स्थानीय पाठ्यक्रम ल आधारित मगर खामला

गेमी सुनछहरी

थप्क ३

सुनछहरी गाउँपालिका

पोबाङ, रोल्पा

लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

२०८१

स्थानीय पाठ्यक्रम ल आधारित मगर खामला

गेमी सुनछ्हरी

थप्क ३

प्रकाशक	: सुनछहरी गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय पोबाङ रोल्पा
प्रकाशन वर्ष	: २०८१
प्राविधिक सहयोग	: मगर आदिवासी प्राज्ञिक प्रतिष्ठान, काठमाडौं ।
सर्वाधिकार ©	: सुनछहरी गाउँपालिकामा सुरक्षित
प्रज्ञिक परामर्श	: मा. अमृत योञ्जन-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	: नविन रोका मगर, कर्णबहादुर बुढामगर
लेखन मार्ग निर्देशन	: डा. विष्णु कुमार सिङ्जाली (सिंजापतिमगर)
लेखन	: जिवनप्रवेश रोकामगर, बलबहादुर घर्तीमगर, रेगबहादुर पुन (रेशम संगीत)
मगर खाम अनुवाद	: बागबिर घर्तीमगर, राकेश बुढामगर, 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, सुनछहरी गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट अभिलेखबद्ध गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

सुनछहरी गाउँपालिका
पोवाड, रोल्पा
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
पोवाड, रोल्पा
(मध्यमाञ्चल प्रदेश, नेपाल)
२०७३

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 सम्पदाहरुको संरक्षण, सम्बर्द्धन र विकासका लागि नेपालको संविधान-२०७२ ले स्थानीय सरकारलाई जिम्मा दिएको छ। नेपालको संविधानको प्रावधानहरुलाई 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 विद्यालयहरुलाई अभिभावकत्वको प्रत्याभूति दिलाउने प्रयत्न गरिराखेकै 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 सम्पदाहरु, साधनस्रोत, स्थानीय भूगोल र स्थानीय विषयवस्तुहरु 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 बिषयवस्तुको पठनपाठनको सिफारिस गरेको भएता पनि लामो समय स्थानीय विषय वस्तु, स्थानीय मातृभाषा-संस्कृतिहरु समेट्ने प्रयासहरु 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 विद्यार्थीहरुलाई 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 बालबालिकाहरु मगर खाम, नेपाली र अंग्रेजी तीनवटै भाषामा पोख्त बनून् भन्ने चाहना राखेका छौं। बालबालिकाको सोंच बहुभाषिक-बहुसाँस्कृतिक बनोसस् भन्ने अपेक्षा पनि गरेका छौं । यसैगरी, पालिकाको भूगोल, समाज, भाषा-संस्कृति, आर्थिक दृष्टिकोणले सम्भाव्यता, जिविकोपार्जन, साधन स्रोत, प्राकृतिक स्रोत आदिको बारेमा पनि

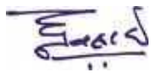
गौरव गर्न सक्ने जनशक्ति विकास गर्ने आशा गरेका छौं । पालिका भित्र विभिन्न क्षेत्रमा योगदान गर्ने व्यक्तित्वहरुको कदर गर्न सक्ने र सोबाट प्रेरणा लिएर स्थानीय विषयवस्तुलाई आत्मसाथ गर्दै गौरवबोधमा सचेत जनशक्ति उत्पादन गर्ने चाहना राखेका छौं ।

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, काठमाडौ 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 गर्दछौ ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

ननकला घर्ती

उपाध्यक्ष



धन बहादुर पुनमगर

अध्यक्ष

दर्ता नं: २९१६११/७८/०७९ स.क.प. नं: ५३८८८ स्थायी लेखा नं: ६१०२९१८५६

मगर आदिवासी प्राज्ञिक प्रतिष्ठान

MAGAR INDIGENOUS PEOPLES ACADEMIC FOUNDATION

का.म.न.पा.-१४, 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 सम्पदाहरुको संरक्षण, संबर्द्धन र विकास गर्नु राज्यको कर्तव्य हो । वर्तमान संविधान, ऐन, कानून तथा अन्तर्राष्ट्रिय सन्धी, सम्झौता र कानूनहरुको 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 बालबालिकाहरुलाई सिकाउनु भनेको पुस्तान्तरण हुनु हो, यसले राज्यको सम्पदाको संरक्षण गर्दछ । नेपाल राज्य तथा मानव सभ्यताको सम्पदा संरक्षण गर्ने, बालबालिकाहरुको 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 मगरहरुको 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 साहित्यहरु 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 कार्यहरु गर्ने मुख्य उद्देश्यहरु राखेर प्राज्ञिक व्यक्तित्वहरुको 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 कार्यहरु गर्दै आएको छ ।

मगर भाषामा मगरहरुको संस्कृति, इतिहास, आदिवासी ज्ञान र सिप, पहिचान, मगर शौन्दर्यशास्त्र र मगर दर्शन रहेको छ । नेपालको बाइसी-चौबिसी भुरे राज्यकालमा अर्घाखाँची, गुल्मी, पश्चिम पाल्पा, पर्वत, बाग्लुङ र म्याग्दी जिल्लाहरु (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 भाषाहरु फरक पर्न गयो । आज मगरहरु (क) मगर ढुट (ख) मगर खाम (ग) मगर काईके बोल्दछन् । पछिल्लो समय भाषा आयोगको अध्ययनमा मगरहरुको 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 बलबहादुर

ई-मेल: mipafoundation@gmail.com

घर्तीमगर, जिवन प्रवेश रोकामगर, 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 योञ्जन प्रति आभारी छौं । यसैगरी पाठ्यपुस्तकमा आवश्यक परामर्श दिनु हुने शिक्षाविद तथा मातृभाषा अभियन्ता अमर तुम्याङ (अमगरजङ लिम्बु, मगर खाम सम्बन्धी आवश्यक परामर्श दिनु हुने नविन रोकामगर र 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 सम्पुर्ण जनप्रतिनिधीहरु, 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 बिषयवस्तुलाई 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 पाठ्क्रम र पाठ्यपुस्तक लेखनमा कमीकमजोरीहरु, प्राविधिक त्रुटीहरु हुन सक्दछन र यस्ता त्रुटीहरु आगामी संस्करणमा न्युनीकरण 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 मार्गनिदेशन हुनेछ।

जेदौ (धन्यवाद) !

मितिः २०८१/०१/१५

डा. नरमाया थापा
अध्यक्ष

मिन : .....

थप्क : .....

रोल नं. : .....सेक्सनः .....

पैभ़िम मिनः .....

लिन्यापो : .....

विषय सूची

मगर खाम	पेज नं.
आङ्खला (१) गेमी मगर खाम (हाम्रो मगर भाषा) –३०	
रो - १. छकाल्न्या सोदे (बिहान उठेर)	१
रो - २. नै (साथी)	३
रो : ३. रुपसरा ए बाख्रा (रुपसराको बाख्रा) (आहान)	५
रो : ४. भूम्या राम (भूम्या पर्व)	७
रो : ५. फारी (हिसाब)	९
आङ्खला (२) गेमी सुनछहरी (हाम्रो सुनछहरी) –१५	
रो- ६. सुनछहरी गाउँपालिका (सुनछहरी गाउँपालिका) रो -	१२
७. कोठी हाङ (कोठी भीर)	१४
आङ्खला (३) गेमी संस्कार सन संस्कृति (हाम्रो संस्कार र संस्कृति) –३०	
रो - ८. साइनो पान्न्या (साइनो सम्बन्ध)	१७
रो - ९. भाङ्गौरा (भाङ्ग्रा)	१९
रो - १०. राँदै बरे (कोदोको रोटी)	२१
रो - ११. बुजु भाँडा ख्यान्या (बजै पूजा)	२३
रो - १२. झ्यामर्‌या स्याई (झ्यामरे नाच)	२५
रो - १३. रे सन स्याइ (गीत र नाचहरु)	२७
आङ्खला (४) गेमी जा (हाम्रो सम्पदा) –१०	
रो - १४. दमाइ ए यन (दमाको महत्व)	३१
रो - १५. बुजु धुरी (बुजु धुरी)	३३
आङ्खला (५) प्रकृति सन वातावरण (प्रकृति र वातावरण) –२०	
रो - १६. सिङ तुङ (विरुवाको भाग)	३६
रो - १७. स्याहोपाजा र गोरखपाजा (स्याहोपाजा र गोरखपाजा)	३८
रो - १८. सोरो सन स्यावै (तारा र चन्द्रमा)	४०
रो - १९. भुँहीत सन पैरा (बादी पहिरो)	४२

आङ्खला (६) दिही सन रै (स्वास्थ्य र खेलकुद) -१०
रो - २०. रेज (ज्वरो) ४५
रो - २१. राली रैसिन्या (कुरी कात) ४८

आङ्खला (७) दैनिक जीवन सन आनीवानी (दैनिक जीवन र आनीवानी) -१०
रो - २२. मामा झ़िम बाक (मामघर जाँदा) ५०
रो - २३. गमी संस्कार (हाम्रो आचरण) ५२

आङ्खला (८) प्रेरक मी (प्रेरक व्यक्तित्व, प्रतिभा र जीवनी) -१०
रो - २४. प्रेरक जी मी ५५

आङ्खला (९) मगर खामला साहित्य (अभिव्यक्ती र सृजना) -१०
रो - २५. पोङ्लाङ सोन्या (जुरुक्क उठ्ने) ५९
रो - २६. कोइली सन कागए झगरा (कोइली र कागको झगडा) ६१

आङ्खला (१०) उद्यम, व्यावसाय सन रैथान्या सीप (पेशा, व्यावसाय, परम्परागत सीप) -१५
रो - २७. काँबल जैन्या य़ुन (कम्बल बनाउने काम) ६५
रो - २८. डुन खेती (तरकारी खेती) ६७

आङ्खला १

गेमी मगर खाम

(३० घण्टा)

रो - १

छकाल्न्या सोदे ङा

- क्षितिज मगर

छकाल्न्या सोदे ङा हुर्सिदे
च्यादरता बर्ला सुर्सिदे
थाती भ्न ल भ्नादे
परिन्या पैभ्मि बादे

हिउनेराइ यारो थैदे
थैस्यु रो अरुलै पैदे
आछिम पैसिकिन सुरुसुरु
नम त भुर्सि ए भुरुभुरु

हिउने तुङ पैन्या:

आउ गीतलै लय भ्नादे हिउसिन्यारालै गाइव परिङ्न्या । पारलै च्याङ्सिउ परिङ्दे ख्वाङ्गील तादे जोहार जैदे रे गाईदे बारिउ परिङ्न्या ।

आङ्खला १

गेमी मगर खाम

(३० घण्टा)

रो - १

छकाल्ङ्या सोद ङ्या

- क्षितिज मगर

छकाल्ङ्या सोदङ्या हुर्सिद
च्यादर ला बल्ला सुर्सिद
थाती झो लाल झद
पन्हेङ्या पैझिम न्याद

हिउने रा यारोइ थेद
थेसिव रोइ अरुटुङ पैद
आछिङ प्रसिद सुरुसुरु
नम त भुर्सि ए भु भुरु

हिउने तुङ पैन्या:

आका रेतुङ लय मिलेद हिउसिनेतुङ गैइ प्रिङ्या । सोरातुङ सच्याङद ख्वारगिल घेराल जोहार गार्द रे गैद ब्वाद प्रिङ्या ।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
सोदे	सोद	सोन्या	उठ्न	Wake up
हुर्सिदे	हुर्सिद	हुरसिन्या	नुहाउने	Bathing
पैभि़म	पैभि़म	पैभि़म	विद्यालय	School
थाती	थाती	थाती	पुस्तक	Book

सिउसिन्या:

१. कविता लै लय मिलैदे गाइचोके।

२. मेला पान लै आखर जैचोके।

थाती पैभि़म आछिम नम

३. थाती ए सुरुप जैचोके।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
सोदे	सोद	सोन्या	उठ्न	Wake up
हुर्सिदे	हुर्सिद	हुरसिन्या	नुहाउने	Bathing
पैभ़िम	पैभ़िम	पैभ़िम	विद्यालय	School
थाती	थाती	थाती	पुस्तक	Book

सिउसिन्या:

१. कबिलटुङ लय मिलेद गगार्स ।

२. मेला पानङिका आखर गबनेस ।

थाती पैभ़िम आछिङ नम

३. थाती ल सुरुप गबनेस ।

रो - २

नै

रिमन सन मनसरा बोलोङ पैभ्फ़िम बानी । नैनी यानभ्फ़िम गाम ।
यम त यान पाङ ए पाङ ए बानी ।

रिमन : मनसरा, आछिम नङ पोरो रैदेननै ए ?
मनसरा : रैदेङानै ए । नङ नी रैदेननै ए रो ?
रिमन : अँह । आछिम बाबु सन आमैनी गोठदे यानबावलेव ।
अर्नी मालेव ।
मनसरा : नसोगो तालाइ । ङा मकै हे रैदेङानै ए । होज़ बादे गिनकैया ।

रिमन : नङलै ज़ मायोद्यो ?
मनसरा : यो ए । माहुल्या रैदेङानै ए, यी ।
रिमन : नआमै ए मिथला ?
मनसरा : माथलो । ङाअर्नी ओमालेव छ्याम नमी गिनकैया सान ।
रिमन : ताइ ताइ ।
मनसरा : घण्टी लागिके । गिनबाया है ।

रो - २

न्हें

रिमन सन मनसरा भ्लोङ पैभ्फ़म न्हार । नका रा याज्हुङ गाम ल ले ।
यङल नकारै दङ दाद ब्वाजार ।

रिमन : मनसरा, आछिङ प्रो ह्येद नन्हे ?
मनसरा : ह्येद आन्हे । नङ ह्येद नन्हे ?
रिमन : माले । आछिङ बाबु आमाङि गोठ यन्हाउलु । प्रो अमलेव ।
मनसरा : चिन्ता तादो । ङ्या मकै ह्यो ह्येद आन्हे । भाद यकैके ।

रिमन : नङटुङ मायो सङ ?
मनसरा : यो । भ्याज ह्येद आन्हे, आका ।
रिमन : नङ नवामाए गाल दोव सङ ।
मनसरा : गाल मादोव । ङ्यामी प्रो अमलेव छ्याङ नङ नमी यज्याके ।
रिमन : जै ।
मनसरा : घण्टी यालागे । गरकेङ्या है ।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
अर्नी	प्रो	पोरो	अर्नी	Snack
थल्न्या	गाल	थल्ने	गाली गर्ने	Scolding
बादे	भाद	बास्यु	बाँडेर	Sharing

सिउसिन्या:

१. रोत्ता पाङ्सिउ आखर स्याउ पाङ्दे अभिनय दोचोके।

२. जे पैफ्मि जेहुक कता कता पोरो जेरै ए हैलिचोके।

३. मेला पान लै आखर जैचोके।

पोरा गोठ नै पैफ्मि

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
अर्नी	प्रो	पोरो	अर्नी	Snack
थल्न्या	गाल	थल्ने	गाली गर्ने	Scolding
बादे	भाद	बास्यु	बाँडेर	Sharing

सिउसिन्या:

१. रोला दङटुङ नक्कल गदास।

२. नङ पैभ्रिम नन्हेवक न्हेङ्या प्रो ल बारे त न्हेराटुङ गदो।

३. मेला पानटुङ आखर गजेस।

प्रो गोठ न्हे पैभ्रिम

रो - ३

रुपसरा ए रा

रुपसराए तबो ओरा ले । ओरा ए ओमिन सेती । नौए नेबोलो ओज़ानी लेनी । तबो पाठा सन तबो पाठी लेनी । सेतिए ओज़ानिलै जात्ती चाव आनादुव । सेती ला क ल़ानाए । नौ ओलानाक ओज़ानि लै जात्ती यानाचेतैव । ओज़ानी जुमु जुमुजा तानिदा ल़ानाव मादैनी । भ़िमकज़ भे दुङल लेनी । सेती रिम्दा आलाजाल आलाजा ल भ़िम हुए । ओज़ानि लै नुन आनासवैव । ओज़ानी बनै मस्तज़ करेव तानी । निआमै ओनुन ओदे मस्तद रेङनी ।

सेतीए ओज़ानी खला ल रैसिनी । राक यङ छ्योकाया ल मनि बानी । तछा भुकन्या हुदे सेती ओज़ानी लै कैओ आनापानो । आउ रो रुपसराए ओभ़िमका इयाप्ल्या क़ा ए सनो । इयाप्ल्याए भुकन्या लै लुङरी खोला सम्म रोनाव । भुकन्या छेदे फाल फाल जादे दोङए । भुकन्या रुपसरा ए ओभ़िमदे खर्कज़ ओल्दे माहुए । इयाप्ल्या भोटे क़ा मोलो लेव । ओगा मनि जात्ती घ्यो लेव । इयापल्या रुपसरा ओभ़िमका तबो जहान स्याव ले । आव रो थैदे सेतीए इयापल्या लै जात्ती चाव दुव । सेति ओज़ानी मनि घ्यो तानानी । इयापल्यासज़ घ्यो तादे बार ।

रो -३

रुपसरा ल रा

रुपसरा ल तोलो रा ले । रा ल मिन सेती ले । नका ल नेलो पाठा लेर । तोलो अप्वा सन तोलो अम्वा लेङी । सेती ए अज्हाङितुङ बेसै चाव दोव । ओल लाक लाङ्या न्हा । नका बेला ओलतुङ पाठारा बेसै याद ज्हा । ज्हार ज्हिम्जा याजै ए लाङ्या न्हाङ्या माफ्रोर । ज्हुङ ल भे धुङ ल चुङसिर । सेती रिन्दे चानो- चानो ओल । नका ए अज्हारातुङ न्हे सनेव । पाठा र मनि क्रेव जैर । यावामा ल न्हे ज्याङ्या याफ्रोव छिङङि रेङर ।

पाठा र प्रोछोङ ल ज्हेसि र । तफेढङ बारी छोल सम्म न्हा र । तला स्याला ज्हाद सेती ल पाठारातुङ कुङ्या याख्युङो । आका रोइ रुपसरा ल ज्हुङ ला ङ्याप ले क्हातुङ थाहा याजै । व्ङ्यापले ए स्यालातुङ लुङरी भै सम्म याखेपेव । स्याला छेद ज्योद याधोङ । स्याला रुपमाया ल ज्हुङ ल वल्ङ्या जम्का मादोवखे ।

ङ्याप ले भोट्या क्हा अलेव । का मोलो रङ ल ले । नका ल गा मनि बेसै घ्योव ले । ङ्याप ले रुपमाया ल अज्हुङ ला सुबानि सदस्य ले । घटना थाहा सेद सेती ङ्यापले स भ्या यारेङ । सेती ल अज्हा र घ्योव जैद यान्हा र । ङ्यापले स न्हें जैद यान्हाङी ।

पानपा:

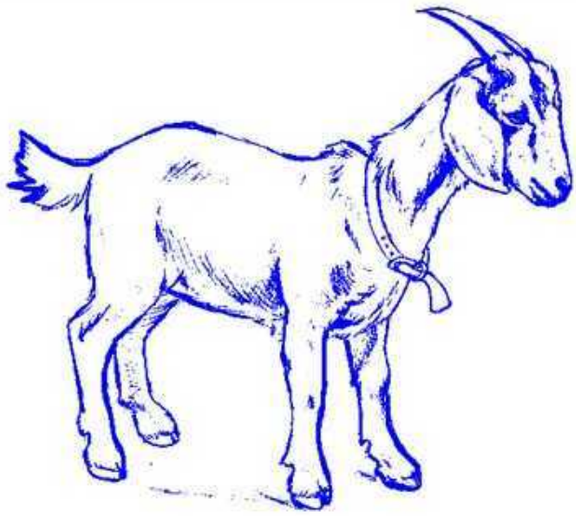
मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
रा	रा	रा	बाख्रा	Goat
क़ा	क्हा	का	कुकुर	Dog
ल़ान्या	छान्हाङ्या	छान्या	चर्न	Grazing
बुकन्या	स्याला	बुकन्या	स्याल	Jackle

सिउसिन्या:

१. मेला पान निकाइ आखर जचोके ?

