्या ।
ख्वाङ्गील तादे जोहार जैदे रे गाइदे बारिउ परिङ्ग्या ।

१

मगर खाम (पर्वत्या)

आडखला
१

गेमी मगर खाम

(३० घण्टा)

रो -१

जोहार

जोहार जोहार है
पन्हेइया पैइया तुड ।

जोहार जोहार है
पैभिम ज्हाइया तुड ।

जोहार जोहार है
न्हेमी जैइया तुड ।



हिउने तुड पैन्या:

आका रेतुड लय मिलेद हिउसिनेतुड गैइ प्रिइया । सोरातुड सच्याडद ख्वारगिल घेराल
जोहार गार्द रे गैद ब्वाद प्रिइया ।

मगर खाम (गमाल्या) १

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
जोहार	जोहार	जोहार	नमस्कार	Good Morning
पैन्या	पैङ्या	पैन्या	सिकाउने	Teaching
पैङ्गिम	पैङ्गिम	पैङ्गिम	विद्यालय	School
नैमी	न्हेमी	न्हामी	साथीभाई	Friends



सिउसिन्या:

१. मेला पाङ थैचुके होकाई हैलिचोके ।
क) डा हिउने लै जोहार डादोए ।
ख) डा हिउने रालै जोहार डारादोए ।
ग) गे हिउने लै जोहार गेदोए ।
घ) गिन हिउने लै जोहार गिनदोए ।
ङ) गे हिउने लै जोहार गदोए ।
च) गे हिउने रालै जोहार गेरादोए ।
छ) गे नौ हिउनेनीना लै जोहार गेरादोए ।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
जोहार	जोहार	जोहार	नमस्कार	Good Morning
पैन्या	पैड्या	पैन्या	सिकाउने	Learning
पैभिम	पैभिम	पैभिम	विद्यालय	School
नैमी	न्हेमी	न्हामी	साथीभाई	Friends



सिउसिन्या:

१. मेला रोड थेंद गगार्स ।
 - क) इया हिउनेतुड जोहार आदोड ।
 - ख) इया हिउनेरातुड जोहार आदोड ।
 - ग) गे हिउनेतुड जोहार यदें ।
 - घ) गे हिउनेरातुड जोहार यदें ।
 - ड) गिड हिउनेतुड जोहार यदा ।
 - च) गे नका हिउनेडितुड जोहार यदें ।

२) मेला पाड परिचोके होकाई कपि त सारिचोके ।

डाभिम सुनछहरी । गे नाइखार ल गेचुसी ।

डानैर बनै चाव लेर । नैरास पैभिम डाबाए ।

डाभिमक तबो का ले ।

३) पार नै मी खार ल जोहार लिदे धो यासिचोके ।



२. मेला रोड पन्हेद कापि त गसारेस ।

इया आज्हुड सुनछहरी । गे नाइखार ल यचुडे ।

इया आन्हेर चाव लेर । न्हेरास पैभिम आन्हाड ।

इया आज्हुड ल तोलो कहा ले ।

३. सो न्हेर यखार ल जोहार दाद अभिनय गदास ।



રો -૨

મડલ્યા એ નાડ્ખાર

મડલ્યા એ નાડ્ખાર યિબાડ । મડલ્યા છકાલ્યા જ સોએ । હો ઓસોન્યા
ઢાની બાજા ર સોર । ભખાર લ હાઈર છિ જોજ્યાર ।

કા ભુજ્યા । માનુ ફિમકા મૈરાત સ્યાદે લે । બાજાર જ્યાવ જોજ્યાર । રા
પાઠા ડફ્રિજ્યાર । મડલ્યા એ ઓનૈર પૈફિમ હિન પાન્જ્યાર । ઓલ મનિ આબો
પૈફિમ હિન પાન્જ્યા । મડલ્યા ઓનૈરાસ પૈફિમ હિને ।



रो -२

मडल्याल नाङ्खार

मडल्या ल नाङ्खार खिबाड । मडल्या छकाल्ड्या सो । नका भन्दा
पहिला ब्वार सोर । भखार ल हार ए छि ज्योजार ।

क्हा भुद ले । मानुड ज्हुड ल पालित इड्द ले । ब्वार ज्हे ज्योजार । रा
पाठा भूयोद नेव । मडल्या ल अन्हेर पैफिम ब्वाड्या याख्युड् ।
नका मनि अब पैफिम न्हाड्या ले । मडल्या अन्हेरा स भ्लोड पैफिम न्हा ।



पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
नाइखार	नाइखार	नइगर	गाउँ	Village
छकाल्या	छकाल्या	छकाल्या	बिहान	Morning
बाजा	ब्वा	बा	चरा	Bird
नेमी	न्हे	नेमी	साथी	Friend



सिउसिन्या:

क) खाली पो भरैचोके ।

अ) मडल्या ए नाइखार ।

आ) मानु स्यादेले ।

इ) हाई ए जुज्या ।

ई) क्रा ।

उ) छकाल्या सोए ।



मडल्या, मैरा, छि, भुज्या, खिबाड

ख) पार हिउसिनेर सु-सुए जेनाइखार बारे हैलिचोके ।

५

मगर खाम (पर्वत्या)

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
नाइखार	नाइखार	नइगर	गाउँ	Village
छकाल्या	छकाल्ड्या	छकाल्या	बिहान	Morning
बाजा	ब्वा	बा	चरा	Bird
नेमी	न्हे	नेमी	साथी	Friend



सिउसिन्या:

क) खाली पो गभरेस ।

अ) मडल्या ल नाइखार ले ।

आ) मानुड ल न्हाद इइद ले ।

इ) हार ए ज्योजार ।

इ) कहा ले ।

ई) छकाल्ड्या सो ।



मडल्या, पालि, छि, भुद, खिबाड

ख) सो हिउसिने ए यनाइखार ल वर्णन गदास ।

रो -३

काग सन घा

तफे काग सन घानी मित लाइसिकेनी दी । नेबोलोज़ तछा भैल शिकार रैसिन्या बाकेनीदी । भैल तबो जुर त बोकोरो सन गंगटार घाम थड्सिदे यालेउदी । नौनी बोकोरो लै केउदे बैन्या खमैकेनी । नेबोलोज़ जोरस भुर्दे बोकोरोरा लै केउन्या बाकेनी । पार बोकोरोर फुत्तु चोइदे भैल जोदिकेर ।

नक सेर्जाउ गंगटायज यालेउ लेउ । काज सन घानी नौ गंगटा लै बोकोरो लिदे केउदे भुर्केनी । गंगटा ए काग सन घानी यानथुतना चपक्क केउदे यानाइकु । काग सन घानी आए आए लिदे किकेनी । होकाई नौ गंगटा लै भैल बैदे ख्यानैकेनी । यान यानलाज ए बिनाचे त धोइकेनी ।



हिउने तुड पैन्या:

सिउसिन्यारातुड सुरुपल व्याख्या दाद काग सन गाए कैजेद शिकार यादोडी । कृयो अनुभव यादोडी गार्ड्या विषयत सजिलो सन सै ह्वाड्या जैद साइ दाद प्रिड्या ।

६

मगर खाम (पर्वत्या)

रो -३

काग सन गा

तपलत काग सन गाडी मित यालैडी । डेब्रेज मिलेद खोला ल शिकार जेसिङ्या याब्वाडी । फटाफट भुरद खोला ल याक्लेडी । खोला ल तोलो लुङ् त बोकोरो सन गंगटा रै घाम थड्सिद यालेव । नकारा यायुङ् ल बोकोरो ल शिकार दाङ्या विचार याऱ्हा । डेब्रेज बोकोरो रा लेड याज्योडी ।

सो बोकोरो र खोला ल याज्योर । नल कोही बद्दा गंगटा वाज बाँकी यार हेर । काग सन गा ए गंगटतुड बोकोरो थानेद क्लोद याभुरडी । गंगटा ए काग सन गाल ठोर बेसै याचापेव । काग सन गा ए ऐया-ऐया गारद ग गंगटतुड खोला बगर ल लाङ्द यारैडी । काग सन गाडी नलाडिका लाज ए याधोङ्डी ।



हिउने तुड पैन्या :

सिउसिन्यारातुड सुरुपल व्याख्या दाद काग सन गाए कैजेद शिकार यादोडी । क्यो अनुभव यादोडी गारङ्या विषयत सजिलो सन सै ऱ्हाङ्या जैद साइ दाद प्रिङ्या ।

मगर खाम (गमाल्या)

६

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
का	का	का	काग	Crow
गा	गा	जुर्या	चील	Eagle
गंगटा	गंगटा	खुसर्यो	गंगटा	Crab
भोकोरो	भोकोरो	भोकोरो	भ्यागुता	Frog
इहरी	इहरी	इहरी	शिकार	Hunting
भै	भै	भै	खोला	River
खप्ने	खप्ने	खप्ने	बेग	Speed
ठोर	ठोर	ठोर	ठोंड	Beak
वड	बगर	वड	बगर	Bank



सिउसिन्या:

- १) मेला गिनसिउ रो ए जवाफ योचोके ।
 - क) बोको रो सन गंगटा र कता याजैज्य ?
 - ख) काग सन घानी कता लै केउव यान्पानो ?
 - ग) बोकोरो र कतादे फुट्ट याजोव ?
 - घ) गंगटा ए काग सन घा ए यानथुतना कैजैदे ओनाइव ?
 - ङ) गंगटा लै काग सन घानी कताड यानख्यानैव ?
 - च) साव सिलुक नड लै कितौ ओलागिव ?
- २) जेलै था लेव सिलुक सथैचोके ।
- ३) काग सन घा ए सुरुप जैचोके ।
- ४) गंगटा ए सुरुप जैचोके ।

पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
का	का	का	काग	Crow
गा	गा	जुर्या	चील	Eagle
गंगटा	गंगटा	खुसर्यो	गंगटा	Crab
भोकोरो	भोकोरो	भोकोरो	भ्यागुता	Frog
इहरी	इहरी	इहरी	शिकार	Hunting
भै	भै	भै	खोला	River
खप्ने	खप्ने	खप्ने	बेग	Speed
ठोर	ठोर	ठोर	ठोंड	Beak
वड	बगर	वड	बगर	Bank



सिउसिन्याः

- १) मेला गिड्सिव रोइरा जवाफ गयास ।
 क) बोकोरो सन गंगटा र कुयो यादोजाव ?
 ख) काग सन गा यज्योव छिड्डिड सो बोकोरो र कुयो यादोर ?
 ग) गंगटा ए काग सन गा ल ठोर कुयो यादोव ?
 घ) गंगटतुड काग सन गा ए कुयो यादोव ?
 ड) आका स्रै थैद नडतुड कघ्यु यालागे ?
- २) नडतुड था लेव स्रै बारे न्हेरातुड गसथे ।
- ३) काग सन गा ल सुरूप गजेस ।
- ४) गंगटा ल सुरूप गजेस ।

रो -8

फारी

त	१		1	च्युत	११		11
ने	२		2	च्युने	१२		12
सो	३		3	च्युसो	१३		13
जी	४		4	च्युजी	१४		14
डा	५		5	च्युडा	१५		15
रु	६		6	च्युरु	१६		16
खु	७		7	च्युखु	१७		17
के	८		8	च्युके	१८		18
गु	९		9	च्युगु	१९		19
च्यु	१०		10	नेच्यु	२०		20

ट

मगर खाम (पर्वत्या)

रो -8

फारी

त	१		1	च्युत	११		11
ने	२		2	च्युने	१२		12
सो	३		3	च्युसो	१३		13
जी	४		4	च्युजी	१४		14
डा	५		5	च्युडा	१५		15
रु	६		6	च्युरु	१६		16
खु	७		7	च्युखु	१७		17
के	८		8	च्युके	१८		18
गु	९		9	च्युगु	१९		19
च्यु	१०		10	नेच्यु	२०		20



सिउसिन्या:

क) आका खागोता लिज्या गनिदे सर्चोके ।



ख) पार छोर्या लुजार त काइ नेच्यु सम फारिचोके ।

९

मगर खाम (पर्वत्या)



सिउसिन्या:

क) आल खागोटा लेर गन्हेद सरसके ।

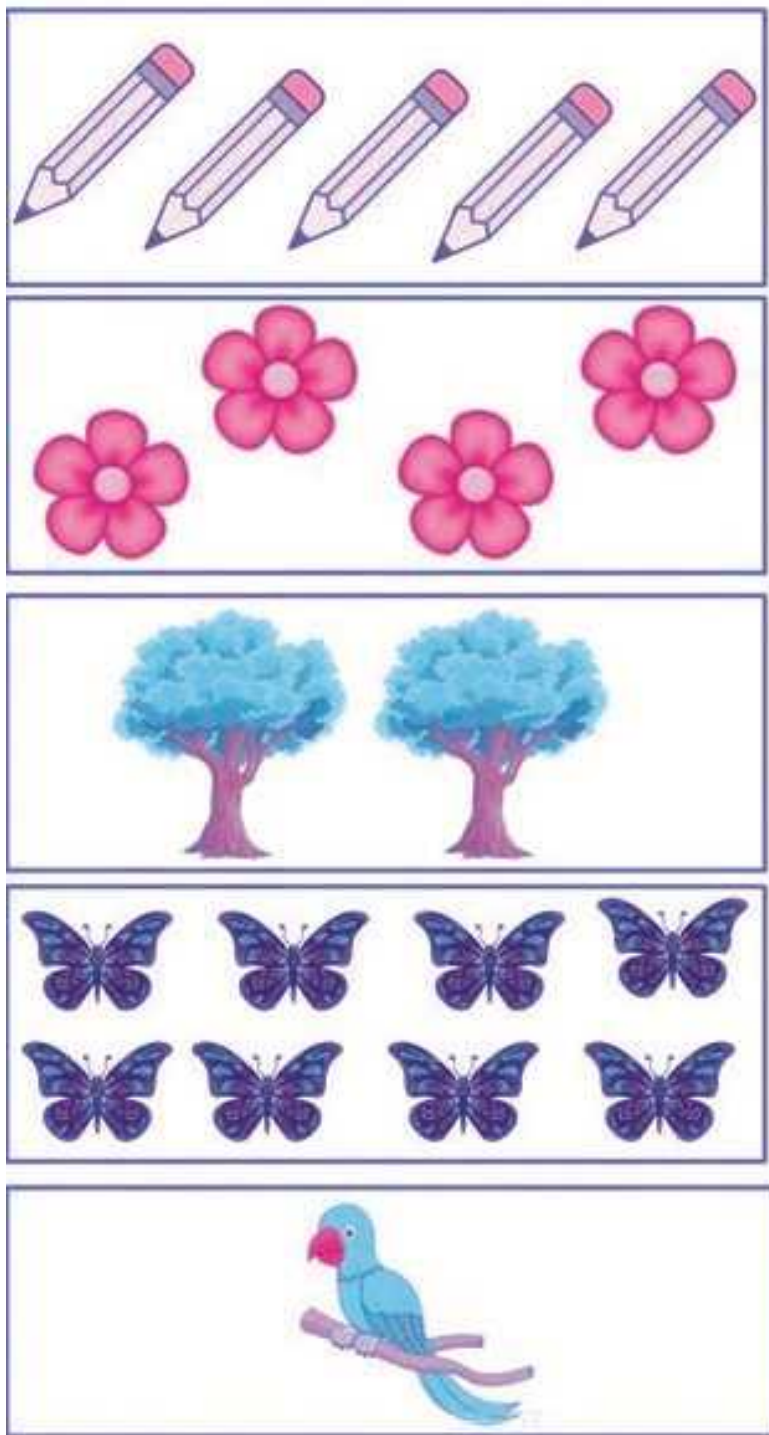


ख) सो लुजाबाड्जारे त खेका नेच्यु समन फारेसके ।

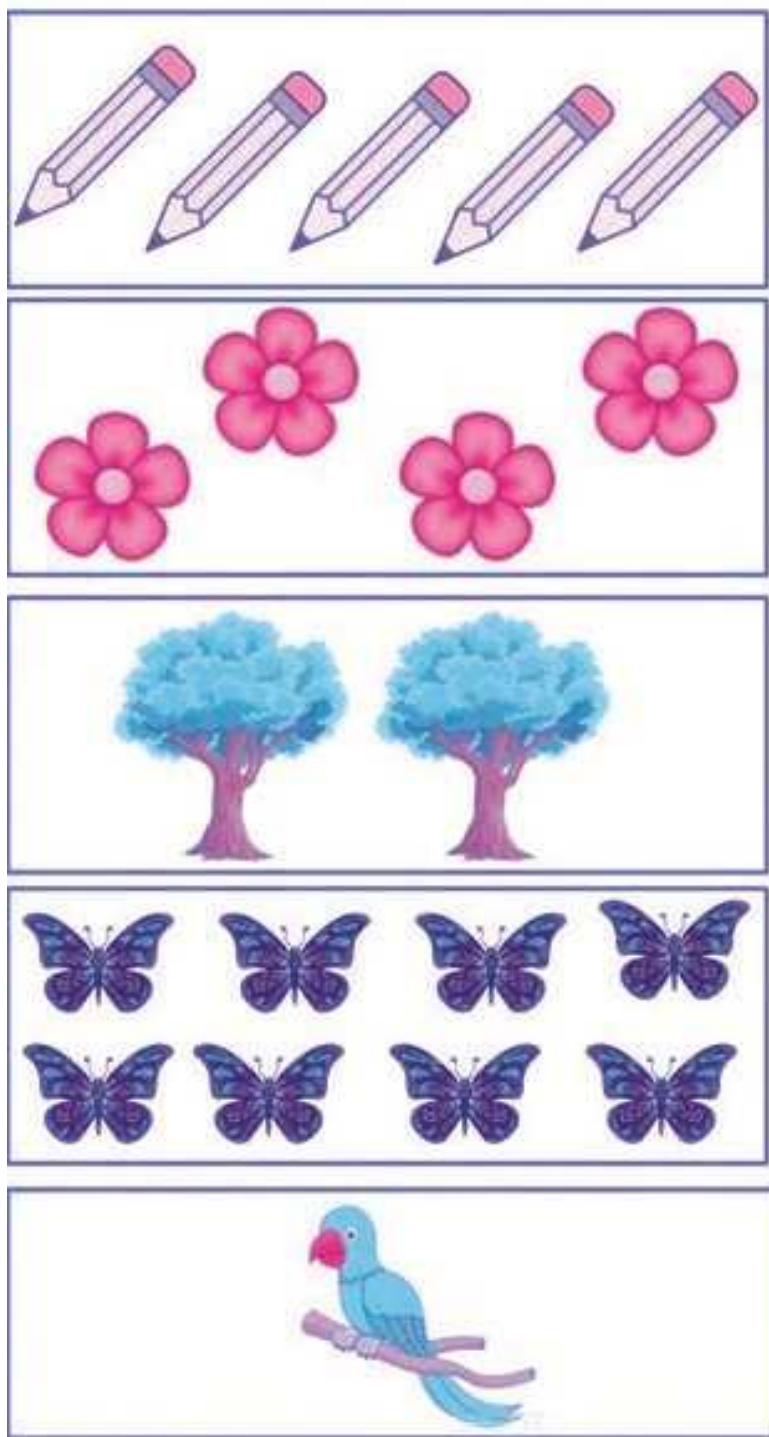
मगर खाम (गमाल्या)

९

ग) मेला सुरुप लै सरेचोके ।



ग) मेला सुरुपतुड सन्हेसके ।



दाइन्या :

१) मेला गिनसिव रोए जवाफ हैलिचोके ।

क) हिउने रा लै कै दान्या ताई ?

ख) बोकरो सन गंगटा नी कता यान्जैजु ?

ग) मडल्या सुरास पैफिम बाए ?

घ) मडल्या ए ओहार ए कता ज्योव ?

ड) च्यु छिन्नी कता हुए ?

२) मेला पान परिदे सर्चोके ।

का	इन्ती	झा	जि	फिम	भु	जे
.....						

३) खैन्या त जोरा मिलैचोके ।

रु	१०
खु	९
क	६
गु	७
च्यु	८

दाइन्या :

१) मेला गिड्सिव रोड रा जवाफ गयास ।

क) हिउनेरातुड कुयो दाइया पैव ?

ख) बोकुरो सन गंगटाडी कुयो यदोजाव ?

ग) मडल्या काइका रा स पैफिम न्हा ?

घ) मडल्या ल अहार ए कुयो ज्योव ?

ड) च्यु छिड्डिड कुयो न्हा ?

२) मेला पान पन्हेद सर्स ।

क्हा	डन्की,	ड्हा	ज्हि	फिम	ज्हु	न्हे
.....						

