

स्थानीय पाठ्यक्रमल आधारित मगर खाम ला

गेमी सुनधहरी

थप्क ४



सुनधहरी गाउँपालिका

पोबाङ, रोल्पा
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

२०८२

स्थानीय पाठ्यक्रमल आधारित मगर खाम ला

गेमी सुनछहरी

थप्क ४

प्रकाशक : सुनछहरी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
पोवाङ, रोल्पा

प्रकाशन वर्ष : २०८२
प्राविधिक सहयोग : मगर आदिवासी प्राज्ञिक प्रतिष्ठान, काठमाडौं
सर्वाधिकार © : सुनछहरी गाउँपालिकामा सुरक्षित

प्रजिक परामर्श : डा. नरमाया थापामगर, डा. विष्णुकुमार सिञ्जाली, अमृत
योञ्जन, डा. छविलाल चिदी, डा. कर्ण राना, अमर तुम्याब, डा.
नारायण मगर, जगबहादुर बुढामगर, सन्त गाहामगर

लेखन : बलबहादुर घर्तीमगर, जिवनप्रवेश रोकामगर, बागबिर घर्तीमगर,
सुनबहादुर पुनमगर, मिरा रोकामगर, रेगबहादुर पुन (रेशम संगीत)

मगर खाम अनुवाद : लालबहादुर पुन, दिवस बुढामगर, विशभर घर्तीमगर

मगर खाम परामर्श : नविन रोकामगर, कर्णबहादुर बुढामगर

कार्यक्रम संयोजक : मायाकुमारी रोकामगर

कम्प्युटर ले-आउट : सुरेन्द्र महर्जन

मुद्रण : कानुङ प्रिन्टिङ प्रेस, बागवजार, काठमाडौं
९८५१०५१४९६, kanungpress@gmail.com

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



मिति : २०८२/०२/०५

प्रकाशकीय

नेपाल बहुभाषिक र बहुसांस्कृतिक विशेषताले भरिएको देश हो, जसमा सुनछहरी गाउँपालिकामा प्रचलित मगर भाषा र संस्कृति महत्वपूर्ण सम्पदा हुन्। यो भाषा र संस्कृति ऐतिहासिक कालदेखि निरन्तर रूपमा अभ्यास हुँदै आएको छ। नेपालको संविधान २०७२ ले स्थानीय सरकार लाई स्थानीय सम्पदाहरूको संरक्षण, प्रवर्द्धन, र विकासको जिम्मेवारी सुम्पेको छ।

संविधानको मर्मलाई आत्मसात् गर्दै, विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ (दोस्रो संस्करण, २०७०) र स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन (मातृभाषा सहित) २०७६ लाई आधार मानेर कक्षा १-८ सम्मका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम विकास गरिएको छ। साथै, कक्षा १-३ का लागि पाठ्यपुस्तक तयार पारी पालिकाभरका सबै विद्यालयमा लागु भैसकेको छ। हाम्रो लक्ष्य कक्षा १-८ सम्म स्थानीय पाठ्यक्रमका आधारमा पाठ्यपुस्तक तयार पारी कार्यान्वयन गर्नु हो।

विद्यालय शिक्षाको व्यवस्थापनको जिम्मेवारी स्थानीय तहलाई प्राप्त भएपछि, पालिका ले आफ्ना विद्यालयहरूलाई संरक्षण र अभिभावकत्व प्रदान गर्ने निरन्तर प्रयास गरिरहेको छ। यस क्रममा, संविधान, स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४, विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६, र स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन २०७६ का प्रावधानलाई ध्यानमा राखेर, स्थानीय सम्पदाहरू, साधनस्रोत, भूगोल, र विषयवस्तुहरूलाई पाठ्यक्रममा समावेश गरिएको छ। उद्देश्य भनेको विद्यार्थीहरूलाई आफ्नै संस्कृति, भाषा, र सम्पदामा गर्व गर्ने चेतनायुक्त जनशक्ति निर्माण गर्नु हो।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले स्थानीय तहका सबै भाषा, संस्कृति तथा विषयलाई समेट्न नसकेको कारण, राष्ट्रिय शिक्षा आयोग २०४९ ले नै स्थानीय विषयवस्तुहरूको अध्ययन-अध्यापनको सिफारिस गरिसकेको थियो। तर, लामो समयसम्म स्थानीय मातृभाषा र संस्कृति समेट्ने

प्रयासहरू प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन हुन सकेनन् । नेपालको संविधान २०७२ ले स्थानीय भाषा, संस्कृति र मातृभाषामा पाठ्यक्रम निर्माणको अवसर सिर्जना गरेपछि, यसै आधारमा मगर खाम (भाषा) को स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो । यस पाठ्यक्रमको उद्देश्य विद्यार्थीहरूलाई बहुभाषिक तथा बहुसांस्कृतिक चेत विकास गराउनु हो । यसमा मगर खाम (भाषा) बाट नेपाली र अंग्रेजी सिक्न सकिने, नेपाली र अंग्रेजीबाट मगर खाम सिक्न सकिने बहुभाषिक पद्धति अपनाइएको छ । हाम्रो चाहना विद्यार्थीहरूलाई मगर खाम, नेपाली, र अंग्रेजी तीनवटै भाषामा दक्ष बनाउनु हो, जसले उनीहरूको सोचलाई बहुभाषिक र बहुसांस्कृतिक बनाउनेछ । साथै, पालिकाको भूगोल, समाज, भाषा (संस्कृति, आर्थिक सम्भाव्यता, जीविकोपार्जन, साधनस्रोत, र प्राकृतिक स्रोतहरूबारे ज्ञान प्रदान गर्दै, विद्यार्थीहरूलाई गौरव गर्न सक्ने जनशक्ति निर्माण गर्ने लक्ष्य राखिएको छ ।

पालिका ले मगर खाम मात्र नभई अन्य मातृभाषाहरूको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा पनि प्राथमिकता दिएको छ । पालिकामा प्रचलित मातृभाषाहरूको आवश्यकता र सम्भाव्यता अध्ययन गरी विद्यालयहरूमा क्रमशः लागु गरिनेछ ।

मगर खाम (भाषा) को पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक निर्माणमा प्रत्यक्ष भूमिका निर्वाह गर्ने मगर खाम शिक्षा सञ्चालन समितिका संयोजक अमरजित पुनमगर (वडा नं. ६ अध्यक्ष), शिक्षा शाखा प्रमुख, पालिकाका पदाधिकारीहरू तथा बौद्धिक योगदान गर्ने मगर आदिवासी प्राज्ञिक प्रतिष्ठान, काठमाडौं प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं ।

हामी मगर खाम (भाषा) को पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकलाई समय सापेक्ष सुधार गर्दै जानेछौं । त्यसैले, यसलाई अझ प्रभावकारी बनाउन यहाँहरूको रचनात्मक सुझावको अपेक्षा गर्दछौं । मगर खाम पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक पालिकाको गौरव हो, त्यसैले यसको सफल कार्यान्वयनका लागि सबैको निरन्तर सहयोग आवश्यक छ ।



प्रेमबहादुर घर्ती
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत



धनबहादुर पुनमगर
अध्यक्ष



मगर आदिवासी प्राज्ञिक प्रतिष्ठान

M AGAR INDIGENOUS PEOPLES ACADEMIC FOUNDATION

काम.न.पा.-९४, काठमाडौं, नेपाल

मिति : २०८२/०९/०५

कक्षा ४ को पाठ्यपुस्तक लेखनको सन्दर्भ

सुनछहरी गाउँपालिका ले आ.व. २०८१/०८२ को वार्षिक कार्यक्रम अन्तर्गत कक्षा ४ को पाठ्यपुस्तक कार्य राखेको थियो । यस कार्यका लागि गाउँपालिका ले मगर आदिवासी प्राज्ञिक प्रतिष्ठानसँग सहकार्य गरेको हो । पालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम २०७० को मार्गदर्शन अनुसार तयार पारिएको यो पाठ्यपुस्तकले विद्यार्थीलाई व्यावहारिक, सान्दर्भिक र जीवनोपयोगी शिक्षा प्रदान गर्ने उद्देश्य राखेको छ ।

यसअघि कक्षा १ देखि ३ सम्मका पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यको अवसर पनि हाम्रो संस्थाले पाएको थियो । ती पाठ्यपुस्तक लेखनबाट प्राप्त अनुभव, प्रतिक्रिया तथा सिकाइलाई आत्मसात गर्दै हामीले कक्षा ४ को अझ परिष्कृत बनाउने प्रयास गरेका छौं । स्थानीय पाठ्यक्रमका आधारमा स्थानीय विषयवस्तु तथा सन्दर्भलाई जीवन्त रूपमा प्रस्तुत गर्न विशेष ध्यान दिइएको छ । विद्यार्थीले आफ्नो समाज, भूगोल, संस्कृतिसँग आत्मीय सम्बन्ध स्थापना गर्न सकून् भन्ने हाम्रो प्रमुख अभिप्राय हो ।

पाठ्यपुस्तक लेखन एक संवेदनशील प्रक्रिया हो । यसले विद्यार्थीको संज्ञानात्मक विकास, सांस्कृतिक चेतना, सामाजिक सीप, र समष्टिगत सोच निमर्माणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । त्यसैले पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म यथार्थपरक, व्यवहारिक र पाठ्यक्रम निर्देशित संरचनाभित्र रहेर तयार पारिएको छ । यसले विद्यार्थीलाई आफ्नो समाज मात्र नभई देश र विश्वबारे बुझ्न, आलोचनात्मक चिन्तन विकास गर्न र सिर्जनात्मक रूपमा सोचन प्रेरित गर्नेछ ।

पाठ्यपुस्तक विद्यार्थीको सिकाइको आधार हो, तर यसको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा विद्यालय र शिक्षकको भूमिका अनिवार्य रहन्छ । शिक्षकहरूले विद्यार्थीलाई व्यवहारिक ज्ञान प्रदान गर्ने गरी पठन-पाठन सृजनात्मक बनाउनुपर्छ । मूल्यांकन प्रणाली लाई समेत पारम्परिक

ई-मेल : mipafoundation@gmail.com

रूपबाट आधुनिक, विश्लेषणात्मक, र कार्यानुभूतिमूलक बनाउनु आवश्यक छ । आधारभूत तहसम्मका विद्यार्थीले कम्तीमा आफ्नो गाउँपालिका, समाज, भूगोल, संस्कृति, जीविका र राजनीतिक व्यवस्थाबारे समुचित ज्ञान प्राप्त गर्नुपर्छ । यस आधारभूत शिक्षाले राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय परिप्रेक्ष्य बुझ्न सहज बनाउनेछ । आफ्नै मातृभूमिप्रति श्रद्धा, सम्मान र प्रेमभाव जागृत गर्ने खालको शिक्षा अहिलेको नेपालको आवश्यकता हो ।

यस पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यमा हाम्रो संस्थाका विज्ञ साथीहरू निरन्तर लागि पर्नु भएको छ । साथै, अन्य विषयगत विज्ञहरूको समेत योगदान रहेको छ । यसलाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न गाउँपालिका, विद्यालय, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक र अन्य सरोकारवालाहरूको सहकार्य अपरिहार्य छ । पाठ्यपुस्तकको सफल कार्यान्वयनका लागि सबै पक्षको सामूहिक जवाफदायित्व रहनेछ ।

हामी अपेक्षा गर्दछौं कि यो पाठ्यपुस्तकले बालबालिकाको संज्ञानात्मक क्षमता अभिवृद्धि गर्न मद्दत गर्नेछ । यस भित्र समेटिएका विषयवस्तुले विद्यार्थीहरूको भविष्य निर्माणमा सहयोग पुर्याउने विश्वास लिएका छौं । अन्त्यमा, यस महत्वपूर्ण कार्यलाई सफल बनाउन योगदान पुऱ्याउनु भएका सुनछहरी गाउँपालिकाका अध्यक्ष धनबहादुर पुनमगर, उपाध्यक्ष ननकला घर्तीमगर, सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिहरू, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, शिक्षा शाखा प्रमुख, तथा अन्य सरोकारवालाहरूलाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छौं ।



डा. नरमाया थापामगर

अध्यक्ष

विषयसूची

मगर खाम	पेज
आइखला १ : गेमी मगर खाम (३० घण्टा)	१
रो १. यामसरा सन टक ल मावली	१
रो २. मगर खाम पाइने पो	५
रो ३. दयालु न्हेर/दयालु नैर	८
रो ४. सरोज सर ल आगिन/सरोज सर ए ओगिनो	११
रो ५. सुके सनो तिर्था ल चाव यात्रा/सुके सन तिर्था ए चावो यात्रा	१४
आइखला २ : गेमी पालिका (१२ घण्टा)	१७
रो १. सुनछहरी गाउँपालिका	१७
रो २. सुनछहरी भरना ल किम्बदन्ती/सुनछहरी भरनाए किम्बदन्ती	२०
रो ३. सुनछहरी गाउँपालिका ल मुख्य नाइखार र/ सुनछहरी गाउँपालिका ला मुख्य नाइखार र	२३
आइखला ३ : गेमी संस्कार सन संस्कृति (२५ घण्टा)	२६
रो १. मगर समुदाय ल व्याच्हा/मगर समुदाय ला बेहें	२६
रो २. परम्परागत क्वा/परम्परागत पैरा	३०
रो ३. परम्परागत ज़्याव/परम्परागत ज़्याव	३३
रो ४. माघ सकराति	३६
रो ५. सिडारु स्ठ्या/सिडारु स्यान्या	३९
आइखला ४ : गेमी सम्पदा (५ घण्टा)	४२
रो १. सुनछहरी गाउँपालिका ल/गाउँपालिका ला प्राकृतिक सम्पदा	४२

आङ्खला ५ : प्राकृतिक सन वातावरण (१५ घण्टा)	४५
रो १. नाङ्खार ला जडिबुटी सन वनस्पति र/नाङ्खार ल जडिबुटी सन वनस्पतिर	४५
रो २. सुनछहरी गाउँपालिका ल लेव मुख्या ब्वा र/ सुनछहरी ल दैसिने मुख्य बाजा र	४९
रो ३. सुनछहरी गाउँपालिका ला हाडता/सुनछहरी गाउँपालिका ला पैरा	५४
आङ्खला ६ : स्वास्थ्य सन खेलकुद (१० घण्टा)	५६
रो १. रु ल कल्याड त ज्ञानेन्द्रिय र/मि ए क्याङ्ता ज्ञानेन्द्रिय र	५६
रो २. भाले जुधाइ ज्ञेसि/भाले जो-जो रैसिन्या	६०
आङ्खला ७ : रुची, बानी सन नैतिक शिक्षा (६ घण्टा)	६३
रो १. वै लाइन्या दिदीभाइ/व रुपिने नानाभाइ	६३
रो २. गल्ली स्वीकार डाङ्ग्या बानी/गल्ली स्वीकार दोन बानी	६६
आङ्खला ८ : व्यक्तित्व चिनारी (१० घण्टा)	६९
रो १. सुनछहरी गाउँपालिका ला प्रेरक रु/मि र	६९
आङ्खला ९ : अभिव्यक्ति सन सिर्जना (१० घण्टा)	७३
रो १. उखान र	७३
रो २. महजरी ल प्रयोग/महजरी ए प्रयोग	७५
आङ्खला १० : उद्यम सन व्यवसायी (१० घण्टा)	७८
रो १. कास्याबास्या डाङ्ग्या/सुनछहरी गाउँपालिका ला कास्याबास्या डान्या	७८
रो २. सुनछहरी गाउँपालिका ल खेती/सुनछहरी गाउँपालिका ला खेती	८१

मिन :

थप्क :

रोलनं : सेक्सन

पैभिम मिन :

लिन्यापो :

યામસરા સન ટક એ માવલી

યામસરા સન ટક નેબોલો નાનાભાઈની । નોની યાનઝિમ ફગામ નાડ્ખાર લ પરિ એ । નોની નિમાવલી જૈમાકસ લા પરિ એ । નોની ઓખોર્યાક તરિમ તરિમ લ નિમાવલી હિન્ની । આડ પાલા મની દશેં ત નિવાબુ સન નિઆબૈ સ નિમાવલી હિન્ને નિદૈક બનૈ રેડ્જ્યાની । નોની રતાનીકા માઘ ત મની નિમાવલી નિવાવ । માવલી લ નિદૈસિવ પાઈના નોની નિવાબુ એ નિવાજુ બજુલાઈ ધો યારયોવ । નિઆબૈ મની પારલૈજ ધો યારયોકુ । યામસરા સન ટક એ માવલી ર લાઙ યામાન નૈદાદે ધો યારયોકેની । નિવાજુ નિબુજુ એ છિન્દે તાએ ચાવ તાને આશિર્વાદ યાનયોકુ । નોની નિમામા નિમૈજુનીલૈ મની ધો યારયોકેનિ ।



નોની નક નિકેકા એ સુલીચૌરની ગાડી ઓહુવ રડની । મિ ર આદેહોદે હૈલિજ્યા ર । નોની જૈમા સન કસલા ચાડસ નાડ્ખાર ઘુમિકિનિ । નોની ચાડસ નાડ્ખાર રડદે પાર નૈમિ રાસ દૈસિની । નોની ચાવ સ પાર નાડ્ખાર ઘુમિએકેર ।

यमसरा सन टक ल मावली

यामसरा सन टक डेब्रे दिदीभाइ परेडि । नकाडि ल यज्हुड फगाम नाङ्खार ल परे । नकाडि ल मावली जैमाकस ला ल परे । नकाडि सालै ज मावली न्हाडि । आकापालि मनि दशै ल अवसर त यबाबु यवोमा स मावली न्हाङ्खा यफ्रौवक नकाडि बेसै उत्साहित याजैडि । नकाडि न्हडिड माघ सकराति त मनि मावली न्हाड यलेव ।

मावली क्लेड वाज नकाडि ल यबाबु ए यब्राजु-यबज्याटुड ठो याडोव । आमा ए मनि ठो याडोव । यामसरा सन टक ए मनि मावली ता सोराटुड आदरपूर्वक ठो याडोडि । ब्राजु-बज्याडि आशिक याद नका रा चाव भविश्य ल कामना याडोडि । नखेका नकाडि गेमामा गेमैजुटुड मनि ठो याडोडि । मावलीला आत्मीय वातावरण ए नकाडिटुड खुसी याजेव ।



न्हड क्लेड नकाडि सुलिचौरडिका गाडि अराव यान्हडिडि । रु र आवतजावत यादोजाव । नकाडि जैमा सन कसला नाङ्खार चाव स याघुमेडि । नाङ्खार ला सुन्दरता न्हद नकाडि नयाँ न्हे रा स याफ्रोसिडि । नकाडि रमाइलो डाड नाङ्खार ला भ्या पो ल याघुमेडि ।

नेछ्छा मावली चुसिदे यानभिम वलकीनी । नोनी यानभिमदे निहिनक निबाजु ए निबुजु ए मामा मैजु ए स्याकरी भुतरा, छाल, घरी, यारयोउ रैदे हुकिनी । होकाई नोनी दक्षिणा मनी दैकीनी । आउ भारेर नोनीलाइ पार अनुभव ताके, होकाई नौनी निबारिव अखोरेजु चेतैनी ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
मावली	मावली	मावली	मावली	M aterna Home
धो	ढो	डोक	ढोक	Bowing
आशिक	आशिक	पर्सिने	आर्सिवाद	Blessing
नाइखार	नाइखार	नङ्गर	गाउँ	Village



सिउसिन्या

क) भूतकाल

बेला सरसिव भूतकाल	बेला मासरसिव भूतकाल
• यामसरा सन टकनि रोटानी मावली हिन्किनि । • नोनि दशैँत मनि मावली हिन्किनि । • नोनि माघ सकराति त मनि मावल हिन्किनि ।	• यामसरा सन टकनि चाव-चाव ज्याव ज्योकेनि । • नोनि मावली नाइखार घुमिकेनि । • नोनि निकाइ ध्योवरलाइ धो यारदोकेनि ।

आल रतानि, दशैँ सन माघ सकराति बेला ले ।

ख) मगर भाषाला बेला सरसिव भूतकाल सन बेला मसरसिव भूतकाल ल १०/१० आखर जैचोके ।

डेला मावली चुड्ड नकाडि यावल्डि । वल्ड्या बेला नकाडि ब्राजु-बज्या, मामा-मइजु रै यायोव भुतरा, घरी याऱ्हेडि । नका साथ ल दक्षिणा समेत याफ्रोडि । आका यात्रा ए नकाडिटुड नयाँ अनुभव यायोव, जुनटुड नकाडि सधा युडसिया लेडि ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
मावली	मावली	मावली	मावली	M aterna Home
धो	ढो	डोक	ढोक	Bowing
आशिक	आशिक	पर्सिने	आर्सिवाद	Blessing
नाड्खार	नाड्खार	नङ्गर	गाउँ	Village



सिउसिन्या

क) भूतकाल

बेला सरसिव भूतकाल	बेला मासरसिव भूतकाल
• यामसरा सन टक ऱ्हडिड मावली यन्हाडि । • नकाडि दशैँत मनि मावली यान्हाडि । • नकाडि माघ सकराति त मावली यान्हाडि ।	• यामसरा सन टक ए चाव-चाव ज्याव याज्योडि । • नकाडि मावली नाड्खार याघुमेडि । • नकाडि गिड भन्दा घ्योव रुटुड ढो याडोडि ।

आल ऱ्हडिड, दशैँ सन माघ सकराति बेला ले ।

ख) मगर रोइ त बेला सरसिव भूतकाल सन बेला मसरसिव भूतकाल ल १०/१० आखर बनेस ।

१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) यामसरा सन टक ए मावली कताड ?

- ☐ फगाम
- ☐ सुलिचौर
- ☐ जैमाकशला
- ☐ कसला

(ख) नोनी नि मावली खर्क निहिन ?

- ☐ दशैं
- ☐ दवारात
- ☐ हुलीत
- ☐ जनैपुर्णिमात

(ग) मावलीड निबराजु ए कता यानजैव ?

- ☐ काड यानफिनो
- ☐ आर्शिवाद अनाईओ
- ☐ अनाथलो
- ☐ दक्षिणा अनाईओ

(घ) मावली निका ए निओल्क कता-कता निरैव ?

- ☐ भुतरा, छाल, घरी
- ☐ क्वा, किताब, कापी
- ☐ भरे, वैसै, डा
- ☐ दाल, चिउरा, पिमा



१. सही जवाफ छान्नेस ।

(क) यामसरा सन टकल मावली कानड परे ।

- ☐ फगाम
- ☐ सुलिचौर
- ☐ जैमाकशला
- ☐ कसला

(ख) नकाडि मावली खड्क न्हाड यलेव ?

- ☐ दसैंत
- ☐ तिहारत
- ☐ होलीत
- ☐ जनैपूर्णमा त

(ग) मावली त ब्राजु-बज्या ए क्यो याडोव ?

- ☐ ज्याव याफिनो
- ☐ आशिवीद यायोव
- ☐ गाल याडोव
- ☐ उपहार यायोव

(घ) मावलीडिका वल्ड्या बेला नकाडि क्यो-क्यो रेड यान्हाडि ।

- ☐ भुतरा, म्होला, घरी
- ☐ क्वा, पोस्टक, कापी
- ☐ खेलौना, फलफूल, ड्हा
- ☐ दाल, चिउरा, पिमा

२. मेला आखर र मिलिन्ने भूतकालला क्रियापद र भरैचोके ।

- (क) यामसरा सन टक तलाक दशैं मावली (बा) ।
- (ख) नोनी निबराजु बुजुल (धो निरयोउ) सन आशिर्वाद (दै) ।
- (ग) नोनि मावलीङ सारो नैर (जै) सन राम (जै) ।
- (घ) नोनी जैमा सन कसला नाड्खार (घुम) ।
- (ङ) नोनी निवल्क भुतरा, छाल, घरी (रैदे हुचो) ।

३. समय यासिव भुतकाल सन समय मायासिव भुतकाल बाचोके ।

- (क) नोनी रोटानिका माघ त निमावली निबाव ।
- (ख) निबराजु बुजुनी आर्शिवाद यारयोकेनि ।
- (ग) नोनी बनै नाड्खार घुमिकिनी ।
- (घ) तलाक दशैंत नोनी निमावली निहिन ।
- (ङ) नोनी लुभा निलेक दालैज निमावली निबाज्याव ।
- (च) सुलिचौर निकाय गाडी अहुव रडकिनी ।
- (छ) नोनी अखोरेका रिमज यानमावलोड राम यानजैजौ ।
- (ज) नोनी मावली निकाय निवल्क दक्षिणा दैकिनी ।

४. मेला गिडसिव प्रश्न ए २, ३ आखर ल जवाफ सर्चोके ।

- (क) यामसरा सन टक निमावली कताने निहिन ?
- (ख) नोनी मावलीङ निकेव पाईना कता निजैव ?
- (ग) नोनी कजैदे निघुनौनिजैव ?
- (घ) नोर यावलक कता-कता रैदे याहुव ?
- (ङ) आउ सिलुक ए कता-कता पैव ?

२. खाली पो भरेस ।

- (क) यामसरा सन टक ओछ्याड दशैं त मावली (न्हा) ।
- (ख) नकाडि ब्राजु-बज्याटुड (ढो डाड्या) ।
- (ग) मावली त नकाडि नयाँ न्हेर (जेड्या) ।
- (घ) नकाडि जैमा सन कसला नाड्खार (घुमेड्या) ।
- (ङ) यवलको नकाडि भुतरा, म्होला, घरी (रेड न्हाड्या) ।

३. बेला सरसिव भूतकाल सन बेला मासरसिव मालेव भूतकाल छुत्तेस ।

- (क) नकाडि न्हडिड माघ सकराति त मावली न्हाड यलेव ।
- (ख) ब्राजु-बज्या ए आशिक याड्योडि ।
- (ग) नकाडि नाड्खार बेसै याघुमेडि ।
- (घ) ओछ्याड दशैं त नकाडि मावली यान्हाडि ।
- (ङ) नकाडि बाल्यकाल त भ्याज मावली यन्हाजाव ।
- (च) सुलिचौरडिका गाडी अन्हाजाव यान्हडिडि ।
- (छ) नकाडि हर वर्ष माउलीत रमाइलो डोडि ।
- (ज) मावलीडिका यवलको नकाडि दक्षिणा याफ्रोडि ।

४. मेला गिडसिव जवाफ २, ३ आखर त गसरस ।

- (क) यामसरा सन टक मावली खड्क न्हाड यलेव ?
- (ख) मावली त न्हाड नकाडि कुयो याडोडि ?
- (ग) नकाडि नयाँ न्हेर कैजेड याजेडि ?
- (घ) यवलको नकाडि कुयो-कुयो रेड यान्हाडि ?
- (ङ) आका कथा ए कुयो व्हिव ?

मगर खाम पाडने पो

मगर खाम मगर समुदाय ल महत्वपूर्ण रो लिजे । आउ भाषा मुख्या चार भाषिका लिजेर, शेषी, गमाल्या, पर्वत्या सन निस्याल । नौर छुत छुत पो ल छुतज पाड र । शेषी भाषा रोल्या जिल्ला रोल्या नगरपालिका सन माडी गाउँपालिका ल पाड र । गमाल्या भाषा रोल्या जिल्ला सुनछहरी गाउँपालिका भित्र ला पो ल पाड र । पर्वत्य भाषा रोल्या जिल्ला थाबाङ, सुनछहरी, रोल्या नगरपालिका, परिवर्तन सन रुकुम पूर्व भूमे गाउँपालिका, पुथाजवाफ गाउँपालिका, सिस्ने गाउँपालिका मनी पर्वत्य खाम पाडजेर । निस्याल भाषा बागलुङ जिल्ला ला निसिखोला गाउँपालिका ल मात्र पाडजेर ।

मगर खाम पाडनेर दाङ, बाँके, कैलाली, पोखरा, कपिलवस्तु पोजिल मनि दैसिर । नौर नाङ्खार निकाइ बजार पोदे बसाइँ यासरिव निकाय मगर भाषा नो पाड मनी के ए । आरख मगर खाम भाषा पाडने मिर मनी खेमदे हिनज्यार । सारो पुस्तार आउ भाषा पाडने रादे हिनज्यार होकाइ संरक्षण जैने आतुर लिजे । आउ भाषालै आरखज बचैने प्रयास माडासिकिन छिनिताई माने खतरा निजे । होकाई मगर भाषा संरक्षण जैवको लागि पैभिम ल परैने व्यवस्था जैव परि ए । आउ याज मातादे नाङ्खार याल मगर खाम सम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रम र चलैव परि ए ।



मगर खाम पाड्ड्या पो

मगर खाम मगर समुदाय ल महत्वपूर्ण भाषा ले । आका भाषा ल जी ओटा मुख्य भाषिका ले र । शेशी, गमाल्या, पर्वत्या सन निस्याल । आका र फरक-फरक क्षेत्र ल पाड र । शेषी भाषा रोल्पा जिल्ला ल रोल्पा नगरपालिका सन माडी गाउँपालिका ल पाड र । गमाल्या भाषा रोल्पा जिल्ला ल सुनछहरी गाउँपालिका क्षेत्र ल पाड र । पर्वत्या भाषा रोल्पा जिल्ला ल थवाङ, सुनछहरी, रोल्पा, परिवर्तन, रुकुमपूर्व ल भूमे, पुथा उत्तरगंगा सन सिस्ने गाउँपालिका क्षेत्र ल पाड र । निस्याल भाषा बाग्लुङ जिल्ला ल निसीखोला गाउँपालिका क्षेत्र ल पाड र ।

मगर खाम पाड्ड्या र दाङ, बाँके, कैलाली, पोखरा, कपिलवस्तु दानेव पो ल मनि फ्रोसि र । नका र गाउँडिका सहर सन अरु पो ल मनि बसाइ सरेव कारण ए मगर खाम नका पो ल क्लेड ले । आन्ह मगर खाम पाड्ड्या रु रा सङ्ख्या घकेद न्हाजा । नयाँ पुस्ता ए आका भाषा पाड्ड्या रैद यान्हाव ए आका ल संरक्षण डाड्ड्या जरुरी ले । यदि आन्हज आका भाषाटुड बचेड्ड्या आल प्रयास मादाखे भड्ड्या भविश्य ल आका म्हाड्ड्या खतरा ले । क्विजजेद मगर खाम ल संरक्षण डाड्ड्याका लागि पैभिम ल पन्हेड्ड्या व्यवस्था डाड्ड्या पैव । यिजेड नाड्खार-नाड्खार ल मगर खाम सम्बन्धी भ्या कार्यक्रम र चलेड्ड्या पैव ।



पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
पाङ	पाङ	पान	कुरो	Speak
माने	मा	मा	लोप	Endanger



सिउसिन्या

सामान्य भूतकाल	अपूर्ण भूतकाल
- मगर राय या मगर खाम मिकेर । - पार ए ओल भाषा रादे गलत ताके । - गे भाषा गेदुके ।	- बसाइसराइ ए कारण मगर खाम ओहिन्ज्याउ । - मगर खाम पाङनेर हेपिसिउ यालेव । - सञ्चार माध्य मनिता ए खाम घ्योव ताउयान ओदोज्याउ ।

क) मेला आखर लाय सामान्य भूतकाल सन अपूर्णभूतकाल ल रुपान्तरण दोचोके ।

- (क) खाम पाङनेराइ सङ्ख्या ओघटिउ । (अपूर्ण भूतकाल)
- (ख) खाम पाङनेराइ या मातृभाषा म्यदे हिन्केर । (सामान्य भूतकाल)
- (ग) खाम जोगइने रेडियोल कार्यक्रम सञ्चालन ताके । (अपूर्ण भूतकाल)
- (घ) रेडियो कार्यक्रमनि उत्साहित याताज्याउ । (सामान्य भूतकाल)

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
पाङ	पाङ	पान	कुरो	Speak
माने	मा	मा	लोप	Endanger



सिउसिन्या

सामान्य भूतकाल	अपूर्ण भूतकाल
- मगर रै मगर खाम याम्हेर । - सोहै गो मातृ भाषा रैङ्या गलत याजै । - गो भाषा यखेडेखे ।	- बसाइ सराइ ए मगर खाम म्हेड ले र । - मगर खाम पाङङ्या र हेपेसिद ले र । - सञ्चार माध्यमडिका मगर खाम घ्योव जैजाव अलेव ।

क) मेला आखरटुङ सामान्य भूतकाल सन अपूर्ण भूतकाल त रुपान्तरण गडास ।

- (क) खाम पाङङ्या रा सङ्ख्या याघटे । (अपूर्ण भूतकाल)
- (ख) खाम पाङङ्या रै या मातृभाषा म्हेड यान्हार । (सामान्य भूतकाल)
- (ग) खाम बचेङ्या रेडियो कार्यक्रम सञ्चालन याजै । (अपूर्ण भूतकाल)
- (घ) रेडियो कार्यक्रम ए उत्साहित याजैजाव । (सामान्य भूतकाल)



१. मिलिव जवाफ छानिचोके ।

(क) मगर खाम खा प्रकार ले र ?