क़ा रा पाठा भुकन्या नुन

२. मेला सुरुप लै माहुर लाइचोके ?



पानपा:

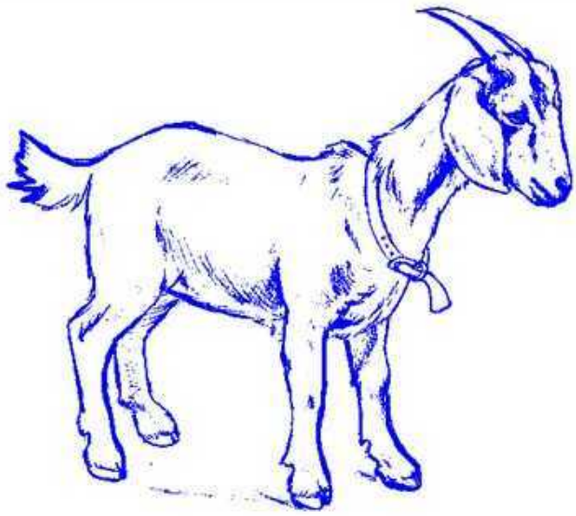
मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
रा	रा	रा	बाख्रा	Goat
क़ा	क्हा	का	कुकुर	Dog
ल़ान्या	छान्हाङ्या	छान्या	चर्न	Grazing
बुकन्या	स्याला	बुकन्या	स्याल	Jackle

सिउसिन्या:

१. मेला पानङिका आखर गजेस।

का रा पाठा स्याला न्हे

२. मेला सुरप त माहुर गभरेस।



रो - ४

नाम्क राम

झीमकरी झीमझीम झीम दमाई तप्दे
भूम्या राम हुके नाङ्खार नाम ल
नम, नाम सन गराङ्नाम लै दाइने
जैदे स्यान्या, गाइन्या, रेङ्न्या हुचुके
नैमि र ।

लाहुरनी ओल्दे हुके लाहुरे दाजु
रङचुके हुज़्या ओझोला कुम्ला घुर्दे
यम वाङ्चुके छोर्‌या लुज़ार
दुबा पाती ओऩा त केप्दान्या ।

नाङ्खार ल भूम्या राम उहुक
हुच्यो पार नोकोबाङ्ग्या स्यान्या
बुकिता भूम सन पात वै ख्यो त केप्दे
न्याहो गाइदे कुई केउसिदे ज़ोनान्या ।

रो - ४

नाम्क राम

ड्याम ड्याम दमा तद भूम्या याऱ्हा
नाङ्खार ल स्याङ्या गैङ्या
न्हे र आका चाव पो ल ।

लाहुरडिका यावल लाहुरे दाजु गन्हस
झोला कुम्ला व्हुरद थुडेङ्या है
न्हेर वै छेद न्हे र
फूलपाती कोचेर ।

भूम्या ल बेला रामैराम नाङ्खार ल
गन्हस सो यास्याव
न्हाङ्या न्हाङ्या न्हङ्या
बुकी वै बचेद रेव ।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
स्यान्या	स्याङ्या	स्यान्या	नाच्ने	Dance
राम	रामराम	राम	रमाइलो	Fun

सिउसिन्या:

१. रोत्ता रे लै लय मिलैदे गाइचोके ?
२. रोत्ता रे लै जेकापीत सारिचोक।
३. भूम्या राम त स्यान्या नोकोबाङ्ग्या स्याई स्याचोके।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
स्यान्या	स्याङ्या	स्यान्या	नाच्ने	Dance
राम	रामराम	राम	रमाइलो	Fun

सिउसिन्या:

१. रोला रे मेसो मिलैद गगैस।
२. रोला रेटुङ गेकापीत गसारेस।
३. भूम्या राम त स्याङ्या नाकोबाङ्या स्याङ्या।

रो - ५

फारी

मेला फारी हिउनेस बोलोङ बोलोङ परिचुके।

त	१	चुत	११	नेचुत	२१	सोचुत	३१	जीचुत	४१
ने	२	चुने	१२	नेचुने	२२	सोचुने	३२	जीचुने	४२
सो	३	चुसो	१३	नेचुसो	२३	सोचुसो	३३	जीचुसो	४३
जी	४	चुजी	१४	नेचुजी	२४	सोचुजी	३४	जीचुजी	४४
ङा	५	चुङा	१५	नेचुङा	२५	सोचुङा	३५	जीचुङा	४५
रु	६	चुरु	१६	नेचुरु	२६	सोचुरु	३६	जीचुरु	४६
खु	७	चुखु	१७	नेचुखु	२७	सोचुखु	३७	जीचुखु	४७
के	८	चुके	१८	नेचुके	२८	सोचुके	३८	जीचुके	४८
गु	९	चुगु	१९	नेचुगु	२९	सोचुगु	३९	जीचुगु	४९
च्यु	१०	नेच्यु	२०	सोच्यु	३०	जीच्यु	४०	ङाच्यु	५०

सिउसिन्याः

१. रोत्ता तेबलता त काइ ङाच्युसम फारिचोके।

२. त काइ ङाच्युसम फारिदे कापित सर्चोके।

रो - ५

फारी

मेला फारी हिउनेस बोलोङ बोलोङ परिचुके।

त	१	चुत	११	नेचुत	२१	सोचुत	३१	जीचुत	४१
ने	२	चुने	१२	नेचुने	२२	सोचुने	३२	जीचुने	४२
सो	३	चुसो	१३	नेचुसो	२३	सोचुसो	३३	जीचुसो	४३
जी	४	चुजी	१४	नेचुजी	२४	सोचुजी	३४	जीचुजी	४४
ङा	५	चुङा	१५	नेचुङा	२५	सोचुङा	३५	जीचुङा	४५
रु	६	चुरु	१६	नेचुरु	२६	सोचुरु	३६	जीचुरु	४६
खु	७	चुखु	१७	नेचुखु	२७	सोचुखु	३७	जीचुखु	४७
के	८	चुके	१८	नेचुके	२८	सोचुके	३८	जीचुके	४८
गु	९	चुगु	१९	नेचुगु	२९	सोचुगु	३९	जीचुगु	४९
च्यु	१०	नेच्यु	२०	सोच्यु	३०	जीच्यु	४०	ङाच्यु	५०

सिउसिन्याः

१. रोला तालिका दानेव तङिका ङाच्यु सम्म गनेङ्या गव्हिसिस।

२. तङिका ङाच्यु सम्म गनेङ्या गे कापीत गसर्स।

दाइन्या :

१. **मेला गिन्सिउ पाङ लै उत्तर हैलिदे सर्चोके।**

क) थाती कताङ नैने ?

ख) परिन्या कताङ बान्या ?

ग) रिमन सन मनसरानी याभ्फ़म कताङ ?

घ) मनसरा ए कताए हे रैदेओनैव ?

ङ) जीच्युङा छिन्त कता हुए ?

च) सोच्युसो ङात कता हुए ?

२. **कक्ष कोठा ल पार गा जोरदे १-५० सम फारिचोके।**

३. **मेला रित्तो पोल मिलिने सर्चोके।**

क) मनसरा ए .. .. रैदेओनैव।

ख) ङा .. .. ङाबाए।

ग) बाबुआमैनी . .. . यानबाव।

घ) पैभ्फ़म ल .. .. परिन्या ताइ।

पोरो	पैभ्फ़म	गोठ	थाती

दाइन्या :

१. **मेला गिङसिव रोइ रा जवाफ गयास।**

क) थाती कानङ न्हेङ्या ?

ख) पन्हेङ्याटुङ कानङ न्हाङ्या ?

ग) रिमन सन मनसराङि ल यनाङ्खार कानङ ले ?

घ) मनसरा ए कुयो ल प्रो ह्येद अन्हेव ?

ङ) जीच्युङा छिङ्ङि कुयो ऱ्हा ?

च) सोच्युसो ल अहाल कुयो ऱ्हा ?

२. **कक्षा कोठा ल सो रै गा जोरड १-५० सम गफारेस।**

३. **मेला रित्तो पो ल पान गभरेस।**

क) मनसरा ए .. .. रेद अनेव।

ख) ङा .. .. आन्हाङ।

ग) बाबुआमाङि . .. . यान्हाङि।

घ) पैभ्फ़िम ल .. .. पन्हेङ्या जै।

प्रो	पैभ्फ़िम	गोठ	थाती

४. **मेला ठिकल (√) सन बेठिकल (X) लाइचोके।**

क) त काइ छिन्क जी हुए।

ख) च्यु काइ ङात गु हुए।

ग) च्युङा छिन्क ङा हुए।

घ) नेच्यु ङाक च्युगु हुए।

ङ) जीच्यु छिन्क ङाच्यु हुए।

५. **त काइ मारङ्दे ङाच्यु सम जेकापित सर्चोके।**

६. **जे नै रा स पालो पालो स ङाच्यु सम गनिचोके।**

४. **मेला ठिकल (√) सन बेठिकल (X) लाइचोके।**

क) त छिङ्डि जी ऱ्हा। ☐

ख) च्यु छिङ्डि हाँल गु ऱ्हा। ☐

ग) च्युङा छिङ्डि ङा ऱ्हा। ☐

घ) नेच्यु हाँल च्युगु ऱ्हा। ☐

ङ) जीच्यु छिङ्डि ङाच्यु ऱ्हा। ☐

५. त खेंका माऱ्हङद ङाच्यु सम्म गेकापी त सर्स।

६. गेन्हेरास पालो-पालो स ङाच्यु सम्म गङेस।

आङ्खला २

गेमी सुनछहरी

(१५ घण्टा)

रो - ६

सुनछहरी गाउँपालिका

रोल्पा जिल्ला ला तबो पालिका सुनछहरी गाउँपालिका। आउ लुम्बिनी प्रदेश ल परिए । सुनछहरी गाउँपालिका ए उत्तरदे थबाङ गाउँपालिका सन पूर्वी रुकुम ला भूमे गाउँपालिका परिए । पश्चिमदे रोल्पा नगरपालिका परिए । दक्षिणदे सुनिल स्मृति गाउँपालिका परिए । पूर्वदे लुङरी गाउँपालिका सन बाग्लुङ जिल्लाला निसीखोला गाउँपालिका परिए।

सुनछहरी गाउँपालिका ल बनै चाव चाव पो र लेर। कोठीभिर, बिबाङ दह, सुनछहरी छहरा, किलाचन, दहबाङ, गोङबाङ, लुङमा, तिनपुरे भब, बुजुधुरी, लुङतुङ सन जलजला र लेर।

आउ पालिका ए य़ुनभ्रिम पोबाङ ले । पोबाङ ल पालिका ला पार य़ुनभ्रिम लेर। पोबाङ ल आउ पोला यलङ तावन दुज्या। आउ पालिका ला पारनी माहुल्या जनसंख्या मगर जाति र लेर । दोस्रा ल दलित (कामी) सन तेस्रा ल क्षेत्री ए जनसंख्या ले। चौथा ल दलित (दमाई) ए जनसंख्या ले। आउ पालिका ल अरु जाति र मनि ले र।

आङ्खला २

गेमी सुनछहरी

(१५ घण्टा)

रो - ६

सुनछहरी गाउँपालिका

रोल्पा जिल्ला ल तोलो पालिका सुनछहरी गाउँपालिका ले । आका लुम्बिनी प्रदेश ल परे । सुनचहरी गाउँपालिका ल उतर ल थबाङ गाउँपालिका परे । पश्चिम ल रोल्पा नगरपालिका परे । दक्षिणमा सुनिल स्मृति गाउँपालिका परे । पूर्वमा लुङरी गाउँपालिका सन प्युठान जिल्ला ल नौबहिनी गाउँपालिका परे । उतर पूर्वमा बाग्लुङ जिल्ला ल निसीखोला गाउँपालिका परे । यिजेद उतरमा पूर्वी रुकुम ल भूमे गाउँपालिका मनि परे ।

सुनछहरी गाउँपालिका ल चाव पो र लेर । कोठीहाङ, बिबाङ दह, सुनछहरी छहरा, किलाचन, दहबाङ, गोङबाङ, लुङमा, तिनपुरे भब, बुजुधुरी, लुङतुङ सन जलजला पो र लेर ।

पोबाङ आला पालिक ल मुकाम ले । आल पालिका ल सो यनभ्फम लेर । आला पो ल यलङ ल विकास जैजा । आला पो ल भ्यारु रा यासङक्या मगर जातिल ले । दोस्रो ल लान सन तेस्रो ल क्षेत्री जनसख्या ले । चौथो त दमाई ल जनसङ्ख्या ले । अरु जाति र मनि आला पालिका ल चुङसिङ्या दोर ।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
चाव	राम	राम	रमणीय	Fun
पो	पो	पो	स्थान	Location
चुसिन्या	चुङङ्या	चुङ्न्या	बसोबास	Living

सिउसिन्या:

१. सनुछहरी गाउँपालिका स दैसिव पालिका र यामिन हैलिदे कापि त सर्चोके।

२. सुनछहरी गाउँपालिका ला चाव चाव पो र यामिन सर्चोके।

.....

.....

.....

.....

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
चाव	राम	राम	रमणीय	Fun
पो	पो	पो	स्थान	Location
चुसिन्या	चुङङ्या	चुङ्न्या	बसोबास	Living

सिउसिन्या:

१. सुनछ्हरी गाउँपालिका स जोरसिव अरु पालिका रा यामिन गसम्झेस।

२. सुनछ्हरी गाउँपालिका रा चाव पो रा यामिन गसर्स।

.....

.....

.....

.....

रो - ७

कोठी हाङ

कोठी हाङ बनै चाव पहाड ले । आउ सुनछहरी गाउँपालिका ला गाम ल परिए । आउकाई माहुल्या माहुल्या बनै चाव पोम पो र रन्र । आउ पहाड जेठी कोठी, माइली कोठी सन कान्छी कोठी हाङ लिदे हैदोर ।

आउ रोल्पा जिल्ला ला पारनी भ्केनो चुचुरा । हिउँदा क पोम वाए । बर्खाक चाव चाव वै वैए । आउ पो त बाक बनै राम ताइ । आउ पोत चाव छहरा ले । कोठी हाङ्या ल रेडपाण्डा दैसिए । माहुल्या माहुल्या स्याबा र दैसिर । माहुल्या खाल ला बाज़ा र दैसिर । उँधेली उभेली ल खालखाल ला वै वैदे रनबन ज़ घ्याम जैर ।

रो -७

कोठी हाङ

कोठीहाङ चाव डाँडा ले । आका सुनछहरी गाउँपालिका गाम ल परे । आङडिका भ्या हिमाल ऱ्हेर । आल जेठी, माहिली सन कान्छी कोठीहाङ लेर । जेठी सन माहिली वडा न २ ल परे । कान्छी कोठी वडा न ३ ल परे । आका रोल्पा जिल्ला ल सोरा भन्दा अग्लो डुचुरा ले । आल हिउँदा ल पोङ ऱ्हा । कोठीहाङ ल चुचुरा त क्लेव वेला भ्या चाव जै । आल चाव छहरा लेर । आल पो ल रेडपान्डा सन अरु बन ला जनावर फ्रोसी । आल चाव ब्वार फ्रोसी । चाव वैर मनि वेव जैर ।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
हाङ	हाङ	हाङ	भीर	Slope Hill
पोम	पोङ	पम	हिउँ	Snow
वै	वै	वै	फूल	Flower
रतुवा	रत्वा	मागर	मृग	Deer

सिउसिन्या:

१. जेझ़िम छ्योका झेनो पो कता ले ? होए ओबारे ल जेनैरालै यारा सथैचोके।

२. जेझ़िम आकासी का हुकासी का ९ गोता पो र यामिन सर्चोके।

१.....२.....३.....

४.....५.....६.....

७.....८.....९.....

पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
हाङ	हाङ	हाङ	भीर	Slope Hill
पोम	पोङ	पम	हिउँ	Snow
वै	वै	वै	फूल	Flower
रतुवा	रत्वा	मागर	मृग	Deer

सिउसिन्याः

१. नङ ननाङ्खार ला अग्लो चुचुरा ल बारे त नन्हेराटुङ गपैग्यो।

२. नज्हुङ छोछाम ला च्यु गोता पो ल मिन नन्हेराटुङ गपैग्यो।

१.....२.....३.....

४.....५.....६.....

७.....८.....९.....

दाइन्या :

१. **मेला गिन्सि उ आखर ए उत्तर योचोके।**

क) सुनछहरी गाउँपालिका ला सोमोलो चाव पो र यामिन सर्चोके।

ख) सुनछहरी गाउँपालिका ए पश्चिमदे कताका पालिका परिए ?

ग) सुनछहरी गाउँपालिका ए पुर्वदे कताका पालिका परिए ?

घ) कोठी हाङ कता नाङ्खार ल परिए ?

ङ) कोठी हाङ ल कता दैसिए ?

२. **खैन्या त जोरा मिलैचोके।**

कोठी हाङ	पालिका य़ुनफ़िम
सुनछहरी	जिल्ला
रोल्पा	चुचुरो
पोबाङ	गाउँपालिका

३. **मेला पान लै आखर जैचोके।**

कोठी हाङ बुजु धुरी पोबाङ

४. **मेला रित्तो पो ल खैन्या सर्चोके।**

क) सुनछहरी गाउँपालिका ... . जिल्ला ल परिए।

ख) सुनछहरी गाउँपालिका .. .. .प्रदेश ल परिए।

ग) कोठी हाङ .. .. नाङ्खार ल परिए।

घ) सुनछहरी गाउँपालिका ए य़ुनफ़िम .. .. परिए।

रोल्पा	गाम	पोबाङ	लुम्बिनी

दाइन्या :

१. **मेला गिङसिव रोइ ल जवाफ गयास।**

क) सुनछहरी गाउँपालिका ल सोम्रे चाव पोरा यामिन कुयो कुयो लेर ?

ख) सुनछहरी गाउँपालिका ल पछिमदे कुयो पालिका परे ?

ग) सुनछहरी गाउँपालिका ल पुर्बदे कुयो पालिका परे ?

घ) कोठीहाङ काङ्का नाङ्खार ल परे ?

ङ) कोठीहाङ त कुयो फ्रोसी ?

