

स्थानीय पाठ्यक्रमल आधारित मगर खाम ला

गेमी सुनधहरी

थप्क ५



सुनधहरी गाउँपालिका

पोबाङ, रोल्पा

लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

२०८२

स्थानीय पाठ्यक्रमल आधारित मगर खाम ला

गेमी सुनछहरी

थक ५

प्रकाशक : सुनछहरी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
पोबाङ, रोल्पा

प्रकाशन वर्ष : २०८२

प्राविधिक सहयोग : मगर आदिवासी प्राज्ञिक प्रतिष्ठान, काठमाडौं

सर्वाधिकार © : सुनछहरी गाउँपालिकामा सुरक्षित

प्रजिक परामर्श : डा. नरमाया थापामगर, डा. विष्णुकुमार सिञ्जाली, अमृत योज्जन,
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 प्रिन्टिङ्ग प्रेस, बागबजार, काठमाडौं

९८५१०५१४१६, 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 : २०८२/०१/०५

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, २०७९) 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, पालिकाले 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 ।

पालिकाले मगर खाम मात्र नभई अन्य मातृभाषाहरूको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा पनि प्राथमिकता दिएको छ । पालिकामा प्रचलित मातृभाषाहरूको आवश्यकता र सम्भाव्यता अध्ययन गरी विद्यालयहरूमा क्रमशः लागू 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, काठमाडौँप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं ।

हामी मगर खाम (भाषा)को पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकलाई समयसापेक्ष 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 धर्ती

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत



धनबहादुर पुनमगर

अध्यक्ष



मगर आदिवासी प्राज्ञिक प्रतिष्ठान

M AGAR INDIGENOUS PEOPLES ACADEMIC FOUNDATION

का.म.न.पा.-९४, काठमाडौं, नेपाल

मिति : २०८२/०९/०५

कक्षा ५ को पाठ्यपुस्तक लेखनको सन्दर्भ

सुनछहरी गाउँपालिकाले आ.व. २०८१/८२ को वार्षिक कार्यक्रम अन्तर्गत कक्षा ५ को पाठ्यपुस्तक लेखन कार्य राखेको थियो। यस कार्यका लागि गाउँपालिकाले मगर आदिवासी प्राज्ञिक प्रतिष्ठानसँग सहकार्य गरेको हो। पालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम २०७९ 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 सिउसिन्यालाई आत्मसात गर्दै हामीले कक्षा ५ को पाठ्यपुस्तकलाई 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 निर्माणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। त्यसैले पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म यथार्थपरक, व्यावहारिक 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 सोच्न प्रेरित गर्नेछ।

पाठ्यपुस्तक विद्यार्थीको सिउसिन्याको आधार हो, तर यसको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा विद्यालय र शिक्षकको भूमिका अनिवार्य रहन्छ। शिक्षकहरूले विद्यार्थीलाई व्यावहारिक

ज्ञान प्रदान गर्ने गरी पठन-पाठन प्रक्रियालाई सृजनात्मक बनाउनुपर्छ । मूल्यांकन प्रणाली लाई समेत पारम्परिक 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 विद्यार्थीलाई 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 । यसभित्र समेटिएका विषयवस्तुले विद्यार्थीहरूको भविष्य निर्माणमा सहयोग पुर्याउने विश्वास लिएका छौं ।

अन्त्यमा, यस महत्वपूर्ण कार्यलाई सफल बनाउन योगदान पुर्‍याउनु भएका सुनछहरी गाउँपालिकाका अध्यक्ष धनबहादुर पुनमगर, उपाध्यक्ष ननकला घर्तीमगर, सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिहरू, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत प्रेम बहादुर घर्ती, शिक्षा शाखा प्रमुख तथा अन्य सरोकारवालाहरूलाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छौं ।

Thapa

डा. नरमाया थापामगर
अध्यक्ष

विषयसूची

मगर खाम	पेज
आड्खला १ : गेमी मगर खाम (२५ घण्टा)	१
रो १. मगर खाम सम्बोधन दान्या तरिका	१
रो २. पर्वत्या सन गमाल्या मगर खाम फरक	४
रो ३. किलाचन दह	१०
रो ४. गाम घ्योव नाड्खार	१४
रो ५. सिलु : टोबो प्राचीन लोक कथा परम्परा	१७
आड्खला २ : गेमी पालिका (१२ घण्टा)	२१
रो १. सुनछहरी गाउँपालिका ए उपलब्ध जैन्या सार्वजनिक सेवा	२१
रो २. सुनछहरी गाउँपालिका ला जनता ए जीविकाला मुख्य आधार	२५
रो ३. सुनछहरी गाउँपालिका ला राजनीतिक इतिहास	२९
आड्खला ३ : गेमी संस्कार सन संस्कृति (२५ घण्टा)	३२
रो १. मगर समुदायएला जन्म सम्बन्धी परम्परा सन संस्कृति	३२
रो २. ग्वाला पूजा	३६
रो ३. सरङ्गे स्याने	३९
रो ४. सुर तोबो परम्परागत क्वा	४१
रो ५. सुनछहरी गाउँपालिका ला थान र सन नोराइ साँस्कृतिक महत्व	४५
आड्खला ४ : गेमी सम्पदा (५ घण्टा)	५०
रो १. कोठीहाड	५०

आइखला ५ : प्रकृति सन वातावरण (१५ घण्टा)	५३
रो १. डा ए जीवनचक्र	५३
रा २. मे लान्या	५६
रो ३. जेलबाड ला भड खानी	६०
आइखला ६ : स्वास्थ्य सन खेलकूद (१० घण्टा)	६४
रो १. रि निता ए सरिन्या रेज र	६४
रो २. कब्बडी रैसिन्या	६८
आइखला ७ : दैनिक जीवन सन बानी (५ घण्टा)	७२
रो १. चाव नाइखार, सुन्दर नाइखार	७२
आइखला ८ : व्यक्तित्व सरेन्या (१० घण्टा)	७६
रो १. सुनछहरी गाउँपालिका ला प्रेरक मिर	७६
आइखला ९ : अभिव्यक्ति सिर्जना सन लोक साहित्य (१० घण्टा)	८०
रो १. नैलाइ पत्र	८०
रो २. बिबाड दह	८२
आइखला १० : उद्यम सन व्यवसायी (१० घण्टा)	८६
रो १. व्यवसायिक नैतिकता	८६
रो २. पुरानो सीप ए नयाँ संभावना	९०

मिन :

थप्क :

रोलनं : सेक्सन

पैङ्गिम मिन :

लिन्यापो :

मगर खाम ल सम्बोधन दान्या तरिका

मगर खाम ल नेमोल वा नमोल भन्दा माहुल्या मि रास दैसिक साइनो दादे सम्बोधन दाने प्रचलन ले । जो ए डात पजैव हो ए चाउगराँव गिन परि ए । पजैक साइनो दादे पजैसी ए । मि जुमु अतादे मनि साइनो घेपा अलिकिन साइनो अनुसार पाङन्या परि ए । जुमुजा बालख लुजा रालै मिन निकाइ पजैन्या ताए । मि ए रिम काई घेपा मिरालै मिन निकाइ पजैन्या चाव माङक । मिन निकाइ पजैक ल्हङ लागिसि ए । साइनो अनुसार पाङकिन इज्जत ताए । मिन निकाइ पजैसिकिन अपमान डासिव ताए । साइनो अमालिकिन जुमु रालै मिन निकाइ पजैकिन ताए । मगर पो ल तबो साइनो जोनी मनि जोडीसि ए । नजिकका नाता सम्बन्ध अमातादे मनि बाजु जुजु मावलो निकाइ मनि साइनो जोडिसि ए । मित साइनो निकाइ मनि साइनो जोडिसि ए । आउ साइनो ए मि मि ए सम्बन्ध चाव जैव ।



माइती सन इस्त खार ला सम्बन्ध घेव ताई । इष्ट रै माइती लै सम्मान दाव परि ए । माइती ए इस्तलाइ पैव परि ए । मगर समुदाय ल माइती सांस्कृतिक यन्न ल इस्त ए दाव परि ए । छुत समुदाय ल माइतीदेरा इस्तदेरा हैलिन्या चलन लिज्या । साइनो अमाताकिन राम्जाली, बैजाली, रोडखामी निकाइ साइनो लाईन्या ताए ।

मगर खाम त सम्बोधन डाङ्या तरिका

मगर खाम त डेब्रे सन डेब्रे भन्दा भ्या रु र फ्रोसिवक बेला सम्बोधन डाङ्या प्रचलन ले । जो ए पहिला सपाङ्सि, ओ ए ज सम्बोधन डाङ्या पैव । सम्बोधन दावक प्रायः साइनो डाड सपाङ्सि । उमेर ज्हिम्जा अलेडि मनि साइनो घ्योव ले भङ्या साइनो स सम्बोधन डाङ्या पैव । ज्वाबेला ज्हिम्जा लुभा राटुड मिन ए वाज सपाङङ्या हुसि ।

उमेर ए रु भन्दा घ्योव रुटुड मिन ए सम्बोधन डाङ्या माचाव माडेसि । अघ्यु दावक ल्हड लागेङ्या गारङ्या गारसि । साइनो स सम्बोधन दाखें इजत बघे, ज्वाबेला मिनवाज हेड यासपाङङ्सि भङ्या अपमान डासिव बुभेसि । तर साइनो मालेखें भङ्या ज्हिम्जाटुड मिन ए मनि सम्बोधन डाङ्या हुसि । मगर समुदाय ल हरेक रु स कोइ-कोइ साइनो जोरेसिव जै । बेहें सन भिला सम्बन्ध मालेव मनि ब्राजु -जुजु, मावली सन इष्ट तर्फ ला साइनो सम्बन्धङिका मनि साइनो जोरेङ्या हुसि । यिजेद मित साइनो कायम डाड मनि साइनो जोरङ्या हुसि । जो ए आपसि सम्बन्धटुड बल्ल्या जेव ।



माइती पक्ष सन इष्ट पक्ष माभ ल सम्बोधन मनि महत्वपूर्ण ले । इष्ट रै माइतीटुड सम्मान डाङ्या पैव । ज्वाबेला माइती ए इष्टराटुड अन्हेङ्या दुर । मगर समुदाय ल इष्ट रै माइती ल साँस्कृतिक ह्येल सहयोग डाङ्या पैव । छुट्र समुदायटुड सम्बोधन दावक माइती पो सन इष्ट पो गारड सम्बोधन डाङ्या चलन ले । यदि सम्बन्ध स्पष्ट माजैखें भङ्या रम्जाली, वैजाली, रुडखामी पट्टि दानेव पहिचान ल आधार त सम्बोधन डासि ।

मगर समुदाय ल साईनो मादान्यालै माचाउ हैदोर । सपाडिसक साईनो हैलिव परि ए । जस्तै कतादे नबाज्याव बाजु ? भिम खर्क नहुव बाबु ? है गेलि ए । साईनो अमालिकिन दैसिक छुत ज हैलिदे पाडन्या ताए बालखरास दैसिक कतादे नबाज्याव बड्डा हैलिदे पाडन्या ताए । लुजारास दैसिक कतादे नबाज्याव भान्जी हैलिदे पजैन्या मनि ताए । बालख लुजा दैसिक कता लिजे भान्जी चाव लिजे मामा हैलिदे पाडन्या ताए ।

मगर समुदाय ल कोहि साईनो विशेष रुप ल रैर । सम्दी सम्देनि साईनो लाज हुन्या साईनो मानिसि ए । सालि भेना सनो देवर, मारुम ए खिजैसिन्या साईनो ताए । साईनो अनुसार पाङ्क नजिकका सम्बन्ध सम्मान जनक याज माङ्क सामाजिक सम्बन्ध लै मनि मजबुत जैव ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
साईनो	साइनो	साइनो	नाता	Kinship
सकिन्या	सपाडइया	सछेडन्या	बोलाउने	Address
घेपा	सेर	सेर	ठूला	Elder
जुमु	जिह्मजा	लुल	साना	Younger



सिउसिन्या

क) विभक्ति

नेपाल	मगर खाम
ले, लाई, द्वारा, बाट, देखि, मा, भित्र, माथि, तल, वरिपरि, को, सँग, का, की, आदि	ज्युड्ल, भन, लाइ, ल, तड, हुडाड, निल, आदेहुदे, होस, रोता, मिला, आड आदि

ख) रोता ए च्यु गोटा विभक्ति सरेडे सूचि जैचोके ।

मगर समुदाय ल साइनो ए सम्बोधन डाइया मास्हेइयाटुड असामाजिक माडेइया डासि । हरेक आखर पाड छिडिड साइनो ठइया पैव । उदाहरणका लागि, काडे न्हाइया नख्युडजेव बज्या ? ज्हुड खड्क ज्हाइया वावु ? गारइया गारसि यदि साइनो खुलेसिव माले भइया फ्रोसिवक सम्बोधन फरक जै । लक्या-लक्या फ्रोसिवक काडे न्हाइया यख्युडजाव बड्डा ? गारसि भइया लकरी - लकरी फ्रोसिवक कुयो ले बड्डि ? गारइया गारसि । लक्या- लकरी फ्रोसिवक भइया कुयो ले भान्जी ? सन सन्चै ले मामा गारइया गारसि ।

मगर समुदाय ल कोइ साइनोटुड विशेष रुप त जेइया हुसि । समिद-समिदनी ल साइनो लाज जेइया साइनो माडेसि भइया साली भेना सन गेवर मारुड्ल साइनो ठट्टा डाइया साइनो माडेसि । साइनो स सम्बोधन डावक आपसि सम्बन्धटुड सम्मानजनक ज्याइया वाज माडिच । सामाजिक सम्बन्धटुड मजबुत मनि जेव ।

पानपा :

मगर			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
साइनो	साइनो	साइनो	नाता	Kinship
सकिन्या	सपाडइया	सछेडन्या	बोलाउने	Address
घेपा	सेर	सेर	ठूला	Elder
जुमु	जिह्मजा	लुल	साना	Younger



सिउसिन्या

क) विभक्ति

नेपाल	मगर खाम
ले, लाई, द्वारा, बाट, देखि, मा, भित्र, माथि, तल, वरिपरि, को, सँग, का, की, आदि	ने, भन, डन, तन, जिडल, ल, तडक, होडआड, ल, स, ला, ल आदि

ख) रोडिका १० वटा विभक्ति पहिचान डाड सूचि बनेस ।

१. मिला वाक्यरलाइ विभक्ति छुतैदे सर्चोके ।

- क) मगर समुदाय ल पार मि स तबो माताव तबो साईनो जोडिसिव ताए ।
- ख) रिम जुमु अतादे मनि साईनो घेपा अताकिन साईनो अनुसार पाडन्या ताए ।
- ग) माइती सन इष्ट सम्बन्ध महत्वपूर्ण ताए ।
- घ) मगर समुदाय ल साईनो स मापाडन्या लै चाव मादोर ।
- ङ) बालख लुजा र यादैसिक कता लिजे भान्जी चाउज लिजे मामा हैलिदे पाड र ।

२) मिलिव ताकिन मिलिव (√) मामिलिव ताकिन मामिलिव (×) चिन्न लाइचोके ।

- क) पाडक साईनो दादे पाडन्या नियम मगर समुदाय ल याज दैसिय । ☐
- ख) मगर समुदाय ल बाजु जुजु देडा साईनो मान्य माले । ☐
- ग) सम्दी सम्देनी साईनो लाज हुन्या साईनो हैदोर । ☐
- घ) पाडन्या बेलाक साईनो हैलिव परि ए । ☐

३) विभक्ति प्रयोग दादे मिला प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- क) मगर समुदाय ल साईनो अनुसार पाडन्या ताए ?
- ख) माइतीपक्ष सन इष्ट सम्बन्ध सम्मानजनक जैन्या कैजैव परि ए ?
- ग) मगर समुदाय ल बालख लुजार कैजैदे पाड र ?
- घ) साईनो अनुसार पाडक सामाजिक सम्बन्ध कैजैदे मजबुत ताए ?

१. मेला, आखर रा, विभक्ति छुट्टेद सरस ।

- क) मगर समुदाय ल सो व्याक्ति स टोलो सन टोलो साइनो जोरेसिव जै ।
- ख) उमेर कम याजै भइया मनि साइनो घ्योव ले भइया साइनो स सम्बोधन डाइया पैव ।
- ग) माइती पक्ष सन इष्ट पक्ष माभ ल सम्बोधन महत्वपूर्ण ले ।
- घ) मगर समुदाय ल साइनो ए सम्बोधन डाइया माहुइयाटुड असामाजिक मानेइया डासि ।
- ङ) लकन्या-लकरि फ्रोसिवक क्योले भान्जि ? सन सन्चै ले मामा ? गारइया गारसि ।

२. सही (✓) सड गलत (×) ले गारड चिन्ह लगेस ।

- क) सम्बोधन दावक साइनो लैइया नियम मगर समुदाय ल वाज फ्रोसि ।
☐
- ख) मगर समुदाय ल ब्राजु-जुजु पत्ति ल साइनो मान्य माजै । ☐
- ग) सम्दी-सम्देनी ल साइनोटुड लाज जेइया साइनो माडेसि । ☐
- घ) सो आखर पाड छिड़िड साइनो ठइया पैव । ☐

३. विभक्ति प्रयोग डाड मेला प्रश्न रा जबाफ सरस ।

- क) मगर समुदाय ल साइनो स सम्बोधन कडा डासि ?
- ख) माइतीपक्ष सन इष्ट पक्ष माभ ल सम्बन्धटुड सम्मानजनक ज्याइया क्यो डाइया पैव ?
- ग) मगर समुदाय ल लकन्या-लकरी एक आपसत कैजेड सम्बोधन डोर ?
- घ) साइनो स सम्बोधन दावक सामाजिक सम्बन्ध कैजेड मजबुत जै ?

पर्वत्या सन गमाल्या मगर खाम ला फरक

नेपाल ल मगर समुदाय ए पाङन्या खाम चार गोता लिज्या । खास दादे खाम पाङ पर्वत्या, शेधी, गमाल्या सन निस्याल आउ प्रमुख पाङ निकाइ पर्वत्य सन गमाल्या सुनछहरी गाउँपालिका ल पाङ र । पर्वत्य पाङ रोल्या रुकुम ला माहुल्या पो ल पाङ र । गमाल्या पाङ सुनछहरी गाउँपालिका गामल पाङ र । गमाला मि रै पाङन्या याताव निकाइ आउ पाङलै गमाल्या पाङ हैदोर । गाउँपालिका ला जेलबाङ सन घुसबाङ ल पर्वत्या पाङ पाङ र । गाम सन सेरमल गमाल्या खाम पाङ पाङ र । नबोलो पाङ मगर जाति र सांस्कृतिक पहिचान अभिन्न अंग अतादे मनि भौगोलिक ध्वनी व्याकरणीय शब्दवली छुत लिजे ।



१. भूगोल सन नला पाङ पाङन्या मिर

पर्वत्य खाम मुख्या रुपल रोल्या सन पुर्व रुकुम ल पाङ र । आउ पाङ पाङन्या मिर माहुल्या लिज्या र । बसाई सरिदे छुत जिल्ला ल हिन मिर मनि पर्वत्य खाम पाङज्यार । बसाई अकारण निकाइ अरु जिल्ला मनि पर्वत्य खाम पाङन्या मिर लिज्या र ।

पर्वत्या सन गमाल्या मगर खाम ल फरक

नेपाल ल मगर समुदाय ए पाङ्ङ्या मगर खाम ला ४ वटा भाषिका र ले र । पर्वत्या, शेष्ठी, गमाल्या सन निस्याल प्रमुख भाषिका ले र । आका प्रमुख भाषिका मध्ये पर्वत्या सन गमाल्या डेब्रे भाषिका सुनछहरी गाउँपालिका ल पाङ्ङिस । पर्वत्या भाषिका रोल्पा सन पूर्व रुकुम ला भ्या वस्तित पाङ्ङिस । गमाल्या भाषिका भङ्ग्या सुनछहरी गाउँपालिका ल गाम पो ल पाङ्ङिस । गाम पो ल पाङ्ङ्या अजैव ए आकाटुङ गमाल्या डसिव ले । गाउँपालिका भित्र ल जेल्वाङ सन घुसवाङ क्षेत्र ल पर्वत्या खाम पाङ्ङिस । यिजेद गाम सन सेरम क्षेत्र ल गमाल्या खाम पाङ्ङिस । डेब्रे भाषिका मगर जाति ल साँस्कृतिक पहिचान ल अभिन्न अङ्ग अजैङ्ग मनि आगिनि भौगोलिक, ध्वनि व्याकरणिय सन शब्दावली त फरकर जैड ले र ।



१. भूगोल र प्रयोगकर्ता

पर्वत्या खाम मुख्य रुप त जवाफी रोल्पा सन पूर्वी रुकुम ल पाङ्ङिस । आका भाषिका पाङ्ङ्या समूह ल जनसङ्ख्या भ्या ले । बसाइ सराइ डाङ भ्या जिल्ला ल न्हाव रु ए मनि पर्वत्या खाम पाङ्ङ्या डोर । आका ए अरु जिल्ला ल मनि नका रा जनसङ्ख्या न्हे ।

अईजैदे ज गमाल्या खाम सुनछहरी गाउँपालिका गामल याज पाङ्ज्यार । आउ पाङ गमाल ज अताव होकाईदा गमाल याज पाङ् । आउ कारण निकाइ गमाल्या पाङ तोचोप्जा रायज पाङ् ।

२. ध्वनी उच्चार फरक

पर्वत्य पाङल न उच्चारण गमाल्या पाङल ड हैलिर । जस्तै पैन्या लै पैड्या हैदोर । छकालन्या छकालया ईताव ताए । तपन्या तपड्या अईजैदे उच्चारण ताए । पर्वत्य ल लाई विभक्तिलाई लै हैदोर । गमाल्या ल टुङ हैदोर । गमाल्या पाङक आधा र उच्चारण ताए । पर्वत्य पाङक पार र उच्चारण ताए ।

३. व्याकरणीय फरक

पर्वत्या सन गमाल्या पाङल वाक्या जैक बचन प्रभाव छुत ताव रन्या । पर्वत्य सन गमाल्या नेबोलो पाङ प्रथम द्वितीय सन तृतीय बचन ताए । पर्वत्यल बचन अनुसार क्रिया स कर्ता ओले । गमाल्या आखर जैक क्रिया सन कर्ता ए बचन माहु ए । क्रिया स आ साभ्का रुप ल हु ए ।

पर्वत्या भाषिका	गमाल्या भाषिका
डा कलम ए डासर्जे ।	ड्या कलम ए आसर ।
गिन कलम ए गिनसर्जे ।	गिङ कलम ए यसर ।
गे कलम ए गेसर्जे ।	गे कलम ए यसरें ।

अध्यु गमाल्या खाम सुनछहरी गाउँपालिका गाम पो ल पाडिस । आका भाषिका ल उत्पत्ति सन विस्तार मनि गमाल्या पो ल जैड ले । बसाइ सराइ डाड भ्या जिल्ला ल क्लेव रु रै मनि गमाल्या खाम पाड र । गमाल्या भाषिका वक्ता रा सङ्ख्या तुलनात्मक रुप त कम ले ।

२. ध्वनि उच्चारण भिन्नता

पर्वत्या भाषिका ‘न’ उच्चारण गमाल्या भाषिका ‘ड’ जै । जस्तो पैन्याटुड पैड्या जै । छ्काल्याको छ्काल्ड्या जै । तप्न्याडटुड तड्या उच्चारण जै । अध्यु जेड पर्वत्या ‘लाई’ विभक्तिटुड लै डोर । भड्या गमाल्यामा टुड डोर । गमाल्या उच्चारण डावको भ्या टपरा ‘र’ उच्चारण ऱ्हाड्या डोव पर्वत्या भड्या पूर्ण ‘र’ को उच्चारण ऱ्हाड्या डोव ।

३. व्याकरणीय भिन्नता

पर्वत्या सन गमाल्या भाषिका त आखर जेवको वचन ल प्रभाव छुट्टो जैव ऱ्हे । पर्वत्या सन गमाल्या डेलो भाषिका त प्रथम, डेलो सन सोम्रे वचन जै । पर्वत्या त वचन अनुसार क्रिया स नका कर्ता दोहोरेसि । गमाल्या आखर जेवको क्रिया स कर्ता ल वचन माऱ्हा । क्रिया स ‘आ’ साभ्का रुप त ऱ्हाड्या डोव ।

पर्वत्या भाषिका	गमाल्या भाषिका
डा कलम ए डासर्जे ।	ड्या कलम ए आसर ।
गिन कलम ए गिनसर्जे ।	गिड कलम ए यसर ।
गे कलम ए गेसर्जे ।	गे कलम ए यसरें ।

४. शब्दावलीगतला फरक

पर्वत्या भाषिका	गमाल्या भाषिका	नेपाली अर्थ
डा	डा	म
नड	नड	तिमी
नोए	नउ	उसले
फिम	फिम	घर
री	री	पानी
भै	भै	खोला
मे	मी	आगो
कुइ	कुइ	हात
मी	रु	मान्छे
नम	नम	आकाश
स्यावै	ह्यावे	जून
चिका	ताम	जहुँ

५. सामाजिक प्रभाव सन प्रयोग

पर्वत्य खाम नेपाली पाङ्क माहुल्या शब्द र आदान प्रदान जैसिव लिज्या । नउ ए अकारण निकाइ पर्वत्य पाङ्क जामा सजिलो स्याउका ताए । गमाल्या खाम पाङ्क ए असंरचना माहुल्या मौलिक लिज्या । पार पार संचार माध्याम सन पत्रपत्रिका ल पर्वत्या खाम ला अभिलेख र बदिदे भाज्या । गमाल्या अमि माहुल्या वृदि तादे माले ।

पर्वत्या सन गमाल्या मगर खाम पाङ्कला मुख्या पाङ्क मानिसि ए । आउ मगर समुदाय पाङ्कला विविधता मानिसि ए । आउ नेबोलो पाङ्क खार ल माहुल्या समान ता तचोप भिन्नता लिज्या । आउ पाङ्क र मगर समुदाय ला ऐतिहासिक सम्पदा अतावनिकाइ आउलै संरक्षण जैन्या आवश्यक लिज्या ।

४. शब्दावलीगत भिन्नता

पर्वत्या भाषिका	गमाल्या भाषिका	नेपाली अर्थ
डा	ड्या	म
नड	नड	तिमी
नोए	नकाए	उसले
भिम	ज्हुड	घर
री	हि	पानी
भै	भै	खोला
मे	मि	आगो
कुइ	कुइ	हात
मी	रु	मान्छे
नम	नम	आकाश
स्यावै	व्या	जून
चिका	ताम	जहुँ

५. सामाजिक प्रभाव सन प्रयोग

पर्वत्या खाम ए नेपाली भाषा स भ्या शब्द यासिड्या डाड नेव । निजेद आका ल संरचना कोइ सजिलो छे । गमाल्या खाम ल भाषिक संरचना र भड्या भ्या मौलिक ले र । फरक संरचना माध्यम सन पत्रपत्रिका ल पर्वत्या खाम ल सरसिव कागज र बघेड न्हाजा । गमाल्या ल भड्या खास भ्या बघेड माले । पर्वत्या सन गमाल्या मगर खाम मुख्य भाषिका ले । आका मगर समुदाय भित्र ल भाषिक विविधता ले । आका डेलो भाषा माझ ल भ्या समान ता सन कम मामिलेव ले र । आका भाषिका र मगर समुदाय ल ऐतिहासिक सम्पति अजैको ए आकारा संरक्षण ल सन प्रवर्द्धन डाड्या आवश्यक ले ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
आखर	आखर	आखर	शब्द	Word
डोव	ढो	ढो	क्रिया	Verb
मिन	मिन	मिन	नाम	Name



सिउसिन्या

क) संयोजक

मगर खाम	नेपाली
सन, कि, होकाइ, नकाइ, कातानेकि	र, वा, तर, किनभने, अथवा

ख) प्रस्थानिक

मगर खाम	नेपाली
तखेष्क, डादे, होकाइ, नकाइ	एक पटक, पहिले, जब, त्यसपछि

ग) रोता रो ए च्यु वटा संयोजक सरेडे सूचि जैचोके ।

घ) रोता रो ए झ वटा प्रस्थानिक पत्ता लाइदे सूचि जैचोके ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
आखर	आखर	आखर	शब्द	Word
डोव	ढो	ढो	ढोग	Bowing
मिन	मिन	मिन	नाम	Name



सिउसिन्या

क) संयोजक

मगर खाम	नेपाली
सन, सड, तर, कडाभड्या, सड	र, वा, तर, किनभने, अथवा

ख) प्रस्थानिक

मगर खाम	नेपाली
तफेक, हाँल, जब, नकाखेंका	एक पटके, पहिले, जब, त्यसपछि

ग) रोला रोडिका च्यु वटा संयोजक पहिचान डाड सूचि जेस ।

घ) रोला रोडिका झ वटा प्रस्थानिक पत्ता लगेद सूचि जेस ।

१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

क) पर्वत्या खाम पाड कताड यापाडज्याउ ?

- ☐ डोल्या
- ☐ जाजरकोट
- ☐ रोल्या सन रुकुम
- ☐ दार्चुला

ख) गमाल्या पाड कताड यापाडज्याउ ?

- ☐ रोल्या सन रुकुम
- ☐ बगलुङ
- ☐ सुनछहरी गाउँपालिका गाम ल
- ☐ गुल्मी

ग) गमाल्या पाडलै विभक्तिलै कैदोर ?

- ☐ लै
- ☐ टुङ
- ☐ मा
- ☐ ले

घ) गमाल्या खाम पाडल पार क्रिया स कता साभ्हा रुप ल प्रयोग ताए ।

- ☐ अ
- ☐ आ
- ☐ ए
- ☐ ओ

१. सही जवाफ छान्नेस ।

क) पर्वत्या खाम खास गरी कानड पाड र ?

- ☐ डोल्पा
- ☐ जाजरकोट
- ☐ रोल्पा र रुकुम पूर्व
- ☐ दार्चुला

ख) गमाल्या भाषिका खास गरी काङ्का पो ल वाज पाड र ?

- ☐ रोल्पा र रुकुम पूर्व
- ☐ वाग्लुङ
- ☐ सुनछहरी गाउँपालिका गाम पोल
- ☐ गुल्मी

ग) गमाल्या 'लाई' विभक्तिटुङ कयो डोर ?

- ☐ लै
- ☐ टुङ
- ☐ मा
- ☐ ले

घ) गमाल्या खाम त सो क्रिया स कयो भ्लोड प्रयोग डोर ?

- ☐ ऋ
- ☐ आ
- ☐ ए
- ☐ ओ

२. रिती पो ल भरैचोके ।

- क) मगर खाम पाङला चार गोता प्रमुख पाङ र पर्वत्य
गमाल्या, सन निस्याल ।
- ख) गमाल्या खाम पाङ न ए असट्टाल प्रयोग जैन्या ताए ।
- ग) पर्वत्या खाम सन जिल्ला ल पाङ र ।
- घ) गमाल्या पाङ जनसङ्ख्या तुलनात्मक रुप ल लिज्या र ।
- ङ) पर्वत्या खाम ए नेपाली पाङक माहुल्या आदानप्रदान
जैदे नैव ।

३. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- क) पर्वत्य सन गमाल्या पाङल भिन्नता कता-कता लिज्या ?
- ख) गमाल्या पाङ निकाइ छकालन्या लै कैजैदे पाङन्या ?
- ग) पर्वत्या खाम सन गमाल्या खाम पाङक समाज ल प्रभाव किताउ रन्या ?
- घ) गमाल्या खाम ए आखर संरचना करौ पर्वत्या खाम निकाइ छुत लिज्या ?

२. खाली पो ल गभरेस ।

- क) मगर खाम ल जि प्रमुख भाषिका जै पर्वत्या गमाल्या सन निस्याल ।
- ख) गमाल्या खाम ल उच्चारण ल 'न' को सट्टा प्रयोग डासि ।
- ग) पर्वत्या खाम मुख्य रूप ल सन जिल्ला ल पाड र ।
- घ) पर्वत्या खाम ए नेपाली भाषा स भ्या यासिङ्या डाड नेव ।

३. जवाफ सरस ।

- क) पर्वत्या सन गमाल्या भाषिका ल ध्योव मामिलेव भिन्नता कुयो-कुयो ले र ?
- ख) गमाल्या भाषिका त छकाल्ड्याटुड कैजेड पाड र ?
- ग) पर्वत्या खाम सन गमाल्या खाम ल प्रयोग समाज ल प्रभाव कध्यु जैव हे ?
- घ) गमाल्या खाम ल आखर संरचना पर्वत्या खाम भन्दा कडा छुटो ले ?