☐ तीन

☐ चार

☐ पाँच

(ख) शेषी भाषा कताड पाड र ?

☐ बागलुङ

☐ रोल्पा

☐ दाङ

२. रिक्तो पो ल भरैचोके ।

(क) मगर खाम चार प्रकार ला,,, सन
..... तार ।

(ख) मगर खाम संरक्षण जैव, सन जैव परि ए ।

(ग) निस्थाल भाषा जिल्ला ल पाड र ।

३. तुनजा जवाफ सर्चोके ।

(क) मगर खाम बचैवको लागी गो कैजौव परि ए ?

(ख) सरकार ए मगर खाम परिवको लागि कैजौ परि ए ?

(ग) मगर खाम माके भने कै ताए ?

(घ) मगर खाम कताका-कताका क्षेत्र ल पाड र ?

दाइन्या:

१. सही जवाफ छान्नेस ।

(क) मगर खाम भाषाका खागे प्रकार ले र ?

☐ तीन

☐ चार

☐ पाँच

(ख) शेपी भाषा कानड पाड र ?

☐ बागलुङ

☐ रोल्पा

☐ दाङ

२. मेला आखर त मिलेव भूतकाल ला क्रियापद भरेस ।

(क) मगर खाम ल जी प्रकार,,, सन ले र ।

(ख) मगरखाम भाषा संरक्षण डाइया सन पैव ।

(ग) निस्थाल भाषा जिल्ला ल पाडिस ।

३. तिव जवाफ सरस ।

(क) मगर खाम जोगेइया लागि गो कुयो डाइया पैव ?

(ख) सरकार ए मगर खाम बचेइया कुयो डाइया पैव ?

(ग) यदि मगर खाम याम्वा भइया कुयो जैइया ले ?

(घ) मगर खाम काङ्का-काङ्का क्षेत्र ल पाड र ?

रो - ३ दयालु नैर

विनय सन रोहन नि नै नै निलिव । नौनि तबो पोकज यानचुसिज्या । तखेपत पैभिम यानभाज्या । नौनि सिउरी पैभिम ल यानपरिज्या । तच्चा पैभिम यानभाज्याक यमत तबो स्याला रडनी । विनय ए रोहनलै आउ स्याला बनै घेपा लिज्या हैदुव । रोहन ए मनि साचो घेपा अलिव । आउ ए अमुल खैर्याउ लिज्या हैलिनी ।



नक तबो जुमुजा बालख अघरज्याउ रडनी । नौनि बालख लै नड करौ नघरज्याउ बालख ए डाभिम भान्या यम डामेके हैलि ए । विनाय ए ताघर्निन गिन नडलै नभिमक गिनकेएसन्या । नौनि बालख लै अभिम केएनि । बालख ए अआमै खुशी तादे जिन बनै असल जिनलिजव हैआनादुव । जिनलै स्वास लिज्या है यानादुव ।

રો - ૩ દયાલુ ન્હેર

વિનય સન રોહન ચાવ ન્હે લેડિ । નકાડિ ટોલો પો લ ચુડિ સન ભ્લોડ પૈઘ્મિમ ન્હાડિ । નકાડિ સિઝરી પૈઘ્મિમ લ પન્હેડિ । ત છ્યાડ પૈઘ્મિમ યન્હાજાવક વિનય એ યડલ ટોલો સ્યાલા યન્હડો । વિન એ રોહનટુડ યાડોવ । એ રોહન, “આકા સ્યાલા ખા ઘ્યોવ અલેવ સ્તે !” રોહન એ જવાફ યાચોવ । “ઐ આકા મ્યા ઘ્યોવ અલ્જાઝલુ । આકા લ મુત્તલા ધૈરો લેજા ।”



નકાબેલા ટોલો જિમ્જા લકન્ધા અહારજાવ । નકાડિ લકન્ધાટુડ યાગિડિડ, નડ કડા નહારજેવ ? લકન્ધા એ યાડોવ, ડ્યા જ્હુડ ન્હાડ્યા યડ આમ્હેઝલુ । વિનય એ યાડોવ, ગિડ નડટુડ નજ્હુડ લ યલાડ । નખેકા નકાડિ લકન્ધાટુડ અજ્જુડ યાલાડિડ । લકન્ધા લ અવમા બેસૈ ધુસી યાજૈ, ગિડ મ્હડ્યા ચાવ યલ્જાસિવલુ । આકાટુડ આડસમ્મ યરેસિઝલ સ્યાબાસ ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
रामिन	रामिन	रामिन	सर्वनाम	Pronoun
मिन	मिन	मिन	नाम	Name



सिउसिन्या

क) सर्वनाम सम्बन्धील जानकारी ।

सर्वनामका प्रकार	नेपाली	खाम
पुरुषवाचक	म, हामी	डा, गे
	तिमी, तिमी दुई, तपाईं	नड, जिन, जे
	ऊ, उनी दुई, उनीहरू	नका, नकानी, नकार
दर्शकवाचक	यो, यी	आउ, आका
	त्यो, ती	नड, नका
सम्बन्धवाचक	सम्बन्धवाचक सर्वनाम (जो, जसले)	जो, वो, जोनी, वोनी, ज्योनि, ओनि
प्रश्नाचक	प्रश्नवाचक सर्वनाम (कसले, के)	कताका, कताकाए, कताडाय, कताड, कता
निजवाचक	निजवाचक सर्वनाम (आफू)	ओल्ज, निज, ओल्ज

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
रामिन	रामिन	रामिन	सर्वनाम	Pronoun
मिन	मिन	मिन	नाम	Name



सिउसिन्या

क) सर्वनाम सम्बन्धील जानकारी ।

सर्वनामका प्रकार	नेपाली	खाम
पुरुषवाचक	म, हामी	इया, गे
	तिमी, तिमी दुई, तपाईं	नड, गिड, नड
	ऊ, उनी दुई, उनीहरू	नका, नकाडि, नका र
दर्शकवाचक	यो, यी	आका, आकाडि, आका र
	त्यो, ती	नका, नड
सम्बन्धवाचक	सम्बन्धवाचक सर्वनाम (जो, जसले)	जो, ओ, जोए, ओडि
प्रश्नाचक	प्रश्नवाचक सर्वनाम (कसले, के)	काङ्काए, काङ्का, कुयो
निजवाचक	निजवाचक सर्वनाम (आफू)	ओल्ज

ख) रो परिदे सर्वनाम र पत्ता लाइचोके । नो सर्वनाम र सूची जैचोके ।

दाइन्या:

१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) “नङ” किताउ प्रकार ला सर्वनाम ?

- ☐ प्रथम पुरुष
- ☐ द्वितीय पुरुष
- ☐ तृतीय पुरुष

(ख) “आउ” शब्द ए अर्थ कता ताए ?

- ☐ तादाडा चीज
- ☐ नजिकका चीज
- ☐ नेबोलो मि रै यानमिन

(ग) “को” शब्द कता प्रकार ला सर्वनाम ?

- ☐ पुरुषवाचक
- ☐ प्रश्नवाचक
- ☐ निजवाचक

२. तुनु जवाफ सर्चोके ।

- (क) मगर खाम नङलै कैजैदे हैलिन्या ताए ?
- (ख) नङलै मन लान्या मगर खाम भाषा ए सर्वनाम सर्चोके ।
- (ग) नङ दैनिक जीवन ल कताकता सर्वनाम प्रयोग नदो ?

ख) रो पन्हेड रामिन र पत्ता लगेस । नका रामिन रा सूची बनेस ।

दाइन्या:

१. सही जवाफ छाडेस ।

(क) “नड” काइका प्रकार ल रामिन परे ?

- ☐ प्रथम पुरुष
- ☐ द्वितीय पुरुष
- ☐ तृतीय पुरुष

(ख) “आका” शब्द ल अर्थ क्यो परे ?

- ☐ टाढा ला चीज
- ☐ नजिक ला चीज
- ☐ कुनै व्यक्ति ल मिन

(ग) “काइका” शब्द काइका प्रकार ल रामिन परे ?

- ☐ पुरुषवाचक
- ☐ प्रश्नवाचक
- ☐ निजवाचक

२. तिव जवाफ सरस ।

- (क) मगर खाम त नडटुड कैजेड गारसि ।
- (ख) नडटुड मन पन्हेइया मगर खाम ल रामिन गसर ।
- (ग) नड दिनोका जीवन त क्यो-क्यो रामिन प्रयोग नदें ?

सरोज सर ए ओगिनो

नमुना माध्यमिक विद्यालय कसलाल तछा सरोज सर ए हिउसिन्या र लाइ ओरगिनव जे कताने पैफिम दिलो जेहुव ?



रमेश ए हैलिव सर यमत पहिरा लेव ।

सरोज सर ए जेगृहकार्य जेजैव ?

सुनिता ए डा पारज जैदे डानै ए सर ।

सन्दिप ए डाके पार जैदे डामानै ए पराति जैदे डारैया ।

सरोज सर सादे हैलिव जे कताने गृहकार्य जेमाजैज्याउ ?

सन्दिप ए अलाज हाईदे हैले सर डा बिरामी डाताव ।

सरोज सर ए कक्षाल पारलै तबो राम ताने खेल आरासरैव ।

नोराइ हैलेकेर गैरैसिउगेदै ?

सरोज सर ए डादे जेलै जेमन लागिन्या विषय कता हैलिचुके ?

होकाई जेरैसिया । याखार ल पाडदे गेलै गेमन लागिन्या विष गणित सर हैलेकेर । कोइ ए विज्ञान चाव माले हैलेकेर । अइजैदे सरोज सर ए प्रश्न गिन्या तरिका ओरपैव । सरोज सर ए प्रश्न दादे याज गो माहुल्या रो गेसने है ओरदुव ।

સરોજ સર લ આગિન

નમુના માધ્યમિક પૈથ્મિક કસલા લ તલા છ્યાડ સરોજ સર એ હિડસિન્યા રાટુડ યાગિડો । ગે આછિડ પૈથ્મિક કડા ઢિલો યન્હાસવ ?



રમેશ એ જવાફ યાડ્યો, સર યડલ પૈરા અલેવ ।

નખેકા સરોજ સર એ ટોલો પ્રશ્ન યાડોવ, ગે હોમવર્ક યદાસવ ?

સુનિતા એ યાડોવ, અં સર, ડ્યા સો હોમવર્ક ડાડ આન્હે ।

તર સન્દિપ એ યાડોવ અંહ ડ્યા મદોડખે । સડ ડ્યા પ્રાકિ આરેખે મનિ જૈ ?

સરોજ સર એ સ્હૈદ યાડોવ, “તર ગે કડા સમય લ હોમવર્ક યમ્દાસવ ?”

સન્દીપ એ લાજ માડેડ યાડોવ, સર, “આછિડ ડ્યા વિરામી યજૈડ ।”

નખેકા સરોજ સર એ થપ્ક લ સોરાટુડ ટોલો ચાવ खेल

ઝેસિડ યાપ્રિવ । નકા રૈ યાગિડર, “ગે ઝેસિડ્યા યધિ ?”

સર એ જવાફ યાઓવ, “પક્કા તર પહિલા આકા પ્રશ્ન લ જવાફ ગયાસ, ગેટુડ મન પન્હેડ્યા વિષય કાડ્કા લે ?” સો હિડસિન્યા ર યાવિચ લ રોડ ડાડ્યા યાખ્યુડ ર । કોડ રૈ યાડોવર, “ગેટુડ ગણિત મન પરે ।” કોડ રૈ યાડોવર, “વિજ્ઞાન ચાવ માલે ?” યિજેડ સરોજ સર એ સોરાટુડ પ્રશ્ન ડાડ્યા તરિકા યાવ્હિવ । નકા એ યાગ્વાર, “પ્રશ્ન ડાડ વાજ ગે ભ્યા રોડ વ્હિસિડ્યા યઢિ ।”

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
गिन	आगिन	गिन	प्रश्न	Question
सन्त्य	सन्हेइया	सन्त्या	जान्नु	Know
जवाफ	होल	होल	जवाफ	Answer



सिउसिन्या

क) प्रश्नवाचक वाक्य

प्रश्नवाचक आखर (नेपाली)	प्रश्नवाचक आखर (मगर खाम)
• तिमीहरु <u>के</u> गर्नु ? - • तिमीहरु <u>कहाँ</u> बाट आयौ ? • तिमीहरु <u>कसरी</u> आयौ ? • विद्यालय <u>किन</u> ढिला आयौ ? • तिमीलाई <u>कुन</u> विषय मन पर्छ ? • तिमी <u>को</u>सँग आयौ ?	• जे <u>कता</u> जे जाँ ? • जे <u>कताडाइ</u> जे हुव ? • जे <u>कैजैदे</u> जे हुव ? • जे पैभिम <u>कताने</u> कुबेला जेहुव ? • नलाइ <u>कताका</u> विषय मन परिय ? • नइ <u>सुस</u> नहुव ?

ख) जे मातृभाषनी कम्ति ल मनि च्युने (१२) गोटा प्रश्नवाचक आखर जैचोके ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
गिन	आगिन	गिन	प्रश्न	Question
सन्त्य	सन्हेड्या	सन्त्या	जान्नु	Know
जवाफ	होल	होल	जवाफ	Answer



सिउसिन्या

क) प्रश्नवाचक वाक्य

प्रश्नवाचक आखर (नेपाली)	प्रश्नवाचक आखर (मगर खाम)
• तिमीहरु <u>के</u> गर्छौ ? • तिमीहरु <u>कहाँ</u> बाट आयौ ? • तिमीहरु <u>कसरी</u> आयौ ? • विद्यालय <u>किन</u> ढिला आयौ ? • तिमीलाई <u>कुन</u> विषय मन पर्छ ? • तिमी <u>को</u>सँग आयौ ?	• गे <u>क्यो</u> यदासव ? • गे <u>कानडडिका</u> यन्हासव ? • गे <u>कैजेड</u> यन्हासव ? • पैभिम <u>कडा</u> बेर यादासव ? • नड टुड <u>काडका</u> विषय चाव लागे ? • नड <u>काडका</u> स न्हरेव ?

ख) गे मातृभाषनी कम्ति ल मनि च्युने (१२) गोटा प्रश्नवाचक आखर बनेस ।

दाइनिया:

१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) सरोज सर ए हिउसिन्या रालै कता प्रश्न अरागिनव ?

१. जे करौ काड जेमाजु ?
२. जे आछिम करौ पैभिम दिलो जेहुव ?
३. जेलै जमन लागिन्या खेल ए अमिन कता ?

(ख) रमेश ए कता कारण निकाइ पैभिम दिलो ओहुव ?

१. ट्राफिक जाम तादे
२. यमत पहिरा हिन्दे
३. दिलो सम्म डलदे

(ग) सरोज सर ए हिउसिन्या र लाइ कताने राम तान्या खेल रैसिव ओरपरिड्व ?

१. प्रश्न दान्या तरिका
२. परिक्षा यान्या लागि
३. गृहकार्य दान्या लागि

२. मेला प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

(क) सरोज सर ए हिउसिन्या र लाइ डात कता प्रश्न ओरगिनव ?

(ख) सुनिता ए अमि गृहकार्य बारे कै ओलिव ?

(ग) सरोज सर ए हिउसिन्या र लाइ प्रश्न दान्या कताने ओरपैव ?

१) सही जवाफ छाडेस ।

(क) सरोज सर ए हिउसिनेराटुड कुयो प्रश्न यागिडो ?

१. गो काड कडा यमज्यासव ?
२. गो आछिड पैफिम ऱ्हाइया कडा बेर यडासव ?
३. गो मन परेइया खेल कुयो ले ?

(ख) रमेश ए पैफिम बेर ऱ्हाइयाल कारण कुयो यागार ?

१. ट्राफिक जाम अलेव ।
२. एल पैरा न्हाद अलेव ।
३. नका अइडजाव ए बेर अजैव ।

(ग) सरोज सर ए हिउसिनेराटुड चाव खेल कडा ऱ्हेसिड याप्रिव ?

१. गिडइया तरिका ऱ्हिइया ।
२. परीक्षा याइयाका लागि ।
३. गृहकार्य सरइयाका लागि ।

२. मेला प्रश्न रा जवाफ गयास ।

(क) सरोज सर ए हिउसिनेराटुड पहिला प्रश्न कुयो यागिडो ?

(ख) सुनिता ए कुयो यागार ?

(ग) सरोज सर ए हिउसिनेराटुड प्रश्न डाइया कडा याव्हिव ?

सुके सन तिर्था ए चाव यात्रा

सुके सन तिर्था नेबोलो नै नै यानलिव । नौनि यानभिम जेलबाड । तला पैभिम निकाइ यानहुक नम त बादल गादाडगटुड ताए । तिर्था ए नमदे रडदे ओहो आबो नम वाव अपानजो से हैलि ए । सुके करेडे अफु हुरे । सुके ए अफुत अकुई जादे हैलि ए आछिम के बनै करेके । नव बेलाकज नम तेप तेप ताए । तिर्था ए डादे हिन्दे आवुई नम वाके हैले । नका साहादे हैलेव आछिम के साचोज गिन च्युने गिनतादेके ।



सुके मनि जोना ए । सादे हैले साचो आछिमके रङ्ग्या गेनताके । नाङ्खार छेउक यानकेक नम घेपा वा ए । तिर्था ए अटोपी हाईदे अडै कपव आखज करौ नम अवाव ताखो । नाङ्खार छेउक यानके उकाई नम बेले ए । सुके सादे हैलि ए बल्ल नम वान्या बेलके । तिर्था ए रडसाकि नम त मनि चाव अताव । भिमक यानकेव काइ निआमै ए च्या यादे हैलि ए जिनके चिउदे चिसो तादे जिनलिजो ताखो ।

सुके सन तिर्था ल चाव यात्रा

सुके सन तिर्था न्हे लेडि । नकाडि ल यज्हुड जेलबाड ले । तला छ्याड पैफिमडिका यओलजावक नम त बादल याच्हा । तीर्था ए नम त न्हद याडोव, “अबि ! अब के नम वाङ्या दानेव ले ।” सुकेल अफु मनि ज्हिद अलेव । नका ए कुइ न्हद याडोव, “हाइआछिड के बेसै फुला याज्हि ।”



नकाबेला घ्योव-घ्योव नम ल थोपा भरेङ्या सुरु याडोव । तिर्था ए गरकेड याडोव, “अबि ! नम के यावा साइ !” सुके मनि यागरके । नका स्हैद याडोव, “साँच्चै ! गिडके आछिड चुडङ्या यजैखें ।” नाङ्खार छोल क्लेवक नम भन भरि ज्हाङ्या याख्युडो । तिर्था ए तुपि हेड इहे कड यागार, “ ए आमा ! आन्ह ज कडा नम वाङ्या अलेव सड ?” नाङ्खार छोल क्लेव छिडिड नम यारोकेसि । सुके ए स्हैद याडोव, ए ! बल्ल नम याबेल । “तिर्था ए याथव, गन्ह न ! नम बेल्ल ले ।” ज्हुड क्लेव छिडिड आमा ए नकाडिटुड चिया याद यादौडि, “साँच्चै गिड के चुंद चिसो यजैसिव लु ।”

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
ओहो	ओहो	ओहो	ओहो	Oh Oh no
हत्तरिका	हत्तरिका	हत्तरिका	हाय	Alas/Oh dear
अरे	अरे	अरे	अरे	Oh/Hey/ah
मछ्यु	फस्ज	मछ्यु	साँच्चै	Really/Truly
आबुइ	आमा	आम्मा	हे आमा	Oh god
आहा	न्ह न	आहा	वाह	Wow/amazing/bravo
इ	इ	इ	हेर न	Look/just see
मछ्युज	फस्ज	मछ्युज	साँच्चै	Indeed/honestly



सिउसिन्या

क) विष्मयाधिबोधक शब्द र थाहा गसन्चोके ।

नेपाली भाषाम	मगर खाम
ओहो !, हाय !, अरे !, साँच्चै !, हे आमा !, वाह !, हेर न !, साँच्चै !	ओहो !, हत्तरिका !, आइया !, आच्चे !, साचो !, आबुइ !, ए !

ख) रोज्ता विष्मयाधिबोधक प्रयोग दादे च्यु गोटा आखर जैचोके ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
ओहो	ओहो	ओहो	ओहो	Oh Oh no
हत्तरिका	हत्तरिका	हत्तरिका	हाय	Alas/Oh dear
अरे	अरे	अरे	अरे	Oh/Hey/ah
मछ्यु	फस्ज	मछ्यु	साँच्चै	Really/Truly
आम्मा	आमा	आम्मा	हे आमा	Oh god
आहा	न्ह न	आहा	वाह	Wow/amazing/bravo
इ	इ	इ	हेर न	Look/just see
मछ्युज	फस्ज	मछ्युज	साँचै	Indeed/honestly



सिउसिन्या

क) विष्मयाधिबोधक शब्द र थाहा गस्हेस ।

नेपाली भाषाम	मगर खाम
• ओहो !, हाय !, अरे !, साँच्चै !, हे आमा !, वाह !, हेर न !, साँचै !	• ओहो !, हत्तरिका !, अरे !, फस् !, आमा !, न्ह न !, फस् ज !

ख) आका विष्मयाधिबोधक प्रयोग डाड च्यु वटा आखर बनेस ।



१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) “अन्हो ! आबोके नम वान्या स्याव जैकु ।” कताका निपात आखर आखर ल प्रयोग तादे ले ए ?

- ☐ नम
- ☐ वाया
- ☐ ओहो

(ख) “हाय ! आछिके बनै करेके ।” आखर ल हाय आखर ए कता जनैव ?

- ☐ खुसि
- ☐ दुख
- ☐ आश्चर्य !

(ग) “वाह ! बल्ल नम बेलके ।” आखर ल वाह कता भाव जनैव ?

- ☐ आश्चर्य
- ☐ खुशी
- ☐ छे

२. रितो पो ल भरैचोके ।

- (क) “..... ! आछिम कता घाम अचाव ।”
- (ख) “..... ! नड खाचानो भिम नकेव ।”
- (ग) “..... ! डालै बनै राम ताके ।”

३. निपात आखर प्रयोग दादे आखर जैचोके ।

- (क) आहा !
- (ख) हत्तरिका !
- (ग) अरे !



१. सही जवाफ रोजेस ।

(क) “ओहो ! अब के नम वाइया दानेव ले ।” आखर त प्रयोग जैव निपात शब्द काइका ले ?

- ☐ नम
- ☐ वाइया
- ☐ ओहो

(ख) “हाय ! आछिड़ के बेसै फुला याजिह ।” आखर त हाय शब्द ए कुयो जनेव ?

- ☐ खुसि
- ☐ दुख
- ☐ आश्चर्य !

(ग) “वाह ! बल्ल नम यावा ।” आखरटुड़ वाह काइका भाव जनेव ?

- ☐ आश्चर्य
- ☐ खुशी
- ☐ छे

२. खाली पो भन्हेस ।

- (क) “..... ! आछिड़ कघ्यु गरम अजैव ।”
- (ख) “..... ! नड खाँ छितो जहुड नन्हेव ?”
- (ग) “..... ! ड्याटुड़ के बेसै चाव यालागे ।”

३. निपात शब्द प्रयोग डाड आखर गबनेस ।

- (क) आहा !
- (ख) हत्तरिका !
- (ग) अरे !

सुनछहरी गाउँपालिका

१. गाउँपालिका

सुनछहरी गाउँपालिका नेपाल ला लुम्बिनी प्रदेश रोल्पा जिल्ला ल परि ए । आउ गाउँपालिका नेपाल सरकार ए २०७४ साल ल गठन अजैव । डादे आल सेरम, गाम, स्युरी, जैमाकस ला, फगाम सन जेलबाड गाविस र यालिव । आख आउ गाविस र मिलिदे सुनछहरी गाउँपालिका तादे ले ए ।

२. भूगोल सन क्षेत्रफल

सुनछहरी गाउँपालिका ए अक्षेफल २७७.६२ वर्ग किलोमिटर लिज्या । आल खु (७) गोता वडा र लिज्या र ।



३. जनसङ्ख्या सन भाषा

२०७८ साल ला जनगणना अनुसार आल १७ हजार २४१ जना मिर लिज्या र । आल माहुल्या मिर मगर लिज्या र । क्षेत्री गुरुङ सन दलितर मनि चुसिर ।

सुनछहरी गाउँपालिका

१. गाउँपालिका

सुनछहरी गाउँपालिका नेपाल ल लुम्बिनी प्रदेश अन्तर्गत रोल्पा जिल्ला ल परे । आका गाउँपालिका नेपाल सरकार ए २०७४ रिमत गठन डाड अनेव । पहिला आल सेरम, गाम, सिउरी, जैमाकस ला, फगाम, सन जेलबाड गारड्या पुरानो गाविस र यालेव ।

२. भूगोल र क्षेत्रफल

सुनछहरी गाउँपालिका ल सो क्षेत्रफल २७७.६२ वर्ग किलोमिटर ले । आल खु वटा वडा ले र ।



३. जनसङ्ख्या र भाषा

२०७८ रिम ल जनगणना अनुसार आल १७ हजार २४१ जना रु र चुडसिर । आला भ्या जसो रु र मगर समुदाय ला ले र । साथै क्षेत्री, गुरुङ सन दलित समुदाय मनि चुडसिर ।

४. भाषा सन सांस्कृति

सुनछहरी गाउँपालिका ला मिर नेपाली भाषा पाड र । आला मगर र मगर भाषा पाड र । आला मिर मगर ए संस्कार सांस्कृति मनि मानिर ।



पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
नाम	नाम	नाम	भूगोल	Geography
मोस्तमिर	रुयाड	रुयाड	जनसङ्ख्या	population
रोइ	रोइ	छेन	भाषा	Language
साकाभाका	साकाभाका	साकाभाका	संस्कृति	Culture



सिउसिन्या

(क) नगाउँ खा नम्बर वडा ल परि ए ?

(ख) नवडा यनभिम कताड परि ए ?

४. भाषा सन संस्कृति

सुनछहरी गाउँपालिका ला रुर नेपाली भाषा पाड र । तर आला मगर समुदाय ला भइया रुर मगर खाम पाड र । आला बासिन्दा र मगर समुदाय ला संस्कार, संस्कृति सन परम्परा मनि मान्हेर ।



पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
नाम	नाम	नाम	भूगोल	Geography
रुयाड	रुयाड	रुयाड	जनसङ्ख्या	population
रोइ	रोइ	छेन	भाषा	Language
साकाभाका	साकाभाका	साकाभाका	संस्कृति	Culture



सिउसिन्या

(क) नड ननाइखार काइका वडा ल परे ?

(ख) नड नवडा यनफिम कानड परे ?

दाइन्या:

१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) सुनछहरी गाउँपालिका कताङ जिल्ला ल परि ए ?