२. **जोरा मिलेस।**

कोठी हाङ	पालिका कार्यालय
सुनछहरी	कम्बल
रोल्पा	चुचुरो
पोबाङ	गाउँपालिका

३ **मेला पानङिका आखर गजेस।**

कोठी हाङ **बजु धुरी** **पोबाङ**

४. **मेला रित्तो पो ल मिलेङ्या सर्स।**

क) सुनछहरी गाउँपालिका ... . जिल्ला ल परे।

ख) सुनछहरी गाउँपालिका .. .. .प्रदेश ल परे।

ग) कोठी हाङ .. .. नाङ्खार ल परे।

घ) सुनछहरी गाउँपालिका ए य़नम्फ़िम.. .. .. परे।

रोल्पा	गाम	पोबाङ	लुम्बिनी

आङ्खला ३

गेमी संस्कार सन संस्कृति

(३० घण्टा)

रो - ८

साइनो पान्न्या

झिम का साइनो	मावली ला साइनो	कुटुम्ब ला साइनो
बाबु आमै बाजु	बाजु बुजु दागु	छोरी भान्ज बैनी
बुजु जिजु	माइजु मामा मैजु	जवाइ नाना भेना
जिजुनी पाघो	जिठु नाना	फुबु बोबो भान्ज
माघो काकु		भान्जी
काछी दाजु मारु	साला बैनी	
म नाना बैनी	मारुम दाजु	
फुबु बोबो	साली भाई	
बच्चा बोहारी	भदै बोहारी	
भाई बोहारी	नाति नातिनी	
कोञ्जा पिस्यार	माघो माघो	

आङ्खला ३

संस्कार र संस्कृति

(३० घण्टा)

रो - ८

साइनो पैङ्या

घरको साइनो	मावलीको साइनो	कुटुम्ब साइनो
बाबु आमा	बाबु आमा	बज्या ब्राजु
बज्या ब्राजु	छोरी भान्ज	ज्हा भान्ज
जुजु जुजुनी	दागु माइजु	बैनी ज्वाँइ
पाघी माघी	मामा माइजु	दिदी भेना
फूबु बुबु	ठुल्बा ठुल्मा	जीठू दिदी
भान्ज भान्जी	काका काकी	साला बैना
मारुङ दाइ	दाई मारुम	दाजु मारुङ
साली भाइ	मारुङ दाजु	नाना बैना
बुहारी भतिज	फूबु बुबु	भदै बुहारी
माघी माजी	नाति नातिनी	भाई बुहारी
कोञ्जा पिसेर		

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
साइनो	साइनो	साइनो	नाता	Kinship

सिउसिन्या:

१. तबो तबो जैदे रोला हैलिसिव पार साइनो हैलिचोके।

२. मेला साइनो रा लै आखर जैचोके।

आमै बुजु बाबु पाघो माघो

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
साइनो	साइनो	साइनो	नाता	Kinship

सिउसिन्या:

१. तोला-तोलो दाद रोता सरसिव सो साइनो गगार्स।

२. मेला साइनोतुङ आखर गजेस।

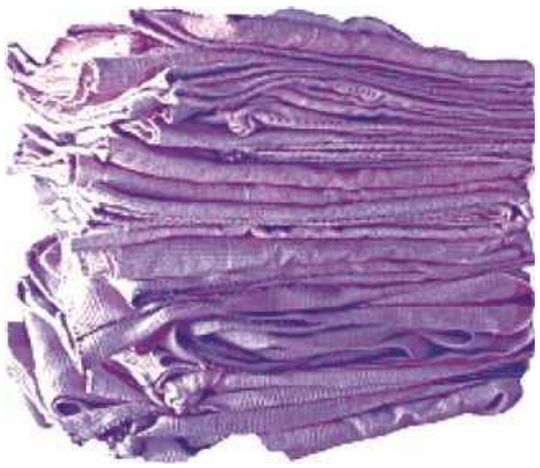
आमा बुजु बाबु पाघो माघो

रो - ९

बाङ्गो बल्ला

बाङगो बल्ला पारनी ङाता क्वा । बाङ्गो बल्ला जैन्या ङात बाङगो ए धर्सा हाइन्या ताइ । बाङ्गो धर्सा लै ताकुत खल्दे धागा जैन्या ताइ । धागालै रिन्दे काता त रन्या ताइ । होकाइ बाङगो बल्ला निब्जिए । बल्ला लै सुर जैदे सुरसिने ताइ । आउ निकाई झ़नमनि जैन्या ताइ । बल्ला निकाई कमेज मनि जैन्या ताइ । बल्ला आव पोला पारनी ङ़ाता क्वा । बल्ला ए सुर मेमा खेप्पा पारए ज क्वासिन्या ताइ । आउलै चार कोनानी गाँठा थुम्दे सुर जैन्या ताइ । होकाइ नेकोनानिकाइ सुरसिदे क्वाइसिन्या ताइ ।

सुर क्वाइसिदे य़नदे बाक कताकतिर जान्या ताइ । होयाज मातादे क्याङ लै जुवो मनि माताइ । आउ दोङ्काइज क्वाइसिदे हुसिओ क्वालै । आछिम पराति पारे सुर साँचिदे सयारि र । बार पर्व जोग त क्वाइसिने क्वा जैदेनैर ।

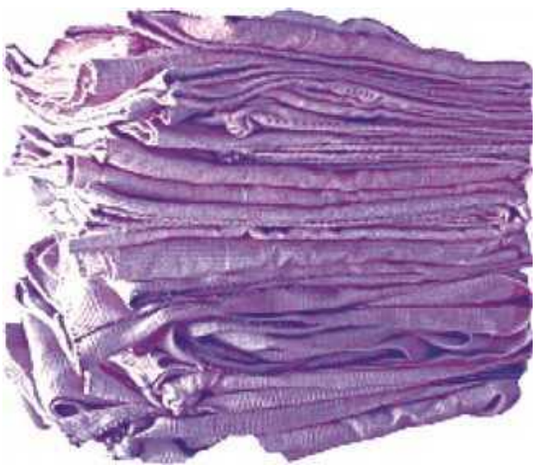


रो - ९

बाङ्गो बल्ला

भाङ्ग्रा पुरानो क्वा परे । आका - हङ्या लागि भाङगो ल अरेसाङिका धागा कोर । धागातुङ साचाल बुनेद भाङ्ग्रा तयार जेर । भाङ्ग्रातुङ सुर जैद कुसिस । आकाङिका झोला मनि जेसि । भाङ्ग्राङिक कमिज मनि जेसि । भाङ्ग्रा आला पो ला पुन्यौ क्वा परे । भाङ्ग्रा सुर मेमा सन ल्हेपा डेब्रेज कुसिर । जिकुना ल गौठा जेसि । आकातुङ डेब्रे पुङ त बल्भेद कुसिसि ।

सुर कुसिद ह्ये त न्हाङ्या वेला सामान सुर ल झङ्या धुसि । अध्यु क्लाङ छिङ्गिङ कद कल्याङतुङ ज्हुङङिका बचेव । आका हालखेकाज कुसिद - क्वा परे ।



पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
बाङ्गो	भाङ्ग्रा	फरा	भाङ	Hemp
सुर	सुर	सुर	गादो	Rectangle cloth

सिउसिन्याः

१. रोत्ता रो लै पारे परिचोके होकाइ कापी त सारिचोके।

२. मेला पान लै आखर जैचोके।

बल्ला सुर कुम गाँठा

पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
बाङ्गो	भाङ्ग्रा	फरा	भाङ	Hemp
सुर	सुर	सुर	गादो	Rectangle cloth

सिउसिन्याः

१. रोतुङ सो रै पन्हेद कापी त गरारेस।

२. मेला पानटुङ आखर गजेस।

भाङग्रा सूर पुङ गाँठो

रो - १०

राँदै बरे

राँदै गेनाङ्खार ला तबो ज्यान्या ज़्याव । राँदै निकाइ खत्तीउ ज़्यान्या बस्त र ताय । राँदै ए बरे बनै ड़्मो ताइ । राँदै बरे जैक ड़ात मसिनो जैदे हेन्या ताइ । ज़म लै ऱी स चाव स मोकालिन्या परिए । चुला ल मे़ सल्काइदे तावा ततैव परिए । तावा ओतातिवकाइ बरे जैदे तावा त जाव परिए । होकाइ तङनिकाइ उमि़नोकाइ तङ्नी पल्तैव परिए । उमि़नो काइ हाइव परिए । ऐजैदे खत्तिव बरे जैओदुसिय । राँदै बरे लै बाङ्गो छोप स ज़्याक बनै ड़्मो ताइ । बरे लै छकाल्या, लाक अर्नि दान्या ताइ । कैली कैली काङज़ जैदे ज़्यान्या मनि ताइ ।

रो -१०

राङरे ब्रे

राङरे गे नाङ्खार ला खास अन्न मध्ये तोलो अन्न परे । राङरेङिका भ्या खाल ला ज्याव जै । राङेरे ल ब्रे बेसै ङमो जै । राङेरे ल लगरा ब्रे जेङ्याका लागि न्हव जैद सेङ्या पैव । मधङतुङ न्हि ल चाव जेद छिल्ङ्या पैव । म्हितुङ ल म्ही म्हुइद तावा त तेङ्या पैव । तावा त आगिगनी खि झ्रद परो मधङ माथो-माथो झ्रङ्या पैव ।

आकातुङ माथो-माथो तेद तावा भरी ल जेङ्या पैव । तघरिका छिङ्डिङ म्हिनङ्या ले । पोङ्योए रल्ङ्या पैव । तफदे मनि अम्हिन छिङ्डिङ हेङ्या पैव । यि जेद भ्या राङरे ल लग्रा ब्रे जेङ्या धुसी । म्हिनो ब्रे चु सन छो स ज्याङ्या ङमो जै ।

पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
बरे	ब्रे	बरे	रोटी	Chapati
मद	मद	मद	रक्सी	Alcohol
सक्क	सक्क	सक्क	चराउने	Offering

सिउसिन्याः

१. राँदै बरे कैजैदे जैन्या ताय ? हैलिचोके।

.. ..।

२. राँदै बरे जैक कता-कता बस्त चाहिए ? हैलिदे सर्चोके।

.. ..

३. राँदै तुङ ए ओ क्याङ हैलिचोके ?

पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
बरे	ब्रे	बरे	रोटी	Chapati
मद	मद	मद	रक्सी	Alcohol
सक्क	सक्क	सक्क	चराउने	Offering

सिउसिन्याः

१) लगरा ब्रे जेङ्या मेसो न्हेराटुङ गदो।

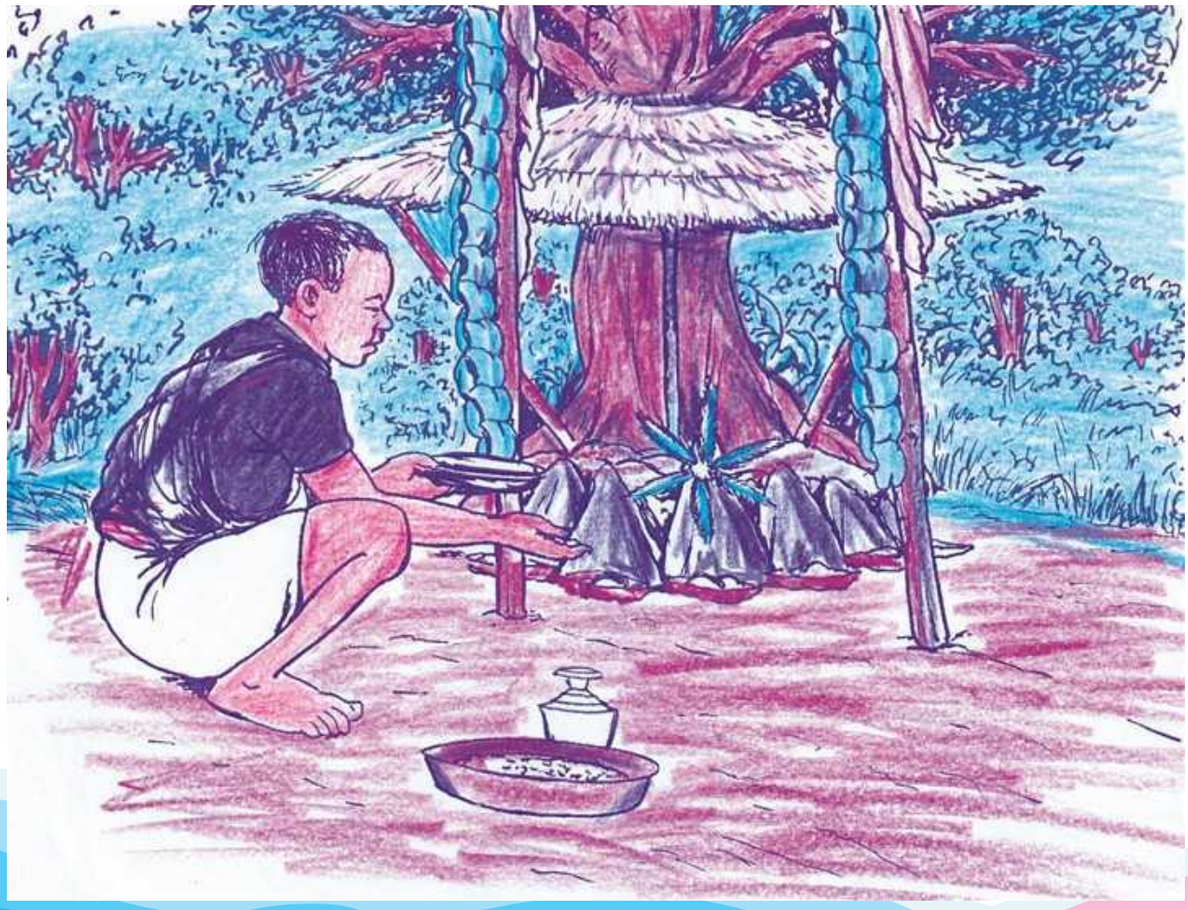
२) राङ्रे ल लगरा ब्रे जेवको चहिङ्या सामान गगारे।

३) राङ्रे ल अतुङ ल अङग र गगारे।

रो - ११

बुजु

टङक ए उभ्फम उभ्फम्क आछिम बुजू पुजा दुज्यार । पुजा ओबाजु ए दुव । पुजा दाक ओबाजु लै सघैओ । ओ बाजुस ज ओलमनी थान जैव । अरु का पुजा दाने र दओलस पुजा दाने हु र । पारेज पुजा दानेको लागी बाजा छेन्दे रैर । होस ज धजा, छालबोलो, बरे, मद, भाङ्गो धागा रैदे थान त चरैर । बाजा पल्दे उ जि सनि ओडैमनि चरै र । पारे चरैदे याखेमोकाई सु सु य याबाजा लै बनैर । बनैदे ओबात्रा हाईदे हिप्दे समिन र । थान त चरैदे थान उकासी र । पारे साका सक ख्यादे कैर । बरेर अरुका ज़्यान्या बस्तर ज्याने मिलीए । बुजू पुजा दादे टंक्लै ज़्यान्या बस्त भरी युर । डकय मनि वाङ्या, वाङ्या जुदे मस्त ज़ रेङय ।



रो -११

बजु

तङक ल अज्हुङ ल बजु पूजा जैजा । ओ ल अब्राजु ए बज पूजा दोव । नका ए अब्राजुतुङ सहयोग दोव । अब्राजुस भ्लोङ बजु थान जेङ्या न्हाद ले । पूजा दाङ्याअरु बगाल माथो माथो ऱ्हाङ्या लेर । सोरै पूजा दाङ्याका लागि ब्वा दाद ऱ्हाङ्या लेर । धज सन अछिता चऱ्हेङ्या ह्ये जै । ब्रे, छोक्रा सन भाङ् गोल अधागा चऱ्हेङ्या ह्ये जै । पोरेको हांगाडिका बजु थान तयार जै । थान त ब्वा ल अस्या, मोलाकाङ सो चऱ्हेङ्या जै । सो परसाद याचऱ्हेसि भङ्या अरु ए मनि ज्याङ्या मिले । बजु पूजा ल अफु भरी काङ सन स्याक्रि ज्योव । नखे भ्याज रेङ ।

पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
ली	छोक्रा	ली	जाँड	Local wine
बाजा स्याकरी	ब्वास्या	बास्या	कुखुरा मासु	Chicken

सिउसिन्याः

१. बुजु थान जैने सिउसिचोके।

२. बुजुधुरी ए ओ बारे ल जेनैरा लै हैयारा दोचोके।

पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
ली	छोक्रा	ली	जाँड	Local wine
बाजा स्याकरी	ब्वास्या	बास्या	कुखुरा मासु	Chicken

सिउसिन्याः

१. बुजु पूजा दाङ्या थान जेङ्या दाइन्या गदास।

२. बुजु धुरी ल बारेत न्हेराटुङ गबतेस।

रो - १२

जात्रा झ्यामरे नाच

चुङसा : रोमे नङ झ्यामरे या स्याओ रङदेननै ।

रोमे : रङदे ङामानै चुङसा ङा के नङ रङदेननै ।

चुङसा : रङदे ङानै तल्लाका पुन्नी त राम ल ङारङव ।

रोमे : कितौताने उलिउ नङ लै राम ओताव ।

चुङसा : जात्ती राम ओताव । मादल तबदे मच्ची मच्ची स्यानेयालिव । मेमा रै गाइने खेप्पा र स्याने जात्ती राम ताने उलिव ।

रोमे : होकाइ मेमा र मास्या र ।

चुङसा : स्यार स्यानेके । तल्ला खेप्पार स्याने । मेमारै गाइने यादोज्याव ।

रोमे : होकाइ खेपार मागाइ र ।

चुङसा : खेप्पार स्यादेज मेमारा लै जबाफ सवलदान्या यालिव ।
मादल सनि मुरलि खेप्पा रैज तपन्या यालिव ।

रोमे : य य छुत्त पालिके ङा मनि पुन्नी राम रङन्या हिन्ने ताए ।

रो - १२

जात्रा झ्यामरे नाच

चुङसा : रोमे नङ झ्यामरे स्यासिव ऱ्हङद ननेे ?

रोमे : ऱ्हङद मने साइ डुङ्सा । ङ्याके ऱ्हङद मने । नङ ऱ्हङद ननेे ?

चुङसा: ऱ्हङद आने । ओछ्याङ पुन्नि त राम त यऱ्हङ ।

रोमे : कघ्यु अजैजावलु ?

चुङसा: अ याइ । भ्याज चाव यालागे । मादल ल अताल त ज्होकै-ज्होकै यास्याजाउलु । लक्रि ए अगइ सन लकच्या स्याव बेसै चाव यालागे ।

रोमे : ए हो र ? अनि केटी नाच्दैनन् ? ए हो र ?