रो - ३ किलाचन दह

किलाचन दह सुनछहरी गाउँपालिका-१ घुसबाड ल लिज्या । आउ बनै चाव लिज्या । आउ पो रोल्पा, बागलुङ सन रुकुम पूर्व ए सिमाना ल लिजे । समुद्री सतह निकाइ ३४७० मिटर जेनो त लिज्या । आउ दह सांस्कृतिक सन पर्यटकीय पो ए प्रसिद्ध लिज्या ।

घुसबाड नाङ्खार निकाइ ८ घण्टा खड्नी बादे किलाचन दह केसिए । अजैदे मध्य पहाडी लोकमार्ग जोडसिव रोल्पा, रुकुमपूर्व सन बागलुङ ए सिमा विन्दु पाती जान्या निकाइ त घण्टा त केसिए । छिनडा समय ल आन्तरिक पर्यटकर आकर्षण ए केन्द्र विन्दु तादे ले ए । आउ पो त साउने पुनि त बराह पुजा डोर ।



किलाचुन निकाइ किलाचन ताव दैसिए । किला हैलिसिव भेडा गोठ सारिका किला सन चुन हैलिसिव चुसिन्या । भेडा र या गोठ सारिन्या अताव निकाइ किलाचुन निकाइ किलाचन अताव दैसिए । आउ दह ए उत्पति ए प्रचलित लोक कथा मनि लिज्या ।

किलाचन ए उत्पति विं.स १९८९ ताव मानिसिए । प्रारम्भल आउ पो ल मतसिङ घर्ति मगर सन अमर बुढाथोकी निमिन लेव नेबोलो गोठाल्या ए भेडा निरछाज्याउ । तछा मतसिङ घर्ति मगर लै अदृश्य शक्ति ए आउ पवित्र पो लिज्या आउ पो राचिनके हैलिदे संकेत यासिव किंवदन्ती लिज्या । मतसिङ ए विश्वास अमादुकाइ नो दिनकाइज् नम असिना बादे हैरान जैव । आउ कारण निकाइ आत दह ताके । गोठ छुतदे सारिनी । जामा छिनक मतसिङ अपाङ्ग ताए । छिननिकाइ भाँक्री ए

किलाचन दह

किलाचन दह सुनछहरी गाउँपालिका-१ घुसबाङ ल लेव टोलो चाव दह ले । आकाटुङ किलाचन दह मनि डासि । आका भ्या चाव पो रोल्पा, बाग्लुङ सन रुकुम पूर्व सिमाना ल परे । समुन्द्र सतहडिका ३,४७० मिटर ल उचाइ लेव पो ल आका दह सांस्कृतिक सन पर्यटकीय पोलडिका भ्याज मिन कमेसिव ले । घुसबाङ गाउँखेंका करिव के घण्टा पैदल ब्वाङ आका पो ल क्लेसि ।

अधिवज मध्य पहाडी लोक मार्गस जोरसिव रोल्पा, रुकुम पूर्व सन बाग्लुङ ल सिमा विन्दु पातिहाल्ना खेंका के घण्टा खड ए ब्वाङ क्लेसि । छिड्डिका समय ल आन्तरिक पर्यटक रा आकर्षण ल केन्द्र बडेद ले । आका पो ल प्रत्येक वर्ष साउने पूर्णिमा छ्याङ बराहा पुजा डासि ।



किलाचुनडिका किलाचन अजैव । किला गारसिव भेडा गोठ सारेवको स्थापना डाइया किला सन चुन गारसिव चुडइया जै । भेडा रा बास सान्हेइया पो अजैको ए आकाटुङ किलाचुङ डिका किलाचन मिन अन्हेव । आका दह उत्पति ल प्रचलित लोक कथा मनि ले ।

किलाचन दह ल उत्पत्ति वि. सं. १९८९ बेलाक अजैव माडेसि । सुरुल आका पो ल मतसिंह घर्तीमगर सन अमर बुढाथोकी मिन लेव । डेलो गोठालाडि भेडा डेछ्छाजावगि । टरि ल मटसिंह घर्तीमगरटुङ अदृश्य शक्ति ए “आका पो पवित्र ले गरै” गारड संकेत अयोव किंवदन्ति ले । तर नका ए विश्वास अम्डोव छिड्डि लगातार असिना सन नम यापरे । आका ल अकारण आला दह अजैव सन गोठ छुटो पो ल यासारेसि । कोइ समय छिड्डि मटसिंह घर्तीमगर अपाङ्ग याजै ।

किलाचन दह अरिसिव हैदोव । हो काईदा मतसिङ ए अदाजु धनपति घर्ति मगर ए अभाइ ए अमिन्त पूजा दोव ।

वि.सं. १९९० काईज पार रिम ल साउने पुर्णिमा त पूजा डोर । आरख रैथाने बासिन्दा रा ए यासहयोग निकाइ किलाचन दह लाइ घेराबार जैदे मन्दिर जैदे नैर । प्राकृतिक रुप ल सुन्दर सन सांस्कृतिक आस्था ए केन्द्र लिज्या । आउ पोलै संरक्षण सन प्रवर्द्धन जैन्या पार ए योगदान आवश्यक लिज्या ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
भेडा	भेडा	भेडा	लु	Sheep
दह	दह	दह	ताल	Lake
चुसिन्या	बास	चुन	बास	Stay



सिउसिन्या

१) अस्तित्वबोधक सन सत्यबोधक क्रियापद ।

१. “छ” ए प्रयोग-अस्तित्वबोधक :

नेपाली वाक्य	पर्वत्या खाम	गमाल्या खाम
घर छ ।	भिम लिज्या ।	जहुड ले ।
किताब छ ।	किताब लिज्या ।	किताब ले ।
मसँग पैसा छ ।	डा स तप्या ले ।	ड्यास टप्या ले ।
गाउँमा विद्यालय छ ।	नाइखार ल पैभिम लिज्या ।	नडखार ल पैभिम ले ।
बुवा घरमा हुनुहुन्छ ।	बाबु भिमक लिज्या ।	बाबु जहुड ल ले ।
भोला छैन ।	भोला माले ।	भोला माले ।
मेरो घर छैन ।	डा भिम माले ।	ड्या जहुड माले ।

ओखेंका छिड्डि भौँकि ए किलाचन देउटा अरिसेव यापैंव । नखेंका नका ल अदाजु धनपति घर्तीमगर ए अभाइल अमिन्त पूजा यापुजेव ।

वि.सं. १९९० खँका आल हरेक वर्ष साउने पुर्णिमा ल छ्याड बराहा पूजा डाड न्हाद ले र । आन्ह आला चुड्ड्या रु रा यासहयोगडिका किलाचन दहटुड घेराबार डाड मन्दिर स्थापना डासिव ले । प्राकृतिक रुप ल सुन्दर सन साँस्कृतिक आस्थाको केन्द्र लेव आका पोटुड संरक्षण प्रवर्द्धन डाड्या सोरा योगदान आवश्यक ले ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
भेडा	भेडा	भेडा	लु	Sheep
दह	दह	दह	ताल	Lake
चुसिन्या	बास	चुन	बास	Stay



सिउसिन्या

१) अस्तित्वबोधक र सत्यबोधक क्रियापद ।

१. “छ” ल प्रयोग अस्तित्वबोधक :

नेपाली वाक्य	पर्वत्या खाम	गमाल्या खाम
घर छ ।	भिम लिज्या ।	जहुड ले ।
किताब छ ।	किताब लिज्या ।	किताब ले ।
मसँग पैसा छ ।	डा स तप्या ले ।	ड्यास टप्या ले ।
गाउँमा विद्यालय छ ।	नाडखार ल पैभिम लिज्या ।	नडखार ल पैभिम ले ।
बुवा घरमा हुनुहुन्छ ।	बाबु भिमक लिज्या ।	बाबु जहुड ल ले ।
भोला छैन ।	भोला माले ।	भोला माले ।

मेरो पैसा छैन ।	डामी रुपया माले ।	ड्या टपन्या माले ।
बाखा छैन ।	रा माले ।	बाखा माले ।

२. “हो” ए प्रयोग - सत्यबोधक :

नेपाली वाक्य	पर्वत्या खाम	गमाल्या खाम
म विद्यार्थी हुँ ।	डा हिउसिने ।	ड्या हिउसिने ।
ऊ शिक्षक हो ।	नो हिउने ।	नका हिउने ।
रातो गणित किताब नै हो ।	ध्यामो गणित किताब ज ।	ध्यामो गणित किताब ज जै ।
हामी पहाडी नै हौं ।	गे पहाडी रज् ।	गे पहाडी रज ।
उनीहरू मेरा साथी हुन् ।	नोर डा नै रज ।	नकार ड्या आन्हेर ले र ।

२) रुला उदाहरण बुझिदे अस्तित्वबोधक सन सत्यबोधक आखर जैन्या सिउसिचोके ।



१. मिलिव जवाफ बिनीचोके ।

क) किलाचन कताड लिज्या ?

- १) बागलुङ
- २) सिउरी
- ३) सुनछहारी गाउँपालिका -१ ल
- ४) प्यूठान

ख) किलाचन दह समुन्द्री सतह निकाइ खामिटर जेनो त लिज्या ?

- १) २५०० मिटर
- २) ३००० मिटर
- ३) ३४७० मिटर

मेरो घर छैन ।	डा भिम माले ।	इया ज्हुड माले ।
मेरो पैसा छैन ।	डामी रुपया माले ।	इया टपन्या माले ।
बाखा छैन ।	रा माले ।	बाखा माले ।

२. “हो” ए प्रयोग - सत्यबोधक :

नेपाली वाक्य	पर्वत्या खाम	गमाल्या खाम
म विद्यार्थी हुँ ।	डा हिउसिने ।	इया हिउसिने ।
ऊ शिक्षक हो ।	ना हिउने ।	नका हिउने ।
रातो गणित किताब नै हो ।	ध्यामो गणित किताब ज ।	ध्यामो गणित किताब ज जै ।
हामी पहाडी नै हौं ।	गे पहाडी रज् ।	गे पहाडी रज ।
उनीहरू मेरा साथी हुन् ।	नोर डा नै रज ।	नकार इया आन्हेर ले र ।

२) रो ला उदाहरण बुझेद अस्तित्वबोधक सन सत्याबोधक आखर जैइया क्विसिस ।



१. चाव जवाफ छडेस ।

क) किलाचन दह कानड परे ?

- १) बाग्लुङ
- २) सिउरी
- ३) सुनछहरी गाउँपालिका एक
- ४) प्युठान

ख) किलाचन दह समुन्द्री सतहखेँका खामिटर उचाइ ल ले ?

- १) २५०० मिटर
- २) ३००० मिटर
- ३) ३४७० मिटर

ग) किलाचन दह त कता छ्याम पूजा डोर ?

- १) तीज छ्याम
- २) साउने पुर्णिमा छ्याम
- ३) दसैं छ्याम

घ) किलाचन दह खर्काई अताव ?

- १) वि.सं. १९८९
- २) वि.सं. २०४५
- ३) वि.सं. १९५०

२. मिलिब ताकिन मिलिव (✓) मामिलिव ताकिन मामिलिव (X) चिन्ह लाइचोके ।

- क) किलाचन दह बाग्लुङ ए असिमाना ल परि ए । ☐
- ख) किलाचन दह केन्याको लागि आठ घण्टा लागि ए । ☐
- ग) मतसिङ घर्ति मगर हाई छान्या गोठाले लेव । ☐
- घ) किलाचन दह ला देवता अरसिवकाई मतसिङ घर्ति मगर अपाङ्ग ताके । ☐
- ङ) आर्ख किलाचन दह ल मन्दिर जैसिव लिज्या । ☐

३. रिता पो ल भरैचोके ।

- क) किलाचन दह गाउँपालिका-१ घुसबाङ ल परि ए ।
- ख) आउ दह समुन्द्री सतहकाई मिटर जनोत लिज्या ।
- ग) किलाचन दह त अखोर्या रिम पूर्णिमा छ्याम बराह पुजा डोर ।
- घ) मतसिङ घर्ति मगर सन अमर बुढाथोकी छान्या गोठाल्या निलिव ।
- ङ) किलाचन दह लाइ संरक्षण दान्या ए योगदान आवश्यक लिज्या ।

४. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- क) किलाचन दह कता-कता जिल्ला ए सिमाना ल परि ए ?
- ख) किलाचन दह ल सु ए भेडा अरछाज्याउ ?
- ग) मतसिङ घर्ति मगर लै कता संकेत आताव ?
- घ) किलाचन दह ए संरक्षण कैजैदे दाव दुसिए ?

ग) किलाचन दह ल हरेक वर्ष कयो छ्याड पुजा डोर ?

- १) तीज छ्याड
- २) साउने पुनि ल
- ३) दशैं छ्याड

घ) किलाचन दह ल उत्पत्ति खाबला जैव माडिसि ?

- १) वि.सं १९८९
- २) वि.सं. २०४५
- ३) वि.स. १९५९

२. सही (✓) सड गलत (X) ले गारड चिन्ह लगेस ।

- क) किलाचन दह बाग्लुङ ल सिमाना भितर ल परे । ☐
- ख) किलाचन दह ल क्लेङ्या ८ घण्टा लागे । ☐
- ग) मटसिंह घर्तीमगर ऱ्ह र छाङ्या रु अलेव । ☐
- घ) किलाचन दह ल गेउटा अरिसेवखेंका मटसिंह घर्तीमगर अपाङ्ग याजै । ☐
- ङ) आछिङ प्राकि किलाचन दह ल मन्दिर जेसिव ले । ☐

३. मालेव पो ल भरेस ।

- क) किलाचन दह गाउँपालिका-१ घुसबाड ल ले ।
- ख) आका दह समुन्द्र सतहडिका मिटर ल उचाइ त ले ।
- ग) किलाचन दह ल हरेक वर्ष पूर्णिमा त छ्याड बराहा पूजा डोर ।
- घ) मटसिंह घर्तीमगर सन अमर बुढाथोकी छाङ्या ग्वाला डेलेव ।
- ङ) किलाचन दहटुङ हेरफेर डाङ्या लागि ल योगदान आवश्यक ले ।

४. जवाफ सरस ।

- क) किलाचन दह काङ्का-काङ्का जिल्ला सिमाना ल परे ?
- ख) आल काङ्का ए भेडा अछाजाव गि ?
- ग) मटसिंह घर्तीमगरटुङ कध्यु संकेत यासिव अलेव ?
- घ) किलाचन दह ल संरक्षण कैजेड डाङ्या दुसि ?

गाम घ्योव नाड्खार

डा डामिन रहमन । डामी नाड्खार ए अमिन गाम घेपा नाड्खार । आउ नाड्खार सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं. ३ ल परि ए । समुन्द्र सतह निकाइ १७४६ मिटर जेनो त लिज्या । आउ नाड्खार बनै चाव लिज्या । छकालन्या काई ओदेकासम घाम ताए । मगर खाम पाङल सूर्य प्रकाशलै घाम हैदोर । आउ घाम शब्द अपभ्रंश तादे गाम अमिन अताव हैलेर ।

प्राचिन समय ल गाम जरबाड ल लेव । जरबाड नाड्खार ए मेल तालसिबाड हैलिन्या पो ल तबो घेपा दह लेव । तछा गाउँलेर धान रोपिदे या वलकाई दह ससान्या योजना जैर । तबो बद्धि आमै ए नई ताजैचो हैयारदोउ गाउँलेर आमै ए अरो माथैर । दह असानावकाई दह निकाइ सोमालो अया लेव गुल पुलु ए । गुल ओपुलुव काई गाउँले राइ गुललै सैर ।



होकाईदा ओदेक तबो जोगी नाड्खार ल हु ए । नउ ए बद्धि आमैलै हैदोव नड आउ नाड्खार राके । आल घेपा घटना तारिज्या । जामा छिनक घेपा पहिरो हुदे जरबाड नाड्खार पुरिव । तहप्ता सम्म दमा, वोडकर, मादल सन भाले याकोव अगा अथैव हैलिन्या कथा लिज्या ।

नाड्खार बाहिरडा लेव मासिव मिर नयाँ पोदे चुसिन्या निर्णय डोर । होकाईदा गाम घेपा नाड्खार ल बसाई सरि र । आख् आउ पो बनै चाव लिज्या । आल श्री जनता माध्यमिक विद्यालय स्थापना तादे ले ए । सुलिचौर ढोरपाटन मोटर

गाम घ्योव नाङ्खार

इया मिन रहमन । इया नाङ्खार ल अमिन घ्योव नाङ्खार ले । आका बस्ति सुनछहरी गाउँपालिका-३, ल परे । समुन्द्र सतहखेका १७४६ मिटर उचाइ त रहेद ले । आका नाङ्खार बेसै चाव ले । छ्कालइयाखेका रिन्देसम्म घाम जै । मगर खाम सुर्यल प्रकाशटुङ घाम डोर । आका घाम शब्द अपभ्रंश जैड गाम मिन अन्हेव माडेसि ।

हाँलका समय ल गाम जरबाड ल अलेवगी । जरबाड नाङ्खार ल अढुङ ल तारसिबाड गारइया टोलो घ्योव दह अलेवगी । तलाछ्याङ नाङ्खार ला रु र पाटा ल घैया रोपेड यावल छिडिङ दह ससाइया विचार याडोरगी । टोलो बड्ढि आमा ए ताससास गारड अरुराटुङ ह्वी याडोवगी जति अडोडि मनि नाङ्खारगिरे नका बड्ढिल अरोइ माथेरखेगी । जब दह साइया याख्युङो, नलडिका सोडमुखे गुल याप्लि गी । नाङ्खारगीरे गुलटुङ यास्तेरगि ।



नखेका न्हि ल टोलो जोगी नाङ्खार ल याक्लेरागी । नका जुगी ए बड्ढि आमाटुङ नड आका नाङ्खार गरइ सड आल घ्योव घटना घकेइया ख्युडजाव । टघरिका छिडिङ घ्योव पैरा याच्हा सन जरबाड नाङ्खार यारालो । ट हप्तासम्म दमाह, भोकर, मादल सन भाल्या ल आवाज अठैजाव गारइया कथा ले ।

नाङ्खार बाहिर गोठल परदेश ल लेव बाँचेव रु रे नयाँ पो ल चुडइया सल्लाह यादो र । नखेका गाम घ्योव नाङ्खार बसाइ यास रे र । आछिङ पराकि आका नाङ्खार ल चाव ले । आल श्री जनता माधिमक विद्यालय जेसिव ले । सुलिचौर

यम अतावकाई बजार, सरकारी निपो सन विकास ला यन तान्या ए लागी त यन डादे बडिज्या ।

डा डामी नाइखार ए इतिहास बनै रोचक लिज्या । गाम घेपा नाइखार ए प्राकृतिक, सुन्दरता, संस्कार सन इतिहास ए आउ पो लै अभ्र विशेष जैदेनैव ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
घाम	घाम	घाम	सूर्यको प्रकाश	Sun light
छकालन्या	छकालड्या	छाकाल्य	विहान	M orning
ओदे	रिन्दे	वोइ	साँभ्र	Evening
गुल	ल	दाड	सर्प	Snake
ज्याकन	हाँल क	ज्याकन	इतिहास	History



सिउसिन्या

क) भूतकाल, अभूतकाल सन अज्ञात भूतकाल

भूतकाल	अभूतकाल	अज्ञात भूतकाल
• डा आजला पैभिम डाहिनो ।	• डा लुजात छकालड्या चानो डासोज्याव ।	• डादे-डादे आल घ्योव नाइखार राज्य ओलेवदी ।
• नो ए छकालड्या काड ओजेव ।	• नो जिमुजा त मोस्टो ओरैसिज्याव ।	• कोइ-कोइ पुपयाल मिर यचुसिज्याव हैलेसिव थेसिय ।
• गे नयाँ थाति गेपरि ।	• बराजु ए डादे गाउँल खेती ओदोज्याव ।	• पारय डादे आल जङ्गल याज ओलेवदी ।
• हिउने ए गेलाइ दाइन्या ओयासिव ।	• गे बराजु ए कुइ ए चिठ्ठी ओसरज्याव ।	• भगवान बुद्ध लुम्बिनील ओजर्मिओ ।

होरपाटन मोटर यङ अजैव छिडिङ बजार, सरकारी, यनभिम सन विकास ल ह्ये र हाँडे बघेजार ।

इया नाङ्खार ल इतिहास भ्याज रोचक ले । गाम घ्योव नाङ्खार ल प्राकृतिक सुन्दरता, संस्कार सन इतिहास ए आकाटुङ अझ विशेष चाव जेद नेव ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
घाम	घाम	घाम	सूर्यको प्रकाश	Sun light
छकालन्या	छकालइया	छाकाल्य	विहान	M orning
ओदे	रिन्दे	वोइ	साँझ	Evening
गुल	गुल	दाङ	सर्प	Snake
ज्याकन	हाँल क	ज्याकन	इतिहास	History



सिउसिन्या

क) भूतकाल, अभूतकाल सन अज्ञात भूतकाल

भूतकाल	अभूतकाल	अज्ञात भूतकाल
● इया आभो पैभिम यन्हाङ ।	● इया लुजा आलेङको छकालइया सवेर आसोजाङो ।	● हाँल-हाँलक आला घ्योव नाङ्खार राज्य अलेवगी ।
● नका छकालइया काङ याज्योव ।	● नका ज्हिम्जाक भ्याज अन्हेसिजाव ।	● कोइ-कोइ वडा रल रु याचुङसिजाव गारइया रोइ थेसि ।
● गो नयाँ थाति यपन्हेडेखें ।	● ब्राजु हाँल नाङ्खार ल खेती अदोजाव ।	● भ्या हाँल आला पो ल जङ्गलवाज अलेवगि ।
● हिउने ए गेटुङ सरइया ये याइयासिव ।	● गो यब्राजु अकुइ ए चिठी असरजावगि ।	● भगवान बुद्ध लुम्बिनील अजरमेवगि ।

ख) भूतकाल, अभूतकाल सन अज्ञात भूतकाल ए बुझिदे डा/झ गोटा आखर जैचोके ।

दाइन्या:

१. मिला आखर र भूतकाल सै अभूतकाल ? छुटैचोके ।

- क) तबो बद्धि आमै ए नैताजैचो है अरादोव ।
- ख) गाउँले रै दह यामा ससाकिन पहिरो हुन्या मालिव ।
- ग) जरबाड नाङ्खार पहिरो ए पुरिकु ।
- घ) गाउँले रै गुल लै यामासैकिन सुरक्षित तान्या यालिव ।
- ङ) गाम घेपा नाङ्खार ल बसाई सरिके ।

२. मिला आखर र लाइ भूतकाल सन अभूतकाल रुप त सर्चोके ।

- क) नाङ्खार पहिला जरबाड लेव । (अभूतकाल ल परिवर्तन जैचोके)
- ख) सोझ्या ताव गुल अपलिकिन गाउँलेर दोङन्या यालिव । (भूकालल परिवर्तन जैचोके)
- ग) गाम घेपा नाङ्खार पहिला जङ्गल लेव । (अभूतकाल परिवर्तन जैचोके)
- घ) मोटर यम अमाताव ताकिन नाङ्खार ल विकास तान्या मालिव । (भूकालल परिवर्तन जैचोके)

३. मिला आखर र लाइ भूतकाल सन अभूतकाल छुटैदे सर्चोके ।

- क) गाम घेपा नाङ्खार पहिला जरबाड लेव ।
- ख) जोगी अमाहु ताकिन बुद्धी आमै लै खतारा तान्य लेव ।
- ग) पहिरो ए जरबाड नाङ्खार लै पुरिकु ।
- घ) गाउँले रै गुल लै यामासै ताकिन नउ रालै कताज मातान्या लेव ।

ख) भूतकाल, अभूतकाल सन अज्ञात भूतकाल ल बुभेड ५/५ गोटा आखर बनेस ।

दाइन्या:

१. मेला आखर रा भूतकाल जै सड अभूतकाल ? छुट्टेस ।

- क) टोलो बडि आमा ए नघ्यु टादास याडोव ।
- ख) यदि नाइखारगीरे दह माससाइया यादोखें भइया पहिरा न्हाइया अमलेव ।
- ग) जरबाड नाइखार पहिरा ए यापुरेव ।
- घ) यदि नाइखारगीरे गुलटुड यामस्हेखें भइया नकार सुरक्षित जैइया यालेव ।
- ड) गाम घ्योव नाइखार ल बसाइ सरेस ।

२. मेला आखर राटुड भूतकाल जै सड अभूतकाल रुप त फेरी गसरस ।

- क) नाइखार पहिला जरबाड ल अलेव । (अभूतकाल ल परिवर्तन गडास)
- ख) यदि सोडमुखे गुल अमप्लिखें भइया नाइखारगीर ढाडेइया यालेव ।
(भूतकाल ल गडास)
- ग) गाम घ्योव नाइखार हाँल जङ्गल अलेव । (अभूतकाल ल परिवर्तन गडास)
- घ) यदि मोटर यड अम्जैवखें भइया नाइखार ल प्रगति जैइया अमलेव ।
(भूतकाल ल परिवर्तन गडास)

३. मेला अखार रा भूतकाल सन अभूतकाल छुट्टेद सरस ।

- क) गाम घ्योव नाइखार पहिला जरबाड ल अलेव ।
- ख) यदि जोगी नाइखार ल अमरावखें भइया बडि आमाटुड खतरा जैइया अमलेव ।
- ग) पहिरा ए जरबाड नाइखार यापुरेव ।
- घ) यदि नाइखारगी ए गुल यामसेवखें भइया ओराटुड कुयोज माजैइया अलेव ।

सिलु : टोबो प्राचीन लोक कथा परम्परा

सिलुक हैलिसिव मौलिक परम्पराल आधारित लोक कथा । आउ विशेष दादे पुरानो सिलुक हैलिन्या सन थैन्या ताए । आउलै ऐतिहासिक सन मिथकीय घटना रास जोडिदे हैलिन्या ताए । सिलुक लोक जीवनस गहिरो रुप ल सम्बन्धित लिज्या । समुदाय ए मूल्य, संस्कार सन नैतिक शिक्षा ए संरक्षण सन प्रसार दान्या महत्वपूर्ण माध्यम मानिसि ए ।

सिलुक दनत्य कथा ए रुप ल समेत परिचित लिज्या । ईताउ सिलुक र पुस्तौनिकाइज पुस्ता सम्म सरिदे हु ए । सिलुक सथैन्या तबो पो, समय सन तरिका ताए । परम्परा अनुसारल हि ल याज सिलुक सथैन्या चलन लिज्या । जाहान सन नाइखार ला मिर पारज दुबसिदे सेर्जा जुजा रै सिलुक सथैन्या चलन लिज्या । आउ बेलाक तबो ए सिलुक हैलिन्या अरुका रै थैन्या ताए ।



सिलू : टोलो प्राचीन लोक कथा परम्परा

सिलू एक प्राचिन लोक कथा परम्परा सिलू गारसिव मौखिक परम्परा त आधारित लोक कथा ले । आका खास गरी पुराना कथा र सथेड्या सन थेड्या तरिका जै । जोटुड ऐतिहासिक सन मिथकीय घटना रा स जोरेड प्रस्तुत डासि । सिलू लोक जीवनस गहिरो रुप त सम्बन्धित ले । समुदाय ल मूल्य, संस्कार सन नौतिक शिक्षारा संरक्षण सन प्रसार डाड्या महत्वपूर्ण माध्यम माडेसि ।

सिलू दन्त्यकथा ल रुप त समेत परिचित ले । अघ्यु रोइ र (कथा) पुस्तौखेंका पुस्तासम्म मैखिक रुप त ह्याट सारेड ञ्हाव ले र । सिलू सथेड्या खास बेला, पो सन तरिका अपनेसि । परम्परागत रुप ल रिला बेलासिलू थेड्या लागि चाव माडेसि । परिवार सन नाइखार ला सो रुर जम्मा जैड खास डाड पाको सेरर आका रोइ सथेड्या चलन ले । यीजेद टोल ए उत्सुकतास कथा सथेव भड्या अरु ए चाव स थेर ।



सिलुक थैन्या बेलाक विशेष परम्परा पालना जैन्या ताए । थैन्या मि ए नाल थडव सिन्का जान्या ताए । आउ ए माचाउ रो रै माचाउ गमाताक हैलिदे जान्य ताए । सिलुक थैक वातावरण ज रहस्यमयी सन रोचक ताज्या ।

सिलुक कथा ल ऐतिहासिक सन सामाजिक घटना रै भलक ताए । ईताउ सिलुकल बहादुरी, बुद्धिमानी, धर्म, सांस्कृति सन पारपार घटना रै वर्णन ताए । सिलुक जाक मिर याज मातादे जनावर, चराचुरुंगी, सरीसृप सन किरा रालै मनि मि स्यावका पात्र ए रुप ल रैन्या ताए । अभ्र रोचक रो कता लिज्या हैलिक नदी, पहाड, सिङ सन वनजंगल स्याव निर्जिव वस्तु र लाइ मनि सिलुक ल सजिव स्याव पात्र जैन्या ताए ।

आउलै रङक सिलुक तबो साधारण कथा याज मातादे लोकजीवन ला विविध पक्ष रै प्रतिबिम्ब मानिसि ए । आउ सिलुक याज मातादे शिक्षा सन सन्देश मुलक मनि ताज्या । आर्खा पुस्ता ए सिलुक थैन्या सन संरक्षण दान्या परम्परा लै निरन्तरता याव दुकिन गो मौलिक कथा र सन संस्कृति ए छिनिकाइ अस्तित्व कायम जैन्या ले ए ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
सिलुक	सिलु	सिलू	लोक कथा	Myth
थैन्या	थेइया	थैन्या	सुन्ने	Listener
सथैन्या	पेंइया	पान्या	सुनाउने	Teller
रिल	रिल	रिउक	रातमा	At Night

सिलू थेइया बेलाक खास गरी पुराना रोइ ल पालना डसि । जस्तै ठेइया रु रे यनाल अयर ट ठडो सिङ नेइया पैव गारइया विश्वास डसि । नका ए नकारुटुङ माचाव प्रभावडिका जोगेइया मान्यता ले । सिलू र थेइया डावको वातावरणज रहस्यमय सन रोचक जैइया डोव ।

सिलूल कथा र ऐतिहासिक सन सामाजिक घटना रा भलक फ्रोसि । अघ्यु कथा रा बहादुरी, बुद्धिमानी, धर्म, संस्कृति सन भ्या घटना रा वर्णन जै । कथा ल पात्रत रुर वाज माजैड जङ्गल ला जनावर, चराचुरुंगी, सरीसृप सन रुइराटुङ मनि रुरादानेव व्यवहार डाइया पात्र ल रुप त चित्रित डसि । अभ्र चावरोइ कुयोले भइया खोला, पहाड, सिङ, वनजङ्गल, दानेव निर्जीव वस्तु र मनि सिलूल जिउँदा पात्र दानेव प्रस्तुत डसि ।

यिजेद न्हवको सिलू टोलो साधारण कथा वाज माभैद लोक जीवन ल भ्या पक्ष रा प्रतिविम्ब ले । आतान्हे मनोरञ्जन वाज माजैद शिक्षाप्रद सन्देश र मनि जैर । आधुनिक पुस्ता ए सिलू र थेइया सन संरक्षण डाइया परम्पराटुङ निरन्तरता याइया अजैखें भइया गे मौलिक कथा र सन संस्कृति ए सदाको लागि अस्थित्व कायम जेइया ले ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
सिलुक	सिलु	सिलू	लोक कथा	Myth
थैन्या	थेइया	थैन्या	सुन्ने	Listener
सथैन्या	पेंइया	पान्या	सुनाउने	Teller
रिल	रिल	रिउक	रातमा	At Night



१. भूतकाल, अभूतकाल सन अज्ञात भूतकाल ।

प्रकार	वाक्य
१. साधार वाक्य	डा ज्यो । डा डारैसी ।
२. संयुक्त वाक्य	डा ज्यो होकाइ नो परि ए । डा रे डा गाय होकाइ नो स्या ए ।
३. संयुक्त वाक्य	डा डापरिजे कताने लेक डा परिक्षा त पास जैव परि ए । डा काड डाज्यो कताने लेक तमास करिदे ले ।
४. प्रश्नवाचक वाक्य	डाउ पैभिम नहिन ? जन्थिर खर्क हुर ?
५. आदेशात्मक वाक्य	जला रुप्के । नाइखारदे ताहिन ।
६. विस्मयात्मक वाक्य	कताला चाव व ! गोजाइज डापाके !

दाइन्या:

१) मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) सिलुक हैलिसिव कता ?

- ☐ ऐतिहासिक पुस्तक
- ☐ मौलिक लोक कथा
- ☐ धार्मिक ग्रन्थ
- ☐ आधुनिक कथा



१. भूतकाल, अभूतकाल र अज्ञात भूतकाल ।

प्रकार	वाक्य
१. साधार वाक्य	इया आज्होड । इया आन्हेसिड ।
२. संयुक्त वाक्य	इया आज्होडसन नका परे । इया गीत आगै सन नका स्या ।
३. संयुक्त वाक्य	इया आपरेजाड कडा भइया इया परीक्षा पास जैइया पैव । इया म्होलाकाड आज्होड कडा भइया इयाटुड भ्याज आफुला ज्हिद ले ।
४. प्रश्नवाचक वाक्य	नड पैभिम नन्हे ? जन्कि खाबला च्हार ?
५. आदेशात्मक वाक्य	भाला घरुस । नाइखारदे तान्हास ।
६. विस्मयात्मक वाक्य	खा चाव वै ! गोघोज यगोड्ड !

दाइन्या:

१) सही जवाफ छडेस ।

क) सिलू कयो ?

- ☐ पुराना पोस्त
- ☐ मौखिक लोक कथा
- ☐ धार्मिक ग्रन्थ
- ☐ आधुनिक कथा

(ख) सिलुक खर्क थैन्या ठिक ताए ?

- ☐ छकालन्या
- ☐ लाक
- ☐ रिल
- ☐ जो बेला मनि

(ख) सिलुक कैजैदे सरि ए ?

- ☐ सर्दे
- ☐ मौलिक रुप ल
- ☐ टेलिभिजन निकाइ
- ☐ पत्रपत्रिका निकाइ

(घ) सिलुक कथा कता-कता जिव रालै पात्र ए रुप ल चित्रण जैदे नैर ?

- ☐ मिर याज
- ☐ जनावर, चराचुङ्गी, सरीसृप, कीरार
- ☐ देवीदेवता
- ☐ आधुनिक पात्रर

२) तुनु जवाफ सर्चोके ।

- क) सिलुक करौ विशेष लिज्या ?
- ख) सिलुक थैक करौ नात थडव सिन्का जान्या ताए ?
- ग) सिलुक सौ ए सथैन्या चलन लिज्या ?
- घ) सिलुक जाक निर्जिव वस्त रालै कैजैदे चित्रित जैसिव ताए ?

३) रितो पो ल भरैचोके ।

- क) सिलुक तबो परम्पराल आधारित लोक कथा ।
- ख) सिलुक र सन घटना गुस जोडिदे हैलिन्या ताए ।
- ग) परम्परागत रुप ल सिलुक समय ल थैन्या ताए ।
- घ) सिलुकल पात्र याज मातादे जनावर, चराचुरुङ्गी, सन निर्जिव वस्त रालै मनि समावेश जैसिव लिज्या ।

ख) सिलू खाबला थेइया उपयुक्त माडेस ?

- ☐ छकाल्ड्या
- ☐ लाक
- ☐ रिल
- ☐ वारमासे वेलाल

ख) सिलू र कैजेड सन्हेर ?

- ☐ सरद
- ☐ ह्याट गारड
- ☐ टेलिभिजडिका
- ☐ पत्रपत्रिकाडिका

घ) सिलू कथा ल कयो-कयो जीवटुड पात्र ल रुप त चित्रण डसि ।

- ☐ रुरवाज
- ☐ जनावर, चराचुरुंगी, सरिसृप, रुइर,
- ☐ केबल देवी-देवता
- ☐ आधुनिक पात्र,

२) तिव जवाफ सरस ।

- क) सिलू र कडा विशेष ले र ?
- ख) सिलू थेइया वेला कडा नाल अयर ट ठडो सिड नेइया पैव गारइया विश्वास ले ?
- ग) सिलू र काइका ए सथैइया चलन ले ?
- घ) सिलू रा निर्जीव वस्तु र कैजेड चित्रित डसि ?