☐ पाल्पा

☐ रोल्पा

☐ गुल्मी

(ख) सुनछहरी गाउँपालिका ल खागोटा वडा र लिज्या र ?

☐ ५

☐ ७

☐ ९

(ग) सुनछहरी गाउँपालिका ला जनसङ्ख्या खा लिज्या ?

☐ १७,२४१

☐ २०,०००

☐ १५,५००

२. मिलिव ताकिन मिलिव (✓) मामिलिव ताकिन मामिलिव (X) चिन्न लाइचोके ।

(क) सुनछहरी गाउँपालिका ए क्षेत्रफल ३०० वर्ग किलोमिटर लिज्या । ☐

(ख) आल माहुल्या मिर मगर लिज्या र । ☐

(ग) आला पार मिर नेपाली भाषा पाङ र । ☐

३. जवाफ सर्चोके ।

(क) सुनछहरी गाउँपालिका खर्क गठन अताव ?

(ख) आल कता-कता जातजातिला मिर चुसिर ?

(ग) मगर समुदाय ला मिर कता भाषा पाङ र ?



१. सही जवाफ छडेस ।

(क) सुनछहरी गाउँपालिका काङ्का जिल्ला ल परे ?

☐ पाल्पा

☐ रोल्पा

☐ गुल्मी

(ख) सुनछहरी गाउँपालिका ल खागोटा वडा ले र ?

☐ ५

☐ ७

☐ ९

(घ) सुनछहरी गाउँपालिका ल रुर खागे ले र ?

☐ १७,२४१

☐ २०,०००

☐ १५,५००

२. सही (✓) वा गलत (X) सर्स ।

(क) सुनछहरी गाउँपालिका ल क्षेत्रफल ३०० वर्ग किलोमिटर ले । ☐

(ख) आला भ्या रुर मगर समुदाय ला ले र । ☐

(ग) सो रु रै वाज नेपाली भाषा पाड र । ☐

३. जवाफ गसर ।

(क) सुनछहरी गाउँपालिका खड्क गठन अजैव ?

(ख) आल काङ्का-काङ्का जाति र चुडर ?

(ग) मगर समुदाय ला रु रै काङ्का भाषा पाड र ?

सुनछहरी भरना ए किंवदन्ती

डादे सुनसरी छहरा ल सुन अदैसिजो । आला मिर पालो पालो पार भिमकाई सुन दुबन्या याभाजो । तछा तबो लोभी मि ए अपालो परिके । अरुर भन्दा माहुल्या सुन रैन्या लागि त सुनखानी ला पहरालै घोदे ख्याव । कोबाज्याड घोरिदे खानी भलेव ।

आउ घटना ए नला देवता रसि ए । नला देउटा अबो नला मि रालै सुन मायान्या सन छुतदे बसाई सरिन्या निर्णय दोव । पराती जो ए अपालो हु ए होलै अमडल हैदान्या निर्णय दोव । पराती छकान्या टुहुरा बालख अपालो लेव । अमडल देउटा ए हैलि ए गे भाल्या याकोक आउ पो रान्या गेले ए । पार पार रुप ल धारण जैदे पलिन्या गेले ए । भुरुडसिड डाँडा त जुई छेन्दे चुसिनो । जो बस्त डात हु ए हो लै जुई छुयो । अमड अनुसार बालख भुरुडसिड डाँडा त भा ए । याहुन्या प्रतिक्ला ल चुसि ए ।



डात सुन हु ए । नव तबो छेसिव गुल स्यावका हु ए । बालख छेदे मोसि ए । नव ए जुई ए माछुव । फेरि चाँदी हु ए । चाँदी भेडासाँठा ए रुप धारण जैदे हु ए । फेरि मोसिदे चाँदीलै मनि माछुव । नव छिनक भड हु ए । राँगा रुप ल हु ए । बालख छेदे भडलै मनि माछुव । छिनड तामा ए पालो हु ए । तबो ध्यामो रा

सुनसरी भरना ल किंवदन्ती

भ्या पहिला सुनछहरी ल सुन अफ्रोसिजाव । आला बासिन्दा र पालैपालो सो ज्हडडिका सुन जेइया यान्हाजाव । तला छ्याड टोलो लोभी रु ल अपालो अलेव । नका ए अरुभन्दा भ्या सुन रेइया लोभ ए सुनखानी ल पहराटुड तोडफोड याडोव । नका ए जथाभावी घोड खानी यातेंव । फोहरमैला याजे व । आका घटना ए नला देउटा यारिसेर । नला देउटा अबखेका नला रुराटुड सुन याइया माढुसि सन छुट्ट पोडे बसाइ सरेइया निर्णय याडोव । अप्राकिक जोल पालो जै नकाटुड सपना ल खबर याइया निर्णय याडोर । अप्राकी टुहुरा लकन्या ल अपालो अलेव । सपना त देउटा ए यागार, “प्राकी भुरुडसिड डाँडा त न्हाड चुडसिडे, जो चिज न्हा नकाटुड भुइ ए छुको ।” लकन्या अमडल सन्देश अनुसार भुरुडसिड डाँडा त भुइ छेड याचुडिस सन कोइ न्हार गारड याकलिडो ।



सुरुत सुन याक्लेरा, तर नका टोलो डरलाग्दो गुल्ल रुप त अलेव । लकन्या छेड यामोसि नका ए भुइ ए माछुवखे । नखेका चाँदील पालो याक्लेरा । चाँदी ए भेरा साढा ल रुप यारेव तर लकन्या म्होसिव कारण ए नका मनि याछुटे । नखेका भडल पालो याक्लेरा । नका राँगाल रुप त यान्हा । लकन्या फेरि याछे भड मनि यान्हा । अन्तिम पालो तामा ल यान्हा । व्हिजेद टोलो घ्यामो खड कल्याव रा ल रुप त खोन्च्याड

ए रुप धारण ल खोन्च्याड दादे हु ए । बालख ए भुई ए रा लै छुव भुई ए अछुव पाईना तबो पुरानो खोई ताए । बालख ए रा ओछुका ए खोइ अताइकाइ डादेडा हिन वस्तु र लाई छुन्या जो ए । होकाई लुपा धारासम्म रोदे भा ए मौलावन नाइखार काई मेला न्हि ए मुलल गुल, राँगा, भेडा पारज पसिदे मार । आजैकाल गामखोलल सुन दैसिन्य किमदन्ती आका घटना स जोडिसिव दैसि ए ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
जुइ	भुइ	भुइ	लौरो	Stick
छहरा	छहरा	भरना	भरना	Falls
मड	मड	मड	सपना	Dream
माने/वाइन्य	म्हाइया	मा	हराउने	Disappears



सिउसिन्या

- क) नड नपैङ्गिमका ए सुनछरी छहरा कताका दिशाल परि ए ? पारलाई सतन्दोके ।
- ख) छहरा ल स्वरूप कोरिचोके ।

दाइन्या:

१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) सुनसरी छहरा ल कता दैसि ए ?

- ☐ रि
- ☐ घम
- ☐ सुन
- ☐ लुड

गारड यातेसिरा । लक्या भुइ ए अछुव छिडिड थोत्रो ताउलित परिनत याजै । नखेका लक्या हालका वस्तुटुड मनि छुनाइया यागरके । लुपा धारासम्म खेपेद न्हावक । मौलावन नाइखार खेका मेल लेव न्हि ल मूलत गुल, भेडा, राँगा सो न्हुद याम्बहार । आछिड मनि गामखोला ल सुन ख्युडको फेला पन्हेइया किमदन्ती आका घटना स जोरसिव फ्रोसि ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
जुइ	भुइ	भुइ	लौरो	Stick
छहरा	छहरा	भरना	भरना	Falls
मड	मड	मड	सपना	Dream
माने/वाइन्य	म्हाइया	मा	हराउने	Disappears



सिउसिन्या

- क) नड नपैभिमखेका सुनछहरी छहरा काइका दिशाल परे ? सोराटुड गतेँ ।
 ख) छहरा ल स्वरूप कोरेस ।



१. सही जवाफ छाडेस ।

(क) सुनछहरी ल कुयो अफ्रोसिजाव ?

- ☐ न्हि
☐ गम
☐ सुन
☐ लुड

(ख) लोभी मि ए कता अजैव ?

- ☐ पारलै सुन हिन्दे अराईउ
- ☐ सुनखानी ला पहरा घोदे अख्याव
- ☐ सुनलै अजोगैव
- ☐ सुन अयव

(ग) टुहुरा बालखलै अमडल कै अदुव ?

- ☐ सुन सापन्या ताहिन्यो
- ☐ भुरुडसिङ डाँडा त भुइ छेन्दे चुसिनो
- ☐ छुतरालै सोर आराईयो
- ☐ भिमक चुसिनो

(घ) पारनि छिन्ड कता हु ए ?

- ☐ रा
- ☐ भेडा
- ☐ का
- ☐ खरायो

२. रितो पो ल भरैचोके ।

- (क) सुनछहरी छहरा ल डात कता अदैसिजो ।
- (ख) लोभी मि ए माहुल्या रैन्या लोभ अदुव ।
- (ग) देवता ए तादे बसाइ सरिन्या निर्णय यादुव ।
- (घ) टुहुरा बालख ए डाँडा त हिन्दे भुइ छेन्दे अचुसिव ।
- (ङ) बालख ए लाई भुइ अछुव ।

३. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- (क) सुनछहरी छहरा कताडा पो ल लिज्या ?
- (ख) लोभी मि ए छहरा ले के अजैव ?
- (ग) देवता ए टुहुरा बालखलै अमडल कै अदुव ?
- (घ) सुन, चाँदी, भुङ बालख ए करौ अमादैव ?

(ख) लोभी रु ए क्यो याडोव ?

- ☐ सोराटुड सुन यभाव ।
- ☐ सुनखानी ल पहरा तोडफोड यादव ।
- ☐ सुनटुड याजोगेव ।
- ☐ सन यावेव ।

(ग) टुहुरा लकन्याटुड मडल क्यो याडोर ?

- ☐ सुन ख्युडङ्या तान्हास ।
- ☐ भुरुडसिड डाँडा त भुइ छेड चुडसिडे ।
- ☐ अरुटुड खबर योको ।
- ☐ ज्हुड लज चुडसिडे ।

(घ) सोरा छिडिड क्यो यान्हा ?

- ☐ रा
- ☐ भेडा
- ☐ कहा
- ☐ खरायो

२. खाली पो र भरेस ।

- (क) सुनछहरी छहरा ल पहिलो अफ्रोसिजाव ।
- (ख) लोभी रु ए भ्या रेङ्या लोभ याडोव ।
- (ग) देवटा ए छुट्ट पोदे बसाइ सरेङ्या निर्णय यादोर ।
- (घ) टुहुरा लकन्या डाँडा त न्हाड भुइ छेड याचुडिस ।
- (ङ) लकन्या ए टुड भुइ ए अछुव ।

३. प्रश्न ल जवाफ सरस ।

- (क) सुनछहरी छहरा काङ्का नाङ्खार ल परे ?
- (ख) लोभी रु ए छहरा ल क्यो याडोव ?
- (ग) देउटा ए टुहुरा लकन्याटुड क्यो डाङ्या याडोव ?
- (घ) फुलबारी डाँडा त क्यो याजै ?

सुनछहरी गाउँपालिका ला मुख्य नाङ्खार

सुनछहरी गाउँपालिका ल खु (७) गोता वडा र मिलिदे तादे ले ए । आउ पालिका साविक सेरम, गाम, स्युरी, जैमाकस ला, फगाम सन जेलबाड गाविस मिलिदे तादे ले ए । आउ वडा ल माहुल्या नाङ्खार र लिज्या र । वडा अनुसार ला मुख्या नाङ्खारबारे सनो परि ए ।

१. वडा नम्बर १

- (क) नाङ्खार र : सेरम, घुसबाड, फुलिबन, भकि
- (ख) आउ ए यनपो : सेरम
- (ग) गाउँपालिका यनपो पोबाड काई १२ किलोमिटर तादा लिज्या ।

२. वडा नम्बर २

- (क) नाङ्खार र : फलबाड, गोहाखोला, भेलिगुड, सल्कबाड, चालबाड, विवाड, बासा, भुलुडछुड, गिच्छे, हारबड, लार्मी, तमाली, बासाडाँडा, डाङ्गाधारा
- (ख) आउ ए यनपो : भित्रीगामल लिज्या
- (ग) गाउँपालिका यनपो पोबाड काई २० किलोमिटर तादा लिज्या

३. वडा नम्बर ३

- (क) नाङ्खार र : घ्योव नाङ्खार, पाडबाड, बाडनाड, मबाड, भारवाड, सिर्जा, मौलावन, कुइपा, बर्गो, मालिगुड
- (ख) आउ ए यनपो : बाहिरीगामल लिज्या
- (ग) गाउँपालिका यनपो पोबाड काई १६ किलोमिटर तादा लिज्या

४. वडा नम्बर ४

- (क) नाङ्खार र : सिउरी, प्रेमचित्रटोल, भिज्जा, घोगा, बोबाड, साडकिना
- (ख) यनपो : स्युरी
- (ग) गाउँपालिका यनपो पोबाड काई ८ किलोमिटर तादा लिज्या

सुनछहरी गाउँपालिका ल मुख्य नाङ्खार र

सुनछहरी गाउँपालिका खु वटा वडा र मिलेद बनेद ले । आका पालिका साविक ला सेरम, गाम, सिउरी, जैमाकस ला, फगाम सन जेलबाड गाविस मिलेद बनेद ले । आका वडा र त भ्या नाङ्खार र ले र । वडा अनुसार ला मुख्य नाङ्खारबारे स्हेड्या ।

१. वडा नम्बर १

- (क) मुख्य नाङ्खार र : सेरम, घुसबाड, फुलिबन, भकि
- (ख) वडा कार्यालय : सेरम
- (ग) गाउँपालिका यनभिम पोवाडखेका दूरी : १२ किलोमिटर

२. वडा नम्बर २

- (क) मुख्य नाङ्खार र : फलबाड, गोहाखोला, भेलिगुड, सल्कबाड, चालबाड, विवाड, बासा, भुलुडछुड, गिच्छे, हारबड, लार्मी, तमाली, बासाडाँडा, डाङ्गाधारा
- (ख) वडा कार्यालय : भित्रीगाम
- (ग) गाउँपालिका यनभिम पोवाडखेका दूरी : २० किलोमिटर

३. वडा नम्बर ३

- (क) मुख्य नाङ्खार : घ्योव नाङ्खार, पाडबाड, बाडनाड, मबाड, भारबाड, सिर्जा, मौलावन, कुइपा, बर्गो, मालिगुड
- (ख) वडा कार्यालय : बाहिरीगाम
- (ग) गाउँपालिका यनभिम पोवाडाखेका दूरी : १६ किलोमिटर

४. वडा नम्बर ४

- (क) मुख्य नाङ्खार : सिउरी, प्रेमचित्रटोल, भिञ्जा, घोगा, बोबाड, साङकिना
- (ख) वडा कार्यालय : सिउरी
- (ग) गाउँपालिका यनभिम पोवाडखेका दूरी : ८ किलोमिटर

५. वडा नम्बर ५

- (क) नाङ्खार र : जैमा, कसला, रादुङ, नाराबाङ, जुबाङ, हाम्जा, चिर्कबाङ, माबाङ, पोबाङ, थनबाङ
(ख) यनपो : गाङ्बाङ
(ग) गाउँपालिका यनपो पोबाङ काई ६.६ किलोमिटर तादा लिज्या ।

६. वडा नम्बर ६

- (क) नाङ्खार र : फगाम, धर्मशाला, लब्बाङ, धुङ्सि, भलबाङ, खालु
(ख) यनपो : फगाम
(ग) गाउँपालिका यनपो पोबाङ काई १३ किलोमिटर तादा लिज्या

७. वडा नम्बर ७

- (क) नाङ्खार र : जेलबाङ, खिबाङ, कोरबाङ, ऐंसेलुखर्क, माभीबाङ, शुल्कबाङ, डम्फु, राँसी, चम्जा, रुल्बाङ
(ख) यनपो : जेलबाङ
(ग) गाउँपालिका यनपो पोबाङ काई १८ किलोमिटर तादा लिज्या

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
नाङ्खार	नाङ्खार	नङ्गर	गाउँ	Village
लोय	लोय	लोय	टाढा	Distance
डाका	हाका	हाका	साबिक	Previous



सिउसिन्या

- क) जेनाङ्खार काई सुनछहरी गाउँपालिका यनपो केन्या खा समय लागि ए ।
ख) गाउँपालिका केने लागि कता-कता पो तादे भान्या ताए । जेनैर लाइ हैयारदोचोके ।

५. वडा नम्बर ५

- (क) मुख्य नाङ्खार र : जैमा, कसला, रादुङ, नाराबाङ, जुबाङ, हाम्जा, चिर्कबाङ, माबाङ, पोबाङ, थनबाङ
- (ख) वडा कार्यालय : गाडबाङ
- (ग) गाउँपालिका यनभिम पोवाडाखेका दूरी : ६.६ किलोमिटर

६. वडा नम्बर ६

- (क) मुख्य नाङ्खार र : फगाम, धर्मशाला, लब्बाङ, धुङ्सि, भलबाङ, खालु
- (ख) वडा कार्यालय : फगाम
- (ग) गाउँपालिका यनभिम पोवाडाखेका दूरी : १३ किलोमिटर

७. वडा नम्बर ७

- (क) मुख्य नाङ्खार र : जेलबाङ, खिबाङ, कोरबाङ, ऐंसेलुखर्क, माभीबाङ, शुल्कबाङ, डम्फु, राँसी, चम्जा, रुल्बाङ
- (ख) वडा कार्यालय : जेलबाङ
- (ग) गाउँपालिका यनभिम पोवाडाखेका दूरी : १८ किलोमिटर

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
नाङ्खार	नाङ्खार	नङ्गर	गाउँ	Village
लोय	लोय	लोय	टाढा	Distance
डाका	हाका	हाका	साबिक	Previous



सिउसिन्या

- क) नड ननाङ्खारखेका सुनछहरी गाउँपालिका ल यनभिम न्हाङ्या खागे बेला लागे ?
- ख) गाउँपालिका यनभिम न्हाङ्या काङ्का-काङ्का पो जैड न्हाङ्या पैव ?

दाइन्या:

१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) वडा नम्बर १ ल वडा कताड कहाँ परि ए ?

☐ फलबाड

☐ सेरम

☐ जेलबाड

(ख) गाडबाड कताका वडा ल परि ए ?

☐ वडा नम्बर ५

☐ वडा नम्बर ३

☐ वडा नम्बर ७

(ग) पोबाडखेका पारनिकाइ भन्दा टाढाल वडा यनभिम कताका ले ?

☐ सिउरी

☐ जेलबाड

☐ गाडबाड

२. मिलिव ताकिन मिलिव (✓) मामिलिव ताकिन मामिलिव (x) चिन्न लाइचोके ।

(क) फगाम वडा नम्बर ६ ल परि ए । ☐

(ख) सिर्जा गाउँ वडा नम्बर ७ ल परि ए । ☐

(ग) वडा नम्बर ४ ल सिउरी गाउँ परि ए । ☐

३. तुनु जवाफ सर्चोके ।

(क) वडा नम्बर २ ला मुख्य नाइखार र कता-कता ले र ?

(ख) वडा नम्बर ५ ल वडा यनभिम कताड ले ?

(ग) पोबाडखेका १३ किलोमिटर टाढा परिने यनभिम कताका ले ?

दाइन्या:

१. सही जवाफ छान्नेस ।

(क) वडा नम्बर १ ल वडा कानड परे ?

☐ फलवाड

☐ सेरम

☐ जेलवाड

(ख) गाडवाड काड्का बडा ल परे ?

☐ वडा नम्बर ५

☐ वडा नम्बर ३

☐ वडा नम्बर ७

(ग) पोबाडखेका सोरा भन्दा टाढा ल वडा यनभिम काड्का ले ?

☐ सिउरी

☐ जेलवाड

☐ गाडवाड

२. सही (✓) वा गलत (X) सरस ।

(क) फगाम वडा नम्बर ६ ल परे । ☐

(ख) सिर्जा गाउँ वडा नम्बर ७ ल परे । ☐

(ग) वडा नम्बर ४ ल सिउरी गाउँ परे । ☐

३. तिव जवाफ सरस ।

(क) वडा नम्बर २ ला मुख्य नाड्खार र कुयो-कुयो ले र ?

(ख) वडा नम्बर ५ ल वडा यनभिम कानड ले ?

(ग) पोबाडखेका १३ किलोमिटर टाढा पन्हेइया यनभिम काड्का ले ?

रो - १

मगर समुदाय ला बेहँ

मगर समुदाय ल बेहँलाइ ज्या रैन्या हैदोर । खेपा ए दान्या बेहँलै ज्या रैन्या सन मेमा ए दान्या लै रे न्या हैदोर । मगर समुदाय ल मामा ए मेमा ओजा सन फुबु ए खेपा ओजा खार ल बेहँ दान्या चलन लिज्या । छुत साईन चलिन्या रास मनि बेहँ ताए । बेहँ अतावकाई सारो साईनो मनि जोडिसि ए ।



मगर समुदाय ला बेहँ प्रकार

मगर समुदाय त माहुल्या बेहँ प्रचलित ले र । नका विहारा प्रकार मेला अनुसार लेर :-

१. वाडन्या बेहँ :-

- (क) मामा ए मेमा ओजा सन नजिकका साइनो तान्या मेमा लै खेपा ए जाहान राई वाडदे बेहँ दोवर ।
- (ख) आउलै नेपालील व्यवस्थापन बेहँ हैदोर ।

रो - १

मगर समुदाय ल ब्याहा

मगर समुदाय ल बेहेँटुङ ब्याहा डोर । मगर समुदाय त मामा ल अज्हा सन फुपू ल अज्हा स ब्याहा डाङ्या चलन ले । नखेका अरु ब्याहा जैङ्या व्यक्तिस मनि अरु ब्याहा जैङ्या दु । ब्याहा जै छिडिङ नयाँ साइनो र मनि जोरसिसि ।



मगर समुदाय ला ब्याहा प्रकार

मगर समुदाय त भ्या प्रकार ला ब्याहा प्रचलित ले र । नका ब्याहा प्रकार र मेल यासिव लेर :-

१. काङ्या ब्याहा :-

- (क) मामा ल अज्हा या नजिक ला साइनो लेव लक्रिटुङ लकन्या ए परिवारडिका प्रस्ताव न्हेद ब्याहा डसि ।
- (ख) आकाटुङ नेपाली त व्यवस्थापन ब्याहा मनि डसि ।

२. केवदे भईन्या बेहें :-

- (क) मन लागिव मेमा लै खेपा ए जवर्जस्ति केवदे भईदे बेहें दान्या ।
- (ख) खेपा ए मेमा लै अमन अलाईकिन जवर्जस्ती मनि बेहें दान्या वातावरण मिलैव ।

३. धोडदे हिन्दे दान्या बेहें :-

- (क) खेपा सन मेमा यानमन यालाईसिकिन जाहान रै यामाभनकिन धोडदे बेहें दोवर ।
- (ख) मेमा ए अफिम लाराइ यामाभनकिन खेपा ए अफिम ला रै याभनकिन धोडदे बेहें दोवर ।

४. जारक्यानी बेहें :-

- (क) बेहें दाव मेमा ए फेरि बेहें अदुकिन जारक्यानी बेहें ताए ।
- (ख) मेमा लै रेडे भिम ल चाव अमाताकिन अरे अमन अमालागिकिन छुत बेहें दाव दैव ।
- (ग) छिनता अरे ए डाता अरेलै जारी यान्या ताए ।

५. छुत बेहें प्रथार :-

- (क) भदैनी बेहें : दाजुभाईर याजार याजर्मिव काई, नवारनि छ्याम फुबु ए भदैनी ले धागा पोदे चिनो यान्या चलन सन फुबु ए दाल थाडन्या-दाल थाडन्या हैलिसिव क्वा थाडन्या होत बालख जादान्या नव छ्यामकाई घेपा तादे छुतदे बेहें दाव मादैव । जो ए अमिन्त दाल थाडसिव लिज्या होसयाज बेहें दान्या ताए ।

२. क्लोड्या ब्याहा :-

- (क) मन परेव लक्रिटटुड लकन्या ए क्लोड डाड्या ब्याहा ।
- (ख) लक्रि ए लकन्याटुड मन यापरेव भड्या नका ए मनि यिजेड ब्याहा डाड्या सजिलो वातावरण जै ।

३. ढोड्या ब्याहा :-

- (क) लकन्या सन लक्रि एक आपसल मन परेड तर परिवार ए स्वीकार माडोव । अघ्यु अवस्था त नकार धोडद ब्याहा डोर ।
- (ख) लक्रि ल परिवार ए अस्वीकार डसिव तर लकन्या ल पारिवार ए स्वीकार डसिव अवस्था त आका ब्याहा डसि ।

४. जारक्यानी ब्याहा :-

- (क) ब्याहा डसिव मेमा ए दोस्रो ब्याहा दावक आका प्रकार ल ब्याहा जै ।
- (ख) यदि मेमाटुड पहिला वे युड ला माजैखे या जहुड ला व्यवहार चाव स माचलेखे भड्या नका ए छुट्ट ब्याहा डोव ।
- (ग) दोस्रो वे ए पहिला वेटुड जारी याड्या पैव ।

५. अरु ब्याहा प्रथार :-

- (क) भदैनी ब्याहा ज्वाव ला दाजुभाइ ल मेमा ज्हा जन्मे, न्वारान त क्लेड फुपु ए भदैनीटुड धागा पोद चिनो योव । उमेर अयोव छिडिड ल्हेपाज्हा सन भदैनी ल ब्याहा डसि । मारुड ब्याहा दाजु असिव छिडिड अरवे मालेव मारुड ल ब्याहा देवर स डसि ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
नाइखार	नाइखार	नङ्गर	गाउँ	Village
लोय	लोय	लोय	टाढा	Distance
डादेडा	हाका	हाका	साबिक	Previous



सिउसिन्या

क) नङ मगर बेहैं विधि रडदे ननैकिन ननै रलाइ हैयारदोके ।



दाइन्या:

१. मिलिव जवाफ सचोके ।

(क) मगर समुदाय ल मेमा ए अबेहैंलै कै डोर ?

☐ रेन्या

☐ बेहैं

☐ ज्या रैन्या

(ख) मगर समुदाय ल बेहैं कताने परिवर्तन ताज्या ?

☐ शिक्षा सन विकास ए कारण

☐ मि रै बेहैं दान्या रादे

☐ बेहैं दान्या कानुन ताद

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
नाइखार	नाइखार	नङ्गर	गाउँ	Village
लोय	लोय	लोय	टाढा	Distance
डादेडा	हाका	हाका	साबिक	Previous



सिउसिन्या

क) नड मगर ब्याहा विधि ऋड्ड नन्हे ? ऋड्ड नन्हेखे भइया न्हेराटुड गसुन्हे ।



१. सहि जवाफ छान्नेस ।

(क) मगर खाम त लकरी ल ब्याहाटुड कयो डसि ?

- ☐ ब्याहा
- ☐ यइने
- ☐ व्हाडइया

(ख) मगर समुदाय त ब्याहा कडा परिवर्तन जैजाव ले ?

- ☐ शिक्षा सन चेतना ल विकास ल कारण
- ☐ रुर ब्याहा डाइया रैद न्हेर
- ☐ ब्याहा डाइया गैरकानुनी जैड ले

(ग) जारक्यानी बेहें हैलिसिव कता ?

☐ छिनका बेहें

☐ प्रेम बेहें

☐ धोडदे बेहें

२. मिलिव ताकिन मिलिव (✓) मिलिलिव ताकिन मामिलिव (x) चिन्न लाइचोके ।

(क) वाडन्या बेहें हैलिसिव प्रेम बेहें स्याव ताए । ☐

(ख) केवदे भईन्या बेहें खेपा ए मेमा लै तानिदे भईव । ☐

(ग) धोडन्या बेहें जाहान राय यासल्ला दुन्या ताए । ☐

३. तुनु जवाफ सर्चोके ।

(क) मगर समुदाय ला बेहें खाप्रकार ताए सर्चोके ।

(ख) मगर समुदाय ल बेहेंल कता-कता परिवर्तन हुदे ले ए ?

(ग) मगर खाम ल बेहेंलै कै दोवर ?

(ग) जारक्यानी ब्याहा गारसिव क्यो ?

☐ प्रेम ब्याहा

☐ दोस्रो ब्याहा

☐ परिवार ए डारसिव ब्याहा

२. सही (✓) या गलत (X) सर्स ।

(क) व्हाड्ड्या ब्याहा गारसिव प्रेम ब्याहा । ☐

(ख) क्लोड्या ब्याहा त लक्या ए लकरीटुड चोड्ड ब्याहा डोव । ☐

(ग) धोड्ड्या ब्याहा परिवार ल अनुमति रेड डारसि । ☐

३. तिव जवाफ सर्स ।

(क) मगर समुदाय ल ब्याहा ल प्रकार क्यो-क्यो ले र ?

(ख) मगर समुदाय ल ब्याहा त क्यो-क्यो परिवर्तन ज्हाड ले र ?

(ग) मगर खाम त ब्याहाटुड क्यो डारसि ?