चुङसा : स्यार । तर लकच्या स्याद यालेव । लक्रिए गैद यानेव ।

रोमे : ओहो ओखे लकच्या ए मागैर ।

चुङसा : लकच्या ए स्याद ज लकरि रा याजवाफ यायोजाउलु ।

रोमे : होइ ? तफेका पुन्नि राम न्हङ्या ङ्या मनि आऱ्हाङके ।

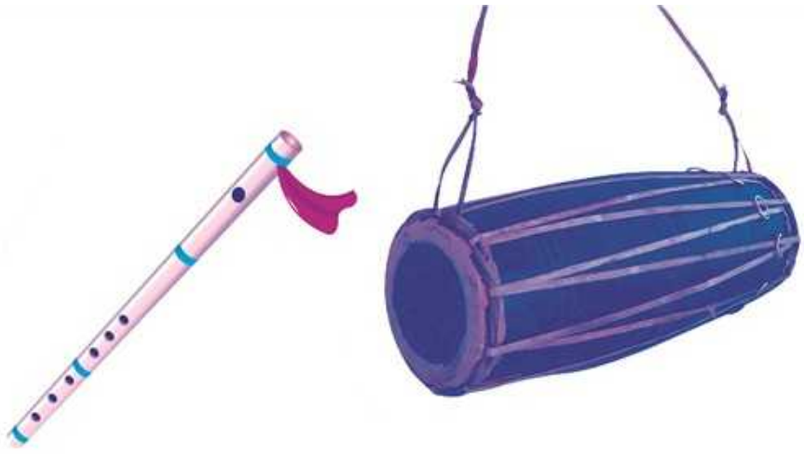
पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
स्यान्या	स्याङ्या	स्याई	नाच्ने	Dance
रे	रे	रे	गीत	Song
रिसिन्या	गैङ्या	रिसिन्या	गाउने	Singing

सिउसिन्याः

१. झ्यामरे मादल तप्न्या सिउसिचोके ।

२. नङ नस्याव स्याव अरु रा लै भनि यारापैचोके ।



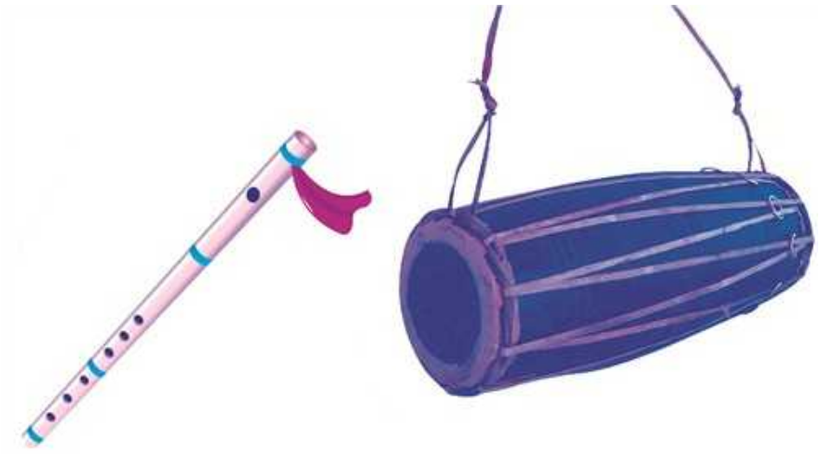
पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
स्यान्या	स्याङ्या	स्याई	नाच्ने	Dance
रे	रे	रे	गीत	Song
रिसिन्या	गैङ्या	रिसिन्या	गाउने	Singing

सिउसिन्याः

१. झ्यामरे मादल टङ्या व्हिसिद गस्यास ।

२. नङ नसेव स्याङ्या अरुटुङ मनि गत्हें ।



रो - १३

रे सन स्यान्या

गाइन्या

१. **खेप्पारै गाइन्या**

क) कथौता गाइन्या

ख) भैरला

ग) सिङारु गाइन्या

घ) दमा चाला स्याने

ङ) झ्यामरे स्याने

२. **मेमारै गाइन्या**

क) ज्योमारे गाइन्या

ख) सैरला गाइन्या

ग) ह्युपै गाइन्या

घ) झ्यामरे गाइन्या

ङ) जोरा गाइन्या

च) फाङ्क गाइन्या

छ) लामसिन्या गाइन्या

३. **खेप्पा मेमायज गाइन्या**

क) दिउसिरे गाइन्या

ख) साइला बरै गाइन्या

ग) यानिमाया गाइन्या

घ) रमा गाइन्या

स्यान्या

१. **खेप्पारै स्यान्या**

क) पैस्यारु स्याने

ख) सरङे स्याने

ग) दोता सिङारु स्याने

२. **मेमार स्यान्या**

क) ज्यामारे स्यान्या

ख) ह्युपै स्यान्या

ग) जोरा स्याने

३. **खेप्पा मेमायज स्याने**

क) भुम्या स्यान्या

ख) रमा स्यान्या

रो - १३

रे सन स्याङ्या

रे

१. **लक्च्या ए गैङ्या रे**
   - क) कथौता (रे) गीत
   - ख) भैरला गीत
   - ग) सिङारु गीत

२. **लक्रि ए गैङ्या रे**
   - क) ज्योमारे गीत
   - ख) सैरला गीत
   - ग) ह्युपै गीत
   - घ) झ्यामरे गीत
   - ङ) जोरा गीत
   - च) फाङ्क गीत
   - छ) लामसिन्या गीत

३. **लकच्या सन लक्रि डेब्रे ए गैङ्या**
   - क) दिउसिरे गीत
   - ख) साइँला बरै गीत
   - ग) यानीमाया गीत
   - घ) रमा गीत

स्यान्या

१. **लक्च्या ए स्याङ्या**
   - क) पैस्यारु (स्याङ्या) नाच
   - ख) सरङे नाच
   - ग) डोता सिङारु नाच
   - घ) दमाचाला नाच
   - ङ) झ्यामरे नाच

२. **लक्रिए गैङ्या रे**
   - क) ज्योमारे नाच
   - ख) ह्युपै नाच
   - ग) जोरा नाच

३. **लकच्या सन लक्रि डेब्रे ए**
   - क) भूम्या नाच
   - ख) रमा नाच

पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
छोर्‌या	लकच्या	लेपा	केटा	Boy
लुजा	लक्रि	मेमा	केटी	Girl

सिउसिन्याः

१. रोत्ता रे सनी स्यान्या ए लागी त सल्ला दोचोके।

२. जेथैव रे जेनै रा लै यारा सथैचोके।

३. जे रङ्व स्यान्या जे नैरा लै यारासनतन्दोचोके।

पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
छोर्‌या	लकच्या	लेपा	केटा	Boy
लुजा	लक्रि	मेमा	केटी	Girl

सिउसिन्याः

१. रोला रे सन स्याङ्‌याबारे छलफल गदास।

२. नङ नथेंव रे न्हेराटुङ गसथें।

३. नङ नन्हङो स्यासिव नन्हेराटुङ गतें।

दाइन्या :

१) **मेला गिन्सिव आखर ल जवाफ योचोके।**

क) आमै ए औवैननी लै कता सांइनो दान्या लाइ ?

ख) बाबु ए ओदाजु लै कता साईनो दान्या ताइ ?

ग) बाङ्गोनी कता कता जैन्या ताइ ?

घ) बाङ्गो थर्सानी कता ताइ ?

ङ) राँदै बरे कातास ज्याको ङमो ताइ ?

च) भूम्या राम ल दमाई कैमैदे तपन्या ताइ ?

छ) बुजु पुजा कता चाही ?

ज) झ्यामरे रे सुए गाईव ?

२. **मेला जोरा मिलैचोके।**

क) भूम्या	बुजु
ख) बाजु	ङ्यामङ्याम दमा
ग) लग्गर	सूर
घ) भाङग्रा	बरे

दाइन्या :

१) **मेला गिङसिव रोइरा जवाफ गयास।**

क) आमा ल बहिनातुङ कुयो साइनो परे ?

ख) बाबु ल अदाजुतुङ कुयो साइनो परे ?

ग) भाङग्राङिका कुयो कुयो बने ?

घ) भाङग्रो ल रेसाङिका कुयो हेसी ?

ङ) राङरे लग्रा कुयोस ज्यावको ङमो जै ?

च) भुम्या ल दमा कैजेद तसी ?

छ) बजु पूजा त कुयो चन्हेसी ?

ज) झ्यामरे रे काङ्का ए गैव ?

२. **मेला जोरा गमिलेस।**

क) भूम्या	बुजु
ख) ब्राजु	ङ्यामङ्याम दमा
ग) लग्रा	सूर
घ) भाङग्रा	ब्रे

३. **मेला सहि ल (√) गलत ल (X) चिन्ह लाइचोके।**

क) बाबु ए ओदाजु लै पाघो हैदासिय। ☐

ख) बाङ्गो धागानी भैजैन्या। ☐

ग) राँदै स्याकरी ङ्मो ताई। ☐

घ) बुजु पुजा ल बरे चैरन्या ताई। ☐

ङ) चुङ्या ए झ्यामरे स्याई रङ्दै नैव। ☐

च) सरङ्गे स्याईखेपार स्यार। ☐

छ) ज्योमारे रे मेमा र गाइर। ☐

४. **नैरास मिलिदे साइनो लाइसिचोके।**

५. **कक्षा कोठा ल झ्यामरे मादल सन रे गाईदे स्याचोके।**

६. **४ गोटा बगाल ल भासिदे बुजु पूजा ए मान जैचोके।**

७. **कक्षा कोठा ल पार मिलिदे झागी स्याई स्याचोके।**

३. **मेला सही ल (√) गलत ल (X) चिन्ह लाइचुते।**

क) बाबू ल अदाजुतुङ पाघी दोर। ☐

ख) भाङ्गो ल रेसाङिका भे बुङेङ्या। ☐

ग) राङ् रे ल धुसी स्याक्की ङमो जै। ☐

घ) बजु पूजा त ब्रे चन्हेङ्या पैव। ☐

ङ) चुन्सा ए भ्क्याम्रे स्याङ्या ऱ्हङ्दनेव। ☐

च) सरङ्गे स्याङ्या ल्हेपाए स्यार। ☐

छ) ज्योमोर रे लक्की रै गैर। ☐

४. **न्हेरा स मिलेद साइनो सम्बन्ध गाँसेस।**

५. **थप्क कोठा त भ्क्याम्रे मादन सन रे गैद स्यास।**

६. **जी वटा समूह त भाद बजु पूजा ल थान जेङ्या प्रतिस्पर्धा गदास।**

७. **थप्क कोठा त सोरै मिलेद रमा स्याद गतेंस।**

आङ्खला ४

गेमी जा

(१० घण्टा)

रो - १४

दमा तपन्या

दमाइ पैलाका तबो गेबाजा । सुन्छहरी गाउपालिका ला मस्त बिहैं ल आव ल प्रयोग गेदोए । आउ ज्या रैक, सिक सन जात्रा याल तप्न्या ताई । तामा ए जा लै हाइए ए छाला ए मोरिदे दमाइ जैन्या ताई । आउ लै मस्त जा र निकाई कुईए निब्जैने ताय । हाई ए छाला लै जुमु जमुजा छिङ जैदे जैन्या ताए । आउ लै मस्त कसैक ओगा चाउहुय । दमाइ उमी मस्त अ ताल ताय । ज्या रैक, सिक, जात्रा बाक, यम गोनाक छुट्ट छुट्ट ज तप्न्या ताय । दमाइ ए ओगा थैदेज़ कता ओताव हैलिदे सन्या ताए । सिक सनी ज्यारैक तबो नास्यौ तबो तप्न्या । सीक तबन्या लै सन्नया हैदाने ताय । आउ बाजा कोबाज्याङक तप्न्या माताए । सुया रै तप्केर बन्या दण्द फोउ परिय । दमाइ अ ताल पो पोल छुट्ट छुट्ट ताए ।

हिउने तुङ पैन्या:

विवाह दमा बजाउने तरिका सिकाउने । विवाह दमा बजाउँदा धेरै ताल हुने भएकोले एउटा मात्र ताल सिकाउने । यसलाई विस्तारै माथिल्लो कक्षामा विस्तारै गर्दै लैजाने ।

आङ्खला ४

गेमी जा

(१० घण्टा)

रो - १४

दमा तप्न्या

दमा सांस्कृतिक बाजा ल परे । सुनछहरी गाउँपालिका ल भ्या ह्यं ल आका ल प्र योग जै । विवाह, उत्सव, सिव म्हाव वेला आका ल प्रयोग जै । तामा ल पैनीतुङ हार ल छाला ए मोरेद दमा तयार जेर । आका केही सामान प्रयोग दाद क्वीए तयार जेसी । छाला ल नहर ए आकातुङ कसेद तयार जेर । इवागे बलल्या यापोसि व्हागे चाव ऱ्हिङ । दमा ल भ्या ताल जै । भ्कारा, बधाई, विवाह, सिव म्हाव सस्कार ल अता ल फरक फरक जै । दमा ल अतालङिका ज घटना अबारे थाहा जै । सिव म्हाव सन विवाह ल तोलो ताल ला बाजा तङ्या माफ्रोसी । सिव म्हा तङ्या बाजातुङ बिप्या दोर । आका बाजातुङ साधारण अवस्था ल तङ्या माफ्रोसी । यदि यातर भङ्या तङ्या रुतुङ दण्ड दाङ्या पेव । दमा ल ताल पो अनुसार फरक जै ।

हिउने तुङ पैन्या:

विहा दमा तङ्या मेसो वहिङ्या । विहा दमा तङ्या भ्या ताल अजैए तोलो वाज व्हिङ्या । आकातुङ माथो माथो रुदेङा थप्कल व्हिनाङ्या ।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
दमा	दमा	दमा	दमाहा	Drum
ज्यारी	ब्याहा	ब्याहा	विवाह	Wedding
सिक	सिक	सिउ	मृत्यु	Dead

सिउसिन्या:

१. दमा तबन्या सिउसिचोके।

२. मेला दमाह स्यावका सुरुप जैचोके।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
दमा	दमा	दमा	दमाहा	Drum
ज्यारी	ब्याहा	ब्याहा	विवाह	Wedding
सिक	सिक	सिउ	मृत्यु	Dead

सिउसिन्या:

१. दमा टङ्या गव्हिसिस ।

२. मेला दमा दानेव सुरुप गजेस ।

रो - १५

बुजू धुरि

बजु धुरी सुनछहरी ला पारे यासन्या पो। आउ पोबाङ ल पश्चिम धुरी परिए। आउ धुरि स बुजुय उमी ङाताइ साइन जूरिसिउ ले।

बुजु धुरी सन कोठीहाङ आफन होपन्त रन्नी। आदेहोदे धागा तानिदे बुजुय भाङ्गो बल्ला ओरव सिलुक हैलेर। बुजु ए पार मिरा लै क्वा रन्या आताइज ओरापैव हैलेर। आउ धुरि त बुजु ए थान ले। आउ थान त कैलेक-कैलेक नाङ्खार निकाइ पुजा दान्या हिन र। आउ धुरि ताय आदेहोदे चाव रने। बुजु धुरि सुनछहरी गाउँपालीका ला सम्पत्ति जैव। आउलै पारे चाव दाव परीए।

रो - १५

बुजु धुरी

बुजु धुरी सुनछहरी ल प्रख्यात पो ले । आका पोबाङ ल पर्श्चिम धुरी ल परे । आका धुरी स बजु ल महिमा जेसिव ले ।

बजु धुरी सन कोठीहाङ आफ होफ ऱ्हेङी । आफ होफ धागा ताङेद बज्याए बल्ला अऱ्हव लोक कथा प्रचलित ले । बज्या ए सो रुरातुङ क्वा ऱ्हङ्या आङङिका अहव्हव गारद विश्वास दोर । आका धुरीत बजु ल अथान ले । आका थान त बेलाबेला त नाङखारङिका पूजा दाङ्या ऱ्हा र । आका धुरीङिका सोबन चाव दृश्य ऱ्हें । बजु धुरी सुनछहरी गाउँपालिका ल सम्पति जै । आकातुङ सो रै चाव दाङ्या पेव ।

पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
देउपित्तर	बुजु	बजु	देउपितर	Deity
धुरी	धुरी	गोङ	चुचुरो	Peak

सिउसिन्याः

१. बुजु धुरी ए सूरुप जैचोके। ।

पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
देउपित्तर	बुजु	बजु	देउपितर	Deity
धुरी	धुरी	गोङ	चुचुरो	Peak

सिउसिन्याः

१. पेनसिल ए बजु धुरी ल सुरुप गजेंस।

दाइन्या :

१. **मेला गिन्सव पानए जवाफ योचोके।**

क) दमाह कतानीकाइ तायजैन्या ताइ ?

ख) दमाह खर्क तलप्न्या ताइ ?

ग) बुजु पुजा ल कताकता चरैनेन्या ताइ ?

घ) बुजु पुजा दान्या पुजारी सु लिव ?

ङ) बजु धुरी कताङ परिए ?

च) बुजु धुरित सुए पुजा दोव ?

२. **मेला सही ल (√) गलत ल (X) चिन्ह लाइचोके।**

क) दमाह ज्या रैक तपन्या ताए। ☐

ख) दमाह सिङ निकाइ जैन्या ताए। ☐

ग) दमाह लै छाला ए मोरिन्या ताए। ☐

घ) सिक तप्न्या दमाह लै बिप्पे दमाह हैदान्या ताए। ☐

ङ) बुजु धुरी पोबाञ ल परिए। ☐

च) बुजु ए पारलै क्वा रुपन्या वरा पैव। ☐

छ) बुजु पूजा सुय ज मादुर। ☐

३. **थप्क सो ला पार हिउसिनेर ज्या रैका तबो चाला तपन्या सिउसिचोके।**

४. **बुजु धुरी रन्या पोताइ बजु धुरी लै रङचोके। कता-कता जेरङव पैझिमल है यारादोचोके।**

५. **दमा जैक कता-कता सामान चासिए जेनै रास रङदे हैलिचोके।**

दाइन्या :

१. **गिङसिव रोइ रा जवाफ गयास।**

क) दमा कुयोङिका जै ?

ख) दमा खङ्क तसी ?

ग) बजु धुरी कानङ परे ?

घ) बजु धुरीत काङ्कल पूजा जै ?

२. **मेला रोइत सही त (√) गलत त (X) चिन्ह गलैस।**

क) दमा विवाह तङ्या चलन ले। ☐

ख) दमा सिङङिका बन्हेसि। ☐

ग) दमातुङ छाला ए मोरेसि। ☐

घ) सिव संस्कार त तङ्या दमातुङ बिप्पे दमा डोर। ☐

ङ) बजु धरी पोबाङ ल परे। ☐

च) बजुए सोरातुङ क्वा ऱ्हङ्या याव्हिव। ☐

छ) बजु पूजा काङका रै माडो र। ☐

३. **थप्क ३ ला सो हिउसिने रै विवाह ल तोलो ताल तङ्या गव्हिसिस।**

४. **बजु धुरी ऱ्हेङ्या पोङिका बजु धुरी तुङ गन्हस। कुयो - कुयो यन्हङसखे थप्क कोठा ल गगार्स।**

५. **दमा जेवक प्रयोग जैव सामान न्हद न्हेरास दङ गदास।**

आङ्खला ५

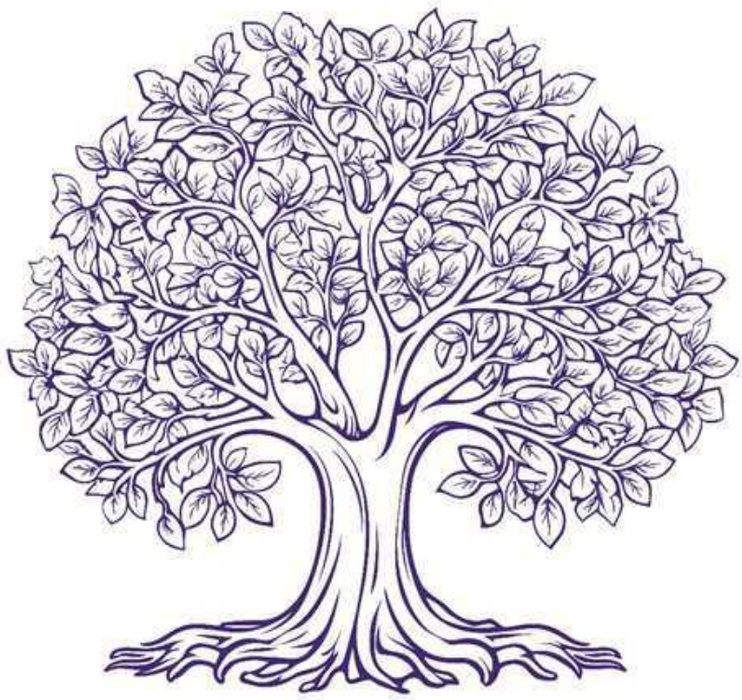
प्रकृति सन वातावरण

(२० घण्टा)

रो - १६

सिङतुङ

सिङतुङ ए मस्त क्याङ ताई । तुङ, रिन, ला, व सै ताए । गम खङ्ला लै रिन हैदाने ताए गम तर्ता लै तुङ हैदाने ताए । आदेहोदेङा अहाङ्गा ताए ज ओ वै वैए । ओ वइ ताइज ओसै सैए । ओ वैनी ओसै तानेबेलाक ज़ि रै सगै र । ज़ि रै भाले ताए पोथि त पराग सारिर । ओ दवल सै सैनाय । ओसैय उभित्र ल उधुर ताए । उधुर रुपिसीकिनी सिङतुङ परिए । ऐ जैदेज़ सिङतुङ मस्त सिङ ताए ।



आङ्खला ५

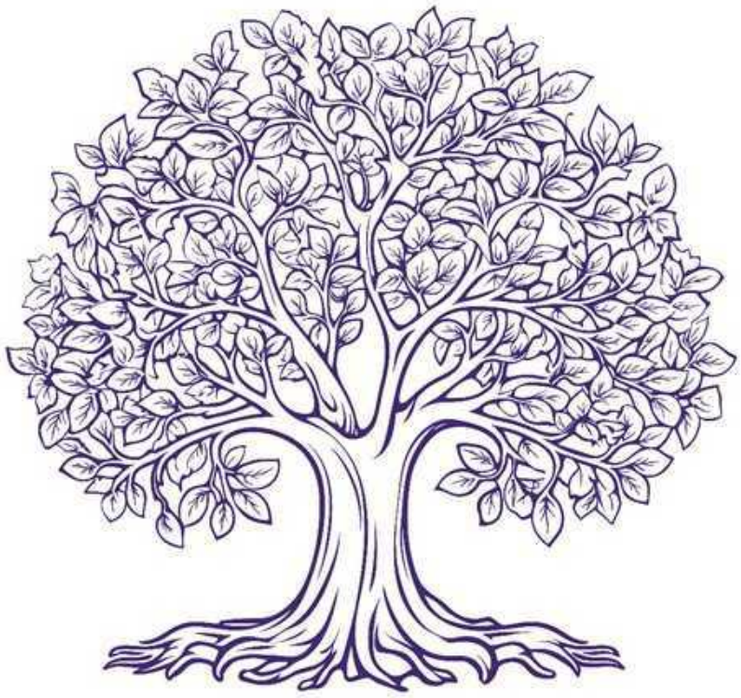
प्रकृति सनि वातावरण

(२० घण्टा)

रो - १६

सिङतुङ

गमधुङ् ला अभागतुङज रा दोर । गम पाखाता अभागतुङ तुङ दोर । हाँगा तुङडिका फैले । हाँगा त ल्हा ऱ्हा । हाँगाडिका अवै वै । वैडिका असै सै । वैडिका सै सैङ्या ज्हि ए सहयोग दोव । ज्हि ए अप्वा वैडिका अम्वा वैत धुर सारेव । वै माथो स सै जै । सै भित्र ल धुर जै । धुर रोपेव छिङ्ङि बिरुवा ता । यिजेद बिरुवा ल जीबन चक्र चलेव जै ।



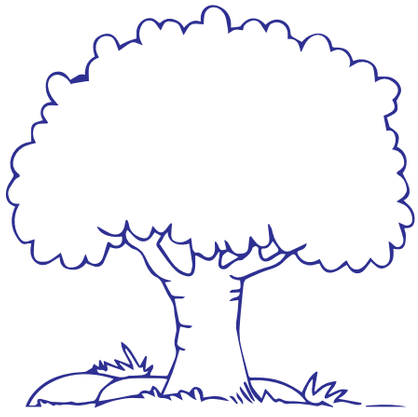
पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
तुङ	तुङ	तुङ	बोट	Plant
रिन	रिन	रिन	जरा	Root
ला	ल्हा	ल्हा	पात	Leaf
वै	वै	वइ	फुल	Flower
सै	सै	सै	फल	Fruit
ज़ी	ज्ही	जी	माहुरी	Bee

सिउसिन्याः

१. सिङतुङ लै रङदे पार ओक्याङ सनचोके ?