३) खाली पो ल भरेस ।

- क) सिलू टोलो परम्परा त आधारित लोक कथा ले ।
- ख) सिलू र सन घटना रा स जोडेड प्रस्तुत डसि ।
- ग) परम्परागत रुप ल सिलू समय ल थेइया डसि ।
- घ) सिलू र पात्र वाज मजैद जनावर, बनब्बा सन सिव वस्तु र मनि समावेश जैर ।

सुनछहरी गाउँपालिका ए उपलब्ध जैन्या सार्वजनिक सेवा

सुनछहरी गाउँपालिका गेमी स्थानीय सरकार । गाउँपालिका ए यनपो पोबाङ ल लिज्या । ७ गोता वडा र यनपो र लिज्या र । गाउँपालिका ए गेमी दिनका आवश्यकता पुरा जैव लागी पारपार सेवा र उपलब्ध जैदे नैव । आउ सेवा नागरिक जीवन लै सहज जैव लागी प्रदान जैसिव लिज्या ।



१. शिक्षा सेवा

गाउँपालिका ए पैङ्गिम जैज्या । विद्यार्थी रालै निशुल्क पाठ्यपुस्तक वितरण जैव । विद्यार्थी रालै छात्रवृत्ति यादे परिन्या प्रेरित जैज्या । शिक्षक रालै समय समयक तालिम यादे शिक्षण क्षमता वृद्धि जैज्या । आउ अइजै सिक्काई बालख लुजार चाव शिक्षा दैन्या अवसर दैज्यार ।

आख सुनछहरी गाउँपालिका ल ४ (१०+२) मा.वि., ५ माध्यामिक विद्यालय २४ गोटा आधार भूत विद्यालय, संस्थागत १ र ६ सामुदायिक सिकाई केन्द्र जैदे ४० वटा पैङ्गिम ले र ।

सुनछहरी गाउँपालिका ले उपलब्ध जैड्या सार्वजनिक सेवा

सुनछहरी गाउँपालिका गेमी स्थानीय सरकार ले । गाउँपालिका ल यनभिम पोवाङ ल ले । ७ वडा यनभिम वडा ले र । गाउँपालिका ए गे दैनिक चाहेड्यार पूरा डाड्या गोटा-गोटा सेवा उपलब्ध डोव । आका सेवा र रुराल जीवनटुङ सहज ज्याड्या लागि प्रदान डसि ।



१. शिक्षा सेवा

गाउँपालिका ए पैभिम ज्याड्या डोव । हिउसिनेराटुङ नघिज पोस्त वितरण डोव । हिउसिनेराटुङ छात्रावृत्ति भाद पन्हेड्या प्रेरित डोव । हिउसिनेराटुङ बेला-बेला त तालिम याद शिक्षण क्षमता वृदि डोव । आका ए अडोव ए सो ल्हुजावाड्जा ए चाव शिक्षा फ्रोड्या अवसर फोर । आन्ह सुनछहरी गाउँपालिका ल ४ (१०+२) मा.वि., ५ माध्यामिक विद्यालय २४ वटा आधारभूत विद्यालय, संस्थागत १ र ६ सामुदायिक सिकाई केन्द्र गरी ४० वटा पैभिम ले र ।

२. स्वास्थ्य सेवा

गाउँपालिका ए स्वास्थ्य चौकी र सन्चालन जैदे नैव । गाउँपालिका ल ८ वटा स्वास्थ्य इकाइ सन ६ वटा स्वास्थ्य चौकी १ वटा आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र भित्रीगाम-१ जैदे १५ वटा स्वास्थ्य संस्था र लिज्या र । आउ स्वास्थ्य चौकि रे विरामी जचैन्या, सुत्केरी सेवा, खोप जान्या सन वास हिन्या सेवा दोज्या र । आउ ए नाड्खार ला मिरालै स्वास्थ जीवनयापन जैदे बाचिन्या सहयोग ताज्या ।

३. खाने पानी सन सरसफाइ सेवा

गाउँपालिका ए चाव रि रैन्या लागि त धारा, पर्धेरा, सन रि ध्याम जैन्य यन दोज्या । ९२.६ प्रतिशत मिर रै पाइप धारा ता जोडिसिव रि जुज्यार । सरसफाइ लागि त फोहोर व्यवस्थापन जैन्या नियम जैदे नैर । सार्वजनिक पो ल यन्या पो जैदे नैर । भिमक यन्या पो जैदे चेतनामुलक कार्यक्रम सन्चालन जैज्यार । जोन्या रि व्यावस्थापन ए लागि समुदाय ल जोन्या रि उपभोक्ता समिति र ले र ।

४. कृषि सन पशुपालन

किसान र रालै सारो प्रविधि, मल, धुर सन कृषि औजार उपलब्ध जैव लागि गाउँपालिका ए असहयोग लिज्या । पशुपालन ल मनि तालिम खोप कार्यक्रम सन्चालन लिज्या । कृषि सन पशु विमा कार्यक्रम सन्चालन लिज्या । गाउँपालिका ए जि, डा डान्या, फलफुल खेती दान्या याल मनि सहयोग दादे नैव ।

५. पूर्वाधार विकास सेवा

गाउँपालिका ए यम, पुल, विद्युत सन भवन निर्माण स्याव पूर्वाधार ए यन दोव । आउ ए यातायत सन छुत सेवा रालै प्रभावकारी जैन्या मदत दोव । गाउँपालिका ए अयोजना सन प्राविधिक शाखा ए आउ यन दोव । पूर्वाधार निर्माण यनर ठेक्का कम्पनी सन उपभोक्ता समिति निकाइ सन्चालन ताए ।

६. सामाजिक सुरक्षा सन सहयता

बृद्धभत्ता, एकल महिला भत्ता, अपांगता भत्ता सन छुत सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम सन्चालन जैदे गाउँपालिका ए विपन्न सन असहाय नागरिक रालै जीवन सहज जैन्या प्रयास दोज्या । गाउँपालिका ए सामाजिक सुरक्षा दैन्यार तथ्याड्क सन भत्ता हिन्या यन दोज्या ।

२. स्वास्थ्य सेवा

गाउँपालिका ल स्वास्थ्य चौकी सञ्चालन डाड नेव । गाउँपालिका ल ८ वटा सामुदायिक स्वास्थ्य इकाइ र ६ वटा स्वास्थ्य चौकी सन १ आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र भित्रीगाम-१ सहित १५ वटा स्वास्थ्य संस्था र ले र । आका स्वास्थ्य चौकी रै विरामी र जाचेइया सुत्केरी सेवा र खोप कार्यक्रम सन ओसा भाइया दानोव सेवा डोर । आका ए नाइखार ल रु राटुड स्वास्थ जीवन यापन डाइया सहयोग पुरेनेव ।

३. ओइया हि सन सरसफाइ सेवा

गाउँपालिका ए स्वच्छ ओइया हि उपलब्ध ज्याइया लागि धारा कुन्टा सन हि ट्याडिक ज्याइया ह्यें डोव । ९२.६ प्रतिशत रु रै पाएप ता धारा जोरसिव हि ओर । ओख्ये सरसफाइ लागि फोहोर पथार डाइया नियम ज्याइया ह्यें डोव । सार्वजनिक पो ल एइया ज्हुड जेव । ज्हुड ल एइया ज्हुड ज्याइया सन सचेतना मुलक कार्यक्रम सञ्चालन डोव । ओइया हि सेवा व्यवस्थापन डाइया लागि समुदाय ल ओइया हि उपभोक्ता समिति र ले र ।

४. कृषि सन पशुपालन सेवा

किसान राटुड नयाँ प्रविधि, धुर सन कृषि औजार उपलब्ध डाइया गाउँपालिका ए सहयोग डोव । पशुपालन ल मनि तालिम सन खोप कार्यक्रम र चलेव । कृषि सन पशु विमा कार्यक्रम र सञ्चालन डोव । गाउँपालिका ए ज्हि डाइया, इहाँ पालन, वै बारी त मनि ज्याइया सहयोग डाड नेव ।

५. पूर्वाधार विकास सेवा

गाउँपालिका ए यड, पुल विधुत सन ज्हुड ज्याइया डोव । पूर्वाधार ल ह्यें डोव । आका ए यातायात सन अन्य सेवा राटुड प्रभावकारी ज्याइया मदत डोव । गाउँपालिका ल योजना सन प्राविधिक साखा ए आका ह्यें डोव । पूर्वाधार जेइया ला ह्यें र ठेक्का कम्पनी अथवा उपभोक्ता समितिडिका चलेर ।

६. सामाजिक सुरक्षा सन सहायता

वृद्धभत्ता एकल मेमाटुड सहयोग, अपांगता भत्ता सन अरु सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम सञ्चालन डाड गाउँपालिका ए विपन्न असहाए रु रा जीवन सजिलो ज्याइया प्रयास डाड नेव । गाउँपालिका ए समाजिक सुरक्षा फ्रोइया रु रा तथ्याडिक नेइया सन भत्ता भाइया ह्यें डाड नेव ।

७. अरु सेवा र

पार वडा यनभिम ल जन्म दर्ता, मृत्यू दर्ता, बेहैं दर्ता, बसाईसराई सन पन्जिकरण सेवा प्रदान ताऱ्या । अजैदे वडा यनभिम निकाइ नागरिकता, नाता प्रमाणित, जग्गा पास, विजुली जोडिन्या ज़ोन्या रि, सहकारी दर्ता, व्यवसायी दर्ता लगायत ला सरकारी सिफारिस र यान सम्बन्धी सेवा जैव ।

सुनछहरी गाउँपालिका ए आउ सेवा र प्रदान जैदे नाड्खार लै समृद्धि जैन्या महत्वपूर्ण भुमिका रैसिदे ले ए । नागरिक रै मनि गाउँपालिका ए अयोजना ल हिन्दे आउलै अभ्र प्रभावकारी जैन्या सहयोग दाव परि ए ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
हय	हय	हय	सरकार	Government
धामा	धामा	धामा	सेवा	Service
यनभिम	यनभिम	यनभिम	कार्यालय	Office



सिउसिन्या

१) जे वडा यनभिम नजिकका सार्वजनिक यनभिम भ्रमण दादे नला सार्वजनिक सेवा ए जानकारी रैचोके ।



दाइन्या:

क) मिलिव जवाफ सचोके ।

१. सुनछहरी गाउँपालिका ए यनभिम कताड ले ए ?

- क) पोखरा
- ख) काठमाडौं
- ग) पोबाङ
- घ) बुटवल

७. अरु सेवा र

सो वडा यनभिम ल जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, बेहें दर्ता, बसाइराइ लगायत ला पञ्जिकरण सेवा याद नेव । अघ्यु वडा यनभिमडिका नागरिकता नाता प्रमाणित जग्गा पास, विजुली जडान, ओइया न्हि, सहकारी दर्ता व्यवसायी दर्ता लगायत ला सरकारी सिफारीस र याइया सम्बन्धि सेवा वितरण जै । सुनछहरी गाउँपालिका ए आका सेवा र याद नाइखारटुड समृद्ध ज्याइया महत्वपूर्ण भूमिका न्हिसिड ले । रु ए मनि गाउँपालिका ल योजनात सहभागी जैड आकाटुड अभि प्रभावकारी ज्याइया सहयोग डाइया पैव ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
हय	ह्यें	हय	सरकार	Government
धामा	धामा	धामा	सेवा	Service
यनभिम	यनभिम	यनभिम	कार्यालय	Office



सिउसिन्या

१) गे वडा कार्यालय/नजिक ला सार्वजनिक यनभिम भ्रमण डाड नला सार्वजनिक सेवा ल जानकारी गरेस ।



दाइन्या:

क) सहि जवाफ गछ्छडेस ।

१. सुनछहरी गाउँपालिका ल मुख्य यनभिम कानड ले ?

- क) पोखरा
- ख) काठमाडौं
- ग) पोवाड
- घ) बुटवल

२. गाउँपालिका ल खागोटा माध्यमिक पैङ्गिम लिङ्ग्या र ?

- क) ५
- ख) ६
- ग) १०
- घ) १५

३. गाउँपालिका ल खागोटा स्वास्थ्य संस्था र लिङ्ग्या र ?

- क) १५
- ख) ६
- ग) ७
- घ) ८

४. जोन्या रि व्यवस्थापनको लागि समुदाय ए कता गठन जैदे नैव ?

- क) पैङ्गिम समिति
- ख) जोन्या रि उपभोक्ता समिति
- ग) स्वास्थ्य समिति
- घ) यम विकास समिति

५. गाउँपालिका ए कता-कता सामाजिक सुरक्षा भत्ता हिन्दे नैव ?

- क) वृद्धभत्ता
- ख) अपाङ्गता भत्ता
- ग) तबो मेमा भत्ता
- घ) रोता पारङ्ग

ख) प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- १) गाउँपालिका ए हिउसिन्या र लाइ कता-कता शिक्षा सेवा प्रदान दादे नैव ?
- २) स्वास्थ्य सेवा ल उपलब्ध जैन्या सेवा र कता-कता ?
- ३) जोन्या रि सन सरसफाइ सेवा व्यवस्थापन कैजैदे दान्या ताए ?
- ४) कृषि सन पशुपालन सेवा लागी गाउँपालिका ए अदुन्या सोम्बोलो यन सरचोके ।
- ५) सामाजिक सुरक्षा भत्ता ए तथ्याङ्क नैन्या सन वितरण जैन्या जिम्मेवारी सु ए अमि ?

२. गाउँपालिका ल खागोटा माध्यामिक पैङ्गिम ले र ?

- क) ५
- ख) ६
- ग) ९
- घ) १०

३. गाउँपालिका ल खाओटा स्वास्थ्य संस्था ले र ?

- क) १५
- ख) ६
- ग) ७
- घ) ८

४. ओङ्ग्या ङ्हि व्यवस्थापन लागि नाङ्खार ला कुयो गठन डासि ?

- क) पैङ्गिम समिति
- ख) ओङ्ग्या ङ्हि उपभोक्ता समिति
- ग) स्वास्थ्य समिति
- घ) यङ्ग समिति

५. गाउँपालिका ए कुयो-कुयो सामाजिक सुरक्षा भत्ता भाव ?

- क) बृद्धभत्ता
- ख) अपाङ्गता भत्ता
- ग) एकल मेमा भत्ता
- घ) रोला सोज

ख) प्रश्न ल जवाफ सरस ।

- १) गाउँपालिका ए हिउसिनेराटुङ्ग कुयो-कुयो सेवा प्रदान डोव ?
- २) स्वास्थ्य सेवा ल उपलब्ध ज्याङ्ग्या मुख्या सेवा र कुयो-कुयो ले र ?
- ३) ओङ्ग्या ङ्हि सन सरसफाइ सेवा ल व्यवस्थापन कै जेद डासि ?
- ४) कृषि सन पशुपालन सेवा लागि गाउँपालिका ए डाङ्ग्या सोम्ने ह्यें र गसरस ?
- ५) सामाजिक सुरक्षा भत्ता ल तथ्याङ्क नेङ्ग्या सन भाङ्ग्या जिम्मेवारी काङ्का ल ले ?

सुनछहरी गाउँपालिका ला जनता ए जीविकाला मुख्य आधार

रोल्पा जिल्ला ला गाउँपालिका मध्ये निकाइ बनै चाव सुनछहरी गाउँपालिका । आला मिर जीविकोपार्जन ए लागि पारपार पेशा व्यवसाय सन प्राकृतिक स्रोत साधन ल निर्भर लिज्या र । परम्परागत जीवनशैली लै आधुनिक प्रविधि स जोडिदे स्थानीय मिर यामि आम्दानी स्रोत रालै विविधिकरण जैदे हुदे लेए र ।

१. कृषि सन पशुपालन

सुनछहरी गाउँपालिका ए अर्थतन्त्र प्रमुख आधार कृषि सन पशुपालन मानिसि ए । आला किसान र धान, घोगा, पिमा, रादै, पिमा, तरकारी, दलहन सन तेलहन खेती दोज्या र । कृषि उत्पादन लै प्रवर्द्धन जैवको लागी गाउँपालिका ए मल, बीउविजन, सिँचाइ सुविधा कृषि तालिम सन आधुनिक प्रविधि ए उपयोग ल सहयोग दादे हुज्या ।

पशुपालन मनि तबो आम्दानी ए महत्वपूर्ण स्रोत मानिसि ए । स्थानीय किसान राइ हाई, भैंसा, रा, भेडा, बाजा सन व र याराडाज्यार । पशुपालन लै व्यवसायिक जैव लागि त गाउँपालिका ए खोप कार्यक्रम, तालिम सन पशु विमा स्याव योजना र सन्चालन जैज्यार । मह, लोकल घिउ, हाईनुनु, सन स्याकरी उत्पादन ए माहुल्या लै रोजगारी सिर्जना जैदे नैव ।

२. मजदुरी सन वैदेशिक रोजगार

आला माहुल्या युवा र नेपाल ला शहरी क्षेत्र सन खाडी मुलुक मलेसिया, साउदी, कतार ओमन, भारत देशल मनि रोजगार दान्या भाज्यार । नोराइ यापरिव रेमिट्यान्स गाउँपालिका ल अर्थतन्त्र ए प्रमुख स्रोत ताज्या ।

गाउँपालिका भित्र ल मनि निर्माण परियोजना र यम, जैन्या भवन जैन्या, कृषि सन छुत विकास यन ल मजदुरी दादे माहुल्या ए जीविकोपार्जन जैज्यार ।

३. व्यापार सन लघु उद्यम

जुमु सन मझौला व्यवसाय र आला मि रै याआम्दानी स्रोत मानिसि ए । पालिका ल १०३ गोता उद्यम दर्ता जैदे संचालन ताव लिज्या । किराना पसल, होटल व्यवसाय, सवारीसाधन सन्चालन, लघु सन हस्तकला व्यवसाय ल स्थानीय र सकिय लिज्या र ।

सुनछहरी गाउँपालिका ल जनता रा जीविका ल मुख्य आधार

सुनछहरी गाउँपालिका रोल्पा जिल्ला ल लेव टोलो चाव पालिका ले । आला रु र जीविका लागि गोटा-गोटा पेशा व्यवसाय सन प्राकृतिक मूल साधन ल निर्भर ले र । परम्परागत जीवनशैलीटुड आधुनिक प्रविधि स जोरद स्थानीय वासिन्दा र ग्या आम्दानी ल मूलराटुड विभिदिकरण डाड न्हाद ले र ।

१. कृषि सन पशुपालन

सुनछहरी गाउँपालिका ल मुख्य आधार कृषि सन पशुपालन ले । आला किसान र धान, घोगा, पिमा, राडरे, आलु, इहन, दलहन सन तुरी खेती डोर । कृषि उत्पादनटुड प्रर्वधन डाड्या गाउँपालिका ए मल, ढुर, विरुवा, सिँचाइ सुविधा, कृषि तालिम सन आधुनिक प्रविधि ल उपयोग ल सहयोग डाड न्हा ले ।

पशुपालन मनि आम्दामी ल महत्वपूर्ण मूल ले । स्थानीय किसान र हार, भैसा, रा, ब्वा सन व डार । पशुपालनटुड व्यवसायीक ज्याड्या गाउँपालिका ए खोप कार्यक्रम, तालिम सन पशु विमा दानेव योजना र दोजाव । रापो, भुतन, हाने सन स्याक्रि उत्पादन ए भ्या रा रोजगारी सिर्जना जेद नेव ।

२. मजदुरी सन वैदेशिक रोजगार

आला भ्या लक्या लकरी र नेपाल लाज सहरी पो सन खाडी मुलुक, मलेसिया, साउदी, कतार, ओमन, भारत सन अरु देशल रोजगार ला लागि न्हाड ले र । ओ रै याप्रिवो रेमिटान्स गाउँपालिका ल अर्थतन्त्र ल टोलो प्रमुख मुल जैड ले । गाउँपालिका भित्र ल मनि निर्माण परियोजना र जस्तै यड निर्माण, पैफिम निर्माण, कृषि सन अरु विकास ह्येल मजदुरी डाड भ्या रै जीविकोपार्जन डोर ।

३. व्यापार सन लघु उद्यम

जिह्म्जा सन मभौला व्यवसाय र आला जनता रा आम्दानी ल छुट्ट स्रोत जैले । पालिका ल १०३ उद्यम दर्ता जैड सञ्चालन ल ले र । किराना पसल, होटेल व्यवसाय, सवारी साधन सञ्चालन, लघु उद्यम सन हस्तकला व्यवसाय ल स्थानीय र सक्रिय ले र ।

गाउँपालिका ला उत्पादन ताव कृषिजन्य सन पशुजन्य वस्तु र सुलिचौर सन पोवाङ बजार ल यन्त्रा हिनर । मह, लोकल घिउ, अदुवा, तरकारी सन फलफुल व्यापार ए लागि त छुत पोदे परिडर ।

४. वन स्रोत साधन ए उपयोग सन जडीबुटी व्यापार

गाउँपालिका ए घेपा भाग लै वन क्षेत्र ए कपदे नैव । स्थानीय र सिङ्ग, छि, जडिबुटी सन छुत वन स्रोत साधन ए दुबन्त्रा सन यन्त्रा जैदे जीविकोपार्जन जैर । विशेष दादे सतुवा, अमला, टिमुर, पाँच औले, महजरी, बोभो लगायतका जडिबुटी र दुबदे यन्त्रा प्रथा ए माहुल्या लै आम्रदानी अवसर प्रदान ताज्या । वन स्रोत साधन ए दीगो उपयोग लागि गाउँपालिका ए समुदायिक वन ए अवधारणा लै प्रोत्साहन जैदे हुज्या ।

५. पर्यटन सन होमस्टे व्यवसाय

सुनछहरी गाउँपालिका ए प्राकृतिक सौन्दर्य, सांस्कृतिक विविधता सन धार्मिक पो रै पर्यटक लै आकर्षण जैव दोव । गुरिल्ला पदमार्ग, थवाङ सन ढोरपाटन हिन्या यम ए आउ पालिका तादे भार । ऐतिहासिक सन धार्मिक पो र स्थानीय परम्परागत सांस्कृति ए प्रवर्द्धन जैव लागि गाउँपालिका ए होमस्टे सन पर्यटन व्यवसाय लै प्रोत्साहन जैज्या ।

गाउँपालिका ए रमणीय दृश्य मगर समुदाय ए मौलिक सांस्कृति परम्परागत ज्ञान्या ओन्त्रा सन स्थानीय लोक नृत्य रै विदेशी सन आन्तरिक पर्यटक आकर्षण ए लागि केन्द्र तान्या संभावना लिज्या ।

६. सहकारी सन उद्यमशीलता

सुनछहरी गाउँपालिका ल पारपार जैदे १४ सहकारी संस्था र सन्चालन लिज्या र । आउ सहकारी रै कृषक सन व्यवसायी रालै वित्तीय सहयोग, बचत सन ऋण सेवा प्रदान दोज्या । सहकारी निकाइ महिला सन युवा उद्यमी रालै लघु उद्यम सन्चालन जैदे आत्मानिर्भर तान्या अवसर दैदे नैर ।

गाउँपालिका ए लघु सन घरेलु उद्योग प्रवर्द्धन जैन्त्रा काष्ठकला, ढाका क्वा, पुवा भाङगो धागा निकाइ बल्ला, ऊन सन परम्परागत सामाग्री निर्माण स्याव ला कार्यक्रम र सन्चालन जैदे हुदे ले ए ।

गाउँपालिका ल उत्पादन जैड्या कृषिजन्य सन पशुजन्य बस्तु र सुलिचौर सन पोवाड लगायत बजार ल वेसि । रापो, भुतन, अदुवा, चु सन फलफुल व्यापार लागि अरु पो त प्रिंसि ।

४. वन स्रोत साधन ल उपयोग सन जडिवुटी व्यापार

गाउँपालिका ल घ्योव भाग वन क्षेत्र ए कसिव ले । स्थानीय र काठ, सिङ, छि, ज्हे, जडीवुटि सन अरु वन स्रोत साधन ल संकलन सन लेव जीविकोपार्जन डोर । विशेष डाड सटुवा, भर्ली, किमुर, पाँचऔले, महजरी, सेडा लगायत जडिवुटि र संकलन डाड वेड्या प्रथाय भ्या राटुङ आम्दानी ल अवसर प्रदान डाड नेव । तर वन स्रोत साधन ल दिगो उपयोग लागी गाउँपालिका ए सामुदायक वन ल अवधारणाटुङ प्रोतसाहान डाड न्हाद ले ।

५. पर्यटन सन होमस्टे व्यवसाय

सुनछहरी गाउँपालिका ला प्राकृतिक सौन्दर्य, सांस्कृतिक विविधता सन धार्मिक पो ए पर्यटकटुङ आकर्षण डोर । गुरिल्ला यङ्ग, थवाङ सन ढोर्पातन न्हाड्या सडक आका पालिका जै न्हा । एतिहासिक सन धार्मिक पो र सन स्थानीय परम्परागत संस्कृति ल प्रवर्दन डाड्या गाउँपालिका ए होमस्टे सन पर्यटन व्यवसायटुङ प्रोसाहान दोजाव । गाउँपालिका ल रमणीय दृश्य, मगर समुदाय ल मौलिक संस्कृतिक, परम्परा ज्याड्यावड्या स्थानीय लोक नृत्य र विदेशी सन आन्तरिक पर्यटक रा लागि आकर्षण ल केन्द्र बडेड्या संभावना ले ।

६. सहकारी सन उद्यमशीलता

सुनछहरी गाउँपालिका ल भ्या १४ वटा सहकारी संस्था र सञ्चालन ले र । आका सहकारी रै कृषक सन व्यवसाय राटुङ वित्तिय सहयोग बचत तथा ऋण सेवा प्रदान डोर । सहकारी र मार्फत मेमा र सन धापा र उद्यमिरे लघु उद्यम सञ्चालन डाड आत्मनिर्भर जैड्या अवसर फोद नेर । गाउँपालिका ए लघु सन घरेलु उद्योग प्रवर्धन डाड्या काष्ठकला, ढाका क्वा, अल्लो सन भाङ्गोल क्वा, सन परम्परागत सामान निर्माण दानेव । कार्यक्रम र सञ्चालन डाड न्हाद ले । सुनछहरी गाउँपालिका ला जनता र कृषि, पशुपालन, व्यापार, पर्यटन, वैदेशिक रोजगार, जडीवुटी

सुनछहरी गाउँपालिका ला मिर कृषि, पशुपालन, व्यापार, पर्यटक, वैदेशिक रोजगार, जडिबुटी व्यापार सन सहकारी संस्था रास आधारित तादे जीविकोपार्जन जैदे लिज्या र । गाउँपालिका ए स्थानीय स्रोत साधन ए उचित व्यवस्थापन, पूर्वाधार विस्तार, लघु उद्यम प्रपद्धन सन सामाजिक सुरक्षा लै थप प्रभापकारी जैकिन मि रै याजीवनस्तर जन उकासिसिन्या ले ए ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
यन	ह्ये	यन	पेशा	Job
पशुपालन	पशुपालन	कास्जा	पशुपालन	Animal husbandary
खेतीपाती	खेतीपाती	यडखे	खेतीपाती	Agriculture
मजदुर	मजदुर	मोन	मजदुर	Labour



सिउसिन्या

- क) नाइखार ला सन्चालन ल लेव तबो उद्यम ए भ्रमण दादे नला उत्पादन सर्चोके ।
- ख) कृषि पेशा हैलिसिव कता खेती सन बारी ल रडदे बुझिचोके ।



दाइन्या:

क. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

१) सुनछहरी गाउँपालिका कता जिल्ला ल लिज्या ?

- क) रोल्पा
ख) पाल्पा
ग) गुल्मी
घ) अर्घाखाँची

व्यापार सन सहकारी संस्था ल आधारित जैड । जीविकोपार्जन डाड च्हाद ले र । गाउँपालिका ए स्थानीय स्रोत साधन ल उचित व्यवस्थापन, पूर्वाधार विस्तार, लघु उद्यम प्रवर्द्धन सन सामाजिक सुरक्षाटुड थप प्रभाकारी याजेसि भइया जनता ल जीवनस्तर अभै रुदे उथेइया हुसि ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
यन	ह्यें	यन	पेशा	Job
पशुपालन	पशुपालन	कास्जा	पशुपालन	Animal husbandary
खेतीपाती	खेतीपाती	यडखे	खेतीपाती	Agriculture
मजदुर	मजदुर	मोन	मजदुर	Labour



सिउसिन्या

क) नाइखार ला संचालन ल लेव कोइ उद्यम ल भ्रमण गडास सन नला उत्पादन थाहा सेस ।

ख) कृषि पेशा कुयो ले ? खेती सन बारी ल अवलोकन डाड बुभेस ।



दाइन्या:

क. सही जवाफ गछ्छडेस ।

१. सुनछहरी गाउँपालिका काइका जिल्ला ल अवस्थित ले ?

- क) रोल्पा
- ख) पाल्पा
- ग) गुल्मी
- घ) अर्घाखाँची

२) सुनछहरी गाउँपालिका ला आर्थिक आधार कता लिज्या ?

- क) पर्यटन
- ख) कृषि सन पशुपालन
- ग) वैदेशिक रोजगार
- घ) जडीबुटी व्यापार

३) कताका उत्पादन सुनछहरी गाउँपालिका ल मादोर ?

- क) धान
- ख) भोताली
- ग) चिया
- घ) घोगा

४) गाउँपालिका ए कृषक रालै कता सुविधा प्रधान जैदे अरइव ?

- क) मल र बीउबिजन
- ख) यातायात सुविधा
- ग) निशुल्क स्वास्थ्य सेवा
- घ) आवास निर्माण सहायता

५) सुनछहरी गाउँपालिका ला युवा र मुख्य कताडा देशल वैदेशिक रोजगार लागि हिनर ?

- क) अमेरिका, क्यानडा, अस्ट्रेलिया
- ख) चीन, जापान, रुस
- ग) मलेसिया, खाडी मुलुक, भारत
- घ) दक्षिण अफ्रिका, ब्राजिल, अर्जेन्टिना

ख. प्रश्न ए जवाफ सचोके ।

- क) सुनछहरी गाउँपालिका ल पशुपालन लागि गाउँपालिका ए कता-कता सेवा प्रदान दादे नैव ?
- ख) गाउँपालिका ल संचालन तान्य व्यापार सन लघु उद्यम कताकता लिज्या ?
- ग) वन स्रोत साधन ए दीगो उपयोग लागि गाउँपालिका ए कता उपाय जैदे नैव ?
- घ) सुनछहरी गाउँपालिका ल पर्यटन प्रवर्द्धन लागि कता प्रयास दादे नैव ?
- ङ) सहकारी ए स्थानीय समुदाय लाइ कैजैदे सहयोग दादे अनैज्याव ?

२) सुनछहरी गाउँपालिका ल प्रमुख आर्थिक आधार कुयो ले ?

- क) पर्यटन
- ख) कृषि तथा पशुपालन
- ग) वैदेशिक रोजगार
- घ) जडीबुटी व्यापार

३) मेला काड्का उत्पादन सुनछहरी गाउँपालिका ल माडासि ?

- क) धान
- ख) आलु
- ग) चिया
- घ) घोगा

४) गाउँपालिका ए कृषकटुड कुयो सुविधा प्रदान योजाव ?

- क) मल सन धुर
- ख) यडल सुविधा
- ग) नधिज स्वास्थ्य सेवा
- घ) जहुड निर्माण सहायता

५) सुनछहरी गाउँपालिका ला युवा र मुख्य त : काड्का देशल वैदेशिक रोजगार लागि न्हार ?

- क) अमेरिका, क्यानडा, अस्ट्रेलिया
- ख) चीन, जापान, रुस
- ग) मलेसिया, खाडीमुलुक, भारत
- घ) दक्षिण, अफ्रिका, ब्राजिल, अर्जेन्टना

ख. प्रश्न ल जवाफ गयास ।

क) सुनछहरी गाउँपालिका पशुपालन ल लागि गाउँपालिका ए कुयो-कुयो सेवा प्रदान दोजाव ?

ख) गाउँपालिका ल चलेइया मुख्य व्यापार सन लघु उद्यम र कुयो-कुयो ले र ?

ग) बन स्रोत साधन ल दिगो उपयोग ल लागि गाउँपालिका ए कुयो उपाय अपनेद नेव ?

घ) सुनछहरी गाउँपालिका ल पर्यटन प्रवर्धन लागि डासिव प्रयास र उल्लेख गडास ।

ड) सहकारी रै स्थानीय समुदायटुड कैजेड सहयोग दोजार ?

सुनछहरी गाउँपालिका ला राजनीतिक इतिहास

सुनछहरी गाउँपालिका ए स्थापना वि.सं. २०७४ साल ल ताव । आउ पालिका ल डादेडा जैमाकस ला, सेरम, गाम, फगाम, सन जेलबाड गाविस र मिलिदे ताव लिज्या । आउ गाविस र पहिला गाउँ पन्चयात लेव । नेपाल वि.सं. २०४८ साल ल गाउँ पन्चयात लाइ गाविस याजैव । आख सुनछहरी गाउँपालिका लुम्बिनी प्रदेश, रोल्पा जिल्ला ल परि ए । पालिका प्रणाली तान्या भन्दा डादे गाविस र मध्यपश्चिमान्चल विकास क्षेत्र, राप्ती अन्चल, रोल्पा जिल्ला ल अपरिज्याउ । नेपाल ल विकास क्षेत्र प्रणाली तान्या भन्दा डादे पन्चयात शासन प्रणाली बेलाक मनि आउ पो र राप्ती अन्चल रोल्पा जिल्लाज लेव ।

थुम प्रशासन सन बाइसी राज्यकाल

पन्चयात शासन प्रणाली डादे आउ क्षेत्र थुम प्रशासन अन्तर्गत लेव । विशेष दादे बाइसखुवा थुम ए भाग अतावनिकाइ आला प्रशासन प्युठान जिल्ला ल लेव । नेपाल वि.सं. २०१८ साल ल ताव प्रशासनिक पुनः संरचना ए बेलाक पन्चयात प्रणाली अताव छिननिकाइ याज थुम प्रशासन समैकेर ।

थुम प्रशासनिक प्रणाली राणा शासनका ल ल नेपाल ला पारपार भाग रालै व्यवस्थित रुप ल प्रशासन दान्या लागि त जैदे नैव । नेपाल एकीकरण डादे गजुलकोट राज्य ए आउ क्षेत्र ल शासकीय अभ्यास अदोज्या । गजुलकोट राज्य बाइसी राज्य अन्तर्गत परिन्या सेन राज्य लेव ।

मुखीया प्रथा सन मगर समुदायको बसोबास

गजुलकोट राज्य डादेडा समय ल आल मुखिया प्रथा माध्यम निकाइ स्थानीय प्रशासन याचलैजो आउ पो ल डादे चुसिन्या मगर समुदाय र यालिव हैलिन्या ऐतिहासिक रुप ल प्रमाणित लिज्या । आउलै पुष्टि जैन्या आधार र लिज्या ।

- आला पो रै यामिन मगर खाम पाड निकाइ लिज्या । जस्तै गाम, सिउरी, सेरम, जैमाकस ला, फगाम, जेलबाड नाङ्खार ए अमिन मगर खामनिकाइ आधारित लिज्या ।
- लुङरी, उवा खोला, गाम खोला स्यावका मिन र मनि मगर पाडक सम्बन्धित लिज्या ।

सुनछहरी गाउँपालिका ल राजनीतिक इतिहास

सुनछहरी गाउँपालिका वि.स. २०७४ साल ल स्थापना जैव पालिका ले । आका पालिका साविक ला जैमाकस ला, सेरम, सिउरी, गाम, फगाम सन जेल्वाङ गाविस र मिलेद बडेड ले । आका गाविस र पैला नाङ्खार पञ्चायत यालेव । नेपाल ल वि.स. २०४८ साल ल नङ्खार पञ्चायतटुङ परिवर्तन डाङ गाविस जेसिव अलेव । आह सुनछहरी गाउँपालिका लुम्बिनी प्रदेश, रोल्पा जिल्ला भित्र ल परे । पालिका प्रणाली लागु जैइया भन्दा हाँल आका गाविस र मध्यपश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्र, राप्ती अञ्चल, रोल्पा जिल्ला भित्र ल यापरेजाव । नेपाल ल विकास क्षेत्र प्रणाली लागु अजैव हाँल अर्थात् पञ्चायत शासन प्रणाली ल वेला मनि आका पो र राप्ती अञ्चल रोल्पा जिल्ला ज अभाग यालेव ।

थुम प्रशासन सन बाइसी राज्यकाल

पञ्चायत शासन प्रणाली भन्दा हाँल आका पो र थुम प्रशासन अन्तरगत यालेव । विशेष जेद बाइस खुवा थुम ल अभाव अलेव ए आका ल प्रशासन प्युठान जिल्ला अन्तरगत अजैजाव । वि.स. २०१८ साल ल अजैव प्रशासनिक फेरी संरचनाल बेला पञ्चायत प्रणाली लागु अजैव भिडिङ वाज थुम प्रशासन याहटेसि ।

थुम प्रशासनिक प्रणाली राणाशासन काल ल नेपाल ला गोटा-गोटा भागराटुङ व्यवस्थित रुप त प्रशासन डाइया लागि बनेसिव अलेव । नेपाल एकिकरण हाँल गजुलकोट राज्य ए आका पो ल शासकीय अभ्यास अदोजाव । गजुलकोट राज्य बाइसी राज्य अन्तरगत पन्हेइया सेन राज्य अलेव ।

मुख्य प्रथा सन मगर समुदाय ल बसोबास

गजुलकोट राज्य भन्दा हाँलका समय ल, आल मुख्य प्रथा ल माध्यमडिका स्थानीय प्रशासन याचलेजाव । आका पो ला पहिलो बासिन्दा मगर समुदाय यालेव तथ्य ऐतिहासिक रुप ए प्रमाणित जै । आकाटुङ पुष्टि डाइया आगिनी आधार र ले र । जस्तै :

- आका पो ला मिन र प्रायः मगर खाम ले र । उदाहरण ला लागि गाम, सिउरी, सेरम, जैमाकस ला, फगाम, जेल्वाङ अरु नाङ्खार ल अमिन मगर खाम त आधारित ले र ।
- लुङरी, उवा खोला, गाम खोला, दानेव खोला ल अमिन र मनि मगर भाषा स सम्बन्धित ले र ।

- बजुधुरी, जलजला, ओखरेनी, कोठीहाड, किलाचन, पोबाड पो रै यामिन मनि मगर पाड निकाइ लिज्या ।

अरु समुदाय बसाइसराइ

सुरुल मगर समुदाय ए बाहुल्यता लेव आउ क्षेत्र ल समय क्रमस छुत समुदाय र मनि बसाइसराइ दादे हुदे लेए र । बालिघरे प्रथा ए विकास दलित समुदाय ए बसाइसराइ बढिके । खानी उत्खनन, सारो शिक्षा प्रणाली, कृषि सन पशुपालन, व्यापार ए अवसर र फस्टैदे अभाव काई छुत जात ला र मनि आल बसाइ सरिकेर । वि.सं. २०७८ जनगणना अनुसार सुनछहरी गाउँपालिका ल जनसङ्ख्या १७,२४१ यालिव

- ७०.८% मगर समुदाय
- १६.६% विश्वकर्मा (दलित)
- ७.९% क्षेत्री
- २.८% परियार (दलित)

अरु जातजाति र १.९ प्रतिशत

सुनछहरी गाउँपालिका ए इतिहास माहुल्य पुरानो रज्या । आल डादे मुखिया प्रथा, बाइसी राज्य, थुम प्रशासन तादे पन्च्यात, गाउँ विकास समिति सन आर्ख गाउँपालिका सम्म तादे ले ए । आर्ख पार जातजाति र मिलीदे चुसिदे लेए र । आउ पोलै विविधता सांस्कृति ए संगम जैदे नैव ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
ज्याकन	ज्याकन	ज्याकन	इतिहास	History
मेध्य	उघै	नेग्यार	बालिघले	Balighare



सिउसिन्या

- १) नड नाङ्खार ए इतिहास बाबु आबै सन बराजु बुजुस सुधिदे नैरलाइ थप्क कोठा ल यारसथैचोके ।

- बजुधुरी, जलजला, ओखेनी, कुखी हाड, किलाचन, पोवाड अरु पो रा यामिन र मनि मगर भाषातज ले र ।

अरु समुदाय ल बसाइसराइ

हालडिका मगर समुदाय ल बाहुल्यता लेव आका क्षेत्र ल बेला स अरु समुदाय र मनि बसाइसराइ डाड ज्हाद ले र । बाली घरे प्रथा ल विकास दलित समुदाय ल बसाइसराइ याबघे । खानी उत्खनन, नयाँ शिक्षा प्रणाली, कृषि तथा पशुपालन, व्यापार अवसर र विकास अजै छिडिड अरु जातजाति र मनि आल बसाइ सरेइया याथालेर । वि.स. २०७८ साल ल जनगणना अनुसार सुनछहरी गाउँपालिका ल जनसङ्ख्या १७,२४१ जैड ले । जनसङ्ख्या ल जातिय विवरण अध्मु ले ।

- मगर समुदाय ७०.८ प्रतिशत
- दलित १६.६ प्रतिशत
- क्षेत्री - ७.९ प्रतिशत
- परियार २.८ प्रतिशत

अरु जातजाति र १.९ प्रतिशत

यिजेद सुनछहरी गाउँपालिका ल इतिहास भ्या पुरानो ले । आल पहिला मुखिया प्रथा, बाइसी राज्य, थुम प्रशासन जैद, पञ्चायत, गाउँ विकास समिति सन आन्ह गाउँपालिका सम्म ल यात्रा जैड ले । आन्ह सो जातजाति र मिलेद बसोबास डाड नेर, जो ए आका पोटुड साच्चै ज विविध संस्कृति ल मिलेइया पो जेद नेव ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
ज्याकन	ज्याकन	ज्याकन	इतिहास	History
मेघ्य	उघै	नेग्यार	बालिघले	Balighare



सिउसिन्या

१) नड ननाइखार इतिहास बावु, आमा, ब्राजु सन बज्यास गिड्ड न्हेराटुड थप्क कोठा ल गसुने ।

दाइन्या:

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

- क) सुनछहरी गाउँपालिका वि.सं. २०४८ स्थापना अताव । ☐
- ख) नेपाल ल वि.सं. २०१८ साल ल पन्च्यात प्रणाली लागु अताव । ☐
- ग) गजुलकोट राज्य बाइसी राज्य अन्तर्गत अपरिज्याउ । ☐
- घ) सुनछहरी गाउँपालिका रै पार यामिन नेपाली निकाइ लिज्या । ☐
- ङ) सुनछहरी गाउँपालिका ला जनसङ्ख्या १७,२४१ लिज्या । ☐

२. रितो पो ल भरैचोके ।

- क) सुनछहरी गाउँपालिका लुम्बिनी प्रदेश ए जिल्ला ल परिज्या ।
- ख) वि.सं. २०७४ ल साविक का,,, सन गाविस र मिलीदे सुनछहरी गाउँपालिका गठन जैसिव लिज्या ।
- ग) नेपाल एकिकरण डादे आउ क्षेत्र ल राज्य ए शासन लेव ।
- घ) बालिघरे प्रथा ए विस्तार ल समुदाय रै बसाइसराइ बढिके ।
- ङ) वि.सं. २०७८ ए जनगणना अनुसार, सुनछहरी गाउँपालिका प्रतिशत मगर समुदाय र लिज्यर ।

३. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- क) थुम प्रशासन हैलिक कता जेबुभि ए ?
- ख) बाइसी राज्य अन्तर्गत सुनछहरी गाउँपालिका कता राज्यल अपरिज्याउ ?
- ग) गजुलकोट राज्य ए शासनका ल भन्दा डादे आल कता प्रशासन लेव ?
- घ) सुनछहरी गाउँपालिका ए प्रमुख जाति समुदाय र कता-कता ?
- ङ) पन्च्यात प्रणाली लागु तान्या डादे आउ क्षेत्र कता प्रशासनिक व्यवस्थाल लेव ?