परम्परागत क्वा

गे नाङ्खार ल खेपा सन मेमा ए क्वाईसिन्या क्वा छुत-छुत ताए । खेपा रै ज़ोन्या, सिङत पुलिन्या सन भारिक सजिलो तान्या क्वा क्वाईसिर । मेमार मनि सोन्या चुसिन्या सजिलो तान्या क्वा क्वासिर ।

डादे आउ क्वा र भेडा ए अमुल, फरा ए धागा सन पुवा ए धागा निकाइ याजैजो । क्वा ए डिजाएन मे मार याजैजो । क्वा र तानात यारजो । डादे खेपा मेमाएज सुन चाँदी क्वासिन्या चलन लेव । आख मेमार याज जासिर ।

खेपाराइको परम्परागत क्वा :-

- 👉 पगरि
- 👉 तुपि
- 👉 बख्खु
- 👉 कमिज
- 👉 बर्ला
- 👉 ड
- 👉 छङ्के
- 👉 पै



मेमारा परम्परागत क्वा :-

- 👉 खुप्सी
- 👉 बल्ला
- 👉 सुर
- 👉 कड
- 👉 बे
- 👉 दरा



परम्परागत क्वा

गे नाङ्खार ज्हुड ल ल्हेपा सन मेमा क्वा फरक-फरक जै । ल्हेपा रै गरकेङ्या, सिङ ज्हाङ्या सन बल प्रयोग डाङ्या सजिलो जैङ्या क्वा कुसि र ।

हाकन-हाकन आका क्वा र भेडा ल सन फरा ल रेसा सन व्हिल रेसाङिका याजेजाव । क्वा ल डिजाइन मुख्य त मेमा रै यादोजाव । क्वा-क्वि तान ए याबुनेजाव । भङ्या पहिला मेमा सन ल्हेपा डेब्रे ए जा कुसिङ्या चलन अलेव तर आन्ह मुख्य त मेमा रै वाज जा लगेर ।

ल्हेपा रा परम्परागत क्वा :-

- 👉 पगरि
- 👉 तुपि
- 👉 बख्खु
- 👉 कमिज
- 👉 बल्ला
- 👉 ड
- 👉 छङ्के
- 👉 पै



मेमारा परम्परागत क्वा :-

- 👉 खुप्सी
- 👉 बल्ला
- 👉 सुर
- 👉 कड
- 👉 भे
- 👉 दरा



मेमारा ए परम्परागत जासी :-

- ✎ फुली
- ✎ बुलाकी
- ✎ चौवानी
- ✎ खोडोकर
- ✎ रैया
- ✎ दो



खेपारा ए परम्परागत जासी :-

- ✎ बाला
- ✎ दो
- ✎ कुन्दल

आखं पारपार खाल ला आधुनिक क्वा क्वाइसिर । परम्परागत क्वा र पर्व सन उत्सव ल याज क्वासिज्यार । समयसज क्वा क्वासिन्या मनि परिवर्तन तादे हुदे ले ए ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
क्वा	क्वा	क्वा	लुगा	Costume
मेमा	मेमा	मेमा	महिला	Female
खेपा	लहेपा	लेपा	पुरुष	Male
जा	जा	जासी	गहना	Ornament



सिउसिन्या

क) न बराजु, बुजु सन आबै बाबु ए क्वाइसिने क्वारा ए रे ल हैलेन्के ।

मेमारा परम्परागत जासी :-

- ✎ फुली
- ✎ बुलाकी
- ✎ चौवानी
- ✎ चेष्टा
- ✎ रैया
- ✎ दो



लहेपा रा परम्परागत जासी :-

- ✎ बाला
- ✎ दो
- ✎ कुन्दल

आज्हा भ्या प्रकार ला आधुनिक क्वा प्रयोग जैनाद ले । पम्परागत क्वा र विशेष पर्व सन उत्सव त वाज कुसिङ्या चलन बघेड ले । बेला स अनौपचारिक पोशाक त परिवर्तन ज्हाद ले ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
क्वा	क्वा	क्वा	लुगा	Costume
मेमा	मेमा	मेमा	महिला	Female
लहेपा	लहेपा	लेपा	पुरुष	Male
जा	जा	जासी	गहना	Ornament



सिउसिन्या

क) नड नब्राजु-नबज्या सन आमा, बाबु ए कुसिङ्या क्वा ल बारे त गगारे ।

दाइन्या:

१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) क्वा ए अडिजाइन सु ए जैव ?

☐ मेमा

☐ खेपा

☐ बालख लुजा

(ख) डादे कतानी काई क्वा ओताज्याउ ?

☐ प्लास्टिक

☐ भेडा ए अमुल, फरा ए धागा, पोवा धागा

☐ फलफुल

(ग) खेपार जोन्या सिडत पुलुन्या सजिलो तान्या लागि किताउ क्वा याक्वाइसिज्याउ ?

☐ बोमो

☐ क्वा घिव क्वा

☐ भिलिमिलि ताव

२. मिलिव ताकिन मिलिव (✓) मिलिलिव ताकिन मामिलिव (X) चिन्न लाइचोके ।

(क) मगर समुदाय ल मेमा रै याज सुन चाँदी जासिर । ☐

(ख) परम्परागत क्वा डादे दिनका याक्वाइसिजो । ☐

(ग) परम्परागत क्वा भेडा अमुल, फरा ए धागा, पुवा धागा निकाइ जैर । ☐

३. प्रश्न ए जवाफ सचोके ।

(क) क्वाइसिन्या सोम्बोल परम्परागत क्वा सचोके ?

(ख) खेपा ए क्वाइसिन्या नेम्बोल गहना सचोके ?

(ग) परम्परागत क्वा आख कतात याज क्वाइसिर ?



१. सही जवाफ छाडेस ।

(क) मेमा क्वा ल डिजाइन काइका ए डोव ?

- ☐ लहेपा
- ☐ लुजाबाज़ा
- ☐ मेमा

(ख) पहिलाका क्वा र क्योडिका याजेजाव ?

- ☐ प्लास्टिक
- ☐ सन, फराल रेसा, व्हिल रेसा
- ☐ फलफूल

(ग) लहेपा र गरकेइया, सिड न्हाइया सजिलो जैइयाका लागि कध्यु क्वा कुसि र ?

- ☐ हल्का, खुकुलो
- ☐ गिव
- ☐ भिलिमिली

२. सही (✓) वा गलत (X) सर्स ।

- (क) मगर समुदाय ल मेमा ए वाज जा कुसि र । ☐
- (ख) परम्परागत क्वा र आन्ह मनि दिनोका रुप त प्रयोग जै । ☐
- (ग) परम्परागत क्वा र मुख्य त सन, फराल रेसा सन व्हिल रेसाडिका याजेजाव । ☐

३. जवाफ सर्स ।

- (क) मेमा ए कुसिन्या सोम्मे परम्परागत क्वा सर्स ।
- (ख) लहेपा ए कुसिइया डेब्रे गहना सर्स ।
- (ग) परम्परागत क्वा आन्ह खड्क वाज कुसिसि ?

परम्परागत ज़्याव

मगर समुदाय ला पारेभन्दा डादेडा अन्न चिका ले । होका ए मगर समुदाय ल यासाका सन्तान लाइ चिका चडैन्थ परम्परा ले । चिका छिन्क राँदै पुरानो अन्न मानिसि ए । घोगा, पिमा सनो धान मस्ता छिन्दे मात्र मगर समुदाय खाद्य स्रोत रुप ल अहुव ले ।

अन्न रोपिने सनो ज्याने चलन सुरु अताउकाइ मगर समुदाय ल खालखाल ला परिकार र याजैज्यनउ । चिका, राँदै, पिमा, घोगा सनो मला निकाइ खालखाल ला परम्परागत परिकार र जैन्थ चलन ले । खालखाल ला अन्न निकाइ खालखाल ला परिकार जैन्थ परम्परागत मेला अनुसार ले ।

चिका निकाइ तान्य परम्परागत ज़्याव र :-

- ☞ काड र ढिडो
- ☞ मुनुम
- ☞ निगार



राँदै निकाइ तान्य परम्परागत ज़्याव र :-

- ☞ काड र ढिडो
- ☞ पुरी ब्रे
- ☞ लगगर ब्रे
- ☞ खाँचा र पुवा खोनी
- ☞ निगार



पिमाडिका जैड्या परम्परागत ज़्याव र :-

- ☞ ब्रे
- ☞ काड
- ☞ उस्या
- ☞ अर्नी



પરમ્પરાગત જ્યાવ

મગર સમુદાય ત સોરા ભન્દા પુરાનો અન્ન તામ લે । વ્હિજેદ મગર સમુદાય લ આફ્નો સાકા સોરાટુડ તામ ચન્હેડ્યા પરમ્પરા લે । તામ છિડિંડ રાડરે પુરાનો અન્ન માડેસિ । ઘોગા, પિમા સન ધાન વાજ મગર સમુદાય લ છિડિંડ ખાદ્ય સ્રોત લ રુપ ત ઝાદ લે ।

અન્ન રોપેડ્યા સન જ્યાડ્યા ચલન સુરુ જૈ છિડિંડ મગર સમુદાય લ ધ્યા પરિકાર ર યાજેજાવ । તામ, રાડરે, પિમા, ઘોગા સન મ્હોલાડિકા ધ્યા પરમ્પરાગત પરિકાર ર જેડ્યા પ્રચલન લે । ધ્યા અન્નડિકા ધ્યા પરિકાર જેડ્યા પરમ્પરા મેલ યાસિવ લે ।

તામડિકા જેડ્યા પરમ્પરાગત જ્યાવ ર :-

- 👉 કાડ
- 👉 સાતુ
- 👉 નિગાર



રાડરેડિકા જૈડ્યા પરમ્પરાગત જ્યાવ ર :-

- 👉 કાડ
- 👉 પુરી બ્રે
- 👉 લગ્રા બ્રે
- 👉 યોચા
- 👉 નિગાર



પિમાડિકા જૈડ્યા પરમ્પરાગત જ્યાવ ર :-

- 👉 બ્રે
- 👉 કાડ
- 👉 ડસડ્યા
- 👉 યાજા



घोगा निकाइ तान्य परम्परागत ज़्याव र :-

- काड
- हिप्सिव घोगा
- ब्रे
- उस्या
- जहरा
- घोगाल ह्य
- निगार



छाल निकाइ तान्य परम्परागत ज़्याव र :-

- छाल काड
- बरे
- माड
- रिजी



आरक मिर परम्परागत ज़्याव म्हेड हिन्ज्या र । पिमा सनो राँदै उत्पादन कम जैदे ले । आधुनिक खाद्या सस्कृति फैलेडे ले । मस्ता रै जंकफुड ज्याड नैर । छाल आरक पारभन्दा लोकप्रिय ज्या जैदे ले ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
चिका	ताम	ताम	जहुँ	Barley
राँदै	राडरे	सामा	कोदो	Millet
पिमा	पिमा	पलिमा	गहुँ	Wheat
छाल	म्होला	मला	चामल	Rice
घोगा र घोगा	घोगा	घोगा	घोगा	M aize

घोगाडिका जैड्या परम्परागत ज़्याव र :-

- काड
- व्हिसिव घोगा
- ब्रे
- उसड्या
- जहरा
- घोगाल व्ह्यो
- निगार



म्होलाडिका जैड्या परम्परागत ज़्याव र :-

- म्होलाकाड
- ब्रे
- माड
- रिजी



आन्ह रु र परम्परागत ज़्याव म्हेड न्हाड ले र । पिमा सन राडरे ल उत्पादन कम जैड ले । आधुनिक खाद्य संस्कृति फैलेड ले । भ्या रै जड्कफुड ज्याड न्हेर । म्होला आन्ह सोरा भन्दा लोकप्रिय ज़्याव जैड ले ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
चिका	ताम	ताम	जहुँ	Barley
राँदै	राडरे	सामा	कोदो	Millet
पिमा	पिमा	पलिमा	गहुँ	Wheat
छल	म्होला	मला	चामल	Rice
घोगा र घोगा	घोगा	घोगा	घोगा	Maize



सिउसिन्या

क) आजला ओदेक नफिम ल फिन्सिव ज़्याव बारे ल ननैरलाइ हैयारदोके । नो ज़्याव कता लेव ? कितानो लेव ? सु ए फिन्दे ओनैव ?

दाइन्या:

१ मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) मगर समुदाय ल सबैभन्दा पुरानो अन्न कताका ले ?

- ☐ घोगा
- ☐ राँदै
- ☐ चिका

(ख) चिकानिकाइ जैन्य प्रमुख परिकार कै डोर ?

- ☐ काड
- ☐ छालकाड
- ☐ खाँचा

(ग) मगर समुदाय ल राँदै निकाइ कता जैसि ए ?

- ☐ बरे
- ☐ जूस
- ☐ हिप्सिव घोगा

२. मिलिव ताकिन मिलिव (✓) मिलिलिव ताकिन मामिलिव (X) चिन्न लाइचोके ।

- (क) छाल मगर समुदाय ला सबैभन्दा पुरानो अन्न हैदोर । ☐
- (ख) मगर समुदाय ल निगार तवो लोकप्रिय पेय पदार्थ ले । ☐
- (ग) घोगा हिप्दे कैन्त्य चलन माले । ☐

३. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- (क) मगर समुदाय ला सोम्होलो पुराना अन्नर सर्चोके ?
- (ख) चिका निकाइ जैने नेवोलो परम्परागत परिकार सर्चोके ?
- (ग) मगर समुदाय ल परम्परागत ज्याने हुने नेवोलो परिवर्तनहरू सर्चोके ?



सिउसिन्या

क) आभयो साँभ नड नज्हुड ल म्हिनो ज़्याव ल बारे त नेराटुड गडास । नका ज़्याव क्यो अलेव ? कघ्यु अलेव ? काडका ए फिन्द अनेव ?

दाइन्या:

१. सही जवाफ छाडेस ।

(क) मगर समुदाय ल सोरा भन्दा पुरानो अन्न काडका ले ?

- ☐ घोगा
- ☐ राडरे
- ☐ ताम

(ख) तामडिका जैड्या प्रमुख ज़्याव क्यो जै ?

- ☐ काड
- ☐ म्होला काड
- ☐ खोचा

(ग) मगर समुदाय ल राडरेडिका क्यो जेसि ?

- ☐ बे
- ☐ जुस
- ☐ व्हिसिव घोगा

२. सही (✓) वा गलत (X) सर्स ।

- (क) म्होला मगर समुदाय ल सोरा भन्दा पुरानो अन्न ले । ☐
- (ख) मगर समुदाय ल निगार टोलो लोकप्रिय वोन्त्या चिज ले । ☐
- (ग) घोगा व्हिड ज़्याड्या चलन माले । ☐

३. जवाफ सर्स ।

- (क) मगर समुदाय ला सोमे पुराना अन्नर सर्स ?
- (ख) तामडिका जैड्या डेब्रे परम्परागत ज़्याव सर्स ?
- (ग) मगर समुदाय ला परम्परागत ज़्याउला ज़ाव डेब्रे परिवर्तनर सर्स ?

माघे मगर समुदाय ला प्रमुख पर्व मध्ये तबो पर्व मानिर । आउ पर्व विशेष दादे पितर सन कुल ए सम्मानल समर्पित ताए । मगर परम्पराल पितरलै सेउर्या सन कुललै साका हैदोर । आउलै साकासे (पुर्खा) मनि हैदोर ।

माघे सकराति ए महत्व :-

माघे मगर समुदाय ए ऐतिहासिक, सांस्कृतिक सन धार्मिक पर्व । आउलै राइयो पर्व सन य पर्व मनि हैदोर । आउ पर्व सिकारी युग ए ऐतिहासिक सम्पदास गाँसिसिव ले ए । मगर समुदाय ल आउ पर्व लै सोम्होलो आयामल भासिव ले ए ।

१. जुजु बाजुर यासम्भनाल (सेउर्या सन साका पूजा) जुजु बाजु रालै यामिन्त पूजा दान्या ।
२. राइयो उत्सव - य दुबन्या सन दान दान्या) जंगल निकाइ य दुबन्या ताए । मेमा जा रालै मिसरा यान्या परम्परा ले ए ।
३. तारा आपन्या सन ब्याउली हिपन्या परम्परा शिकारी परम्परा स जोडिसिव पारपार खेलर रै सिन्या ताए ।

मगर समुदाय ला माघे सकराति मानिने तरिका :-

-  सेउर्या सन साका पूजा दान्या ताए ।
-  खेपा रै जंगलनिकाइ य रैर ।
-  मेमा जालै मिसरा यान्या चलन ले ए ।
-  बालख लुजार तारा आपर
-  ब्याउली हिपन्या परम्परा पुतली जैदे हिपन्या चलन लिज्या ।

माघे सकराति

माघ सकराति मगर समुदाय ल प्रमुख पर्व र मध्ये टोलो महत्वपूर्ण पर्व परे । आका विशेषगरी पित्र सन कुलल सम्मान त समर्पित जै । मगर परम्परा त पित्रटुङ सेउया सन कुलटुङ साका डासी । आकाटुङ साका पुर्खा मनि डासि ।

माघ सकराति ल महत्व :-

माघ सकराति मगर समुदाय ल ऐतिहासिक, सांस्कृतिक सन धार्मिक पर्व ले । आकाटुङ राइयो पर्व अर्थात वि पर्व मनि डासि । आका पर्व सिकारी युग ल ऐतिहासिक सम्पदास जोरसिव ले । मगर समुदाय ल आका पर्व सोम्रे आयाम त भासिव ले ।

- १) पितृ पूजा-पुर्खा राटुङ सम्मान डाइया पूजा डासि ।
- २) मिसारा भान्या-जङ्गलडिका विर जेइया डासी, ज्हा चेलीटुङ मिसरा याइया परम्परा ले ।
- ३) तारा आया खेल, ब्याउली ज्हाइइया परम्परा सिकारी परम्परा स जोरसिव भ्या खेल र ज्ञेसिसि ।

मगर समुदाय ल माघ सकराति माडेइया तरिका :-

-  पितृ सन साका पूजा डासि
-  ल्हेपा ए जङ्गलडिका वि विर दोर
-  मेमा ज्हा-चेलीटुङ मिसरा भाइया परम्परा ले
-  धापा सन बालबालिका ए ताराआइया खेल रेसिर
-  ब्याउली ज्हाइइया परम्परा पुतली जेद अन्त्य डासि

अरु समुदायसंग तुलना :-

- ✎ किरात समुदाय - यले पर्व मानिर ।
- ✎ थारु समुदाय - माघी पर्व मानिर ।
- ✎ नेवार समुदाय - धिउचाकु संलुह मानिर ।
- ✎ हिन्दू समुदाय मकर सकराति मानिर ।

माघे मगर समुदाय ए सांस्कृतिक सम्पदा मानिर । आउ पर्व पुर्वज रै यासम्मान, प्रकृतिस सम्बन्ध सन शिकारी युग ए परम्पराल

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
चिका	ताम	ताम	जहुँ	Barley
राँदै	राडरे	सामा	कोदो	Millet
पिमा	पिमा	पलिमा	गहुँ	Wheat
छाल	म्होला	मला	चामल	Rice
घोगा	घोगा	घोगा	घोगा	M aize



(क) नड माघे सकराति कैजैदे नमनैव ? ननैरलाइ यारसथैके ।

अरु समुदायसंग तुलना :-

-  किरात समुदाय-यले पर्व माने र ।
-  थारु समुदाय-माघी पर्व माने र
-  नेवार समुदाय-घ्यू चाकु सल्हु माने र ।
-  हिन्दू समुदाय-मकर सकराति माने र ।

माघ सकराति मगर समुदाय ल सांस्कृतिक सम्पदा ले । आर्का पर्व पुर्खा ल सम्मान प्रकृति स सम्बन्ध सन सिकारी यूग ल परम्पराटुङ जिवन त न्हेव । अरु आदिवासी समुदाय ल मनि अध्यु संस्कार फ्रोसि ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
चिका	ताम	ताम	जहुँ	Barley
राँदै	राङ्गरे	सामा	कोदो	Millet
पिमा	पिमा	पलिमा	गहुँ	Wheat
छाल	म्होला	मला	चामल	Rice
घोगा	घोगा	घोगा	घोगा	M aize



सिउसिन्या

(क) नड माघ सकराति कैजेड नमान्हेखे ? न्हेराटुङ गसुने ।



१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

क) माघेत पूर्वज राइ यापूजा दान्या लै कै डोर ?

☐ सेउर्या सन साका

☐ मिसरा

☐ ब्याउली

(ख) य दुबन्या पर्व लै कै डोर ?

☐ माघे

☐ राइयो पर्व

☐ यले पर्व

२. रितो पो ल भरैचोके ।

(क) मगर परम्पराला पितरलै हैदोर ।

(ख) मेमा जालै यान्या दानलै हैदोर ।

(ग) तारा आपन्या खेल समुदा ए शिकारी परम्परा स जोडिसिव लिज्या ।

३. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

(क) माघे पर्व ला सोम्होलो आयाम सर्चोके ।

(ख) मगर समुदाय ल ब्याउली हिपन्या परम्परा हैलिसिव कता सर्चोके ।

(ग) मगर समुदाय ल पुर्वज राइ यामिन्त कताने पूजा यादोज्याउ ?



१. सही जवाफ छऱडेस ।

(क) ढाघ सकराति त पुर्खा ल पूजा डाइया कुयो डसि ।

☐ सेवऱ्या सन साका

☐ ढिसरा

☐ वऱाउली

(ख) वि ढिर जेइया ढर्वटुड कुयो डसि ?

☐ ढाघी

☐ राइयो ढर्व

☐ यले ढर्व

२. खाली ढो र ढरेस ।

(क) ढगर ढरढ्ढरा त ढित्रटुड डसि ।

(ख) ढेढा ज्हा-चेलीटुड याइया ढानटुड डसि ।

(ग) तारा आइया खेल सढुढाय ल सिकारी ढरढ्ढरा स जोरसिव ले ।

३. ढ्रश्न ल जवाफ सर्स ।

(क) ढाघ सकराति ढर्व ल सोढ्रे आयाम सर्स ।

(ख) ढगर सढुढाय त वऱाउली ढ्हिइया ढरढ्ढरा कुयो ले ?

(ग) ढगर सढुढाय त पुर्खा ल पूजा कडा डसि ?

रो - ५ सिडारु स्यान्या

सिडारु खेप्पा ए मेमा ए अपहिरनल सिंगारिसिदे समूह ल स्याने नाच लाइ हैदोर । आउ नाच सुनछहरी गाउँपालिका ल खुब लोकप्रिय ले । दशैं डादे गुर भिमक पार दुपसिदे सिडारु पोसिर । आउ नाच मंसिर मसान्त सम्म भिमभिमक हिन्दे स्यार ।

आउ नाच ल स्याक १२ काइ २० जना सम्म खेप्पार सहभागी जैर । तोवो गुर, ४ जना सम्म मादले, १० जना सम्म गीताउरे, नेवोलोसम्म सिडारु, नेवोल सम्म जोगी सन भ्याली पैजन तप्नेर सहभागी जैर ।



आउ नाँचल खञ्जना, गुरचाला, ख्याली, भुम्ना, पतिया, सोरठी, टप्पा चुड्का लगाएतला चाला ताए । आउ नाँचल परापूर्वकाइ ज चलिदे हुव प्रचलित लोकगाथा, रामायण सन महाभारत कथा रलाइ रे (गित) य लयल जादे गाइर ।

आउ नाँच दशैं तिहार लगाएतला चाडल गुर भिमक, डादेयडा मुखिया, गाउँला सेरर समाज ला अगुवाल र जिना पाकोराइ यभिकं स्यार ।

मंसिर महिना ल अन्तिम सोमबार आउ नाचलाइ विधि पुरैदे पलासिर । सिकारु यापलासिकाइ तप्ने बाजा र मादल, डौँडी, भ्याली, पैजन पार बन्द जैर । अब आउ बाजा र बैशाख महिनाकाइ मात्र तप्ने मिलि ए ।

सिडारु स्ह्या

सिडगारु लहेपा ए मेमा ल भेषत सिडगारेसिव समूह ल स्ह्याड्या स्ह्या जै । आका स्ह्या सुनछहरी गाउँपालिका ल बेसै लोकप्रिय ले । दशैं हाँल गुर ज्हुड ल जम्मा जैड सिडगारु पोसि । आका स्ह्या मंसिर मसान्त सम्म बस्ती बस्ती ल क्लेड स्ह्यासि ।

आका स्ह्या त १२ खेंका २० जना सम्म लहेपा सहभागी जैर । टोलो गुर, ४ जना सम्म मादले, १० जना सम्म गीताउरे, २ जना सम्म सिडगारु, २ जना जोगी सन भ्याली पैजन तड्यार सहभागी जैर ।



आका स्ह्या त खञ्जना, गुरचाला, ख्याली, भुम्रा, पतिया, सोरठी, तप्पा चुड्का लगायत ला चाला जैर । आका स्ह्या त पहिलाखेंका प्रचलित लोक गाथा, रामायण सन महाभारत ला कथा रटुड गीत ल लय त भद गैसि ।

आका स्ह्या दशैं तिहार चाडल गुरज्हुड, मुखिया, गन्यमान्य, सामाजिक अगुवा सन जीनासेर ल ज्हुड थारा ल स्ह्यासि । अध्यु जात्रा, बेहें, पूजा, जन्म उत्सव लगायत ल अवसर त स्ह्यासि । मंसिर महिना ल अन्तिम सोमवार आका स्ह्याटुड विधि स प्लासि । नखेंका सिडगारु त तड्या मादल, डौँडी, भ्याली पैजन सोज बन्द डासि । आका बाजा छिडिड बैसाख महिना खेंका वाज तड्या मिले ।

सुनछहरी गाउँपालकाल लोकप्रिय आउ नाच लोप तादे हिन्ज्या । परापूर्वकाइ चलनल लेउ आउ नाच य संरक्षण आछिमक दाने आवश्यक ले। पालिका, युवा सनो अगुवाराइ आउ नाचलाइ संरक्षण सन सम्बर्दन जैन्य लागि त पहल दाने आवश्यक लिज्य ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
स्यान्या	स्थ्या	स्याए	नाच	Dance
बगाल	बगाल	बगाल	समूह	Group
अगाउरे	अग्गाउरे	अग्गाउरे	अगुवा	Leader
पछाउरे	पच्छाउरे	पच्छाउरे	पछुवा	Followers
मादले	मादले	मादले	मादल बजाउने	Madal player



सिउसिन्या

(क) पैङ्गिम ल सो गोता ताल ल सिङ्गरु स्याचोके । आउ ए लागि गाउँला सिङ्गरु अगाउरे खुल्दे स्यान्या सिउसिचोके ।



दाइन्या:

१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) सिङ्गरु स्यान्या खरक स्यान्य ताए ?

☐ दशै तिहार

☐ माघे सकराति

☐ सिङ्ग्या संस्कार

☐ बजार लागेङ्ग्या बेला

सुनछहरी गाउँपालिका ल लोकप्रिय आका स्ह्या म्हाद न्हाजा । पहिलेखेका प्रचलन ल लेव आका स्ह्याइया संरक्षण आछिड ला आवश्यकता ले । पालिका, युवा सन अगुवा ए आका स्ह्याइया संरक्षण सन संवर्द्धन लागि पहल डाइया आवश्यक ह्यें ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
स्यान्या	स्थ्या	स्याए	नाच	Dance
बगाल	बगाल	बगाल	समूह	Group
अगाउरे	अग्गाउरे	अग्गाउरे	अगुवा	Leader
पछाउरे	पच्छाउरे	पच्छाउरे	पछुवा	Followers
मादले	मादले	मादले	मादल बजाउने	Madal player



सिउसिन्या

(क) पैङ्गिम ल सिङ्गार स्ह्या स्ह्यास । आका ल लागि नाङ्खार ल सिङ्गारु गुरु खुल्द स्ह्या क्सिस ।



१. सही जवाफ छाडेस ।

(क) सिङ्गारु स्ह्या खड्क स्ह्यासि ?

☐ दशै तिहार

☐ माघे सकराति

☐ सिङ्गार संस्कार

☐ बजार लागेइया बेला

ख) सिडारु स्याक खास कताका बाज़ा तपर ?

☐ धिमे

☐ मादल

☐ पैस्यारु मादल

☐ तबला

(ग) सिडारु खास कता महिना ल स्यार ?

☐ असार काई कातिक सम्म

☐ साउन काई माघ सम्म

☐ माघ काई असार सम्म

☐ चैत काई असार सम्म

२. रितो पो ल भरैचोके ।

(क) सिडारु स्याक बाज़ा प्रमुख रुप त प्रयोग ड़ासि ।

(ख) आउ स्याने सुरु जैवडादे मान यासि ए ।

(ग) सिडारु स्याने अगाउरे दाने मिलाइ हैदोसि ए ।

३. तुनु जवाफ सर्चोके ।

(क) सिडारु स्याने मुख्या अगाउरे लाइ कैदोर ?

(ख) सिडारु स्याक प्रयोग ताने मुख्य बाज़ा र कता-कता ले र ?

(ग) सिडारुल खागोटा मादले तार ?

(घ) सिडारु स्यानेल खागोटा सिडारु तार ?

(ख) सिङ्गारु स्तया त प्रयोग जैड्या प्रमुख बाज़ा कयो ले ?

- ☐ धिमे
- ☐ मादल
- ☐ नरसिंगा
- ☐ तबला

(ग) सिङ्गारु स्तया विशेष डाड कयो महिना ल डासि ?

- ☐ असोजखेंका मंसिर सम्म
- ☐ साउनखेंका माघ सम्म
- ☐ माघखेंका असार सम्म
- ☐ चैतखेंका असार सम्म

२. खाली पो भरेस ।

- (क) सिङ्गारु स्तया त बाज़ा प्रमुख रुप त प्रयोग डासि ।
- (ख) आका स्तया सुरु डाड्या इहा ल मान डासि ।
- (ग) सिङ्गारु स्तया त नेतृत्व डाड्या रुटुड गारसि ।

३. तिव जवाफ गयास

- (क) सिङ्गारु स्तयाड्या मूख्य अगाउरेटुड कयो डासि ?
- (ख) सिङ्गारु स्तया त प्रयोग जैड्या मुख्य बाज़ा र कयो-कयो ले र ?
- (ग) सिङ्गारु स्तया त खाजना सम्म मादले जैर ?
- (घ) सिङ्गारु स्तया त सिङ्गारु खाजना जैर ?