२. पैभिम ल पारे तबो तबो वै रोपीचोके ?



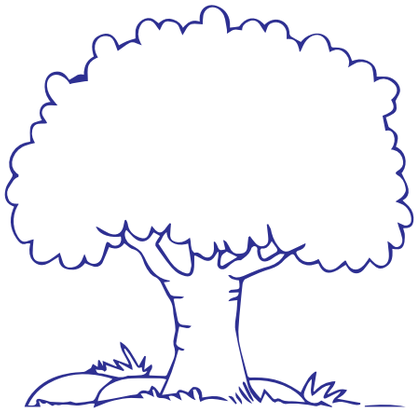
पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
तुङ	तुङ	तुङ	बोट	Plant
रिन	रिन	रिन	जरा	Root
ला	ल्हा	ल्हा	पात	Leaf
वै	वै	वइ	फुल	Flower
सै	सै	सै	फल	Fruit
ज़ी	ज्ही	जी	माहुरी	Bee

सिउसिन्या:

१. तुङ न्हद सो भागबारे त गसेस।

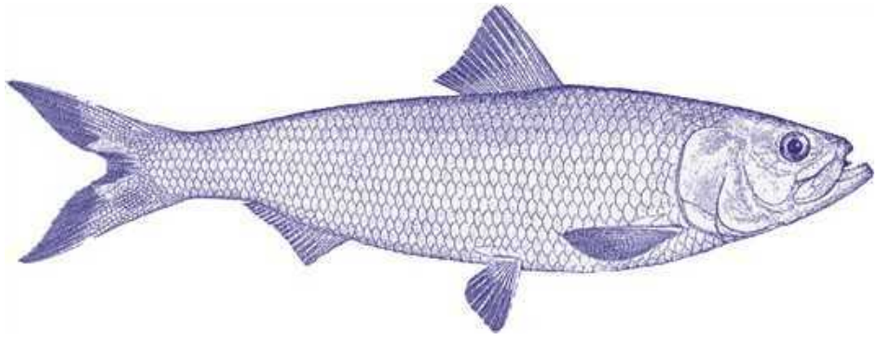
२. पैझिम ल सोरै तोलो-तोलो वै गरोपेस।



रो - १७

स्याहोपाजा सन गोरखपाजा

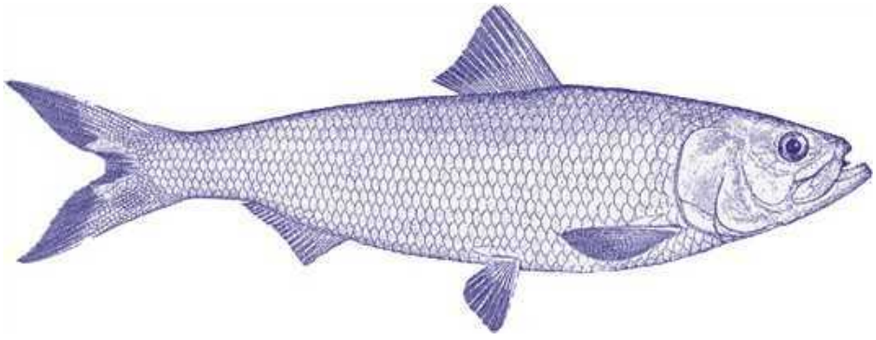
यङल चुसिन्या रालै स्यावपाजा हैदासीए । रिल चुसिन्या लै गोर खपाजा हैदासिए । यङल सन रिल नेबो ल लज़ लिन्यारा लै देउराली हैदासिए । स्यावपाजा झ़िमक लीने मिर । बन ल लिन्यार जनावर र । नम त भुर्न्या बाज़ा मनि स्यावपाजा । गोरखपाजा हैलिसिव रि ल लिन्या । आउ ल ङा भरि पारज परि र । आव रा लै रि लाइ हाइसिकेनि भन्या सिर । आउ रै रि जुङलज यास बोहरैर । काङ मनि रि जुङलज ज़ोर । देउराली हैलिसिव गम ल सन रिल चुसिने । आउ र रिल मनि चुसिर । गमल मनि चुसिर । आउ र ने पोल ज यास बोहरैर । काङ ज़्यान्या मनि गम ल सन रिल नेबोलोइ ज़्यो र । आउ र सिमसार ल चुसिव पानर । सिमसार जोगैसिकीनी आउ र मनि जोगीर ।



रो - १७

स्याहोपाजा सन गोरखपाजा

नाम ल चुङसिङ्या प्राणी स्यहोपाजा दोर । ऱ्हि ल चुङसिङ्या गोरखपाजा दोर । नाम सन ऱ्हि डेथाङ ज चुङङ्या प्राणीटुङ देउराली दोर । स्याहोपाजा ज्हुङल चुङसिङ्या स्याहोपाजा रु दोर । बन ल चुङसिङ्याटुङ जनाबर दोर । नम त भुरङ्या ब्वा मनि स्याहोपाजा दोर । रिल चुङ्या जनाबरटुङ गोरखपाजा दोर । आल सो ङ्हा ल जाति परेर । आकाराटुङ ऱ्हिङिका पाखा याप्लिसि भङ्या सिर । आका रै ऱ्हिधुङल ज स फेरेर । ज्याव मनि ऱ्हिधुङल ज ज्योर । देउराली गारसिव ऱ्हिस ज नाम ल चुङङ्याटुङ दोर । आकार ऱ्हि ल मनि चुङर । नाम ल मनि चुङर । आका रै डेथाङ ज यास बोहोरेर । ज्याव मनि डेथाङङिका ज ज्योर । आकारै सिमल चुङङ्या मन परेर । सिमसारटुङ सर क्षण यादासि भङ्या आका रा मनि सरक्षण जै ।



पानपा:

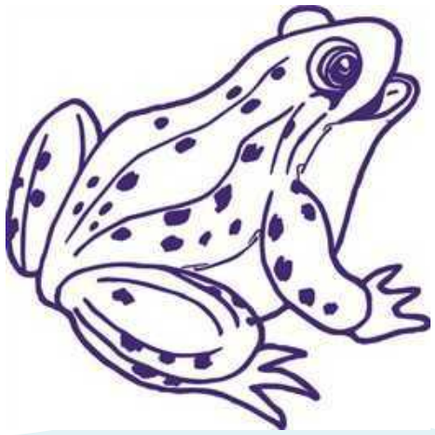
मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
स्याहोपाजा	स्याहोपाजा	स्याहोपाजा	थलचर	Terrestrial
गोरखपाजा	गोरखपाजा	गोरखपाजा	जलचर	Aquatic
देउराली	देउराली	देउराली	उभयचर	Amphibians

सिउसिन्या:

१. स्यावपाजा र यामिन चेतैदे हैलीचोके ?

२. गोरखपाजा रै यामिन चेतैदे हैलीचोके ?

३. जे नाङ्खार ला देउराली चुसिने पो हैलीचोके ?



पानपाः

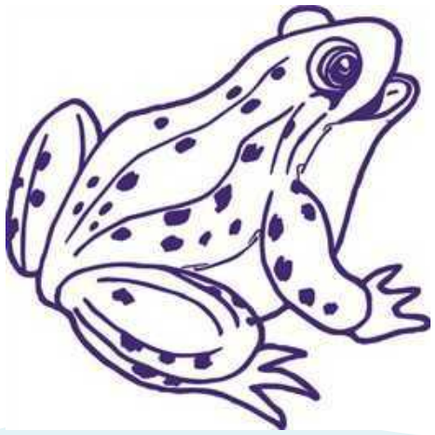
मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
स्याहोपाजा	स्याहोपाजा	स्याहोपाजा	थलचर	Terrestrial
गोरखपाजा	गोरखपाजा	गोरखपाजा	जलचर	Aquatic
देउराली	देउराली	देउराली	उभयचर	Amphibians

सिउसिन्याः

१. स्याहोपाजारा ल मिन सम्झेद गगार्स ।

२. गोरखपाजारा ल मिन सम्झेद गगार्स ।

३. नङ नाङ्खार ल देउराली चुङङ्या पोल मिन गगार्स ।



रो - १८

सोरो सन स्यावै

कमिता सन चोमनी स्यावइ रङदे रङने नैनी भ्फ़मका कौसित चुसिदे स्यावै रङ्नी । नौनी नम त स्यावै सन सोरो रङनी । स्यावै कैलेक घ्यो कैलेक जुमु ओताव रङ्दे अच्चम ङप्सिनी । कैलेक स्यावै हङ्स्या स्यावका जुमुजा ताए । दिनकाज घ्यो तादे हिने । जामा दिन छ्यामज स्यावै नाङली हालु घ्योप्पा ताए । फरि स्यावै जुमुतादे हिने । फरि मनी हालु ज ताए । ऐजेदे ज ओखोर्‌या हिने । नोबोलोयाज़ नमत खत्तीव सोरो यारा रङ्नी । रिल सोरो नम त तस्सी ताव तार । कमिता सन चोमनी सोरो गनिओव पान्नी । स्वरोरा लै खर्कज मागनी दोनी । कोइ ज्वा ताव तार कोइ जामा चुम चुम ताव तार । नम त ग्वका ग्व ताव तार । स्यावै सन सारोनी गेम तानी । आउ पार लिज्यारदा गे नम लिजे । गे भ्फ़म लिज्या ।

रो - १८

सोरो सन व्ह्या

कमिता सन चोम ए व्ह्या ऱ्हडद खुशी मानेडी । नकाडि ज्हुड ला कौसि त चुड्द व्ह्या न्हडी । नका रै नम ता सन सोरो ऱ्हडर । व्ह्या कहिले घ्योव कहिले ज्हिम्जा अजैको नकाडिटुड अनौथो लागे । तफेधड व्ह्या हड्स्या दानेव ज्हिम्जा जै । दिनोका घ्योव जैडि दोव । त ला डेला छिड्डि नाड्ली दानेव ख्वागिल जै । नखेका व्ह्या ज्हिम्जा जैद न्हा । फेरी छिड्डि हंसिया दानेव जै । आका भारमास्या मनि अघ्यु चले । ड्हेलो ज नम त मागडेड्या तारा र न्हडी । कमिता सन चोम ए सोरो गडेड्या कोशिस दोडी । सोरो गडेड्या माधुडी । कोही चम्किला सन कोही धुल ऱ्हेर । नम त टिलपिल गार र । व्ह्या सन सोरोर नाम ला न्हे जै लेर । नका सो जैद गे नाम ले । गे यज्हुड ले ।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
स्यावै	व्ह्या	ह्यावई	चन्द्रमा	Moon
सोरो	सोरो	हरवई	तारा	Star
नम	नम	नम	आकाश	Sky

सिउसिन्या:

१. स्यावै ए सुरुप जैचोके।

२. सोरो ए सुरुप जैचोके।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
स्यावै	व्ह्या	ह्यावई	चन्द्रमा	Moon
सोरो	सोरो	हरवई	तारा	Star
नम	नम	नम	आकाश	Sky

सिउसिन्या:

१. व्ह्या ल सुरुप गजेस।

२. सोरो ल सुरुप गजेस।

रो - १९

भल सन पैरा

मस्त नुम वाके बन्या भल सन पैरा हुए । भल सन पैरा उभेली वतावकाइ हिने । पैरा पाहाड ल हिने । भल पाहाड सन तराइ लज हिने । तराइ ल दुबिने ताए । सिङतुङरा लै पल्दै खेम्सीके लेउस पैरा हिने । कोबाज्याङ यम गोसिकेनि आव नि मनि पैरा हिने । पैरा निकाइ बचिन्या लागि त चाव पोल या भ्फ़म जैव परिए । रि चावस अबगिन्या पो ताव परिए । भल निकाइ बचिउ लागि त भै छोका याक भ्फ़म जैव मापरिए । भै छोका याल यङ खेमो मापरिए । भै लै यमला ग्यानतज बाव याव परिए । भल उहुक भै मातरिन्या । भल पैरा निकाइ बचिन्या लागि त बाङ ल भ्फ़म जैन्या । सिङतुङरा लै मापल्दे नैव परिए । नाङगो पो याल सिङ रपिव परिए ।

रो - १९

भल पहिरा

भ्या नम यावा भङ्या बाढी पहिरा न्हा । भल पहिरा बर्खा ल बेला न्हा । पहाडदे न्हा । भल पहाड सन तराई डेलो पोदेज न्हा । तराई ल नाम डुबे । बन विनाश याजै भङ्या पहिरा न्हा । जोङ फ्रोसि ओङ यङ याघोसि भङ्या पहिरा न्हा । पहिराङिका जोगेसिङ्या चाव पोल ज्हुङ जेङ्या पैव । ञ्हि भार मास्या बगेद न्हाङ्या पोल ज्हुङ जेङ्या पैव । भलङिका जोगेङ्या भै छो ल ज्हुङ जेङ्या माजै । भैतुङ मिचेङ्या मापेव । भैटुङ अयङ ल ब्वाङ्या याङ्या पेव । भल ञ्हाङ्या बेला भै तरेङ्या माजै । भल पहिरोङिका जोगेङ्या मैदान पो ल ज्हुङ जेङ्या पैव । बन जंगल जोगेङ्या पैव । नाङ्गो पो ल सिङ रोपेङ्या पेव ।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
भल	भल	बल	भेल	Flood
पैरा	पहिरा	पैरा	पहिरो	Landslide

सिउसिन्या:

१. **भल पैरा ए बारे ल पैफ़िम कोठा ल सल्ला दोचोके ?**

२. **भल पैरा ए उमि स्वरुप जैचोके ?**

दाइन्या :

१. **मेला हैलिसिव पाङ ए जवाफ योचोके।**

क) ङा गोता स्याहोपाजा ए अमिन सरचोके ।

ख) ने गोता गोरखपाजा ए अमिन सरचोके ।

ग) ने गोता देउराली ए अमिन सरचोके ।

घ) स्यावै नङलिस्याउ खर्क ताय ?

ङ) नम त सोरो र खा लेर ?

च) भल पैरा खर्क हुय ?

छ) भै लै कैजैन्या ताय ?

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
भल	भल	बल	भेल	Flood
पैरा	पहिरा	पैरा	पहिरो	Landslide

सिउसिन्या:

क) भल पहिराबारे थप्क कोठा ल दङ गदास।

ख) भल पहिरा ल सुरुप गजेस।

दाइन्या :

१. मेला गिङसिव रोइ ल जवाफ गयास।

क. ङा वटा स्याहोपाजा ल मिन गसर्स ।

ख. ने वटा गोरखपाजा ल मिन गसर्स ।

ग. ने वटा देउराली ल मिन गसर्स ।

घ. व्हया नाङलि घुलु खङ्क जै ?

ङ. नम त सोरो र खागे लेर ?

च. भल पहिरा खङ्क न्हा ?

छ. भैटुङ कुयो दाङ्या मापेव ?