१. सही (✓) सड गलत (X) ले गारड चिन्ह लगेस ।

- क) सुनछहरी गाउँपालिका वि.सं. २०४८ साल ल स्थापना जैड ले । ☐
- ख) नेपाल ल वि.सं. २०१८ सालत पञ्चायत प्रणाली लागु जैड लेव । ☐
- ग) गजुलकोट राज्य बाइसी राज्य भित्र ल परे । ☐
- घ) सुनछहरी गाउँपालिका ला सो पो ल मिन नेपाली ले र । ☐
- ङ) सुनछहरी गाउँपालिका ल जनसङ्ख्या १७,२४१ ले । ☐

२. खाली पो भरेस ।

- क) सुनछहरी गाउँपालिका लुम्बिनी प्रदेश जिल्ला ल परे ।
- ख) वि.सं. २०७४ ल साविक ला,,, सन गा.वि.स. र मिलेद सुनछहरी गाउँपालिका गठन याडोव ।
- ग) नेपाल एकिकरण इहा ल आका क्षेत्र ल राज्यल शासन अलेव ।
- घ) बालीघरे प्रथा ल विकास समुदाय ल बसाइसराइ याबघे ।
- ङ) वि.सं. २०७८ ल जनगणनासका सुनछहरी गाउँपालिका ल प्रतिशत मगर समुदाय ले र ।

३. प्रश्न ल जवाफ गयास ।

- क) थुम प्रशासन गारसिव कुयो बुभेसि ?
- ख) बाइसी राज्य भित्र ल सुनछहरी गाउँपालिका काङ्का राज्यल अपरेजाव ?
- ग) गजुलकोट राज्यल शासनका ल भन्दा अन्हाल आल काङ्का प्ररकार ल प्रशासन अलेव ?
- घ) सुनछहरी गाउँपालिका ला प्रमुख जाति समुदाय र काङ्का-काङ्का ले र ?
- ङ) पञ्चायत प्रणाली लागु जै अन्हाल आका क्षेत्र काङ्का प्रशासनीक व्यवस्थाल अलेव ?

मगर समुदाय ए जन्म सम्बन्धी परम्परा सन संस्कृति

मगर समुदाय प्रकृतिक पुजक, परम्परागत आस्था नैन्या सन सांस्कृतिक रुप ल सम्पन्न लिज्या । मगर राइ याजीवन चक्र प्रकृतिस जोडिसिव लिज्या । जर्मिन्या, ज्या रैन्या सन सिन्यास सम्बन्धित संस्कार लिज्या । मगर समुदाय ल जर्मिन्या संस्कारर विशेष विधि, परम्परा, सन सामाजिक मूल्य आधारित लिज्या ।

१. गर्भावस्था सन विश्वास :

मगर समुदाय ल मुर्यानी मेमा लै बनै चाव जैज्यार । नउ रै ज्यान्या बेलाक, आदे होदे भारिन्या बेलाक सन व्यवहारिक रुप ल ध्यान डोर । मुर्यानी मेमा लै माचाउ पोदे हिन्या माताई हैलिन्या चलन मनि लिज्या । मगर परम्पराल माचाउ आत्मा ए गर्भला जालै असर परि ए । गर्भ अवस्था ल पूजा दान्या माता ए । मुर्या ए मनि जा गर्भल अलिक कताज सैन्या माता ए । गर्भ बेलाक पोषिलो ज्यान्या बस्त यान्या परम्परा लिज्या ।



२. जन्म संस्कार सन परम्परा :

मगर समुदाय ल बालख अजर्मिव काई प्राकृतिक रुप ल रडज्यार । बालख लै भिमकज दैन्या चलन लेव । आख अस्पताल ल सुत्केरी तान्या चलन हुदे ले ए । बालख अजर्मिव काई विशेष रुप ल निम्न परम्परा दान्या चलन लिज्या ।

मगर समुदायमा ल जन्म सम्बन्धी परम्परा सन संस्कृति

मगर समुदाय प्रकृति पुजक, परम्परागत आस्था, नेइया सन साँस्कृतिक रुप ल सम्पन्न समुदाय जै । मगर रा जिवनचक्र प्रकृतिस जोरसिव ले । यिजेड जन्म, बेहें सन सिइया सम्बन्धि भ्या संस्कार ले र । मगर समुदाय ल जन्म सम्बन्धी संस्कार विशेष विधि, परम्परा सन सामाजिक मूल्यत आधारित ले र ।

१. गर्भविस्था सन विश्वास :

मगर समुदाय ल डेजुला/दोज्या महिलाटुङ विशेष मान डसि । नका राटुङ ज्याइया ओइया, चालचलन सन व्यवहारत विशेष ध्यान डसि । पोइया मेमाटुङ असुभ पो ल न्हायाडिका बचेइया डोर । पुराना माचाव आत्मारो गर्भला ल्हुजाटुङ असर डोव । यिजेद ल्हुजा ल अवावु अवामा ए पुजाआजा डाइया माजैइया रोइ चलन ले । बाबु ए मनि ल्हुजा गर्भल अलेवक काटमार माडाइया मान्यता ले । गर्भवस्थाल डमो पोषिलो ज्याव खुवेइया पराम्परा ले ।



२. जन्म संस्कार सन परम्परा :

मगर समुदाय ला ल्हुजा अजरमेवको प्राकृतिक तरिका ए न्हइया डसि । ल्हुजा जरमेवको ज्हुड ल परम्परागत विधिडिका जन्म याइया चलन अलेव तर आछिड पराकि अस्पताल ल सुत्केरी ज्याइया चलन बघेड न्हाड ले । ल्हुजा जन्मेव छिडिङ विशेष रुप त मेला परम्परार पालन डसि ।

क) न्वारन

बालख अजर्मिव सोडछा काई सात दिन भित्र नवारनी दान्या चलन लिज्या । मगर समुदाय ल बालख ए नवारनी भिमका बुजु सन नाड्खार ला नवारनी दान्या सनन्या बुजु ए दान्या ताए । नवारनी त बुजुपरङ्गी हैलिन्या पूजा दान्या चलन लिज्या । बुजुपरङ्गी बालख लै रङ्गन्या हैलिन्या विश्वास लिज्या । बालख ए अमिन मनि बुजु यज नैन्या परम्परा लिज्या । बालख ए अमिन नैदाक दिन महिना प्रकृति सन ख्याती प्राप्त पूर्खा सन रमा र यामिन त मिन नैन्या प्रचलन लिज्या ।

ख) गर्भे चेम कटक्ने

मगर समुदाय ल लुजार डाता चेम पलन्या यन लै गर्भ चम पलन्या हैदोर । आउ संस्कार खेपा मेमा लै ज़ चेम पलदान्या ताए । बालख लुजार नेरिम यातावकाई मावलीड मामा ए चेम पलन्या ताए । आउ यन बालख लुजार याजर्मिव बार जैदे चेम पलनार । चेम पलक तबो अनुष्ठा विधि मनि जैर । चेम पलन्या बेलाक कनी ए जैसिव पारपार ल खेलौना सन बरे जैर आराईर । बालख लुजार लै जो डादे छेनर छिनिकाइ होज तान्या विश्वास लिज्या कलम डादे छेनकिन शिक्षक तान्य । बुन्दुकु छेनकिन लाउरे ताए लिज्या । गोर छेनकिन किसान ताने लिज्या हैलेदे विश्वास दोवर ।

३. जर्मिव छिन्नि भोज सन सामाजिक भेटघाट

मगर समुदाय ल बालख अजर्मिव अवसर ल जाहान र आफन्त सन छिमिकि रालै खुल्दे भोज यान्या चलन लिज्या । आउ अवसर ल सिरतु बान्या चलन मनि लिज्या । सिरतु हैलिसिव भाइखलक ला पारनिकाइ सेर ले बाजा सैसिव ए अडै यान्या चलन लिज्या । भोजल नाड्खार ला मिर रालै खुल्दे भोज यान्या चलन लिज्या ।

४. मातृ-शिशु स्यान्हार सन परम्परागत वासक

मगर समुदाय ल परम्परागत वास प्रयोग दान्या चलन लिज्या । बालख जर्मिवकाई अआमै लै चाव लागि त स्थानीय जडिबुटी घिउ, अदुवा, जवानो, हाईनुन, पिमा ए लड्डु यान्या ताए । बालख ए लागि त मनि हुर्दे जडिबुटी तेल थिन्य ताए ।

क) न्वारन :

लहुजा अजरमेव छ्याडखेंका सोडला सात दिन भितर ल न्वारन डाड्या परम्परा ले । मगर समुदाय ल लहुजा ल न्वारन जहुड ला बज्या सन नाड्खार रला न्वारन डाड्या स्हेड्या बज्या ए डोव । न्वारन त बजुपरडगी जैड्या शक्ति ल पूजा डासि । बजुपरडगी लहुजा ल हेरालु जै गारड्या विश्वास डासि । लहुजा ल अमिन मनि बजु ए ज याड्या परम्परा ले । लहुजा ल मिन नेव छ्याड, महिना, प्रकृति एवंम ख्याति प्राप्त पूर्खा सन रमारा मिन्त नेड्या चलन ले ।

ख) गभ्यां चेम तेड्या :

मगर समुदाय ल लहुजा ल पहिला चेम टेड्या ह्येटुड गरभे चेम टेड्या डासि । आका संस्कार ल्हेपा ज्हा सन मेमा ज्हा सोराटुड डासि । लहुजा डेवर्ष अयोव छिडिड मावलीला मामा ए चेम टेड्या पैव । आका ह्यें सामान्यत लहुजा ल जन्मवार पारेड डासि । लहुजा ल अचेम टेवको टोलो अनुष्ठान ल विधि मनि डासि । लहुजा ल अचेम टेव छिडिडकाल अमिन्त भ्या खेलौना सहित ल ब्रेरा भाग तयार जेद थाल ल डासि । लहुजा ए अइच्छा ए नका वस्तु छेव । जो वस्तुछेव छिडिड भविष्य ल नका लुभा नकाक्षेत्र ल करियर ज्याड्या गारड्या विश्वास डासि । जस्तो कलम याछेव भड्या नका लहुजा हिउने जै । बन्दुक याछेव भड्या लाहुन्या जै । व्हर याछेव भड्या किसान जै गारड्या विश्वास डासि ।

३. जर्मेव छिडिड भोज सन समाजिक घुलमेल :

मगर समुदाय ल लहुजा जन्मेवल अवरल परिवार ला सदस्य, आफन्त सन छरछिमेकराटुड खुल्ड ज्हिम्जा भोजभत्यार याड्या चलन ले । आका अवसर ल सिरटु याड्या चलन ले । सिरटु गारसिव भाइखलक ला सोरा भन्दा घ्योव सेरटुड स्याक्रिल अड्हे याड्या चलन ले । भोजल नाड्खार जहुड छरछिमेक खुल्ड भोज ज्याड्या चलन ले ।

४. मातृशिशु स्याहार सन परम्परागत ओसा :

मगर समुदाय ल परम्परागत ओसा प्रयोग डाड्या चलन ले । लहुजा जन्मेव छिडिड आमा ल स्वास्थ्य लागि गाउँघरला ओसार जस्तै : सुत्केरी भुटन, अदुवा ज्वानो, हार ल हाने, पिमाल लड्डु ज्याव याड्या डासि । लहुजा ल लागि मनि ओसा दानव खि मालिस डाड्या, तातो न्हि ए लहुजाटुड हुरड्या दानेव पुरानो अभ्यास र डासि ।

पोषिलो ज्यान्या बस्त ध्यान दान्या ताए । सुतक्यानी लै खसी, बाजा स्याकरी सन छाल काड यान्या चलन लिज्या ।

५. मगर संस्कृति ला जन्म ए महत्व

मगर समुदाय ल जर्मिन्या जैविक प्रक्रिया याज मातादे सामाजिक रुप ल मनि महत्व घटना मानिसि ए । बालख लै जाहान सन समुदाय ला उत्तराधिकारी रुप ल मनि रडर । जर्मिसिवकाईज मगर परम्परागत संस्कृति, भाषा सन परम्परा निरन्तरता सुनिश्चित ताए ।

मगर समुदाय ल जर्मिन्या संस्कार प्रकृति, परम्परा सन सामाजिक सम्बन्ध ए गहिरो मिश्रण लिज्या । आख आधुनिकता ए प्रभाव अतादे मनि मगर समुदाय ल यामि मौलिक संस्कार रालै निरन्तर जैज्यार । पार पुस्तार मनि परम्परागत संस्कार लै सम्मान दादे याभाजो दैसि ए ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
जर्मिन्या	जरमेव	पा	जन्म	Birth
नवारनी	नवारनी	नवारनी	न्वारान	Name Ritual
मुर्या/मुर्यानी	मुध्या	मुय्या	गर्भाधारण गर्ने मातापिता	Pregnancy

दाइन्या:

क) मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

१. मगर समुदाय ल मुर्यानी मेमा लाइ कताने विशेष ध्यान यान्या ताए ?

- नोर समाज ला शक्तिशाली व्याक्ति लिज्या र ।
- नोर ज्यान्या, चालचलन सन व्यवहार ल विशेष ध्यान दोज्या र ।
- नोरलाइ माचाउ पो ल भैन्या ताए ।
- मगर समुदाय ल मुर्यानी बेलाक कताज ध्यान मादोर ।

पोषिलो ज्याव ज्याड्या रोइ त खासगरी ध्यान डसि । सुतकेरी ल लागि खसी, ब्वास्या सन म्होलाकाड याड्या चलन ले ।

५. मगर संस्कृति ल जन्म ल महत्व :

मगर समुदाय ला जन्म केवल जैविक प्रक्रिया वाज माजैद सामाजिक रुप ल मनि महत्वपूर्ण घटना माडैसि । नवजात लहुजा परिवार सन समुदाय ला उत्तराधिकारी ल रुप ल न्हसि । जन्मस भ्लोड परम्परागत संस्कृति, भाषा सन परम्परा ल निरन्तरता सुनिश्चित डसि ।

मगर समुदाय ल जन्म संस्कार प्रकृति परम्परा सन सामाजिक सम्बन्ध ल गहिरो मिश्रण ले । आछिडप्राकि आधुकिता ल प्रभाव बघेड अन्हाव ए मनि मगर समुदाय यामौलिक संस्काराटुड लगातार अभ्यास डोजार । नयाँ पुस्ता ए मनि परम्परागत संस्काराटुड समान डाड नयाँ ढाँचा ल अवलम्बन दाजासिव फोसि ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
जर्मिन्या	जरमेव	पा	जन्म	Birth
नवारनी	नवारनी	नवारनी	न्वारान	Name Ritual
मुर्या/मुर्यानी	मुघ्या	मुच्या	गर्भाधारण गर्ने मातापिता	Pregnancy

दाइन्या:

क) मिलिव जवाफ छुटेस ।

१. मगर समुदाय ल मुघ्या मेमाराटुड कडा विशेष सम्मान डसि ?

- नकार समाज ला सोरा भन्दा शक्तिशाली रु ले र ।
- नका रा ज्याड्या वड्या चालचलन सन ब्यावहार ल विशेष ध्यान याड्या डसि ।
- नका राटुड अशुभ पो ल न्हाड्या पैव ।
- मगर समुदाय ल पोड्या रुटुड ज विशेष महत्व माडोर ।

२. मगर समुदाय ल भाभा जर्मिव लुजा ए नवारनी सुइ दान्या चलन लिज्या ?

- क) बालख ए आमैबाबु
- ख) नाइखार ला पण्डित
- ग) भिमका बुजु सन नवारनी दान्या सन्या बुजु
- घ) नाइखार ला मुखिया

३. मगर समुदाय ल गर्वे चेम खर्क पलन्या ताए ?

- क) जर्मिव छ महिना काई
- ख) नेरिम छिनिकाइ
- ग) ५ रिम छिनिकाइ
- घ) बालख अपाडनाउकाई

४. मगर समुदाय ल सिरतु हैलिसिव कता ?

- क) बालख लै नैदान्या मिन
- ख) बालख लै चेम पलदान्या
- ग) भाइखलक ला सेर मिलै मार सैसिव ए अडै यान्या चलन ।
- घ) बालख ए स्वास्थ्य जाँच दान्या ।

ख) मिलिव ताकिन मिलिव (✓) मामिलिव ताकिन मामिलिव (X) चिन्न लाइचोके ।

- १. मगर समुदाय ल बालख अजर्मिव काई आधुनिक वास याज प्रयोग डोर । ☐
- २. मगर समुदाय ल बालख ए गर्भ चेम पलक अछेनो बस्त ए छिनिकाइ जो अछेनो होज ताए हैलिन्या विश्वास लिज्या । ☐
- ३. मगर संस्कृति ल भाउजा ए नवारनी दाक बुजु ए याज मिन नैन्या परम्परा लिज्या । ☐
- ४. मगर समुदाय ल बालख अजर्मिव काई कताज भोज यान्या चलन माले । ☐

ग) प्रश्न ए जवाफ योचोके ।

- १. मगर समुदाय ल मुर्यानी मेमा ए कता-कता जैन्या माता ए हैलिन्या मान्यता लिज्या ?
- २. मगर समुदाय ल नवारनी दान्या विशेष परम्परा कता ?
- ३. गर्वे चेम करौ मावली मामा ए पलन्या ताए ?
- ४. मगर समुदाय ल जर्मिव काई करौ भोज ए महत्व लिज्या ?

२. मगर समुदाय ल भाभा जरमेव लहुजा ल न्वारन काइका ए डाइया चलन ले ?

- क) लहुजा ल अवामाबाबु
- ख) नाइखार ला जैसि
- ग) भुडला बज्या वा न्वारन डाइया स्हेइया बज्या
- घ) नाइखार ला मुख्या

३) मगर समुदाय ला लहुजा रा गरभ्या चेम टेइया संस्कार खाब्ला डोर ?

- क) जरमेव खेका ६ महिना छिडिड
- ख) डे वर्ष छिडिड
- ग) ५ वर्ष छिडिड
- घ) लहुजा पाइइया ।

४) मगरसमुदाय ल सिरटु गारसिव कुयो ?

- क) लहुजाटुड नेइया विशेष यामिन
- ख) लहुजा रा पहिलो पटक याचेम टेइया परम्परा ।
- ग) भाइखलक ला सेर रुटुड स्याक्रीला अइहे याइया चलन ।
- घ) शिशुल शरीर जाँचेइया तरिका ।

ख) चाव (✓) सन माचाव (X) सरस ।

- १. मगर समुदाय ल लहुजा जरमेवक आधुनिक ओसा वाज प्रयोग डसि ।
☐
- २. मगर समुदाय ल लहुजा ए गर्भे चेम टेवको अछेव वस्तु ए नका लहुजा ल भविष्य करियर निर्धारण डोव गारइया विश्वास डसि । ☐
- ३. मगर संस्कृति ल लहुजा ल न्वारन डावको बजु ए वाज मिन नेइया परम्परा चलन माले । ☐
- ४. मगर समुदाय ल लहुजा अजरमेवको कुयोज भोज माडाइया परम्परा ले । ☐

ग) प्रश्न ल जवाफ गयास

- १. मगर समुदाय ल पोइया मेमा ए कुयो-कुयो डाइया माजै गारइया मान्यता ले ?
- २. मगर समुदाय ल न्वारन डाइया विशेष परम्परा कुयो ले ?
- ३. गरभ्या चेम टेवको कडा मावलिला मामा ए चेम टेइया चलन ले ?
- ४. मगर समुदाय ल जरमेव छिडिड भोजल कुयो महत्व ले ?

रो - २ ग्वाला पूजा

ग्वाला पूजा मगर समुदाय ल प्रचलित साका (पुर्खा) पूजा तबो महत्वपूर्ण लिज्या । आउ विशेष दादे साउने सकराति छ्याम मानिने अतावनी राँके सकराति वा लुटो छ्यान्या पर्व रुप ल मनि सरेसि ए । आउ पर्व हाई ग्वाला रास सम्बन्धित लिज्या । आउ पूजा लै कतिपय राइ गोठ पूजा मनि हैदोर । कोही मगर समुदाल आउ छ्याम नाम ए पूजा मनि दोज्या र ।

मगर समुदाय प्रकृतिपुजक अतावनिकाइ खेतीपाती सन पशुपालन मुख्या नोराइ आर्थिक आधार लिज्या । उच्च पहाडी क्षेत्र ल भेडा डान्या सन मध्य पहाडी क्षेत्र ल हाई डान्या मगर र जीवनशैली ए अभिन्न अगं लेव । ग्वाला पूजा ए मनि इतिहास मनि आउ पम्परमगत अर्थतन्त्र स जोडिसिव लिज्या ।



ग्वाला पूजा स विशेष परम्परागत विश्वास र सम्बन्धित लिज्या ।

पूजा छ्याम काई फिम भित्र ल तमहिना सम्म काचो घम माजान्या मान्यता लिज्या । आउ अबधि ल डनति फिन्दे ज्यान्या माता ए । हाई डान्या मगर रै यामी पशु ए सुरक्षा लागि त विशेष पूजा दोज्या र ।

डादेड मगर बस्ती ल ग्वाला पूजा दान्या बेलाक जात्रा मनि याजैज्याव । बाजारागाजा, स्यान्या गाइन्या सन सामूहिक पूजा पर्व लै भव्य अताज्याव । आख नाइखार ल परम्परागत जात्रा मादे हिन्दे ले ए । ग्वाला पूजा पाँच गोता शक्ति रालै पूजा यारादोर । पहिला इसरी दोस्रो कुमाखी प्रमुख ग्वाला ताए । तेस्रो धोत्ल्या चौथौ धोत्ली भाँक्री पूजा ताए । पाँचौ सतीपात्या विशेष लागु प्रतीक मानिसि ए ।

ग्वाला पूजा

ग्वाला पूजा मगर समुदाय ला प्रचलित साका पुजा ल टोलो महत्वपूर्ण रुप ले । आका विशेष रुप त साउने सकराति ल छ्याड मनेइया अजैव ए राके सकराति खोइरा भलिइया पर्व ल रुप त मनि सन्हेसि । आका पर्व ञ्ह र गोठाला रास सम्बन्धीत ले । कोइ-कोइ पो ल आकाटुड गोठ पूजा मनि गारइया गारसि । कोइ मगर, समुदाय ल आका छ्याड भूमि पूजा डाइया परम्परा समेत ले ।

मगर समुदाय ल प्रकृति पुजक अजैव ए खेतीपाती सन पशुपालन नका रा मुख्य आर्थिक आधार याजै । उच्च पहाडी पो ल भेडा पालन सन मध्य पहाडी पोट ञ्ह र पालन मगर रा जीवन शैली ल अभिन्न अङ्ग लेव । ग्वाला पूजा ल इतिहास मनि आका पारस्परिक अर्थतन्त्र स जोडेसिव ले ।



ग्वाला पूजा स आगिडि विशेष परम्परागत विश्वास र सम्बन्धित ले र । पूजा ल छ्याडखेंका टोलो महिना ज्हुड भितर ल आलो गम माभिन्नेइया मान्यता ले । आका अवधिल डन्कि फिन्ड ज्याइया माजै । हारपालक मगर रै या पशु ल सुरक्षा लागि विशेष धार्मिक ह्यें डोर ।

पहिला मगर वस्तिला ग्वाला पूजा अवसर त जात्रार आयोजना अजैजाव । वाजागाजा, नाचगान सन सामुहिक पूजा ए पर्वटुड भव्य याजेजाव । तर आजकाल नाइखार ल परम्परागत जात्रार म्हाद ले र । ग्वाला पूजा ल मुख्य रुप त डावटा प्रमुख शक्ति रा पूजा डासि । पहिला इसरी, दोस्रो कुमाखी प्रमुख ग्वाला लेडि । तेस्रो धोत्ल्या, चौथो धोत्ली भाँक्री लेडि । पाचौँ सतिपात्या गारसिव विशेष लागुल प्रतीक ले ।

बलि सन प्रसाद ए परम्परा लै ग्वाला पूजल विशेष महत्व यान्या ताए । दुन्या ए पाँच गोता शक्ति राइ यामिन ल पाँच वटा तवो-तवो बाजा ए पूजा दोर मादुन्या ए सोम्होलो बाजा ग्वाला भाँक्रीनि सन सतीपात्या लै पूजा दान्या चलन लिज्या । थान हाई भखार छेउक जैन्या ताए । नल सरवाई ए अस्यावला लै कोलोड जैदे तडगैन्या ताए । पूजा थानल धजा हलिद सन अछेता जान्या ताए । पूजा ल खिर, भरे, स्याकरी चरैन्या ताए । तर मद चरैन्या चलन माल्या ।

ग्वाला पूजा ल दाक छापु, रिख्या, छाप्रया, मटिङ्ग्रया चौर्या, जुरमाल्या स्याव हैलिदे अरु हाई ग्वाला राइ यामिन रैन्या ताए । आउ ग्वाला मगर समुदाय ला पुर्खा ग्वाला राइ याप्रतीक मानिसि ए । पशुपालन मगर राइ यामि हाई रालै ग्वालार यामिन त नामाकरण जैन्या परम्परा लिज्या ।

ग्वाला पूजा मगर समुदाय ए पशुपालक इतिहास पुर्खा राई सम्मान, प्रकृति पूजा सन परम्परागत आर्थिक जीवनस गहिरो रुप ल जोडिसिव सांस्कृतिक पर्व मानिसि ए । आधुनिकता ए मगर समुदाय ए जीवन शैली ल परिवर्तन अतादे मनि ग्वाला पूजा ए अभ्यास पारिवारिक सन सामुदायिक तहल निरन्तर लिज्या ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
पोअ	पोअ	पोअ	पूजा	Worship
ग्वाला	ग्वाला	ग्वाला	गोठाला	Herder
हाइ	हार	हार	गाई	Cow

दाइन्या:

१. रितो पो ल भरैचोके ।

- क) ग्वाला पूजा विशेष रुप ल ए छ्याम मानिज्यार ।
 ख) मगर समुदाय ए मुख्या आर्थिक आधार सन लिज्या ।

बलि सन प्रसाद ल परम्पराटुङ ग्वाला पूजा ल विशेष महत्व डसि । दुइया ए आका पाँचै शक्ति रा मिन्त टोलो-टोलो वटा भाले चहेइया परम्परा ले । माहुइया ए सोम्रे ब्वा ग्वाला, भाकि-भाक्रेनी, सन सतिपात्या टुङ चहेइया चलन ले । थान भकार भितर तयार डसि । जोङ सराल ल्हाङिका बनेव कालेकलिङ जिहसि । पूजाठान ल धज सन अक्षता नेसि । पूजा ल खिर, ब्रेँ सन स्याकि, चढेसि । रक्सि चहेइया प्रचलन माले ।

ग्वाला पूजा ल छापु, रिख्या, छाप्रेया, मटिङ्गया, चौर्या, जुरमाल्या, दानेव अरु ग्वाला रा मिन समेत रेसि । आका ग्वाला मगर समुदाय ल पूर्वज गोठाला रा प्रतिक माडेसि । पशुपालक मगर ए यहार वस्तुटुङ ग्वाला रा मिन्त नामकरण डाइया परम्परा समेत ले ।

ग्वाला पूजा ल मगर समुदाय ल पशुपालक इतिहास, पूर्वज सम्मान, प्रकृति पूजा सन परम्परागत आर्थिक जीवनस गहिरो रुप त जोडेव साँस्कृतिक पर्व ले । आधुनिकता ए मगर समुदाय ल जीवनशैली परिवर्तन अन्हाङि मनि ग्वाला पूजा ल अभ्यास भइया पारिवारिक सन सामुदायिक तहल निरन्तर जारी ले ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
पोअ	पोअ	पोअ	पूजा	Worship
ग्वाला	ग्वाला	ग्वाला	गोठाला	Herder
हाइ	हार	हार	गाई	Cow

दाइन्या:

१. खाली पो भरेस ।

- क) ग्वाला पूजा विशेष रुप त ल छ्याङ माडेसि ।
 ख) मगर समुदाय ल मुख्य आर्थिक आधार सन यालेव ।

- ग) ग्वाला पूजा स सम्बन्धित तबो प्रमुख मान्याता अनुसार पूजा छयाम काई तमहिना भित्र ल जाव मादैन्या कता विश्वास लिज्या ।
- घ) ग्वाला पूजा ल मुख्या रुप ल प्रमुख शक्ति रै पूजा डोर ।
- ङ) मगर समुदाय ल ग्वाला रै यामिन त ए नामाकरण परम्परा लिज्या ।

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

- (क) ग्वाला पूजा लै छुत पो ल गोठ पूजा मनि हैदोर । ☐
- (ख) मगर समुदाय कृषि पुजक अतावनिकाइ ग्वाला पूजा डोर । ☐
- (ग) ग्वाला पूजा ल वलि यान्या चलन माले । ☐
- (घ) पूजा ल मद चरैन्या चलन लिज्या । ☐
- (ङ) मगर समुदाय ए जीवन शैली ल ग्वाला पूजा ए भूमिका माले । ☐

३. प्रश्न ए जवाफ सचोके ।

- क) ग्वाला पूजा ए छुत अमिन कता ?
- ख) ग्वाला पूजा ल करौ पशुपालक मगर रै विशेष संलग्नता ताए ?
- ग) ग्वाला पूजा ल कता-कता प्रसाद चरैर ?
- घ) ग्वाला पूजा सका प्रमुख पाँच गोता शक्ति राइ यामिन सरचोके ।

४. जोडा मिलैचोके ।

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| क) ग्वाला पूजा मनिन्या छयाम | क) सरवाई स्याउला निकाइ कोलोड जैन्या |
| ख) इसरी र कुमाखी | ख) मगर समुदाय ए प्रमुख ग्वाला |
| ग) कोलोड | ख) साउने सकरात |
| घ) धोत्ल्या र धोतली | घ) सतीपात्या |
| ङ) विशेष लागु | ङ) भाँक्री सन भाक्रेनी |

५. निबन्ध सचोके :

- क) “ग्वाला पूजा ए परम्परा, सांस्कृतिक सन सामाजिक पक्ष” शीर्षक त १५० शब्द निबन्ध सचोके ।

- ग) ग्वाला पूजा स सम्बन्धित टोलो प्रमुख मान्यता अनुसार पूजा ल छ्याडडिका टोलो महिना माभिन्नेइया विश्वस ले ।
- घ) ग्वाला पूजा ल मुख्य रूप त प्रमुख शक्ति रा पूजा डसि ।
- ङ) मगर समुदाय ला ग्वाला रा मिन त ल नामाकरण डाइया परम्परा ले ।

२. सहि (✓) सड गलत (X) सरस ।

- क) ग्वाला पूजाटुड कतिपय पो ल गोठ पूजा मनि डसि । ☐
- ख) मगर समुदाय कृषि पूजक याजै ए ग्वाला पूजा डोर । ☐
- ग) ग्वाला पूजा ल बलि याइया परम्परा ले । ☐
- घ) पुजा ल रक्सि चन्हेइया चलन ले । ☐
- ङ) मगर समुदाय ल जीवनशैली ग्वाला पूजा ल कुयोज भूमिका माले । ☐

३. प्रश्न ल जवाफ यास ।

- क) ग्वाला पूजा ल छुट्ट मिन कुयो ले ?
- ख) ग्वाला पूजा ल कडा पशुपालक मगर रा विशेष संलग्नता रहे ?
- ग) ग्वाला पुजा ल चन्हेइया खास प्रसाद कुयो-कुयो ले र ?
- घ) ग्वाला पुजा स सम्बन्धित ५ प्रमुख शक्ति रा मिन सरस ?