३) खैन्या त जोरा मिलेस ।

रु	१०
खु	९
के	६
गु	७
च्यु	८

४) खाली पोल सचोके ।

अ) हिउने लैले ।

आ) खोला लले ।

इ) हार ए जुज्या ।

छि	जोहार	गंगटा
----	-------	-------

५) नलपता कापि तर्त जादे सुरूप जैके ।



૪) ખાલી પોલ સર્સ ।

અ) હિઝનેતુડ. લે ।

આ) યોલા લ લે ।

ઇ) હાર ં જ્યોવ ।

છિ	જોહાર	ગંગટા
----	-------	-------

૫) નલપતા કાપિયર્ત ઢદ સુરુપ ગજૈસ ।



આડ્ઁખલા
૨

ગેમી સુનછહરી ગાડુંપાલિકા

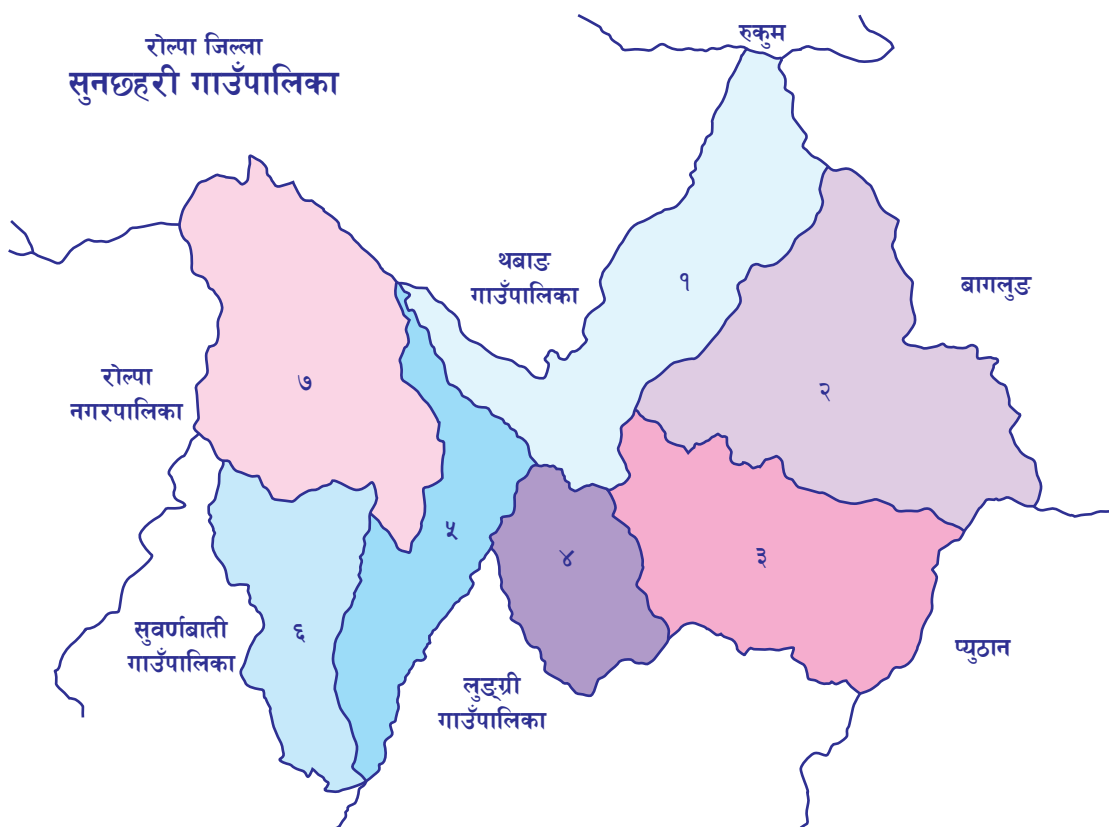
૧૫ ઘણ્ટા

રો -૫

ગેમી પાલિકા

ગે પાલિકા ં મિન સુનછહરી । ગે પાલિકા લ ઁુ વટા વડા લેર । ત નમ્બર વડા ં મિન સેરમ । ને નમ્બર વડા ં મિન ઢિત્રીગામ । સો નમ્બર વડા ં મિન બાહિરીગામ । જી નમ્બર વડા ં મિન સિડરી । ડા નમ્બર વડા ં મિન જૈમાકસલા । રુ નમ્બર વડા ં મિન ફગામ । ઁુ નમ્બર વડા ં મિન જેલબાડ ।

ગેમી પાલિકા ં મિન સુનછહરી । ડેરા મિલિડે નાડ્ઁઁાર તાં । નાડ્ઁઁાર મિલિડે વડા તાં । વડા મિલિડે પાલિકા તાં । ગેમી પાલિકા ં ઁાર પોબાડ । ઁનઢિમ પોબાડ લ લે । પાલિકા લા સેર લૈ અધ્યકષ હૈડોર ।



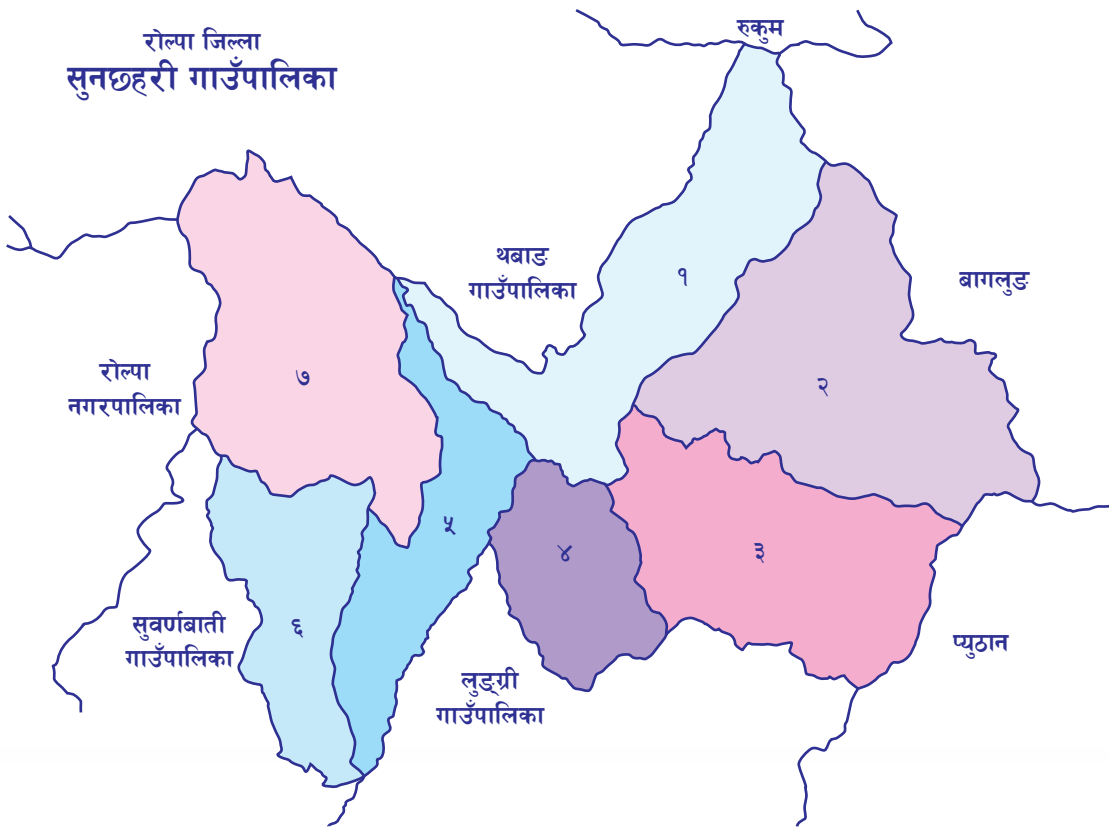
૧૩ મગર સામ (પર્વત્યા)

रो -५

गेमी पालिका

गे पालिका ल मिन सुनछहरी । गे पालिका ल खु वटा वडा लेर । त नम्बर वडा ल मिन सेरम । ने नम्बर वडा ल मिन भित्रीगाम । सो नम्बर वडा ल मिन बाहिरीगाम । जी नम्बर वडा ल मिन सिउरी । डा नम्बर वडा ल मिन जैमाकसला । रु नम्बर वडा ल मिन फगाम । खु नम्बर वडा ल मिन जेलबाड ।

गेमी पालिका ए मिन सुनछहरी । **डेरा** मिलेद नाइखार बने । नाइखार मिलेद वडा बने । वडा मिलेद पालिका बने । गे पालिका ल **खार** पोबाड ले । यनभिम पोबाड ले । पालिका ला **सेरतुड** अध्यक्ष दोर ।



पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
नगर	नगर	नगर	पालिका	Municipality
वडा	वडा	वडा	वडा	Ward
नाइखार	नाइखार	थो	गाउँ	Village
खार	खार	खार	केन्द्र	Center
यनभिम	यनभिम	यनभिम	कार्यालय	Office
शेर	शेर	शेर	अध्यक्ष	Chairperson



सिउसिन्या:

क) ननाइखार ल देरा ल मिन हैलेन्के ।



पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
नगर	नगर	नगर	पालिका	Municipality
वडा	वडा	वडा	वडा	Ward
नाइखार	नाइखार	थो	गाउँ	Village
खार	खार	खार	केन्द्र	Center
यनभिम	यनभिम	यनभिम	कार्यालय	Office
शेर	शेर	शेर	अध्यक्ष	Chairperson

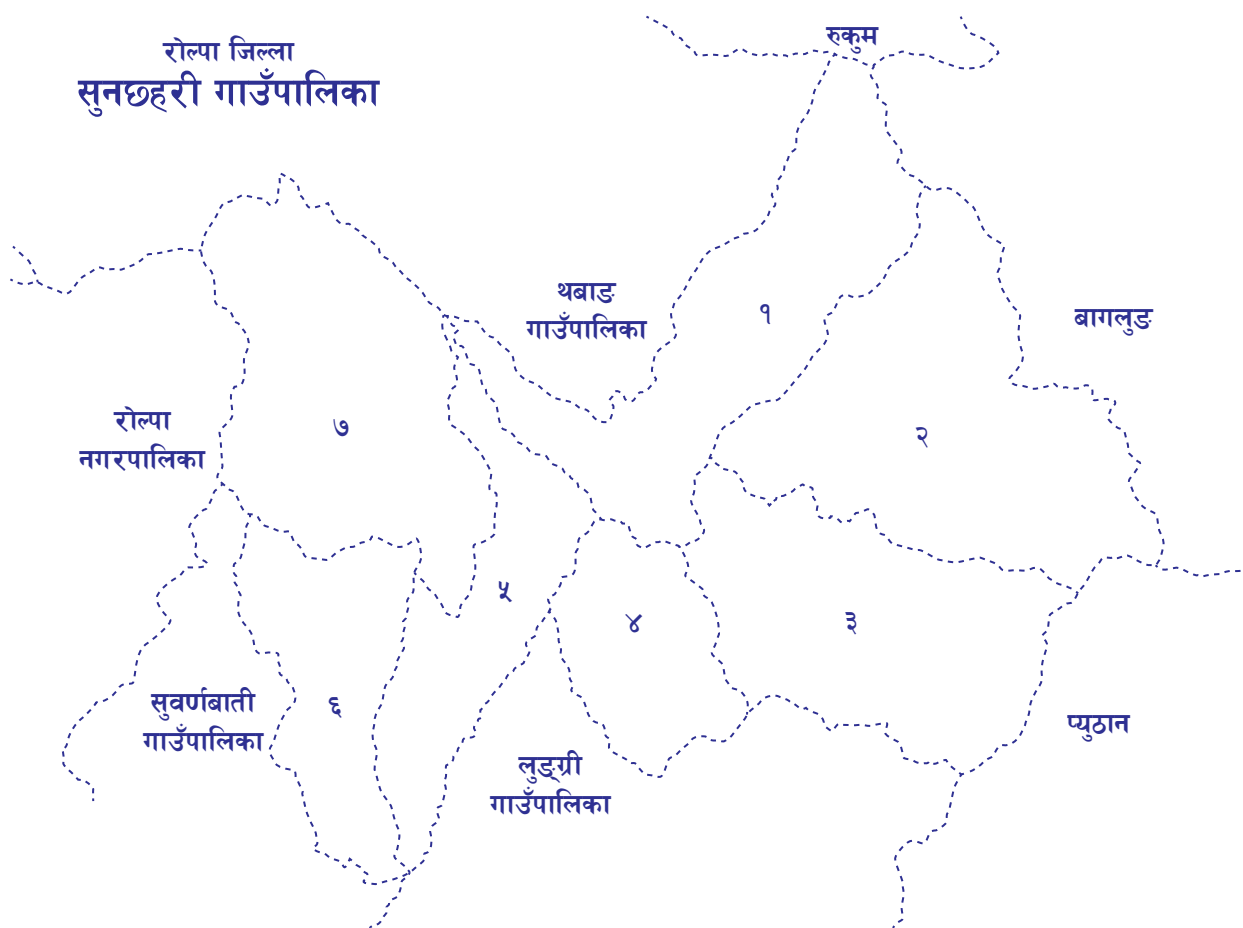


सिउसिन्या:

क) ननाइखार ल डेरा ल मिन गगारे ।

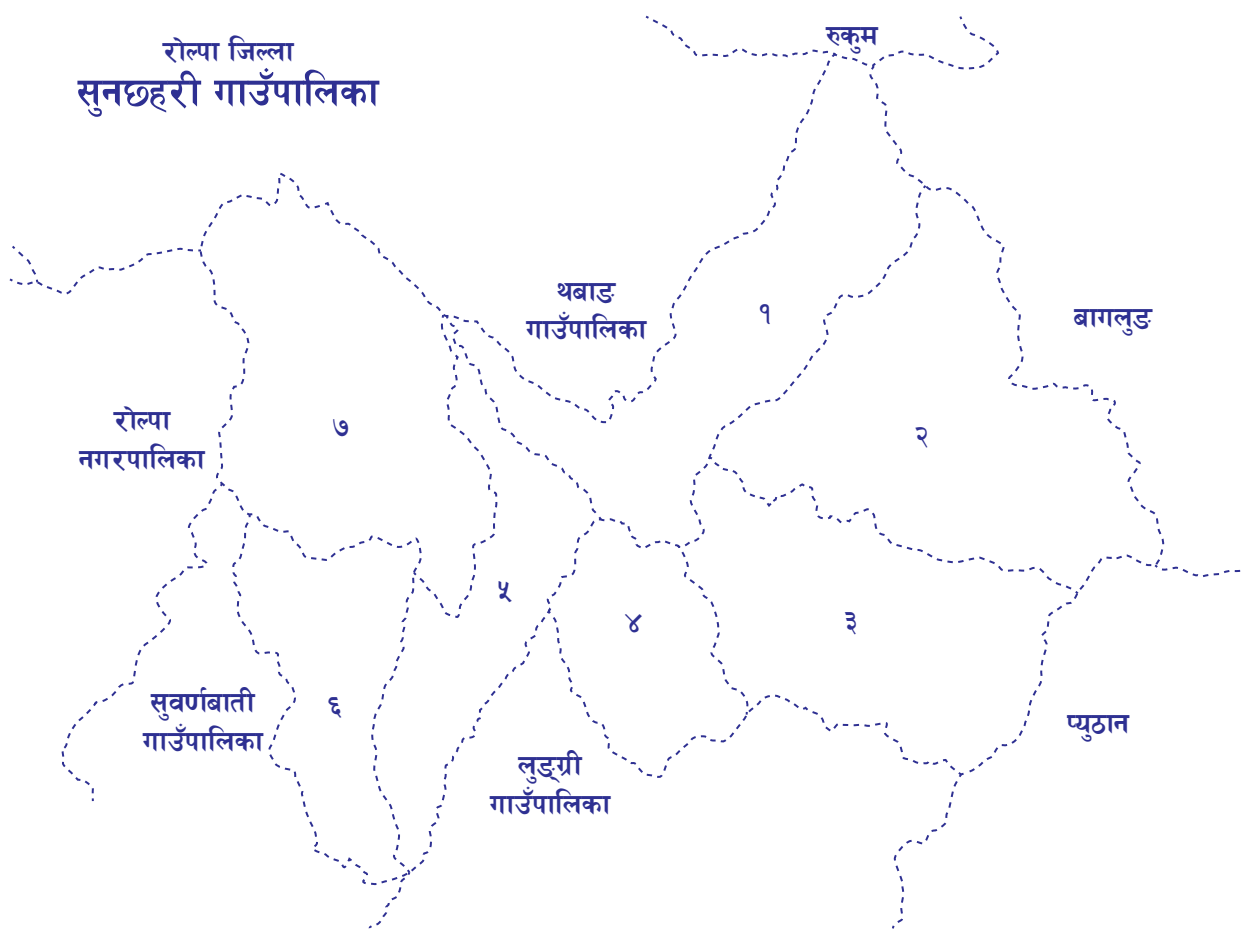


ख) मेला पालिका ल सुरुप रडदे सरेदे माहुर लाइचोके ।



१५ मगर खाम (पर्वत्या)

ख) मेला पालिका ल सुरुप न्हड्द, सर्द माहुर लैस ।



ਰੋ -੬

ਲੁਡਰੀ ਭੈ

ਲੁਡਰੀ ਭੈ ਸੁਨਛਹਰੀ ਲ ਪਰੀਏ । ਆਲ ਉਵਾਖੋਲਾ ਮਿਸੀ । ਗਾਮਖੋਲਾ ਮਿਸੀ ।
ਜੇਲਬਾਡਖੋਲਾ ਮਿਸੀ । ਧੁਸਬਾਡਖੋਲਾ ਮਿਸੀ । ਸੁਨਛਹਰੀ ਛਹਰਾ ਮਨਿ ਲੁਡਰੀ
ਭੈਲਜ਼ ਮਿਸੀ ।

ਲੁਡ ਸਨ ਰੀ ਮਿਲਿਦੇ ਭੈ ਏ ਮਿਨ ਲੁਡਰੀ ਤਾਵ । ਆਵ ਭੈ ਬਰਖਾ ਲ ਧੇਵ ਸਨ
ਹਿੰਤਦਾ ਲ ਜੁਮੁ ਤਾਝ ।

ਆਵ ਭੈਲ ਸੁਨ ਦੈਸਿ ਏ । ਮਿਰ ਭੈਲ ਸੁਨ ਖਿਮਰ । ਭੈਲ ਡਾਸ਼੍ਯਾ ਦੈਸਿ ਏ । ਮਿਰ
ਡਾਸ਼੍ਯਾ ਸੈਨ੍ਯਾ ਭੈਲ ਬਾਰ । ਡਾ ਮਨਿ ਲੁਡਰੀ ਭੈ ਰਝਦੇ ਡਾਨੈ ਏ ।



રો -૬

લુડરી ભૈ

લુડરી ભૈ સુનછહરી લ પરે । આલ ઉવાખોલા બૈ । ગામખોલા બૈ ।
જેબાડખોલા બૈ । ઘુસબાડખોલા બૈ । સુનછહરી છહરા મનિ લુડરી ભૈલજ
બૈ ।

લુડ સન રી મિલેદ ભૈલ મિન લુડરી ન્હેદ લે । આકા ભૈ બર્ખા લ
ઘ્યોવ સન હિંડદા લ જિહમ્જા જૈ ।

આકા ભૈલ સુન ફોસી । રુર ભૈલ સુન ચ્યુડ્ર । ભૈલ ડ્હાસ્યા ફોસી । રુર
ડ્હાસ્યા સેડ્યા ભૈલ ન્હાર । ડ્યા મનિ લુડરી ભૈ રડ્દ આન્હે ।



पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
लुङरी भै	लुङरी भै	लुङरी भै	लुङरीखोला	Lungri River
जुमु	जिह्मजा	जुम्मे	सानो	Little
घ्यो	घ्योव	घिन्या	ठूलो	Large
डास्या	इहा	डास्या	माछा	Fish
मिसी	ब्रैड्या	मिसि	मिसिन	Mix



सिउसिन्या:

क) नडलाइ था लेव भै ल अमिन ननैरालाइ हैयारादोके ।

ख) भै ए सुरूप त माहुर लाइचोके ।



पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
लुङरी भै	लुङरी भै	लुङरी भै	लुङरीखोला	Lungri River
जुमु	ज्हिम्जा	जुम्मे	सानो	Little
घ्यो	घ्योव	घिन्या	ठूलो	Large
डास्या	इहा	डास्या	माछा	Fish
मिसी	ब्रैड्या	मिसि	मिसिन	Mix



सिउसिन्या:

क) नडतुड था लेव भै ल मिन न्हेरातुड गसथे ।

ख) भै ल सुरुप त माहुर गलैस ।



दाइन्या :

- १) गिनसिव ए जवाफ योचोके ।
- क) नभिम ल छि सु ए खवाँनो ?
 - ख) नभिम ल खागोटा हाइ लेर ?
 - ग) नपालिका ल मिन कता ?
 - घ) नपालिका ए यनभिम कताड ले ?
 - ङ) नपालिका अध्यक्ष ल मिन कता ?
 - च) लुडरी भै कतादे बगीए ?
- २) खैन्या त जोरा मिलैचोके ।
- | | |
|----|-----------|
| त | जेलबाड |
| ने | फगाम |
| सो | जैमाकसला |
| जी | सेरम |
| डा | भित्रीगाम |
| रु | बाहिरीगाम |
| खु | सिउरी |
- ३) जे जेसनो सोमोलो भै ए मिन सर्चोके ।
-

दाइन्या :

- १) गिडसिव ल जवाफ गयास ।
क) नज्हुड ल छि काइका ए खौँइव ?
ख) नज्हुड ल खागोटा हार लेर ?
ग) नेपालिका ल मिन कुयो ?
घ) नेपालिका ल यनभिम कानड ले ?
ड) नेपालिका अध्यक्ष ल मिन कुयो ?
च) लुडरी भै कादे बगे ?

- २) खैन्यात जोरा मिलैस ।

त	जेलबाड
ने	फगाम
सो	जैमाकसला
जी	सेरम
डा	भित्रीगाम
रु	बाहिरीगाम
खु	सिउरी

- ३) नड नसँव सोम्रे भै ल मिन गसरस ।

.....

आडखला
३

गेमी संस्कार सन संस्कृति

(३० घण्टा)

रो - ७

साइनो हैलिन्या

झिम ला साइनो

- बाबु
- आमै
- पाघो
- माघो
- नाना
- बैनी
- भाइ
- बोहरी
- बाजु
- बुजु
- काकु
- कान्छी
- फुबु
- भदै
- कोन्जा
- पिस्यार
- जिजु
- जिजुनी
- दाजु
- मारुम
- बच्चा
- बच्ची



आडखला
३

गेमी संस्कार सन संस्कृति

(३० घण्टा)

रो - ७

साइनो पान्ने

ज्हुड् ला साइनो

- बाबु आमा
- आमा

- फुबु
- भदै



- ठुल्बा
- ठुल्मा

- जिजु
- जिजुनी



- नाना
- बैना

- दाजु (तित्या-शेषी)
- मारुड



- भाइ
- बुहारी

- भतिज
- भतिजी



- ब्राजु
- बज्या

- कोन्जा
- पिस्थार

- काका
- काकी

मगर खाम (गमाल्या) १९

मावलीदेडा साइनो



- बाबु
- बुजु
- बागे
- माइजु



- मामा
- माइजु
- जिठु
- नाना



- साला
- सम्देनी बैनी



- मारुम
- साली
- भदै
- भदैनी



हिउने तुड पैन्या:

पार हिउसिनेरालै याभिमक सु सु लिज्यार ? पारलै साइनो पानो परिङ्ग्या ।

मावलीदेडा साइनो



- बाबु
- बज्या



- भागे
- मइजु



- मामा
- मईजु



- जिठु
- नाना



- साला
- सम्देनी बैना



- मारुडः
- साली



- भदै
- भदैनी



हिउने तुड पैन्याः

सो सिउसिन्ड्यारातुड या याज्हुडल काडका काडका लेर सोरातुड साइनो गारद प्रिड्या ।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
पाघी	ठुल्बा	पाघी	ठूलोबुवा	Elder Father
माघी	ठुल्मा	माघी	ठूलीआमा	Elder Mother
मारुम	मारुड	मारुम	भाउजु	Sister in law
नाना	नाना	नाना	दिदी	Elder Sister
कोन्जा	कोन्जा	कोन्जा	नन्द	Younger Sister-in-Law
पिसेर	पिसेर	पिसेर	आमाजु	Elder Sister in Law
दागु	भागे	दागु	ठूलोमामा	Elder Maternal Uncle



सिउसिन्या:

१. जेभिमक सु सु जेले ? साइनो हैलिचोके ।

.....	
.....	
.....	
.....	