२. **मेला पाङ साचो** (√) **सै माङक** (×) **है लाइचोके।**

क) सिङतुङ ए वला माताय । ☐

ख) सिङतुङ ए वरिन गम खङला ताए । ☐

ग) स्याहोपाजा गम ल ताय । ☐

घ) गोरखपाजा रिल वस फेरैव । ☐

ङ) सोरो लाक रने । ☐

च) स्यावै तबो याज ताय । ☐

छ) पहाड ल पैरा बाए । ☐

ज) बल उहुक खोला तरिव परिय । ☐

३. **पान लै आखर जैचोके।**

ला का सारो बल पैरा

४. **मेला खैन्या त जोरा मिलैचोके।**

ला	ङा
पैरा	ज्वाज्वा
सोरो	पिङव
गोरखपाजा	बल

५. **तबो चाव सिङतुङ ए सुरुप जैचोके।**

२. **मेला रोइ सही त (√) गलत (×) गछुत्नेस।**

क) तुङ ल ल्हा माजै । ☐

ख) तुङ ल जरा गम मेल जै । ☐

ग) नाम ल चुङ्सिङ्या प्राणी स्याहो पाजा दोर । ☐

घ) गोरखपाजा ए ऱ्हि ल स फेरेव । ☐

ङ) सोरो लाक चम्के । ☐

च) व्हया तोलोवा ज जै । ☐

छ) पहाड ल पहिरा न्हा । ☐

ज) भल ऱ्हाव क भै तऱ्हेङ्या पैव । ☐

३. **मेला पानटुङ आखर ल प्रयोग गदास।**

ल्हा **काग** **सोरो** **भल** **पहिरा**

४. **जोरा गमिलेस।**

ल्हा	ङ्हा
प्हिरा	टिलपिल
सोरो	पिङो
गोरखपाजा	भल

५. **तोलो चाव सिङ ल सुरुप गजेस।**

आङ्खला ६

स्वास्थ्य र खेलकुद

(१० घण्टा)

रो - १०

रेज

रेज पार पार निकाइ लागि ए। रेज ताके भन्या छैरैन्या ताए। खासिन्या ताए। क्यङ त म़ा ताय। रेज लागिके भन्या वास ज़्यान्या ताए।

रेज कैतादे हुए

माचाव रि ओसिके भन्या फु हुरे। माचाव रि ओसिके लेवस खासिन्या ताए। माचाव रिय हुरसिसिकेनि भन्या क्याङ त म़ा ताय। बासि काङ ज्यासिके ले वस फु हुरे। कुइ माहुरसिदे काङ ज़्यान्या माताय। ज्यासिक बने क्याङ कमजोर जैव। ऐतादे क्याङ् त पारपार रेज लागिए।

आङ्खला ६

स्वास्थ्य र खेलकुद

(१० घण्टा)

रो - २०

रेज

ज्वरो भ्या कारण ए ऱ्हा । छेरवा लागेद ऱ्हा । खासेद ऱ्हा । क्ल्याङ त म्वाइ जैद ऱ्हा । घाव लागेद ऱ्हा । ज्वरो यारा भइ्या उपचार दाइ्या पेव ।

ज्वरो ऱ्हाइ्या ल अकारण

माचाव ऱ्हि यावसि बइ्या फु खराब जै । माचाव ऱ्हिए खासो लैव । माचाव ऱ्हिए याहुरसिसि भइ्या छाला त म्वाइ जै । बासिकाङ याज्यासि भइ्या फु खराब जै । क्वी माहुरद याज्यासि भइ्या फुल फोहर न्हा । आकाए फु माचाव जे व । कमजोर ज्यानतुङ सो रोग लागे ।

रेज नि कैजैदे जोगिन्या

चाव रि ओन्या। रि ततैदे सखेदे याज ओन्या। कुइ चावस साबुन स हुर सिन्या। हुरसिदे याज़ काङ ज्यान्या। पाखा बादे साबुन स चाउ स हुर सिन्यया। ज्यान्या बस्त र कप्दे नैन्या। बासि ताव काङ माज्यान्या। काच्चो ज्यान्या बस्त र चावस छेदे याज ज्याने। पोसिलो ताजा याज ज्याव परिए।

उपचार

रेज ताके लेवस स्वास्थ्य चौकि हिन्या। स्वास्थ्य कर्मी र यापाङ खिन्या। भ्फिम क ज नाासिदे लिन्या। चाव रि ओन्या। चिप मस्त ओन्या। ज्यान्या बस्त र मस्त ज्याने।

ज्वरोडिका बचेङ्या उपाय

चाव ऱ्हि ओङ्या पेव । ऱ्हि सचोद अखेव छिङ्डिङ ओङ्या पेव । क्वी साबुन ऱ्हिए हुरद वाज काङ ज्याङ्या पेव । एङ्या ज्हुङ ल यद भ्रिसिद ऱ्हाद साबुन ऱ्हिए क्वी हुरङ्या पेव । ज्याङ्या ज्याव कद न्हेङ्या पेव । बासिकाङ ज्याङ्या माज । फलफूल चाव स हुरद ज्याङ्या पेव । काचो ज्यावर चाव स हुरद वाज ज्याङ्या पेव । पोसिलो सन टाजा ज्याव ज्याङ्या पेव ।

उपचार

ज्वरो याऱ्हा भङ्या स्वास्थ्य चौकी न्हाङ्या पेव । स्वास्थ्यकर्मी ल सल्लाह माडेङ्या पेव । ज्हुङ ल आराम दाङ्या पेव । चाव ऱ्हि ओङ्या पेव । झोल भ्या ओङ्या पेव । ज्याङ्या ज्याव भ्या ज ज्याङ्या पेव ।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
रेज	ज्वरो	रेज	ज्वोर	Sick
री	ऱ्ही	रि	पानी	Water
नासी	न्हासिङ्या	नानसी	आराम	Rest

सिउसिन्या:

१. रेज ओताक नङ लै कै वताव ? ननैरा लै है यारादोके ।

२. रेज हुके लेव स कताङ हिन्ने ताए । जे नै रास सल्ला दोचोके ।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
रेज	ज्वरो	रेज	ज्वोर	Sick
री	ऱ्ही	रि	पानी	Water
नासी	न्हासिङ्या	नानसी	आराम	Rest

सिउसिन्या:

१. ज्वरो अऱ्हाव बेला नङटुङ कैयाजै नन्हेराटुङ गपे ।

२. ज्वरो अऱ्हावक पहिला कानङ न्हाङ्या पैव ।
न्हेरास दङ गदास ।

रो - २१

राली रै सिन्या

राली ने बगा ल तादे रैसिन्या ताए । तस जेङन्याय पैला रैसिन्या ताए । रैसिक तवो नेफित खेयो देङना ताए । तबो जी खेवो रालि ताए । रैसिन्या राइ नाम ल जुमुजा ग्वाङ जैर । ग्वाङ ल रालि जादे सुचन्या ताए । रालि लै देङनाय सचोइदे तादा पोन्या ताए । तादा पोन्या बेलाक छुत्त बगाल रै केव पानर । केवकेर ले बस पोन्यामि सिए । माकेवदुकेर बनया जोक तेदे ले होकाइज । ग्वाङक थाङसिउ देङना लै पोन्या ताए । यापोक देङना त नाके लेवस मनि पोन्या वाला सिए । मानाके बन्या जो पोक बादेले हो पोकाइज उफारिने ताए । उफारिदे ख्याक देङना त खा खेप नादेबादे ले हो अनुसार गनिन्या ताए । तखेप नादे बाके बन्या । देङना ए याज । नेखेप नादे बाके लेवस । रालि ए जुङ्ङ बादेले हुनिकाइ खुपि सम गनिन्या ताए । रैसिक ५ सय १ हजार सम सर्‌र्त नैदे रैसिन्या ताए । जोए पैला केवो हो बगाल जेङए ।

रो - २१

कुरिकाट

कुरिकाट डेसमूह ल ऱ्हेसिर । टस झेडङ्या ए खेल ल सुरु दाङ्या पेव । खेल ल तोलो डे फिट ल्हुव झुइ जै । आका दानेव डा इन्च ल्हुव बियो मनि जै । ऱ्हेसिङ्या ए नाम ल ज्हिमजा खाल्टा घोद बियो न्हेद ऱ्हेसिङ्या पेव । झुइ ए बियो छेद चोङ्या पेव । तोलो ट्याक त झुइए नापेङ्या पेव । डबल ट्याक त बियो ए नापेङ्या पेव । त्रिप्पल ट्याक त झुइ सन बियो डेब्रेए ज नापेङ्या पे व । पेव बेला जोला पोल बियो क्हेद ले ओपोलाडिका खाल्टा सम्म नापेङ्या पेव । खेल त डासय, तहजार दानेव तोलो सर्त न्हेद ऱ्हेसिर । जो ए आका सर्त पुरा यादोव ओ झेड । आ ल विपक्ष ए नम त भुरो बियो क्लोङ्या कोसिस दोव । बियो याक्लोव भङ्या ऱ्हेसिङ्या रु खेलडिका पाखा प्लि ।

सिउसिन्याः

१. हिउसिने बरी नेबगाल तादे राली रैसिचोके।

२ जे जेसनो सोमोलो रै हैलिचोके।

दाइन्या :

१. **मेला गिन्सिव आखर ए जवाफ योचोके।**

क) रेज कै तादे लागि ए ?

ख) रज कैजैदे लागिव मायान्या ?

ग) रेज लागि के लेवस कैजैदे वास दान्या ?

घ) काङ ज्यान्या ड़ाल कता कता जैन्या ?

ङ) राली रैसिक कताकता चाहिए ?

च) राली खा बगाल ल रैसिन्या ताय ?

२. **खेन्या त जोरा मिलैचोके**

राली	हिउसिने
वास	रैसिन्या
पैझ़िम	रेज

३. **पारलाइ मन परिन्या खेल बारे ल ननैरालाइ हैयारादोके।**

४. **मेला भलिबल ल माहुर लाइचोके।**

सिउसिन्याः

१. **सो सिउसिने डे समूह ल भाद कुरिकाट खेल ऱ्हेसिस।**

२. **नडटुडः थाहा लेव सोम्रे खेल ल मिन गगार्स।**

दाइन्या :

१) **मेला गिडसिव रोइ रा जवाफ गयास।**

अ) ज्वरो लागेड्या कारण कुयो-कुयो जै ?

आ) ज्वरो लागेड्या मायाड्या कुयो दाड्या पेव ?

इ) ज्वरो यालागे भड्या कुयो दाड्या पेव ?

ई) काड ज्याड्या हाल कुयो दाड्या पेव ?

उ) कुरिकाट खेल त कुयो सामान चाहे ?

ऊ) कुरिकाट खागे समूह ल ऱ्हेसिर ?

२. **जोरा मिलेस।**

कुरिकाट	हिसिने
ओसा	रैसिन्या
पैभिम	ज्वरो

३. **सोराटुडः मन परेड्या खेल बारे त न्हेराटुडः गबतेस।**

४. **मेला भलिबल ल माहुर लैस।**

आङ्खला ७

दैनिक जीवन सन आनीबानी

(१० घण्टा)

रो - २२

मामा भ़िम बाक

सुकु ओवामा स पर्कत ओमामा भ़िमक बानी । ओ मामा भ़िमङ पार लै धो यारादोव । पार नि ङात मावलि ला बाजु बुजु निलै त्रो यारादोव । ओ बाजु बुजुनी आसिक बाक्या योनी । होकाइ ओ मामा मैजु निलै धो यारादोव । होकाइ ओमाजी रालै मनि धो यारादोव ।

अजिठु पार लै ज धो यारायोव । सुकु ओ मामा भ़िम बादे रेङ्य । ओ मामा मैजुरै ड़मो ड़मो ज़्यान्या बसतर योर । ओमामा मैजुरै तप्ने मनि योर । नौ तप्ने ओआमै लै सयारिन्या योव । भ़िम ओलन्या बेलाक ओबाजु बुजुनि लै धो यानादोव । ओ मामा मैजु नि लै मनि धो यानादोव । सुकु लै ओमावलो ल पारे चाव दोर ।

आङ्खला ७

मेरो दैनिकी र नैतिक शिक्षा

(१० घण्टा)

रो - २२

मामा ल अज्हुङ न्हावक

सुकु अवामा स पर्वत अमामा ल ज्हुङदे न्हा । नकाए अमामा ल ज्हुङ ल सोरातुङ ढोग दोव । सोरा भन्दा पहिला मार्वलि अबज्या अबराजुतुङ ढोग दोव । ब्राजु सन बज्यारै ओरातुङ आसिक योर । नखेका अमामा सन माइज्युतुङ ढोग दोव । नका ए भान्जिरातुङ मनि ढोग दोव ।

नका ए जिठु सन मारुङतुङ मनि जोहार दोव । नका अमामा ल ज्हुङ ल ज्हेङद ज्हेसि । नकातुङ अमामा अमइज्यु स ङमो ज्याव योर । अमामा ल अज्हुङ ल अमामा सन अमइज्युरै तप्ड्याङ योर । नका पैसा अवामातुङ न्हेड्या योव । ज्हुड्दे अवोलको ब्राजु सन बज्यातुङ ढोग दोव । अमामा अमइज्युतुङ ढोग दोव । ओतुङ सो रै चाव दोर ।

पानपा:

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
बाजुबुजु	बज्याब्राजु	बाज्याबजु	बाजेबज्यै	Grandpa Grandma
जिठु	जेठु	जेठु	जेठान	Brother In Law
मारुम	मारुङ	मारुम	भाउजु	Sister in Law

सिउसिन्या:

१. नङ नमावलि नहिन्क कताकता नजैय ? न नै रा लै हैयारादोके।

२. नमावलि ल सुसु लेर ? न नै रा लै हैयारादोके।

३. मावलो हिन्दे कता-कता ज्यान्या बस्त जेजोव।
जे नै रा लै है यारादोचोके।

पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
बाजुबुजु	बज्याब्राजु	बाज्याबजु	बाजेबज्यै	Grandpa Grandma
जिठु	जेठु	जेठु	जेठान	Brother In Law
मारुम	मारुङ	मारुम	भाउजु	Sister in Law

सिउसिन्याः

१. नङ मावली नन्हेवको कुयो-कुयो नदें ? न्हेराटुङ गदो।

२. मावली ल काङ्का-काङ्का लेर ? न्हेराटुङ गदास।

३. मावली न्हाद कुयो-कुयो ज्याव ज्याद नन्हे।
न्हेराटुङ गसथेंस।

रो - २३

गेमी संस्कार

गे नाङ्खार ल खत्तिउ संस्कार ले । नौ संस्कार पैला काइज मानिदे हुसिव । पर्ब त पित्तररा लै चरैदे सक ख्यादे याज ज्यान्या ताए । पाहुना रै यारैव पाहुर पैला चरैन्या ताए । बाहेर नी रैसिव बस्तर सक ख्यादे य़ाज ज़्यान्या ताए । घुर कोना ल सुलैज मनि पसिव यान्या माताए । झ़िमला घ्यो मि याज हुरसिदे पसिन्या ताए । घुर लै चोखैदे बेलाबेला धुप जाने ताए ।

सारो बालि उमिनक पैला घुर ल चरैन्या ताए । चुला त नवाङगी फिनन्या ताए । समिन्दे ओस पित्तरा लै चरेन्या ताय । हाइनु फिन्क सन मद खङक चुला ल सक ख्यान्या ताए । पित्तर रै या बिसाउना त वइर ख्यान्या ताए । रि मुल ल पिङव छि ख्याने ताय । रि मुल छोकायाक कताज सैन्या माताए । पित्तर रै या थान जैन्या ताए । रिम रिमक थान न पुजा दान्या ताए । सारो ब्याउली ए चुला पुजिन्या ताए । धुरि खाँबा त पुजिदे धो यान्या ताए । माइती रा लै मानिन्या ताए ।

रो - २३

गेमी संस्कार

गे नाङ्खार ल भ्या खाल ला संस्कार लेर । नका संस्कार र पहिलेखेका ज दाजासिव लेर । पर्ब त पित्रतुङ्वा ज स न्हेद वाज ज्याङ्या पेव । पाहुना ल उपहार पित्रतुङ चन्हेद वाज ज्याङ्या पेव । जोभा मनि ङमो ज्याव ज्याङ्या पहिला पित्र सास दाङ्या पेव । घुरुङ ल काङकातुङ् ज नुङ्या याङ्या माजै । ज्हुङ्ला सेर घुरुङल न्हुङ्या हाल हुर सिङ्या पेव । हरेक रु मास ल घुरुङ सफा दाद धुप झङ्या पेव । नयाँ बाली यामिन भङ्या घुरुङ ल चन्हेङ्या पेव । चुला ल नवाङगी फिन्द पित्रतुङ ह्येङ्या पेव । हाने ततेवको सन रक्सी ज्हेवको चुला ल अस वेङ्या पेव । पित्र ल बिसौना त पिङ ल्हा चन्हेङ्या पेव । देउराली पो ल पिङ ल्हा चन्हेङ्या पेव । सिमसार ल प्राणी स्हेङ्या माजै । पित्र ल बिसौना ज्हेङ्या पेव । प्रत्येक साल बिसौना पुजेङ्या पेव । नयाँ दुलही ए चुहा पुजा दाङ्या पेव । धुरी खाबा ल पुजा दाद धो दाम्या पेव । माइकीतुङ माङेङ्या पेव ।

पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
घुर	धुरीखाबा	घुर	देउताथान	Shrine
चैरन्या	चऱ्हेङ्या	चराईने	अर्पण	Offering

सिउसिन्या:

१. **झ़िमक देउता लै कता-कता जेजैय ? हैलिचोके।**

२. **जे झ़िमका देउता र यामिन हैलिचोके।**

दाइन्या :

१. **मेला गिन्सिव आखर ए जवाफ योचोके।**

क) नङ नबाजु बुजु रालै धो नरायु ए ?

ख) नङ मावलो नबाक कता कता नजुव ?

ग) नङकाइ घ्यो रालै नरादैक कता नजैय ?

घ) सुकु ए ओमावलि ल जोहार सुलै हैदोव ?

ङ) सुकु मावली सुस अहिन ?

च) घुर ल पसिन्या ङादे झ़िमला सेरय कता कता जैन्या ताय ?

पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
घुर	धुरीखाबा	घुर	देउताथान	Shrine
चैरन्या	चन्हेङ्या	चराईने	अर्पण	Offering

सिउसिन्या:

१. **नङ नज्हुङ ल गेउटाटुङ कुयो-कुयो नदे ? गगारे ।**

२. **नङ नज्हुङ भितर ला देउटा रा मिन गगारे ।**

दाइन्या :

१. **मेला गिङसिव रोइ ल जवाफ गयास ।**

क) नङ ब्राजुबज्याटुङ ढोग नदे ?

ख) नङ नज्हुङभित्र ला देउटा रा मिन गगारे ?

ग) नङ भन्दा घ्योव नन्हेराटुङ नफ्रोवको कुयो नदे ?

घ) सुकु ए मावली त जोहार काङ्काटुङ यादोव ?

ङ) सुकु मावली काङ्का स यान्हा ?

च) घुरुङ ल नुङ्या पहिला ज्हुङ सेर ए कुयो दाङ्या पेव ?

छ) ब्याउलि कता जैन्या ताय ?

ज) रि मुल रङसिकिनी कता ख्यान्या ताय ?

झ) पाहुना रै पाहुर लै कता जैन्या ताय ?

ञ) नवाङगी सुलै चरैन्या ताय ?

२. **पान लै आखर जैचोके।**

मामा भ्फ़म मैजु मारुम जिठु

३. **मेला पाङ लै तखेपत ज परिचोके।**

क) मामा भ्फ़मक मामा मैजु लै धो यान्यो ताए।

ख) मामा भ्फ़मक यायोव तप्ने आमै लै सयारिन्या यान्या ताए।

ग) भ्फ़मदे वल्दे हुक धो याादे हुन्या ताए।

घ) पाहुना रै यापाहुर पित्तर लै सक्क ख्यान्या ताए।

ङ) सारो बाली ओम्नोकाई धुर ल चरैव परिए।

च) विसौना त पिङ्व छि चरैव परिए

छ) ङमो ज़्यान्या बस्त ओम्नोकाई ङात पित्तर लै चरैव परिए।

४. **मेला खैन्या त जोरा मिलैचोके।**

मामा	सक्क ख्यान्या
बाजु	पिङ्व ला चरैन्या
पित्तर	मैजु
देउराली	बुजु

छ) दुलही ए कुयो दाङ्या पेव ?

ज) देउराली ऱ्हङ छिङ्ङि कुयो चऱ्हेङ्या पेव ?

झ) पाहुना ल उपहारटुङ कुयो दाङ्या पेव ?

ञ) नवाङगी काङ्काटुङ चऱ्हेङ्या पेव ?