४. जोडा मिलेस

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| क) ग्वाला पूजा मनैइया छ्याड | क) सराल ल्हाडिका बनेव वस्तु |
| ख) इसरि सन कुमाखी | ख) मगर समुदाय ला प्रमुख ग्वाला |
| ग) कालेड कलिड | ख) साउने सक्राति |
| घ) धोत्ले सन धोत्ली | घ) सतीपात्या |
| ङ) विशेष लागु | ङ) भाँक्री सन भाँक्रेनी |

५. निबन्ध सरइया ।

- क) “ग्वाला पूजा ल परम्परा, सांस्कृतिक सन सामाजिक पक्ष” शीर्षक त १५० शब्दल निबन्ध सरस ।

रो - ३ सरङ्गे स्याने

सरङ्गे नाच नकल पारिदे स्याने ताए । मगर खाम ल नकल लाइ सरङ्ग हैदोर । आउ नाच खेपाराइ बगाल ल स्यार । आउ तोबो युद्धकला स मिलिउ नाच ले । आउ नाच सुनछहरी गाउँपालिका ला एकदम चलिब नाच ले ।

आउ नाच ल के (८) जना काइ रैदे च्युरु (१६) जना सम्म खेपार मिलिदे स्यार । आउ नाच ल २२ गोता चाला ताय । आउ नाच ए ताल ल मध्य फालाचाल, बलिरामचाला, गुरबाबुचाला, बिजौरीचाला र चलिब ले र । बगाल नाच ओखेमोकाइ बाथडका नाच सुरु ताइ । आउलाइ मज्जौरी नाच हैदोर । आल स्यानेय रङ्गन्यार लाइ मनोरञ्जन लागि खाले खाले ओकलाइ सतनो आउ नाच ल मादल डौँडी ए प्रयोग डसि ए । स्याने मिराइ घोडरा लगैर । स्यान्याल स्यान्या ए राइ चरना, पटुका, फल्टुङ, ज्हर (हार) पाल क्वा पोसाक रुप ल क्वाइसिर ।



आउ नाच दशैं डादे ओखल पसिदे स्यान्या सुरु ताए । ओखला हैलिसिव स्यान्या मिलाइ सन्ने जैव लागि त खास नियमल लेदे पैने यन ताए । नाच ल पोक स्यान्याराइ बगाल दशैं, तिहार, जात्रा, बेहें, पूजा स्याव रमाइलो मौकायाल आउ नाच सतन र । आउ नाच मंसिर मसान्त सम्म स्यार । परम्परा अनुसार मंसिर खेम्का सम्म फुर्केदे हिउँदा भरि बाजागाजा थकानिने ताए । आछिम पराती खालखाले कार्यक्रम ल भाँकी ए रुप ल जो महिना ल मनि सतन्ने चलन चुसिदे ले ।

आउ नाच मनि वाँइने तानादेले । आउँय संरक्षण जैदे सुनछहरी गाउँपालिका ए सांस्कृतिक पहिचान लाइ जोगइने गो पारय जिम्मेवारी लिज्या ।

रो - ३ सरङ्गे स्था

सरङ्गे स्था नक्कल जेद स्थाइया स्था जै । मगर खाम ल नक्कलटुङ सरङ गारसि । आका ल्हेल्पा ए स्थाइया समूह स्था जै । आका युद्धकला स सम्बन्धित स्था जै । आका स्था सुनछहरी गाउँपालिका ल बेसै लोकप्रिय स्था ले ।

आका स्था त ८ खेंका १६ जना सम्म ल्हेल्पा स्थाइया मिले । आका स्था त २२ वटा चाला जैर । आका स्था त टालर मध्ये फालाचाला, बलिरामचाला, बिजौरीचाला सन गुरबाबु चाला प्रचलित ले र । समूह स्था अखेंव छिडिङ टोलो एकल्या स्था सुरु जै । आकाटुङ मज्जौरी स्था गारसि । आल नचारु ए दर्शकटुङ मनोरञ्जन डाइया भ्या कला प्रस्तुत डोव ।



आका स्था त मादल, डौँडी प्रयोग जै । नचारु ए घोडरा लगैर । नाच त नचारु ए चरना, पटुका, पुल्टुङ सन माला लगायत क्वाँ लगैर ।

आका स्था दर्शै हॉल ओखला न्हुद स्थाइया सुरु जै । ओखला गारसिव नचारुटुङ व्हिइया खास नियमभित्र रहेद बन्द व्हिसिया ह्यें जै । स्था त स्तेसिव नचारुल समूह दर्शै तिहार, जात्रा, बेहें, पूजा लगायत चाव अवसर त आका स्था प्रस्तुत डासि । आका स्था मंसिर मसान्त सम्म स्थाइया डासि । विधि स मंसिरल अन्तिमसम्म प्लाद हिउँदभरि बाजागाजा बन्द डासि । आछिङ प्राकि भ्या कार्यक्रम ल भाँकि रुप त जुनसुकै महिना ल मनि प्रस्तुत डाइया चलन चुडद ले । आका स्था मनि म्हाद न्हाड ले । आका ल संरक्षण डाड सुनछहरी गाउँपालिका ल सांस्कृतिक पहिचानटुङ संरक्षण डाइया गे सोरा जिम्मेवारी ले ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
रे	रे	रे	गीत	Song
खेपा	लेपा	लेपा	पुरुष	Male
मेमा	मेमा	मेमा	महिला	Female
राम	राम	राम	जात्रा	Fair



सिउसिन्या

- १) सरङ्गो नाच ए ओवारेल ननैरलाइ हैयारदोके ।
- २) सरङ्गो नाच ए दाइन्या दोके ।



१. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- आउ नाच ए ओ मिन कता कारण नी सरङ्गो नाच नैसिव ?
- सरङ्गो नाच खर्क खर्क स्यार ?
- आउ नाच कितानो प्रकार ला कता कला स मिलिव ले ?
- ओखला पसिने हैलेसिर कता ?
- आउ रोल कता-कता बाजा प्रयोग डसि ए ?

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

- सरङ्गो नाच बेहुँ ए अवसर ल याज स्यार । ☐
- आउ नाच बाथड स्याने ताए । ☐
- सरङ्गो नाच मादे हिनोयान दोज्या । ☐
- सरङ्गो नाच ल खेपारयाज स्यार । ☐

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
रे	रे	रे	गीत	Song
खेपा	लेपा	लेपा	पुरुष	Male
मेमा	मेमा	मेमा	महिला	Female
राम	राम	राम	जात्रा	Fair



सिउसिन्या

- १) सरङ्गे स्तया बारे त न्हेराटुङ गडास ।
- २) सरङ्गे स्तया अभ्यास गडास ।



१) प्रश्न ल जवाफ सरस ।

- क) आका स्तयाइया मिन कुयो कारण सरङ्गे स्तया न्हेसिव ले ?
- ख) सरङ्गे स्तया खड्क स्तयासि ?
- ग) आका स्तया कध्यु खाल्ला काड्का कला स सम्बन्धित ले ?
- घ) ओखला न्हुइया गारसिव कुयो ले ?
- ङ) आका रेत कुयो-कुयो बाजाल प्रयोग डासि ?

२. सही (✓) सङ गलत (X) ले गारड चिन्ह लगेस ।

- क) सरङ्गे स्तया केवल बेहँल अवसर त स्तयासि । ☐
- ख) आका स्तया एकल स्तया ले । ☐
- ख) सरङ्गे स्तया म्हाद न्हाजाव ले । ☐
- घ) सरङ्गे स्तया त लक्या ए स्तयाइया स्तया जै । ☐

सुर तोबो परम्परागत क्वा

सुर मगर समुदाय ला प्रचलित परम्परागत क्वा । आउ मेमा सन खेपा नेबोलो ए क्वाइसिन्या ताए । सुर जैन्या कच्चा पदार्थ ए आधार ल पारपार मिन निकाइ सरेसि ए । आउ लै बल्ला सन भाङ्गो मनि हैदोर । भाङ्गो सन पोवा धागा निकाइ क्वा लाइ बल्ला भाङ्गो हैदोर । कतन सन मखमल लै सुर हैदोर मगर खाम भाषा ल धय हैदोर । धय हैलिसिव भाङ्गो सन पोवा धागा निकाइ जैसिव क्वा ।

मिन छुत अतादे मनि क्वासिन्या तरिका तबोज ताए । चारपाते ताव अछेउ अछेउ त गाँठा थुम्दे नेबोलो पुम त जादे सुसिन्या ताए क्वाइ क्वाइन्या याज माक चाव मनि रन्या । आउ ए गुणस्तर मेमा रालै मुल्यांकन ताए । करौ लिक मेमा रै यन सुर तयार जैन्या ।

सुर भाङ्गो धुर रोपिन्या काइ रैदे धागा खल्दे बल्ला जैन्या सम्म खेव प्रक्रिया ताज्या ।

सुर तयार जैने प्रक्रिया

सुर जैन्या लागि माहुल्या यन ताइ । आल चाव बाङ्गो ससैन्या, मेहनत सन सीप ए आवश्यक ताए । सुर रन्या बारे ल मेल पैसिव लिज्या ।



सुर टोलो परम्परागत पोसाक

सुर मगर समुदाय ल प्रचलित परम्परागत पोषाक ले । आका मेमा सन ल्हेपा डेब्रे ए कुसिड्या क्वा जै सुर ज्याड्या कच्चा पदार्थल आधार त आकाटुड भ्या मिन ए सन्हेसि । कोइ - कोइल आकाटुड बल्ला सन भाङ्गा समेत गारड्या गारसि । मगर खाम ल ध ए गारसि । ध ए गारसिव भाङ्गो सन अल्लो रेसाडिका बनेव क्वा ले ।

मिन फरक अजैडि मनि सुर ल आकार, प्रयोग सन कुसिड्या विधि टोलोज जै । चारपाते आकार ल जैड्या आका पोषाक ल डेफदे अछोट गाँठा जेसि । आकाटुड डेब्रे पुडट सगेद सुर ल भाग छिडिड रहेड्या जेद कुसिसि । आका क्ल्याड क्वेड्या वाज माडिच सौन्दर्यता मनि ले । आका ल गुणस्तर मेमारा मूल्याङ्कन जै । कडा भड्या सुर तयार ज्याड्या ह्यें मेमा ए डोर ।

सुर भाङ्गो ल धुर वैड्याखेका रेड हुरकेड्या, रेसाकोड्या, धागा क्वड्या, भाङ्गा सड बल्ला तयार जेद सुर जेड्यासम्म ल्हव प्रक्रिया पार डाड्या पैव ।

सुर तयार ज्याड्या प्रक्रिया

सुर ज्याड्या लागि भ्या चरण ल ह्यें डाड्या पैव । आल उच्च स्तर ल भाङ्गो उत्तपादनडिका मेहेनत सन सीपल आवश्यकता जै । सुर तयार ज्याड्या विधिबारे मेल संक्षिप्त उल्लेख डसिव ले ।



१. कच्चा पदार्थ ए तयारी

- सुर जैन्या मुख्या कच्चा पदार्थ भाङगो (फरा)
- भाङगो धुर बैशाख महिना दे वार ।
- आउ बर्खे बाली अतावनिकाइ नम अवाव बेलाक चाव ताए ।
- असोज कातिक महिना जिक पलन्या ताए

२. धागा हाइन्या प्रक्रिया

- पलसिव भाङगो लै न्हि ल छिन्या ताए ।
- बोका हाइन्या लागि पोखराल छिमन्या ताए ।
- लुङत पछारिदे चाव जैन्या ताए ।
- हाइसिव भाङगो बोकालै पोदे मसिनो जैन्या ताए ।

३. धागा उत्पादन

- तयार ताव भाङगो लै मेमा रै ताकुत खलन्या ताए ।
- खलसिव धागा लै डल्ला जैन्या ताए ।

४. बर्ला जैन्या प्रक्रिया

- खलसिव धागा लाइ पहिला रिन्या तानात जादे रग्न्या
- रदे तयार अतावकाई बर्ला हैदोर ।
- क्वालै चाहिसिव पल्दे सुर जैन्या ताए ।
- मेमार यासुर रङगिन जैन्या लागी छुत धागा बराइर ।
- बर्ला लाइ पुवा धागा बराइदे जन चाव जैर ।

सुर मगर समुदाय ए पहिचान स जोडिसिव क्वा । सिक तबो सुर अनिवार्य चाहि ए । आउ ले परम्परागत विधि निकाइ उत्पादन जैदे बजार ल पुरैव दुसिकिन प्रशस्त आमदानी मनि ताए । आधुनिकता सन विश्वव्यापिकरण कारण सुर ए प्रयोग अघटिदे मनि सांस्कृतिक महत्व अज लिज्या । मगर समुदाय ए सुर लै संरक्षण, प्रवर्द्धन सन व्यवसायीकरण जैव दुकिन परम्परागत सीप रहिन्या सन आर्थिक लाभ तान्या ले ए ।

१. कच्चा पदार्थ ल तयारी

- सुर ज्याङ्या मुख्य कच्चा पदार्थ भाङ्गो ले ।
- भाङ्गो ल धुर जेठ असार महिना ल बारी ल वैसि ।
- आका वर्षे वाली अजैव ए भरील न्हि ए चाव उत्पादन योव ।
- असोज कात्तिक महिना ल टुङ घ्योव जैड परिपक्व जै ।
- कात्तिक मंसिर महिना ल टुङ पलड ठडसि ।

२. धागा ढेङ्या प्रक्रिया ।

- पलसिव भाङ्गोटुङ न्हि ल भिजेसि ।
- बोक्राडिका धागा हेड न्हि ल डुबेसि ।
- आका ल छिडिङ लुङ्क्त पछारेड सफा डसि ।
- हेसिव रेसाटुङ मसिनो ज्याङ्या च्छोङ्या डसि ।

३. धागा उत्पादन ।

- रिउ गारङ्या हाते उपकरण ल प्रयोग डाड मेमा रै धागा ढेर ।
- धागाटुङ डल्ला ज्हेद भण्डारण डसि ।

४. क्वा बुडेङ्या प्रक्रिया ।

- धागाटुङ तान ल भड क्वा बुडेसि ।
- बुडेद तयार जैव क्वाटुङ बल्ला डसि ।
- क्वाटुङ आवश्यक आकार दानेव क्वाल्ड सुर जेसि ।
- मेमा ल सुर रङ्गिन ज्याङ्या अरु धागा ब्रेसि ।
- बल्लाटुङ व्हिल धागा ब्रेद अभ मसिनो सन आकर्षक जेसि ।

सुर मगर समुदाय ल पहिचान स जोडेसिव पोषाक ले । मृत्यु संस्कार ल टथान सुर अनिवार्य माडेसि । यदि आका परम्परागत विधिडिका उत्पादन डाड बजार ल पुरेङ्या याहुसि भङ्या आका ए भ्या आम्दानी याङ्या हुव । आधुनिकता सन विश्वव्यापीकरण ल कारण सुर ल प्रयोग घटे मनि आका ल सांस्कृतिक महत्व अजै उत्तिकै ले । यिजेद मगर समुदाय सुर ल संरक्षण, प्रवर्द्धन सन व्यवसायीकरण डाङ्या दुखें परम्परागत सीप जोगेङ्या ल साथत आर्थिक लाभ मनि रेङ्या हुसि ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
क्वा	क्वा	क्वा	पोसाक	Dress
बर्ला	बल्ला	धय	बोल्ला	Traditional cloth
भाङ्गो	भाङ्गो	फरा	भाङ्गो	Hemp
भाङ्गो सै	टाकु	सेराङ्गो	भाङ्गो फल	Hemp seed
टाकु	क्वा	रिउ	टाकु	spinner



सिउसिन्या

१) सुरजैने तरिका सिउसिचोके ।



क) मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

१. सुर कताका समुदाय पोसाक ?

- क) नेवार
- ख) मगर
- ग) थारू
- घ) राई

२. सुर जैन्या मुख्या कच्चा पदार्थ कता ?

- क) कपास
- ख) मखमल
- ग) भाङ्गो
- घ) ऊन

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
क्वा	क्वा	क्वा	पोसाक	Dress
बर्ला	बल्ला	धय	बोल्ला	Traditional cloth
भाङ्गो	भाङ्गो	फरा	भाङ्गो	Hemp
भाङ्गो सै	टाकु	सेराङ्गो	भाङ्गो फल	Hemp seed
टाकु	क्वा	रिउ	टाकु	spinner



सिउसिन्या

१) सुर ज्याङ्या तरिका व्हिसिस ।



क) सही जवाफ मिलेस ।

१. सुर काङ्का समुदाय ल परम्परागत पोषाक ले ?

- क) नेवार
- ख) मगर
- ग) थारु
- घ) राई

२. सुर ज्याङ्या मुख्य कच्चा पदार्थ कुयो ले ?

- क) कपास
- ख) मखमल
- ग) भाङ्गो
- घ) सन

३. मगर भाषा निकाइ सुर लै कै डोर ?

- क) बल्ला
- ख) भाङ्गा
- ग) सुर
- घ) थय

४. सुर जैन्या उपकरण कताका ?

- क) करघा
- ख) रिउ
- ग) तान
- घ) कर्द

५. मगर समुदाय ल सुर ए उपयोग कताक डसि ए ?

- क) जर्मिक
- ख) ज्या रैक
- ग) सिक
- घ) रोता पारज

ख) प्रश्न ए जवाफ सचोके ।

- १) सुर सुसिन्या तरिका किताउ ताए ?
- २) सुर जैन्या प्रक्रिया संक्षेपल सचोके ।
- ३) सुर ए अमिन छुत अतादे मनि सुर क्वाईन्या तरिका कैजैदे तबो ताए ?
- ४) सुर जैन्या प्रमुख चार चरण ए अमिन सचोके ।
- ५) सुर ए सांस्कृतिक सन आर्थिक अमहत्व कता ?

ग) रचनात्मक यनर ।

- १) सुर सम्बन्धी लघु कथा सचोके ।
- २) मगर समुदाय ल सुर ए प्रयोग बारे सेर्जा जुजा रास अन्तर्वार्ता रैदे नउ ए सारांश सचोके ।
- ३) सुर ए उत्पादन लै प्रपद्धन जैव लागि तबो विज्ञापन सचोके ।
- ४) सुर क्वाईसिव मि ए सुरूप जैचोके ।
- ५) सुर सम्बन्धी तबो लोक कथा लै सरन्या सन दुबन्या दोचोके ।

३. मगर खाम सुरटुड क्यो डोर ?

- क) बल्ला
- ख) भाङ्ग्रा
- ग) सुर
- घ) धय

४. सुर बुडेइया लागि प्रयोग डाइया उपकरण क्यो ले ?

- क) करघा
- ख) रिउ
- ग) तान
- घ) कर्द

५. मगर समुदाय ल सुर ल उपयोग खड्क सम्म डासि ।

- क) जन्म संस्कार ल
- ख) बेहें संस्कार ल
- ग) मृत्यु संस्कार ल
- घ) सोल

ख) प्रश्न ल जवाफ गयास ।

- १) सुर कुसिइया तरिका क्यो ले ?
- २) सुर ज्याइया प्रक्रिया संक्षेपल उल्लेख गडास ?
- ३) सुर ल मिन फरक अजैडि मनि नका ल प्रयोग, आकार सन कुसिइया विधि कैजेड समान जै ?
- ४) सुर ज्याइया प्रमुख ४ चरण रा मिन सरस ?
- ५) सुर ल सांस्कृतिक सन आर्थिक महत्व क्यो ले ?

ग) रचनात्मक ह्यें र ।

- १) सुर सम्बन्धी लघु कथा सरस ।
- २) मगर समुदाय ल सुर प्रयोग बारे स्थानीय सेररास अन्तर्वार्ता रेड नका ल सारांश प्रस्तुत गडास ।
- ३) सुर ल उत्पादनटुड प्रवर्द्धन डाइया लागि कोइ विज्ञापन सरस ।
- ४) सुर कुसिव व्यक्तिल सुरूप ज्याइया सड संग्रह डाइया ह्यें गडास ।
- ५) सुर सम्बन्धी कोइ लोक कथाटुड सरइया सड विर ज्याइया प्रयास गडास ।

सुनछहरी गाउँपालिका ला थान र सन नोराइ साँस्कृतिक महत्व

सुनछहरी गाउँपालिका ल पारपार धार्मिक सन साँस्कृतिक थान र स्थानीय समुदाय ए आस्था परम्परा सन पहिचान स जोडिसिव लिज्या । आउ थान र पूजाआजा, बलि प्रथार, कुल पूजा ए अनुष्ठान सन सामाजिक मेलमिलाप ए पो ए रुप ल विकसित ताव लिज्या ।

सुनछहरी गाउँपालिका ला प्रमुख थान र

सुनछहरी गाउँपालिका ला विभिन्न पो ला लिज्याव महत्वपूर्ण थान र मिल ले र :

- पोवाड : बराहा थान भूमे थला, बजुधुरी थान, भदौरे थान, असारे सिद्ध, विष्ट कुल थान ।
- फगाम : सिद्ध थान बराहा थान ।
- गाम : किलाचन बराहा थान विवाड दह, मार्वी दह थान ।
- सिउरी सन सेरम : विभिन्न कुल तथा विसौना पो र ।



आउ थान र प्राकृतिक रुप ल सिङ, लुङ, सन ढिस्को निकाइ खुला पो ल ताए । थानलै मन्दिर सन पर्खाल लाइदे मानैन्या पुरानो मान्यता लिज्या । थान रालै खुला सन चारकुना निकाइ रन्या पो ल जैन्या ताए । आउ कारण गेमानिव देवता ए

सुनछहरी गाउँपालिका ला थान र सन नका रा सांस्कृतिक महत्व

सुनछहरी गाउँपालिका ल लेव भ्या धार्मिक सङ्ग सांस्कृतिक थान र स्थानीय समुदाय ल आस्था, परम्परा सन पहिचान स गहिरो रुप ल जोडेसिव ले र । आका थान र पूजाआजा, बलि प्रथार, कुल पूजा ल धार्मिक ह्यें सन सामाजिक मेलमिलाप स्थल ल रुप त विकसित जैड ले र ।

सुनछहरी गाउँपालिका ला प्रमुख थान र

सुनछहरी गाउँपालिका ला भ्या स्थानला रहेव महत्वपूर्ण थान र मेल ले र :

- पोवाड : बराहा थान, भूमे थला, बाजुधुरी थान, भदौरे थान, असारे सिद्ध, विष्ट कुल थान ।
- फगाम : सिद्ध थान, बराहा थान ।
- गाम : विवाड दह, मार्वी दह थान ।
- घुसबाड : किलाचन बराहा थान
- सिउरी र सेरम : विभिन्न कुल तथा विसौना



आका थान र प्राकृतिक रुप त सिङ्ग, लुङ्ग सन ढिक लगायत ला खुला पो ल ले र । थानटुङ्ग मन्दिर सङ्ग पर्खाल मालैङ्ग्या पुरानो मान्यता ले । थान र खुला एवम् सोथाङ्ग न्हेङ्ग्या डाङ्ग स्थापना डासि आका ल कारण गारसिव गो माङ्गसिव

चारकुना निकाइज गेलै गरडसिवक माचाव ज़्यामो रेज निकाइ बचैसिव हैलिन्या मान्यता लिज़्या । थान र जेनो धुरी, रि मुहान, सन दह छेउक जैन्या ताए । मुहान थान लै मन्दिर वा पर्खाल जैदे बन्द जैकिन माचाउ ताए हैलिन्या पुरानो मान्यता लिज़्या ।

थान पूजा ए विधि, मान्यता सन परम्परा

सुनछहरी गाउँपालिका ला थानल तीया रिम काई पूजा डोर । प्रत्येक तीया रिम ल भव्य रुप ल मानिज़्यार । आउ पूजा ए महत्व मनि लिज़्या । आउ लै सामाजिक महत्व लिज़्या ।

- **भिम ओलन्या परम्परा** : पूजा दान्या अवसर ल प्रदेश ल लिन्या मिर नाइखारदे वलर । पूजा दान्या डादे भिम हुकिन चोखैसिन्या, हुर्सिन्या चोखो ज़्यान्या ताए हैलिन्या परम्परा लिज़्या ।
- **बलि प्रथा** : थान पूजा बेलाक साँढा, भेडा, बोका सन बाज़ा ए बलि यान्या परम्परा लिज़्या । आउ लै देवता रालै चरैन्या कर्म ए रुप ल रैन्या ताए ।
- **देवी देवता शान्ति पूजा** : पूजारी ए नाइखार सन बस्ती ए खुशि समृद्धि सन शान्ति ए कामना दादे पुजा दान्या ताए । आउ ए प्राकृतिक प्रकोप र तारिन्या, रेजव्यापि लै ख्यान्या, नाइखार लै सुरक्षित जैन्या हैलिन्या विश्वास लिज़्या ।
- **जुजु बाजु साख्वापुर्खा ए सम्मान** : कुल थान, थान पूजा ए परम्परा लै पुख्याउली सम्पदा ए रुप ल रैर । आउ लै साखा पुर्खा रालै श्रदा अर्पण कर्म ए रुप ल रैन्या ताए ।
- **सामाजिक सन जाहान ए एकता** : पूजा ए अवसर जैदे नाइखार ला मिर पारज दुबसिर । तादा भाव मिर मनि पूजा बेलाक पारज क्रिम हुर । याजाहान रास फेरि दैसिर ।

सांस्कृतिक सन आर्थिक या फाइदा

थान र धार्मिक आस्थास याज सिमित माले । आउ पो रै स्थानीय सांस्कृतिक सम्पदा ए संरक्षण ल मनि महत्वपूर्ण योगदान पुरैदे नैव ।

देवता ए सोथाड दृश्य लैड्या गढुवक सन माचाव आत्माटुड रोकेड्या गढुवक । थान र दुसिव सम्म अग्लो पहाड ल टुप्पा अर्थात ङ्हि ल मुल सड दह ल स्थापना डसि । मुल, थान राटुड, मन्दिर, सुड, पर्खाल लैद बन्द याडासि भड्या अनिष्ट-माचाव) ज्याड्या पुरानो चलन ले ।

थान पूजा ल विधि, मान्यता सन परम्परा

सुनछहरी गाउँपालिका ला थान रा विशेष डाड तीया वर्ष ल पूजा डसि । जुन प्रत्येक सोड वर्ष भव्य रुप ल माडेसि । आका पूजारा विशेष महत्व रहेद ले । आका ए सामाजिक महत्व नेद नेव ।

- **जुड वल्ड्या परम्परा :-** थान पूजा ल अवसर त प्रदेश ल लेव रु रा नाङ्खार वल्ड्या डोर । पूजा इहा ल नाङ्खार ल प्रवेश दावक रुटुड चोखेड्या, हरसिड्या सन चोखो क्वा कुसिड्या परम्परा रहेद ले ।
- **बलि प्रथा :-** थान पूजा ल क्रम त भेडा, बोका सन ब्वा बलि याड्या परम्परा ले । आकाटुड देवताराटुड चन्हेड्या प्रमुख येल रुप त रेसि ।
- **देवता शान्ति पूजा :-** पुजारी रै नाङ्खार सन बस्तिल खुसि, समृद्धि शान्ति ल कामना डाड विशेष अनुष्ठान डोर । आका ए प्राकृतिक प्रकोप र टारेड्या, रेजब्याधी हटेड्या सन समग्र नाङ्खारटुड सुरक्षित ज्याड्या सहयोग डोव गारड्या विश्वास डसि ।
- **पूर्खारा सम्मान :-** कुल थान सन थान पूजा ल परम्पराटुड पूख्यौली सम्पदा ल रुप त रेसि । आकाटुड पूर्वाप्रति श्रद्धा अर्पण डाड्या ह्येल रुप त माडेसि ।
- **सामाजिक सन पारिवारिक एकता :-** पूजा ल अवसर जेद नाङ्खार ला सो रुरभेला जैर । टाढा न्हाव आफन्तज नर मनि नाङ्खार वल्ड्या याजैव ए पूजा ए पारिवारिक फेरि फ्रोसिड्या अवसर प्रदान डोव ।

सांस्कृतिक सन आर्थिक महत्व

थान र केवल धार्मिक आस्थास वाज सीमित मालेर, आका पो र स्थानीय सांस्कृतिक सम्पदा संरक्षण ल मनि महत्वपूर्ण योगदान पुरेड नेव ।

- **सामुदायिक पहिचान ए आधार :** थान पूजा ए माध्यम निकाइ नाइखार ला पारपार जातजाति, समुदाय सन कुल रै याखार ल यासम्बन्ध मजबुत तादे हिने ।
- **पर्यटन प्रवर्द्धन ए सम्भावना :** आउ थान र धार्मिक पर्यटन ए दृश्यल मनि सम्भावना लिज्या । उचित व्यवस्थापन जैव दुकिन पर्यटक लै आकर्षित जैदे आर्थिक उपार्जन जैव दुसिए ।
- **स्थानीय उत्पादन सन व्यापार :** पूजा दान्या पारपार सामान र धागा, क्वा, फुलमाला, बाजा, व्यवसाय व्यापार ल मनि फस्टैदे हिन्या ले ए ।

सुनछहरी गाउँपालिका ला थान र धार्मिक सन सांस्कृतिक धरोहर याज मातादे सामाजिक एकता, सामुदायिक विकास सन स्थानीय अर्थतन्त्र स जोडिसिव लिज्या । प्रदेश निकाइ हुन्या परम्परा, चोखो तादे चुसिन्या सन पूजारी ए नाइखार ए सुखशान्ति लागि दान्या अनुष्ठान ए सामाजिक सन आध्यात्मिक जीवन लै अभू सशक्त जैव । थान पूजा संरक्षण सन प्रवर्द्धन दान्या ताकिन सांस्कृतिक पहिचान लै जगेर्ना दादे धार्मिक पर्यटन सन आर्थिक समृद्धि ल योगदान पुरैव दुसिए । ईताव परम्परा लै निरन्तरता यादे पुस्तान्तरण जैव दुकिन थान र समुदाय ए जीवनशैली सन ऐतिहासिक सम्पदा ए अभिन्न अंग बचिन्या ले ए ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
थान	थान	थान	थान	Shrine
पोअ	पोअ	पोअ	पूजा	Worship
तीया वर्ष	तीया वर्ष	तीया वर्ष	तेस्रो वर्ष	Third Year

- **सामुदायिक पहिचान ल आधार :-** थान पूजा ल माध्यमडिका नाइखार ला भ्या जातजाति, समुदाय सन कुल र माभ ल सम्बन्ध मजबुत जेद न्हा ।
- **पर्यटन प्रवर्द्धन ल सम्भावना :-** आका थान र धार्मिक पर्यटन ला दृष्टि ए मनि सम्भावना ले र । उचित व्यवस्थापन डाइया या हुसि भइया पर्यटकटुड आकर्षित डाड आर्थिक उर्पाजन डाइया हुसि ।
- **स्थानीय उत्पादन सन ब्यापार :-** पूजा लागि आवश्यक ज्याइया भ्या सामान (ढागा क्वा, फूलमाला, पशुपंक्षी, अन, धूप, धज, अक्षता आदि) स्थानीय स्तर ल उत्पादन जेद उपभोग डाइया अजैव ए स्थानीय व्यवसाय सन व्यापार भ्या जै ।

सुनछहरी गाउँपालिका ला थान र धार्मिक सन सांस्कृतिक धरोहर वाज माजैद सामाजिक एकता, सामुदायिक विकास सन स्थानीय अर्थतन्त्र स समेत जोरसिव ले र प्रदेशडिका वल्ड्या परम्परा, चोखो जैड चुडसिइया सन पुजारीडिका नाइखार ल सुखशान्ति लागि डाइया अनुष्ठान ए सामाजिक सन आध्यात्मिक जीवनटुड अभक्त बलियो जेव । थान पूजा ल संरक्षण सन प्रवर्द्धन याडासि भइया सांस्कृतिक पहिचानटुड जगेर्ना डाड धार्मिक पर्यटन सन आर्थिक समृद्धि ल योगदान पुरेइया हुसि । अघ्यु परम्पराटुड निरन्तरता याद पुस्तान्तरण याडासिखे थान र समुदाय ल जीवनशैली सन ऐतिहासिक सम्पदा ल महत्वपूर्ण अंग जैइया ले र ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
थान	थान	थान	थान	Shrine
पोअ	पोअ	पोअ	पूजा	Worship
तीया बर्ष	तीया बर्ष	तीया बर्ष	तेस्रो बर्ष	Third Year



क) साक्षात्कार : जे नाइखार/टोल ल घ्योव मिस थान पूजा ए महत्व बारे ल अनतर्बार्ता रैदे रिपोर्ट तयार जैचोके ।

दाइन्या:

१) मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

१. सुनछहरी गाउँपालिका ला थान रास कताकाता रोस जोडिसिव लिज्या ?

- क) धार्मिक सन सांस्कृतिक आस्था
- ख) कृषि उत्पादन
- ग) व्यापारिक केन्द्र
- घ) औद्योगिक विकास

२. सुनछहरी गाउँपालिका ला कुल पूजा ए अनुष्ठान कताड डोर ?

- क) मन्दिर भित्र ल
- ख) खोल्सा सन भै छेउक
- ग) प्राकृतिक रुप ल ताव सिङ, लुङ सन ठिस्को पोल
- घ) नाइखार ला सभा हल

३. थान पूजा ए क्रमल कता प्रथा प्रचलित लिज्या ?

- क) वन संरक्षण
- ख) पशु बलि
- ग) आधुनिक स्यान्या
- घ) सरकारी अनुदान



क) साक्षात्कार : गे नाइखार/टोल ल घ्योव रु स थान पूजा ल महत्वबारे अनतर्बार्ता रेड रिपोर्ट तयार गडास ।

दाइन्या:

१) सही जवाफ छाडेस ।

१. सुनछहरी गाउँपालिका ला थान र मुख्य त काइका रोइस गहिरो रुप त जोरसिव ले र ?

- क) धार्मिक सन सांस्कृतिक आस्था
- ख) कृषि उत्पादन
- ग) व्यापारिक केन्द्र
- घ) औद्योगिक विकास

२. सुनछहरी गाउँपालिका कुल पूजा ल अनुष्ठान मुख्य त कानड डसि ?

- क) मन्दिर भित्र
- ख) खोल्सा सन खोला छोल
- ग) प्राकृतिक रुप त लेउ सिङ, लुङ सन ठिक पोर
- घ) नाइखार सभा हलल

३. थान पूजा ल क्रम त कुयो प्रथा प्रचलित ले ?

- क) वन संरक्षण
- ख) पशु बलि
- ग) आधुनिक नृत्य
- घ) सरकारी अनुदान

२) प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- क) सुनछहरी गाउँपालिका ला प्रमुख थान राइ यामिन सर्चोके ?
- ख) थान र खुला पो ल नैन्या कता कारण निकाइ मातान्या ?
- ग) थान पूजा परम्परागत विधि र कता-कता लिज्या ?
- घ) थान पूजा ए सामाजिक जीवन ल कता-कता प्रभाव पारिज्या ?
- ङ) थान पूजा स सम्बन्धित धार्मिक पर्यटन कैजैदे प्रवर्द्धन जैव दुसिए ?