रो - १

सुनछहरी गाउँपालिका ला प्राकृतिक सम्पदा

सुनछहरी गाउँपालिका तबो प्राकृतिक सम्पदा ए सम्पन्न ताव लिज्या । आल सुनछहरी छहरा लिज्या । आल चाव रि, भै, दह, खानी सन पारपार वन्य जन्तुर दैसिर । आउ पालिका भित्र ला प्राकृतिक सम्पदा रालै सुचिकरण जैव दुसिए ।

दह र :-

- याबाङ दह
- मारवी दह
- बिबाङ दह
- किलाचन दह

खोला र :-

- फगाम खोला
- जेलबाङ खोला
- लुङरी खोला
- घुसबाङ खोला
- उवा खोला
- गाम खोला

वन क्षेत्र र :-

- जेलबाङगी वन
- फगामी वन
- सिउच्याल वन

- सेरमाल वन
- गमाल्या वन
- जैमाली वन
- कसलाली वन

छाने क्षेत्र र :-

- गलुङ
- किलाचन
- कोठीहाङ
- जलजला

स्याकरी र :-

- घोरल
- रेड पाण्डा
- रतुवा
- स्याल
- खरायो

रो - १

सुनछहरी गाउँपालिका ल प्राकृतिक सम्पदा

सुनछहरी गाउँपालिका टोलो प्राकृतिक सम्पदा ए सम्पन्न पालिका ले । आल चाव सुनछहरी छहरा ले । आल चाव हि ल खोला, दह वन खानी सन भ्याँ वन ला जन्तु सन हि ल चुङ्ङ्या जनावर ले र । आका पालिका भित्र ल भ्या प्राकृतिक सम्पदाटुड मेल सुचिकरण डाङ्या हुसि ।

दह र :-

- यावाड दह
- मारवी दह
- बिवाड दह
- किलाचन दह

खोला र :-

- फगाम खोला
- जेलबाड खोला
- लुङरी खोला
- घुसबाड खोला
- उवा खोला
- गाम खोला

वन क्षेत्र र :-

- जेलबाङ्गी वन
- फगामी वन

- सिउज्याल वन
- सेरमाल वन
- गमाल्या वन
- जैमाली वन
- कसलाली वन

छाने क्षेत्र र :-

- गर्लड
- किलाचन
- कोठीहाड
- जलजला

स्या र :-

- घोरल
- रेड पाण्डा
- रतुवा
- स्याल
- खरायो

बाज़ा र :-

-  गिद्ध
-  गा
-  तित्रा
-  चाखुरा
-  वन भाल्या

लुइ र :-

-  जी
-  मर्किस
-  पुतला

दह र यामी सांस्कृतिक सन प्राकृतिक महत्व लिज्या । आउ दह ल सो रिम ल बराहा पूजा दान्या चलन लिज्या । आला क्षेत्र ला बगिन्या भै ए पालिका ला जलाधार अवस्थार यारासतनज्या । भै जलचरराइ यापो । वन क्षेत्र निकाइ भिम जैन्या सिङ, खर, छि, सिङ, जडीबुटी फलफुल रैव दैसि ए । वन्य जन्तुर याबसिन्या लागि मनि महत्वपूर्ण लिज्या । चरण क्षेत्र ए मनि आला पशुपालन लै सुविधा जैदे नैव । आला वन्य जन्तु, किरा सन जलचर रालै पर्यावरणी अवस्थितिलै सन्तुलन जैदे नैव ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
ज्याङ	जङ्गल	ज्याङ	जंगल	Forest
लुङ	लुङ	लुङ	ढुंगा	Rock
बाज़ा	ब्वा	बा	पंक्षी	Bird
रतवा	रत्वा	पात्या	मृग	Deer



सिउसिन्या

(क) जे पैभिमकाई रन्या दह, छहरा सन भै राइ यामिन सर्चोके ।

(ख) नो सम्पदार कता-कता दिशादे परिर हैलिचोके ।

ब्वार :-

-  गिद्ध
-  गा
-  तित्रा
-  च्याखुरा
-  वन भाल्या

लुइर :-

-  ज्ही
-  इहन
-  पुतली

दह ल आफनै सास्कृतिक सन प्राकृतिक महत्व ले । आका दह त सोमरे वर्ष ल वराह पूजा डाइया प्रचलन ले । आका क्षेत्र वगेइया खोला ए पालिका ल जलधार क्षेत्र ल अवस्था तेद नेव । खोला जलचर ल वासस्थान ले । आका दानेव वन क्षेत्र डिका ज्हुड बनेइया सिङ, पोसे, स्याउला, घाँस, ज्हाडइया सिङ सन जडिवुटी फलफूल फ्रोसि । चरण क्षेत्र ए आला कास्याबास्या डाइयाटुड सुविधा जैद ले ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
ज्याड	जङ्गल	ज्याड	जंगल	Forest
लुड	लुड	लुड	ढुंगा	Rock
बाजा	ब्वार	बा	पक्षी	Bird
रतवा	रत्वा	पात्या	मृग	Deer



सिउसिन्या

(क) नड नपैफिमडिका ज्हुडइया दह छहरा सन खोला ल मिन गगारे ।

(ख) नका संपदा र काइका-काइका दिसात परेर गबते स ।

१. प्रश्न ए जवाफ सचोके ।

- (क) सुनछहरी गाउँपालिका ला प्रसिद्ध छहरा ए अमिन सचोके ?
- (ख) आल महत्वपूर्ण दह र कता-कता लिज्या र ?
- (ग) आला भैल कताने महत्वपूर्ण लिज्या र ?
- (घ) चरन क्षेत्र कता लागि प्रयोग जैसि ए ?
- (ङ) सुनछहरी गाउँपालिका ल कता-कता जनावर दैसिर ?

२. मिलिव ताकिन मिलिव (✓) मिलिलिव ताकिन मामिलिव (x) चिन्न लाइचोके ।

- (क) सुनछहरी गाउँपालिका ल सुनछहरी छहरा माले । ☐
- (ख) फगाम भै सुनछहरी गाउँपालिका ल परि ए । ☐
- (ग) आला वन ल जडीबुटी मादैसि ए । ☐
- (घ) लुङ्गी भैल माहुल्या सुन दैसि ए । ☐
- (ङ) गिद्ध, गा, वनभाले आल दैसिर । ☐

३. जोरा मिलैन्या ।

- | | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| क) सुनछहरी छहरा | सुनछहरी गाउँपालिका ल दैसिन्या जनावर |
| ख) लुङ्गी भै | सिङ सन वन्यजन्तु संरक्षण |
| ग) सामुदायिक वन | पशु र छान्या पो |
| घ) गरलुङ, किलाचन, कोठीहाङ | वालुवाल सुन दैसिए |
| ङ) घोरल, रतुवा, खरा | चाउ छहरा |

४. प्रश्न ए जवाफ सचोके ।

- (क) सुनछहरी गाउँपालिका ल किताउ प्राकृतिक सम्पदा लिज्या ?
- (ख) सामुदायिक वन करौ आवश्यक लिज्या ?
- (ग) आला चरन क्षेत्रर कता लागि त प्रयोग जैसि ए ?
- (घ) सुनछहरी गाउँपालिका ल सुन कताङ दैसिन्या विश्वास ले ए ?

दाइन्या:

१. चाव स पन्हेइया सन जवाफ सरस ।

- (क) सुनछहरी गाउँपालिका ल काइका प्रसिद्ध छहरा ले ?
- (ख) आला महत्वपूर्ण दहर काइका-काइका ले र ?
- (ग) खोला र कडा महत्वपूर्ण ले र ?
- (घ) चरन क्षेत्र कुयोका लागि प्रयोग डसि ?
- (ङ) सुनछहरी गाउँपालिका ल कुयो-कुयो जनावर फ्रोसि ?

२. सहि (✓) वा गलत (X) चिन्ह लगेस ।

- (क) सुनछहरी गाउँपालिका सुनछहरी छहरा माले । ☐
- (ख) फगाम खोला सुनछहरी गाउँपालिका ल परे । ☐
- (ग) आला वनडिका जडीबुटी माफ्रोसि । ☐
- (घ) लुङ्गी खोला ल बालुवा त भ्या सुन फ्रोसि । ☐
- (ङ) गिद्ध गा वनभाल्या दानेव चराचुरुङ्गी आल फ्रोसि । ☐

३. जोरा मिलेइया ।

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| क) सुनछहरी छहरा | सुनछहरी गाउँपालिका त फ्रोइया जवार ल |
| ख) लुङ्गी खोला | सिङ सन बन्यजन्तु संरक्षण |
| ग) सामुदायिक वन | पशु र चन्हेइया पो |
| घ) गर्लुङ किलाचन कोठीहाङ | बालुवा त सुन फ्रोसि |
| ङ) स्हर रत्वा खरायो | चाव छहरा |

४. जवाफ सरस ।

- (क) सुनछहरी गाउँपालिका ल कध्यु प्राकृतिक सम्पदा ले र ?
- (ख) सामुदायिक वन कडा आवश्यक ले ?
- (ग) आला चरन क्षेत्रर कुयोका लागि प्रयोग डसि ?
- (घ) सुनछहरी गाउँपालिका ल सुन कानङ फ्रोइया विश्वास ले ?

रो - १

नाङ्खार ला जडिबुटी सन वनस्पति र

सुनछहरी ल दैसिन्या महत्वपूर्ण जडिबुटी र पारपार वास तान्या जडिबुटी दैसिर । आउ जडिबुटी र परम्परागत रुप ल आयुर्वेद सन स्थानीय उपचार पद्धतिल प्रयोग ताए ।

सुनछहरी ल पारपार भूभाग ल दैसिन्या पारपार वास तान्या बोटविरुवार लिज्या र ।

असुरो :- आउ सिडटुड यडल कान्ला सन यमभरि पारदेज दैसि ए । आउलै मल ए रुप ल मनि प्रयोग जैर । आउ विरुवा जुमुजा ताए । आउ पोरोव वै ए । आलै खासिक, दम, सास फेरैन्या गाह्रो अताक वासक ए रुप ल ज्यान्या ताए ।



अमला :- आउ विरुवा मध्यम खाल ला ताए । आउ पहारिलो पाखाल पारदेज दैसि ए । आउ ए अस्याउला मसिनो ताए । आउ हिउँदा सै ए । पाचन प्रणाली सुधार रेज प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि ए लागि उपयोगी ताए ।



गुरजो :- आउ विरुवा लहरा ताए । आउ घेपा खाडगिल ताव अस्यावला ताए । आउलै प्रतिरक्षा प्रणाली सुधार, रे (ज्वरो) नियन्त्रण, मधुमेह रेज रालै यारासगराँव ।



बज :- आउ रि छेउक ताए । आउ जुमुजा ताए । आउ ए अस्याउला खोम स्याउ ताए । अजरा अदुवा स्याउका ताए । स्मरण शक्ति सुधार सन पाचन प्रणाली सुधार लागि उपयोग ताए ।



रो - १

नाङ्खार ला जडिबुटी सन वनस्पति र

सुनछहरी गाउँपालिका ल फ्रोड्या महत्वपूर्ण जडिबुटी र भ्या ओसा ल गुण कुरड नेर । आका जडिबुटी र परम्परागत रूप त आयुर्वेद सन स्थानीय उपचार पद्धती त प्रयोग डासि । सुनछहरी ला भ्या भुभाग त फ्रोड्या भ्या ओसा ल गुण लेव वोटविरुवा र मेल ले र ।

सुनछहरी ला भ्या भुभाग त फ्रोड्या भ्या ओसा ल गुण लेव वोटविरुवा र मेलले र ।

असुरो :- आका विरुवा वारी ल गन्धा सन एडभरी सोथाड फ्रोसि । आक टुड खेती ल मलल रूप त मनि प्रयोग डासि । आका ज्हिम्जा बुट्यानटुड जै । आका प्लाड वै जै । आकाटुड खासो दम स्वासप्रश्वास समस्या त जै व बेला लाभकारी जै ।



भरली :- आका मध्यम खालटुड जै । आका पहारी लो पाखा त सोथाड फ्रोसि । आका ल मसिनो ल्हा जै । आका हिउदत सै । पाचनप्रणाली सुधार रेज प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि लागि आका उपयोगी जै ।



गुरजो :- आका टोलो प्रकार ल लहरी विरुवाजै आका ल घ्योव सन गो लाकार ल्हा जै । आकाटुड प्रतिरक्षा प्रणाली सुधार जोरो नियन्त्रण मधुमे ह नियन्त्रण लगायत उपयोग डासि ।



बोजो :- आका ओसिलो जमिन्त हुर्के । आका ज्हिम्जा भार स्तर लाटुड जै । आका ल ल्हा खुड दानेव जै भड्या जरा अदुवा दानेव जै । स्मरण शक्ति सुधार पाचन प्रणाली सुधारका लागि प्रयोग डासि ।



टिंबर :- आउ विरुवा अजु ताए । जमुजुम सै ए । आउ ओसै वासक ताए । आउ ए असै पाचन प्रणाली सुधार मांसपेशी हुने कम जैव ।



सिरगा :- आउलै दालचीनी सन तेजपत्ता हैदोर । आउ ए अस्याउला सन बोक्रा बनै उपयोगी ताए । चिपल, चियाल जाक बनै चाव ताए । जि बगिन्या मनि ठिक जैव । आयुर्वेदिक, प्राकृतिक सन परम्परागत वास जैन्या लागि जडिबुटी प्रयाग ताए । आउ ए स्थानीय रालै आयआर्जनल सघाउ ताए । देश बाहिरदे निर्यात जैदे आम्दानी ताए ।



पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
डालचुँदी	सिरगा	सिर्गा	दालचीनी	Cinnamom
टिंबर	किमुर	टिम्मर	टिम्मुर	Timut pepper
गुरजो	गुरजो	गुरजो	गुरजो	Tinospora
वासक	ओसा	वोसा	औषधि	Medicine



सिउसिन्या

(क) नाइखार ला सन्ने मिरास छलफल दादे खालेखाले झ गोट गोट जडिबुटी बिरुवा ए मिन सन उपयोग सन्चोके ।

टिमूर :- आका काडेदा र मध्यम स्तर लाटुड ले । ज्हिम्जा सै आका ल असै वेसै उपयोगि जै । आका ल उपयोग पाचन प्रणाली सुधार मांशपेशी सुधार कम डाइयाका लागि डासि ।



सिरगा :- आकाटुड दालचिनी सन तेजपत्ता डासी । आका ल ल्हा सन बो क्रा बेसै उपयोगि माडेसि काड स्वादिलो जेड्या रक्तचाप नियत्रण डाइया आका ल उपयोग जै । आयुर्वेद प्राकृतिक सन परम्परागत ओसा जेड्याका लागि आका जडिवुटी सन प्रयोग जै । आका ए स्थानीय रा आयआर्जन त सहयोग डोव । देश बाहिर निर्यात डाड आम्दानी डाइया हुसि ।



पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
डालचुँदी	सिरगा	सिर्गा	दालचीनी	Cinnamon
टिंबर	किमुर	टिम्मर	टिम्मुर	Timut pepper
गुरजो	गुरजो	गुरजो	गुरजो	Tinospora
वासक	ओसा	वोसा	औषधि	Medicine



सिउसिन्या

(क) नाइखार ला अनुभवी रुरास छलफल डाड भ्या झ वटा जडिवुटी दुडरा मिन सन उपयोग थाहा गसेस ।

दाइन्या:

१. मिलिव जवाफ छानिचोके ।

(क) असुरा कताड दैसि ए ?

- ☐ भै छेउक
- ☐ यडल, कान्ला, यमत
- ☐ मरुभुमिल
- ☐ हिमालदे

(ख) अमला खर्क दैसि ए ?

- ☐ गर्मी
- ☐ वर्षा
- ☐ हिउँद
- ☐ वसन्त

(ग) गुरजो विरुवा किताउ ताए ?

- ☐ जुमुजा
- ☐ अजु ताव
- ☐ लहरा ताव
- ☐ घेपा स्याउला ताव

(घ) पाचन प्रणाली चाव जैव लागि कता जडिबुती उपयोग लिज्या ?

- ☐ बज
- ☐ अमला
- ☐ टिम्मर
- ☐ रोत्ता पारज

दाइन्या:

१. सहि जवाफ छान्नेस ।

(क) असुरोटुड कानड फ्रोसि ?

- ☐ खोला किनारल
- ☐ बारी ल गन्धा सन यड भरि
- ☐ मरुभूमि त
- ☐ हिमाली क्षेत्र त

(ख) भरलीटुड काइका रितु त सै ?

- ☐ गर्मी
- ☐ वर्षा
- ☐ हिउँद
- ☐ वसन्त

(ग) गुरजो टुड कघ्यु प्रकार ल जै ?

- ☐ ज्हिम्जा भार दानेव
- ☐ काडेदा र सन अग्लो
- ☐ लहरी प्रकार ला
- ☐ घ्योव ल्हा लेव सिङ

(घ) पाचन प्रणाली सुधार डाइया काइका जडिवुटी उपयोग जै ?

- ☐ वोजो
- ☐ भरली
- ☐ टिमूर
- ☐ रोला सो

(ड) दालचिनी छुत अभिन कता ?

☐ सिरगा

☐ अमलला

☐ बज

☐ असुरा

२. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके

(क) असुरा बिरुवा ए कता वास ताए ?

(ख) टिंबर कताने उपयोगी ताए ?

(ग) सुनछहरी ल दैसिन्या जडिबुटी ए आर्थिक महत्व कता लिज्या ?

(घ) डालचुँदी कता-कता यन ल प्रयोग ताए ?

३. रितो पो ल भरैचोके ।

(क) असुरा बिरुवा सन यमत दैसि ए ।

(ख) गुरजो तबो प्रकार ला बिरुवा ।

(ग) बज ए जरा स्याव ताए ।

(घ) टिंबर बिरुवा प्रकार ला ताए ।

(ड) डालचुँदी ए अस्याउला सन उपयोगी ताए ।

(ड) दालचिनी ल अरु मिन क्यो ले ?

☐ सिरगा

☐ भरली

☐ बोजो

☐ असुरो

२. जवाफ सरस ।

(क) असुरोटुड ल मुख्य ओसा ल उपयोग क्यो जै ?

(ख) किमुर कडा उपयोगि माडैसि ?

(ग) सुनछहरी ल फ्रोड्या जडिवुटी रा आर्थिक महत्व क्यो जै ?

(घ) दालाचिनी काड्का काड्का ह्येंट प्रयोग जै ?

३. खाली पो भरेस ।

(क) असुरो टुड सन यडभरी फ्रोसि ।

(ख) गुरजो टोलो प्रकार ल टुड ले ।

(ग) बोजो ल जरा दानेव जै ।

(घ) किमुर टुड प्रकार ला जै ।

(ड) दालचिनी ल ल्हा सन वेसै उपयोगि माडैसि ।

सुनछहरी गाउँपालिका ला दैसिने मुख्य बाज़ा र

ढुकुर

ढुकुर : ढुकुर सुनछहरी गाउँपालिका क्षेत्र ल दैसिन्या तबो सुन्दर सन शान्त स्वभावला ताए । आउ बाज़ा गहुँगोरो, ढुलि रङ सन पोरोव ताए । ढुकुर शहर, नाङ्खार, जंगल सन यङ छेउ जिक तार ।



- ☞ ढुकुर ए धान, पिमा, घोगा, रुइर यारकैव ।
- ☞ आउर जोडी तादे चुसिर । तखेपत तबो नेबोलो जुरिर ।
- ☞ आउ ए अकिक तकर घ्यु लिदे कि ए । ढुकुर अकिक वातावरण बनै चाव ताए ।
- ☞ ढुकुर शान्ति, प्रेम सन सद्भाव ए प्रतीक मानिसि ए ।

भङ्गेरा

भङ्गेरा नेपाल ल दैसिन्या पारनिकाइ परिचित सन जमुजा बाज़ा मध्य ल तबो परि ए । आउ भिम छेउक यङल, बगैंचा सन भाडील जोक मनि दैसि ए ।



- ☞ भङ्गेरा ज्युमुजा खैरो सन मोलो रङ ला ताए ।
- ☞ आउ ए जुमु रुइर पिमा, छाल घोगा कोस्योर यारकैव ।
- ☞ भङ्गेरा प्रायः बगाल ल भिम ए छानाएक चुसिर ।
- ☞ आउ ए अगा चिरबिर चिरबिर मधुरो आवाजल कि ए ।
- ☞ भङ्गेरा मिरास नजिक तादे चुसिन्या अतावकाई आउलै मानव पाल मनि हैदोर ।

सुनछहरी गाउँपालिका ल लेव मुख्य ब्वा र

ढकुर

ढकुर सुनछहरी गाउँपालिका क्षेत्र ल लेव टोलो चाव सन शान्त स्वाभावल ब्वा ले । आका प्राय गहुगोरो धुली प्लाडो या हल्का गुलाबि रङ ल जै । ढकुर र शहर नाङ्खार जङ्गल खेतवारी नजिक सहजै ढड्ड्या दुसि ।



- ☞ ढकुरल मुख्य ज़्याव धान पिमा घोगा ज्हिम्जा दुर फलफूल सन रोइ र जै ।
- ☞ भ्या जसो जोडा त चुडसिड्या डोर सन तपल्लत बाज्हुरी जेर ।
- ☞ आका ल अगा गुतरघ दानव मधु जै । जो ए वातावरण चाव जेव ।
- ☞ ढकुर शान्ति प्रेम सन सदभावल प्रतिक माडिसि ।

भगेरा

भगेरा नेपाल ल फ़ोड्या सो भन्दा सन्हेसिड्या सन ज्हिम्जा ब्वा ले । आका ज्हुड ल आखे होखे, पाता ल, बगैचा सन भोम्प्रा ल मनि ढड्सि ।



- ☞ भँगेरा ज्हिम्जा आकार ला खैच्या सन प्लाङ् रङ्ला जै । आका ल अकर म्होलो दाग र जैर ।
- ☞ आकार प्राय जोडी ल चुडर सन ज्हुड ल अछाना त याज्हुङ् ज्हेर ।
- ☞ आकारा याज्याव दुर, मसिना ढुइ, पिमा, मला ज्योर ।
- ☞ आका ल अगा सिरिप-सिरिप मसिनो सन रमाइलो लागेड्या खाल ला जै ।
- ☞ भँगेरा रुरास नजिक चुडड्या ब्वा हो, ह्वि जेद आकाराटुङ् रु रा न्हे ब्वा मनि डासी ।

सारी

सारी नेपाल ल दैसिन्या तबो चतुर सन सुन्दर प्रजातिल परि ए । आउ बाजार शहर, खेतबारी सन वनजंगल ल तार ।



- ☞ सारी मध्यम आकार ला ताए । आउ गाढा खैरो रङला ताए ।
- ☞ अखड सन अथुतना हलिदयाउ ताए ।
- ☞ आउ ए रुइ, अन्नबाली जोव ।
- ☞ आउर बगाल ल तार ।
- ☞ आउ ए अगा बनै चाव ताए

पिर्कुला

पिर्कुला नेपाल ल दैसिन्या सुन्दर सन बनै चाव अगा पलिव । आउ विशेष तादे बारी, बगैँचा, जंगल सन यङ जिल दैसिर ।



- ☞ पिर्कुला जुमुजा सन फुर्टिलो ताए । खैरो सन म्होलो अटुप्पात पोरो, घ्यामो अकर सन अमे खेप्पा ताए ।
- ☞ आउ ए अगा बनै चाव मधुर, सङ्गीत स्याव ताए । आउलै गायक बाजा मनि हैदोर ।
- ☞ आउ ए वै ए अरस, जुमुजा रुइ, धुर ज्योर ।
- ☞ पिर्कुला सिङत चुसि ए ।

सारी

सारी नेपाल ल फ्रोड्या टोलो चतुर सन सुन्दर ब्वाल प्रजाति हो । आका विशेष जेद शहर, नाङ्खार, पाता ल भोम्प्रा ल सजिलो स चड्ड्या दुसि ।



- ☞ सारी मध्यम खाल ला आकार ला ब्वा हो, आका ल कल्याङ् खैरो जै ।
- ☞ आका ल अखङ् सन अथुट्ना हलग्या जै ।
- ☞ आका मसिनो च्हुइ, गेडागुडी, फलफुल सन दुर ज्होर ।
- ☞ मैना सागोपागो त चुङ्ड गफ डाङ्या सन समुह ल चुङ्ड्या मन लागेङ्या ब्वा हो ।
- ☞ आका ल अगा स्पष्ट सन डमो जै सन कोही शब्द र दोहोरेड क्लिङ्या धुङ्या क्षमता मनि जै ।

पिर्कुली

पिर्कुली नेपाल ल फ्रोड्या सुन्दर सन डमो गा सप्लिङ्या ब्वा हो । आका विशेष जेद पाता ल, बारी ल, बगैंचा ल जङ्गल सन खेती जैङ्या पो ल च्हुङ्सी ।



- ☞ पिर्कुली ज्हिम्जा सन फुर्तिलो ब्वा हो, आका ल कल्याङ् खैरो सन म्होलो जै, टुप्पात प्लाडो वा घ्यामो बाकर सन अर्मी ल्हु जै ।
- ☞ आका ल अगा डमो मदुर सन सङ्गित दानेव लागे क्हिजेद आकाटुङ गायक ब्वा मनि डोर ।
- ☞ आका ए वैल अरस, ज्हिम्जा च्हुइ, फलफुल सन दुर ज्होर ।
- ☞ पिर्कुली बगाल ल चुङ्ड्या अमन लागेङ्या ब्वा हो ।

पोरो बकुल्ला

पोरो बकुल्ला नेपाल ल दैसिन्या तबो घेपा ताए । अखड सन अदेड खेव ताए । आउ पोरुव ताए । भै, ताल, पोखरी याल ताए ।



- ✎ पोरु बकुल्ला अक्याड पोरुव अडैड जुमु सन ओथुतना खेप्पा हलिदयाउ ताए ।
- ✎ आउ ए अखड खेप्पा सन म्होलो ताए । रिल सजिलो स भारिदु ए ।
- ✎ आउ ए डा, यापालर न्हि ल ताए रुइर लाइ यारकैव ।
- ✎ पोरु बकुल्ला अभाथड सन बगाल ल भारि ए ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
ढुकुर	ढक्कुर	कचिकुर	ढुकुर	Dove
सारी	सारी	सारी	दाडरी	Common M yna
पिर्कुला	पेकला	पेकला	जुरेली	Bulbul
वनबाजा	वनब्बा	वनबा	वनचरी	Bird
धोडन्या	ढोडड्या	ढोडन्या	बसाइसर्ने	M igrated

प्लाडो बकुल्ला

प्लाडो बकुल्ला नेपाल ल फ्रोड्या टोलो घ्योव ल्हुव खड् सन ल्हुव अघेड लेव प्लाडो ब्वा हो । आका खासदाद नदि ताल पाता भिजेव पो ल च्छडड्या दुसि ।



- 👉 प्लाडो बकुल्ला ल अकल्याड प्लाडो अइहे ज्हिम्जा अह्या ल्हुव सन हलग्या जै ।
- 👉 आका ल अखड ल्हुव सन म्होलो जै व्हिजेद न्हि ल चाव स ब्वाड्या दु ।
- 👉 आका ए ज्हिम्जा इहा, भोक्रो च्छुइ सन न्हि ल लेव जन्तु ज्योव ।
- 👉 प्लाडो बकुल्ला ओल्वा अथवा समुह ल चुडड्या दु ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
ढुकुर	ढक्कुर	कचिकुर	ढुकुर	Dove
सारी	सारी	सारी	दाडरी	Common Myna
पिर्कुला	पेकला	पेकला	जुरेली	Bulbul
वनबाजा	वनब्बा	वनबा	वनचरी	Bird
धोडन्या	ढोडड्या	ढोडन्या	बसाइसर्ने	M igrated



सिउसिन्या

(क) नडलाइ मन परिने बाज़ा ए बारे ल सकें । बाज़ा कताने नम लागिब ?

दाइन्या:

१. मिलिब जवाफ बिनिचोके ।

(क) सुनछहरी क्षेत्र ल बाज़ार खर्क बाजुरी जैन्या हुर ?

- ☐ जुव साहाल
- ☐ गर्मील
- ☐ रिम ल
- ☐ हिउँदाल

(ख) नेपाल ला राष्ट्रिय बाज़ा ए अमिन कता ?

- ☐ डाफ्या
- ☐ मयुर
- ☐ भगेरा
- ☐ मुनाल

(ग) गर्मी अखेमोकाई आउ बाज़ार कतादे भार ?

- ☐ हिमालदे
- ☐ मेदे क्षेत्र ल सन तातो तान्यादे
- ☐ समुद्रल
- ☐ हो पोलज चुरिसर



सिउसिन्या

(क) गेटुड मन पहेड्या ब्वाल अबारे ल व्याख्या गडास । ब्वा कडा यमन यालागे ।

दाइन्या:

१. सहि जवाफ छाडेस ।

(क) सुनछहरी क्षेत्र ल ब्वा रै प्राय खाब्ला ज्हा जमेर ।

- ☐ जहुड बेला
- ☐ गर्मी ल
- ☐ बर्खा ल
- ☐ हिउँदा ल

(ख) नेपाल ला राष्ट्रिय ब्वा कयो ?

- ☐ डाफ्या
- ☐ मयुर
- ☐ भगेरा
- ☐ मुनाल

(ग) गर्मी अखेवछिडिड आका ब्बार काडे न्हार ।

- ☐ हिमालदे
- ☐ तराइ क्षेत्र ल वा तातो देशल
- ☐ समुद्रल
- ☐ ओ पो ल चुडर

(घ) पोरो बकुल्ला कताड दैसि ए ?

पहाड ला जंगलल

☐ भैल

☐ बालुवाल

☐ हिमाल ल

२. रितो पो ल भरैचोके

(क) गर्मी महिना ल मध्य पहाडी क्षेत्र ल बाजुरी जैन्त्या
हुर ।

(ख) भङ्गेरा बाज़ा ताए ।

(ग) हिउँदाल मध्य पहाडी क्षेत्र ला बाज़ा र हिन्न ।

(घ) पोरो बकुल्ला ल दैसि ए ।

(ङ) मध्य पहाडी क्षेत्र ला बाज़ार ज़्योर ।

३. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

(क) मध्यप हाडी क्षेत्र ल गर्मील कताने बाज़ार हुर ?