२. **मेला पानटुङ आखर ल प्रयोग गदास ।**

मामा ज्हुङ मइजु मारुङ जिठु

३. **मेला रोइ सो रै भ्लोङ-भ्लोङ गगारस ।**

क) मामा ज्हुङ ल मामा मइजुटुङ ढोग दाङ्या पैव ।

ख) मामा ज्हुङ ल फ्रोसिव पैसा आमाटुङ न्हेङ्या याङ्या पैव ।

ग) ज्हुङ वल्क ढोग दाद वल्ङ्या पैव ।

घ) पाहा ल पाहुर पितरटुङ सक्क दाङ्या पैव ।

ङ) नयाँ बाली म्हिन छिङ्ङि ज्हुङ ल चऱ्हेङ्या पैव

च) विसौना ल पिङो ल्हा चऱ्हेङ्या पैव ।

छ) ङमो ज्वाव अम्हिन छिङ्ङि पहिला पितरटुङ चऱ्हेङ्या पैव ।

४. **जोरा मिलेस ।**

मामा	सक्क चऱ्हेङ्या
ब्राजु	पिङ ल्हा चऱ्हेङ्या
पितर	मइजु
देउराली	बज्या

आङ्खला ८

प्रेरक व्यक्तित्व

(१० घण्टा)

रो - २४

प्रेरक मि र

१. अमर रोकामगर

अमर रोकामगर रे गाइन्या मि । ओझ़िम सुनछहरी गाउँपालिका वडा नम्बर १, सेरम ल परिए । अमर जुमुज़ाकाइ ज रे सर्‌न्या गाइन्या ओदोज्याव । २०५२ साल ला जनयुद्ध काइ रे गाइन्या स्यान्या कलाकार तादे स्याव मिरा लै सोचैन्या य़ुन दोकु । अमर कलाकार याज़ मातादे जनमुक्ति सेना ल लिदे पाला अनुभव दोदे नैव । आर्ख नेपाली लोक दोहोरी रे गाइदे नेपाल ल बनै चाव ओमिन सथैदे नैव । मस्ता लोक रे सिर्जना दान्या सन गाइन्या दादे नैव । अमर ए बनै माहुल्या पुरस्कार सन सम्मान पाला दैदे नैव ।

२. मैटे दमाइ

मैटे दमाइ बनै चाव दमाइ तप्न्या मी । ओझ़िम सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं. ७ जेलबाङ ल परिए । मैटै पञ्चे बाजा तप्न्या ओमिन थैव गुरु । मैटे ए माहुल्या मीरा लै दमाई तप्न्या आरापैव । मैटे ए तफेत ज़ दमाई तप्न्या, रे गाइन्या सन स्यान्या कला लेव । दोहोरी रे गाइन्या सन स्यान्या बनै ओमन ओलागिजु । पञ्चायत बेलाक पूर्वी रोल्पाला ५ गोता गाउँ पञ्चायत ल दमाई तप्न्या प्रतियोगिता ल प्रथम तादे लेव । मैटे पारस मिलिन्या चाव रे गाइन्या मनि ओदुजु । हैजेदे मैटे बनै माहुल्या ताल ला चाव दमाइ बाजा तप्न्या मी हैलिदे सरेसीए ।

आङ्खला ८

प्रेरक मी

(१० घण्टा)

रो - २४

प्रेरक व्यक्तित्व

१. अमर रोकामगर

अमर रोकामगर रे गैङ्या रु अज्हुङ सुनछहरी गाउँपालिका वडा नम्बर सेरम ल परे । अमर जिम्जाडिका ज रे सरङ्या गैङ्या अदोजाव । २०५२ साल ला जनयुध्द खेका ज रे गैङ्या स्याङ्या कलाकार जैद सो रुरातुङ सस्हैङ्या ह्यें दाद न्हेव । अमर कलाकारवा ज माजैद जनमुक्ति सेना ल लेद सैन्य अनुभव बतुलेद न्हेव । आन्ह नेपाली लोक दोहोरी रे गैद नेपाल ल चाव मिन सथैद नेवा । भ्या लोक रे सिर्जना दाङ्या सन गैङ्या दाद न्हेव । अमर ए माहुल्या पुरस्कार सन सम्मान फ्रोद न्हेव ।

२. मैटे दमाइ

मैते दमाई प्रख्यात चाव दमाई तङ्या रु लैव । अज्हुङ सुनछहरी गाउँपालिका वडा नम्बर ७ जेलबाङ परे । मैते पञ्चे बाजा तङ्या अमिन थैव गुरु । मैते ए तफेक ज रे गैङ्या सन स्याङ्या कला लेव । दोहोरी रे गैङ्या सन स्याङ्या बेसै अमन अलागेजाव । पञ्चायत बेला क पूर्वी रोल्पा ला ५ गोटा गाउँ ला दमा तङ्या प्रतियोगिता ल प्रथम जैद अलेव । मैते पारस मिलेङ्या चाव रे गैङ्या मनि अदोजाव । मैते बेसै महुल्या ताल ला चाव दमा बाजा तङ्या र गारुद सन्हेसिद ले ।

३. चन्द्र बहादुर बुढामगर

चन्द्र बहादुर बुढामगर बनै ओसा लेव मी । ओभ्रिम सुनछहरी गाउँपालिका वडा नम्बर ३, मालिगुङ, गाम ल परिए । चन्द्र बहादुर राँघु बुढा थर ला मी । ओल छोर्याकाइज़ ओसा लेव । छुत्त र यामागुर्दुव पारनी घिउव गुर ओगुर्ज्याव । यून दान्या जाँगर लेव मी । २०६० रिम काई घेउ घेउ गुर १५० किलो काई ३०० किलो समला गुर र तखेप्त ज़ ओगुर्ज़ो । आउ बेलाक सुलिचौर काई १०, १२ जनाए यामागुरदुज्याव बिजुली ए ट्रान्सफर लै ओबाथैज़ गुर्दे मिभ्रिङ केकु ।

ड़ात गाडी यम ओमाहुव बेलाक सुलिचौर काई थबाङ, उवा, गाम, सिउरी काई रु कुम सम मि ए मागुरसिदुन्या घेउ घेउ गुर ताके लेवस पारे नौ चन्द्र बहादुर लै याखिम्ज्याव । चन्द्र बहादुर ए ओडै त नूम जादे घेव गुर गुर्दे सजसज़ ओबाजु । चन्द्र बहादुर ए गुर गुर्देज़ माहुल्या तप्ने कमैदे नैव । होकाई पार मीरै बनै हार यामानिजु । चन्द्र बहादुर सुनछहरी गाउँपालिका ला याज़ मातादे रोल्पा जिल्ला ला ज पार नीकाई ओसा लेव मी हैलेदे सरेसिए ।

४. चुडामणी खत्री

चुडामणी खत्री राँथै जैन्या मी । ओभ्रिम सुनछहरी गाउँपालिका वडा नम्बर ५ थनबाङ ल परिए । चुडामणी सुनछहरी गाउँपालिका ल पारनी डात जुरलै राँथै जैन्या सीप लेव । राँथै धोड्का मीर भ्रम हेदे ज़्यान्या बस्त लेव । आउ ओलेकिन मि ए काङ जैदे ज़्यान्या मादैसी । राँथैनी मकै, चिका, पिमा गेदा हेदे भ्रम जैन्या ताई । भ्रमनी काङ जैदे प्राण तङ्गैन्या ताइ ।

हैजैदे चुडामणी ए जुर लै खानीनी हाइदे बनै दुःख स छिनी ए राँथै ओजैज्याव । माहुल्या राँथै जैदे धोड्का बाइस खुवा तेबाङ, अरेश, गजुल सन माडीखोला छोछामयाल ओयजु । चुडामणी ए राँथै जैदे नाङ्खार नामयाल गुर्दे ओयनाजु । यदे माहुल्या तप्ने ओकमैजु । चुडामणी ए १९९९ रिमकाई २०१८ सम नाङ्खार ला अरु मीरा लै पाला राँथै जैन्या आरापैकु । अज्याका ल मनि चुडामणी ए खेप्पा ओज़ा रिमु खत्री ए नौ सीप सिउसिदे राँथै जैन्या यून दोव । हैजैदे चुडामणी खत्री लै राँथै जैन्या मी लेदे पारे सरेर ।

३. चन्द्र बहादुर बुढामगर

चन्द्रबहादुर बुढामगर तोलो बल्ल्या रु लेव । आका ल अज्हुङ सुनछहरी गाउँ पालिका वडा नम्बर ३ मालिगुङ गाम ल परे । चन्द्रबहादुर राँघु बुढा थर ला रु ले । ओ ल छुत्त रै याम व्हुरजाव गिव व्हुर अव्हुर जाव । ह्यें दाङ्या जाँगर लेव । २०६० रिमखेका घ्योव व्हुर र १५० किलो खेका ३०० किलो सम्म ला व्हुरद न्हेव । आका बेला क सुलिचौर खेका १०।१२ जना ए माव्हुरङ्या बिजुली ल ट्रान्सफर व्हुर्द मिझिङ क्लेद अन्हेव ।

हाँल गाडी यङ अमलेव बेला सुलिचौर खेका थबाङ, उवा, गाम, सिउरी, रु कुम सम्म रु रै माव्हुरङ्या ध्याव व्हुर । व्हुरङ्या सो रै नका चन्द्र बहादुरतुङ याख्युङजाव । चन्द्रबहादुर अङ्हे त न्हम झद घ्योव व्हुर व्हुर्द सजिलै अब्वाजाव । चन्द्र बहादुर व्हुर वहुर्द माहुल्या तप्ने कमैद न्हेव । नका ऱ्हङ्द सो रु र हार यामाङेजाव । चन्द्र बहादुर सुनछहरी गाउँपालिका ला वाज माजैद रोल्पा जिल्ला ल बल्ल्या रु गार्द सऱ्हेर ।

४. चुडामणी खत्री

चुडामणी खत्री झाँता जेङ्या रु । अज्हुङ सुनछहरी गाउँपालिका वडा नम्बर ५ थनबाङ ल परे । चुडामणी सुनछहरी गाउँपालिका लुङ्ल झाँता जेङ्या पहिला रु लेव । जाँता धोङ्का रु रै ज्हम सेद ज्याङ्या वस्त लेव । आका अमलेखे रु रै काङ जेद ज्याङ्या माफ्रासी । झाँताङिका घोगा, ताम, पिमा गेदा सेद ज्हम जेङ्या जै । ज्हमङि काङ जेद प्राण न्हेङ्या जै ।

ह्येद बेसै दुखस छिनोए झाँटा अजैजाव । माहुल्या झाँता जेद धोङ्का बाइस खुवा तेबाङ अरेश गजुल सन माडीखोला छोछाम ल अवेजाव । चुडामणी ए झाँता जेद नाङ्खार ल न्हम ए व्हुर्द अवेनाजाव । यिजेद माहुल्या तप्ने अकमैजाव । चुडामणी ए १९९९ रिमङिका २०१८ सम्म नाङ्खार ला अरुरातुङ झौता जेङ्या सीप व्हिद अन्हेव । आछिङ प्राकि मनि चुडामणी ल ल्हेपा अज्हा रिमु खत्री ए नका सीप व्हिसिद झाँता जेङ्या ह्यें दोव । चुडामणी खत्री तुङ झाँता जेङ्या रु गार्द सो रै सऱ्हेर ।

पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
गाइन्या मि	गेङ्या रु	रिसिन्या रु	गायक	Singer
तपन्या	तङ्या	तपन्या	बाद्यवादक	Music Player

सिउसिन्या:

१. रोत्ता जी मोलो मिर या-मिन चेतैचोके।

२. जेमी नाङ्खार ल चाव चाव य़ुन दान्या
मिर सु सु लेर चेतैदे हैलिचोके।

पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
गाइन्या मि	गेङ्या रु	रिसिन्या रु	गायक	Singer
तपन्या	तङ्या	तपन्या	बाद्यवादक	Music Player

सिउसिन्या:

१. रोत्ता जी रु रा यामिन सम्झेस।

२. गेमी नाङ्खार ल चाव-चाव ह्ये दाङ्या रु र काङ्का-काङ्का लेर सम्झेद गगार्स।

दाइन्या :

१. **मेला गिन्सीउ पाङ ए जवाफ हैलिचोके।**

क) चन्द्र बहादुर बुढामगर कितौ मी सर्चोके ?

ख) अमर रोका मगर ए उ-भ्फ़म कताङ हैलिचोके ?

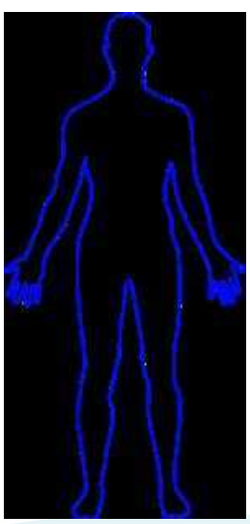
ग) चुडामणी खत्री ए कता ओजैज्याव ?

घ) मैटे दमाइ ए कता ओतपज्याव ?

२. **मेला खैन्या त जोरा मिलैचोके।**

क) चन्द्र बहादुर बुढामगर	दमाई तप्न्या मी
ख) अमर रोका मगर	राँथै जैन्या मी
ग) मैटे दमाइ	ओसा लेव मी
घ) चुडामणी खत्री	रे गाइन्या मी

३. **मिए सुरुप रङ्दे जैचोके।**



दाइन्या :

१. **मेला गिन्सीव रारा जवाफ गऱ्यास्।**

क) चन्द्र बहादुर बुढामगर कघ्यु रु सर्स ?

ख) अमर रोका मगर ल अज्हुङ कादे परे ?

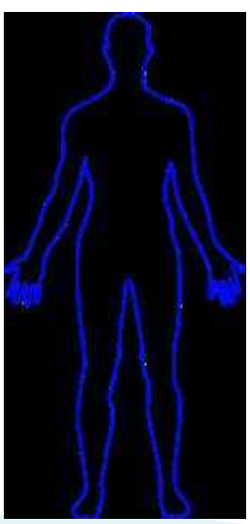
ग) चुडामणी खत्री ए कुयो अजेजाव ?

घ) मैटे दमाइ ए कुयो अतजाव ?

२. **मेला खैन्यात जोरा मिलैस।**

क) चन्द्र बहादुर बुढामगर	दमाई तङ्या रु
ख) अमर रोका मगर	झाता जेङ्या रु
ग) मैटे दमाइ	ओसा लेव रु
घ) चुडामणी खत्री	रे गाइङ्या रु

३. **रुल सुरुप ऱ्हङद गजेंसे।**



आङ्खला ८

अभिव्यक्ति सिर्जना र लोक साहित्य

(१० घण्टा)

रो - २५

पोङ्लाङ सोन्या

- समिप बैरागी

कोकल्या काँ हैलिदे
गग्घ बा कोइर कोर
ज़ाङज़ाङ ताके ख्यानैदे
स्यावै सोरो र ज़ोकेर

घाम ए रोत्ता गोङलै
पल्दे सिँयाला छुनाकु
दैहुनो आबो तान्त ज़
आर्ख मेदे है हुनाज़्या

देदे बे आबो देदे बे,
चानो पोङ्लाङ सोन्या ची
ड़ा, कुई हुर्सिदे
अल्सैलै रोन्या ची

सेर ए पाङ युङ ल जादे
चाव यम बान्या दी
चाव स थैच्यो परिदे
सर्दे ज्ञानी मी तान्या दी

आङ्खला ८

अभिव्यक्ति सिर्जना र लोक साहित्य

रो - २५

पोङ्लाङ सोन्या

- समिप बैरागी

कोकल्या काँ गार्द
छकाल्ङ्या ब्वार कोर
ज़ाङज़ाङ जैद रैद
व्ह्या सोरोर यागर्केर

घामए रोत्ता धुरीतुङ
पल्द सिँयाल याछुनाव
फ्रोव अब तेतज
आऱ्ह मिदे है ऱ्हाजा

देदे ब अब देदे ब
चानो पोङ्लाङ सोङ्या ची
हुर्सिद कुइ हुर्सिद
गेहाँ अल्सीतुङ रोङ्या ची

सेरय पाङ युङल झद
चाव यङ ब्वाङ्या गी
चावस थैद पऱ्हेद
सर्द ज्ञानी रु जैङ्या गी ।

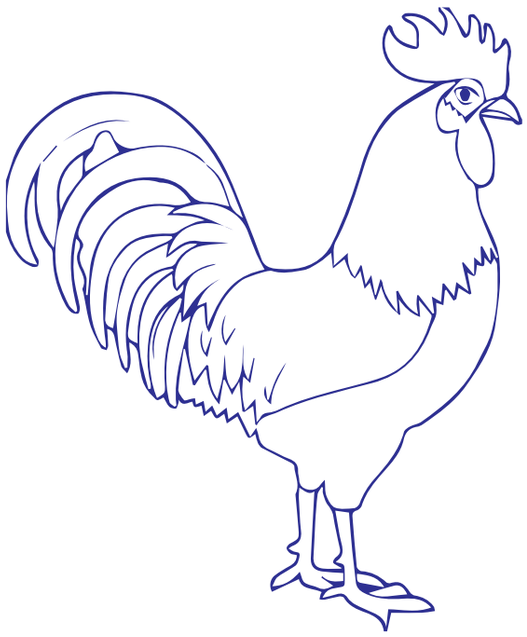
पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
बाजा़	ब्वा	बा	कुखुरा	Cock
गोङ	गोङ	गोङ	पहाड	In the Hill

सिउसिन्या:

१. रोता कविता लै लय मिलै ले गाईचोके।

२. मेला भाले ए सुरुप लै माहुर लाईचोके।



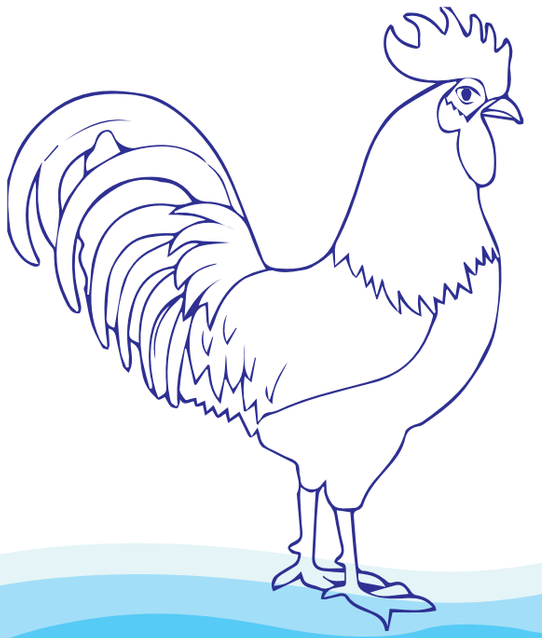
पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
बाजा़	ब्वा	बा	कुखुरा	Cock
गोङ	गोङ	गोङ	पहाड	In the Hill

सिउसिन्या:

१. कविता टुङ लय झ्रद गगार्स ।

२. भाले ल सरुप त रङ गलैस ।



रो - २६

काग सन कोइली

तबो बिसाउना त ग्योप्पा पिपल सिङतुङ लेव । होत्त ज्यारी कागनी यानलीव । नौनी यान छोकाया ल अरुका बाज़ा रै याज़ारा लै कैदे यान रायुजु । या बाजुरी मनी ज़्यादे य़ानरायोज्यांव । नाङ्खार ला जुमु जुमुजा चिङ्नारा लै मनि कैदे यानरायोज्यांव । होका याका नाङ्खार ला मिर काग नी लै रङ्दे रिसीदे यालीव । जात्ती यारीसिदे मनि कताज़ जैव दुदेयामानैव । घामसाहा उहुवकाइ काग ए हो सिङतुङत ज ओखोर जैओ होत्त ज जुरिए । नौ जात्ती सन्न्या जैसिदे ओ रे स पालो पालेस यानखोर रङनी । नौनी यानखोर छ्योका घयान्त हुव मारायोनी । आउपाङ कोइलीय सनो । कोइली काग निकाइ मनि सन्ने ताए । काग रिल अस्याए । कोइली रिल मनि आदेहोदे भुररीए ।

कोइली ए काग ए खोर ल बादे काग ए उजुरी लै ख्यादोव । ओखोर ल ओल जुरीदे ख्यानैदोव । आउ पाङ काग ए मासनो । काग पुम्दे चिङ्ना याराफैव । चिङनार मनि दवल्स घ्योनार । याग्योनाव काइ काग स्यावका मारन र । यागा मनि छुट्टज़ ताय । काग ए था मासन्देज़ कोइली ए ओ चिङनारा लै फैदे सग्योदे यारायो । काग ए छुट्ट ए उ चिङना ओरास घ्यो धौ धौ सनो । काग ए छुत यामी माचाव जैदेक मि यमिज़ माचाव ताए हैनिन्या रो सनो ।