२) जेमावलीर सु सु लेर ? साइनो हैलिचोके ।

.....	
.....	
.....	
.....	

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
पाघी	ठुल्बा	पाघी	ठूलोबुवा	Elder Father
माघी	ठुल्मा	माघी	ठूलीआमा	Elder Mother
मारुम	मारुड	मारुम	भाउजु	Sister in law
नाना	नाना	नाना	दिदी	Elder Sister
कोन्जा	कोन्जा	कोन्जा	नन्द	Younger Sister-in-Law
पिसेर	पिसेर	पिसेर	आमाजु	Elder Sister in Law
दागु	भागे	दागु	ठूलोमामा	Elder Maternal Uncle



सिउसिन्या:

१. नज्हुड ल काङ्का-काङ्का लेर ? साइनो गगारे ।

.....	
.....	
.....	
.....	

२) नमावली ल काङ्का-काङ्का लेर ? साइनो गगारे ।

.....	
.....	
.....	
.....	

रो -ट

मेमा सन खेप्पा ला क्वा

मेमा र ख्यो क्वाइसिर । बे सन वाँफो पोसिर । याडै त खुगुण पोसिर । बडौँरा ए सुर मनि मेमा र क्वाइसिर । मेमा र याने त, यान्ना त, याधेङ्ग ल सन याकुइ त गहना जासिर । खेप्पा र याडै त पगरी ताइ । पगरी सेर मिर पोसिर । माहुल्या खेप्पा र टुपी जासिर । चौबन्दी क्वाइसिर, छत्के पोसिर । यावाँड ल पतुका पोसिर । पतुका ल खोर्चो जार । खादी सुरसिर । खेप्पा र मनि याकुई त बाला सन याना ल बिरकुली मनि जासिर ।



रो -ट

मेमा सन हेपा ए कुसिड्या क्वा

मेमा र चोला कुसिर । गुड्या सन व्हापो मेमा रा क्वा जै । इहे कड्या रुमाल मनि मेमा रा जै । बल्ला ल सुर मनि मेमा रा कुसिड्या क्वा जै । यिजेद मेमा रै इहि, न्हा, घ्येड सन कुइ त गहना कुसिर । हेपा ए कुसिड्या क्वा हेपा ल शिर त पगरी जै । पगरी सेर रु ए कुसिर । अरु हेपा रै टुपी कुसिर । हेपा रै छड्या कुसिर । यिजेद व्हाड् त व्हापो कुसिर । व्हापो त खुर जै । यिजेद बल्ला ल सुर जै । हेपा ल कुइ त मनि बाला जै । नात कुन्डल जै । घ्येड ल पोक्का जै ।



पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
सुर	सुर	सुर	गाडो	Gado
भे	गुइया	भै	गुनियो	Lungi
वापो	व्हापो	धर	पटुकी	Patuki
खुपसी	बर्कि	खुपसी	बर्को	Barko
जा	जा	जा	गहना	Ornament
पगरी	पगरी	पगरी	पगडी	Hat
टुपी	टुपी	टुपी	टोपी	Cap
छड्के	फेटा	छड्के	धोती	Dhoti
खुर्च्याड	खुर	खुर्च्याड	खुकुरी	Knife
हार	पोक्या	दो	माला	Garland



सिउसिन्या:

- १) जेआमै सन जेबुजु ए जासिने जा यामिन हैलिचोके ।
- २) जे जेक्वाईसिउ क्वा र यामिन हैलिदे सर्चोके ।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
सुर	सुर	सुर	गाडो	Gado
भे	गुइया	भै	गुनियो	Lungi
वापो	व्हापो	धर	पटुकी	Patuki
खुपसी	बर्कि	खुपसी	बर्को	Barko
जा	जा	जा	गहना	Ornament
पगरी	पगरी	पगरी	पगडी	Hat
टुपी	टुपी	टुपी	टोपी	Cap
छड्के	फेटा	छड्के	धोती	Dhoti
खुर्च्याड	खुर	खुर्च्याड	खुकुरी	Knife
हार	पोक्या	दो	माला	Garland



सिउसिन्या:

- १) नआमा सन नबज्य ए कुसिइया जाल मिन गगारे ।
- २) नड नकुसिव क्वा ल मिन गसर ।

३) मेला मेमा र याजासिने जा या मिन हैलिचोके ।



३) मेला मेमा रा कुसिड्या जाल मिन गसरस ।



रो -८

घोगा काड

डाआमै ए घोगा काड जैव । बुजु ए घोगा काड बनै चाव डप्सी ए । काड जैन्या घोगा ज़म चाहिए । पिमा, चिका सन राँदै काड मनि बनै चाव ताए । काड जैक पार नी डात मेत री ततैन्या ताए । ओचोवकाई बाती ज़म जादे गोरिन्या ताए । होकाइ मोनो ए काडून्या ताइ । चुला ल मे तबोनास्याव चाव परी । सघाकीन काड माडमो ताए ।



रो -८

घोगा काड

इया आवोमा ए घोगा ल काड जेव । इया आबज्यातुड काड बेसै मन परे । काड जहेइयाको लागि घोगा ल मढड चाहे । ताम सन राडरेडिका मनि काड जै । काड जहेइया हाल रि ततेइया पैव । हि अचोव छिड्डि मढड भद घोरइया पैव ।

बाहान ल मिह तोलो किसिमडिका सचाइइया पेव । तघ्रिका छिड्डि काड ल लेदो प्लि । काड जहेवको बाहान ल लगातार घोरइया पेव । तघ्रिका काड फत्के । आकातुड लगातार ओदालेइया पेव । तघ्रिका काड ज्याइया तयार जै ।



पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
पदिम	काड	पदिम	आटो	Dhindo
जम	मढड	जम	पिठो	Maize Pouder
चिका	ताम	चिका	जौ	Barley
राँदै	राडरे	राँदै	कोदा	Millet
री	न्हि	रि	पानी	Water
बाहन	बाहान	बाहान	पकाउने	Cooking
मी	म्हि	मी	आगो	Fire
फ्याट्टे	माड	फ्याट्टे	लेडो	Paste



सिउसिन्या:

- १) घोगा काड कैजेदे जैन्या ताई जेनैरा लै यारासथैचोके ।
- २) घोगा काड जैक कता चाहिए ? हैलिचोके ।
- ३) मेला सुरुप लै रड लाइचोके ।



पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
पदिम	काङ	पदिम	आटो	Dhindo
जम	मढङ	जम	पिठो	Maize Pouder
चिका	ताम	चिका	जौ	Barley
राँदै	राङरे	राँदै	कोदा	Millet
री	हि	रि	पानी	Water
बाहन	बाहान	बाहान	पकाउने	Cooking
मी	मिह	मी	आगो	Fire
फ्याट्टे	माङ	फ्याट्टे	लेडो	Paste



सिउसिन्या:

- १) काङ फिनङ्या वेला चाहिने सामान कुयो-कुयो लेर ? न्हेरातुङ गदास ।
- २) नङ्हुङ ल मिनङ्या ज्याव बारे न्हेरातुङ गदो ।
- ३) मेला सुरुपतुङ रङ गलैस ।



रो -१०

माघ पर्व

माघ पर्व माघ मास ल हुए । माघ त भिम सेन्या ताइ । भैंसा सैन्या ताइ ।
ए ज्ञान्या ताइ । भरे खन्या ताइ । छकालन्या चेलीरा लै मिम्रा यादे पुजिन्या
ताई । लाक मेमाजार मस्यान्द्रा रैसिर । मस्यान्द्रा रैसिक चिका जोपल्यानी
भला त भार । मिरा लै यानात आराजार । खेप्पाजार भिकुरा रोनार । रि
म्दाक छोर्या लुजार पुतली हिप्नार । माघ त गुन्याली सन कोथल्याए तारा
आप्या ताइ । माघ पर्वत बनै डमो डमो ज्ञान्या ताइ ।



रो -१०

माघ सडरात माघ मासल परे । आका पर्व विल पर्व दोर । नका छ्याड मेमाज्हा चेलीतुड मिस्रा खुवेइया पेव । लाक मिस्रा भाइया पेव । साभ मेमाज्हार माइत ज्हार । सकरात ल छ्याड लक्या लक्रि रै पुतली ज्हाडर । माघ त गुन्याली सन कोथल्या ए तारा आसी । कोहि रै पितर पुजा मनि दोर । माघ सकरात ताम ल जवरा कुसिइया पेव । मेमाज्हा चेली रै झाला सन खित्का त मनि क्वेर । मेमाज्हा चेलीरातुड नका छ्याड मिस्रा याद माडेइया पेव । माघ सकरात बर्ष ल तपटक ज्हा । बेसै डमो ज्याव ज्याइया फ्रोसी ।



पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
य	वि	यो	तरुल	Yam
मेमाजा	मेमाज्हा	मेमाजा	छोरी	Daughter
मिस्रा	मिस्रा	खिनचरी	खिचडी	Khichadi
पुतली	पुतली	न्याउली	खेलौना	Doll
झला	भाला	जला	ढोका	Door
फिरकुड	खित्का	खिरकी	झ्याल	Window



सिउसिन्या:

१) मेला पान लै होस्याउ जैद सर्चोके ।

मिस्रा मस्यान्द्रा जोप्ल्यानी गुन्याली कोथल्या

.....

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
य	वि	यो	तरुल	Yam
मेमाजा	मेमाज्हा	मेमाजा	छोरी	Daughter
मिस्रा	मिस्रा	खिनचरी	खिचडी	Khichadi
पुतली	पुतली	न्याउली	खेलौना	Doll
झला	भाला	जला	ढोका	Door
फिरकुड	खित्का	खिरकी	झ्याल	Window



सिउसिन्या:

१) मेला पानतुङ दानेव गसरस ।

मिस्रा मस्यान्द्रा जोप्ल्यानी गुन्याली कोथल्या

२) माघत कता-कता ज़्यान्या ताइ ? जेनैरा लै हैयारादोचोके ।



२) माघ सकरात ल नड कुयो-कुयो नज्हेखें ? यन्हेरातुड गदो ।



रो -११

गेमी तज्याड्

दमाह गे नाइखार ल मालिदे मातान्या तज्याड् ।
तज्याड् दिन दाक, सिक सन राम त तज्या
ताइ । सहनै, नरसिङ्गा, छेलम तज्यार मनी लेर ।
आव तज्यार मनि दमाह स तज्या ताइ ।

मादल राम ल तज्या ताइ ।
मादल इयामरे स्याक तज्या ताइ ।
छुतो तज्यार मनी लेर ।
मुरली इयाली पैजन सन रिड मनी लेर ।
देउता पूजा दाने बेलाक भोइकर तज्या ताइ ।
दोन्थरा रे गाइक तज्या ताइ ।



रो -११

गेमी तज्याङ्

दमा गे नाङ्खार ला मुख्य बाजा परे । आका
बाजा ब्याहा, सिङ्ग्या म्हाङ्ग्या सन पर्वत
तसी । सहनै, नरसिङ्गा, झ्याली बाजा र मनि
लेर । आका बाजा मनि दमास तसी ।

मादल मेला ल तसी । मादल झ्यामरे
स्याङ्ग्या ल तसी । अरु बाजार मनि लेर ।
बासुरी, झ्याली, पैजन सन ढ्याङ्ग्रो मनि लेर ।
देउता पुजा दाउको भोकर तर । सारङ्गी
बाजा रे गैको तर ।



पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
दमा	दमा	दमा	दमाह	Drum
तप्न्याड	तड्या	तपने	बाजा	Instrument
सिक	सिवक	सिउक	मृत्यु संस्कार	Death Culture
राम	राम	राम	जात्रा	Fair
दोन्थरा	दरबडगा	दरबडगा	सारङ्गी	Sarangi
सहनै	सहनै	सहनै	सहनई	Sahanai
नरसिङगा	नरसिङगा	नरसिङगा	नगरसिङगा	NaraSingha
छेलम	झ्याली	छेलम	झ्याली	Jhyali



सिउसिन्या:

१) दमाह तप्न्या सिउसिचोके ।



पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
दमा	दमा	दमा	दमाह	Drum
तप्नयाड	तड्या	तपने	बाजा	Instrument
सिक	सिवक	सिउक	मृत्यु संस्कार	Death Culture
राम	राम	राम	जात्रा	Fair
दोन्थरा	दरबङगा	दरबङ्गा	सारङ्गी	Sarangi
सहनै	सहनै	सहनै	सहनई	Sahanai
नरसिङगा	नरसिङगा	नरसिङगा	नगरसिङ्गा	NaraSingha
छेलम	झ्याली	छेलम	झ्याली	Jhyali



सिउसिन्या:

१) दमा तड्या गव्हिसिस ।



२) मेला तज्ज्याड् परलदे सचर्कोके ।

दमाह	सहनै	नरसलड्गा	छेलम	मादल
मुरली	झ्याली	पैजन	भोड्कर	दोन्थरा



हलउने तुड पैन्या:

दलनता दमाड तज्ज्या पैन्या । दलनता दमाड तज्ज्या माहुल्या खालला तई । तबो ताल पैन्या । आउलै दवस यादेडा थक्कसम पैन्या ।

૨) મેલા બાજા લ મિન પન્હેદ ગસર્સ ।

દમાહ	સહનૈ	નરસિઙ્ગા	છેલમ	માદલ
.....				
મુરલી	ઝ્યાલી	પૈજન	ભોઙ્કર	દોન્થરા
.....				



હિઝને તુડ પૈન્યા:

વિવાહ દમા તડ્યા મેસો વ્હિડ્યા । વિવાહ દમાહ તડ્યા વેલા લેવ મ્યા તાલ
મધ્યે તોલોજ તાલ વ્હિડ્યા । આકાતુડ ક્રમિક રોલા થપ્કલ દાદ ન્હાડ્યા પેવ ।

મગર સામ (ગમાલ્યા) ૩૨

रो -१२

पैस्यारु स्याइ

पैस्यारु माहुल्या मि खार ल स्यान्या ताई । पैस्यारु राम त स्यान्या ताइ ।
आउ ख्वाड्गी ल तादे स्यान्या ताइ । आउ स्याइ अगाउरे कैजैदे स्याजे
हैजैदेज स्यान्या ताइ ।

पैस्यारु स्याइ खेप्पा र याज स्यार । पैस्यारु स्याक मादल, झ्याली, मुरली
तप्दे स्यान्या ताइ । खडत पैजन झासिदे पैस्यारु स्यान्या ताइ । अगाउच्या ए
तेंड्या पैड्या दाद नका दानेस्याव दाव परिए । ऐजैदे आका मिन निताए
पैस्यारु जैदेले । पै हैलेसिव तेंड्या स्याव हैलेसिव स्यान्या सन रु हैलेसिव
मिर ।



रो -१२

पैस्यारु स्याड

पैस्यारु स्याड्या समूह ल स्यासी । आका दूशै दवारा ल स्यासी ।
आका खवाँडगि ल घेरा जहेद स्यासी । आल अगाउच्या ए जघ्यु स्या अरु
ए मनि हुघ्युज स्याड्या पेव । आका हेपा रै स्यार । आका स्याड्या ल
घ्योव मादल, झ्याली, बासुरी तर । पैजन स्याड्या ए खड् त भर । अगाउ
च्या ए तेंड्या, पैड्या दाद नका दानेव स्याड्या पेव । यिजेद आका ल मिन
मनि पै स्या रु डिका पेस्यारु जैद ले । पै गारसिव तेड्या, स्या
गारसिव स्याड्या सन रु गारसिव रु र ।



पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
पैस्यारु	पैस्यारु	पैस्यारु	पैस्यारु	Paisyaru
सतन्ने	तेङ्या	तन्नया	देखाउने	Guiding
अगाउरे	अगाउच्या	अगाउर्या	नेतृत्व	Leader
स्याङ्या	स्याङ्या	स्याने	नाच्ने	Dance
माहुल्या	भ्या	तबर	धेरै	More
खारल	खारल	खारल	बीचमा	Between



सिउसिन्या:

- १) पैस्यारु त तज्या मादल ए सुरुप जैचोके । .
- २) पैस्यारु त तज्या मादल तज्या सिउसिचोके ।
- ३) पैझिम ल पैस्यारु स्यान्या सिउसिचोके ।



हिउने तुङ पैन्या:

हिउनेरालै पैस्यारु स्याक तज्या मादल पैन्या । पैस्यारु स्यान्या तचाला पैन्या ।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
पैस्यारु	पैस्यारु	पैस्यारु	पैस्यारु	Paisyaru
सतन्ने	तेङ्या	तन्नया	देखाउने	Guiding
अगाउरे	अगाउच्या	अगाउर्या	नेतृत्व	Leader
स्याङ्या	स्याङ्या	स्याने	नाच्ने	Dance
माहुल्या	भ्या	तबर	धेरै	More
खारल	खारल	खारल	बीचमा	Between



सिउसिन्या:

- १) पैस्यारु त तङ्या मादल ल सुरुप गजेस ।
- २) पैस्यारु त तङ्या मादल तङ्या व्हिसिस ।
- ३) पैभिम ल पैस्यारु स्याङ्या व्हिसिस ।



हिउने तुङ पैन्या:

सिउसिन्यारातुङ पैस्यारु नाचल मादल सन स्याङ्या व्हिङ्या । सिउसिन्यार मध्ये तङ्या सन स्याङ्या सेंङ्यारातुङ तङ्या स्याङ्या व्हिङ्या । सिउसिङ्यारा कल्याङ दिमागल अबस्था न्हद तोलो ङ्हेलो ताल वाज व्हिङ्या ।

रो -१३

साइँला बरै रे

खेप्पा

ए साइँला बरै,

पलाड पलाड खडकुइ लिन्या सु भान्जी

नौ यमल बान्या । मा....लै ।

ए... ..साइँला बरै । लैला लालै ।

मोहोन्यालो माया खुगुप क्वाइसिउ खा चाव मुहार

बै बै खप्सिउ । मा.. लै ।

ए... ..साइँला बरै । लैला लालै ।

मेमा

ए साइँला बरै,

सु डामामा दा नड नितौ डालै खिजैन्या

नगा थैदे युइज सघन्या । मा....लै ।

ए... ..साइँला बरै । लैला लालै ।

मासरेदेज डालै बैओ पान्या सु मामाकी नड

नितौ मातान्या रो नयुइल हुन्या । मा.....लै ।

ए... ..साइँला बरै । लैला लालै ।



ਰੋ -੧੩

ਸਾਝੰਲਾ ਬਰੈ ਰੇ

ਹੇਧਾ

ਏ.. ਸਾਝੰਲਾ ਬਰੈ,

ਪਲਾਡ ਪਲਾਡ ਖਡ ਕੁਝ ਲੇਝਿਆ

ਕਾਡਕਾ ਭਾਨ੍ਜਿ ਧਡਲ ਭਵਾਝਿਆ

ਸਾਝੰਲਾ ਬਰੈ । ਲੈਲਾ ਲਾਲੈ

ਮੋਹਝਿਆਏ ਮਧਾ ਲੈਝਿਆ,

ਹਾਂ ਭਨ ਚਾਵ ਜੈਝਿਆ

ਸਾਝੰਲਾ ਬਰੈ ਲੈਲਾ ਲਾਲੈ ।

ਮੇਮਾ

ਏ.. ਸਾਝੰਲਾ ਬਰੈ,

ਜਿਸਕੈਦ ਭਵਾਝਿਆ ਮਾਮਾ ਕਾਡਕਾ

ਕਾਡਕਾ ਨਡ ਥਰ ਕਾਡਕਾ

ਸਾਝੰਲਾ ਬਰੈ । ਏ ਲੈਲਾ ਲਾਲੈ ।

ਝਿਆ ਮੇਮਾਝਾ ਬੈਜਾਲੀਲ

ਰੋਤਾਨੇ ਪਰੇ ਝੁਡ ਫਗਾਮਲ

ਸਾਝੰਲਾ ਬਰੈ ਲੈਲਾ ਲਾਲੈ



पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
रे	रे	रे	गीत	Song
पलाङ	प्लाङ	यमल	सेतो	White
सु	काङ्का	काङ्का	कोहोला	Who
मोहान्यालो	मोहान्यालो	मोहान्यालो	मायालु	Lovely
मेहा	हाँ	मेहा	मुहार	Face



सिउसिन्या:

- १) साइँला बरै गीत गाइन्या सिउसिचोके ।
- २) मेला आखर लै रड्दे सर्चोके । मोहोन्यालो माया खुगुप क्वाइसिव,
खा चाव भान्जी बै बै खप्सिव

.....

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
रे	रे	रे	गीत	Song
पलाङ	प्लाङ	यमल	सेतो	White
सु	काङ्का	काङ्का	कोहोला	Who
मोहान्यालो	मोहान्यालो	मोहान्यालो	मायालु	Lovely
मेहा	हाँ	मेहा	मुहार	Face



सिउसिन्या:

- १) गीत ल रो ला टुक्का गगैस ।
- २) मेलाआखरतुङ ज्हड्द गसरस । मोहोङ्या ए मया लैङ्या,
हाँ झन चाव जैङ्या

.....

दाइन्या :

१) मेला गिन्सिउ पाड ए जवाफ सचोके ।

क) नबाबु ए ओवामा लै कै नदुए ?

ख) नआमै ए ओबैनी लै कै नदुए ?

ग) नवामा ए कता क्वाइसी ?

घ) नबाजु ए ओडैत कता जासिए ?

ङ) नभिमक काड सुए जैव ?

च) पैस्यारु खर्क स्यान्या ताइ ?