(ख) गर्मी सन जुडव महिना ल बाज़ार बसासराइबारे ल सर्चोके ।

(ग) भङ्गेरा ए कता ज़्योव ?

(घ) बकुल्ला कताडा पो ल चुसि ए ?

(घ) प्लाडो बकुल्ला कानड फ़ोसि ।

☐ पहाड ला जङ्गलल

☐ खोला ल

☐ बालुवा ल

☐ हिमाल ल

२. खाली पो ल भरेस ।

(क) गर्मी महिना ल मध्य पहाडी क्षेत्र ल ज्हा जेड्या ऱ्ह र ।

(ख) भँगोरा ब्वा हो ।

(ग) प्लाडो बकुल्ला प्राय ल फ़ोसी ।

(घ) हिउँदा ल मध्य पहाडी क्षेत्र ला ब्बार न्हार ।

(ङ) मध्य पहाडी क्षेत्र ला ब्बार ज्योर ।

३. जवाफ़ गसरस ।

(क) मध्य पहाडी क्षेत्र ल गर्मील कडा भ्या ब्बार ऱ्ह र ।

(ख) गर्मी सन ज्हुड्ड्या महिना ल ब्बारा बसाइ सराइ बारे ल गसरस ।

(ग) भँगोरा ए कुयो ज्योव ?

(घ) बकुल्ला कध्यु पो ल चुड्ड्या मन परे ?

सुनछहरी गाउँपालिका ला पैरा

सुनछहरी गाउँपालिका, रोल्पा ला सुन्दर पहाडी पालिका परि ए । आल पिडव जंगल, खोलानाला सन माहुल्या नाङ्खार र लिज्या । आल बर्खाक पैरो भान्या सम्भावना पनि वदी ताए ।

सुनछहरी गाउँपालिकाला पैरा भान्या मुख्या कारण र लिज्या र । बर्खाल माहुल्या नम वादे नाम चिउदे यम जिक घम बगिदे पहिरा हिने । सिङलै नाम ए पोदे नैव । वन विनाश अताकिन नाम कमजोर ताए । भिरालो पो ल माहुल्या खनजोत जैकिन घम खकुलो तादे पैरा हिने । भुइँचाल अभाउकाई नाम हल्लिदे घमर ते ए । चाउस डोजर लाईकिन नाम हल्लिदे पहिरा हिने ।

पैरा ए मिर सन सम्पतिलै क्षति जैव । भिम रालै पैरा ए यारावगैव । यडर नष्ट तार । भैर पुरिसिदे रि बगिव मादैव । मिर सन जनावर चोट लागि ए । पैरा रोकिन्या उपाय र मनि ताए । आउ लागि सिङ माहुल्या रो पिव परि ए । वनजंगल फुन्दे खेति किसना दान्या माता ए । पहिरा भान्या पो ल भारना लाईदे तारजाली जै व पर्णि ए । बर्खाल पार मिर पैरा निकाइ जोगिव परि ए । पारज सचेत गेताकिन पैरा निकाइ बचिव गेदु ए ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
पैरा	हाडता	हाडताइ	पहिरो	Landslide
बर्खा	वर्खा	बर्खा	बर्खा मौसम	Rainy
रि	नम	नम्वा	बर्षा	Rain
यम	यड	यम	बाटो	Path

सुनछहरी गाउँपालिका ला हाडता

सुनछहरी गाउँपालिका रोल्पा जिल्ला ला चाव पहाडी पालिका ले । आल पिडो जंगल, खोलानाला सन भ्या नाड्खार ले र । तर आल वर्षायाम त पहिरा न्हाड्या सम्बना मनि भ्या ले ।

सुनछहरी गाउँपालिका ला पहिरा न्हाड्या मुख्य कारण र ले र । वर्षा त भ्या वर्ष अन्हाव छिडिड नम ए नाम कमजोर अजेव छिडिड गम बगेड पहिरा न्हाड्या हुव । सिङ रै नाम टुङ क्लोद न्हेसिव जैर । वन बिनाश याजै भड्या नाम कमजोर जै । हाडालो पोत भ्या बारी घोवक गम खुकुलो जै सन पहिरा न्हाड्या हुव । भुइचाल न्हाव वेला जब नाम हल्ले, कमजोर पोत गम केड्या हुव । च्याङ्ग्याङ्ग रुप त दोजर लगैको नाम हल्लेद कमजोर जैव जै, जो ए पहिरा न्हा ।

पहिरा ए रु सन सम्पत्तिटुङ क्षति डोव । ज्हुड र त्हार । यङ बन्द जै । ह्येंडसिङ नष्ट जै । खोलानाला पुरेड न्हि बगेड्या गाहो जै । रु सन जनावरटुङ चोट लागेड्या हुव । पहिरा रोकेड्या उपाय जै । आका ल लागि भ्या सिङ रोपेड्या पैव । डाडा तुद खेती माडाड्या । पहिरा न्हाड्या पोत लुङल पर्खाल सन तारजालि लै ड्या पैव । वर्षायाम त सचेत जैड चुडसिड्या पैव । यिजेद गो सो सचेत जैड पहिराडिका बचेड्या फ्रोसि ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
पैरा	हाडता	हाडताइ	पहिरो	Landslide
बर्खा	बर्खा	बर्खा	बर्खा मौसम	Rainy
रि	नम	नम्वा	वर्षा	Rain
यम	यङ	यम	बाटो	Path



सिउसिन्या

(क) नड नरँव पैरा बारे ल छलफल दोचोके ।

(ख) हावाहुरी बारे ल नसन्किन ननैरलाइ हैयारदोके

दाइन्या:

१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) सुनछहरी गाउँपालिका ल करौँ पैरा हिने ?

- ☐ माहुल्या नम वादे
- ☐ नम चाव तादे
- ☐ बाज़ा र बसाइ सरिदे

(ख) पैरा ए कता नोक्सान जैव ?

- ☐ भिम, यम, यड
- ☐ बाज़ा, डाँ, घाम
- ☐ समुद्र, नम, बादल

(ग) पैरा निकाइ बचिन्या कता जैव परि ए ?

- ☐ माहुल्या सिङ पलन्या
- ☐ चाउ पो रोजिन्या
- ☐ नाम खुकुल्लो जैन्या क

२. रितो पो ल भरैचोके ।

- (क) पैरा अहुवकाई बन्द ताए ।
- (ख) माहुल्या नम अवाकिन कमजोर ताए ।
- (ग) पैरा निकाइ बचिन्या माहुल्या रोपिव परि ए ।

३. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- (क) सुनछहरी गाउँपालिका ल पैरा कताने हिने ?
- (ख) पैरा अहुवक कता नोक्सान ताए ?
- (ग) पैरा निकाइ बचिन्या कता जैव परि ए ?



सिउसिन्या

(क) नड नन्हडो पैरा ल बारे त चर्चा गदो ।

(ख) हावाहुरी बारे त नडटुड जानकारी लेव रोइ न्हेराटुड गबतें ।

दाइन्या:

१. सहि जवाफ छाडेस ।

(क) सुनछहरी गाउँपालिका ल कडा पैरा न्हाइया दुव ?

- ☐ भ्या नम होव छिड्डि ।
- ☐ नम सफा जै छिड्डि ।
- ☐ ब्वार नाइखार या रै छिड्डि ।

(ख) पैरा ए कयो नोक्सान डाइया दुव ?

- ☐ जहुड, ह्येंडसिड ।
- ☐ ब्वा, इहा, घाम ।
- ☐ समुद्र, नम, बादल ।

(ग) पैराडिका बचेइया कयो डाइया पैव ?

- ☐ भ्या सिड पल्ड्या ।
- ☐ सुरक्षित पो रोजेइया ।
- ☐ नाम खुकुलो जेइया ।

२. खाली पो ल भरेस ।

- (क) पैरा ज्हाव छिड्डि यड बन्द जै ।
- (ख) भ्या नम अज्हाव छिड्डि कमजोर जै ।
- (ग) पैराडिका बचेइया गो भ्या रोपेइया पैव ।

३. जवाफ गसरस ।

- (क) सुनछहरी गाउँपालिका ल पैरा कडा न्हाइया दुव ?
- (ख) पैरा अज्हावक कयो नोक्सान जै ?
- (ग) पैराडिका बचेइया कयो डाइया पैव ?

रो - १

मि ए क्याड्ता ज्ञानेन्द्रिय र

मि ए अक्याडत पाँच गोता मुख्या ज्ञानेन्द्रियर तार । आउ ज्ञानेन्द्रियराइ रै गेहोदेडा आदेडा संसार बुझिन्या मदत दोव । गे रडन्या, थैन्या, डरन्या, डमव माडम थाहा सन्या सन छापन्या गेदो ए ।

१. ज्ञानेन्द्रिय हैलिसिव कता ?

गे क्याडता अंग रै बाहिरता वातावरण थाहा सन्या मदत दोव नव रालै ज्ञानेन्द्रिय हैदोर ।

- (क) मि : रडन्या इन्द्रिय
- (ख) ना : थैन्या इन्द्रिय
- (ग) नेए : डर्ने इन्द्रिय
- (घ) से : डमव माडमव थाहा सन्या इन्द्रिय
- (ङ) लोकता (छाला) : छुक थाहा सन्या इन्द्रिय

२. झ ज्ञानेन्द्रिय सन नोराइ यन

ज्ञानेन्द्रिय	मुख्य यन
मि (Eyes)	रङ्ग्या, रङ्ग सन आकार छुतैन्या
ना (Ears)	थेने सन गा छुतेन्या
ने ए (Nose)	डर्ने, सि छुतेन्या
से (Tongue)	डमव, माडमव, खाव, ताव, तुव, ज्याव, सापिदारो छुतैन्या
लोकता (Skin)	छाप्या, तातो, खेव, खसराव, नबो छुतेन्या

रो - १

नाङ्खार ला जडिबुटी सन वनस्पति र

रु ल कल्याङ्क त डा वटा मुख्य ज्ञानेन्द्रिय र ले र । आका ज्ञानेन्द्रिय रै गेटुङ्क गे आखेहोखे ला संसार बुझ्नेया सहयोग डोर । गे थेङ्क्या, न्हङ्क्या, न्हङ्क्या, स्वाद वेङ्क्या सन छुङ्क्या हुसि ।

१. ज्ञानेन्द्रिय गारसिव क्यो ?

गे कल्याङ्क ता नका अङ्गर, जो ए पाखा ता वातावरण ल जानकारी फोङ्क्या सहयोग दोर, नका राटुङ्क ज्ञानेन्द्रिय डासि । ज्ञानेन्द्रिय र डा वटा ले र ।

- (क) मि-न्हङ्क्या इन्द्रिय
- (ख) ना-थेङ्क्या इन्द्रिय
- (ग) हिं-न्हङ्क्या इन्द्रिय
- (घ) से-स्वाद वेङ्क्या इन्द्रिय
- (ङ) छाला-छुङ्क्या इन्द्रिय

२. डा ज्ञानेन्द्रिय सन नका रा ह्यें

ज्ञानेन्द्रिय	मुख्य यन
मि (Eyes)	न्हङ्क्या, रंग सन आकार छुङ्क्या
ना (Ears)	थेङ्क्या, स्वर छुङ्क्या
हिं (Nose)	न्हङ्क्या
से (Tongue)	डमो, काव, तुव, सापिदारो स्वाद छुङ्क्या
लोकटा (Skin)	छुङ्क्या, तातो चिसो छुङ्क्या

३. झा ज्ञानेन्द्रिय ए विवरण

(क) मि रङन्या इन्द्रिय :-

मि गेक्याङता पारनिकाइ महत्वपूर्ण ज्ञानेन्द्रिय । आउ ए गैलै रंग, आकार, दुरी सन प्रकाश रङन्या मदत दोव । मिलै चाव जैव लागि चाव न्हि ए छेव परि ए ।

ख) ना थैन्या इन्द्रिय :-

ना ए गेलै गा थैन्या मदत डसिव । घेपा, जुमु, चाव माचाउ थैन्या छुतैव । ना चाउस नैव परि ए । घेपा गा थैन्या माता ए ।

ग) ने ए असिङरन्या इन्द्रिय :-

ने ए चाव माचाउ असिङरन्या छुतैव । ने ए लै चाव जैदे नैव परि ए । माचाउनिकाइ जोगैव परि ए ।

घ) से ए डमव, माडमव छुतैव इन्द्रिय :-

से ए काडलै डमव माडम तुव, काव, सापि धारव, सिरो छुतैव । माहुल्या तुव सन खाव ज्ञान्या माता ए ।

ङ) लोकता (छाला) आउ ए छुक थाहा सन्या इन्द्रिय :-

लोकता ए तातो, चिसो, नरम, खाव, थंव, छुतैव । लोकता चाव नैव लागि त साबुन सन न्हि ए छेउ परि ए ।

३. झा ज्ञानेन्द्रिय ल विवरण

(क) मि न्हइया इन्द्रिय :-

मि गे कल्याङ् ता सोराभन्दा महत्वपूर्ण ज्ञानेन्द्रिय ले आका ए गेटुङ रंग, आकार, दुरी सन घाम बुभेइया सहयोग डोव । मिल हेरचाह डाइया सफा न्हि ए हुरइया पैव ।

ख) ना थेइया इन्द्रिय :-

ना ए गेटुङ स्वर थेइया सहयोग डोव । ज्हिम्जा, डमो सन कडा स्वर छुटेइया हुव । ना सफा जेइया पैव सन घ्योव स्वर थेइया माजै ।

ग) हिं न्हइया इन्द्रिय :-

हिं ए डमो सन न्हडो छुटेइया सहयोग डोव । हिं सफा जेइया पैव सन फोहोरडिका जोगेइया पैव ।

घ) से स्वाद वेइया इन्द्रिय :-

से ए ज़्याव ल डमो, काव, तुव, सापिदारो सन सुरो स्वाद छुटेव । भ्या तुव सन काव ज्याइया हानिकारक जैइया हुव ।

ङ) छाला छुइया इन्द्रिय :-

छाला ए तातो-चिसो, नरम, कदा, सुख्खा सन भिजेव रोइ छुटेइया सहयोग डोव । छाला सफा जेइया सावन न्हि ए क्वि हुरइया पैव ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
मि	मि	मिउ	आँखा	Eye
नेए	हिं	नेँ	नाक	Nose
ना	ना	ना	कान	Ear
सेए	से	ले	जिब्रो	Tounge
लोकता	लोकटा	लोकटा	छाला	Skin



सिउसिन्या

(क) सक बहरैने अङ्ग ए बारे ल चर्चा दोचोके ।

(ख) सरिन्या सन मासरिन्या रेज ए बारे ल जेनैरास छलफल दोचोके ।



दाइन्या:

१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) ने ए कता यन दोव ?

☐ रडन्या

☐ डरन्या

☐ थैन्या

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
मि	मि	मिउ	आँखा	Eye
नेए	हिं	नेँ	नाक	Nose
ना	ना	ना	कान	Ear
सेए	से	ले	जिब्रो	Tounge
लोकता	लोकटा	लोकटा	छाला	Skin



सिउसिन्या

(क) स्वास प्रशवास प्रणाली सम्बन्धी कल्याड रा चर्चा गडास ।

(ख) सरेड्या सन मासरेड्या रेजबारे न्हे रा स छलफल गडास ।



दाइन्या:

१. सहि जवाफ छाडेस ।

(क) हिं ए कुयो ह्यें डोव ।

☐ न्हड्या

☐ न्हडड्या

☐ स्वाद वेड्या

(ख) ना ए कता थैव ?

☐ डरन्या

☐ गा

☐ तातो चिसो

(ग) से ए कितानो स्वाद पत्ता लगएव ?

☐ नुनिलो

☐ तातो

☐ पारज

(घ) लोकता ए कता महसुस दोव ?

☐ रव

☐ गा

☐ तातो-चिसो

२. रितो पो ल चरैचोके ।

(क) गो निकाइ डरन्या गोदव ।

(ख) ना ए थैन्या मदत डासिव ।

(ग) से ए धारन्या मदत डासिव ।

(घ) मि गो इन्द्रि चि ।

(ङ) लोकता ए छुन्या मदत दोव ।

३. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

(क) डा गोता ज्ञानेन्द्रिय र कता-कता ले र ?

(ख) मि कताने महत्वपूर्ण लिज्या ?

(ग) से ए किताउ स्वाद छुतैव ?

(घ) लोकता ए किताउ महसुस दोव ?

(ख) ना ए कयो थेव ।

☐ न्हडो

☐ स्वर

☐ स्वाद

(ग) से ए कघ्यु स्वाद पत्ता लगेव ।

☐ सापि दारो

☐ काव

☐ सो

(घ) छाला ए कयो महसुस डोव ?

☐ रड

☐ स्वर

☐ तातो-चिसो

२. खाली पो ल गभरेस ।

(क) गो डिका गन्ध यन्हडे ।

(ख) ना ए थेड्या सहयोग डोव ।

(ग) से ए वेड्या सहयोग डोव ।

(घ) मि गो इन्द्रिय ल परे ।

(ङ) छाला ए छुड्या सहयोग डोव ।

३. जवाफ सर स ।

(क) डा ज्ञानेन्द्रिय र काइका-काइका ले र ?

(ख) मि कडा महत्वपूर्ण ले र ?

(ग) से ए कघ्यु-कघ्यु स्वाद छुट्टेड्या डोव ?

(घ) छाला ए कयो डोव ?

रो - २ भाले जो-जो रैसिन्या

भाले जो जो खेल तबो परम्परागत मानिसि ए । आउ खेल बालख लुज़ार जो ए मनि रैसिर । आउ रैसिन्या पैङ्गिम ल, मेलापर्वत रितो पो ल रैसिन्या ताए । रैसिन्या भाथड रैसिन्या मादुसि । नेबोलो काई जति तादे मनि रैसिन्या ताए ।

रैसिन्या तरिका :-

खेलाडी र तबो याखड छेन्दे नेबोलो कुई ए केव परि ए । तबो कुई ए घेपा खड सैलइ केवन्त्या छुत कुई कुईलै केवन्त्या । तबो खड निकाइ फरफर चोईदे विपक्षलै आक्रमण जैन्त्या ताए । कुई मारादे पाखुरा ए पोन्त्या ताए । घुँडा ए पोन्त्या माता ए । विपक्षी ए मनि पाखुरा ए आत्म रक्षा दान्या ताए ।



ભાલે જુધાઇ જેસિ

ભાલે જુધાઇ खेल टोलो परम्परागत खेल ले । आका खेल लुभा र सन जो ए मनि जेसिइया धुर । आका खेल पैफिम ल प्राङ्गणत मेला पर्व ल सन खाली पो त जेसिइया दुसि । खेल रुवा जेसिइया माहुसि, डेब्रे सड समुह ल जेसिइया पैव ।

खेल जेसिइया तरिका :-

खेलाडी रै टोलो खड रुदे छेड डेब्रे कुइ ए क्लोइया पैव । खड ल बुढी औलाटुड टोलो कुइ ए क्लोइया सन टोलो कुइ ए खड ल बुढी औला क्लोसिव कुइल बुढी औला क्लोइया पैव । नखेका टोलो खड टेकेद ज्होद विपक्षिटुड आक्रमण डाइया पैव ।

कुइ मारैद पाखुरा ए च्होइया पैव । घुडा ए च्होइया माफ्रोसि । विपक्षि ए मनि पाखुरा ए रुटुड आत्मरक्षा डाइया पैव ।



हारजीत ए निर्णय :-

जेडन्या हारिन्या निर्णय रैसिन्या ए कुई राकु भने होज हारि ए । रोत छैनसिव खड मनि नाम ल टेकेकिन हारिन्या ताए । घुंडा ए पोकिन मनि फल ताए । रैसिन्या मि हारि ए । नाम ल पाकिन मनि रैसिन्या मि हारि ए । आउ रैसिन्या छिनडा सम्म जो ए अखड माराव होज ज्याडय । बगाल ल रैसिक मनि जो रै याखड छिनडा सम्म मारादे रैसिर होरज ज्याडर ।

रैसिन्या रैसिक ध्यान याने रोर :-

रैसिन्या रैसिक रैसिन्या मिर बराबर ताव परि ए । रैसिन्या बेला बाड ल पादे मनि चोत मालागिन्या पो ल रैसिन्या ताए ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
रैसिन्या	रिसी	रिसी	खेल	Game
खेपा	ल्लेपा	लेपा	पुरुष	Male
मेमा	मेमा	मेमा	महिला	Female
जेडन्या	जेड	जेड	जीत	Conquire
हारीन्या	हारी	हारी	हार	Losse



सिउसिन्या

(क) भाले जो जो रैसिन्या नबोलो रैसिन्या मि रै यासरुप जैचोके ।

(ख) नेबोल बगाल नेभा तादे भाले जो जो रैसिचोके ।

हारजीत ल निर्णय

खेलाडी ए कुइ या रै भइया हारेव माडेसि । यिजेद रुदे छेसिव खड कुइ रैद नाम ल याटेकेसि भइया मनि खेलाडी हारेसिव माडेसि । यिजेड घुँडा ए याआव भइया मनि आका फलमाडेसि सन खेलाडी आवत जै । नाम ल यापछारेसि भइया मनि खेलाडी ए हारेव माडेसि । आका खेल त जो खेलाडी ए फल मादाद अन्तिमसम्म याजोगे भइया नका खेलाडी विजय जै । समुह त छेसिव बेला मनि जो समुह ल खेलाडी अन्तिम बेला सम्म बचेव जै नका ल जित जै ।

खेल छेसिक ध्यान याइया रोइ र

छेसिइया रु रा उचाइ सन टौल मिलेइया पैव । खेल छेसिवक समतल सन पछारेसिवक मनि चोट मालागेइया पो छाडेइया पैव ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
रैसिन्या	रिसी	रिसी	खेल	Game
खेपा	ल्लेपा	लेपा	पुरुष	Male
मेमा	मेमा	मेमा	महिला	Female
जेडन्या	जेड	जेड	जीत	Conquire
हारीन्या	हारी	हारी	हार	Losse



सिउसिन्या

(क) भाले जुधाइ छेसिसिव डेब्रे खेलाडि ल स्वरुप कोरेस ।

(ख) डेब्रे समुह ल विभाजन जैड भाले जुधाइ खेल छेसिस ।

दाइन्या:

१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) भाले जो जो रैसिन्या तरिका सर्चोके ?

- ☐ नेबोलो खड टिकिदे
- ☐ तबो खड छेन्दे कुई छिनि जादे
- ☐ जोदे विपक्षी लै पतकैन्या

(ख) रैसिन्या कैजैदे जेडसि ए ?

- ☐ विपक्षीलै कुई ए हुलतैदे
- ☐ मिलै चाउस रहिदे विपक्षीलै पछारिदे
- ☐ कनाम ल चुसिदे

(ग) भाले जो जो रैसिन्या करौ रैसिर ?

- ☐ राम ए लागि
- ☐ जिउ चाव जैन्या लागि
- ☐ नेबोलोज

२. रितो पो ल भरैचोके ।

- (क) भाले जो जो रैसिन्या ए तबो छेनो ।
- (ख) रैसिन्या रैसिक छिनड जान्या ताए ।
- (ग) जो ए डादे अखड नाम ल जाव हो ताए
- (घ) भाले जो जो रैसिन्या जिउ ए लागि चाव ताए ।

३. तुनु जवाफ सर्चोके ।

- (क) भाले जोजो कैजैदे रैसिन्या ताए ?
- (ख) आउ रैसिन्या रैसिक ध्यान दान्या रोर कता-कता ले र ?
- (ग) भाले जो जो रैसिन्या रैसिदे कता-कता फाइडा ताए ?
- (घ) आउ रैसिन्या पैभिम ल मनि रैसिन्या ठिक ताए ?

दाइन्या:

१. सहि जवाफ छडेस ।

(क) भाले जुधाइ जेसिइया सहि तरिका कुयो ले ?

- ☐ डेब्रे खड नाम ल नेद जेसिइया
- ☐ टोलो खड छेड कुइ छिडिड नेद जहोइया
- ☐ गरकेड विपक्षीटुड हुट्टेइया

(ख) खेल जेइया उपाय कुयो ले ?

- ☐ विपक्षीटुड कुइ ए हुट्टेइया
- ☐ रुटुड सन्तुलित नेद विपक्षीटुड पछारेइया
- ☐ नाम ल चुसिइया

(ग) भाले जुधाइ खेल कडा जेसिसि ?

- ☐ रमाईलो लागि
- ☐ स्वास्थ्य चाव जेइया
- ☐ डेब्रे कारण ए

२. खाली पो भरेस ।

- (क) भाले जुधाइ जेसिवक खेलाडी ए टोलो छेव ।
- (ख) खेल जेसिवको छिडिड नेइया पैव ।
- (ग) जो ए पहिला खड नाम त नेव, नका जै ।
- (घ) भाले जुधाइ खेल शारीरिक ल लागि चाव जै ।

३. जवाफ सरस ।

- (क) भाले जुधाइ खेल कैजेड जेसिसि ?
- (ख) आका खेल जेसिवक विचार डाइया रोइ र कुयो कयो ले र ?
- (ग) भाले जुधाइ खेल ए कध्यु फाइदा योव ?
- (घ) आका खेल पैभिम ल जेसिइया उपयुक्त जै ?

રો - ૧

વ રુપિને નાનાભાઈ

સોડસરા સન સુકુમન નાના ભાઈ યાનલિવ । નૌનિલૈ વૈ બનૈ યાનમન પરિ એ । યાફિમ લૈ ચાવ જૈન્યા લાગિ યાફિમ આદેહોદે વૈર રોપિદે નૈનિ । ઋતુ અનુસાર લા વૈ વૈન્યા અતાઝકાઈ અખોર્યાજ યાફિમ રંગીચંગી વૈ એજ ભરિવ તાએ । ફિમ એ ભરન્દા ભલા આદેહોદે ખલાલ યમ છેડ છેડક મનિ વૈ રોપિદે નૈનિ । નવ ની તચોપ વૈ બજાર ની યાનરૈવ તચોપ વૈઈ વન નિકાઈ યારૈવ । લુડરી ભૈલાઈ રૈદે યારોપિવ વૈઈ મનિ લિજ્યા । તચોપ વૈઈ નાડુખાર લા નજિકકા મિરાસ મનિ રૈદે રોપિદે નૈ ની । નવ ની વૈઈ રોપિન્યા યાજ માડક ચાઝસ બનૈન્યા મનિ દુનિ । બેલા બેલાક ઘોન્યા, મલ ભાદાન્યા, રિ ભાદાન્યા કિરાલા વાસ ભાન્યા યન દાદે માદાની ।

વ સજૈસિઝ ચાવ ફિમ

સોડસરા સન સુકુમનની યાફિમ અખોર્યાજ વૈઈ એ સજૈસિવ તાએ । નૌનિ યાફિમક ગુલાફ, હજારી, બાબરી, ચમેલી, પોરો સરવાઈ, ચાંપ સન પૈયાર વૈઈવ તાએ । ધ્યામો, હલિદ્યાવ, નિલો, પોરો રંગીચંગી વૈઈ રૈ ફિમ લૈ બનૈ ચાવ જૈદે નૈવ । ઓદે છકાલન્યા વૈઈ અસિ ડરદે વાતાવરણ લૈ બનૈ ચાવ જૈજ્યા । આઝ વૈઈ રડદે નાડુખાર લા મિર છક્ક પરિર । નૌનિ વૈઈ યાજ માડક યાફિમ મનિ ચાવ જૈદે નૈનિ । ફોહોર વ્યવસ્થાપન જૈન્યા, આદે હોદેડા પો ચાવ જૈન્યા, યમ ચાવ જૈન્યા બગૈંચા જૈન્યા સ્યાવકા યન યાનજ દુનિ । ફિમ ચાવ જૈન્યા બાની યાજાહાન રાલૈ યામન લાગિ એ ।

પૈફિમ સન નાજારલા પ્રભાવ

સોડસરા સન સુકુમન નિ વૈઈ યાનરોપિવ રડદે નાડુખાર લા યાનનૈર મનિ પ્રભાવિત તાદે લેએ ર । પૈફિમ લ મનિ વૈઈ બગૈંચા જૈન્યા જિમ્મા સોડસરા સન સુકુમન નિલૈક યાદે આરાનૈર । નવ રૈ યાપૈફિમ લ જુમુજા બગૈંચા જૈદે નૈર । યાનૈર મનિ નવનિલૈ રડદે પૈફિમ ચાવ જૈન્યા સન વૈઈર રોપિન્યા દુજ્યાર । આઝ ઉદાહરણી

रो - १

वै लाइन्या दिदीभाइ

सोडसरा सन सुकमन दिदीभाइ लेडि। नकाडिटुड वै वेसै मन परे। गे ज्हुड आखेहोखे चाव जेड्या नकाडि ए भ्या वै रोपेद नेडि। ऋतु अनुसार वै रोपेड्या अजै कारण ए नकाडि ल ज्हुड ज्वाब्ला मनि रंगीचंगी वै ए भरेव जै। ज्हुड ल बरण्डा, ठोका ल छो, थारा सन यडल छोछामत वै रोपेद नेडि। नकाडि तिदा वै बजार डिका हेड यनेव भड्या तिदा वै भोप्राडिका हेड यनेव। लुडरी खोलाडिका हेड हुरकेसिव वैर मनि ले र। तिदा वै नाड्खार ला आफन्तडिका धुर हेड रोपेसिव मनि ले र। नकाडि वै रोपेड्या वाज माडिच, नका ल चाव स हेरचाह मनि डोर। बेलाबेला त मल भड्या, ऱ्हडड्या, आवश्यक रि भड्या, ऱ्हडडिका वै जोगेड्या दानेव ह्येंत नकाडि सधै व्यस्त जैडि।

वै ए सजेसिव चाव ज्हुड

सोडसरा सन सुकमनल ज्हुड ज्वाब्ला मनि वै ए सजेसिव जै नकाडि ल ज्हुड ल गुलाफ, सयपत्री, बावरी, चमेली, प्लाडो सरा, घ्यामो सरा, भ्ला सन पैयाँ ल अवैर वैर। घ्यामो, निलो, पिडो सन प्लाडो रंगचंगी वै रै ज्हुडटुड भन चाव जेद नेव। छकालडा सन रिन्डे वैल अघन्ध ए वातावरणटुड चाव जै। आका हड्ड नाड्खारन्यार छक्क परेड ले र। वर वै वा माडिच ज्हुड मनि सफा न्हेर। फोहोर छामछुम डाड्या, आखेहोखेका पो सफा डाड्या, यडल वैल अबारी ज्हेडा डान्व यूहे ओडि गिड्ज डोडि। ज्हुड चाव ज्हेड् या बानी जाहान सोराटुड मन लागे।

पैफिम सन नाड्खार ल प्रभाव

सोडसरा सन सुकमन ए वै रोपेड्या युड हड्ड नाड्खार ला अरु न्हेर मनि प्रभावित जैड ले र। पैफिम ए मनि वैल अबारी ज्हेड्या जिम्मा नका दिदीभाइटुड याड न्हेर। ओडि पैफिम ल आगिलु वैल अबारी ज्हेद न्हेडि। न्हेर मनि ओडिका ह्विसिड पैफिम चाव ज्हेड्या सन वै रोपेड्या लागे ले र। ओडि ल आका उदारणिय

यन ए नाङ्खार ल सकारात्मक प्रभाव परिदे ले ए । नाङ्खार ल मनि माहुल्या वै रोपिज्यार । नाङ्खार ला वातावरण स्वच्छ, सुन्दर सन मनमोहक तादे ले ए ।



पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
व	वै	वै	फूल	Flower
भिम	जुड	भिम	घर	Home
वैन्या	वैड्या	वैन्या	फूलनु	Florish
चाव	चाव	चाउ	राम्रो	preety
राम	राम	राम	रमाइलो	Fun



सिउसिन्या

(क) व ए बारे ल तबो तुनुजा कविता सचोके ।

(ख) पैभिम ल व रुपिचोके ।

हयें नाडखार ल चाव प्रभाव परेड ले । नाडखार ला भ्या जहुड ल वै रोपेड्या लागे ले र । नाडखार ला वातावरण स्वच्छ, सफा सन मन लागेड्या जेजा ।



पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
व	वै	वै	फूल	Flower
भिम	जहुड	भिम	घर	Home
वैन्या	वैड्या	वैन्या	फूलनु	Florish
चाव	चाव	चाउ	राम्रो	preety
राम	राम	राम	रमाइलो	Fun



सिउसिन्या

(क) वै बारे त तिव कविता सरस ।

(ख) पैभिम ल वै रोपेस ।

दाइन्या:

१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) सोडसरा सन सुकमन नि वैई कताड कताड रोपिदे नैनि ?