३) मिलिव ताकिन मिलिव (✓) मामिलिव ताकिन मामिलिव (x) चिन्न लाइचोके ।

- क) थान र मन्दिर रुप ल निर्माण ताए । ☐
- ख) थान पूजा कमल पशु बलि यान्या परम्परा लिज्या । ☐
- ग) थान र नाइखार ला प्रमुख व्यापारिक पो ए रुप ल प्रयोग दान्या ताए । ☐
- घ) थान पूजा ए जाहान रास पुनमिलन ए अवसर प्रदान जैव । ☐
- ङ) थान पूजा ए प्राकृतिक प्रकोप र तार्न सहयोग ताए हैलिन्या विश्वास लिज्या । ☐

४. थान पूजा सम्बन्धी निबन्ध सर्ने : “थान पूजा ए सामाजिक सन सांस्कृतिक महत्व” शीर्षकल निबन्ध सर्चोके ।

२) प्रश्न ल जवाफ सरस ।

- क) सुनछहरी गाउँपालिका ला प्रमुख थान रा मिन सरस ?
- ख) थान र खुला पोत नेइया कारण क्यो ले ?
- ग) थान पूजा ल परम्परागत विधि र क्यो-क्यो ले र ?
- घ) थान पूजा ए सामाजिक जीवन ल पारेइया प्रभाव उल्लेख गडास ।
- ङ) थान पूजा स सम्बन्धित धार्मिक पर्यटन कै जेद प्रवर्द्धन डाइया हुसि ?

३) सहि (✓) सङ गलत (X) छुटेस ।

- क) थान र मन्दिर ल रुप त निर्माण डासि । ☐
- ख) थान पूजा ल क्रम त पशु बलि याइया परम्परा ले । ☐
- ग) थान र नाइखार ल प्रमुख व्यापारिक पो ल रुप त प्रयोग डासि । ☐
- घ) थान पूजा ए पारिवारीक फेरी फ्रोसिइया ल अवसर प्रदान डोव । ☐
- ङ) थान पूजा ए प्राकृतिक प्रकोप र कम ज्याइया सहयोग डोव गारइया विश्वास डासि । ☐

४) थान पूजा सम्बन्धी निबन्ध सरइया : “थान पूजा ल सामाजिक सन सांस्कृतिक महत्व” शीर्षक त निबन्ध सरस ।

रो - १ कोठीहाड

कोठीहाड रोल्पा, प्युठान सन बागलुङ जिल्ला खार ल अवस्थित प्रसिद्ध धुरी ले । आउलै तीन कोठीहाड हैलिदे सन्हेर । आउ पो प्राकृतिक सौन्दर्य ए भरिपूर्ण लिज्या । आल पार पार वनस्पति, जीव जन्तु सन हिमाली दृश्य र रङव दैसि ए । कोठीहाड सोम्होलो भाग ल लिज्या । जेठी कोठीहाड प्युठान सन बागलुङ सिमाना ल परि ए । आउ ३,६५९ मिटर जेनो लिज्या । नत पोम वान्या अतावनिकाइ हिउँदा ल हिन्या मादुसि ए । छुत समय ल भाक बनै राम ताए । माहिली कोठीहाड रोल्पा सन प्युठान ए सिमाना ल परि ए । आउ ३,४७६ जेनो लिज्या । आउ पोत हिन्क कठिन अतादे मनि नत प्राकृतिक दृश्य र बनै चाव लिज्या । कान्छि कोठीहाड प्युठान सन रोल्पा सिमाना ल परि ए । आउ ३,३०० जेनो लिज्या । आल हिन्या सजिलो लिज्या । खालखाल ला वन्यजन्तु सन वास्पति रङन्या दैसि ए ।



बाँस सन चलनिकाइ जैसिव अन्न जान्या भकारी लै गमाल्या मगर खाम कोठा हैदोर । सोम्होलो जिनोजिनो हाडर मनि अन्न जान्या स्यावका कोठा लिज्या होकाई आउलै कोठीहाड यादोव । आउ कारण निकाइ अमिन कोठीहाड हैदुकेर । आवताई धौलागिरी, माछापुच्छ्रे सन अन्नपूर्ण हिमाल चाव दृष्य रङव दुसिए । कोठीहाड आदेक होदेक सरावै चेमला वै र वैर । पारपार वन्यजन्तु जस्तै डाँफे, मुनाल, कालिज, घोरल, कस्तुरी, भालु, ला, रेडपाण्डा र दैसिर । चिराइतो, पाँचऔले, सतुवा, जिम्मु, पदमचाल पारपार खाल ला जडिबुटी र मनि दैसि ए ।

રો - ૧

કોઠીહાડ

કોઠીહાડ રોલ્પા, પ્યુઠાન સન બાગ્લુડ જિલ્લા લ બિચલ અવસ્થિત ચર્ચિત ધુરી લે । આકાટુડ ત્રીન કોઠીહાડ ગારડ સન્હેસિ । આકા પો પ્રાકૃતિક સૌન્દર્ય ભરિપૂર્ણ લે । આલ ધ્યા વનસ્પતિ, જીવજન્તુ સન હિમાલી દૃશ્ય ર અવલોકન ડાડ્યા હુસિ ।

કોઠીહાડ લ સોડ ભાગ લે ર । જેઠિ કોઠીહાડ રોલ્પા પ્યુઠાન સન બાગ્લુડ લ સિમાના ત પરે । નકા લ ઉચાઈ ૩,૬૫૯ લે । આલ પોડ ઝાડ્યા અજે એ હિઉંદ લ યાત્રા ડાડ્યા સમસ્યા જૈ અરુ બેલા ત યાત્રા ચાવ જૈ । માઝલી કોઠીહાડ રોલ્પા સન પ્યુઠાન લ સિમાના લ પરે । નકા લ ઉચાઈ ૩,૪૭૬ મિટર લે । આકા પો લ ક્લેડ્યા કઠિન અલેડિ મનિ આલ પ્રાકૃતિક દૃશ્ય બેસૈ ચાવ લે । કાન્છી કોઠીહાડ રોલ્પા સન પ્યુઠાન બિચલ રહેદ લે । નકા લ ઉચાઈ ૩,૩૦૦ મિટર લે । આલ યાત્રા ડાડ્યા સજિલો લે । ધ્યા વન્યજન્તુ સન વનસ્પતિ અવલોકન ડાડ્યા હુસિ ।



બાંડ્સ સન ચ્હલડિકા બનેવ અન નેડ્યા ભકારીટુડ ગામાલ્યા મગર ખામ કોઠા ડાસિ । નકા સોમે અગ્લા-અગ્લા પહાડર અન નેડ્યા કોઠા ડાનેવ ઝેડ્યા । અલેવ કારણ એ આકારાટુડ કોઠા ડાડ સન છિડિડ કોઠીહાડ યાડાસિ । આકા કારણ આકા હાડ લ મિન કોઠીહાડ રહેદ લે । આટાડિકા ધૌલાગિરિ, માછાપુચ્છે સન અન્નપર્ણ હિમાલ લ ચાવ દૃશ્ય ર ઝહિસ । કોઠીહાડ લ આસપાસ લ સરા ડાનેવ વૈર વૈડ્યા ડોર ધ્યા વન્યજન્તુર ડાંફે, મુનાલ, વન ભાલે, સ્હર, કસ્તુરી, ભાલુ, લા સન રેડપાળ્ડા ફ્રોસિ । અરુ ચિરાઇતો, પાંચઔલે, સતુવા, જિમ્મુ સન

कोठीहाडसम्म हिन्‍या लागि त पारपार यम र लिज्या र । जेठी कोठीहाड हिन्‍या यम नौबहिनि गाउँपालिका वडा नं. १ स्याउलिवाड प्युठान घेपा नाङ्खार निकाइ ६ घण्टा पैदल यात्रा हिन्‍दे केसिए । माहिली कोठीहाड हिन्‍या यम सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं. २ भित्रीगाम गोवाखोला निकाइ ४ घण्टा पैदल हिन्‍दे केसिए । कान्छ कोठीहाड हिन्‍या यम सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं. ३ बाहिरीगाम पाडवाड निकाइ ४ घण्टा पैदल हिन्‍दे केसिए ।

कोठीहाड हिन्‍या समय चैत्र, वैशाख सन जेठ महिना ल चाव ताए । आउ समय ल चिसो कम ताए सन पारपार वै वैर ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
धनसारो	कोठा	कोठा	भकारी	Container
हाड	हाड	हाड	हाड	Cliff
सो	सो	सो	तीन	Three
खागर	खागर	खागर	हिमाल	Mountain
चाव	चाव	राम	रमाइलो	Fun



सिउसिन्या

क) कोठीहाड नपैङ्गिमकाय कता दिशादे परि ए ? रङ्के नल कता-कता नरङ् वर्णन जैके ।



दाइन्या:

१. रितो पो ल भरैचोके ।

क) कोठीहाड, सन जिल्ला ए खार ल अवस्थित लिज्या ।

पडमचाल लगायत भ्या जडिवुटी फ्रोसि । कोठीहाड सम्म न्हाइया भ्या यडर ले र । जेठ कोठीहाड न्हाइया नौबहिनी गाउँपालिका वडा नं १ स्याउलीवाड प्युठान घ्योव नाइखारडिका करिव ६ घण्टा पैदल यात्रा डाइया पैव । माइली कोठीहाड न्हाइया सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं २ भित्री गाम गोहाखोलाडिका ४ घण्टा पैदल यात्रा डाइया पैव । कान्छी कोठीहाड न्हाइया सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं ३ बाहिरीगाम पाडबाडडिका करिव ४ घण्टा पैदल यात्रा डाइया पैव ।

कोठीहाड भ्रमण डाइया चैत वैशाख सन जेठ महिना उपयुक्त जै । आका बेला मौसम सफा जै । चिसो कम जै भ्या वनस्पति वै वैइया बेला मनि जै ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
धनसारो	कोठा	कोठा	भकारी	Container
हाड	हाड	हाड	हाड	Cliff
सो	सो	सो	तीन	Three
खागर	खागर	खागर	हिमाल	Mountain
चाव	चाव	राम	रमाइलो	Fun



सिउसिन्या

क) कोठीहाड नड नपैफिमडिका काड्का दिशाल परे ? अवलोकन गडास । नल कुयो-कुयो यन्हड्सखें वर्णन गडास ।



दाइन्या:

१. खाली पो भरेस ।

क) कोठीहाड, र जिल्ला ल माभल ल अवस्थित ले ।

- ख) कोठीहाड ए समुन्द्र सतहकाई मिटर लिज्या ।
 ग) बाँस सन चलनिकाइ जैसिव भकारी लाइ हैदोर ।
 घ) कोठीहाड निकाइ, र हिमाल र
 रडव दैसि ए ।
 ङ) कोठीहाड भ्रमण दान्या महिना, सन
 ताए ।

२. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

क) कोठीहाड लै कता कारण निकाइ कोठीहाड हैयादोव ?

- १) आताई हिमाल रन्या
- २) आताई धुरीर पहाड स्याव रन्या
- ३) आत माहुल्य मिर चुसिर

ख) कोठीहाड ल भान्य कताडाई सजिलो लिज्या ?

- १) जेठी कोठीहाड
- २) माइली कोठीहाड
- ३) कान्छी कोठीहाड

ग) कोठीहाड ल दोसिन्या वन्यजन्तु कताका माडक ?

- १) भालु
- २) हात्ती
- ३) रेडपाण्डा

३. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- क) कोठीहाड ए मुख्य सोम्बोल भागर सर्चोके ।
 ख) कोठीहाड सम्म कता-कता गाउँपालिका निताइ यम हिनो दुसिए ?
 ग) कोठीहाड कताने चर्चित ओलेज्याउ ?

४. जे विचार व्यक्त जैचोके ।

कोठीहाड स्याव प्राकृतिक पो र जोगइने कताने आवश्यक ले ?

- ख) कोठीहाड ल उचाइ समुद्र सतहडिका मिटर ले ।
 ग) बाँड्स सन च्छलडिका जेसिव भकारीटुड डोर ।
 घ) कोठीहाडडिका, सन
 हिमालडिका चाव दृश्य न्हइया हुसि ।
 ड) कोठीहाड भ्रमण डाइया सो भन्दा चाव महिना सन
 जै ।

२. सहि जवाफ छान्नेस ।

क) कोठीहाडटुड क्यो कारण ए कोठीहाड डासिव ले ।

- १) आलाडिका हिमाल न्हइस
- २) आला पहाडर कोठा दानेव न्हइस
- ३) आल भ्या अरुर चुड्सर

ख) कोठीहाड ल यात्रा डाइया सजिलो काइका पो ले ।

- १) जेठि कोठीहाड
- २) माहिली कोठीहाड
- ३) कान्छी कोठीहाड

ग) कोठीहाड ल फ्रोइया वन्यजन्तु काइका माडिच ।

- १) भालु
- २) हात्ती
- ३) रेडपाण्डा

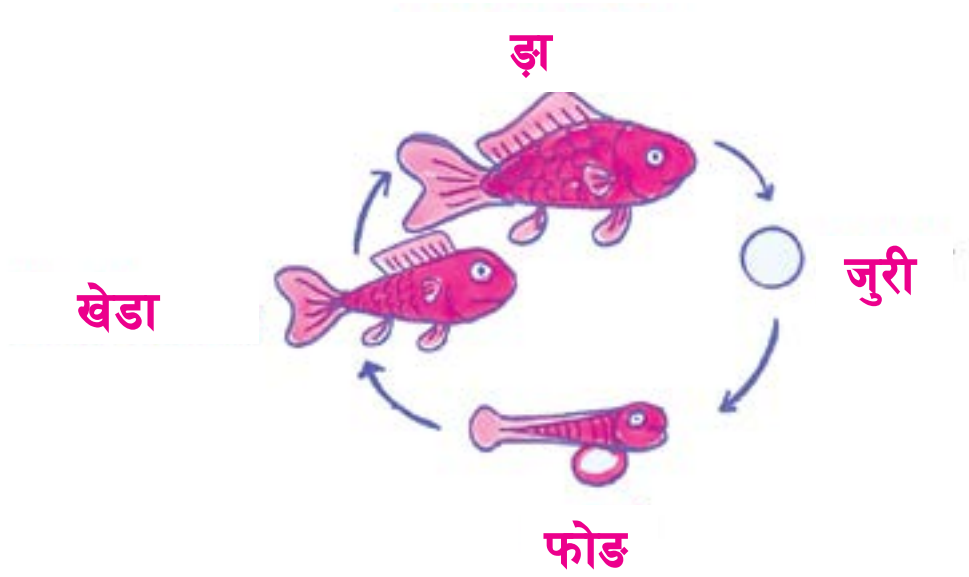
३. प्रश्न ल जवफ सरस ।

- क) कोठीहाड ल मुख्य सोड भागर काइका-काइका ले र ?
 ख) कोठीहाड सम्म न्हाइया काइका-काइका गाउँपालिकाडिका यात्रा
 डाइया हुसि ?
 ग) कोठीहाड कडा चर्चित ले ?

४. गे विचार व्यक्त गडास ।

कोठीहाड दानेव प्राकृतिक पो रा संरक्षण कडा आवश्यक ले ?

झा न्हि ल चुसि ए । आउ ए जिवन चक्र चार प्रकार ल भासिव लिज्या ।



१. अण्डा (Egg) :

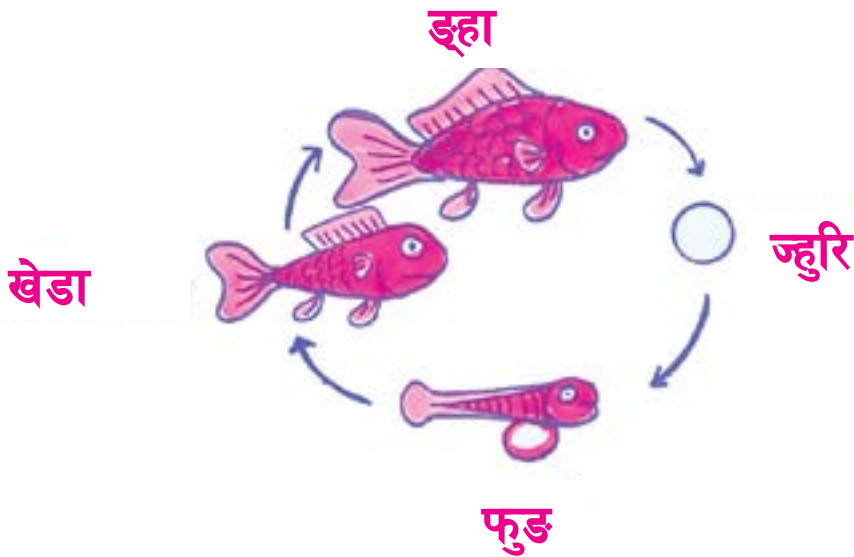
झा ए न्हि ल सन सुरक्षित पो ल हजारौं बाजुरी जुरि ए । आउ बाजुरी जुमुजा सन पारदर्शी ताए । समय, तापक्रम सन सुरक्षा ए आधार ल बाजुरी निकाइ भुरा पुलु ए ।

२. लार्वा (Larva) :

बाजुरी निकाइ पुलुए झा ए ओजा रालै लार्वा हैदोवर । लार्वा जुमु जुमु तार । आउ बाजुरी भित्र ला लेव पोषण ज्यादा बाचिर ।

इहा ल जीवनचक्र

इहा ढि ल चुसिङ्या टोलो प्रकार ल जीव ले । आका ल जीवनचक्र चार वटा मुख्य चरण ल भासिव ले ।



१. अण्डा (Egg) :

इहा ए ढित सुरक्षित पो ल हजारौं जहुरि जेव । आका जहुरिर ज्हिम्जा सन पारदर्शी जैर । कोइ बेला छिडिड उचित तापक्रम सन सुरक्षा ल आधार त नका जहुरिडिका फुड प्लि ।

२. लार्वा (Larva) :

जहुरिडिका प्लिव छिडिड इहा ल फुडटुड लार्वा डोर । लार्वा भ्याज ज्हिम्जा जैर । नका ए अण्डा भित्र ल लेव पोषण ज्योद कोइ दिन बाचे ।

३. किशोर ड़ा (Fry) :

लार्भा र जामा छिनक याज्यान्या लागि न्हि ल जुमु जुमु रुइ र याराकै र । माथोस आउ घेव ताए । फिन विकसित ताए । ड़ा माथोस न्हि ल पौडि ए ।

४. वयस्क ड़ा (Adult Fish) :

समय अतावकाई ड़ा घेव तादे छिप ए । आबो आउ ड़ा ए मनि जुरि ए । नउ ए मनि सारो जीवन चक्र सुरु जैव ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
ड़ा	ड़हा	डास्या	माछा	Fish
बाजुरी	ज्हुरि	रुइ	अण्डा	Egg
लर्भा	लार्भा	लार्भा	लार्भा	Larva
घेपा	किशोर	लुल	किशोर	Fry fish
छिपव	छिप	छिप	वयस्क	Adult



सिउसिन्या

१) पैभिम नजिकका खोला ल हिन्दे ड़ा ए अवलोकन दोचोके ।

दाइन्या:

१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

क) ड़ा ए बाजुरी कताड जुरि ए ।

- १) नाम ल
- २) सिङत
- ३) रिल

३. किशोर इहा (Fry) :

लार्भा ए कोइ बेला छिडिड पोषण लागि न्हि ल ज्हिम्जा जीव र ज्याइया थालेव । माठो माठो आका ल कल्याड घ्योव जै सन फिन विकसित जैर । नखेंका इइहा ए पोडरा न्हिसिइया जै ।

४. वयस्क इहा (Adult Fish) :

बेला स इहा ल फुड घ्योव जैड वयस्क जै । अब आका इहा ए मनि ज्हुरि ज्याइया दुव । जो ए फेरी नयाँ जीवनचक्र सुरु डोव ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
इहा	इहा	डास्या	माछा	Fish
बाजुरी	ज्हुरि	रुइ	अण्डा	Egg
लार्भा	फुड	लार्भा	लार्भा	Larva
घेपा	खेडा	लुल	किशोर	Fry fish
छिपव	छिप	छिप	वयस्क	Adult



सिउसिन्या

१) पैभिम् छोला खोला ल न्हाड इहा ल अवलोकन गडास ।

दाइन्या:

१. सहि जवाफ छडेस ।

क) इहा ए कानड ज्हुरि जेव ?

१. नाम त
२. सित
३. रित

ख) लार्भा ए कता जुव ?

- १) स्याउला
- २) बाजुरी भित्र ला पोषण
- ३) लुङ

ग) डा खर्क छिप ए ?

- १) बाजुरी अतावकाई
- २) घेपा अतावकाई
- ३) लर्भा अतावकाई

२. रितो पो ल भरैचोके ।

- क) डा ए ल जु रि ए ।
- ख) बाजुरि निकाइ पुलुव भुरालै हैदोर ।
- ग) डा ए अक्याडत ताए होकाई न्हि ल खेवै ए ।

३. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- क) डा ए ओजीवन चक्र ला चार चरण कता-कता सर्चोके ?
- ख) छिपव डा ए कता जैव ?
- ग) डा ए ओजार कताने कमजोर तार ?

४. डा ए जीवनचक्र ला सो चरण राइ यासुरूप जैचोके ।

ख) फुड ए कुयो ज्योव ?

१. ल्हा
२. ज्हरि भित्र ला पोषण
३. लुड

ग) इहा खाब्ला वयस्क जै ।

१. ज्हरि जै छिडिड
२. खेडा न्हा जै छिडिड
३. फुड जै छिडिड

२. खाली पो भरेस ।

- क) इइहा ए ल ज्हरि जेव ।
- ख) ज्हुहिडिका प्लिड्या फुडटुड डोर ।
- ग) इहा ल कल्याड त जै ओ ए न्हि ल पोडरा ज्हेसिड्या सहयोग डोव ।

३. प्रश्न ल जवाफ गयास ।

- क) इहा ल जीवनचक्र ला चार चरण कुयो-कुयो ले र ?
- ख) वयस्क इहा ए कुयो ज्योव ?
- ग) इहा ल फुडर कडा कमजोर जैर ?

४. इहा ल जीवनचक्र ला सोज चरण र सुरुप त कोरेस ।

रो - २ में लान्या

पार रिम लज भिम, बास, वन सन पशुधन ल घेपा क्षेत्रि में लान्या निकाइ ताज्या । विशेष दादे ग्रामिन क्षेत्र ल परम्परागत चुला, बालख लुजा छेउक में, बिजुली तार सर्त, चरण क्षेत्र ल बनभोज, सुख्खा मौसम ल लापरवाही, सिगरेट ए थुता सन जंगल ल में जैक में ला ए । आउ ए मानव जीव, वनस्पति, जैविक विविधता, घम ए उर्वराशक्ति सन वातावरण ल प्रतिकूल प्रभाव पारिज्या । आउ समस्या लै न्यूनीकरण जैन्या पारपार रोकिन्या सन व्यवस्थापन ए उपाय अवलम्बन जैन्या आवश्यक लिज्या ।



में लान्या कारण :

- **परम्परागत चुला सन बिजुली तार सर्त :-** असुरक्षित मुथा सन पुरानो विद्युत तार सर्त निकाइ में ला ए ।
- **चरण क्षेत्र ल बनभोज :-** थडव ख्यात सन थडव स्याउला त में लान्या खतरा ताए ।
- **सुख्खा मौसम ल लापरवाही :-** जुमु लापरवाही ए जंगल सन भिम याल में ला ए ।
- **सिकरेत ए थुता सन सिड निकाइ में जैक :-** मासिव सिकरेत थुता सन घेपा में जैक में ला ए ।

म्हि लाड्या

म्हि लाड्या सालकै ज्हड, गोठ, वन सन पशुधन ल घ्योव क्षति पुरेड्या गम्बिर समस्या ले । विशेष डाड ग्रामिन पो ल परम्परागत म्हिटुड लुभा रा पहुँच ल म्हि, विजुली तारल सर्ट, चरण क्षेत्र ल वनभोज, सुख्खा मौसम ल लापरवाही, सिगरेट ल ठुटा सन भोप्राला सिड ज्हाड्को म्हि लागेड्या डाड नेव । आका ए मानव जीवन, वनस्पति, जैविक विविधता, गम ल उर्भराशक्ति सन वातावरण ला माचाव प्रभाव पारेव । आका समस्याटुड कम ज्याड्या भ्या रोकथाम व्यवस्थापन उपाय लागु डाड्या आवश्यक ले ।



म्हि लागेड्या कारणर

- **परम्परागत म्हिटुड सन बिजुली ला तार सर्ट** - असुरक्षित म्हिटुड सन पुरानो विधुत तार ए म्हि लाड्या अवसर रेव ।
- **चरण क्षेत्र ल वनभोज** - सुख्खा छि सन ल्हाला म्हि सल्केड्या खतरा जै ।
- **सुख्खा मौसम ला लापरवाही** - ज्हिम्जा लापरवाही ए समेत भोम्प्रा सन ज्हड क्षेत्र ल म्हि लाड्या खतरा जै ।
- **सिगरेट ल ठुटा सन सिड ज्हाड्क** - मासिव सिगरेट ल ठुटा सन च्याड्भ्याड् रुप त सिड ज्हाड्क म्हि फैलेड्या दुव ।

मे लान्या प्रभावर

- **धनजन ए क्षेति :-** मिर, चौपाय, वनस्पति सन भौतिक संरचनार नष्ट ताए ।
- **जैविक विविधता सन घम ए उवराशक्ति मान्या :-** वन्यजन्तु, जडीबुटी घम ए उर्वराशक्ति मादे हिन्या खतरा ताए
- **वातावरण ल असर :-** धुवाँ ए प्रदुशन सन कार्बन उत्सर्जन ए वातावरण ल माचाउ प्रभाव पारिव ।
- **भिम पसल सन बास नष्ट :-** मे लादे भिम सन व्यवसायिक संचनार ध्वस्त ताए ।

मे लान्या न्यूनीकरण सन समाधान ला उपाय र :-

- **समुदाय स्तर ल चेतना कार्यक्रम सन्चालन :-** मे लान्या न्यूनीकरण उपायबारे स्थानीय समुदाय लाइ जानकारी यान्या ।
- **मुथा सन बिजुली तार सुरक्षित जैन्या :-** आधुनिक सन सुरक्षित उपकरण ए प्रयोग दान्या ।
- **वन ल में अलाकिन सैदे याज बाहिरदे हुन्या :-** जंगल ल मे मारान्या सन निगरानील नैन्या ।
- **चरण क्षेत्र सन खोलसाल मे माजैन्या नियम लागु जैन्या :-** वन सन चरण क्षेत्र ल कडा नियम कार्यान्वयन जैन्या ।
- **स्थानीय तह, प्रहरी वन सन रेडक्रस लगायत निकाय ए तयारी :-** आकस्मिक टोली खतैदे मे नियन्त्रण ल रैन्या ।
- **समुदाय स्तर ल उद्धार संयन्त्र निर्माण जैन्या :-** स्थानीय तह सन समुदाय मिलिदे आपत्कालिन उद्धार समुह तयार दान्या ।

मे लान्या नियन्त्रण जैन्या स्थानीय समुदाय, नेपाल रेडक्रस, सरकारी निकाय सन सुरक्षाकर्मी रै याखार ल सहकार्य आवश्यक लिज्या । सचेतना कार्यक्रम, सुरक्षित उपकरण ए प्रयोग सन उचित कानुनी व्यवस्थापन निकाइ मे लै न्यूनीकरण जैव दुसिए । सामुहिक प्रयास निकाइ याज आउ समस्या लै समाधान जैव दुसिए ।

म्ह लाड्या प्रभाव र

- **जनधन ला क्षति :** रु, चौपाय, वनस्पति सन भौतिक संरचनार नष्ट जै ।
- **जैविक विविधता सन गम ला उर्वराशक्ति ह्रास :** वन्यजन्तु जडिबुटी सन गम ला उर्वराशक्ति गुमेड्या खतरा जै ।
- **वातावरणीय असर :** धुँवाल प्रदूषण सन कार्बन उत्सर्जन ए वातावरणटुड नका रात्मक प्रभाव डोव ।
- **जहुड पसल सन गोठ, नष्ट :** म्ह लाड्या ए जहुड सन व्यवसायिक संरचनार ध्वस्त पारेव ।

म्ह लाड्या न्यूनीकरण सन समधान ल उपाय र :-

- **समुदाय स्तर ल सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन :** म्ह लाड्या न्यूनीकरण उपाय बारे स्थानीय समुदायटुड जानकारी याड्या ।
- **म्हटुड सन विजुली ल तार सुरक्षित नेड्या :** आधुनिक सन सुरक्षित उपकरण ल प्रयोग डाड्या ।
- **भोम्प्रा ल म्ह स्हेद वाज बाहिर न्हाड्या :** भोम्प्रा ल म्ह मारैड्या सन होसियार डाड्या ।
- **चरन पो ल सन खोल्वा ल म्ह मासल्केड्या नियम लागु डाड्या :** वन सन चरन पो ल कडा नियम लागु डाड्या ।
- **स्थानीय तह, प्रहरी, वन सन रेडक्रस लगायत निकाय ल तयारी :** आकस्मिक खतेद म्ह लाड्या नियन्त्रण डाड्या ।
- **समुदाय स्तर ल उद्धार संयन्त्र ज्याड्या :** स्थानीय तह सन समुदाय मिलेद आपतकालीन उदार समुह तयार डाड्या ।

म्ह लाड्या नियन्त्र डाड्या स्थानीय समुदाय ए, नेपाल रेडक्रस, सहकारी निकाय सन सुरक्षाकर्मीरा माफ़ ल सहकार्य आवश्यक ले । सचेतना कार्यक्रम, सुरक्षित उपकरण रा प्रयोग सन उचित कानूनी व्यवस्थापनडिका म्ह लाड्या न्यूनीकरण डाड्या हुसि । सो पक्षला सामुहिक प्रयासडिका वाज आका समस्या ल समाधान सम्भव जै ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
मे लान्या	म्ह लाड्या	राहा	आगलागी	Fire
खेमके	क्षति	सखेम	क्षति	Damage
सईन्या	स्हेड्या	सए	निभाउने	Extinguser
मुथा	चुल्हा	चुल्हा	चुलो	Stove



सिउसिन्या

- मे कैजैदे ला ए ? थप्क कोठा ल छलफल दोचोके ।
- बाढी पहिरो, भूकम्प, सडक दुर्घटना, रेजव्याधि बारे ल समुह समुह जैदे छलफल दोचोके ।



दाइन्या:

क. रितो पो ल भरैचोके ।

- मे लान्या विशेष दादे क्षेत्र ल माहुल्या ला ए ।
- जंगल ल मे लान्या तबो कारण ए प्रयोग सन लापरवाही तादे ।
- मे लान्या ए धनजन यास ल मनि घेव असर ताए ।
- मे लान्या न्यूनीकरण ए लागि समुदाय स्तर ल सन्चालन जैव परि ए ।
- मे लान्या नियन्त्रण लागि स्थानीय तह सन छुत निकाय ए सहकार्य आवश्यक लिज्या ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
मे लान्या	म्ह लाड्या	राहा	आगलागी	Fire
खेमके	क्षति	सखेम	क्षति	Damage
सईन्या	स्हेड्या	सए	निभाउने	Extinguser
मुथा	चुल्हा	चुल्हा	चुलो	Stove



सिउसिन्या

- १) म्ह कैजेड ला ? थप्क कोठा ल छलफल गडास ।
- २) भल पहिरा, भूकम्प, सडक दुर्घटना सन रोकव्याधि बारे ल समूह जेद छलफल गडास ।



दाइन्या:

क. खाली पो ल भरेस ।

- १) म्ह लाड्या विशेष डाड पो ल भ्या जै ।
- २) भोम्प्रा ल म्ह लाड्या टोलो कारण ल प्रयोग सन लापर्वाही ले ।
- ३) म्ह लाड्या ए जनधन ल मनि घ्योव असर डोव ।
- ४) म्ह लाड्या कम जेड्याका लागि समुदाय स्तर ल सञ्चालन डाड्या पैव ।
- ५) म्ह लाड्या नियन्त्रन लागि स्थानीय तह, सन अरु निकाय ल सहकार्य आवश्यक ले ।

ख. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

अ) मेला निकाइ कताकाई कारण निकाइ मे ला ए ?

- १) सरक्षित मुथा जैक
- २) बिजुली तार सर्त अताक
- ३) जंगल ल मे सईदे ख्याक
- ४) उचित निगरानी जैक

आ) मे लान्या प्रभाव कताका माडक ?

- १) धनजन ए क्षेति
- २) घम ए उर्वराशक्ति बढिन्या
- ३) जैविक विविधता मान्या
- ४) वातावरणीय प्रदुषण

इ) मेला मे लान्या न्यूनीकरण ए उपाय कताका ?

- १) जंगल ल खुल्ला वन ल मे लान्या
- २) बिजुली तार सुरक्षित माजैदे
- ३) चरन क्षेत्र ल मे माजैन्या नियम लागु जैन्या
- ४) बनभोज भाक मे सईदे ख्यानैन्या

ग. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- १) मे लान्या प्रमुख चार गोता कारणर सर्चोके ?
- २) मे लान्या लै न्यूनीकरण जैन्या लागि समुदायस्तर ल कता उपाय र ताए ?
- ३) मे लान्या असर र वर्णन दोचोके ?

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

- १) सुख्खा मौसम ल मे लान्या कम ताए । ☐
- २) परम्परागत मुथा सुरक्षित अतादे मनि बिजुली तार सर्त तादे मे ला ए । ☐
- ३) मे लान्या न्यूनीकरण लागि समुदाय ले सचेत जैन्या आवश्यक माले । ☐
- ४) मि लादे जैविक विविधता सन घम ए उर्वराशक्ति नष्ट जैव । ☐
- ५) बनभोज जैक मे सईद याज हिन्या ताए । ☐

ख. सहि जवाफ रोजेस ।

अ) मेला मध्ये काडका कारण ए म्हि लाड्या जैड्या दु ?

१. सुरक्षित म्हिटुड प्रयोग दावक
२. विजुली ल तार सर्ट अजैको
३. भोम्प्रा ल म्हि स्हेद वाहिरेवक
४. उचित निगरानी दावक

आ) म्हि लाड्याल प्रभाव मध्ये काडका माडिच ?

१. जनधन ल क्षति
२. गम ल उर्वराशक्ति बघेड्या
३. जैविक विविधता नष्ट जैड्या
४. वातावरणीय प्रदुषण

इ) मेला मध्ये काडका म्हि लाड्या कम ज्याड्या उपाय जै ?

१. भोम्प्रा ल खुला रुप त सिड ज्हाड्या
२. विजुली ल तार सुरक्षित मानेड्या
३. चरन पो ल म्हि माम्हुइड्या नियम लागु डाड्या
४. वनभोजल बेला म्हि जोगेड नेड्या

ग. प्रश्न ल जवाफ यास ।

१. म्हि लाड्या जैड्या चार प्रमुख कारणर क्यो ले र ?
२. म्हि लाड्या कम ज्याड्या लागि समुदाय स्तर ल कध्यु उपाय र अपनेड्या दुसि ?
३. म्हि लाड्या असरर वर्णन गडास ?