२) मेला पाड ठीक सै बेठिक हैलिचोके ।

क) दमाह तप्या माताइ ।

ख) मादल तप्दे स्यान्या ताइ ।

ग) पैस्यारु मेमार स्यार ।

घ) पारनी डात पैस्यारु स्यान्या लै अगाउरे हैदोर ।

ङ) माघत तारा आप्या माताइ ।

च) भाँक्री ए रिड तप्ओ ।

दाइन्या :

- १) मेला गिडसिव रोड ल जवाफ गयास ।
 - क) नबाबु ल अवमातुड कुयो साइनो लागे ।
 - ख) नवमा ल बहिनातुड कुयो दाइया पेव ।
 - ग) नवामा ए कुसिइया तोलो क्वा ल मिन कुयो ?
 - घ) नब्राजु ए अइहेत कुसिइया क्वातुड कुयो दोर ?
 - ङ) नज्हुड ल काड काइका ए फिडो ?
 - च) पैस्या रु खइक स्याइया जै ?
- २) मेल पाड ठीक सन बेठिक गलैस ।
 - क) दमा तइया माजै ।
 - ख) मादल तद स्याइया जै ।
 - ग) पैस्यारु मेमार स्यार ।
 - घ) हाल स्याइया रुतुड अगाउन्या दोर ।
 - ङ) माघ त तारा आइया माजै ।
 - च) झाँक्री ए न्हिड तव ।

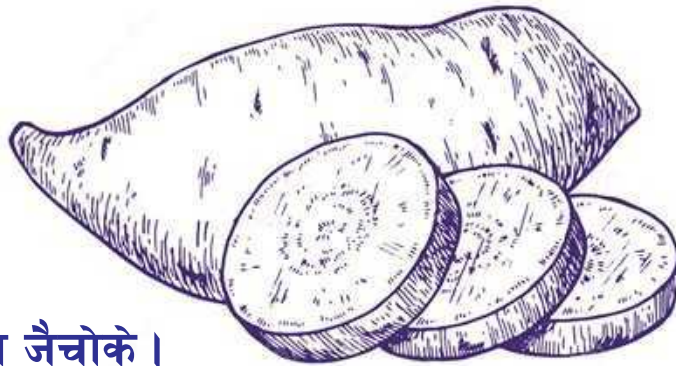
३) मेला साइनो त जोरा मिलैचोके ।

क) बाबु	बुजु
ख) बाजु	आमै
ग) पाघो	बैनी
घ) काकु	माघो
ड) नाना	कान्छी

४) मेला मामिलिउ लै ख्वाँगिल लाइचोके ।

क) मादल	दमाह	पगरी	सहनै
ख) ख्यो	भे	पगरी	भूयाली
ग) स्याकरी	घोगा काड	छाल काड	राँदै काड
घ) पैस्यारु	नोकोबाङ्गो	माघ	भूयामरे

५) मेला सुरूप ल माहुर लाइचोके ।



६) दमाह ए सुरूप जैचोके ।

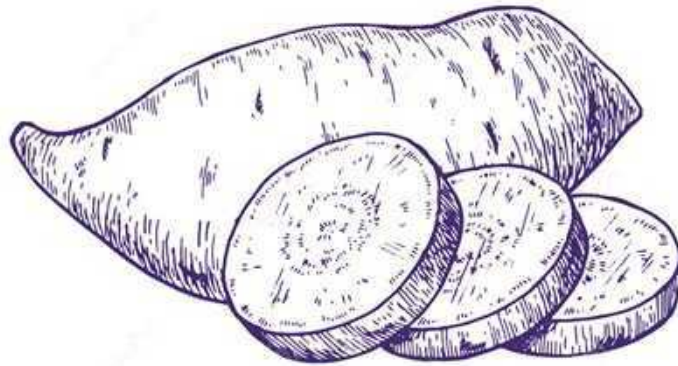
३) मेला साइनो ट जोरा मिलेस ।

क) बाबु	बज्या
ख) ब्राजु	आमा
ग) ठुल्बा	बैना
घ) काका	ठुल्मा
ड) नाना	काकी

२. मेला मामिलेव त ख्वाँगिल गलैस ।

क) मादल	दमा	पगरी	सहनै
ख) लहा	भै	पगरी	झ्याली
ग) स्याकरी	घोगा काड	म्होला काड	राडरे काड्
घ) पैस्यारु	नोकोबाङ्गे	माघ	झ्यामरे

५. मेला सुरुप ल माहुर भरेस ।



६. दमा ल सूरुप गर्जेस ।

आडखला
8

गेमी जा

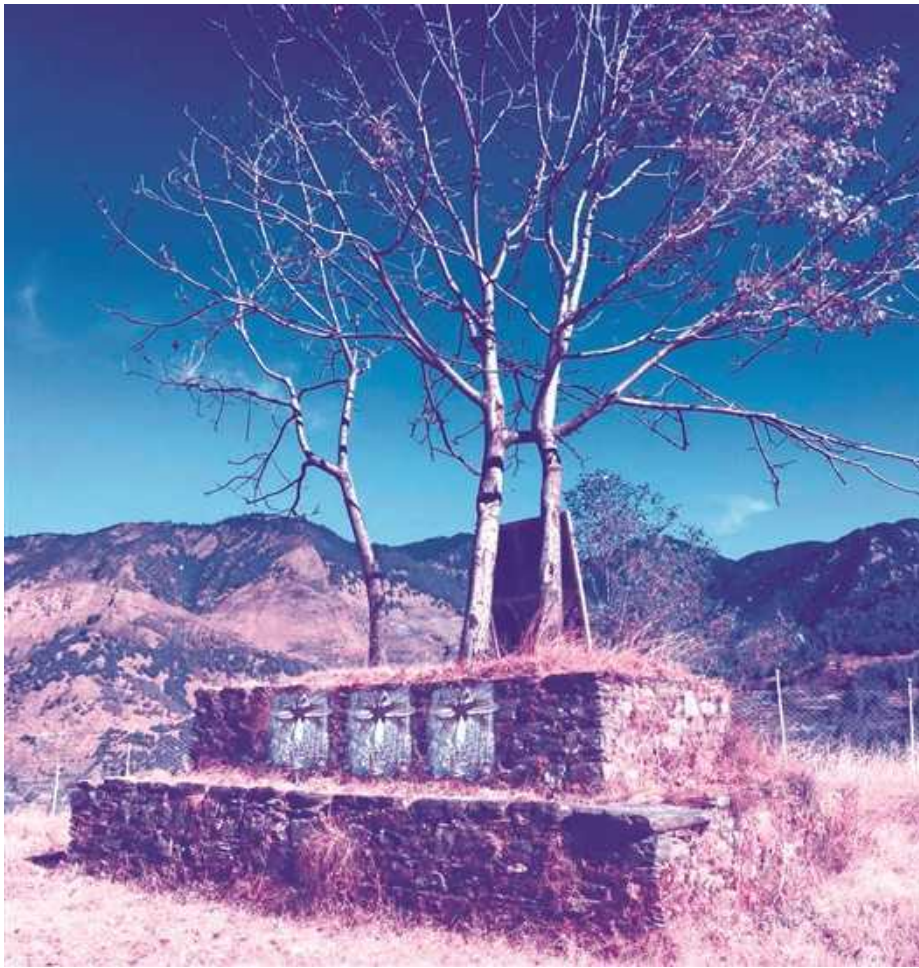
(१० घण्टा)

रो -१४

ना: थान

ना: लाइ पितर पूजा हैदोर । सिउ आफन्त र लाइ सम्भिके आउ पूजा दान्या ताए ।
आउ माघ महिना ल दोवर । यम ल चौतारी जैदे ना नैर । आउ लाइ विसौना मनि
हैदोर । बाजा, बरे, छोक्रा, काड, दही चरैदे ना: पूजा दोवर । आउ यान दान्या लाइ
पुजारी पोने हैदोर ।

बार ए ना: पोमा पूजा खेमदे हो पोलज काड जैदे ज्यार । यम ल हिन्ने र लाइ
मनि काड यारायोर ।



३९ मगर खाम (पर्वत्या)

आङ्खला
८

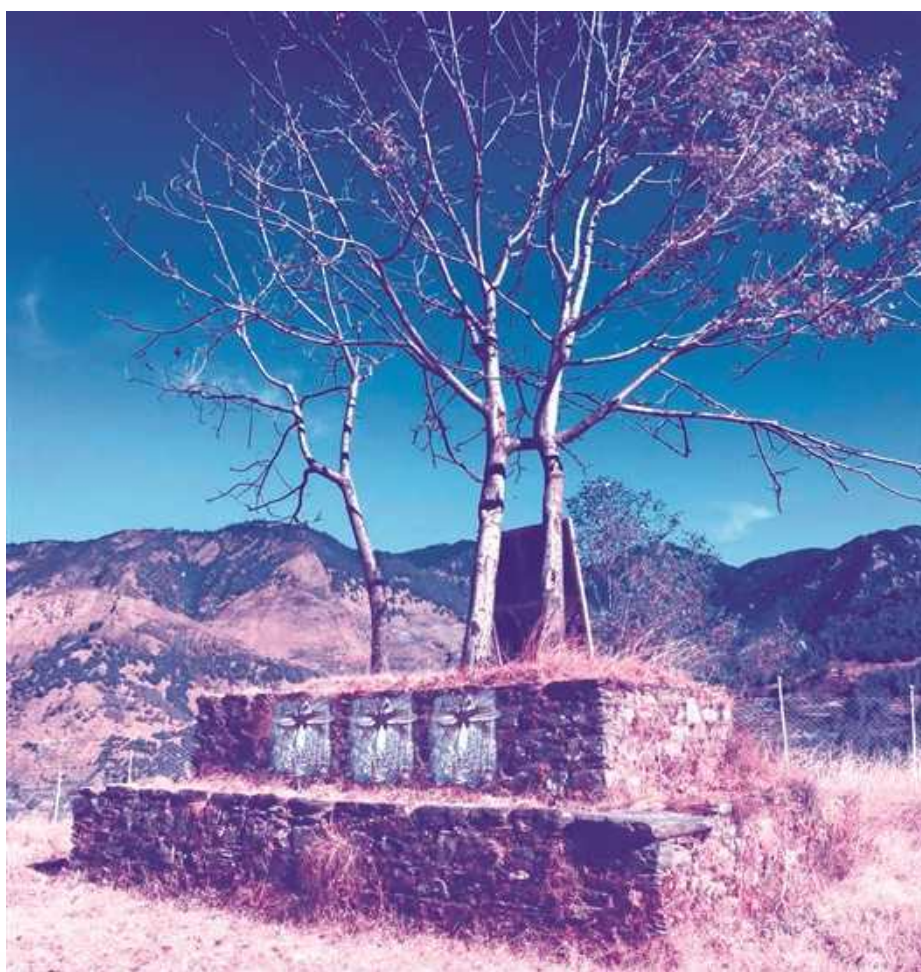
गेमी जा

(१० घण्टा)

रो -१४

ना: पूजा

ना पुजा पितर पुजा दोर । वितेव आफन्त रातुड सम्भनाको लागि आका पुजा दोर । आका माघ मास ल जै । यड ल चौपारी जेद ना न्हेर । आकातुड बिसौना मनि दोर । पितरतुड नका ना ल पुजा दाद सम्भेड्या दोर । ब्वा ब्रे, छोकरा, म्होला काड सन दहि स चरेद ना पुजा दोर । आका ह्येँ दाइया पुजारीतुड पुजाहारा दोर । सौरै ना पोल पुजा दाद खेद नल्ज ज्याव ज्याइया पेव । यड ल ब्वाइयारातुड मनि ज्याव याइया पेव ।



मगर खाम (गमाल्या) ३९

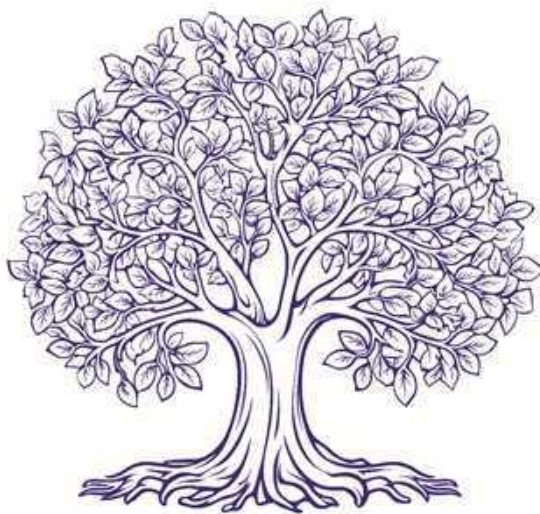
पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
ना	ना	ना	विसौना	Monument
पित्तर	पितर	पित्तर	पितृ	Ancestor
चरैने	चरेइया	सचराइन्या	चढाउनु	Offering
पोन	पुजाहारा	पोनपुजारु	पूजारी	Priest



सिउसिन्या:

१) मेला पिपल सिङ त माहुर लाइचोके ।



२) जेछोयाका पितर थान रङ्दे सुरुप जैचोके ।



हिउने तुङ पैन्या:

पार छोर्यालुज्जारा लै पितर पूजा दान्या पो पितर थानल सरङ्गान्या । पितर पूजा कैजैदे दासिए हनौ बारे हैआरादुचुके ।

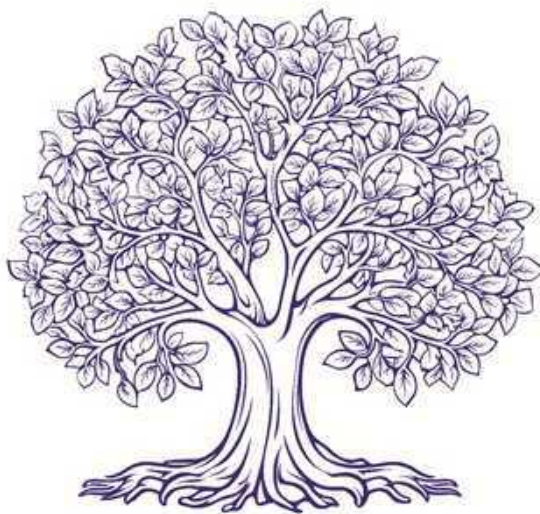
पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
ना	ना	ना	विसौना	Monument
पित्तर	पितर	पित्तर	पितृ	Ancestor
चरैने	चरेड्या	सचराइन्या	चढाउनु	Offering
पोन	पुजाहारा	पोनपुजारु	पूजारी	Priest



सिउसिन्या:

१) पिपल ल सिङ त माहुर लैस ।



२) नजिक ला पितर थान न्हद सुरुप गजेस ।



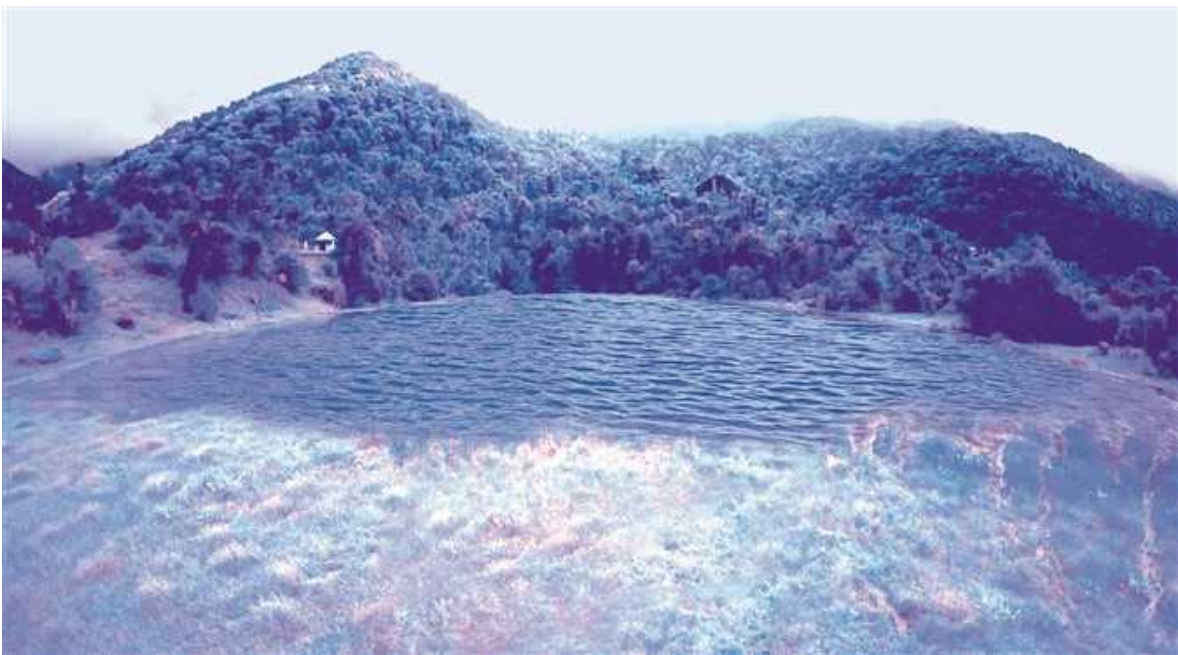
हिउने तुङ पैन्या:

सो लुजाबाङ्जारातुङ पितर पुजा दाड्या पो पितर थानन सतेंड्या । तिर पुजा कैजैद दासि प्रदर्शन दाड्या ।

रो -१५

बिबाड दह

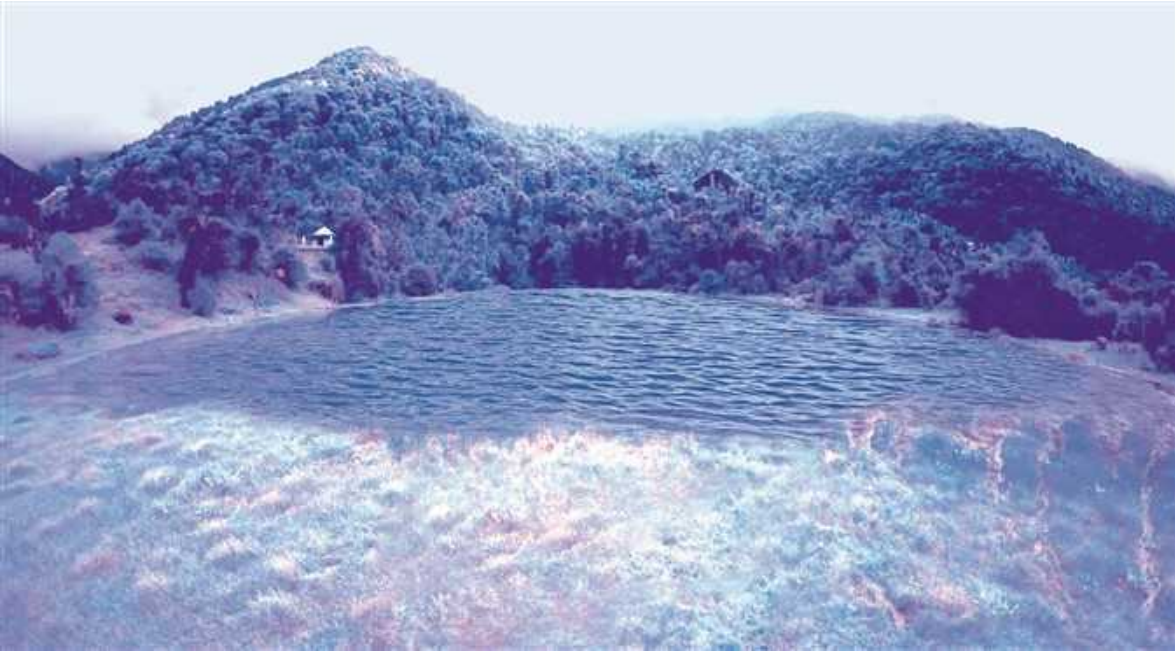
सुनछहरी ला बिबाड दह बनै चाउ ले । आउ दह भित्री गाम ल परिए ।
दह बर्खा घेउ ताई हिँउदाक जुमु ताइ । बिबाड दहल साउने पुनीत पूजा
दोर । बिबाड दहल बराह देवता ए पूजा दोर । बराहा पूजा दाकिन बर
दैसी । आउ पोल रेडपान्डा दैसिए । बिबाड दह ल मिर रामरङ्ग्या बनै
बार ।



रो -१५

बिबाड दह

बिबाड दह सुनछहरी ल चाव पो ले । आका भित्री गाम ल परे ।
आल साउने शुक्ल पुन्नित पुजा दोर । बराहा देउता ए इहसिव बर योव गार
द विश्वास दोर । आका पो ल रेडपान्डा फ्रोसी । आका चाव पो ल रु
घुमेइया न्हार ।



पानपाः

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
पुन्नी	पुन्नी	पुन्नी	पुर्णिमा	Full Moon
चाउ	चाव	चाउ	राम्रो	Good
बर	बर	बर	बरदान	Boon



सिउसिन्याः

१) मेला सुरुप लै माहुर लाइचोके ।



२) दह ए सुरुप जैचोके ।

पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
पुन्नी	पुन्नी	पुन्नी	पुर्णिमा	Full Moon
चाउ	चाव	चाउ	राम्रो	Good
बर	बर	बर	बरदान	Boon



सिउसिन्या:

१) सुरुप ल माहुर भरेस ।



२) दह ल सुरुप गजेस ।



दाइन्या :

१) मेला गिन्सीउ पाडु ए जवाफ योचोके ।

क) पितर पूजा कता त दासिए ?

ख) पितर पूजा खर्क दासिए ?

ग) पितर पूजा त कता पल्ल्या ताइ ?

घ) बिबाड दह कताड परिए ?

ड) बिबाड दह ल कता ए पूजा दासिए ?