रो - २६

काग सन कोइली

चौतारी त पिपल ल सिङत डेलो काग ङिचुङसिजावगी । नकाङि भ्या चलाख यलेव । नकाङि छिम्या ला ब्वा रा याज्हुङ ता लेव अरु व्वारा बाफुङ यकैजाव । बाज्हुरी मनि यकैजाव । नाङ्खार गिरा ज्हिम्जा ब्वाला चिङना मनि यकैजाव । छिम्या भरिला रु र नका कागङि ऱ्हङद हैरान यालेव । नका रा कुयोज लागेद अमलेव । गर्मी मास अऱ्हाव छिङङि काग ए सिङ त बागुल याजेव । नका ए बागुल त जी वटा बाज्हुरी याज्हुरी । नकाङि भ्या चलाख जैद अभाल्या स पालै-पालो बागुल यन्हजाव । नका ए बागुल छोल काङकातुङ ऱ्हाङ्या अमयोजाव । आका रोइ कोइलीतुङ थाहा याजै । कोइली काग भन्दा चलाख अलेव । काग रि ल अइङजाव । कोइली भङ्या रि ल मनि आदे हुदे भुरङ्या अधुजाव । कोइली ए रि ल काग ल बागुल ल न्हाद यज्हुरिजाव । काग ए अज्हुरी अखङ ए पत्रेद पाखा यापेग्योव ।

कागतुङ नका कोइली ल अचाल थाहा माजैखे । काग ए अज्हुरी पुङङ्या त यालागे । बाज्हुरी यापुङो । या ज्हार घ्योद या न्हार तर काग भन्दा भिन्न याजैर । यागार मनि काग ल दानेव माजैखे । काग ए थाहा मासेद कोइली ल अज्हा असघ्यौलु । काग ए अरु रा या ज्हा अस घ्योव बल्ल थाहा यासेव । नका ए अरु रा अहित अदोवको वल अहित याजै । नका ए अ ह्यें ल सै याफ्रोव ।

पानपा:

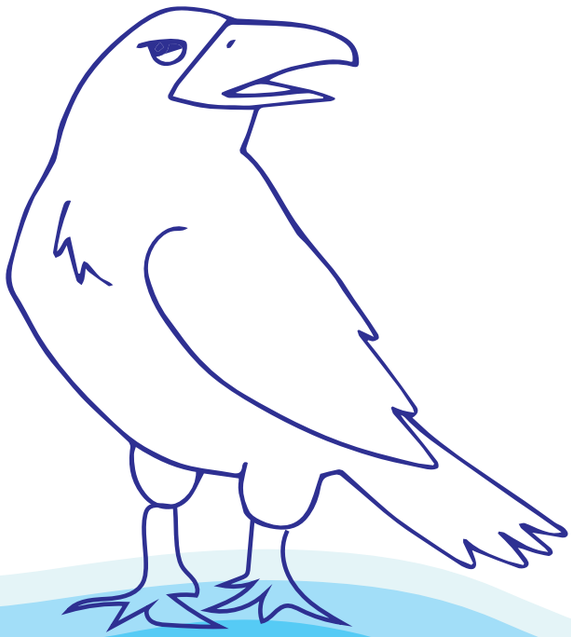
मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
काग	का	का	काग	Crow
बाजुरी	बाजुरी	बारुई	अण्डा	Egg
कुन्या	कुङ्या	कुन्या	चोर्ने	Steal
सगेउन्या	हुरकैङ्या	सगिइन्या	हुर्काउने	Growing

सिउसिन्या:

१. रो चाव स सन्दे सुलुक जेनैरालै यारासथैचोके ?

२. बाजुरी ए सुरुप जैचोके ?

३. काग ए सुरुप जैचोके।



पानपाः

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
काग	का	का	काग	Crow
बाजुरी	बाजुरी	बारुई	अण्डा	Egg
कुन्या	कुङ्या	कुन्या	चोर्ने	Steal
सगेउन्या	हुरकैङ्या	सगिइन्या	हुर्काउने	Growing

सिउसिन्याः

१. रो चावस गबुझेस सन कथा अरुराटुङ मनि गसथेस।

२. बाज्हुरी ल सुरुप गजेस।

३. कागल स्वरुप गजेस।

दाइन्या :

१. **प्रश्न ल जवाफ ह्योचोके।**

क) घाम कताङ हुवन दुज्या ?

ख) भाल्या कैजैदे कोए ?

ग) सेर र हैयालिव रो कताङ थैन्या ?

घ) काग ए ओबानी कितौ लेव ?

ङ) काग भन्दा सु बाठा ले ?

२. **मेला आखर सहित सहित सन गलत ल लाइचोके।**

क) छकाल्न्या गग्ग सोव परिए ☐

ख) चाव यमल बारीव परिए। ☐

ग) काग बैमानी मलिव ☐

घ) काग ए कोइली ए औजा फैव। ☐

३. **मेला पान लै आखर जैचोके।**

का कोइली बाजुरी सिंङ

४. **मेला खैन्या त जोरा मिलैचोके।**

बाजुरी	हुर्सिन्या
सिङ	थेन्या
काग	तुङ
रो	तुङ
कुई	चलाख

दाइन्या :

१. **प्रश्न ल जवाफ गयास।**

क) घाम कानङ ऱ्हाजा ?

ख) भाल्या कैजेद क्हो ?

ग) घ्योव ए अगारो रोइ कानङ न्हेड्या ?

घ) कागल व्यवहार कघ्यु अलेव ?

ङ) काग भन्दा काड्का बाठो अलेव ?

२. **मेला रोइ सही सङ गलत**

क) छकाल्ड्या सबेरै सोड्या पैव। ☐

ख) चाव यङ व्वाड्या पैव। ☐

ग) काग चाव अलेव। ☐

घ) काए कोइलि ल अज्हा याकोरलेव। ☐

३. **मेला पानटुङ आखर ल प्रयोग गदास।**

का कोइली बाजुरी सिङ

४. **जोरा गमिलेस ।**

बाजुरी	हुरड्या
सिङ	थेड्या
का	तुङ
रोइ	बाज्हुङ
क्वी	चलाख

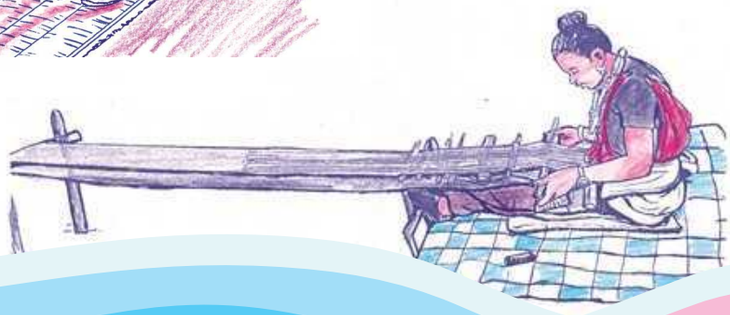
आङ्खला १०

उद्यम र व्यवसायी

रो - २७

काँबल जैन्या य़ुन

दुङसरा ए अ बाजु सन बुजु नी लु काँबल जैन्या य़न दोनी । दुङसरा ए ओभ्फ़मक ५ गोता लु र लेर । अ बाजु ए लु ए ओसन य़नो । लु ए ओसन य़नसिव काई छेदे चाव जैव । लु सन लै घाम त सथङ्दे फत्का रि व । होकाइ अ बुजु ए सन्नी धागा खल्व । धागा खल्दे डल्ला जैव । धागा डल्ला नी रिन्दे काँबल रव । चैपार दिनकाइ दुङसरा ए अ बुजु ए काँबल तयार जैव । दुङसरा ए अ बाजु काँबल लै मसिनो जैन्या खङनीताइ काँबल लै निव । हो काई बल्ल काँबल तयार ताइ । है जैदे दुङसरा ए अ बाजु सन अ बुजुनी कोइ भ्फ़म क क्वाइसिन्या । कोइ यन्या जैदे तप्ने कमैनी ।



आङ्खला १०

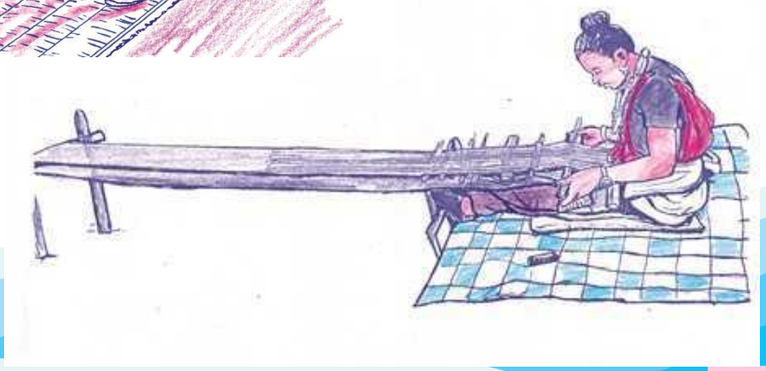
उद्यम र व्यवसायी

(१० घण्टा)

रो - २७

कम्बल जेङ्या ह्यें

दुङसरा ल बज्या ए भेडा कम्बल ऱ्हङ्या ह्यें दोवा। दुङसरा ला ज्हुङल ङा वटा भेडा लेर । नकाल अब्राजु ए भेडाल असन वेव । भेडा ल असन वे ंद छेद चाव ज्हेव । चाव सनतुङ घाम त थङ्द फट्कारेव । सनङिका धागा हेव । धागा अहेव छिङ्ङि सन ल अडल्ला तयार जै । सन ल अडल्ला ङिका काबुल ऱ्हङ्या ह्ये जै । ङेला सोङला छिङ्ङिका काबुल ऱ्हङ्या ह्यें पुरा जै । काबुलतुङ मसिनो जेङ्याको लागि ज्हुङ्या पेव । काबुल तयार याजै । कोही काबुल ज्हुङल कुसिर कोही काबुल तप्न्याङ ज्हेर ।



पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
बुजु	बुजु	बजु	हजुरआमा	Grand mother
काँबल	कम्बल	कम्बल	रग	Blanket
यन्या	यने	यने	विक्री	sell

सिउसिन्या:

१. रोत्ता रो लै पार जे कापी त सारिचोके।

२. जेभ्फिम क लु काँबल जेजै ए सै जेमाजै ए हैलिचोके।

पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
बुजु	बुजु	बजु	हजुरआमा	Grand mother
काँबल	कम्बल	कम्बल	रग	Blanket
यन्या	यने	यने	विक्री	sell

सिउसिन्या:

१. रो ला रोटुङ कापी त गसारेस।

२. नङ नज्हुङ ल भेडा ल काबुल ज्हेङ्या मेसो न्हेराटुङ गसथें।

रो - २८

ङन खेती

उमान ए अ बाबु जात्ति ओ जाङ्गर लेव मि । नौय उभ्फ़म क ङनर वाय । नौए उध्याली उब्याली छुत्त छुत्त ङन वाव । उध्याली गोपि, भोतानी, प्याज लाइव । उब्याली सेंबे, काकला, कबली वाव । नौ ङन बरी सुलिचौर बजार यव । नाङ्खार ल मनी यव । ङ़न यदे चाउ तप्ने कमैव । ङन यदेज चाउ भ्फ़म जैदे नैव । सुलिचौर ल यङ लङ्दे नैव । उमान सन अबैनि र चावस परिर । उमान ए अ बाबु लै अ आमैय सगैव । यन खन्तीव ओताक बाहुरे लाइव । ङन वान्या अज मनी मस्त जैव पान्ज्या । नो ए अरु का रालै मनि वाचुके हैयारादुज्या । नौए ङ़न यन्या गाडी लङ्व पानज्या । ङन यदेज उमान ए उभ्फ़म चाव तानाज्या ।

रो - २८

चु खेती

उमान ल अबाबु भ्या ज जाङगरिलो रु ले । नका ए ज्हुङ ल चु रोपेव । नका ए मौसम अनुसार ला चु रोपेव । बर्षा ल सिबि, काङक्रा, कबलि सन लौका रोपेव । नका ए नका चुतुङ सुलिचौर यलङ ल क्लेव । नाङ्खार ल मनि चु वेव । चु वेद चाव कमाइ दाद नेव । चु व्यावसायीङिका ओ ए चाव ज्हुङ जेद नेव । सुलिचोर यलङ ल गच्यालि ल्हङद नेव । उमान सन ओ ल बहिना र चाव स पन्हेजार । उमान ल अबाबुतुङ अवामा ए ह्यें ल सहयोग दोव । ह्यें भ्या अजैको बाहुच्या खुल्द दोर । चु खेती भ्या बढेङ्या विचार दाद न्हेर । नका ए अरु छिम्याकिराटुङ मनि खेती दाङ्या सल्लाह योव । नका ए अब चु क्होङ्या गाडी ल्हङङ्या सोच दाद नेव । चु व्यावसायी ए उमान ल ज्हुङ धनी जैद न्हाद ले ।

पानपा:

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
ङन	चु	ङन	तरकारी	Vegetable
यन्या	वेङ्या	यन्या	बेच्ने	Sell
लङन्या	ल्हङङ्या	लङन्या	किन्ने	Buy
बाहुर्‌या	बाहुच्या	मोन	बाहुरे	Helper

सिउसिन्या:

१. नभ़िम क कितौ-कितौ ङ़न वासिव ले ? ननैरा लै हैयारादोके।

२. नभ़िम क कता मस्त जेवा ए ? ननैरा लै हैयारादोके।

पानपाः

	मगर खाम		नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
ङन	चु	ङन	तरकारी	Vegetable
यन्या	वेङ्या	यन्या	बेच्ने	Sell
लङन्या	ल्हङङ्या	लङन्या	किन्ने	Buy
बाहुर्‌या	बाहुच्या	मोन	बाहुरे	Helper

सिउसिन्याः

१. नज्हुङ ल कुयो-कुयो चु यवै स ? न्हेराटुङ गदो।

२. नज्हुङ ल खास पारिवारिक पेशा कुयो ले ? न्हेराटुङ गदो।

दाइन्या :

१. **मेला गिन्सिव आखर जवाफ योज्चोके।**

क) काँबल कता ए ओसन नीकाई ताई ?

ख) दुङसरा ए अभ्फ़मक खा गोता लु लेर ?

ग) दुङसरा ए अभ्फ़मक लु काँबल यदे कता कमैव ?

घ) उमान ए वजाहान र कता वार ?

ङ) उमान ए अ बाबु ए उब्याली कता कता ङन ससैव ?

२. **मेला पान लै आखर जैचोके।**

सन, काँबल रव यने यलङ

३. **मेला खैन्या त जोरा मिलैचोके।**

भेडा	खेती
तप्ने	सन
काँबल	कमैन्या
ङन	रन्या

४. **धागा खलन्या सिउसिचोके।**

५. **आलु कैजैदे रुपिन्या ताय।**

दाइन्या :

१. **मेला गिङसिव रोइ रा जवाफ गयास।**

क) उमान ल पारिवारिक पेशा कुयो ले ?

ख) उमान ल अबाबु ए हिउँकदाक कुयो-कुयो चु लैर ?

ग) उमान ल बाबु ए चु कानङ वेव ?

घ) उमान ल अबाबुतुङ ह्येंत काङ्का ए सहयोग दोव ?

ङ) उमान ल अबाबु ए कुयो दाङ्या सोच दाद नेव ?

२. **मेला पानटुङ आखर ल प्रयोग गदास।**

सन काबुल रह वेङ्या यलङ

३. **जोरा मिलेस।**

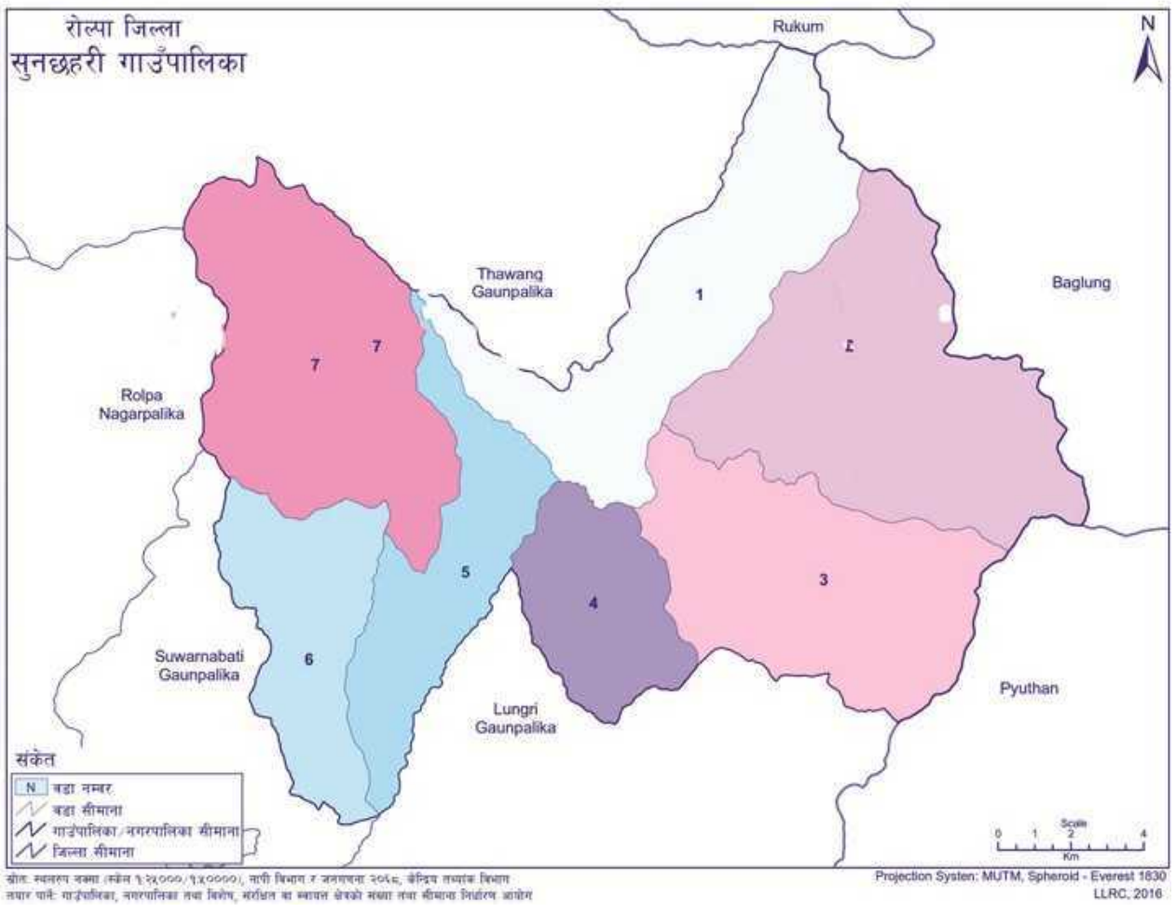
भेडा ल	खेती
तप्ने	सन
काबुल	कमैङन्या
चु	रन्या

४. **धागा खल्ङ्या व्हिसिस।**

५. **आलु कैजेद रोपेर ? गव्हिसिस।**

प्राविधिक शब्दावली

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
गेमी:–	हाम्रो	Our
आङ्खला :–	एकाइ	Unit
रो :–	पाठ	Lesson
हिउने:–	शिक्षक	Teacher
हिउसिने:–	विद्यार्थी	Student
सिउसिन्या:–	क्रियाकलाप	Activities
पानपा:–	शब्दार्थ	Meaning
दाइन्या:–	अभ्यास	Exercise
पैभ्रिमः–	विद्यालय	School
यनभ्रिमः–	कार्यालय	Office
हिउने तुङ पैन्या :–	शिक्षक निर्देशिका	Instruction to Teacher
थप्क:–	कक्षा	Class
फारी:–	गणित	Mathematics



स्रोत: स्थानरुप नक्सा (स्केल १:२५०००/१:५००००), नापी विभाग र जनगणना २०६८, केन्द्रिय तथ्यांक विभाग
तयार पार्ने: गाउँपालिका, नगरपालिका तथा विशेष, संरक्षित वा स्थायल क्षेत्रको संख्या तथा सीमाना निर्धारण आयोग

Projection Systen: MUTM, Spheroid - Everest 1830
LLRC, 2016