घ. सहि (✓) सड गलत (X) सर्स ।

१. सुख्खा बेलाल म्हि लाड्याल जोखिम कम जै । ☐
२. परम्परागत म्हिटुड सुरक्षित अजैडि मनि विजुली ल तार सर्ट अजैको म्हि लाड्या जैड्या दुव । ☐
३. म्हि लाड्या कम ज्याड्या लागि समुदायटुड सचेत बनेड्या आवश्यक माले । ☐
४. म्हि लाड्या ए जैविक विविधता सन गम ल उर्वराशक्ति नष्ट ज्याड्या दुव । ☐
५. वनभोज दावक म्हि स्हेद वाज पाखा न्हाड्या आवश्यक ले । ☐

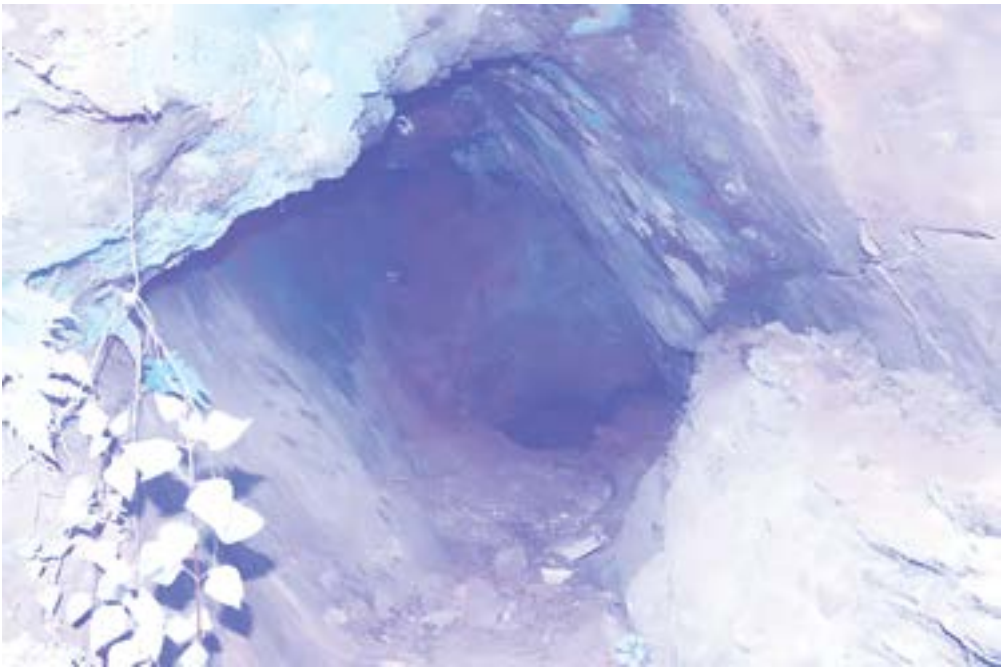
जेलबाड ला भड खानी

गे देश नेपाल प्राकृतिक स्रोत साधन ए भरिपूर्ण लिज्या । आल माहुल्या खानी र लेए र । खानी निकाइ बहुमुल्य धातु र हाईव दुसिए । रोल्या जिल्ला सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं. ७ जेलबाड ल भड खानी लिज्या । आउ खानी तबो ऐतिहासिक खानी रुप ल लिज्या ।

भड खानी ए इतिहास

आउ खानी १६ औं शताब्दीकाई निरन्तर उत्खनन तादे लिज्या । डात आला मि रै भड हाईदे भिमक चलैन्या सामान कृषि औजारर याराजैजौ । वन यनपो ए माहाईन्या अजैवकाई भड हाईन्या राकेर ।

आउ खानी विशेषता कता लेव लिक आल हाईसिव भड नजिकका जिल्ला दाड, सल्यान, प्यूठान, रुकुम सन बागलुङला मि रालै मनि चाव अताजौ । जेलबाङ्गी भड हैलिकिन चाव भड यामानिजौ । डाता जेलबाड ला मि रै सरकार लै फोन्या यड ए तिरो मनि भड ए अफोजौ ।



जेलबाड ला भड खानी

गे देश नेपाल प्राकृतिक स्रोत साधन ए भरिपूर्ण ले । आल भ्या खानी र ले र । जोडिका बहुमुल्य धातु र चेड्या दुसि । अघ्यु टोलो ऐतिहासिक खानी ले । रोल्पा ल सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं ७, जेलबाड ल लेव भड खानी ।

भड खानी ल इतिहास

आका खानी १६औं शताब्दीखेका निरन्तर उत्खनन जैड ज्हाद ले । पहिला आला स्थानीय वासिन्दा ए भड हेड हतियार, ज्हुड ला सामान, कृषि औजार आदि याजेजाव । तर छिडिड वन यनभिम ए रोकेव छिडिड भड चेड्या यारैर । आका खानी ल विशेषता कुयो अलेव भड्या आल हेसिव भड ए नजिक ला जिल्लार दाड, सल्यान, प्युठान, रुकुम सन बाग्लुङ ला रु रा मनि लाभानवित याजैजावगि । जेलबाडगि भड गारको गुणस्तरीय भड यामाडेजाव । पहिला-पहिला जेलबाड ला रु रै सरकारटुड बुभेड्या पैड्या ह्येडल तिरो मनि भड ए याफोजाव ।



खानी बन्द ओताव कारण

परम्परागत विधि निकाइ उत्खनन जैसिव भडलै सबिलैक गाह्रो अताजौ । आउ सबिलैव लागि माहुल्या सिङ अचाहिजौ । खानी छेउका जिका सिङर पारज पलन्या अताजौ । वन विनाश अताजौ । भड प्रशोधन जैन्या अनुभवी मिर मनि सिदे भाकेर । भारत सन बाहिरी देशनिकाइ भड आयात अतानावकाई आउ खानी लै सुएज ध्यान मादुकेर ।

भड खानी ए जोगइने प्रयास

भड खानी लै जोगैव लागि जेलबाड सेवा समाज मिन्त संस्था ए जरापानी ल भड प्रशोधन संग्रहालय जैन्या सुरु जैदे नैर । सारो पुस्तालै पुरानो पुस्ता ए हस्तान्तरण जैदे पर्यटन प्रवर्द्धन जैन्या उद्देश्य लिज्या ।

स्थानीय सरकार ए आउ खानी लै यत्खनन विषयल चासो दादे प्रदेश सन संघीय सरकार स मिलिदे अध्ययन दोज्या र ।

जेलबाड ला खानी नेपाल ला तबो चाव खानी मालि ए । आउलै चाउस उत्खनन जैसिकिन जिल्ला ल याज मातादे पार देशलै आर्थिक समृद्धि ल योगदान तान्या ले ए । आउ खानी फेरी उत्खनन ए लागि पारए, ध्यान दान्या आवश्यक लिज्या ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
भड	भड	भड	फलाम	Iron
खानी	खानी	खाद	खानी	M ine
घोन्या	घोड्या	वोन्या	उत्खनन्	Excavation
फिलैन्या	फिलैड्या	छेल्या	प्रशोधन	Processing

खानी बन्द जैड्या ल कारण

परम्परागत विधिडिका उत्खनन डासिव भडल धाउ पग्लेड्या भ्या उर्जाल आवश्यक अपरेजाव । आका लागि भ्या सिङ अचाहेजाव । खानी आखेहोखेक भोम्प्रा ल भ्या सिङ पल्ड्या अपेजाव । वन विनाश समस्या रुप ल अहेव । छुट्टो भड प्रशोधन डाड्या सीप सन अनुभवि रुर सिंद यान्हार । भारत सन अरु देशडिका भड ह्येड्या याडोवखेका आका खानीत कान्हा ल मनि ध्यान मान्हाखे ।

भड खानी ल संरक्षण प्रयास

खानी ल महत्वटुङ जोगेद नेड्या जेलबाड सेवा समाज मिन ल संस्था ए जरापानी ल भड प्रशोधन संग्रहालय निर्माण ल ह्यें सुरु डाड नेव । आका ल उदेश्य नयाँ पुस्ताटुङ पुरानो सीप हस्तारण डाड्या सन पर्यटन प्रवर्धन डाड्या ले ।

भ्लोड, स्थानीय सरकार मनि अब आका खानीटुङ तफे उत्खनन डाड्या विषयल चासो नेड्या दोजार । प्रदेश सरकार सन संघीय सरकार स मिलेद अध्ययनल ह्यें हाडे लाडजार ।

जेलबाडल भड खानी नेपाल लाज टोलो महत्वपूर्ण खानी ले । यदि आकाटुङ सहि रुप ल उत्खनन याडासि भड्या जिल्ला वाज माजैद सम्पूर्ण देशल आर्थिक समृद्धित योगदान क्लेड्या हुव । नका ए आका खानी ल तफे उपयोग लागि सोलज ध्यान न्हड्या आवश्यक ले ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
भड	भड	भड	फलाम	Iron
खानी	खानी	खाद	खानी	M ine
घोन्या	घोड्या	वोन्या	उत्खनन्	Excavation
फिलैल्या	फिलैड्या	छेल्या	प्रशोधन	Processing



सिउसिन्या

१) जेलबाड ला भड खानी ए अबारे ल छलफल दोचोके । जेपैभिमकाइ कतादे परि ए रडचोके ।

दाइन्या:

१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

(क) नेपाल ल भड खानी कताड लिज्या ?

- १) दाड
- २) रोल्या
- ३) बागलुड
- ४) सल्यान

(ख) जेलबाड ला भड खानी कताने प्रसिद्धे लेव ?

- १) गुणस्तरीय तादे
- २) माहल्या तादे
- ३) सस्तो तादे
- ४) सजिलो स हाईसिन्या तादे

(ग) जेलबाडला मिरा ए डादे सरकार लाइ तिरो कैजैदे याफोज्यार्वे ?

- १) रुपया ए
- २) अन्न ए
- ३) भड ए
- ४) सुनचाँदी ए

(घ) भड खानी बन्द कता कारण निकाइ अताव ?

- १) भड ए माग घटिदे
- २) वन यनपो ए रोकिदे
- ३) मिर छुत पेशादे भादे
- ४) रोता पारज



१) जेलबाड भड खानी ल बारे ल छलफल गडास । नड नपैभिमडिका आका काडका दिशाल परे ? अवलोकन गडास ।

दाइन्या:

१. सही जवाफ छाडेस ।

क) नेपाल ल भड खानी कानड अवस्थित ले ?

१. दाड
२. रोल्पा
३. बाग्लुङ
४. सल्यान

ख) जेलबाड भड कडा प्रसिद्ध अलेव ?

१. गणस्तरीय अजैए
२. भ्या उत्पादन जैड्या अजैए
३. सस्तो अजैए
४. सजिलै ढेड्या अजैय

ग) जेलबाड ला रु रै पहिला सरकारटुड तिरो कैजेड याफोजाव ?

१. नगद ए
१. अन ए
२. भड ए
४. सुन चादीं ए

घ) भड खानी बन्द जैड्याल कारण क्यो अलेव ?

१. भडल माग घटेव ए
२. वन यनभिम ल रोक
३. रुर अरु पेशाफदे आकर्षित याजैवए
४. रोला सरसिव सोज

२. रिती पो ल भरैचोके ।

- क) नेपाल प्राकृतिक स्रोत साधन ए लिज्या ।
- ख) जेलवाङ ला भङ खानी शताब्दी निकाइ उत्खनन जैसिव लेव ।
- ग) खानी निकाइ हाईसिव भङ नजिकका जिल्ला ल उपयोग याजैजो ।
- घ) भङ खानी प्रशोधन जैन्या ए आवश्यक अताजो ।
- ङ) भङ खानी ए संरक्षण लागी सेवा समाज ए पहल जैदे नैर ।

३. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- क) जेलवाङ भङ खानी खर्काइ उत्खनन अताव ?
- ख) खानी बन्द कता कारण निकाइ अताव ?
- ग) भङ खानी संरक्षण ए लागि कता प्रयास दोज्या र ?
- घ) जेलवाङ सेवा समाज ए करौ संग्रहालय याजैज्याउ ?

२. खाली पो र भरेस ।

- क) नेपाल प्राकृतिक स्रोत साधन ए ले ।
- ख) जेलवाङ ल भङ्ग खानी शताब्दीङिका उत्खनन जैङ्ग ऱ्हाद अलेव ।
- ग) खानीङिका हेसिव भङ्ग नजिक ला जिल्ला लरा ला उपयोग दाजासिव ।
- घ) भङ्ग प्रशोधन डाङ्ग्या ल आवश्यक परे ।
- ङ) भङ्ग खानी ल संरक्षण लागि सेवा समाज ए पहल डाङ्ग नेव ।

३. प्रश्न ल जवाफ गयास ।

- क) जेलवाङ ल भङ्ग खानी खङ्कखेका उत्खनन जैङ्ग अलेव ?
- ख) खानी बन्द अजैवल मुख्य कारण कुयो अलेव ?
- ग) भङ्ग खानी संरक्षण ल लागि कङ्ग्यु प्रयास र डासिव ले र ?
- घ) जेलवाङ सेवा समाज ए कडा संग्रहालय ज्याङ्ग्या थालेद नेव ?

रि निता ए सरिन्या रेज र

रि जीवन ल अनिवार्य लिज्या । माचाउ रि निकाइ पारपार रेज र सरि र । रि निकाइ ल लागिन्या रेज र ज्यान्या रि चाव अमाताकिन सन दुषित रि निकाइ रेज लागी ए । स्वास्थ्य जीवन लागी गो पारज रि निकाइ सरिन्या रेज बारे सचेत ताव परि ए ।

रि निकाइ लागिन्या रेज लागि गो भने चानोज उपचार जैव परि ए । उपचार जैन्या दिलो अताकिन जटिल समस्यार हुर । रि निकाइ सरिन्या रेज र सन उपचार ए लागि त मेला उपाय र अपनउ परि ए ।

१. भाडापखाला :

आउ ब्याक्टेरिया ए कारण लागिज्या । आउ रेजल बारम्बार पातलो कि भा ए होकाइ क्याडत रि ए कमि ताए ।

उपचार विधि : माहुल्या रि ओन्या, भोलिलो पदार्थ ज्यान्या, नरिवल रि ओन्या, जीवनज ल रि ओन्या अमाताकिन चानोज स्वास्थ्य चौकि हिन्या ।

२. हैजा :

दुषित रि सन खाद्य पदार्थ ज्याक लागिन्या रेजलै हैजा हैदोर । क्याडत रि कम तादे सिन्या मनि ताए र ।

उपचार विधि : माहुल्या रि सन जीवनज ल रि ओन्या । चानोज स्वास्थ्य चौकि हिन्या । डाक्टर ए सल्लाह अनुसार एन्टिबाटिक वास ज्यान्या ।

३. टाइफाइड :

टाईफाइड माचाव रि सन ज्यान्या बस्तनिकाइ सरि ए । आउ रेज ए माहुल्य ज्वरो हुन्या पोते हुर्या, कब्जियत तान्या ताए ।

उपचार विधि : माहुल्य आराम दान्या भोलिलो ज्यान्या बस्त ज्यान्या । डाक्टर ए सल्लाह अनुसार एन्टिबयोटिक वास ज्यान्या । माहुल्या कमजोर ताकिन अस्पताल भर्ना तान्या ।

न्हिडिका सरेइया रेज र

अस्वथकर ओइयान्हि, सफाल कमी सन दूषित न्हि प्रयोग दावक लागेइया डोर । गो सो रै न्हिडिका सरेइया रेजबारे सचेत जैइया आवश्यक ले । जो ए स्वस्थ जीवनशैली अपनेइया गजैक । न्हिजन्य रेज यालागे भइया बेलैस उपचार डाइया पैव । उपचार ढिलो याजै भइया जटिल समस्या न्हइया दु । मुख्य न्हिडिका लागेइया रेजर सन नका रा उपचार लागि मेला उपाय र अपनेइया पैव ।

१. भाडापखाला :

आका व्याक्टेरियाल कारण लागेइया डोव । आका रेज बारम्बार पातलो दिसा लागे, जो ए कल्याडट न्हि ल कमी जेव ।

उपचार विधि : भ्या न्हि सड भोल पदार्थ दानेव भोल सुप, नरिवल न्हि लगायत ओइया । जीवन जल ओइया । गम्भिर अवस्था ल तुरुन्तै स्वास्थ्य चौकी सड अस्पताल न्हाइया ।

२. हैजा :

दूषित न्हि सन खाद्य पदार्थ ज्यावक लागेइया आका गम्भिर रेज जो ए कल्याडट न्हि ल कमी जेद सिया समेत ज्याइया दुव ।

उपचार विधि : भ्या न्हि सन जीवन जल ओइया । छिटो स्वास्थ्य केन्द्र सड अस्पताल न्हाइया । डाक्टर ल सल्ला स एन्टिबायोटिक ओसा ज्याइया ।

३. टाइफाइड :

दूषित न्हि सन ज्यावडिका सरेइया रेज ले । आका रेज ए उच्च ज्वरो, कमजोरी, फु, फ्रेइया सन कब्जियत ल समस्या रेव ।

उपचार विधि : भ्या आराम डाइया । सफा ज्याव सन भोल पदार्थ ओइया । डाक्टर ल सल्ला स एन्टिबायोटिक ओसा ज्याइया । भ्या कमजोरी अजैको अस्पताल भर्ना जैइया ।

४. हेपाटाइटिस ए :

दुषित रि सन ज्यान्या निकाइ लागि ए । आउ रेज ए ऐन लै बलेव । आउ ए फु हुरे मि हलिद्याउ ताए सन ज्वरो हु ए ।

उपचार विधि : भोलिलो बस्त र ज्यान्या । मद छोकरा र माओन्या । डाक्टर र सल्लाह रैदे वास ज्यान्या । आराम दान्या ।

रि ताइ सरिने रेज लागिकिनी आवश्यक सावधानी र :

ज्वरो चाउस माघराडदे पैफिम हिन्या माता ए । जाहान रालै मनि सचेत जैव परि ए । सरसफाई त ध्यान दान्या चाव रि ओन्या । गम्भिर लक्षण अहकिनी चानोज अस्पताल हिन परि ए ।

रेज लागिदे उपचार जैसिव भन्दा मालागिव चाव । रेज मालागिन्या सन रोकथाम र जैने उपाय र निम्न प्रकार ला लिज्या र ।

- एखोरेज चाव रि फिन्दे सन फिल्टर जैसिव रि ओन्या ।
- साबुन सन रि ए चाउस हुर्सिन्या ।
- ज्यान्या बस्त चाउस फिन्दे ज्यान्या ।
- फोहोरमैला खुल्ला पो ल माख्यान्या ।
- पैफिम सन फिम आदेहोदे सफा नैन्या ।

आउ जानकारी पैफिम सन समुदाय ल व्यापक रुप ल फैलैव परि ए । पारेज सरसफाई सन स्वस्थकर बानी दोसिकिन रिता ए सरिने रेजर रोखिव दुसिए । स्वस्थ जीवन ए लागि सफा रि ए प्रयोग अनिवार्य ले ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
बिमारी	मन्त्र	नाबोर	विरामी	Sick
रि ताए	न्हिडिका	रीडन	पानीबाट	Water induced

४. हेपाटाइटिस ए :

दूषित न्हि सन ज़्यावडिका लागेड्या आका रेज ए सिडटुड असर डोव । जो ए फु फ्रेड्या, मि हलग्या जैड्या सन ज्वरो न्हाड्या समस्या जै ।

उपचार विधि : भोल ज़्याव ज्याड्या । मदिरा सन भ्या स्वेलेव ज़्याव माज्याड्या । डाक्टर ल सल्ला स ओसा सेवन डाड्या । आराम डाड्या सन चाव ताजा आहार ज्याड्या ।

न्हिडिका सरेड्या रेजल आवश्यक सावधानी र :

विरामी जैवक पैभिम मान्हाड्या सन पूर्णरुप त सन्चो जै छिडिड वाज न्हाड्या । परिवार ल अरु सदस्यटुड मनि सचेत ज्याड्या । सरसफाइ ल ध्यान याड्या सन सफा न्हि वाज ओड्या । अभ भ्या लक्षण अन्हेवक छिट्टो अस्पताल सड नजिला स्वास्थ्य चौकी न्हाड उपचार डाड्या पैव ।

रेज लागेद उपचार डाड्या भन्दा रेज लागेड्या मायाड्या बुद्धिमानी ले । आका कारण रेज लागेड्या मायाड्या लागि मेला रेजथामल उपाय र अपनेड्या दुसि ।

- ज्वाबेला मनि सफा सन सचोसिव सड फिल्टर डासिव न्हि वाज ओड्या ।
- साबुन न्हि ए चाव स कुइ हुरड्या ।
- ज़्याव चाव स फिन्द वाज ज्याड्या ।
- फोहोरमैला खुला पो ल माभलिड्या ।
- पैभिम सन ज्हुड आखेहोखे सफा नेड्या ।

आका जानकारी पैभिम सन समुदाय ल व्यापक रुप त फैलेड्या पैव । सो रै सरसफाइ सन स्वस्थकर बानी याअपनेसिखे न्हिडिका सरेड्या रेजर रोकेड्या दुसि । स्वस्थ जीवन लागि न्हि ल प्रयोग अनिवार्य ले ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
बिमारी	मन्तु	नाबोर	विरामी	Sick
रि ताए	न्हिडिका	रीडन	पानीबाट	Water induced



सिउसिन्या

१) जेलाइ लागिव सरुवा रेज ए बारे ल सु-सु जे अनुभव सथैचोके ।

दाइन्या:

१. मिला प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- क) रिनी रेज र कताने लागि ए ?
- ख) फु अभाकिन कता जैन्या ?
- ग) हैजा कता कारण निकाइ लागि ए ?
- घ) टाईफाईड रेज अलागिक कता-कता लक्षण र रनर ?
- ड) रि निकाइ लागिन्या रेज नि बचिव लागि कता जैव परि ए ?

२. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

क) रि निकाइ लागिन्या रेज र रि कारण निकाइ लागि ए ।

- १. चाउ रि
- २. दुषित रि
- ३. चिसो रि

ख) फु अभाक ओन्या रि चाव ताव परि ए ।

- १. मोस्त रि सन जीवन जल
- २. चिसो पेय पदार्थ
- ३. मदिरा

ग) हैजा उपचार ए लागि कता-कता जैव परि ए ।

- १. भिमक आराम दान्या
- २. अस्पताल हिन्या जीवनज ल रि ओन्या ।
- ३. रि तचोप ओन्या



१) गेटुड लागेव सरुवा रेजल बारे त गे अनुभव सुनेस ।

दाइन्या:

१. मेला प्रश्न रा जवाफ सरस ।

- क) न्हिडिका लागेइया रेजर कडा लागेर ?
- ख) भगडापखाला लागेवक कुयो डाइया ?
- ग) हैजाल मुख्य कारण कुयो ले ?
- घ) टाइफाइड रेज लागेवक न्हेइया लक्षण र कुयो-कुयो ले र ?
- ड) न्हिडिका लागेइया रेजडिका बचेइया कुयो-कुयो डाइया पैव ?

२. मिलेइया जवाफ गच्छडेस ।

क) न्हिडिका रेजर न्हि ल कारण ए लागेर ।

- १. चाव
- २. माचाव
- ३. चिसो

ख) भगडापखाला अजैको ओइया चाव जै ।

- १. भ्या न्हि सन जीवनज ल
- २. चिसो पेय पदार्थ
- ३. छोक्रा ररक्सी

ग) हैजाल उपचार लागि कै डाइया पैव ?

- १. जहुइक चुइड आराम डाइया पैव
- २. अस्पताल न्हाइयाड पैव सन जीवनज ल ओइया पैव
- ३. न्हि थो रै ओइया पैव

घ) टाईफाईड अलागिक कै कै ताए ?

१. दालैव मिर हुए
२. ज्वरो हुन्या फु हुर्या कमजोरी महसुस तान्या
३. माहुल्या करेन्या

ङ) रि निकाइ लागिन्या रेज नि कैजैदे बचिन्या ?

१. खुल्ला पो ल फोहोर ख्यान्या
२. चाउ रि ओन्या सरसफाई त ध्यान दान्या
३. माचाउ काड ज्यान्या

३. मिलिव ताकिन मिलिव (√) मामिलिव ताकिन मामिलिव (X) चिन्न लाइचोके ।

- क) रिला तान्या रेज मासरि ए । ☐
- ख) हैजा अत्यधिक गम्हाड रेज मानिसि ए । ☐
- ग) रि फिन्दे ओक रेज मालागि ए । ☐
- घ) टाईफाईड अताक भोलिलो पदार्थ ज्यान्या ताए । ☐

४. रितो पो ल भरैचोके ।

- क) रि जीवन ला स्रोत मानिसि ए ।
- ख) फु अहिनक क्याडत ए कमी ताए ।
- ग) हेपाटाइटिस ए निकाइ बचिन्या ज्यान्या माता ए ।
- घ) रि निकाइ तान्या रेज नि बचिन्या रि याज ओव परि ए ।

५. तुनु निबन्ध सचोके ।

रि नि सरिन्या रेज निकाइ बचिन्या उपाय शिर्षक ल डा गोता बाक्या सचोके ।

घ) टाइफाइड ल प्रमुख लक्षण क्यो ?

१. दिनदिनै मिर ज्हाइया
२. ज्वरो ज्हाइया, फु फ्रेइया, कमजोरी ल महसुस जैइया
३. भ्या फुला भिइया

ड) न्हिडिका लागेइया रेजडि जोगेइया कै डाइया पैव ?

१. खुल्ला पो ल फोहोर भलिइया
२. चाव न्हि ओइया सन सरसफाइ त ध्यान याइया
३. अस्वस्थकर ज़्याव जेइया

३. सहि (✓) सड गलत (X) गसरस ।

- क) न्हिडिका रेजर ज्वाब्ला मनि मासन्हेर । ☐
- ख) हैजा भ्याज गम्भिर रेज ले । ☐
- ग) रि सचोड ओको न्हिडिका मालागे । ☐
- घ) टाइफाइड अजैको भोलि लो ज़्याव ज्याइया पैव । ☐

४. खाली पो भरेस ।

- क) न्हि जीवन ल मूल ले ।
- ख) भाडापखला अलागेवको कल्याड ल कमि जै ।
- ग) हेपाटाइटीस ए डिका बचेइया ज्याइया माजै ।
- घ) न्हिडिका लागेइया रेजडिका बचेइया न्हि वा ओइया पैव ।

५. टिव निबन्ध गसरस ।

न्हिडिका सरेइया रेजडिका बचेइया उपाय र शीर्षक त पाँच ओटा आखर गसरस ।

रो - २ कब्बडी रैसिन्या

कब्बडी दक्षिण एसिया लगायत विश्वभरी लोकप्रिया शारीरि त खेल हैदोर । नबोलो टोलि खार ल शारीकि चतुरता, धैर्य सन रणनीतिक कौशल ए परिक्षण दान्या ताए । नेपाल, भारत, बंलादेश, पाकिस्तान जस्ता देशल आउ खेल लोकप्रिया लिज्या ।

कब्बडी रैसिन्या तरिका

कब्बडी खेल ७/७ खेलाडी र नेबोला टोली तादे रैसिर । प्रत्येक खेलाडी ए प्रतिद्वन्द्वी ए क्षेत्रफल ल हिन्दे केवन्या प्रयास डोर । यामनि सुरक्षित रुप ल ओलदे हुर । खेल अवधि भरि ल कब्बडी-कब्बडी हैलेदे खेलाडी ए सास थुनैदे नैन्या ताए

रैसिन्या बाड

कब्बडी रैसिन्या पो आयातकारला ताए । खेपार लाइ १३ X १० मिटर सन मेमार लाइ १२ X ८ मिटर ला पो जैसिव ताए । पो लाइ नेभा जैसिव ताए । खेलाडी र आधा आधा ल लिन्या भाग ताए ।

रैसिन्या मि-बगाल :

प्रत्येक टोली ल ७/७ जना मुख्या खेलाडी सन ५ जना छुट्ट खेलाडी तार । खेल रैसिया भरि खेलाडी रालै परिवर्तन जैव दैसि ए ।

कब्बडी रैसिन्य नियम र :

१. रेडर सन डिफेन्डर

- **रेडर (केवन्या खेलाडी) :** रेडर ए विपक्ष टोली ए अलोल हिन्दे तबो खेलाडी लै छुन्या प्रयास दान्या ताए । छुसिव पाइना खेलाडी क्षेत्र ल फर्किव परि ए । सिव खेलाडी लाइदे हिन्या ताए । रेडर ए सास फेरैव मादैसि होकाई कब्बडी-कब्बडी हैलिन्या ताए ।

रो - २

कब्बडी चेसि

कब्बडी दक्षिण एसिया सन विश्वला अरु देशला लोकप्रिय शारीरिक खेल ले । आताने ने टोलि माभ ल शारीरिक चतुरता, धैर्यता सन रणनीतिक कौसला ल परीक्षण डासि । नेपाल, भारत, बङ्गलादेश, पाकिस्तान दानेव देशल आका खेल निकै लोकप्रिय ले ।

कब्बडी चेसिइया तरिका

कब्बडी खेल ७/७ खेलाडील डेलो टोली माभ ल चेसिसि । प्रत्येक खेलाडी ए प्रतिद्वन्द्वी टोली ल क्षेत्रफल ल प्रवेश डाड ओराटुड छुइया प्रयास डासि सन सुरक्षित रुप ए आफ्ने पक्षल ओलसि । खेल अवधिभर कब्बडी-कब्बडी गारड स रोकेद हमला डाइया पैव ।

चेसिइया बाड

कब्बडी चेसिइया बाड आयतकार ला जै । हेपार लागि १३ X १० मिटर सन मेमार लागि १२ X ८ मिटर ला बाड टोकेसिव जै । बाड डेभाग ल भासिव जै । प्रत्येक टोली ल आधा-आधा क्षेत्र जै ।

खेलाडी सङ्ख्या :

प्रत्येक टोली ल ७ जना मुख्य खेलाडी सन ५ जना छुट्टो खेलाडी जैर । खेल अवधिल छुट्टो खेलाडी परिवर्तन डाइया दुसि ।

कब्बडी खेल ला नियम र :

१. रेडर सन डिफेन्डर

- **रेडर (सेइया डाइया खेलाडी) :** रेडर ए विपक्षी टोली ल क्षेत्र ल प्रवेश डाड कम्ती त टोलो खेलाडीटुड छुइया प्रयास डाइया पैव । छुइया वितिकै, ओ सुरक्षित रुप ल ओल अक्षेत्र ल ओल्इया आवश्यक ले । रेडर ए स फेरेइया माफ्रोड निरन्तर कब्बडी-कब्बडी गारजासिव जैइया पैव ।

- **डिफेन्डर (जोगइने खेलाडी) :** डिफेन्डर ए रेडर लै केवन्या ताए । रेडर लै ओलदे भाव मायाकिन मि ए नम्बर दैसि ए होकाइ ज्याने सम्भावना ताए ।

२. बेलाल सिमा

- खेपार ४० मिनेट २० मिनेटत हाफ ताए । मेमार ३० मिनेट ताए १५ मिनेटत हाफ ताए । हाफ ए खार ल ५ मिनेट नासिन्या ताए ।

३. स्कोरिङ प्रणाली

- रेडर ए विपक्षला खेलाडी लै छुदे ओलदे अपोलज अभाकिन तनम्बर दैव ।
- रेडर लै विपक्ष टोली ए केवदे लाडदे परिङकु भने विपक्ष ए तनम्बर दैव ।
- सुपर रेड : रेडर ए तखेपतज नेबोलो सोम्होलो अराछुकिन थप अकं दैव ।
- सुपर ट्याकल : जब सोम्होलो भन्दा तचोप खेलाडी रेडर लै यारोकिन अतिक्ति नम्बर दैर ।
- अल आउत : विपक्ष टोली ला खेलाडी पारज यासिकिन रेडर ए अतिक्ति अकं २ नम्बर दैर ।

४. बाहिरिब खेलाडी फिर्ता रैन्य नियम

- टोली ए अंक अरैव तारस सिब खेलाडी लै रैन्या दैव ।
- ट्याकल वा सफल रेड निकाइ हुव अंक निकाइ सारो खेलाडी लै खेल ल जाव दैसि ए ।

५. फाउल सन प्रतिबन्ध

- रेडर ए कब्बडी हैमालिकिन मान्य माता ए ।
- खेलाडी ए विपक्षला खेलाडीले माचाउस घोचिन्या सन हिंसात्मक व्यवहार अदुकिन पेनाल्टी तागि ए ।
- खेलाडी ए सिमारेखा पार जैकु भने नव खेलाडी सि ए वा आउट ताए ।

- **रिफेन्डर (जोगेइया खेलाडी) :** रिफेन्डर ए रेडरटुड क्लोद आफ्नो क्षेत्र ल रोकेइया पैव । रेडरटुड आफ्नो क्षेत्र ल ओल्ड्याडिका रोकेइया सफल याजै भइया रेडर बाहिरे । यदि रेडर ए सफलतापूर्वक रिफेन्डरटुड छुद सुरक्षित असिमा भित्र ल याओल भइया अछुव खेलाडी सि ।

२. बेलाल सिमा

- हेपा खेल ४० मिनेट २० मिनेट ल आधा सन मेमा खेल ३० मिनेट १५ मिनेट ल आधा जै । आधा माभ्र ल ५ मिनेट ल विश्राम बेला जै ।

३. स्कोरिड प्रणाली

- रेडर ए विपक्षी खेलाडीटुड छुइया सन ओल अक्षेत्र ल यावल भइया १ अड्क फ्रोव ।
- यदि रेडरटुड विपक्षी टोली ए रोकेद पाखा याप्रिव भइया विपक्षी टोली ए १ अड्क प्राप्त डोव ।
- सुपर रेड : रेडर ए तपल्लक २ व भन्दा भ्या खेलाडीटुड याछुव भइया थप अड्क फ्रोव ।
- सुपर ट्याकल : जब ३ वा कम खेलाडी ए रेडरटुड यारोकेर भइया छुट्टो १ अड्क फ्रोर ।
- अल आउट : विपक्षी टोली ला सो खेलाडी याबाहिरे र भइया छुट्टो २ अड्क फ्रोर । आकाटुड अल आउट डोर ।

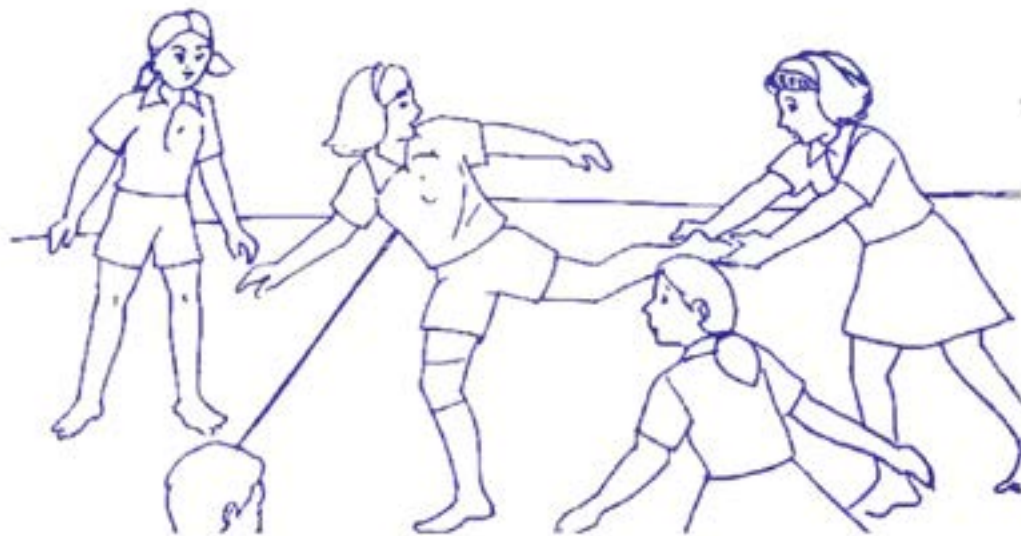
४. बाहि-हेव खेलाडी फिर्ता हेइया नियम :

- टोली ए अड्क अफ्रोव साठ ल टोलो बाहि-हेव खेलाडी फिर्ता न्हाइया हुव ।
- ट्याकल सड भेडो रेडडिका फ्रोसिव अड्क ए नयाँ खेलाडीटुड खेल ल हेइया हुसि ।

५. फाउल सन प्रतिबन्ध :

- रेडर ए कब्बडी-कब्बडी मागारइया अमान्ते जै ।
- खेलाडी ए विपक्षीटुड अनुचित रुप ल घोचपेच डाइया सन हिंसात्मक व्यवहार दाखे पेनाल्टि लैसि ।
- खेलाडी ए सिमारेखा पार याडोव भइया अबाहि-हेव माडेसि ।

कब्बडी तबो रणनीतिक, शारीरिक क्षमता ए परिक्षण दान्या खेल मालिसि ए । सहकार्य, रणनीति सन चानो निर्णय महत्वपूर्ण ताए । कब्बडी खेल नियम पालना जैदे रैसिकिन आउ बनै चाव ताए ।



पानपा :

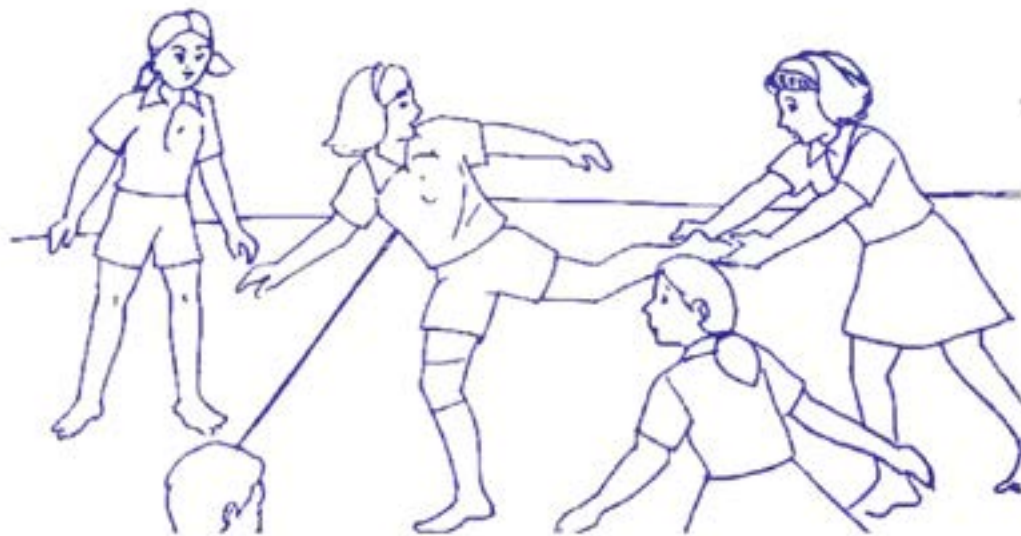
मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
बगाल	समुह	बगाल	समूह	Group
सिन्या	सिड्या	सिन्या	बाहिरिने	Out
छुन्या	छुड्या	चुन्या	छुने	Touch
केवन्या	क्लोड्या	कोलोल्या	समाउने	Hold
भेडन्या	भेडड्या	भेड्न्या	जित्नु	Win over



सिउसिन्या

१) बगाल जैदे कब्बडी खेल रैसिचोके ।

कब्बडी टोलो रणनीतिक, शारीरिक क्षमता ल परीक्षण डाइया खेल ले । जोत सहकार्य, रणनीति सन छिटो निर्णय डाइया महत्वपूर्ण जै । कब्बडी खेल नियम र पालना दावडि खेल ल आका बेसै रोमाञ्चक खेल जैइया हुव ।



पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
बगाल	समुह	बगाल	समूह	Group
सिन्या	सिइया	सिन्या	बाहिरिने	Out
छुन्या	छुइया	चुन्या	छुने	Touch
केवन्या	क्लोइया	कोलोल्या	समाउने	Hold
भेडन्या	भेडइया	भेडन्या	जित्नु	Win over



सिउसिन्या

१) समुह जेद कब्बडी खेल गन्हेसिस ।

१. प्रश्न ए जवाफ सचोके ।

- क) कब्बडी खेल ए पो किताउ आकार ला ताए ?
- ख) कब्बडी खेल ल खाखा जना खेलाडी तार ?
- ग) रेडर सन डिफेन्डर नि यन कता ताए ?
- घ) सुपर रेड हैलिसिव कता ?
- ङ) अल आउत हैसिव अवस्था ल कता ताए ?
- च) कब्बडील खेलाडी असिकिन कता ताए ?