२. खाली पो ल सचोके ।

क) पितर पूजा दान्या ताइ ।

ख) पितर थान त चरैन्या ताइ ।

ग) पितर पूजा चेतैदे दान्या ताइ ।

घ) बिबाड दह परिए ।

ड) बिबाड दह ल ए पूजा दासिए

भित्रीगाम ल, मद, पुन्नित, जिजु बाजुरा लै, बराहा

३) मेला पितर थान रड्डे सुरुप जैचोके ।

दाइन्या :

- १) गिडसिव रोड ल जवाफ गयास ।
 - क) पितर पुजा दाइया रुतुड कुयो दोर ?
 - ख) पितर पुजा काइका मास ल दोर ?
 - ग) पितर पुजा त कुयो पल्ड्या पेव ?
 - घ) बिबाड दह कानड परे ?
 - ड) बिबाड दह ल कुयो ल पुजा दोर ?
२. खाली पो ल गभरेस ।
 - क) पितर पूजा दान्या पैव ।
 - ख) पितर थान त चरैन्या पैव ।
 - ग) पितर पूजा चेतैदे दाइया पैव ।
 - घ) बिबाड दह परे ।
 - ड) बिबाड दह ल ल पूजा दासि ।

भित्रीगाम ल, मद, पुन्नित, जिजु बाजुरातुड, बराहा

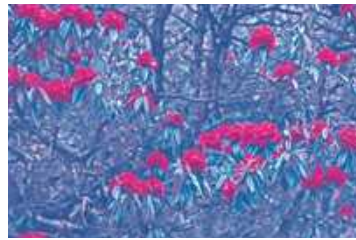
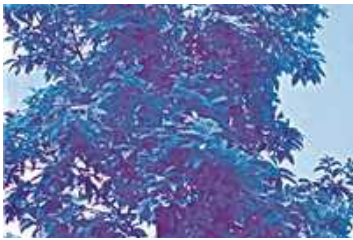
- ३) मेला पितर थान ज्हड्द सुरुप गजेस ।

रो -१६ सिडतुड

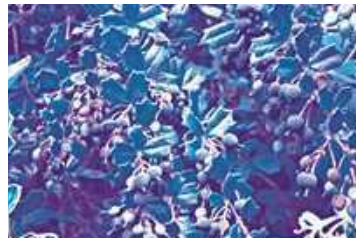
गे नाडखार ल पार पार खाल ला सिडतुड र दैसिर । सिड पिँव ताइ । सिड अनुसार ख्या छुत्त-छुत्त ताइ । कोइ भेनो ताइ । कोइ धेमो ताइ । दाड, पिपल सन धुपी सिड भेनो ताइ ।



सैपा, मिसिड सन खर्सु सिड ए दाला पलन्या ताइ । खासै सिड ए आसै कैन्या ताइ । सरवै बनै चाव वैए । आउ सिड र गेभिम छयोयाक ताइ ।



किमु, जोसै सन चेन्त्रो सिड ए सै ज़्यान्या ताइ । आउ सिड र वैन्या सन सैन्या दोर ।

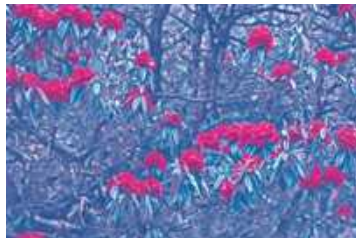
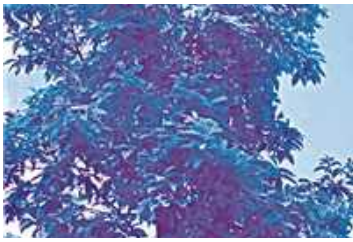


रो - १६ सिडतुड

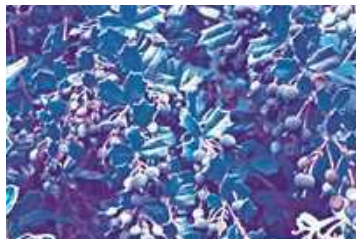
गे नाइखार ल भ्या बिरुवा ल तुड फ्रोसी । आका पिड रड ला जै । फरक बिरुवा तुड ल फरक लहा जै । की: ज्हिम्जा कोही घ्योव जैर । दाड, पिपल सन खासै सिड घ्योव जै । क्योड, सरा सन काफल सिड मध्यम जैर । आका सिडर मनि गे नाइखार छोल फ्रोसी ।



आका दानेव असुरा, चुत्रा, जहुसै ल तुड ज्हिम्जा जैर । आका सिडर वेड्या सन सैइया दोर ।



गे नाइखार ल भ्या थोला बिरुवा तुड लेर । आकार हावापानी अनुसार वेइया सन सैइया दोर ।



पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
सिङ	सिङ	सिङ	रुख	Tree
ग्योव	घ्योव	धिने	ठूलो	Large
जिमुजा	ज्हिम्जा	यिङने	सानो	Little
सै	सै	सै	फल	Fruit
वै	वइ	वइ	फूल	Flowers



पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
सिङ	सिङ	सिङ	रुख	Tree
ग्योव	घ्योव	धिने	ठूलो	Large
जिमुजा	ज्हिम्जा	थिङने	सानो	Little
सै	सै	सै	फल	Fruit
वै	वइ	वइ	फूल	Flowers





सिउसिन्या:

१) मेला सिड्तुड ए मिन सचोके ।



जरा	ख्या	काप
-----	------	-----

२) पैभिम आकसी हुकसीका सिड्तुड रड्दे मिन हैलिचोके ।

३) पैभिम ल पारेज ओसाहा अनुसार ला वै रुपीचोके ।





સિડસિન્યા:

૧) બિરુવા લ અડ્ડગબારે ગસેંસ ।



જરા	લ્હા	કાપ
-----	------	-----

૨) પૈઘિમ છો લ લેવ બિરુવા લ તુડ ન્હદ યામિન ગગાર્સ ।

૩) પૈઘિમ લ સોરૈ તોલો-તોલો વૈ ગરોપેસ ।



रो -१७

बाज़ा

डा नाइखार ल खाल खाल ला बाज़ा र लेर । डाभिमक सारी, भँगेरा सन
परेवा याभिम जैदे लेर । गेभिम छयोका सिङ् त चुसिदे काग किए ।
हुदे गे बाज़ा रा लै तिदे याराकैनाओ ।



डा अरु बाज़ा र मनि रइदे डारानै ए । पिरकुला बाज़ा गेयड ल क्रिय ।
हलिसा सिङ त उभिम जैव । फिस्ता बाज़ा जुमुज़ा ताइ ।
आउ बाज़ा र भुर्र । भुर्रदेज आदेहोदे बारिर । बाज़ा र सिङ त चुसिदे
किर । बाज़ा र याक्किव थैक बनै चाव ताइ ।

रो -१७

ब्वा

इया नाइखार ल भ्या थोला ब्वा र ज्हडद आन्हें । गे ज्हड ल सारी
भडगिरा सन परेवा रै ज्हड जेद चुडसिर । गे आगन ल सिड त काग चुडसिद
क्लि । गा ज्हाद चिडना र किद ल्हाडो ।



इया अरु ब्वा र मनि ज्हडद आन्हें । तित्रा गे खरबारी ल क्लि । जुरेली सिड
ल हांगा त चुड । फिस्टा ज्हिम्जा जै । आका ब्वा र भुरइया धुर । भुरद
आदे हुदे दोर । सिड त चुडद क्लिर । ब्वा रा आवाज ए गे नाइखार चाव
जै ।

पानपा:

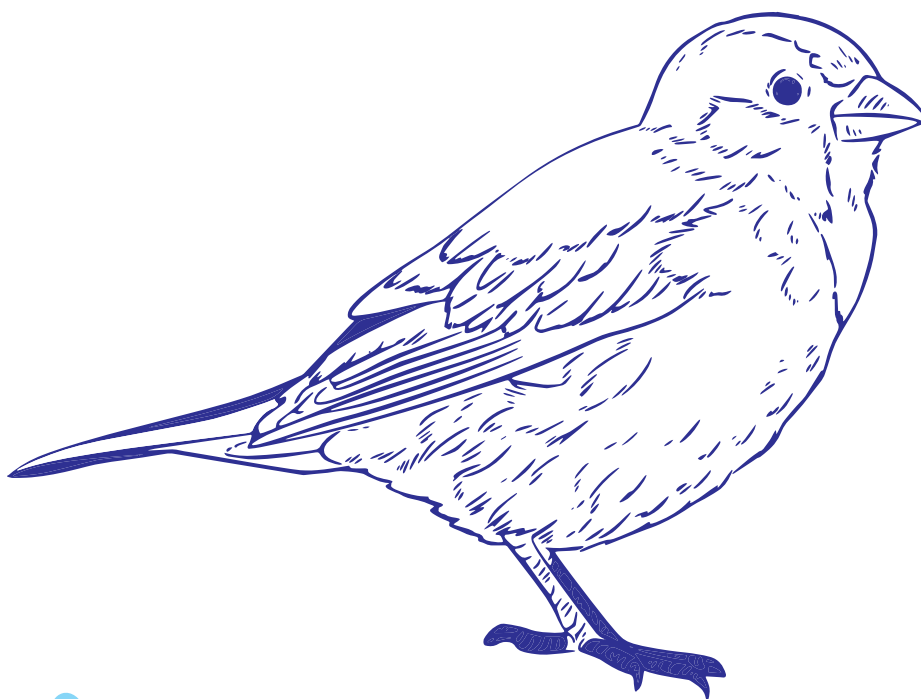
मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
भुर्ने	भुरङ्ग्या	भुर्ने	उड्ने	Fly
बाजा	ब्वा	बा	चरा	Bird
का	काग	का	काग	Crow



सिउसिन्या:

१) जे जेसनो डा गोता भुर्न्या बाजा र यामिन सर्चोके ।

२) मेला बाजा ए सुरुप लै माहुर भरैचोके ।



पानपा:

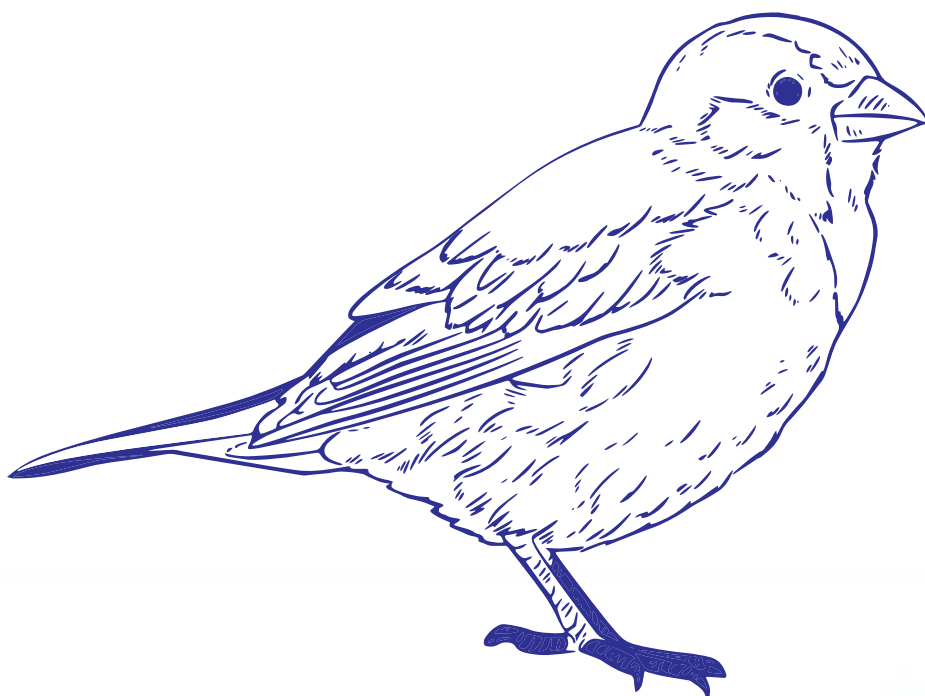
मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
भुर्ने	भुरङ्या	भुर्ने	उड्ने	Fly
बाजा	ब्वा	बा	चरा	Bird
का	काग	का	काग	Crow



सिउसिन्या:

१) नडतुड थाहा लेव डा वटा भुरङ्या ब्वा ल मिन गगारें ।

२) मेला ब्वा ल सुरुप त माहुर गभरें ।

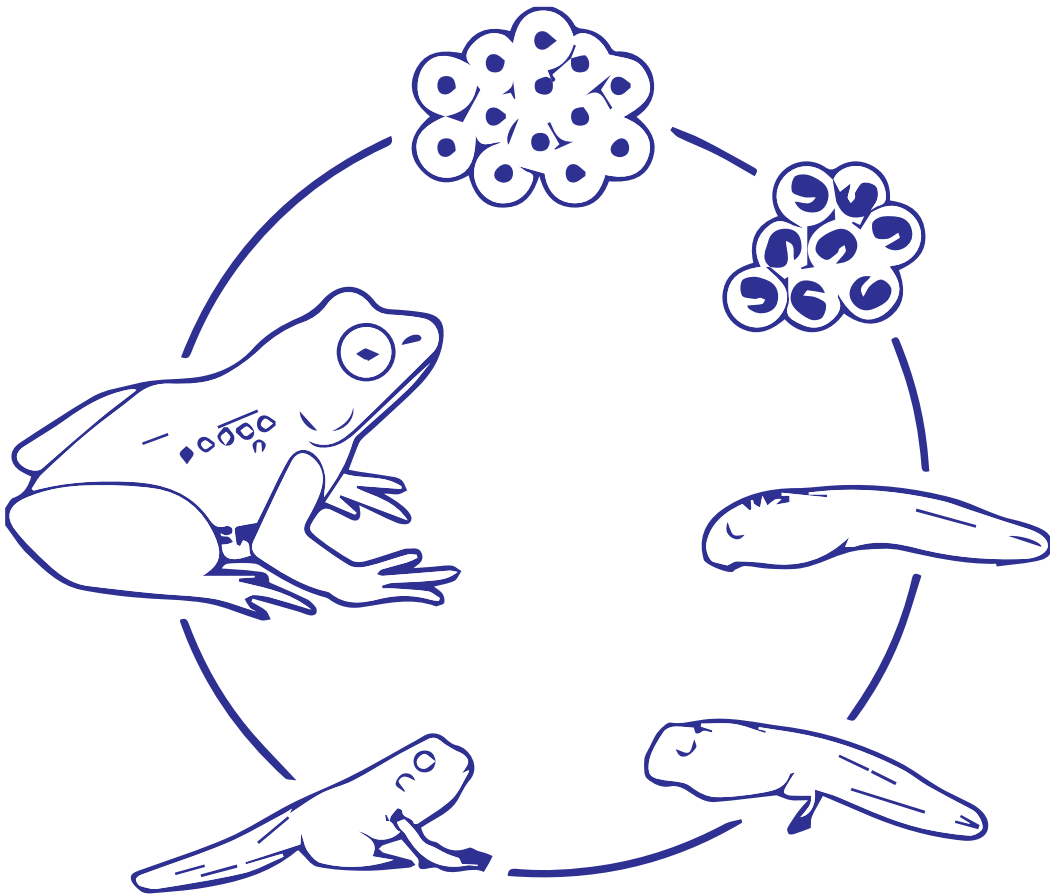


मगर खाम (गमाल्या) ४८

રો -૧૮

બોકોરો એ જોબનચક્ર

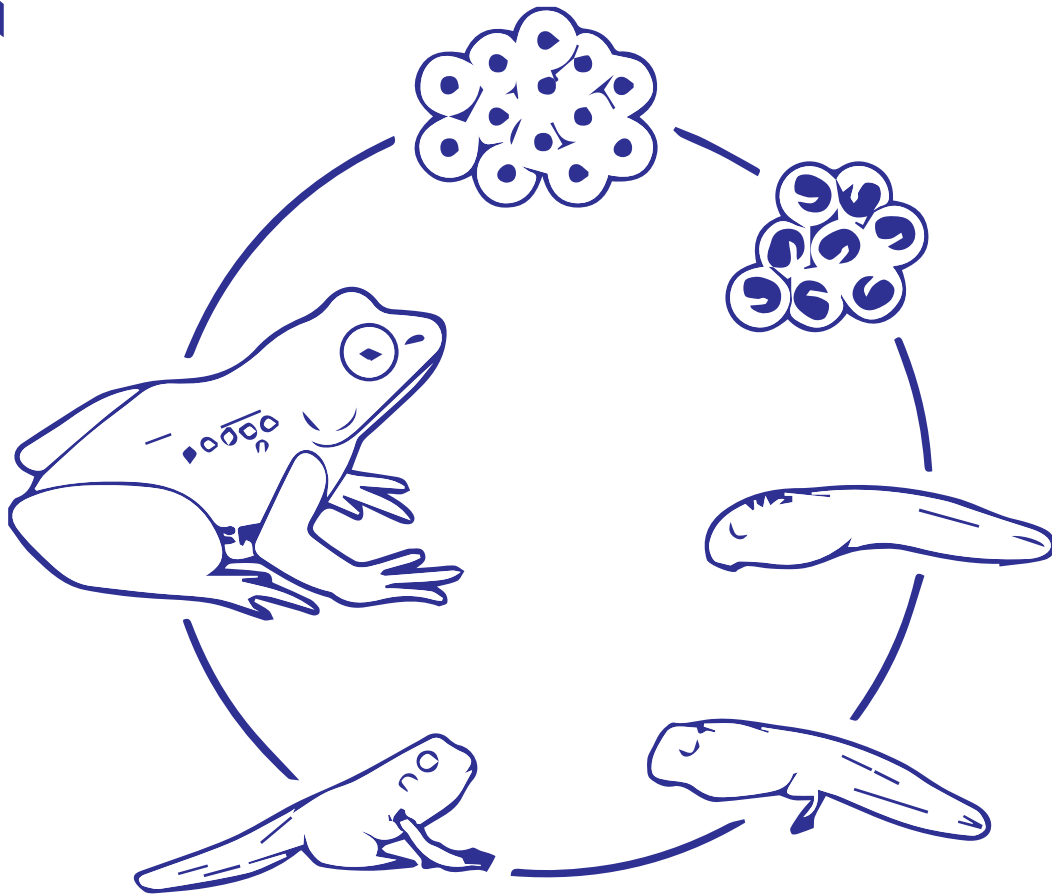
બોકોરો ઇલિ જુરિ એ । જુરીનિતાઈ ગાંદા તાર । ગાંદાર ઇલિ રૈસિર । ગાંદાર રિ
..લ સૈવાલી જોર । જામા દિનકાઈ યાખડ પરિએ । ડાત છિન્ડા યાખડ પરિ
એ । હોકાઈ યાકુઈ પરિએ । યાખડકુઈ ઉપરિઝકાઈ ઇલિ ચ્યોલર । જામા
ઘેવ યાતાવકાઈ નામ લ મનિ લેર । આઝર કૈલી ઇલિ કૈલી રિ બાહેર ત
મનિ ચુસિર । આઝર ત્વાર ત્વાર લિદે કિર । હોકાઈ ફરી ઇલિ જુરિનાર ।



રો -૧૮

ભોકોરોલ જોબનચક્ર

ભોકોરો એ જહુરી જેવો । નકા એ જહુરી જમેવો નિહો લો જેવો । તલા ડેલા છિંડિંડ જહુરીડિકા ચેપા **ગાંડા** પ્લિ । ચેપાગાંડા નિહો લો નિહોસિ । નકા એ નિહો લો લેવો જ્યોવો । નકા ઘ્યોવો જૈદો નહો । તલા ડેલા છિંડિંડ નકા લો **અખડ** પ્લિડ્યા ય્યુડો । પહિલા છિંડિંડકા ય્યુડ પ્લિ । નકા લો ય્યુડ **કિવ** અપ્લિવ છિંડિંડ પોડ્રા નેસિડ્યા ય્યુડો । નકા નામ લો મનિ ચુડસિડ્યા ય્યુડો । નચેંકા નકા એ રે ગૈડ્યા ય્યુડો । નકા ફેરી જહુરીડ્યા ય્યુડો ।



पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
भोकोरो	भोकोरो	भोकोरो	भ्यागुटा	Frog
बाजुरी	बाज्जुरी	रुइ	अण्डा	Egg
गाँडा	गाँडा	गाँडा	चेपागाँडा	Tadpole



सिउसिन्या:

- १) बोकोरो र याबारे ल हिउने लै गिन्चुके होकाई रो थैचोके ।
- २) बोकोरो ए कैजैदे च्योले हैलिचोके ।



हिउने तुङ पैन्या:

पैभिम आकसी हुकसी लेव रिङ पोखरा सन भैल लिन्या बोकोरो हिउसिनेरालै सतन्दाने । होकाई बोकोरोए कैजैदे रिङल च्योले हिउसिनेरालै हैदान्या ।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
भोकोरो	भोकोरो	भोकोरो	भ्यागुटा	Frog
बाजुरी	बाज्जुरी	रुइ	अण्डा	Egg
गाँडा	गाँडा	गाँडा	चेपागाँडा	Tadpole



सिउसिन्या:

- १) भोकोरो बारे त हिउनेतुङ गिडद सन गबुभेंस ।
- २) भोकोरो ए कैजेद पोडरा न्हिसि न्हस ।



हिउने तुङ पैन्या:

पैभिम छोल लेव पोखरी सन खोलाल लाडद भोकोरो तेंड्या। भोकोरोए पोडरा न्हेसिव हिउसिनेरातुङ न्हद प्रिड्या हिउसिनेरातुङ भोकोरो क्वीखड चालेड्या मेसो क्हिड्या।

રો -૧૯

ગેમી નમી

નમી ઉહુવકાઈ નમ હોઈએ ।
નમી ઓબાવકાઈ રિમ્દા તાઈ ।
નમીએ મુન્ના જૈવ ।
નમીએ લા જૈવ ।
નમી મે સ્યાઝકા ચાંઈ ।
નમી પૃથ્વીકાઈ ઘેવ તાઈ ।
નમી પારની ઘેવ સોરો ।



૫૧ મગર સામ (પર્વત્યા)

रो -१८

गेमी नमी

वेला अन्हावक उज्यालो जै ।

वेला अन्हावक साँभ जै ।

वेलाए मुइ जेंव

वेलाए उज्यालो जेंव

वेला म्हि दानेव चाइद ले ।

वेला गे नाम भन्दा घ्योव ले ।

वेला घ्योव सोरो ले ।



मगर खाम (गमाल्या) ५१

पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
नम रन	म्हिरड	नम रड	उज्यालो	Day Light
नम च्यु	नम चि	नम च्यु	अध्याँरो	Night Dark
मुन मुन	मुइ मुइ	मुन मुन	न्यानो	Warm



सिउसिन्या:

१) नमी ए सुरुप जैचोके ।

२) मेला नेआखर हो स्याव जैदे कापि त सर्चोके ।

नमी उहुवकाई नम हुए ।

नमी ओबावकाइ रिम्दा ताइ ।

पानपाः

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
नम रन	म्हिरड	नम रड	उज्यालो	Day Light
नम च्यु	नम चि	नम च्यु	अध्याँरो	Night Dark
मुन मुन	मुइ मुइ	मुन मुन	न्यानो	Warm



सिउसिन्याः

१) वेला ल सुरुप गकोरेस ।



२) मेला डेआखर दानेव जेद कापि त गसरस ।
वेला अन्हावक उज्यालो जै
बेला अन्हावक साँझ जै ।



रो -20

राहा (चापचुप)

उभेली मासक मे लाए । मे लान्या लै राहा हैदोर । कैली बन ल मे लाए ।
कैली भिमक मे लाए । बनल मे लाके लेउ स पार चुचात जैव ।
भिम ल मे ओलाकिन पार धुली जैव । उम्सो बेलाक माहुल्या मे लाए ।
कोबाज्याड मे सल्कैव मापरी । मे सल्कैसिउकाई चाव स सैव परिए ।

खसरूया चेइदे कोबाज्याड ख्याव मापरी । लुजाबाइजारा
लै सलाई याव मापरी । भिमक काडचिप जैक चावस जैव परिए । बतास
दुकु लेव स भला रूप्व परिए ।



रो -20

राहा लाड्या

गर्मी मास ल म्हि लहा । कहिले वन ल डढेलो लागे । कहिले ज्हुडल म्हि लहा । वन ल लागेव मनि सो जलेव । ज्हुड ल लागेव मनि सो धुली जे व । गर्मी मास ल म्हि लागेइया बढी जै । जोड फ्रोसि ओड म्हि सल्केइया मायाइया । म्हि प्रयोग दाव छिडिड चाव जेद स्हेइया पेव ।

खसऱ्या चोडद जोड फ्रोइया ओड मापेइया । लुजाबाइजारातुड सलाइ मायाइया पेव । ज्हुड ल ज्याव जेवको चुल्हा छोपेद जेइया पेव । हावा ऱ्हावको भाला बन्द दाद ज्याव जेइया पेव ।



पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
मे	म्ह	मी	आगो	Fire
खसर्या	खसच्या	खसर्या	कक्कड	Smoking
चावस	चावस	चावस	राम्रोसँग	Very Well



सिउसिन्या:

- १) रोटता पाडु लै पार कापि त सारिचोके ।
- २) मे कैजैदे मास लाने लिदे हिउने लै गिन्न्या ।

पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
मे	म्ह	मी	आगो	Fire
खसर्या	खसच्या	खसर्या	कक्कड	Smoking
चावस	चावस	चावस	राम्रोसँग	Very Well



सिउसिन्याः

क) रो ला रोटुङ कापि त गसारेस ।

ख) म्ह लागेड्या मायाड्याको लागि कैदाड्या पेंव गारद
हिउनेतुङ गगिडस ।

दाइन्या :

- १) मेला गिन्सिउ पाड लै जवाफ योचोके ।
क) काग कैजैदे क्लिए ?
ख) नमी ओलुप्वकाइ कै ताइ ?
ग) मे कताड लाए ?
घ) खसरूया चेडसिउकाई कैजैव परिए ?
ड) बोकोरो कताड जुलिए ?