- ☐ बगैँचा ल याज
- ☐ भिम, बरन्दा, खला, भला याजिक
- ☐ पैभिम ला कक्षाल

(ख) नवनि वैई कैजैदे यानडरजो ?

- ☐ वैई रोपिदे
- ☐ मल जादे, घोदे, रि जादे
- ☐ वैई तिदे ख्याद

(ग) पैभिमल सोडसरा सन सुकमन निलै कता जिम्मा यानदैव ?

- ☐ परिन्या
- ☐ पैभिम चाव जैन्या
- ☐ वैई ए बगैँचा जैन्या

२. रितो पो ल भरैचोके ।

- (क) सोडसरा सन सुकमन ए पो ल वैई रोपिदे नैनि ।
- (ख) वैई ए हेरचाह यादुक नवनि जाआनी ।
- (ग) पैभिम ए सोडसरा सन सुकमनलै जैन्या जिम्मा आराईकेर ।
- (घ) नाडखार ला छुत यानैर नवनि निकाइ प्रभावित तादे रोपिज्यार ।

३. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- (क) सोडसरा सन सुकमनलै व कताने यामन लागि ए ?
- (ख) नोराइ व निरुपिक कता-कता जैनी ?
- (ग) नोनि निबाने निताइ नाडखार ल किताउ प्रभाव परिदेले ?
- (घ) पैभिम ल नोनि कता योगदान दादे नैनी ?

दाइन्या:

१. सहि जवाफ छान्नेस ।

(क) सोइसरा सन सुकमन ए वै कानड-कानड रोपेड न्हेडि ?

- ☐ बगैँचा ल
- ☐ ज्हुड ल बरण्डात, ठारा ल, भाला छोक
- ☐ पैक्किम ल ठप्क

(ख) ओडि वैल हेरचाह कै जेड डोडि ?

- ☐ वै रोपेड रैडि
- ☐ मल भद, हड्ड, रि भड्ड्या
- ☐ वै अव्वको फ्याड भलिडि

(ग) पैक्किम ए सोइसरा सन सुकमनडिटुड कुयो जिम्मा यायौ ?

- ☐ पन्हेड्या जिम्मा
- ☐ पैक्किम चाव ज्हेड्या जिम्मा
- ☐ वैल अबारी बनेड्या जिम्मा

२. खाली पो भरेस ।

- (क) सोइसरा सन सुकमन ए पो ल वै रोपेड न्हेडी ।
- (ख) वै हेरचाह डावको वडि भडी ।
- (ग) पैक्किम ए सोइसरा सन सुकमनडिटुड ज्हेड्या जिम्मा यासिव ले ।
- (घ) नाइखार ला अरु न्हेर ओडिका प्रभावित जैड लागे ले र ।

३. जवाफ सरसके ।

- (क) सोइसरा सन सुकमनडिटुड वै कडा यमन लागे ?
- (ख) ओडि वै यरोपेवको कुयो-कुयो डोडी ?
- (ग) ओडि ल यबानी ए नाइखार ल कघ्यु प्रभाव परेड ले ?
- (घ) पैक्किम ल वडि कुयो योगडान याड न्हेडी ?

गल्ती स्वीकार दाने बानी

रुपक सन बिनोद चाव नै नै लिज्यानि । नवनि तखेपत परिनि, रैसिनि, राम जैनि । तछा पैफिम ला रैसिन्या बाड ल बल यारैसिक रुपक ए बिनोदलै सनाव । बिनोदलै हुरे रुपक ए चानचानो माफि निव मादुव ।



बिनोद रसि ए । रुपक ए मनि अगल्ती बुझिव आबो कैजैन्या हैलिदे सोचिव । ओदेक फिमक हिन्दे ओआवैस पजैव । अआमै ए सम्भैव । गल्ती दान्या घेपा रो माडक गल्ती स्वीकार जैन्या मासन्त्या घेपा रो ताए । पराति ताए पैफिम यानभाक रुपक ए बिनोदलाइ दैदे बिनोद आजला गीनरैसिक नडलै चोत डालाईसनके डालै माफ याड है । बिनोद खुशी तादे ठीक लिज्या रुपक नड नमि गल्ती नस्वीकारीके होकाई डा रसिदे डामाले ए । नव नि जन मिलिन्या नै तानि । नौनिलै शिक्षक ए हैआनादुव गल्ती पारएज ताए चाव हिउसिन्या ए ओमी गल्ती स्वीकार सन सुधाने प्रयास दोव । गल्ती दान्या माचाउ माडक गल्ती मोन्या चाव माडक । गल्ती स्वीकार दाकिन नैर जन नजिक तार । गल्ती सुधाने प्रयास दोव परि ए फेरि गमादोहोरिक हैलिदे ।

गल्ती स्वीकार डाङ्या बानी

रुपक सन विनोद चाव न्हेडि लेडि । वडि भ्लोड परेडि, हेसेडि सन रमाईलो डोडि । टलाछड्या पै भिम ल न्हेसिड्या बाल खड ए न्हेसिड्या बल यन्हेसिवको रुपक ल गल्तीय विनोदटुड याओव । विनोदटुड याफ्रे तर रुपक ए टुरुन्तै माफ माडिवखे ।



विनोद जाजा यारिसे । रुपक ए मनि ओल अगल्लि याबुभ्नेव तर कै डाङ्या गारड यासोचेव । रिन्डे ज्हुड अन्हाव भिडडि ओल अवमा स रोइ अडोजाव । अवमा ए यासम्भ्नेव गल्ती डाङ्या घ्योव रोइ माडिच तर गल्ती स्वीकार डाङ्या मासेड्या घ्योव रोइ हो । “अप्राकि पैभिम अन्हाजावको रुपक ए विनोदटुड याफ्रो व सन याडोव” विनोद आभो हेसिजावको ड्या नडटुड चोट यपुरेडे । माफ गडो न । “विनोद ए खुसी जैडि याडोव” ठिक ले रुपक नड गल्ती नस्वीकारेखे “व्हिजेड ड्या रिसेद मलेड ।”

ओखेका ओडि भन मिलेड्या न्हे याजैडि । ओडि ल हिउने ए याडोव, “गल्ती सो रै डोर तर चाव हिउसिने ए ओल अगल्ती स्वीकार डोव सन सुधेड्या प्रयास डोव ।” गल्ती डाङ्या माचाव माडिच, तर गल्ती म्होड्या ठिक माडिच । गल्ती स्वीकार डावको न्हेर भन नजिक जैर । गल्ती सुधारेड्या प्रयास डाङ्या पैव ताकि फेरी टाडोहोरेसिक ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
व	वै	वै	फूल	Flower
भिम	जहुड	भिम	घर	Home
वैन्या	वैड्या	वैन्या	फूलनु	Florish
चाव	चाव	चाउ	राम्रो	preety
राम	राम	राम	रमाइलो	Fun



सिउसिन्या

(क) जे गल्ली दादे ननैज्याउ ? गल्ली दादे गल्ली महसुस जेडोव ? जे अनुभव सथैचोके ।

(ख) गल्ली स्वीकार दादे सुधार डसिव घटना सर्चोके ।



दाइन्या:

१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) रुपक सन बिनोदनि कता यापरि ए ?

- ☐ दाजुभाई
- ☐ नैनै
- ☐ शिक्षक विद्यार्थी

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
व	वै	वै	फूल	Flower
भिम	जुड	भिम	घर	Home
वैन्या	वैड्या	वैन्या	फूलनु	Florish
चाव	चाव	चाउ	राम्रो	preety
राम	राम	राम	रमाइलो	Fun



सिउसिन्या

(क) क्यो नड गल्ली डाड नहे ? गल्ली डासिव युडसिड नले ? नड नअनुभव गसुहे ?

(ख) नड गल्ली स्वीकार डाड नसुधारेव कोइ घटनाबारे गसरस ।



दाइन्या:

१. सहि जवाफ छडेस ।

(क) रुपक सन विनोद क्यो यलेव ?

- ☐ दाजुभाइ
- ☐ न्हेर
- ☐ हिउने-हिउसिने

(ख) रुपक ए गल्ली स्वीकार अदुवकाई बिनोद ए प्रतिक्रिया किताउ लेव ?

☐ भन अरसिव

☐ माफ ईकु

☐ घरन्या पानकु

(ग) शिक्षक ए कता हैअदुव ?

☐ गल्ली मोन्या ताए

☐ गल्ली स्वीकार दान्या ताए

☐ गल्ली स्वीकार दादे यानैरास रसिर

२. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

(क) रुपक ए बिनोदलै करौ माफी अनिव ?

(ख) अआबै ए रुपक लाइ कता सल्लाह ओयोउ ?

(ग) गल्ली स्वीकार जैक कता फाइदा ताए ?

(ख) रुपक ए गल्ली स्वीकार अडोव छिडिड विनोद ल प्रतिक्रिया कयो याजै ?

- ☐ भनन यारिसे
- ☐ माफ याडोव
- ☐ हारइया याख्युडो

(ग) हिउने ए कयो याडोव ?

- ☐ गल्ली म्होइया पैव
- ☐ गल्ली सुधारेइया पैव
- ☐ गल्ली सुधार डावको न्हेर रिसेर

२. जवाफ सरस ।

- (क) रुपक ए विनोदटुड कडा माफि याडिव ?
- (ख) आमा ए रुपकटुड कयो सल्लाह यायोव ?
- (ग) गल्ली स्वीकार डावको कयो फाइदा जै ?

रो - १

सुनछहरी गाउँपालिका ला प्रेरक मिर

१. विर्सै बुढामगर

विर्सै बुढा मगर सुनछहरी गाउँपालिका ल परिने वडा नं ५ जैमाकस ला माबाङ गाउँला रैथाने बासिन्दा परि ए । नो ए जन्म २०१८ साल फागुन ११ गते ओताव । नो ए ओबाबु सनो आबै भाउँसे बुढामगर सनो रमि बुढामगर लेनि । नो ए ओबराजु दुमे बुढा मगर ले । नो ए बनै डादेडाइभ चलिब मुढे पात्रो सर्ने परिने जन्म लहना रङ्ने यनर डोव । सामाजिक सनो आध्यात्मिक दृष्टय पाल नो ए ग्योव ओयोगदान लेभ्ने । ग्रहदशा रङ्ने यनकाइ रैदे खालेखाले जडिबुटी ताय वैद्यिक वासकदाने यनलपाल गाउँघरल नोय ओभूमिका मोस्तो ले । आदरायाभ माङ्ङ्क नो ए ओलभ पैदे दर्जन जैशी यार पुलैदुकु । आव कारणनी ताइ नो आउ पो ला सम्मानित सनो पार सन्ने जैशी हैलेदे सरे सि ए । नोय ओयोगदानय मगर समुदाय ए परम्परागत ज्ञान संस्कार सनो चिकित्सकीय अभ्यासलाइ जोगइने सनो फैलैनेल महत्वपूर्ण भूमिका रैसिदे ले ।



२. गनु पुनमगर

गनु पुनमगर सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं ७ जेलबाङ राँसी गाउँला रैथाने बासिन्दा परि ए । नो ए ओ जन्म २०३८ साल भदौ ११ गते कुलराज बुढा मगर सनो चामी बुढा मगर नी मेमाभ्ना ए रुप ल ओजर्मिव । नो ए पैभिम हिन्दे थप्क ७ सम्मका शिक्षा दैदे नैव । गनु पुनमगर १६ वर्ष ला उमेरकाइ भ वर्गीय संघर्ष ल चुसिव



रो - १

सुनछहरी गाउँपालिका ला प्रेरक रु र

१. विर्सै बुढामगर

विर्सै बुढामगर सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं ५ भित्र ल पन्हेइया जैमाकस ला माबाड नाङ्खार ला स्थायी वासिन्दा ले । नका ल जन्म २०१८ साल फाल्गुन ११ गते अजैव । नका ल अबावु सन अवमा भाउसे बुढामगर सन रमि बुढामगर लेडि । नका ल अब्राजु दुमे बुढामगर । ओखेका चलेव मुध्या पात्रो सरइया, पन्हेइया, जरमेइया, बेहौ लगन न्हइया लगायत ल ह्यें दोव । सामाजिक सन आध्यात्मिक मि ए न्हवको ओल विशेष योगदान रहेद ले । ग्रहदशा न्हइया ह्येंखेका थुप्रा जडिवुटी ल माध्यडिका वैदिक औषधी उपचार डाइया ह्येंट समन नाङ्खार ल ओल घ्योव अभुमिका रहेद ले । आघेवा माडिच, ओ ए ओलज लैद दर्जनौ जैसि सप्लिद नेव । आका कारण ए अडोवको ओ ए आका क्षेत्र ला माडेसिव सन अनुभवि जैसि ल रुप त सन्हेसिड ले । ओल अयोगदान ए मगर नाङ्खार याल परम्परागत ज्ञान, संस्कार सन डक्टरि अभ्यासल जोगेइया सन विस्तार ल महत्वपूर्ण भूमिका न्हैसिड ले ।



२. गनु पुनमगर

गनु पुनमगर सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं ७ जेल्वाड ला राडिस नाङ्खार ला स्थानीय वासिन्दा ले । नका ल जन्म २०३८ साल भदौ ११ गते कुलराज बुढा सन चामि बुढामगर ल मेमा अजाल रुप ल अजै व । नका ए औपचारिक रुप ल थप्क ७ समन ला शिक्षा



तोबो सहासी सनो क्रान्तिकारी मेमा परि ए । रोल्पा प्यूठान सनो अघर्घाखाँची जिल्ला लाय ओमी यनपो जैदे नोय सामाजिक रुपान्तरणय अभियानल सक्रिय भूमिका निर्वाह दादे नैव । गनु पुन मगर ओम्हा जर्मिव सो महिनाकाइ सैन्य तालिम रैदे पारलाइ चुनौती यादुने साहसी परि ए । होबेलाका जेलबाड गाविस ला गठन ताउ जनसरकार ला डाता मेमा उप प्रमुख तादे सामाजिक यन ल नेतृत्वदायी भूमिका पालो दोदे ओनैव । गनु पुन मगरय योगदानय मे मा नेतृत्व संघर्षशीलता सनो सामाजिक सेवा ला तोबो प्रेरणादायी छवि तयार जैदे नैव ।

३. मनबहादुर बुढामगर

मानबहादुर बुढा मगर सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं २ भित्रिगाम डाङ्गाधाराला रैथाने बासिन्दा परि ए । नो ए जन्म २०१३ साल कार्तिक ११ गते नरबहादुर बुढा मगर सनो लालसरी बुढा मगर नी ख्योपा भ्ना ए रुप ल ओताव नो ए ओबराजु धरमसिंह बुढा मगर लेव । जाडजाड परिव सन्ने मानबहादुर बुढा मगर समर्पित समाजसेवीय रुप ल परिचित ले । नो ए २०७२ साल ल विशओलज दुर्लभ मानिसिने जनावर रेड पाण्डा हाब्रे ए ओम्हा जोगोइकु । निस्वार्थ भावनाइ डिभिजन वन कार्यलय लिबाडय ओमाध्यमनी ताइ नेपाल सरकार ए सदर चिडियाखाना ललितपुर क्योव लाडदे जोगइनेल योगदान पुरैकु । नो ए आउ नि : स्वार्थ यन ए सुनछहरी गाउँपालिका लाइ रेडपाण्डा जोन ए रुप ल चिनैने त सफल तादेले । मनबहादुर बुढा मगर ए आउ ओयन वन्यजन्तु जोगइने पो ल उदाहरणीय मानिसिइ सनो छिन्देडा पुस्ताराइ यालागि प्रेरणा ए स्रोत समेत तादेले ।



४. भुने घर्तीमगर

भुने घर्तीमगर सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं ५ जैमाकस ला माबाड गाउँला रैथाने बासिन्दा परि ए । नो ए जन्म २०२८ फागुन १ गते ओबाबु दलमणी घर्तीमगर सनो अआमै लिला घर्तीमगर ए ख्योपा भ्नाइ रुप ल ओजर्मिव । नो

हासिल डाड न्हेव । गनु पुनमगर १६ वर्ष ल उमेर खेका वर्गिय संघर्ष ल आवद्ध जैव टोलो साहासी सन क्रान्तकारी मेमा ले । रोल्या, प्युठान सन अर्घाखाँची जिल्लाटुड ओल अकर्म पो जेद ओ ए समाज रुपान्तरण ल अभियान ल सक्रिय भूमिका निर्वाह डाड न्हेव । गनु पुनमगर लुभा जन्मेद सोड महिना लज सैनिक तालिम हेड सोराटुड चुनौति याड्या साहसी जैड ले । ओका बेला जेल्लाड गाविस ल गठन जैव जनसरकार ल प्रथम मेमा उपप्रमुख जैड सामाजिक ह्येंत नेतृत्वदायी भूमिका निर्वीह डाड न्हेव । गनु पुनमगर ल अयोगदान ए मेमा नेतृत्व, संघर्षशीलता सन सामाजिक सेवात टोलो प्रेरणादायी छवि जेद नेव ।

३. मनबहादुर बुढामगर

मनबहादुर बुढा मगर सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं २ भित्रीगाम डाङ्गाधाराल चुड्ड्या वासिन्दा ले । नका ल जन्म २०१३ साल कात्तिक ११ गते नरबहादुर बुढामगर सन लालसरा बुढामगर ल ल्हेपा अज्हा ल रुप ल अजैव । नका ल अब्राजु धरमसिंह बुढामगर अलेव । जाजा सरड्या पन्हेड्या धुड्या मनबहादुर बुढामगर समर्पित समाजसेवी रुप त परिचित ले । नका ए २०७२ सालत विश्वलाज म्हाव माडिसिव जनावर



रेड पाण्डा (हाब्रे) ल अज्हा बचेद नेव । निस्वार्थ भावना स डिभिजन वन यनभिम लिवाड ल माध्यामडिका नेपाल सरकार ल सदर चिडिया खाना ललितपुर लाड्ड वन्यजन्तु संरक्षण ल योगदान पुरेड नेव । नका ल आका निस्वार्थ ह्यें ए सुनछहरी गाउँपालिकाटुड रेड पाण्डा जोन ल रुप ल सरेड्या सफल जैड ले । मनबहादुर बुढामगर ल आका ह्यें वन्यजन्तु संरक्षण ल क्षेत्र ल उदारणीय माडिसि सन भावि सन्तान लागि प्रेरणा ल अमुल बडेद ले ।

४. भुने घर्तीमगर

भुने घर्तीमगर सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं ५ जैमाकस ला मावाड ला स्थानीय वासिन्दा ले । ओल अजन्म २०२८ साल फाल्गुन १ गते डल्मनी

ए ओबराजु ए नयन घर्तीमगर परि ए । नो तोबो बहुआयामिक प्रतिभा ला धनी मि परि ए । परम्परागत पुख्यौली संस्कृति सिडारु नाचला हिउने ए रुप ल नो ए सांस्कृतिक सम्पदा ए जोगइने सनो प्रवर्द्धनल मस्त योगदान यादे नैव । होइ सभ नो तोबो समाजसे वी सफल कृषि व्यवसायी सनो सिडकलाला चित्रकार मनि परि ए । सामाजिक सनो राजनीतिक पो ला सक्रिय भूमिका निर्वाह जैदे हुभयाउ भने घर्तीमगर ओखरे साधारण जीवनशैली दाने उदाहरणीय मि परि ए । नका सरलता, बुआयामिक सिप सनो समाज प्रति ला समर्पण ए नोलाइ आउ पो ला प्रेरणादायी अगुवाइ रुप ल सरेडे नैर ।



पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
लगन	लगन	लहना	लगन	Dedication
यिङ्घी	साहासी	यिङ्घी	साहसी	Brave
पात्या	वन्यजन्तु	पात्या	वन्यजन्तु	Wild animal
सिडारु	सिडारु	सिडारु	मारुनी	M aruni



सिउसिन्या

(क) सुनछहरी गाउँपालिका ला आउ ४ मिराइ यास्वरुप जेकापित जैचोके ।

घर्तीमगर सन लिला घर्तीमगर ल ल्हेपा ज्हा रुप ल अजैव । ओल अब्राजु नयन घर्तीमगर अलेव । ओ टोलो बहुआयामिक प्रतिभा ला धडि रु ले । परम्परागत पूर्खा ला संस्कृति नचारु स्याङ्या ला गुरु रुप ल ओ ए सांस्कृतिक सम्पदाल जोगेङ्या सन प्रवर्द्धन ल उल्लेखनीय योगदान याद नेव । नका टोलो समाजसेवी सफल कृषि व्यवसाय सन काष्ठकला चित्रकार मनि ले । सामाजिक सन राजनीतिक क्षेत्र ल सक्रिय भूमिका निर्वाह डाड ज्हाव भने घर्तीमगर ज्वाब्ला मनि साधारण जीवनशैली अपनेङ्या उदारणीय रु ले । नका सरलता, बहुआयामिक सीप सन समाज प्रति ल समर्पण ए आला क्षेत्र ल प्रेरणादायी अगुवा रुप ल परिचित ले ।



पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
लगन	लगन	लहना	लगन	Dedication
यिङ्घी	साहासी	यिङ्घी	साहसी	Brave
पात्या	वन्यजन्तु	पात्या	वन्यजन्तु	Wild animal
सिडारु	सिडारु	सिडारु	मारुनी	M aruni



सिउसिन्या

- (क) सुनछहरी गाउँपालिका ला आका चार जना प्रेरक रु रा स्वरुप यकापि त गजेस ।

१. त आखर ल जवाफ सचोके ।

- (क) बिसे बुढामगर ए अजन्म खर्क ओताउ ?
- (ख) गनु पुनमगर ए ओ जन्म पो कताका वडा ल परि ए ?
- (ग) रेडपाण्डा जोगइनेल योगदान याने मि सु ?
- (घ) सिडारु नाचला हिउने ए रुप ल सरेसिउ मि सु ?

२. रितो पो ल भरैचोके ।

- (क) बिसे बुढामगर ए मुढे सर्ने परिने यन डोव ।
- (ख) गनु पुनमगर ए वर्ष ला उमेरकाइ वर्गीय संघर्ष ल सहभागितादे ओलेउ ।
- (ग) मानबहादुर बुढामगर ए साल रेडपाण्डा जोगइदे ओनैव ।
- (घ) भुने घर्तीमगर नाँच ए हिउने परि ए ।

३. प्रश्न ए जवाफ सचोके ।

- (क) बिसे बुढा मगर ए समाज ल अयोगदान कता ?
- (ख) गनु पुनमगर लाइ “क्रान्तिकारी मेमा” कताने हैयादोव ?
- (ग) मानबहादुर बुढा मगर ए अयनय सुनछहरी गाउँपालिका ल कता प्रभाव पारिदे नैव ?
- (घ) भुने घर्तीमगर कताने बहुआयामिक प्रतिभा ला धनी मानिसिज्याउ ?

१. त आखर ल जवाफ सरस ।

- (क) विसें बुढा ल जन्म खाब्ला अजैव ?
- (ख) गनु पुनमगर ल अजन्म पो काइका वडा ल परे ?
- (ग) रेड पाण्डा संरक्षण ल योगदान याइया रु काइका ?
- (घ) नचारु स्याइया ला गुर ल रुप त सहेसिव रु काइका ?

२. खाली पो भरेस ।

- (क) विसें बुढामगर ए मुध्या सरइया, पहेइया ह्यें डोव ।
- (ख) गनु पुनमगर ए वर्ष ल उमेर खेका वर्गीय संघर्ष ल सहभागिता जनेद अनेव ।
- (ग) मनबहादुर बुढामगर ए साल ल रेडपाण्डा संरक्षण डाड अनेव ।
- (घ) भने घर्तीमगर स्याइया ला गुर अलेव ।

३. जवाफ गयास ।

- (क) विसें बुढामगर ल समास ल क्यो योगदान ले ?
- (ख) गनु पुनमगरटुड “क्रान्तिकारी मेमा” कडा डसिव ?
- (ग) मनबहादुर बुढामगर ल अह्यें ए सुनछहरी गाउँपालिका ल क्यो प्रभाव पारेड नेव ?
- (घ) भने घर्तीमगर कडा बहुआयामिक प्रतिभा ला धडि माडेसि ?