- २) मेला सिङए ख्या सरेचोके ।



चल ख्या

पिपल ख्या

दाड ख्या

घरी ख्या

- ३) खैन्या त जोरा मिलैचोके ।

हाइ

नमी

बोकोरो

राहा

बाजुरी

बनल

हाइनुन

उज्यालो

५५ मगर खाम (पर्वत्या)

दाइन्या :

- १) मेला गिडसिव रोइ रा जवाफ गयास ।
क) काग कैजेद किल ?
ख) नमि यानु भइया कै जै ?
ग) म्हि कानड लागे ?
घ) खसऱ्या चोड छिड्डिड कुयो दाइया पेव ?
ड) भोकोरो ए बाज्हुरी कानड जेव ।

- २) मेला यासिव सिड ल ल्हा गसारेस ।



चल ल्हा

पिपल ल्हा

दाड ल्हा

घरी ल्हा

- ३) जोरा मिलैस ।

हार

बेला

भोकोरो

राहा

ज्हुरी

बन

हाने

उज्यालो

मगर खाम (गमाल्या) ५५

आडखला
६

स्वास्थ्य र खेलकुद

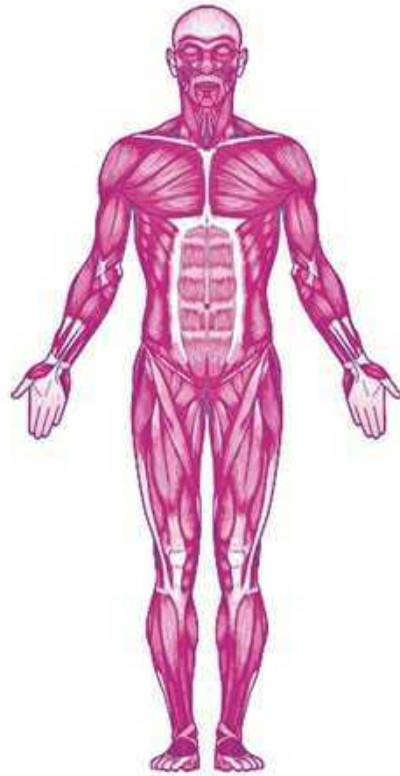
(१० घण्टा)

रो -२१

मि ए क्याड

मि ए क्याड पाखा सन भितरूया
ताइ । पाखा त डै, पुम, कुई, फू,
भड, वाड, रूया सन खड ताइ ।

ऐजैदे मि, न्ना, ने, से सन छाला खास
तार । आउर गेलै पार-पार रो हैदासिर ।
न्ना ए थैन्या । मि ए रङ्गन्या । ने ए डन्या । से
ए दान्या । छाला ए तातो सन चिसो
था सन्न्या । आउरा लै ज्ञानेन्द्रिय
हैदासिए ।



गे चावस बाँचिव लागि पार गेजिउ
चाव ताव परिए । पार गेजिउ चाव
ओताकिन गे चाव गेताए ।



५६ मगर खाम (पर्वत्या)

आडखला
६

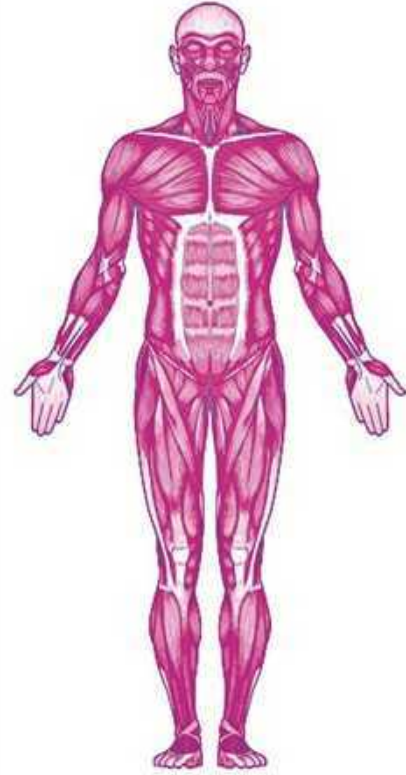
स्वास्थ्य र खेलकुद

(१० घण्टा)

रो -२१

रु रा कल्याड

रु रा कल्याड त पाखा ला सन भितर
ला अङ्ग जै । बाहिन्या अङ्ग र इहे,
पुङ, किव, फु, जङ, व्हाङ, व्ह्या सन
खङ परे र । आका दानेव मि,
ना, से सन छाला खास अङ्ग जैर ।
आका ए गेतुङ भ्या थाहा योव ।



ना ए सोर थेंव । मि ए ज्हडो । हिं ए
थोथो ला गन्ध न्हडो । से ए डमो माडमो
थाहा सेंव । छाला ए तातो चिसो
थाहा सेंव । आकारातुङ ज्ञानेन्द्रिय
गेमनि दोर । स्वस्थ जैङ्याका लागि सो
अङ्गरातुङ सुरक्षा दाङ्या पैव । सो अङ्ग
चाव याजै भङ्या गे मनि
चाव यजैडे ।



मगर खाम (गमाल्या) ५६

पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
क्याड	कल्याड	क्याड	शरीर	Body
आलमाल	आलमाल	आलमाल	भित्री अंग	Internal Body
मि	मि	मिउ	आँखा	Eye
से	से	ले	जिब्रो	Tongue
ना	ना	ना	कान	Ear
ने	हिँ	ने	नाक	Nose



सिउसिन्या:

१) जेमि डा गोटा पाखा ता अंगर यामिन सर्चोके ।

.....

२) डर्दे, रड्दे सन थैदे कोइ चिज र सरेचोके ।



हिउने तुड पैन्या:

हिउनेर हिउसिनेरालै पार पार चिज सतन्दान्या होका इमि चिम जैदे सडन्या सन कोइ गा सथैन्या होकाइ गिन्या । नौ कता हैलिदे गिन्या होकाइ सरेन्यालै लपता तपदान्या ।

५७ मगर खाम (पर्वत्या)

पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
क्याड	कल्याड	क्याड	शरीर	Body
आलमाल	आलमाल	आलमाल	भित्री अंग	Internal Body
मि	मि	मिउ	आँखा	Eye
से	से	ले	जिब्रो	Tongue
ना	ना	ना	कान	Ear
ने	हिँ	ने	नाक	Nose



सिउसिन्या:

क) नड डा वटा पाखा ला अडग ल मिन गसर ।

.....

ख) न्हडद, न्हद सन थेंद बस्तु सन्हेस ।



हिउने तुङ पैन्या:

हिउनेए हिउसिनेरातुङ थोथोला बस्तु तेंड्या, मि बन्द दाद सन्हडङ्या, सोर तेंद सथेंड्या सन गिङङ्या । क्यो गारद गिङ छिङङि सही जवाफ याङ्यातुङ ताली तद हौसला याङ्या ।

मगर खाम (गमाल्या) ५७

रो -२२

अप रैसिन्या



आउ रैसिन्या हिउसिने लै नेथोक भादे सरैन्या । आउ अप लै तैन्या सन
रोन्या बगाल तार । जोए तस जेड् ए हो लै डात कता रैसिन्या लिदे बिनिउ
यान्या । भोम्या बगाल लै एरा एरास सो-सोड्फे भोम्या यान्या ।
भोमक जो ए फुरपाल केउसि ए हो सिए ।

चाँचिसिउ जुर धलैसिउकाइ धलैन्या बगाल ए नौ चाँचिउ परिए ।
छुत्त बगाल ए फुरपाल ए भोम्या ताइ । फुरपाल क्याड् त
ओलागिकिन हो मनि सिए । जुर धलैव बगाल ए जुर चाँचिदे ओखेम्कीन
हो बगाल भँए । फुरपाल भोम्या बगाल ए पार लै भोमदे सनादे
खेम्कीन हो बगाल भँए । आउ रै हिउने ए पार हिउसिनेरा लै फे
फे सरैन्या ।

५८ मगर खाम (पर्वत्या)

ਰੋ -੨੨

ਅਪ ਝੇਸਿਝਾ



ਆਕਾ ਖੇਲ **ਹਿਤਸਿਨ੍ਧਾਰਾਤੁਡ** ਡੇਸਮੂਹ ਜੇਦ ਸਝੇਝਾ । ਆਲ **ਅਪ** ਤੇਦ ਸਨ ਲਗਾਝੇਝਾ ਬਗਾਲ ਜੈ । ਜੋ ਏ ਟਸ ਭੇਡ ਓਤੁਡ ਕਾਝਕਾ ਭੂਮਿਕਾ ਯਾਝਾ ਗਾਰਦ ਝੇਝਾ ਅਵਸਰ ਯਾਝਾ । ਤੇਝਾ ਸਮੂਹ ਏ ਪਾਲੈ ਪਾਲੋ ਸੋ ਸਦਸ੍ਧਰਾਤੁਡ ਖਾਸ ਦੁਰੀਡਿਕਾ ੩/੩ ਭਕਕੁ ਏ ਠਲੈਝਾ ਅਵਸਰ ਝਾਝਾ ਲੇ । ਜੋਲ ਭਕਕੁ ਕਲੋਸਿ ਓ ਖੇਲਡਿਕਾ ਬਾਹਿਰੇਝਾ ਪੈਵ ।

ਠਲੈਵ ਛਿਡਿਡ ਲਗਾਝੇਝਾ ਏ ਭਕਕੁ ਏ ਆਝਾ ਲੇ । ਕਲ੍ਯਾਡ ਤਾ ਜੋਸੁਕੈ ਅੰਗ ਤ ਅਛੁਵਕ ਨਕਾ ਰੁ ਖੇਲਡਿਕਾ ਬਾਹਿਰੇਝਾ ਪੈਵ । ਨਕਾ ਏ ਮੁਠੀ ਏ ਭਕਕੁ ਰੋਕੇਝਾ ਟੁਵ ਸਨ ਠਾਠਾ ਭਲਿਦ ਲਗਾਝੇਝਾ ਸਮੂਹਤੁਡ ਅਲਮਲੈਝਾ ਟੁਵ । ਆਕਾ ਅਵਧਿ ਲ ਅਪ ਤੇਝਾ ਏ ਅਪ ਠਡੇਝਾ ਪਰੇ । ਤੇਝਾ ਸਮੂਹ ਲ ਸੋ ਖੇਲਾਡੀ ਬਾਹਿਰੇਦ ਅਪ ਮਾਠਝੇਖੇ ਭਝਾ ਸਮੂਹ ਹਾਰੇਝਾ ਲੇ । ਲਗਾਝੇਝਾਤੁਡ ਅਲਮਲੈਦ ਅਪ ਯਾਠਡੇਸਿ ਭਝਾ ਨਕਾ ਸਮੂਹ ਭੇਡਝਾ ਲੇ । ਛੁਟ੍ਟ ਸਮੂਹ ਏ ਤੇਝਾ ਸਮੂਹ ਲ ਸੋਰਾਤੁਡ ਬਾਹਿਰੇਝਾ ਯਾਟੁਸਿ ਭਝਾ ਖੇਲ ਭੇਡਸਿ । ਆਕਾ ਖੇਲ ਹਿਤਨੇ ਏ ਹਿਤਸਿਨੇਰਾਤੁਡ ਨਿਯਮਿਤ ਸਝੇਝਾ ਪੈਵ ।

दाइन्या :

१) मेला गिन्सिउ पाड ए जवाफ योचोके ।

क) जे कता ए जेथैए ?

ख) मिए कता यन दोव ?

ग) काओ कता ए सनो ?

घ) कता ए डन्या ताइ ?

ड) ताव कता ए सनो ?

२) मेला सुरुप ए माहुर लाइचोके ।

३) मेला खैन्या त जोरा मिलैचोके ।



ना



से



ने



मि



दाइन्या :

१) मेला गिडसिव रोइ ल जवाफ गयास ।

क) नड कुयो ए नथें ?

ख) मिल ह्यें कुयो ?

ग) काव थाहा सेइया ?

घ) काइका अडगल ह्यें जै ?

ड) व्हेव कैजेद थाहा यसेंस ?

२) मेला सुरुप त माहुर गभरेस ।

३) जोरा मिलैस ।



ना



से



हिं



मि



રો -૨૩

ડા સંસ્કાર

ડા હિઁને લૈ જોહાર ડાદો ં । નૈમીરા લૈ જોહાર ડારાદો ં ।
ડાબાબુ આમૈની યાનૂનૈરા લૈ મનિ જોહાર ડારાદો ં ।



ડા ડાઘિમ લા બાજુ બુજુનાલ ં જેદો ડાનાદો ં । ડા બાબુ આમૈનાલ ં
જેદો ડાનાદો ં । ડા પાઘો માઘોનાલ ં જેદો ડાનાદો ં । ડા કાકુ
કાન્છીનાલ ં જેદો ડાનાદો ં । ડા માવલી બાજુ સન બુજુનાલ ં
જેદો ડાનાદો ં । ડા મામા માઙજુનાલ ં જેદો ડાનાદો ં ।



ડા નૈરાસ ડારૈસિ ં । ડા નૈરા સ કલ ડામાદો ં । ડા નૈરા સ મિલિદે
ડાચુસિ ં । ડા નૈરાસ જ્ઁયાન્યા બસ્ત ભાદે ડાજું । ડા નૈર યાસામાન સવલ્દે
ડારાઙ । ડા ભાઙબહિનીરા લૈ મયા ડારાદો ં । ડા જુમુજા છોર્યાલુજારા લૈ
ડારાસરૈં । ડા ઘર્ન્યા લુજાલૈ ડારાસબનં ।

આડ્ઁખલા
૭

દિનકા લા સન આનીબાની

(૧૦ ઘણ્ટા)

રો -૨૩

ડ્યા સંસ્કાર

ડ્યા હિઁનેતુડ જોહાર આદોડ । નેરાતુડ જોહાર આદોડ । ડ્યા
બાબુ સન આમા લ નેરાતુડ જોહાર આદોડ ।



ડ્યા આજ્હુડ લા બ્રાજુ-બજ્યાતુડ જોદો આદોડ । ડ્યા બાબુ-આમાતુડ
જોદો આદોડ । ડ્યા ટુલ્બા-ટુલ્માતુડ જોદો આદોડ । ડ્યા કાકા-
કાકીતુડ જોદો આદોડ । ડ્યા માવલી બ્રાજુ-બજ્યાતુડ જોદો આદોડ ।
ડ્યા મામા-માઁજ્યુતુડ જોદો આદોડ ।



ડ્યા નેરા સ આનહસિડ । ડ્યા નેરા સ મવિસિડ । ડ્યા નેઁઁઁ સ
મિલેદ આચુડસિડ । ડ્યા નેરા સ જ્યાવ ભાદ આજ્યોડાડ્યા નેરા
લ સામાન ફિરૂતા આયોડ । ડ્યા ભાઁબહિનારાતુડ માયા આદોડ । ડ્યા
જહમ્જા લુજારાતુડ ન્હિસિડ્યા સહયોગ આદોડ । ડ્યા હારડ્યા લુજાતુડ
આસમ્મે ।

મગર સામ (ગમાલ્યા) ૬૦

पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
जोहार	जोहार	जोहार	नमस्कार	Good Morning
जेधो	जोदो	जेदो	ढोग छ	Bow My Head



सिउसिन्या:

१) मेला गिनसिउ पाड ए जवाफ योचोके ।

क) बाजु बुजु लै कै जदोए ?

ख) बाबु आमै लै कै जेदोए ?

ग) हिउने ले कै जदोए ?

घ) नैमीरा लै कै जेरादोए ?

ङ) भाइ बहिनीरा लै कता जेरादोए ?

२) पार हिउसिने खार ल जोहार सन जेदो लिदे धो याउ सप्रिङ्ग्या ।



हिउने तुङ पैन्या:

छोर्यालु ज़ारालै धो यान्या बेला जोहार सन जेदो सु सुलै यासिए लिदे पैन्या । पैफिम सन फिमक मनि मान दासिन्या लिदे पैन्या । पैफिमल परिन्या भन्दा डाल पारलै जोहार दाव सप्रिङ्ग्या ।

६१ मगर खाम (पर्वत्या)

पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
जोहार	जोहार	जोहार	नमस्कार	Good Morning
जेधो	जोदो	जेदो	ढोग छ	Bow My Head



सिउसिन्या:

१) मेला गिडसिव रोइ ल जवाफ गयास ।

क) ब्राजुबज्यातुड कुयो यदास ।

ख) बाबुआमातुड कुया यदास ?

ग) हिउनेतुड कुयो यदास ?

घ) न्हेरातुड कुयो यदास ?

ड) भाइ बहिनारातुड कुयो यदास ?

२. सो सिउसिने रै जोहार सन जोदो दाद गतेंस ।



हिउने तुड पैन्या:

लुजाबाङ्जारातुड जोहार सन जोदोल प्रयोग बारेत क्हिङ्या। पैभिम सन ज्हुडल आकाल प्रयोग दाद प्रिङ्या । पैभिमल भ्या भूमिका याद तेंद प्रिङ्या। थप्कल जोहारल नक्कल दाद प्रिङ्या।

मगर खाम (गमाल्या) ६१

રો -૨૮

હાડસૂર એ ઝ઼િમ

હાડસૂર એ ઝ઼િમક ડા ગોટા હાર લેર । ડુ ગોટા રા લેર । તબો ઢૈંસા લે ।
નેબોલો ઓ લેની । તબો માનુ સન તબો ક્કા મનિ લે । ઝ઼િમક સોચ્યુ ગોટા
બાજા ર લેર ।



તબો હાર એ હારનુન ઇવ । ઢૈંસા એ પાદા દૈન્યા લે । આમૈ એ છિ ડવાનો ।
બાબુ ગ્વાલા બાએ । બુજુ એ ઓલૈ ચારો ઇવ । ફુબુ સન નાના ર આમૈ
લે સગૈર ।

હાડસૂર એ ઝ઼િમક ક્કા સન માનુની મનિ ય્ન દોની । માનુ એ બિજા સૈન્યા
ય્ન દોવ । ક્કા એ ઢુકુન્યા રોન્યા ય્ન દોવ ।

રો -૨૮

હાડસુર લ જુહડ

હાડસુર લ જુહડ લ ડા વટા હાર લેર । ખુ વટા રા લેર । તોલો ભૈસા લે ।
ડેલો વ લેડિ । તોલો માનુડ સન તોલો કહા મનિ લેડિ । નકા લ
જુહડલ સોચ્યુ વટા બ્વાર મનિ લેર ।



તોલો હાર એ ન્હે યોવ । ભૈસા પોડ્યા લે । આમા એ છિ યોઈવ । બ્રાજુ ગોઠ
ન્હા । વતુડ જ્હે બજ્યા એ યોવ । નકા લ ફુબુ સન દિદી રૈ
અવામાતુડ સહયોગ દોર । હાડસુર લ જુહડ લ કહા સન માનુડ એ મનિ હ્યેં
દોડી । માનુડ એ બિ સ્હેડ્યા હ્યેં દોવ । કહા એ સ્યાલા ધપેંડ્યા હ્યેં દોવ ।

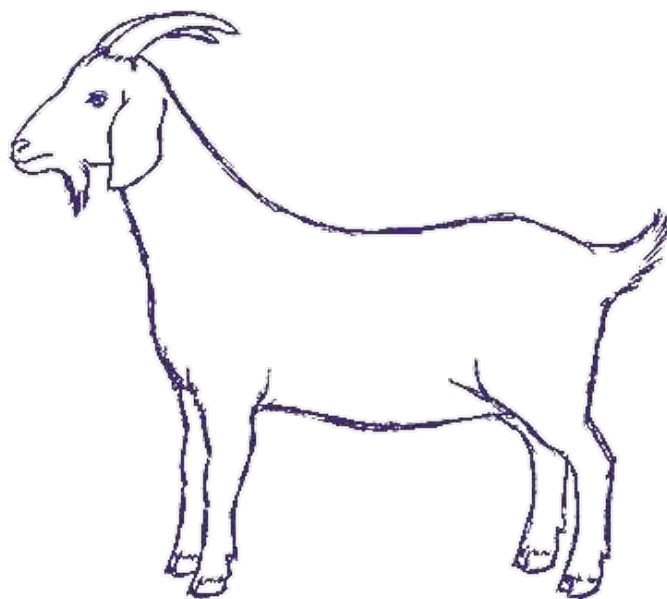
पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
हाइ	हार	हाय	गाई	Cow
बैसा	भैसा	बैसा	भैंसी	Buffalo
रा	रा	रा	बाख्रा	Goat
वो	व	वो	सुँगुर	Pig
का	क्हा	का	कुकुर	Dog
मानु	मानुङ	मानु	बिरालो	Cat



सिउसिन्या:

- १) नभिम का हार ए उमिन कता हैलिनके ।
- २) मेला रा ए सुरुप लै माहुर लाइचोके ।



पानपा:

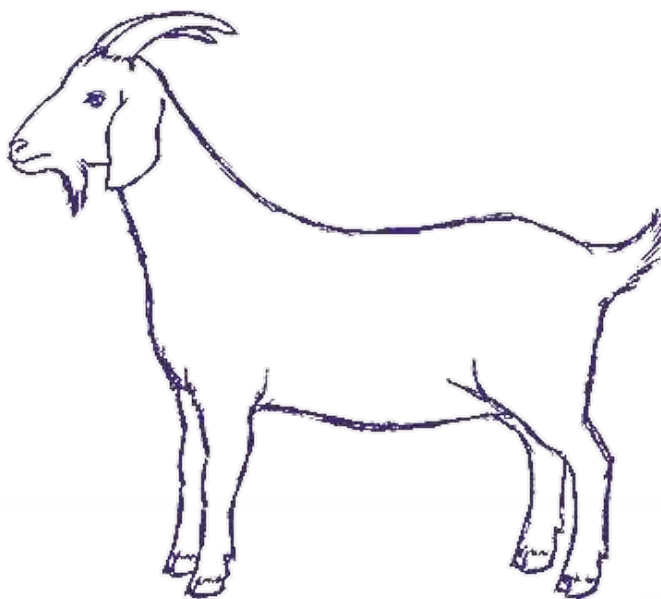
	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
हाइ	हार	हाय	गाई	Cow
बैसा	भैसा	बैसा	भैंसी	Buffalo
रा	रा	रा	बाख्रा	Goat
वो	व	वो	सुँगुर	Pig
का	क्हा	का	कुकुर	Dog
मानु	मानुड	मानु	बिरालो	Cat



सिउसिन्या:

क) नज्हुड ला हार ल मिन गपें ?

ख) मेला सुरुप ल माहुर गलैस ।



मगर खाम (गमाल्या) ६३

रो -२५

डानाड्खार ला मिर

नाड्खार ला मिर छकाल्याज सोर । पारे सु-सु ए यायन दोर । हार, र
। सन लुरा लै आराबनैर । नाड्खार ल छि खवान्ने यन ताइ । री गण्या यन
ताइ । सिड दान्या यन ताइ । सला सिम्या यन ताइ । यड किन्या यन ताइ ।
यड धोन्या यन ताइ । बाली र सुछुम्या यन ताइ । लाइलक्ष्मीरा लै छान्या
बैव परी । बड ल मल दुण्या ताइ । यड ल बाली वान्या ताइ ।

नाड्खार ल खारता यन मनि ताइ । यम गोन्या यन खारता ताइ । कुलो
गोन्या यन खारता ताइ । पूजा दान्या यन खारता ताइ । नाड्खार ला पार मिर
मिलिदे चुसिर । याजोर याहाइक सघैसिर ।

छोर्या लुजा र पैभिम बार । पैभिम ल माहुल्या पाड सन ।



रो -२५

डानाङ्खार ला रु र

इया नाङ्खार ला रु र गाउँले र छकाल्ड्या सोर । सोरै आआफ्नो ह्ये
दाङ्या दोर । बस्तु रातुङ स्याहार दोर । नाङ्खार ल छि खोइङ्या ह्ये जै ।
न्हि गङ्या ह्ये जै । बन न्हाद सिङ रेङ्या ह्ये जै । स्याउला रेङ्या ह्ये जै ।
पाता किङ्या ह्ये जै । पाता घोङ्या ह्ये जै । अन्न भित्रेङ्या ह्ये जै । हार
गोठ लाङ्या पेवं । गोठ ल मल जम्मा दाङ्या पेवं । अन्न रोपेङ्या पेवं ।
नाङ्खार ल साभा ल ह्ये मनि जै । यङ घोङ्या ह्ये साभा ल जै । कुल
घोङ्या ह्ये साभा ल जै । पुजा दाङ्या साभा ल ह्ये जै । नाङ्खार ल सो
मिलेद चुङ र । दुःख बिरामी जैको सहयोग दोर । लुजाबाङजा र पैभिम
न्हार । पैभिम ल नका रै भ्या रोङ् न्हिसिर ।



पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
ग्रन	ह्येँ	यन	काम	Job
नाडखार	नाड्खार	नडगर	गाउँ	Village
छकाल्या	छकाल्ड्या	छकाल्या	विहानै	Early Morning



सिउसिन्या:

क) मेला आखर लै जेकापि त सारिचोके ।

नाड्खार ल खार ता ग्रन मनि ताइ । यम गोन्या ग्रन खार ता ताइ । कुलो गोन्या ग्रन खार ता ताइ । पूजा दान्या ग्रन खार ता ताइ । नाड्खार ला पार मिर मिलिदे चुसिर । याजोर याहाइक सघैसिर ।

ख) मेला नाड्खार ए सुरुप माहुर लाइचोके ।



पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
यून	ह्येँ	यन	काम	Job
नाडखार	नाड्खार	नडगर	गाउँ	Village
छकाल्या	छकाल्ड्या	छकाल्या	विहानै	Early Morning



सिउसिन्या:

क) मेला आखररातुड गेकापि त गसारेस ।

नाड्खार ल खागो ता ह्ये जै । यड घोड्या ह्येँ खागो ता जै ।

कुलो घोड्या ह्ये खागो ता जै । पूजा दान्या ह्येँ खागो ता जै ।

नाड्खार ला सो रुर मिलेद चुड्सिर । याजोरो अन्हावक बिरामी जैर ।

ख) मेला नाड्खार ल सुरुप त माहुर गभरेस ।



दाइन्या :

१) मेला गिन्सिउ पाड लै जवाफ योचोके ।

क) बाबु आमै लै कै जदोए ?

ख) हाडसुर ए ओझिम्क खा गोटा हार लेर ?

ग) हाडसुरए खागो टा ओ लेर ?

घ) नाड्खार ला मिर खाबे ला सोर ?

ङ) नड खाबे ला नसोए ?

च) बन ल बादे कता रैन्या ताई ?

२) मेला माखैन्या त ख्वाड्गी ल जैचोके ।

क) बाजु	बाबु	पाघो	नाना
---------	------	------	------

ख) बुजु	आमै	काकु	फुबु
---------	-----	------	------

ग) मारुम	मामा	पिस्यार	कान्छी
----------	------	---------	--------

घ) कोन्जा	मामा	भागी	साला
-----------	------	------	------

३) मेला मिलेव (✓) सन मामिलिउ त बेठिक (X) लाइचोके ।

क) हिउने लै जोहार दान्या माताइ ।

☐

ख) मामा लै जेदो दान्या ताइ ।

☐

ग) हाडसुर ए उझिम्क हार माले ।

☐

घ) हाडसुर ए उझिम्क का सन मानु ले ।

☐

ङ) नाड्खार ल मिलेदे चुसिन्या माताइ ।

☐

दाइन्या :

१) मेला गिडसिव रोइ ल जवाफ गयास ।

क) बाबुआमातुड कुया यदास ?

ख) हाडसुर ल ज्हुडल खागो टा हार लेर ?

ग) हाडसुर ल खागो टा व लेर ?

घ) नाडखार ला रुर खावे ला सोर ?

ड) नड खावे ला नस्वे ?

च) बन ल न्हाद कुयो रेइया पैव ?

२) मेला माखैइया त ख्वाङ्गील गलैस ।

क) बाजु बाबु पाघो नाना

ख) बुजु आमै काकु फुबु

ग) मारुड मामा पिस्त्यार कान्छी

घ) कोन्जा मामा भागी साला

३) मिलेव त (✓) सन मामिलिव त बेठिक (X) गलैस ।

क) हिउनेतुड दान्या मापैव ।

☐

ख) मामातुड जोदो दाइया पैव ।

☐

ग) हाडसुर ल ज्हुड ल हार माले ।

☐

घ) हाडसुर ल ज्हुड ल कहा सन मानुड

☐

ले । ड) नाडखार ल मिलेद चुडसिइया

☐

मापैव ।

केशव बुढामगर

केशव बुढामगर लै भुँइफोरा भाँक्री हैदोर । उभिम सुनछहरी गाउँपालिका २ ला लार्मी नाइखार ल परिए । केशव २० रिम उमेर ल भाँक्री उत्तिके । भाँक्री ए ज्वोरो हुव मिरा लै यारासगराँव । आउ ए रेज दैव मिरा लै जडिबुटी ए वास याराइव । केशव नाइखारला पार नीकाइ ओमिन थैव भुइफोरा भाँक्री हैदोर । केशव भाँक्रीए मागराइन्या मुन्द्रया ले अस्पताल बाचुके हैलिदे याराअरैव । आउ भाँक्री प्रथम सुनछहरी साँस्कृतिक महोत्सव- २०८० ला भाँक्री विधा ल प्रथम तादेलेव ।



भानसिङ गुरुङ

तबो उमिन थैव मि । उभिम सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं. ४ सिउरी ल परिए । भानसिङ ए लैलक्ष्मी झान्या । खेती किसानी दान्या । यून दोव । भानसिङ ए बनै माहुल्या रा सन बाजार याराझाव । रा सन बाजा यदे मस्ता तप्ने कमैव । वसै ए भेर्ना वाव । माहुल्या सुन्तला ससैदे यलड यव । भानसिङ ए नाइखार नाम ला यून पाला दोव । हैजेदे भानसिङ लै सुनछहरी ला चाव कृषक लिदे सरेसिए ।



केशब बुढामगरतुड

भुँइफोरा भाँक्री दोर । अज्हुड सुनछहरी गाउँपालिका २ ला लार्मी नाइखार ल परे । केशब २० रिम उमेर ल भाँक्री अउत्केव । भाँक्री ए ज्वोरो ज्हाव रुरातुड सन्चो जैव । आका ए रेज लागेव रुरातुड जडिबुटी ल ओसा योव । केशब नाइखार ला बेसै अमिन थैव भुइफोरा भाँक्री दोर । केशब भाँक्री ए जस मायाइया मन्दुतुड अस्पताल न्हाइया सल्लाह योव । आका भाँक्री प्रथम सुनछहरी साँस्कृतिक महोत्सव-२०८० ला भाँक्री विधा ल प्रथम जैदअलेव ।



भानसिङ गुरुङ

तोलो अमिन थैव रु । अ ज्हुड सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं ४ सिउरील परे । भानसिङ ए लाइलक्ष्मी डाव । खेती किसानी दोव । ह्ये दोव । भानसिङ ए भ्या रा सन ब्वा र डाव । रा सन ब्वा र वेद भ्या तप्ने कमैव । नका ए सुन्तला ल नर्सरी नेव । भ्या सुन्तला ससैद यलड वेव । भानसिङतुड सुनछहरी ला चाव कृषक गारद सन्हेर ।



कमेनी घर्ती मगर

बनै अ सिप लेउ मेमा उद्यमी । उभिम सुनछहरी
गाउँपालिका वडा नं. १ सेरम ल परिए । कमेनी ए
धागा खलन्या बल्ला रन्या सन यून्या यून दोव ।
पुवा सन बाङ्गोनी धागा जैव । धागानी बल्ला र
दे क्वा जैव । क्वानी भोला जैव । छत्क्या
जैव । सुर जैव । होकाइ यलडल यदे तप्ने
कमैव । हैजेदे कमेनी बनै चाव यून दान्या ।
ओमासी लेउ । नाङ्खार ल चाव यून दान्या
पैन्या । बनै ओमिन थैव मेमा उद्यमी ले ।



गनबिर वुटा मगर

पप रे गाइन्या मि । उभिम सुनछहरी गाउँपालिका
वडा नं. ६, फगाम ल परिए । गनबिर छोर्याकाइ
ज रे गाइन्या सन्या बनै ओमन ओलाइजु । पप रे
गाइन्या ओगा बनै चाव लेउ । २०७४ रिमल
लिबाड ला ताउ सुनछहरी सिङ्गिङ स्टार ल प्रथम
तादेलेउ । हैजैदे द भ्वाइस अफ नेपाल लिन्या
रियालिटी सोल बादे बनै चाव चाव रे गाइदे
ओनैओ ।



कमेनी घर्ती मगर

चाव सिप लेव मेमा उद्यमी । अज्हुड सुनछहरी
गाउपालिका वडा नं १ सेरमल परे । कमेनीए
धागा खल्झ्या, बल्ला रहझ्या वेझ्या ह्ये दोव ।
पुवा सन भाङगोडिका धागा जैव । धागानीका
बल्ला रद क्वा जैव । क्वानी भोला जैव ।
छत्क्या जैव । सुर जैव । यलङ ल वेद
तप्ने कमैव । नाङखार ल चाव ह्ये दाझ्या
अमिन थैव मेमा उद्यमी ले ।



गनबिर वुढा मगर

गनबिर बुढा मगर पप रे गैझ्या रु ।
अज्हुड सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं ६
फगाम ल परे । गनबिर जिहम्जाडिका ज रे
गैझ्या सरझ्या बेस अमन अलइजाव ।
अगा बेस चाव लेव । २०७४ रिमल
लिबाङ ल जैव सुनछहरी सिङगिङ स्टार ल
पहिला ज्हाद अलेव । द भ्वाइस अफ नेपाल
प्रतियोगिता त सभागी जैद अलेव ।



पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
रिम	रिम	रिम	वर्ष	Age
मिन	मिन	मिन	नाम	Name
मुन्द्रया	मन्दु	मन्दु	बिरामी	Ill
माहुल्या	भ्या	भ्या	धेरै	More
चाव	चाव	चाव	राम्रो	Good
क्वा	क्वा	क्वा	कपडा	Cloth



सिउसिन्या:

१. रोट्ता जी मोलो मिर या-मिन चेतैचोके ।
२. जेमी नाङ्खार ल चाव चाव ग्रन दान्या मिर सु-सु लेर
चेतैदे हैलिचोके ।

पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
रिम	रिम	रिम	वर्ष	Age
मिन	मिन	मिन	नाम	Name
मुन्द्रया	मन्दु	मन्दु	बिरामी	Ill
माहुल्या	भ्या	भ्या	धेरै	More
चाव	चाव	चाव	राम्रो	Good
क्वा	क्वा	क्वा	कपडा	Cloth



सिउसिन्या:

१. रो ला जी रु रा यामिन गगार्स ।
२. गेमी नाङ्खार ल चाव चाव ह्यें दाङ्या रु र कुया-कुया लेर
सम्झेद गगार्स ।

दाइन्या :

१. मेला गिन्सीउ पाड ए जवाफ हैलिचोके ।
 - क) कमेनी घर्ती मगर ए कता ख ?
 - ख) केशब बुढा मगर ए उ-भिम कताड हैलिचोके ?
 - ग) गनबिर बुढा मगर ए कता गाइव ?
 - घ) भानसिड गुरुड ए उ-भिम कताड हैलिचोके ?

२. मेला खैन्या त जोरा मिलैचोके ।

क) भानसिड गुरुड	पप रेमी
ख) केशब बुढा मगर	मेमा उद्यमी
ग) कमेनी घर्ती मगर	किसानी
घ) गनबिर बुढा मगर	भाँक्री

३. मिए सुरुप जैचोके ।

दाइन्या :

१. मेला गिन्सीव रोइ रा जवाफ गयास ।

क) कमेनी घर्ती मगर ए कुयो ज्हव ?

ख) केशब बुढा मगर ल अ ज्हुड कानड ले ?

ग) गनबिर बुढा मगर ए कुयो गैयो ?

घ) भानसिड गुरुड ल अ ज्हुड कानड ले ?

२. मेला खैन्या त जोरा मिलैसके ।

क) भानसिड गुरुड पप रेमी

ख) केशब बुढा मगर मेमा उद्यमी

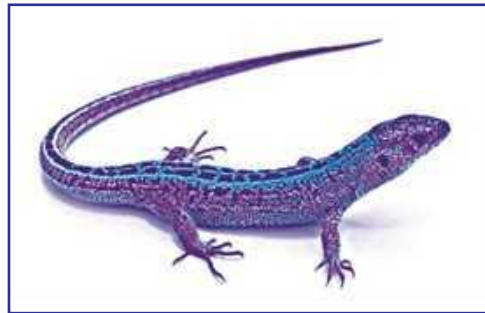
ग) कमेनी घर्ती मगर किसानी

घ) गनबिर बुढा मगर भाँक्री

३. रुल सुरुप गजेस ।

धोइक बाइसखुवा ला तबो पहर त गुल उचुसिजु दी । नौ छेबार
मनि उचुसिजस दी । गुल घाम मुन्सिने बाहेर त उपलिजु दी । तछा गुल
लै रइदे कुकलिङ ए क्योन्या हुके । गुल छेदे उकुड उखिम्क मनि
मादैकु । होकाई बिनाचेत हाड ल ज़ोके ।

नौ गुल हाड ल ओजोव छेबारा ए रइकु । छेबारा गुल ओप्राव रइदे बनै
उयुड कैकु । होकाई अक्क ल हाइकु । नौए सिउँदी ए ओचोप हाइदे
कुकलिङए उमीत तिल्लुकु । कुकलिङ ए उमी मारन्न्या ताके । कुकलिङ
किदे धोइके । होकाइ गुल बाँचिके । हैजैदे गुलए नौ गुन मेव मादुव । रि
म्दा छेबारा सन गुलनी दुप्सिदे बनै रेइकेनी । होकाइ नौनी बनै मिलिने चाव
नै नै तादे बोलोड चुसिकेनी ।



आडखला
८

मगर खामला साहित्य

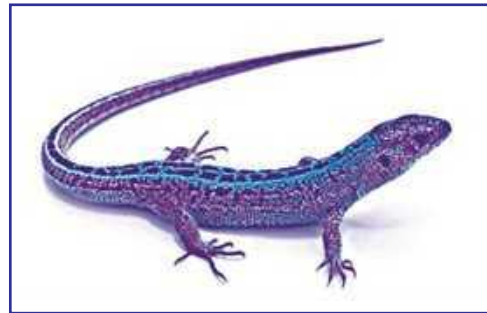
(१० घण्टा)

रो -२७

गुल सन छेबारा

भ्या पहिला बाइस खुवा ल तोलो जुरत गुल अचुडसिजाव ।
नला छोल छेबारा मनि अचुडसिजाव । गुल गर्मी मास ल घाम
थडसिइया पाखा अप्लिजाव । तला गुल ऱ्हडद गा क्लोइया या
ऱ्ह । गुल साहा-साहाल घ्वाड माफ्रोवखें । गुल अधोडजावक
हाडडिका यागोड । नका घटना छेबाराए न्हद अनेव । गुलतुड
छेबारा ल युडल दया यालागे । काए अक्कल याप्लिव । नकाए
धाल चोप हेद गाल अमित खिल्द यायोव ।

गाल मि अन्धा याजै । नका क्लिद याधोड । गुल ल ज्यान याबचे । गुल ए
नका गुन मामेवखें । साँभ छेबारातुड गुल ए भ्या खुशीला दड यादोव ।
नकाखेका नकार असल न्हे जैद भ्लोड याचुडडी ।



मगर खाम (गमाल्या) ७१

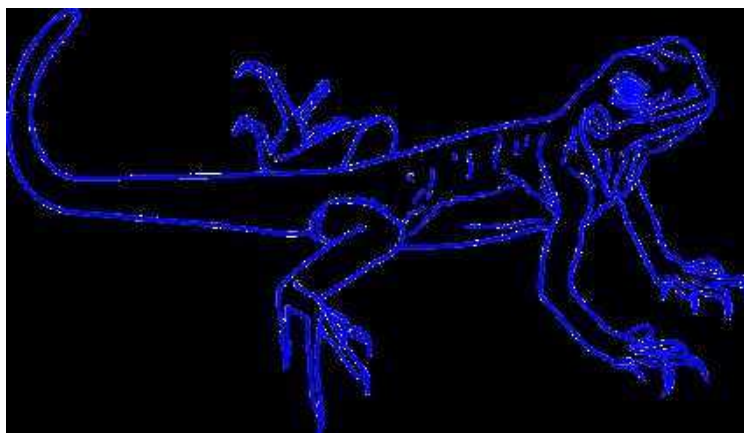
पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
गुल	घ्योव गुल	गुल	सर्प	Snake
छेबारा	छेबारा	गलाडपात्या	हुँगे छेपारो	Greater Earless
घा	गा	कडकलिउ	चिल	Eagle



सिउसिन्या:

१) मेला छेबारा ए सुरुप रड्दे जे मनी सुरुप जैदे माहुर लाइचोके ।



२) जे जे थैव सिलुक जेनैरा लै यारासथैचोके ।

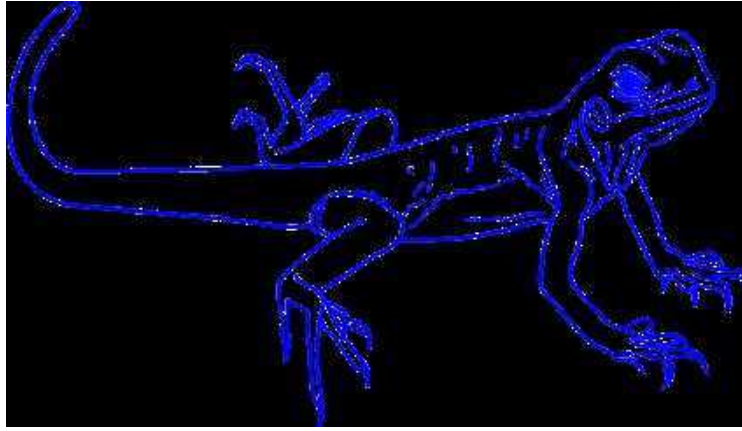
पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
गुल	घ्योव गुल	गुल	सर्प	Snake
छेबारा	छेबारा	गलाडपात्या	ढुँगे छेपारो	Greater Earless
घा	गा	कडकलिउ	चिल	Eagle



सिउसिन्या:

१) मेला छेबारा ल सुरुपत माहुर गभरेस ।



२) गे यथेंसव सिलुक गेन्हेंरा तुड गसथेंस ।



दाइन्या :

- १) मेला गिन्सिउ पाड ए जवाफ सर्चोके ।
क) गुल कताड चुसिए ?
ख) गुल लै कताए केउन्या उहुव ?
ग) छेबारा ए कता चोप ए उतिलो ?
घ) जे अप्थ्यारे ल परिव नैरा लै कता जैव परिए ?