रो - १

उखान र

मगर खाम मनि नेपाली स्याव परम्परागत उखान प्रचलन ल लिज्या । आउ उखान र समुदाय ए दैनिक जीवन, कृषि, समाज, संस्कृति सन व्यवहारजन्य शिक्षास सम्बन्धित लिज्या । मेला अनुसार केहि प्रमुख मगर खाम उखान र प्रस्तुत जैव दुसिए ।

१. काङ साचिदे छुतलै यन साचिदे मिलै ।
२. जाँगर न साँगर ज्यान्या बेलाक आँगर ।
३. बेलाकज बाली लाईचुके मनि खेर भा ए ।
४. तान्या विरुवा चिल्लो स्यावला ।
५. बुद्धि ए छुतलै कैव रिस ए मिलै कैव ।
६. यु ए अकुईत नरिवल ।
७. बाठो काग ए कि जुव ।
८. जो घिङ ए अरङ माले ए हो ए अमिन तिखे ।
९. मामचिन्या पेङगो ए सय भटका ।
१०. जो जोगि अन्होदे मनि अना चिर्याउ ।
११. म्हिसुन ए पोसिव का बिजुली अचम्किक छे ए ।
१२. पशु ए भेङ ए खार ल मि ए भेङसिकिनि छेउत ।
१३. हाईनुन यान्या हाई ए लाति मनि सहिव परि ए ।
१४. घोरात पुलुकिन पासि ए ।
१५. वास सन उपदेश चाव माता ए ।
१६. देश गुना ए भेष चेम गुना ए केश ।
१७. स्यालालै दसा अलागिकिन शहरदे पसि ए ।
१८. नम ता फल मि तडरैदे सिन ।
१९. जो चोर हो ए अगा घेव ।
२०. तखेपका चोर सय पटकला चोर ।

रो - १

उखान र

मगर खाम मनि नेपाली भाषा डानेव परम्परागत उखान प्रचलन ले र । आका उखान र समुदाय ल दैनिक जीवन, कृषि, समाज, संस्कृति ल, व्यवहारिक शिक्षा स सम्बन्धित ले र । मेला अनुसार कोही मुख्य मगर खाम उखान र प्रस्तुत डाड्या हुसि ।

१. ज्याव साँचेखे अरुटुड ह्यें साचेखे रुटुड ।
२. जाँगर न सागर ज्याड्या वेला आँ गारड्या ।
३. बेलाल वाली रोपेड्या, ढिलो अजैको खेर न्हाड्या ।
४. जैड्या विरुवा ल सुलो ल्हा ।
५. बुद्धि ए अरुटुड ज्योव, रिस ए रुटुड ज्योव ।
६. व्त्या ल अकुइट खासै ।
७. बाठो काग ए क्लि ज्योव ।
८. जो हिंडल च्हाड माले ओलज मिन क्याव ।
९. मामच्चेड्या पेङ्गो ल च्युच्यु भत्का ।
१०. जो जुगि अच्हाडि मनि नाज प्रासिव ।
११. मिहुन ए चोसिव क्हा नम अभिप्लिवको स्याड ।
१२. पशु ए याभेड् भड्या माभ ल रु ए याभेड् भड्या छोल ।
१३. न्हे याड्या हार ल लाट्टी सच्चेड्या पैव ।
१४. घोराट च्हाड्या गोड ।
१५. ओसा सन उपदेश डमो माजै ।
१६. देश डानेव ल भेष हे डानेव ल चेम ।
१७. स्यालाटुड डशा अलागेवको सहर न्हु ।
१८. नम ता सै मि प्लेद सिड्या ।
१९. जो चोर ओल घ्योव गा ।
२०. तफेका चोर ज्वाब्लाका चोर ।

उखान र विचार प्रकृत जैक थप प्रभावकारी जैन्या प्रयोग ताए । नाड्खार ल रोर पाङक उखान जोडिदे पाङन्या प्रचलन ले ए । आउ उखान रै वक्ता रै तर्कलै थप प्रभावकारिस जैव । उखान रै अभ्र मिठास जैन्या चल्लीला भनाईर लिज्या र ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
उखान	उखान	उखान	उखान	Proverb
धामादान्या	धामाडाड्या	धामाधाने	महेनती	Hard Worker



सिउसिन्या

क) नड नथैव उखार सथैके ।



दाइन्या:

१. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- बुद्धि ए अरुलै कैव रिस ए मिलै कैव । आउ उखान ए अर्थ कता ताए ?
- यु ए अकुईत नरिवल हैलिन्या उखान ए कता जैव ?
- मिसुन ए पोसिव का बिजुली अचम्किक मनि छे ए । आउ उखान ए कता बुभिसि ए ।
- धैर्य सन सहनशिलता सम्बन्धित नेबोलो उखान सरदे अर्थ कता हैलिचुके ?
- वास सन उपदेश डमव माता ए । उखान ए अर्थ सरचोके ।
- परम्परा सन संस्कारस सम्बन्धित सोम्होलो उखान सरचोके ।

उखान र विचार प्रकट डावक थप प्रभावकारी जेइया प्रयोग डासि । नाइखार ज्हुइ ल अभै मनि कोइ विचार नेवक उखान जोरइया प्रचलन ले । आका उखान रै वक्ता ल तर्कटुइ थप प्रभावकारी जेव । उखान र भाषाटुइ अभि चाव जेइया चलन ला भनाइ र ले र ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
उखान	उखान	उखान	उखान	Proverb
धामादान्या	धामाडाइया	धामाधाने	महेनती	Hard Worker



सिउसिन्या

क) नड नठेव उखान र गसठें ।



१. प्रश्न ल जवाफ गयास ।

- बद्धि ए अरुटुइ ज्योव, रिस ए रुटुइ ज्योव । उखान ल अर्थ क्यो जै ?
- व्या ल कुइत खासै गारइया उखान ए क्यो जनेव ?
- मिहुन ए आसिव का नम अभिप्लावको छे । गारइया उखानडिका क्यो बुझेसि ।
- धैर्य सन सहनशीलता स सम्बन्धित कोइ ने उखान सरद नका ल अर्थ बतेस ?
- ओसा सन उपदेश डमो माजै । उखान ल भाव अर्थ क्यो जै ?
- परम्परा सन संस्कार स सम्बन्धित कोइ सो उखान सरस ।

रो - २ महजरी ए प्रयोग

डादे कटुमबुढा सन कुटुमबुढी मिन ला सेर्भा जुभा नि यानलिव । हिउँदा सुरु अतावकाई नोनि कन्दमुल घोन्या जंगलदे बानि । नोनि महजरी दैदे भिमदे रैनि । आउ ज्यान्या सै माज्या ताए हैलिदे अलमल तानी । नोनिज ज्यान्या छेदे परीक्षण जैन्या सोचल हिन्नि ।

डादे महजरी कालाइ योनी । का ए अजव पाईना भु ए । का बुरुक्क बुरुक्क उफ्रि ए । कता मातावज सारो सारो किदे भु ए । आउ रडदे सेर्जा जुचानि अचम्म तानी । अलमल ताव सेर्भा जुभानि अया मापाडन्या लातालाइ योनी लाता ए महजरी अजुवकाई हाहा होहो है लिदे पाडन्या पानो । आवो नोनी बुभिन महजरी उपयोग चिज अलेव हैलिनि ।

नवनि महजरी लै पारपार लज प्रयोग जैनि । चिका सन राँदै फिन्दे महजरी जानि । आउ ए बासी काडलै ताव जैकु । ताव चिज ज्याक जन डमव ताए । अईजैदे महजरी ए आविस्कार ताके । आजकाल नाङ्खारयाल मिराइ छोकरा फिन्दे महजरी जार, महजरी दुब्दे यादे लाड्दे तप्या मनि कमैर ऐजैदेज महजरी ए प्रयोग धार्मिक सन सामाजिक सांस्कृतिस जोडिसिव लिज्या । मि रै आलै साका पुर्खा सन देवीदेवता लागि त चाव पाहुर जैन्या सुरु जैर ।



મહજરી લ પ્રયોગ

ડોડક કટુમબુઠા કુટુમબુઠી મિન લા બુઠાબુઠી યલેવ । હિઉંદ બેલા સુરુ અજૈ છિડિંડ નકાડી કન્ડમુલ ઘોડ્યા મોમ્પ્રા યાન્હુડિ । નલ નકાડિ એ મહજરી ફ્રોડ જ્હુડદે યા હેડિ । તર આકા જ્યાડ્યા મિલેડ્યા સડ મામિલેડ્યા ? ગારડ નકાડિ અલમલ યાપરેડિ । ગિડ્જ જ્યાડ્યા યાછેડિ, પરીક્ષણ ડાડ્યા સોચ યાજેડિ । પૈલા ક્હાટુડ મહજરી યાડ્યોડિ । ક્હા એ અજ્યોવ સાથ મુડ્યા યાથાલેવ । ક્હા બુરુક્ક બુરુક્ક ઉફ્રેડ્યા યાથાલેવ બિના કુયોલ કારણ બેસૈ ક્લિડ્યા યાખ્યુડો આકા ન્હડ નકાડિ બેસૈ અચમ્મત યાપરેડિ ।

અલમલ પરેસિવ કુટુમબુઠા કુટુમબુઠી એ ફેરી ય્હા માપાડ્યા લાટાટુડ મહજરી યાડ્યોડિ । લાટા એ મહજરી જ્યાવ છિડિંડ હાહાહુહુ ગારડ પાડ્યા યાઠાલેવ । અબ નકાડિ એ યાબુખેડિ મહજરી ઉપયોગી બસ્ત અલેજાવલુ ।

નકાડિ મહજરીટુડ મ્યા પો લ પ્રયોગ ડાડ્યા યાથાલેડિ । તામ સન રાડરે ફિન્દ મહજરી યાખાડિ આકા એ વાસી કાડ જ્યાવટુડ વ્હેવ યાજેવ । વ્હેવ બસ્ત જ્યાવક મ્હન ચાવ યાલાગે । છિડિંડ મહજરીડિકા છોક્રા લ આવિષ્કાર યાજૈ । મહજરી લ પ્રયોગ ધાર્મિક સન સામાજિક સંસ્કૃત ॥સ મનિ યાજોદેસિ । રુ રૈ આકાટુડ સાકાપુર્ખા સન દેવીદેવતારા લાગિ પવિત્ર પાહુર જેડ્યા યાથાલેર । વેડ્યા સન ચન્હેડ્યા પરમ્પરા સુરુ યાજૈ । યિજેદ મહજરીડિકા જૈવ છોક્રા ધાર્મિક સન સામાજિક સંસ્કૃતિ લ હિસ્સા યાજૈ ।



पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
छोकरा	छोक्रा	ली	जाँड	Wine
का	क्हा	का	कुकुर	Dog
राँदै	राङ्गरे	सामा	कोदो	Millet
चिका	ताम	ताम	जहुँ	Barley



सिउसिन्या

(क) महजरी ए जरा खिम्दे रचोके ।

दाइन्या:

१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) कुटुमबुढा सन कुटुमबुढी जंगलल कता खिम्ने निभाव ?

- ☐ सुन
- ☐ महजरी
- ☐ हाई
- ☐ घम

(ख) का ए महजरी ओजकाई कै ओलिव ?

- ☐ डलके
- ☐ उफ्रिदे भुके
- ☐ जोरिके
- ☐ रि ओकु

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
छोकरा	छोक्रा	ली	जाँड	Wine
का	क्हा	का	कुकुर	Dog
राँदै	राडरे	सामा	कोदो	Millet
चिका	ताम	ताम	जहुँ	Barley



सिउसिन्या

(क) मजहरी ल जरा ख्युड्द अवलोकन गडास ।

दाइन्या:

१. सहि जवाफ छडेस ।

(क) कुटुमबुढा-कुटुमबुढी कुयो ख्युड्दया भोम्प्रा ल न्हाड यलेव ?

- ☐ सुन
- ☐ महजरी
- ☐ लैनो हार
- ☐ गम

(ख) क्हा ए महजरी ज्याव छिड्डि कुयो याडोव ?

- ☐ यायिड
- ☐ उफ्रेड्या याख्युडो सन भुड्या याथालो
- ☐ गरकेड्या याथालेव
- ☐ रि यावोव

(ग) महजरी अजुकाई लाता ए कै ओलिव ?

- ☐ अघरो
- ☐ पाङनाके
- ☐ धोङनाके
- ☐ अस्याके

(घ) मि रै महजरी निकाइ कता आविस्कार याजैव ?

- ☐ छोकरा
- ☐ हाईनुन
- ☐ मह
- ☐ जम

२. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- (क) कुटुमबुढा सन कुटुमबुढी महजरी करौ परिक्षण याजैव ?
- (ख) छोकरा जैन्या प्रक्रिया कैजेडे सुरु अताव ?
- (ग) महजरी ए धार्मिक प्रयोग कता-कता लेव ?

३. जोरा मिलैचोके ।

- क) कुटुमबुढा कुटुमबुढी ए
- ख) का ए महजरी ज्यादे
- ग) लाता ए महजरी ज्याद
- घ) महजरी निकाइ

- छोकरा ताके
- पाङनाके
- महजरी लै परीक्षण जैकिनि
- भुन्या थालिकु

(ग) महजरी ज्योव छिड़िड लाटा ए क्यो याडोव ?

☐ यान्हार

☐ पाड्या याथालेव

☐ याधोड

☐ यायिड

(घ) रु रै महजरीडिका क्यो आविष्कार यादोर ?

☐ छोक्रा

☐ हाने

☐ रापो

☐ मढड

२. जवाफ गयास ।

(क) कुटुमबुठा कुटुडबुठी ए महजरी कडा परीक्षण याडोडि ?

(ख) छोक्रा जेड्या प्रक्रिया कैजेड सुरु याजै ?

(ग) महजरी ल धार्मिक प्रयोग क्यो क्यो अलेव ?

३. जोडा मिलेस ।

क) कुटुमबुठा कुटुमबुठी ए

ख) कहा ए महजरी अज्योव छिड़िड

ग) लाता ए महजरी अज्योव छिड़िड

घ) महजरीडिका

छोकरा याजै

पाडड्या याथालो

महजरीटुड परीक्षण याडोडि

भुड्या याथालो

रो - १

सुनछहरी गाउँपालिका ला कास्याबास्या डाने

सुनछहरी गाउँपालिका पहाडी क्षेत्र ल परि ए । आला हावा रि हाई भैंसा डान्या लागि बनै चाव ले ए । आल हाई, भैंसा, रा, भेडा सन वक यारडार ।

हाई डादे हाईनुन, मल, सन किन्या लागि डान्या ताए । हाईनुन पोषिलो ताए । घिड ए यड किव । हाईकि यडल जान्या ताए । हाईकि निकाइ भिम सेन्या ताए । पूजा धाक थान सेन्या जैन्या ताए । हाईनिकाइ पार पार खाल ला भिमका बस्त र जैन्या ताए । भैंसा डादे हाईनुन, मल, स्याकरी ताए । हाईनुन निकाइ घिउ, मोही, नउनी ताए । भैंसा ए अकि गोठे मल जैसिकिनि बन्या बनै चाव ताए । भैंसा स्याकरी मनि लोकप्रिया लिज्या । रा स्याकरी लागि डान्या ताए । रा निकाइ जामा जामा हाईनुन मनि ताए । मल मनि यडल भान्या चाव ताए । बोका पूजा लागि त सन स्याकरी कैने यने ताए । खसी यदे तप्या ताए । रा ए अलोकता निकाइ पारपार सामाग्री ताए । भेडा डादे स्याकरी सन अमुल प्रयोग ताए । सुनछहरी गाउँपालिका ला गोड भेगल भेडा डाने यनदोर । आउनिकाइ क्वा जैन्या चाव ताए । भेडा स्याकरी बजार ल माग ताए । कुलदेउटा, बराहा सन बजु पूजा दाक साँढा भेडा बलि जान्या ताए ।



सुनछहरी गाउँपालिका ल कास्याबास्या डाङ्या

सुनछहरी गाउँपालिका पहाडी क्षेत्र ल परे आला हावा न्हि कास्याबास्या डाङ्या लागि बेसै उपयुक्त ले । आल विशेष डाड हार, भैंसा, बाख्रा, भेडा सन व पालन डासि । न्ह र पालन खास डाड हाने, मल सन किङ्या लागि डासि । हार ल हाने पोसिलो माडेसि हिङ ए किङ्या हाने डोव । अघ्यु हार ल गोबर ए ह्येंडसिङट प्रयोग डाङ्या गोठे मल जै । हार ल गोबरडिका ज्हुङ स्हेङ्या सन पूजा दावक थान जेङ्या मनि उपयोग डासि अघ्यु हारडिका भ्या खाल ला घरायसी बस्तु मनि जेसि । भैंसापालन हाने, मल सन स्याक्रि लागि डासि । भैंसा ल हानेडिका भुटन, मही सन नौनी हेसि भैंसा ल मल गोठेमल जेङ्या भ्या उपयुक्त माडेसि भैंसा ल स्याक्री मनि लोकप्रिय माडेसि । रा खासदाद स्याक्रि ल लागि डाङ्या पशु ले । राङि थोरै-थो रै ने मनि उपयोग डासि । मल मनि ह्येंडसिङ लागि चाव माडेसि । बोका पूजा लागि माग जै । अघ्यु खसि नगद आम्दानी लागि चाव माडेसि । रा ल छालाडिका भ्या सामान जेङ्या ढुसि । अघ्यु भेडा पालन स्याक्रि सन सन ल लागि डासि । सुनछहरी गाउँपालिका ल लेकाली क्षेत्र त भेडा पालन डाङ्या डोर । आकाडिका प्राप्त जेङ्या क्वा जेङ्या भ्या चाव माडेसि । भेडा ल स्याक्रि माग मनि चाव ले । अघ्यु कुलदेवता, बराहा सन बजु पूजा दावक साढा ल बली चाहे ।



व स्याकरी लागि डार । आउ डान्या मगर समुदाय ल माहुल्या ए यारडार । छुत समुदाय सांस्कृतिक हिसाब ए याराडाव मारडसि ए । व डादे यदे तप्या ताए । कास्या बास्या डान्या लागि सुनछहरी गाउँपालिका बनै चाव लिज्या । किसान राइ लागि त आमदानी चाव आधार ताज्या । आउ गाउँपालिका आर्थिक विकास ल घेव योगदान तादे ले ए । गे पारएज कास्याबास्या डादे अभ चाव जैन्या कोसिस दाव परि ए ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
हाइ	हार	हार	गाई	Cow
भैंसा	भैंसा	बैसा	भैंसी	Buffallo
रा	रा	रा	रा	Goat
लु	भेडा	लु	भेडा	Sheep
व	व	वोह	सुँगुर	Pig
डान्या	डाइया	डाइया	पालन	Rearing



सिउसिन्या

- (क) नफिम ल डसिउ कास्या बास्याराइ बारे ल वर्णन दोदे सर्के ।
 (ख) नफिमक नरडाज्याउ कास्या बास्याराइ यामिन हैलेन्के ।

दाइन्या:

१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) हाई कि निकाइ कता-कता जैसि ए ?

☐ मल, पूजा दान्या, फिम सेन्या

व पालन स्याकि लागि डाइया कास्याबास्या डाइया ले । आका पालन विशेषदाद मगर समुदाय ल भ्या प्रचलन ले । अरु समुदाय सांस्कृति हिसाब ए व पालन डासिव मान्हे । व पालन नगद आम्दानि ल लागि चाव माडेसि । कास्याबास्या डाइया लागि सुनछहरी गाउँपालिका भ्या चाव माडेसि । आका किसान रा आम्दानी चाव आधार बनेद ले । आका ए गाउँपालिका ल आर्थिक विकास त घ्योव योगदान डाड न्हेव । यिजेद गे सो रै कास्याबास्या डाइयाटुड अभ चाव जेइया कोसिस डाइया पैव ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
हाइ	हार	हार	गाई	Cow
भैंसा	भैंसा	वैसा	भैंसी	Buffallo
रा	रा	रा	बाख्रा	Goat
लु	भेडा	लु	भेडा	Sheep
व	व	वोह	सुँगुर	Pig
डान्या	डाइया	डाइया	पालन	Rearing



सिउसिन्या

(क) नड नज्हुड ल डासिव पशु ल बारे त वर्णन गदो ।

(ख) नड नज्हुड ल डासिव पशु रा मिन गगारे ।

दाइन्या:

१.सहि जवाफ छाडेस ।

(क) हार ल गोबरडिका कुयो-कुयो डाइया दुसि ?

☐ मल, ज्हुड स्हेइया सन पूजा डाइया

☐ रि ओन्या

☐ क्वा जैन्या

(ख) भैसा कताने यारडार ?

☐ भोनाल्या प्रतियागिता लागि

☐ हाईनुन, मल, स्याकरी लागि

☐ चाउ लागि

(ग) खसी डान्या मुख्य कारण कता ले ?

☐ पूजा सन नगद आम्दानीका लागि

☐ नुन पेन्या लागि

☐ रैसिन्या लागि

(घ) खसी कता कारण ए डार ?

☐ पूजा, सन पैसा लागि

☐ हाईनुन लागि

☐ रैसिन्या लागि

२. रितो पो ल भरैचोके ।

(क) सुनछहरी गाउँपालिका क्षेत्र ल परिन्या गाउँपाकि ।

(ख) हाईनुन मानिर ।

(ग) भैसा ए कि जैन्या चाव ताए ।

(घ) भेडा ए मुल निकाइ जैन्या ताए ।

(ङ) व डान्या मुख्या रुप ल समुदाय डार ।

३. तुनु जवाफ सर्चोके ।

(क) हाइ निकाइ कता-कता फाइदा रैव दुसिए ?

(ख) भेडा कताने यारडार ?

(ग) खसी कताने यारडार ?

(घ) व डान्या तप्या ए लागि कताने चाव मानिर ?

☐ रि वड्या

☐ क्वा जेड्या

(ख) भैंसापालन कडा डसि ?

☐ गरकेड्या प्रतियोगिताका लागि

☐ हाने, मल सन स्याक्रि लागि

☐ केबल सोभाका लागि

(ग) खसी डाड्या मुख्य कारण क्यो ले ?

☐ पूजा सन नगद आम्दानीका लागि

☐ हाने पेड्या लागि

☐ चेसिड्याका लागि

(घ) सुनछहरी गाउँपालिका ल काड्का समुदाय ए भ्या व पालन डोर ?

☐ मगर समुदाय

☐ ब्राह्मण समुदाय

☐ क्षेत्री समुदाय

२. खाली पो भरेस ।

(क) सुनछहरी गाउँपालिका क्षेत्र ल पचेड्या गाउँपालिका ले ।

(ख) हार ल हाने माडेसि ।

(ग) भैंसा ल मल जेड्या चाव जै ।

(घ) भेडा ल सनडिका जेड्या दुसि ।

(ङ) व पालन मुख्य रुप त समुदाय ए डोर ।

३. तिव जवाफ सरस ।

(क) हारडिका क्यो-क्यो फाइदा चेड्या दुसि ?

(ख) भेडा पालन कडा डसि ?

(ग) खसी कडा डसि ?

(घ) व पालन नगद आम्दानि ल लागि कडा चाव माडेसि ?

सुनछहरी गाउँपालिका ला खेती

सुनछहरी गाउँपालिका ल अधिकांश मि रै खेती पेशा डोर । आला घम सन हावापानी खेती लागि बनै चाव लिज्या । गाउँपालिका ल पारपार खाल ला अन्न, गेडागुडी, फलफुल सन तरकारी जैर । आल मुख्या बाली राँदै, घोगा, पिमा, धान सन चिका वार । राँदै सन घोगा आला प्रचलित खाद्य पदार्थ मानिर । पार भिम ला मि रै नव खेती डोर । सिमि, भताडसै, बोडी गेडागुडी बनै सै ए ।

भुतानी (आलु), य, जेय, नाम ल सैन्या बाली मनि सुनछहरी गाउँपालिका ल माहुल्या ताए । विशेष दादे जैमाकस ला, सिउरी, सेरम क्षेत्र ल राँदै बनै ताए । गाम, जेलबाड ल चिका सन भोतानी ताए । सेरम, फगामल घोग बनै ताए । जेनोत सिमि ताए ।



सुनछहरी गाउँपालिका ला खेती परम्परागत खाल ला लिज्या । पार मिर रै खेती डोर । उब्जीव अन्न भिमक जुर । आल खेती प्रणाली सिजन अनुसार छुत छुत ताए । घोगा, राँदै, धान, भताडसै, बर्खाल ताए । चिका, पिमा, हिउँदाक ताए । भुतानी वर्ष भरि ताए ।

फलफुल खेती ल मनि आउ गाउँपालिका डादे ले ए । आल सुन्तला, बेलौति, नसपाती, खासै, कुर्याली, (आरु) फलफुल खेतीर ताए । चेन्तोरो, काफल, तीनु, ऐंसेलु, होइ र जंगलल दैसि ए ।

सुनछहरी गाउँपालिका ल खेती

सुनछहरी गाउँपालिका ला भ्या रु रा मुख्य पेशा खेती ले । आला गम सन हावा ़ि खेती ल लागि बेसै उपयुक्त ले । गाउँपालिका ल भ्या प्रकार ला अन्न, गेडागुडी, फलफुल सन चु उत्पादन डसि । आला मुख्य अन्न वाली राडरे, घोगा, पिमा, धान परेर । राडरे सन घोगा आला प्रचलित खाद्य पदार्थ लेर, जो भ्या जसो घरपरिवार ए खेती डोर । अघ्यु सिमी, भटमास, बोडी दानेव गेडागुडी मनि भ्या मात्राल सैया डोर । खास आलु, वि, ज्हो दानेव नाम भित्र ल सैड्या वाली मनि सुनछहरी गाउँपालिका ल भ्या उत्पादन डसि । विशेष डाड जैमाकस ला, सिउरी, सेरम क्षेत्र ल राडरे चाव सै भड्या गाम, जेलवाड क्षेत्र ल ताम सन आलु चाव उत्पादन जै अघ्यु सेरम, फगाम क्षेत्र ल घोगा चाव सैड्या डोव । उच्च लेकाली क्षेत्र ल सिमी लगायत ल गेडागुडी सैड्या डोर ।



सुनछहरी गाउँपालिका ला खेती परम्परागत ल खाल ला ले । भ्या किसान ए आत्मनिर्भर खेती डोर, जो ल उत्पादन ज्हुड लज उपयोग डसि । आला खेती प्रणाली मौसमसका फरक-फरक जै । घोगा, राडरे, धान, भट्ट दानेव अन र वर्षा ला वाली ले र भड्या ताम, पिमा हिउँद ला वालील रुप त उत्पादन डसि । आलु भड्या वर्षभरीज उत्पादन डाड्या खाद्य पदार्थ जै । फलफुल खेती ल मनि आका गाउँपालिका हाँदे ले । आल सुन्तला, बेलौती, नास्याती, खासै, आरु दानेव फलफुल र उत्पादन जैर । अघ्यु चुत्रा, काफल, किमु, जुसै दानेव वन ला फल र मनि फ्रोसि । चु खेती मनि आला क्षेत्र ल किसान रा आम्दानी ल चाव माध्यम

तरकारी खेती मनी आउ क्षेत्र ल किसान राइ चाव माध्यम तादे ले ए । गोपी, प्याज, नो, टमाटर, खोरासन, माहुल्या मि रै खेती डोर । आउ बालीर गाउँपालिका ल मुख्या बाली आर्थिक स्रोत तादे ले ए । आला किसान रालै जीवनयापन दान्या सजिलो ताज्या ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
हाइ	हार	हार	गाई	Cow
भैंसा	भैंसा	बैसा	भैंसी	Buffallo
रा	रा	रा	बाख्रा	Goat
लु	भेडा	लु	भेडा	Sheep
वक	व	वोह	सुँगुर	Pig
डान्या	डाइया	डाइया	पालन	Rearing



सिउसिन्या

(क) नफिम ल कता-कता अन्नबालि नरुपि सन नवा थप्क ल ननैरलाइ यार सथैके ।



१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) सुनछहरी गाउँपालिका ला मुख्या पेशा कता ?

☐ डा पालन

☐ व्यवसाय

☐ खेती

बनेद ले । गोपी, प्याज, लसुन, गोलभेड, खोसीन दानेव चुर भ्या जसो किसान रै खेती डोर । आका बाली र गाउँपालिका ला मुख्य आर्थिक स्रोत बनेद ले र जो ए आला किसान राटुड जिवन यापन त सहयोग डाड नेव ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
हाइ	हार	हार	गाई	Cow
भैंसा	भैंसा	बैसा	भैंसी	Buffallo
रा	रा	रा	बाख्रा	Goat
लु	भेडा	लु	भेडा	Sheep
वक	व	वोह	सुँगुर	Pig
डान्या	डाइया	डाइया	पालन	Rearing



सिउसिन्या

(क) नड नभुड ल काइका-काइका अन यरोपेस ? थप्क ल न्हेराटुड गसुने ।



१. सहि जवाफ छाडेस ।

(क) सुनछहरी गाउँपालिका ल मुख्य पेशा कयो ले ?

- ☐ इहा पालन
- ☐ व्यवसाय
- ☐ खेती

(ख) सुनछहरी गाउँपालिका ल मुख्या अन्नबाली कता ?

- ☐ छाल, राँदै, घोगा
- ☐ भोटानी, प्याज, नो
- ☐ सुन्तला, बेलौती, नसपति

(ग) सुनछहरी गाउँपालिका ल तान्या गेडागुडी कता-कता ?

- ☐ भोटानी, य, भेए
- ☐ भटाडासै, सिमि, बाडी
- ☐ सुन्तला, कुर्याली, बेलौती

(घ) जेनो पोत कता-कता बाली ताए ?

- ☐ घोगा
- ☐ सिमि
- ☐ भोटानी

(ङ) सुनछहरी गाउँपालिका ल तरकारी खेती कताने डोर ?

- ☐ व्यापारिक उद्देश्य लागि
- ☐ भिमक ज्यान्या सन व्यापार लागि
- ☐ बालिको प्रयोग मादान्या अतावए

२. रितो पो ल भरैचोके ।

- (क) सुनछहरी गाउँपालिका गम सन खेती लागि चाव लिज्या ।
- (ख) राँदै सन घोगा खेती ताए ।
- (ग) भोटानी याङल सङ्गे खाद्यपदार्थ ताए ।
- (घ) जेनो पोत बाली चाव ताए ।
- (ङ) सुनछहरी गाउँपालिका ल उत्पादन ताव बालीर प्राय ताए ।

३. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- (क) सुनछहरी गाउँपालिका ल मुख्या रुप ल उत्पादन तान्या अन्नर कता-कता ?
- (ख) घोगा सन राँदै कता-कता क्षेत्र ल चाव सै ए ?
- (घ) सुनछहरी गाउँपालिका ल फलफूल खेती कताने डोर ?

(ख) सुनछहरी गाउँपालिका ला मुख्य अन्न वाली क्यो ले ?

- ☐ म्होला, राडरे, घोगा
- ☐ आलु, प्याज, लसुन
- ☐ सुन्तला, बेलौती, नास्पाती

(ग) सुनछहरी गाउँपालिका ला जैड्या गेडागुडी क्यो-क्यो ले र ?

- ☐ आलु, यि, ज्हो
- ☐ भट्ट, सिमी, बोडी
- ☐ सुन्तला, आरु, बेलौती

(घ) उच्च लेकाली क्षेत्र ल काड्का वाली चाव सै ?

- ☐ घोगा
- ☐ सिमी सन गेडागुडी
- ☐ आलु

(ङ) सुनछहरी गाउँपालिका ल चु खेती कडा डसि ?

- ☐ व्यापारिक उद्देश्य लागि वाज
- ☐ जहुङ लज ज्याड्या सन व्यापार डेब्रेका लागि
- ☐ बालि ल प्रयोग माडाड्या अजैव ए

२. खाली पो भरेस ।

- क) सुनछहरी गाउँपालिका ला गम सन खेती ल लागि उपयुक्त ले ।
- ख) राडरे सन घोगा खेती ले ।
- ग) आलु याम त सैड्या खाद्य पदार्थ ले ।
- घ) उच्च लेकाली क्षेत्र ल वाली चाव उत्पादन जै ।
- ङ) सुनछहरी गाउँपालिका ला उत्पादन जैव अन्न र प्रायः डसि ।

३. जवाफ सरस ।

- (क) सुनछहरी गाउँपालिका ला मुख्य रुप त उत्पादन जैड्या अन्नर क्यो-क्यो ले र ?
- (ख) घोगा सन राडरे क्यो-क्यो क्षेत्र ल चाव सै ?
- (ग) सुनछहरी गाउँपालिका ला फलफुल खेती कडा डसि ?