- २) मेला खैन्या त जोरा मिलैचोके ।

गुल	भुरए
सिउँदीए	हाड्ल ज़ोके
कुकलिड	पहरत चुसिए
छेबारा	चोप हुए

- ३) गुल ए सुरूप जैचोके ।

दाइनिया :

१) गिडसिव रोइ ल जवाफ गयास ।

क) गुल कानड अचुडसिजाव ?

ख) गुलतुड काइका ए क्लोडया याह्हा ?

ग) गलाडपाते ए कुयो ल चोप याखिलो ?

घ) गा कैजेद याधोड ?

ङ) नड मनि अष्ट्यारो ल परेव न्हेतुड कुयो नदे ?

२) जोरा मिलेसके ।

गुल याभुर ।

धाल हाडडिका यागोड ।

गा पहरल चुडसि ।

छेबारा चोप ज्हा ।

३. गुल ल सुरूप गजेस ।

रो -२८

कथौता

कथ कथ कथ्यौरी ए सोडमास्या रसै
सिङ याज तादे माताइ साहा ए ची सै

हाडल माङ्क बाङ ल माङ्क दास्ता दाउ परिण
पसिँउ पलिया भी पलिया निदे ज़्याव मापरिण



७४ मगर खाम (पर्वत्या)

रो -२८

कथौता

कथ कथ कथ्यौरी ल सोड मास्या रसै

तुङ वाज घ्योव जैद माजै साहा ए वाज सै

हाडल मान्चि बाङ ल मान्चि दास्ता दाइया पैव

पसिना प्लिद भि प्लिद डिन्हद नघि ज्याइया मापैव



मगर खाम (गमाल्या) ७४

पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
कथौता	कथौता	कथौता	गीति कविता	Poem
तुङ	तुङ	तुङ	बोट	Plant
हाङ	हाङ	हाङ	भिर	Highland
बाङ	बाङ	बाङ	चौर	Plain
भि	भि	भि	रगत	Blood



सिउसिन्याः

१) मेला कथौता जे कापी त चावजा अक्षर जैदे सर्चोके ।

कथ कथ कथ्यौरी ए सोडमास्या रसै
सिङ याज तादे माताइ साहा ए ची सै

हाङल माङ्क बाङल माङ्क दास्ता दाउ परिण
पसिँउ पलिया भी पलिया निदे ज्याव मापरिण

पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
कथौता	कथौता	कथौता	गीति कविता	Poem
तुङ	तुङ	तुङ	बोट	Plant
हाङ	हाङ	हाङ	भिर	Highland
बाङ	बाङ	बाङ	चौर	Plain
भि	भि	भि	रगत	Blood



सिउसिन्याः

१) मेला कथौता गे कापी त चाव अक्षर जेद गसरस ।

कथ कथ कथ्यौरी ल सोड मास्या रसै
तुङ वाज घ्योव जैद माजै साहा ए वाज सै

हाङल मान्चि बाङल मान्चि दास्ता दाङ्या पैव
पसिना प्लिद भि प्लिद ङ्खिद नधि ज्याङ्या मापैव

२) जेभिम का बाजु बुजुरा स धोड्का रे गाइव परिड्द जेमनी गाइन्या
सिउसिचोके ।



७६ मगर खाम (पर्वत्या)

२) जहुड ल ब्राजुबज्याडि का कथौता व्हिसिद नड न्हेरातुड गसथें ।



मगर खाम (गमाल्या) ७६

आडखला
१०

उद्यम व्यवसाय सन रैथाने सीप

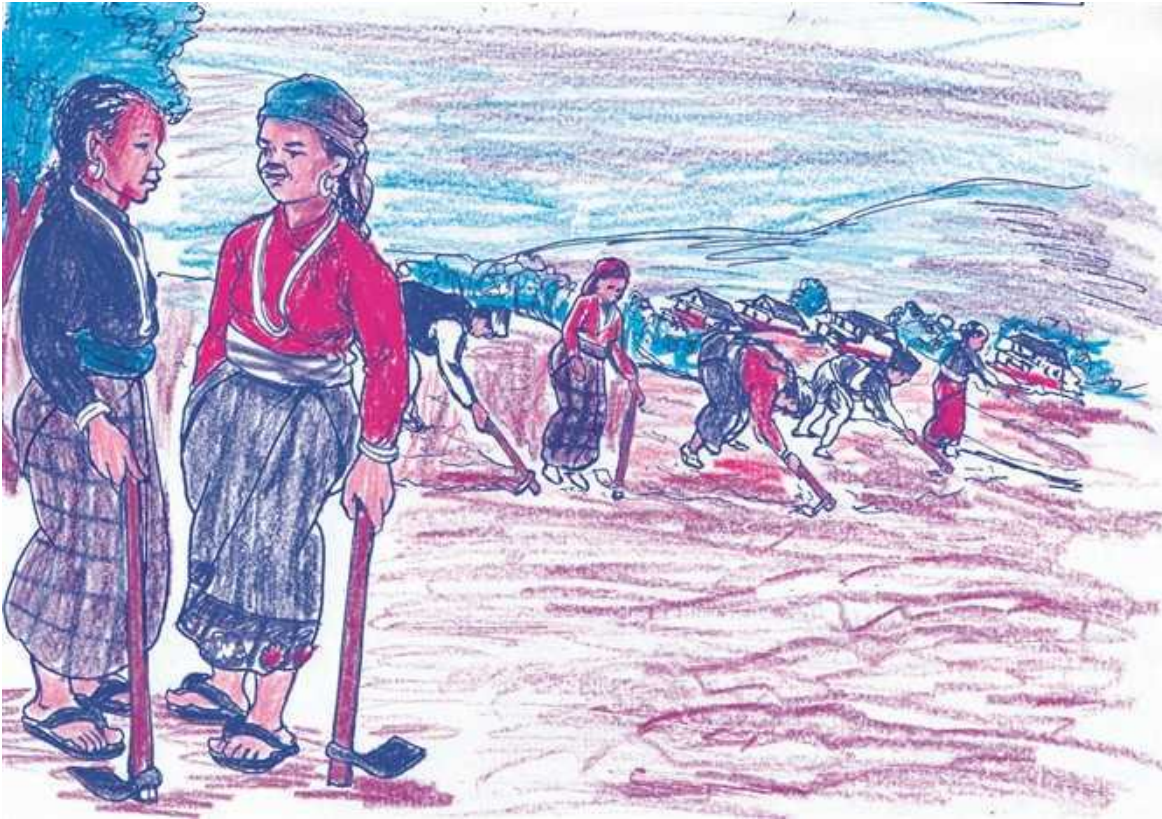
(१५ घण्टा)

रो -२८

नाडखार ला य़न

नाडखार ल खालखाल ला य़न ताइ । गे बुजु ए बल्ला रओ । बाजु ग्वाला बाए । बाबुए य़ड किव ।

पाघो ए सिड दादे रैव । मनसरा ए आमै दोकान ल सामान एव । ओल्सन काकुए झास्या सैन्या बाए । भागी ए बारी ल य़न दोव ।



७७ मगर खाम (पर्वत्या)

आङ्खला
१०

उद्यम व्यवसाय सन रैथाने सीप

(१५ घण्टा)

रो -२८

नाङ्खारला ह्यें

नाङ्खार ल थोथो ला ह्यें जै । गे बज्या ए बल्ला ज्हव । ब्राजु ग्वाला न्हा ।
बाबु ए ह्येड किव । ठुल्बा ए सिड दोव । मिनेल अवामा ए दोकान
ल सामान वेव । जमाने काका झहा सेव । मामा ए चुँ खेती दोव ।



मगर खाम (गमाल्या) ७७

પાનપા:

	મગર ખામ			
પર્વત્યા	ગમાલ્યા	શેષી		
યન	હ્યેં	યન	કામ	Job
રન્યા	ઝડ્યા	રન્યા	બુનુ	Knitting
ગ્વાલા	ગ્વાલા	ગ્વાલા	ગોઠાલો	Shepherd
કિને	કિડ્યા	કિન્યા	જોત્નુ	Ploughing
સિડ	સિડ	સિડ	દાઝરા	Firewood
યન્યા	વેડ્યા	યનૈ	બેચ્ન	Sell
ડાસ્યા સૈને	ઢહા સેડ્યા	ડાસ્યા સૈને	માછા માર્નુ	Fishing
અન વાને	દુર વડ્યા	દુર વાઝને	ખેતી ગર્નુ	Farming



સિડસિન્યા:

- ૧) જે નાડ્ખાર લ કતા કતા ય્ન રડ્દે જેનૈ એ ? જે નૈરૌ હૈયારાદોચોકે ।
- ૨) પૈઞ્મિમ આકસી ડકસી બારિદે મિર કતા કતા ય્ન યાદોજુ રડ્દ જેનૈરા લૈ હૈયારાદોચોકે ।
- ૩) જે જેસનો ય્ન દાન્યા જૈસિદે જેનૈરાસ રૈસિચોકે ।

पानपा:

	मगर खाम			
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
यन	ह्यें	यन	काम	Job
रन्या	न्हड्या	रन्या	बुनु	Knitting
ग्वाला	ग्वाला	ग्वाला	गोठालो	Shepherd
किने	किड्या	किन्या	जोत्नु	Ploughing
सिड	सिड	सिड	दाउरा	Firewood
यन्या	वेड्या	यनै	बेच्च	Sell
डास्या सैने	ड्हा सेड्या	डास्या सैने	माछा मारु	Fishing
अन वाने	दुर वड्ड्या	दुर वाइने	खेती गर्नु	Farming



सिउसिन्या:

- क) नड नाड्खार ल नन्हडो ह्यें कुयो-कुयो लेर न्हेरातुड गदो
 ख) पैभिम छो ल घुमेद रुरै कुयो-कुयो ह्यें दोजार न्हेरातुड गसथेस ।
 ग) थप्क कोठा ल नड नसेंव ह्यें दाड्या नक्कल गदो ।

રો -૩૦

બાલી લાઇન્યા

જોખે એ ઓબાબુ સન ઓઆમૈની કિસાની યુન દોની । યુડ લ રાંદૈ વાર ।
ઘોગા વાર । પિમા વાર ।

જોખે એ મનિ બાલી વાન્યા બેલા યુડ લ બાએ । ઓ લ મનિ અબાબુ સ યુડ
કિન્યા સિઝસિએ । યુડ ઘોન્યા મનિ સિઝસિએ ।



જોખેર યુડનીતાઇ અન્ન જૈર । નૌ અન્ન તરિમ સમ જ્યાન્યા સયોર । રાંદૈ ક્યાન્યા
બેલા બાહુરે લાઇર । નૌર ઘોગા ધનસાર લ નૈર । જ્યાદે માહુલ્યા તાવ અન્ન એર ।

रो -३०

बाली लाइन्या

जोखे ल अबाबु सन अवामा किसान लेर । नकाए पाता ल राडरे रोपेव ।
घोगा वडर । पिमा वडर । जोखे ए मनि खेती दाइया वेला बारी ल
न्हा । नका ए मनि अबाबु स व्होर किइया व्हिसी । ह्येड घोइया मनि
व्हिसी ।



नका रै पाता ल अन्न उब्जेर । न का रै पाताल सैव अन्न ए
ज्याइया यो । राडरे क्याइया वेला बाहुन्या जेर । नकारा मकै
धनसार ल जै । नकारातुड भ्या जैव अन्न वेर ।

पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
किने	किङ्या	जोले	जोत्ने	Plough
राँदै	राङ्गे	सामा	कोदो	Millet
घोन्या	घोङ्या	बने	खन्ने	Digging



८० मगर खाम (पर्वत्या)

पानपा:

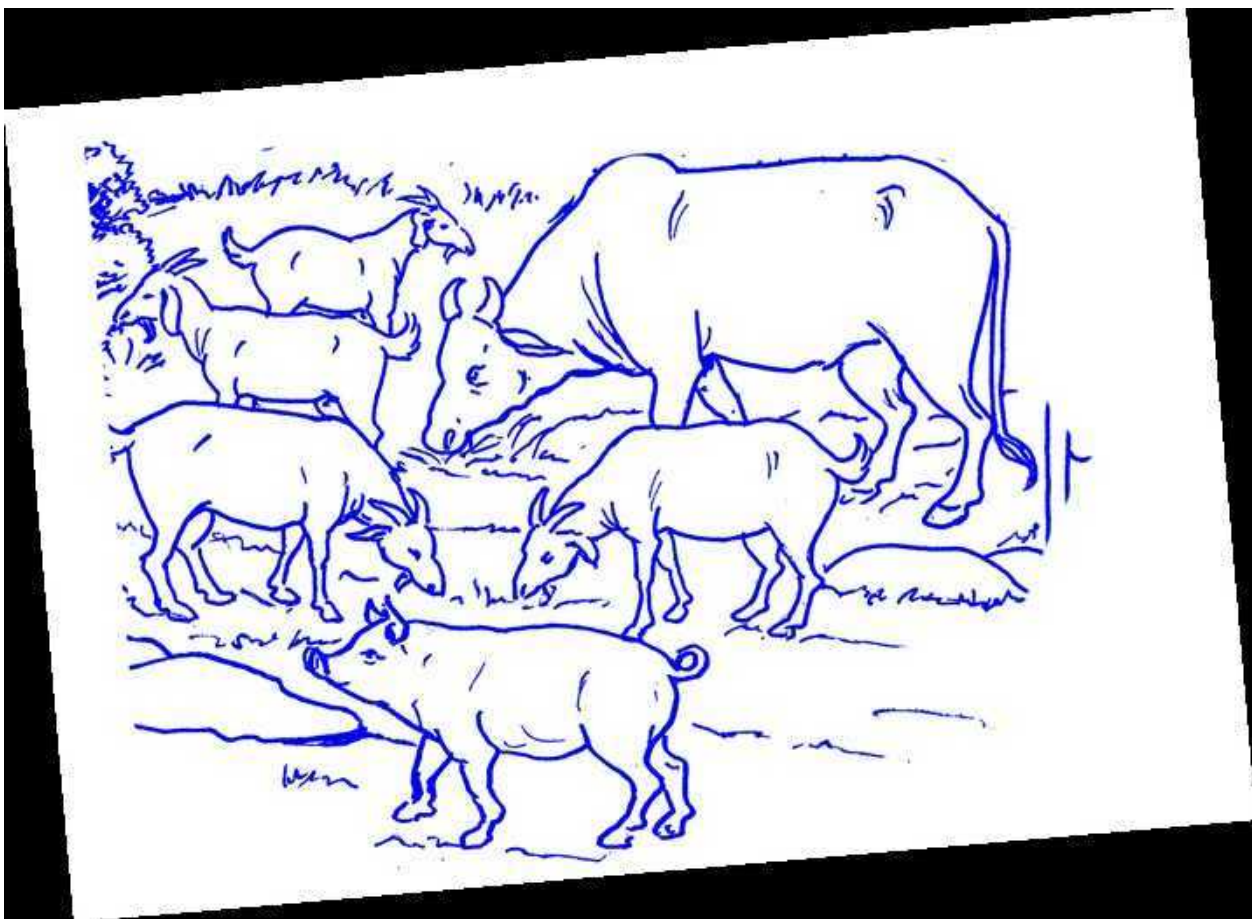
	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
किने	किइया	जोले	जोत्ने	Plough
राँदै	राडरे	सामा	कोदो	Millet
घोन्या	घोइया	बने	खन्ने	Digging





सिउसिन्या:

१) मेला सुरुप लै माहुर लाइचोके ।

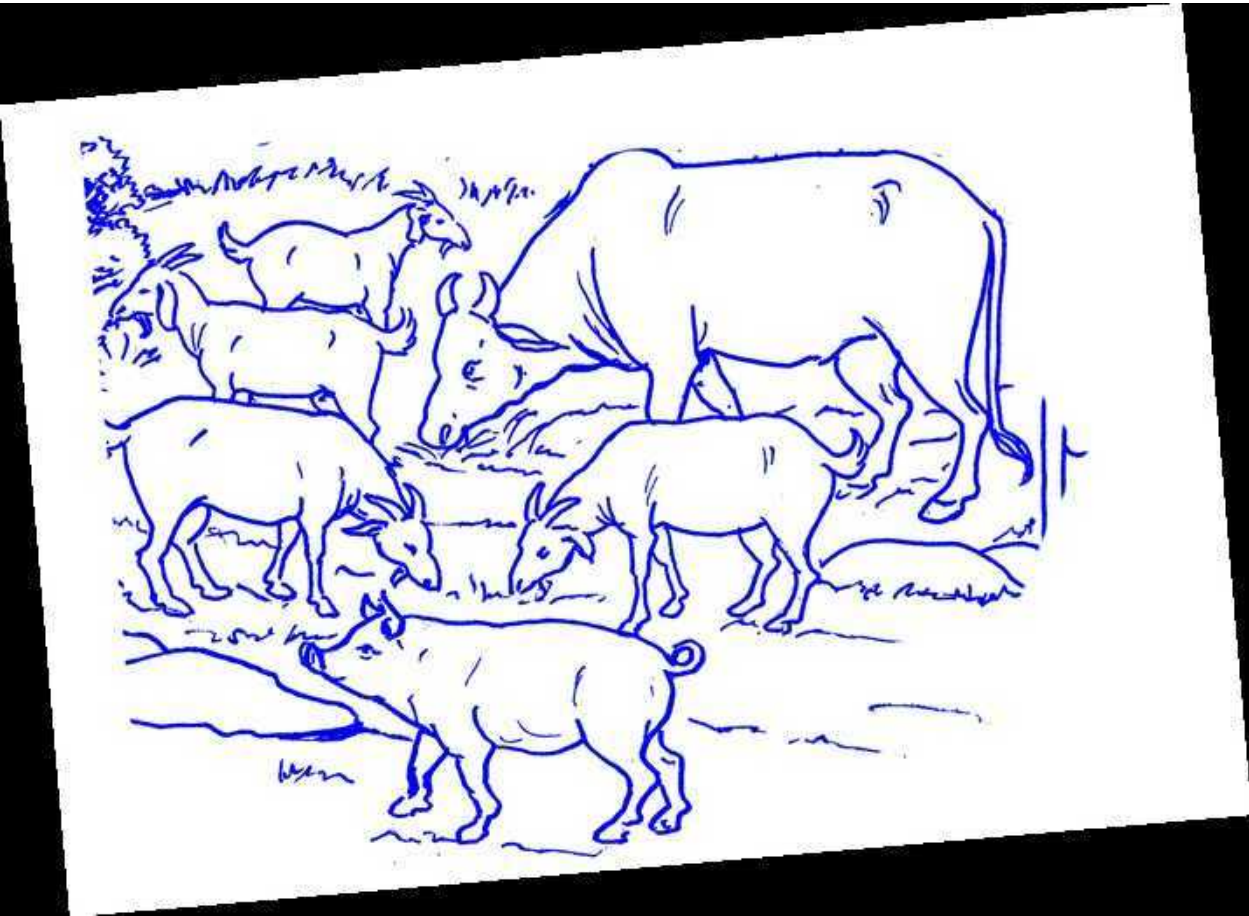


८१ मगर खाम (पर्वत्या)



सिउसिन्या:

१) मेला सुरुप त माहुर गभरेस ।



दाइन्या :

१) मेला गिन्सिउ पाड ए जवाफ योचोके ।

- क) जोखे ए ओबाबु कता जैव ?
- ख) जोखे ए य़डल कता उज्जिए ?
- ग) नड य़ड किन्या नबा ए सै नमाबाए ?
- घ) नाइखार ल कता य़न ताइ ?
- ड) सुए बल्ला रव ?

२) मेला आखर परिदे ठीकल (✓) सन बेठिक ल (X) लाइचोके ।

- क) बाबु ए बल्ला रव । ☐
- ख) आमै ए सामान एव । ☐
- ग) जोखे ए य़ड माकिव । ☐
- घ) नाइखार ला मिर य़न दोर । ☐

दाइन्या :

- १) मेला गिडसिव रोइ रा जवाफ गयास ।
- क) जोखे ल अबाबु ए कुयो दोव ?
 - ख) जोखे ए पाता ल कुयो उब्जेव ?
 - ग) जोखे ए पाता ल कुयो दोव ?
 - घ) नड मनि पाता ल किइया व्हिसिइया नन्हें ?
 - ड) काइका ए बल्ला ज्हव ?

- २) मेला आखर पन्हेद ठीक (✓) सन बेठिक (X) गलगोस ।

- क) बाबु ए बल्ला ज्हव । ☐
- ख) आमा ए सामान वेव । ☐
- ग) जोखे ए ह्यें माकिव । ☐
- घ) नाइखार ला रु रै ह्यें दोर । ☐