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

- क) कब्बडी खेल ला पो ए आकार खेपार लागि १३X१० मिटर मेमार लागि १२X८ मिटर ताए । ☐
- ख) कब्बडी खेल ल प्रत्येक टोली ल ५ जना खेलाडी तार । ☐
- ग) रेडर ए कब्बडी-कब्बडी हैलिदे स माबोहरैदे छुन्या ताए । ☐
- घ) सुपर ट्याकल दाक ३ जना भन्दा माहुल्या खेलाडी रालै रोकिसिकिन थप अंक दैसि ए । ☐
- ङ) कब्बडी खेल ल ४० मिनेट समय सीमा ताए । ५ मिनेट नासिन्या ताए । ☐

३. अर्थ सचोके ।

- क) रेडर
- ख) डिफेन्डर
- ग) सुपर रेड
- घ) सुपर ट्याकल
- ङ) अल आउत

दाइन्या:

१. जवाफ गयास ।

- क) कब्बडी खेल ल बाइल आकार कध्यु जै ?
- ख) कब्बडी खेल ल प्रत्येक समुह ल खागोटा खेलाडी जैर ?
- ग) रेडर सन डिफेन्डर ल न्हे कुजान ?
- घ) सुपर रेड गारसिव कुजान ?
- ङ) अल आउट गारइया अवस्था ल कुयो जै ?
- च) कब्बडी खेल ल खेलाडी बाहिन्हेइया अवस्था ल कुयो जै ?

२. सही (✓) सड गलत (X) गछुतेस ।

- क) कब्बडी खेलबाड ल आका हेपार लागि १३X१० मिटर सन मेमार लागि १२X८ मिटर । ☐
- ख) कब्बडी खेल ल प्रत्येक टोली ल ५ जना खेलाडी जैर । ☐
- ग) रेडर ए कब्बडी-कब्बडी गारड सन रोकेद हमला डाइया पैव । ☐
- घ) सुपर ट्याकल दावको ३ वा भ्या डिफेन्ड रै रेडरटुड रोकेर भइया थप अड्क फोर । ☐
- ङ) कब्बडी खेल ल ४० मिनेट ल समय सिमा जै, जोका बेला ५ मिनेट ल विश्राम समय जै । ☐

३. अर्थ गपेस ।

- क) रेडर
- ख) डिफेन्डर
- ग) सुपर रेड
- घ) सुपर ट्याकल
- ङ) अल आउट

रो - १

चाव नाङ्खार, सुन्दर नाङ्खार

सेरम नाङ्खार ल पुनिकला सन मनकला निचुसिनि । नौनि थप्क ५ ल परिनि । चाव बानी ताव निनैर यालिव । नव रै निनाङ्खार ल फोहोर पारदेज ख्यासिव लेव । यमता प्लास्तिक, खोल्साखाल्सी ल ख्यासिव कागज सन चोक ल दमसिव फोहोर ए नाङ्खार बनै माचाउ रन्या ।

तछा शिक्षक ए स्वच्छता अभियान बारे ल आरापरैव । शिक्षक ए हैलि ए गे गेआदेहोदेडा वातावरण चाव नैव परि ए । मनि रेज लागि ए । होकाईदा गे सरसफाईल ध्यान दाव परि ए । शिक्षक ए अरो थैदे पुनिकला सन मनकला नी गेमी नाङ्खार लाइ मनि चाव जैव परि ए हैलिदे सल्लाह दुनि । होकाय नाङ्खार चाव जैने योजना जैन ।

परातिक छनछरबार छ्याम छकालन्या पुनिकला सन मनकला नी नाङ्खर सफा जैन्या पलिनि । नव नी फोहोर सिन्या लागि भे जुई कुच भैदे चोकदे हिन्नी । पहिला यमका फोहोर चकचक जैनी । मनकला ए हैलि ए अरुरालै मनि चकचक जैन्या खुलो परि ए हैलिदे सल्लाह दुनि । पुनिकला सन मनकला नि प्रत्येक छुट्टी छ्याम नाङ्खार ला चोक सन आगन सफा जैन ।

पुनिकला सन मनकला लै रडदे नाङ्खार ला मिर मनि नवनीस अभियानल सामेल तार । जामा छिनक चोक चकचक ताए । नव नी यायन रडदे गाउला बाबु आमै बाजु बजु पारज खुशी तार । आउ लुजा नी घेपा मि रै स्याव यन दुज्यानी है यारदोवर ।

नव नी यन रडदे नाङ्खार ला मिर मनि अभियानल जोडिसिर । वडा सरकार ए फोहोर व्यवस्थापन लागि फोहोर ख्यान्या पो जैव । शिक्षकर मनि हप्ताका तछा सरसफाई जैव परि ए हैलिन्या नारा जैर जामा छिनक सेरम नाङ्खार चकचक

चाव नाङ्खार, सुन्दर नाङ्खार

सेरम नाङ्खार ल पुनिकला सन मनकला मिन ला डेलो मेमा लुभा यचुडजाव । ओडि थप्क ५ ल यपरेजाव सन चाव बानी व्यवहार लेव न्हे यलेव । ओडि ल यनाङ्खार ल भङ्ग्या फोहोर जोड मनि अन्हेजाव । यडभरि सिलु, खोल्वा खाल्सील भलिसिव कागज अनि चोक ल थुप्रेसिव फोहोर ए नाङ्खार कुरूप जैड अलेव ।

टला छ्याड पैभिम ला हिउने ए स्वच्छता अभियान ल बारे ल याक्विव । हिउने ए याडोव, गे आखेहोखे ला वातावरण चाव यम्नेखे भङ्ग्या भ्या रेज लागेङ्ग्या तुव । व्हिजेद गे सो रै सरसफाइ त ध्यान याङ्ग्या पैव । हिउने आका रोड थेद पुनिकला सन मनिकला ए यासोचेडि गे नाङ्खारटुड चाव ज्याङ्ग्या गेज पहल डाङ्ग्या पैव । डेभ्रे नै सल्ला याडोडि सन नाङ्खार चाव ज्याङ्ग्या योजना याजेडि ।

अप्राकि शनिवार सबेर पुनिकला सन मनकला नाङ्खार सफा डाङ्ग्या लागि याप्लिडि । ओडि फोहोर भलिङ्ग्या लागि आवश्यक भ्ये, भुइ सन कुच्च डाड नाङ्खार ल चोकल याक्लेडि । पहिलाका यडला फोहोर छेङ्ग्या मनकला ए याडोव । हो अनि अरुटुड मनि गेस सहभागी ज्याङ्ग्या । गारड पुनिकला ए याथव । पुनिकला सन मनकला प्राय छुट्टी दिनत नाङ्खार ल चोक, येड, थारा चाव ज्याङ्ग्या यालागेडि ।

पुनिकला सन मनकलाटुड ञ्हुङ नाङ्खार ला अरु न्हेर मनि ओडि ल अभियानल याब्रैर । कोइ दिनल नाङ्खार ला मुख्य चोक चाव याजै । ओडि ल ह्यें ञ्हुङ स्थानीय बाबु-आमा, ब्राजु-बज्यार खुसी याजैर । आका मेमा लुभाडि के घ्योव रु रै डाङ्ग्या ह्यें डोजाडि ! याडोव जाव ।

ओडि ल यह्येंटुड ञ्हुङ नाङ्खार ला अविभावकर मनि सरसफाइ अभियान ट याजुटेर । वडा सरकार ए फोहोर पथार डाङ्ग्या लागि फोहोर भलिङ्ग्या पो याटोकेव । हिउने सन हिउसिने रै हप्ता ल त ला सरसफाइ डाङ्ग्या गारङ्ग्या नारा याजेर ।

सन सुन्दर ताए । पैकिम निकाइ पुनिकला सन मनकला निलै स्वच्छता उपाधि आराईर । गाउँपालिका ए मनि सम्मानपत्र यारायोनी ।

केही महिना छिन्दे सेरम गाउँ सफा सन सुन्दर अताव । पैकिम ए पुनिकला सन नमकला लाइ स्वच्छता दुत उपाधि यारारोर । पुनिकला सन मनकला नी चकचक निजैव कारण नाइखार याज सफा मातादे सरसफाई बुझिन्या अवसर मनि दैकेर । नव निकथा ए जुमु प्रयास ए मनि घेपा पविर्तन रैन्या अलिव । गे पारएज सरसफाई ल ध्यान गेदुनि गेनाइखार, पैकिम सन समाज सुन्दर तान्या ले ए ।



पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
चाव	चाव	चकचक	सफा	Clean
गडर	फोहोर	ह्नी	फोहर	Wastage
भ्ये	भे	भेउ	डोको	Basket

कोही महिना छिड्डि, सेरम नाइखार चाव सन सुन्दर याजै । पैफिम ए पुनिकला सन मनकलाडिटुड स्वच्छता दूत ल मिन उपाधि याइयौव । गाउँपालिका ए मनि ओडिटुड सम्मान-पत्र प्रदान याडोव ।

पुनिकला सन मनकलाडिल कारण नाइखार चाव वाज माडिच सोथाड सरसफाइ ल महत्व बुभेइया अवसर मनि यामिले । ओडि ल यकथा ए तेव कि ज्हिम्जा प्रयास ए घ्योव परिवर्तन जेइया दुव । यदि गे सो रै सरसफाइ त ध्यान यडेखे भइया गे नाइखार पैफिम सन समाज सुन्दर जैइया ले ।



पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
चाव	चाव	चकचक	सफा	Clean
गडर	फोहोर	ही	फोहर	Wastage
भ्ये	भे	भेउ	डोको	Basket



सिउसिन्या

१. जे पैङ्गिम सन जे नाङ्खार ल चाव सरसफाई अभियान चलैचोके ।

दाइन्या:

१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

क) नाङ्खार कैजैदे फोहोर जम्मा तादे लेव ?

- यम भरि प्लास्टिक, खोल्साखोल्सीलल ख्यासिव कागज, चोक दमसिव फोहोर
- पैङ्गिम ल दमसिव फोहोर
- जंगलल फोहोर दमसिव लिव

ख) हिउने ए हिउसिनेर लाइ कता शिक्षा अरायोव ?

- कैजैदे चाउस परिन्या
- सरसफाई महत्व
- नाङ्खार ल खेलकुद प्रतियोगिता जैन्या ।

ग) पुनिकला सन मनकला नि नाङ्खार ल कैजैदे चकचक जैने सल्लाह निदोव ?

- नाङ्खार लाई फोहोर चकचक जैन्या
- नाङ्खार रान्या
- अरु नै रास रैसिन्या

घ) पैङ्गिम ए पुनिकला सन मनकला लै कता उपाधि याराइव ?

- उत्कृष्ट विद्यार्थी
- स्वच्छता दुत
- प्रथम पुरस्कार



१. गे पैफ़िम सन नाइखार ल सेरम नाइखार दानेव सरसफाइ अभियान गचलेस ।

दाइन्या:

१. सही जवाफ छडेस ।

क) नाइखार ल कैजेड फोहोर जम्मा जैड अलेब ?

- यडभरि प्लास्टिक, खोल्या ल भलिसिव कागत, चोकल थुप्रेसिव फोहोर
- पैफ़िम ल हिउसिने रै फोहोर जम्मा जेद नेव
- भोम्प्रा ल फोहोर जम्मा जेद निव

ख) हिउने ए हिउसिनेराटुड कुयो शिक्षा यायोव ?

- पढाइ कैजेड चाव जेइया
- सरसफाइ ल महत्व
- नाइखार ला खेलकुद प्रतियोगिता डाइया

ग) पुनिकला सन मनकलाडि नाइखार सफा डाइया कुयो योजना याजेडि ?

- नाइखारडिका फोहोर छेड भलिइया
- नाइखार ज रैइया
- अरु न्हे रा स न्हेसिइया

घ) पैफ़िम ए पुनिकला सन मनकलाटुड कुयो उपाधि यायोव ?

- उत्कृष्ट हिउसिने
- स्वच्छता दूत
- पहिलाका पुरस्कार

२. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- क) नाड्खार कैजैदे चाव अताव ?
- ख) हिउने ए हिउसिनेरलै कै अरादोव ?
- ग) पुनिकला सन मनकला नि कैजैदे नाड्खार चकचक निजैव ?
- घ) नाड्खार ला मिर पुनिकला सन मनकला निकाइ प्रभावित याताव ?
- ङ) पैङ्गिम निकाइ पुनिकला सन मनकला नि कता पुरस्कार निदैव ?

३. मेला शब्द ए अर्थ सर्दे नोर लाइ प्रयोग दोदे आखर जैचोके ।

- क) स्वच्छता
- ख) अभियान
- ग) छामछुम
- घ) सम्मानपत्र

४. पुनिकला सन मनकला ए कथा परिदे नड नगाउँ सन पैङ्गिमल सरसफाइ ए लागि त दादुसिने यन ए बारे ल झ आखर ल सर्चोके ।

२. प्रश्न ला जवाफ गयास ।

- क) नाइखार कैजेड चाव अजैव ?
- ख) हिउने ए हिउसिनेराटुड कुयो याडोव ?
- ग) पुनिकला सन मनकलाडि कैजेड नाइखार चाव याजेडि ?
- घ) गाउँल्यार पुनिकला सन मनकलाडि कैजेड प्रभावित याजैर ?
- ङ) पैफिम ए पुनिकला सन मनकलाटुड कुयो पुरस्कार यायोव ?

३. मेला शब्द रा अर्थ गसरूस सन नका रा प्रयोग डाड आखर गजेस ।

- क) स्वच्छता
- ख) अभियान
- ग) छामछुम
- घ) सम्मानपत्र

४. पुनिकला सन मनकला ल कथा पन्हेड नड ननाइखार सन पैफिम ल सरसफाइ लागि डसिया ह्यें रा बारे ल ५ आखर त गसरूस ।

रो - १

सुनछहरी गाउँपालिका ला प्रेरक मिर

१. सुनबहादुर पुनमगर

सुनबहादुर पुनमगर सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं. ५ जैमाकस ला पोवाङ ला स्थायी बासिन्दा परिय । सुनबहादुर पुन मगर य अजन्म २०२३ साल वैशाख १५ गते औत बहादुर पुनमगर सन तिस्रना पुन मगर नि सन्तान रुप ल जन्म ताओ । सुन बहादुर पुन मगर य अबाजु ए अमिन गोविन्द पुन मगर ।



ज्यमुकाइ ज तिक्ष्ण बुद्धि ला धनी सुनबहादुर पुन मगर आउ क्षेत्र ला पहिलो पशु चिकित्सा लेउ । सरकारी सेवा ल लेदे अपेसा त जिम्मेवारी इमान्दार पूर्वक पूरा जैनेकाइ रैदे गाउँ समाज ल नि : शुल्क सेवा प्रदान दादे समाजसेवी रुप ल परिचित तादे ले ।

नकाय स्याने, गायने बाजा तपने सन कलाकारीता क्षेत्र ल समेत अब्बल ले । सेवा निवृत्त छिनिकाइ नकाय दुर्लभ परम्परागत जोगी नाच य जोगैन्य ल समेत सक्रिय भूमिका निर्वाह दादे अलेव । होकाइ नकाय मुढे पात्रो रडने परम्परागत ज्ञान ल निपुण जैसी पनि अलेव । गाउँ काइ रडदे जिल्ला स्तर ल सम्म रेडक्रस सोसाइटी ला विभिन्न जिम्मेवारी ल लेदे नकाय सामाजिक सेवा ल उल्लेखनीय योगदान यादे नैव । नकाय ओयव योगदान प्रेरणादायी सन अनुकरणीय ले ।

२. विरमान घर्तिमगर

विरमान घर्तिमगर सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं. १ सेरम, घुस्वाङ ला स्थायी बासिन्दा ले । नकाय अजन्म २०१८ साल माघ १० गते बल बहादुर घर्तिमगर सनो भिमा घर्तिमगर नि खेपा निज्वा रुप ल जन्म नियव । नकाय अबराजु ल अमिन मान बहादुर घर्तिमगर लेव ।



सुनछहरी गाउँपालिकाका प्रेरक व्यक्तित्व र

१. सुनबहादुर पुनमगर

सुनबहादुर पुनमगर सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं ५ जैमाकस ला पोबाङ ला स्थानीय वासिन्दा ले । ओल जन्म २०२३ साल वैशाख १५ गते औत बहादुर पुनमगर सन तिसना पुनमगर ल हेपा ज्हा ल रुप ल अजैव । ओल अब्राजु गोबिन अलेव । ज्हिम्जाखेका तिक्ष्ण बुद्धिल धडि सुनबहादुर पुनमगर आका पो ला पहिलो पशु चिकित्सक ले । सरकारी सेवात लेद ओ ए ओल अपेशागत जिम्मेवारी इमान्दारीस पुरा डाङ नाङ्खार समाज ल नि : शुल्क सेवा प्रदान दावडि समाजसेवी ल रुप त परिचित जैड ले ।



नका स्याङ्ग्या, गैङ्ग्या, बाजा टङ्ग्या सन अरु कलाकारीता पक्षत मनि अब्बल ले । सेवा निवृत्ति छिडिडि ओ ए दुर्लभ परम्परागत जुगि स्याङ्ग्या ला संरक्षण ल मनि सक्रिय भूमिका निर्वाह डाङ न्हेव । ओ ए मुघ्या पात्रो न्हङ्ग्या परम्परागत ज्ञानत स्याङ्ग्या जैसि मनि ले । स्थानीयखेका जिल्ला तहसम्म नेपाल रेडक्रस सोसाइति ल गोता-गोता जिम्मेवारी त लेद ओ ए सामाजिक सेवात उल्लेखनीय योगदान याद नेव । ओल आका योगदान प्रेरणादायी सन अनुकरणीय ले ।

२. विरमान घर्तीमगर

विरमान घर्तीमगर सुनछहरी गाउँपालिका वडा १ सेरम घुसबाङ नाङ्खार ला स्थायी वासिन्दा ले । ओल जन्म २०१८ माघ १० गते बलबहादुर घर्तीमगर सन भिमा घर्तीमगर ल हेपा अज्हा ल रुप त अजैव ओल अब्राजु मनबहादुर घर्तीमगर ले । ज्हिम्जा उमेरखेका खेलकुद क्षेत्र ल सक्रिय जैडि जिल्ला, अञ्चल जैड राष्ट्रिय स्तर ल प्रतिनिधित्व डाङ सुनछहरी



ज्युमुजा उमेरकाइ ज खेलकुद क्षेत्र ल सक्रिय लेदे जिल्ला, अन्चल तादे राष्ट्रिय स्तर ल प्रतिनिधित्व दादै सुनछहरी गाउँपालिका लाई देशव्यापी ल सरेने लागी त सफल तादे ले । विरमान घर्तिमगर य अकर्म थलो वेल्जियम अजैदे मनि समाज सेवा लागि त निरन्तरता यादे हुज्य । विशेषत : शैक्षिक क्षेत्र ल नकाय उल्लेखनीय आर्थिक सहयोग दादे हुज्य । नकाय आरख अन्तर्राष्ट्रिय मगर महासंघ ल महासचिव य रुप ल समेत कार्यरत लिज्य । नकाय आउ ओयव योगदान य खेलकुद र समाज सेवा ल उदाहरणीय प्रभाव पारिदे नैव ।

३. विष्णु पुनमगर 'सन्न्यास'

विष्णु पुनमगर 'सन्न्यास' सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं. ७ जेल्बाङ खिबाङ ला रैथाने बासिन्दा परि ए । नोय अ जन्म २०४९ साल जेष्ठ १ गते धन बहादुर पुनमगर सनो बुदिमा पुनमगर नी खेपा निजा रुप ल जन्मिदे लेव । नोय अबराजु खनवीर पुनमगर लेव ।



ज्युमुजा उमेरकाइज साहित्य क्षेत्र ल रुचि दाने विष्णु सन्न्यास समकालिन युवा कवि य रुप ल चर्चित लेव । नकाय २०७३ साल ल धरान ल सम्पन्न राष्ट्रिय कविता महोत्सव ल प्रथम स्थान हासिल दादे ओनैव । नोय मस्ता कविता सनो गजल ला किताब र पुलैदे अनैव । नोय पुलैदे अनैव कृति र “एकात्मक (संयुक्त कविता संग्रह २०१७)” “अनुहारको भिड (संयुक्त कविता संग्रह २०१९)” “इतर आवाज (संयुक्त कविता संग्रह)” सन “कोरियामा नेपाली कविता (संयुक्त कविता संग्रह)” समावेश ले र ।

४. परिमान बुढामगर (क्षितिज मगर)

परिमान बुढामगर (क्षितिज मगर) सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं. ७ जेल्बाङ ला रैथाने बासिन्दा परि ए । नोय अजन्म २०३५ साल पौष १५ गते दलसुर बुढामगर सनो हिरा बुढामगर नी खेपा निजा लेव । परिमाण बुढामगर (क्षितिज मगर) डादे जनमुक्ति सेवा बिग्रेड सह कमाण्डर, साहित्यकार सनो समाजसेवी रुप ल परिचित ले । नोय अयोगदान सैनिक क्षेत्र ल मात्र सिमित माले । नोय साहित्य क्षेत्र ल मनि गहिरो प्रभाव ने सफल तादे ले । नोय काव्य सनो कथा संग्रह य नेपाली साहित्य ल



गाउँपालिकाटुड देशभरी सन्नेसिड्या ह्येत सफल जैड ले । विरमान घर्तीमगर ए ओल अकर्मपो वेल्जियम अजैवडि मनि सामाज सेवा भड्या निरन्तर जारी नेद नेव । विशेषत : शैक्षिक पो ल ओ ए उल्लेखनीय आर्थिक सहयोग डाड ज्हाद ले । ओ ए आन्ह अन्तर्राष्ट्रिय मगर महासंघ महासचिवल रुप त मनि ह्यें दोजाव । ओल योगदान ए खेलकुद सन समाज सेवा ल उदाहरणीय प्रभाव परेड ले ।

३. विष्णु पुनमगर 'सन्न्यास'

विष्णु पुनमगर सन्न्यास सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं ७ जेलबाड खिबाड ला स्थानीय वासिन्दा ले । ओल जन्म २०४० साल जेठ १ गते धनबहादुर पुनमगर सन बुदिमा पुनमगर ल हेपा अज्हा ल रुप त अजैव । ओल अबाजु खनविर पुनमगर अलेव । ज्हंजा उमेरखेका साहित्य क्षेत्र ल रुचि जेड्या विष्णु सन्न्यासी समकालिन युवा कविल रुप त सन्नेसि । ओ ए २०७३ साल ल धरानल सम्पन्न राष्ट्रिय कवि महोत्सव ल प्रथम स्थान हासिल डाड सफल जैड ले । ओल थुप्रा कविता सन गजल ला पोस्तर प्रकाशित जैलेर । ओल प्रकाशित कृति र एकात्मक (संयुक्त कविता संग्रह २०१७), अनुहार ल भिड (संयुक्त कविता संग्रह २०१०), इतर आवाज (संयुक्त कविता संग्रह) सन कोरियामा नेपाली कविता (संयुक्त कविता संग्रह) समावेश ले र ।



४. परिमान बुढामगर (क्षितिज मगर)

परिमान बुढामगर (क्षितिज मगर) सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं ७ जेलबाड ला स्थानीय वासिन्दा ले । ओल जन्म २०३५ साल पौष १५ गते दलसुर बुढामगर सन हिरा बुढामगर ल हेपा अज्हा ल रुप त अजैव । ओल अब्राजु लालपति बुढामगर अलेव । परिमान बुढामगर हालका जनमुक्ति सेना ब्रिगेडला सह-कमाण्डर, साहित्यकार सन समाज सेवील रुप त परिचित ले । ओल योगदान केवल सैनिक क्षेत्र ल वाज सिमित माले । ओ ए साहित्य क्षेत्र ल मनि ओल गहिरो प्रभाव रैद नेव । ओल काव्य सन कथा संग्रह रै नेपाली साहित्यत महत्वपूर्ण पो



महत्वपूर्ण स्थान जैदे नैव । नकाय अपुलैव कृति र “आस्थाका पर्खालहरु” कविता संग्रह, “सुनछहरीको ऐना” कथा संग्रह, “गण्डक अभियान” स्मरण डायरी सनो “भेडी कम्मलको प्वाल” उपन्यास समावेस ले र ।

परिमाण बुदामगर य साहित्यिक क्षेत्र ल साथै समाज सेवा सनो राजनीतिक क्षेत्र ल मनि महत्वपूर्ण योगदान यादे नैव । नोय अलेख य नेपाली समाज ला वास्विक ताव र संघर्ष लाइ उजागर जैदे नैव । नोय माहोत्य पुरस्कार मनि दैदे नैव । दिलसरी स्मृति पुरस्कार (२०७३), कृष्ण सेन इच्छुक स्मृति पुरस्कार (२०७३) सनो प्रगतिसिल साहित्यिक पुरस्कार (२०८०) प्रमुख ले र ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
अकल	बुगिग	सुवा	बुद्धि	Intelligence
रिसी	रिसी	रिसी	खेलाडी	Player
सरन्या	सरङ्या	सर	लेख	Writing
अय	सेवा	अय	सेवा	Service



सिउसिन्या

क. सुनछहरी गाउँपालिका ला प्रेरक मिराइ यास्वरुप जैचोके ।



दाइन्या:

क) मेला गिनसिव प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

१. सुन बहादुर पुनमगर हैयडोव कताका ?
२. विरमान घर्तिमगर य खेलकुद क्षेत्र ल किताउ योगदान यादे नैव ?
३. विष्णु पुनमगर ‘सन्यास’ य प्रकासित अजैव कृति र कता-कता ले र ?
४. परिमान बुदामगर (क्षितिज मगर) य कता-कताला क्षेत्र ल योगदान यादे नैव ?
५. सुन बहादुर पुनमगर य कताका-कताका नाच य संक्षण दोज्य ?

जेद नेर । ओल प्रकाशित कृति र आस्थाका पर्खालहरु कविता संग्रह, सुनछहरी ऐना कथा संग्रह, गण्डक अभियान स्मरण डायरी सन भेडी कम्मलको प्वाल उपन्यास समावेश ले र ।

परिमाण बुढामगर ए साहित्य क्षेत्र ल, समाज सेवा सन राजनीतिक पो ल मनि महत्वपूर्ण योगदान याद नेव । ओल लेखनि ए नेपाली समाज ल यथार्थ सन संघर्षटुड उजागर डसिव ले । ओ ए गोटागोटा पुरस्कार मनि फोद नेव । दिलसरी स्मृति पुरस्कार (२०७३), कृष्ण सेन इच्छुक स्मृति पुरस्कार (२०७३) सन प्रगतिशिल साहित्य पुरस्कार (२०८०) प्रमुख ले ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
अकल	बुगिग	सुवा	बुद्धि	Intelligence
रिसी	रिसी	रिसी	खेलाडी	Player
सरन्या	सरङ्या	सर	लेख	Writing
अय	सेवा	अय	सेवा	Service



सिउसिन्या

क) सुनछहरी गाउँपालिका ला प्रेरक रु रा स्वरुप गजेस ।



दाइन्या:

क) प्रश्न ला जवाफ गयास ।

१. सुनबहादुर पुनमगर काङ्का ले ?
२. विरमान घर्तीमगर ए खेलकुद क्षेत्र ल कुयो योगदान याद नेव ?
३. विष्णु पुनमगर सन्यासी ल प्रकाशित कृति र कुयो-कुयो ले र ?
४. परिमान बुढामगर क्षितिज मगर ए काङ्का-काङ्का क्षेत्र ल योगदान पुरेड नेव ?
५. सुनबहादुर पुनमगर ए काङ्का स्याङ्या संरक्षणत संलग्न ले ?

ख) मिलिव ताकिन मिलिव (✓) मामिलिव ताकिन मामिलिव (X) चिन्न लाइचोके ।

१. सुन बहादुर पुन मगर जैमाकस ला पोबाङ ला बासिन्दा परिय । ☐
२. विरमान घर्तिमगर आजैकाल जापान ल चुसि ए ? ☐
३. विष्णु सन्यास य डादे अपुलैव कविता संग्रह “कोरियामा नेपाली कविता” । ☐
४. परिमाण बुढामगर ए कताज पुरस्कार मादैताव । ☐
५. सुनबहादुर पुन मगर रेडक्रस ल मनि सक्रिय ले । ☐

ग) मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

क) सुन बहादुर पुन मगर य अजन्म खर्क ताव ?

१. २०२० साल चैत्र १५ गते
२. २०२३ साल वैशाक १५ गते
३. २०३० साल जेठ १ गते
४. २०२५ साल माघ १० गते

ख) विरमान घर्तिमगर य कर्मथलो कताका देश ल ले ?

१. अमेरिका
२. अष्ट्रेलिया
३. बेलजियम
४. कोरिया

ग) ” सन्यास“ उपअमिन य सन्यासिव मि कताका ?

१. परिमान बुढामगर
२. विष्णु पुनमगर
३. सुन बहादुर पुनमगर
४. विरमान घर्तीमगर

घ) परिमान बुढामगर कताका उपन्यास ए लेखक ?

१. अनुहारको भिड
२. भेडा काबुल ल प्वाल
३. इतर स्वर
४. एकात्मक

ख) ठिक (✓) सन बेठिक (x) चिन्ह गलैस ।

१. सुन बहादुर पुनमगर जैमाकस ला पोबाङ ला वासिन्दा ले । ☐
२. विरमान घर्तीमगर आन्ह जापानल चुङ । ☐
३. विष्णु सन्यासी ल पहिला कविता संग्रह “कोरियामा नेपाली कविता” ले । ☐
४. परिमान बुढामगर ए कुयोज मनि पुरस्कार फ़ोद मानेव । ☐
५. सुन बहादुर पुनमगर रेडक्रस ल मनि सक्रिय ले । ☐

ग) बहुवैकल्पिक प्रश्न र ।

क) सुन बहादुर पुनमगर ल जन्म खड्क जैड अलेव ?

१. २०२० साल चैत्र १५ गते
२. २०२३ साल वैशाक १५ गते
३. २०३० साल जेठ १ गते
४. २०२५ साल माघ १० गते

ख) विरमान घर्तीमगर ल कर्मथलो काङ्का देश ले ?

१. अमेरिका
२. अष्ट्रेलिया
३. बेलजियम
४. कोरिया

ग) सन्यासी उपमिन ए परिचित व्यक्तित्व काङ्का ले ?

१. परिमान बुढामगर
२. विष्णु पुनमगर
३. सुन बहादुर पुनमगर
४. विरमान घर्तीमगर

घ) परिमान बुढामगर काङ्का उपन्यास ल लेखक ले ?

१. अनुहारको भिड
२. भेडा काबुल ल प्वाल
३. इतर स्वर
४. एकात्मक

रो - १
नैलाइ पत्र

मिति : २०८०/११/०१

सुनछहरी गाउँपालिका
रोल्पा



प्रिय नैनसरा
जोहार

नडलै माहुल्या दिनकाइ चिठी सरन्या डाचेतैजो । पैङ्गिम सन ङ्गिमका यन
ए माधादे चिठी सरो डामादैके आछिम समय मिलैदे चिठी डासरज्या । नड चाउज
नलिङ्ग्याखो । नपराइ जाहान सन नाङ्खार ला खबर नसथैक खुशि लागिन्या ले
ए ।

आङ पारज चाव गेलिङ्ग्या । पैङ्गिम ल सारो मास्तर हुदे ले ए । नव बनै चाव
लिङ्ग्या । आख गेपैङ्गिम ल सारो वै बारी मनि जैसिव लिङ्ग्या । नल पारपार खाल
ला वैर वैदे लेए र । डा नडलै सतनो दैकिन खा चाव ताखो ।

आजला गे नाङ्खार ला पून्नी रामदे गेभाव । रामल पारपार खेल, लोकदोहोरी
प्रतियोगिता सन स्यान्या गाईन्या अताजो । नडलै बनै चाव चुरा लडदे रैदे डानै
दाने । नड आदे नहुकिन नडलै डायान्या ।

आबो नड मनि डालै चिठी सरने दोव । पैङ्गिम नाङ्खार सन सारो सिउसिन्या
बारे सरन्या तामेयो । नचिठी प्रतिक्षा ल लिन्या डाले ।

ननै

सुकुमती

रो - १
नहेटुड पत्र

मिति : २०८०/११/०१

सुनछहरी गाउँपालिका
रोल्पाप्रिय नैनसरा,
जोहार !

नडटुड भ्या छ्याडखेका चिठी सरइया सोचेद आनेव तर पैभिम ल पन्हेइया सन जहुड ल ह्यें ए दावक फुर्सद मफ्रोखें । आछिड बल्ल बेला मिलेद नडटुड पत्र आसरजाड । नड कध्यु नले ? नड नपढाइ, परिवार सन नाइखार ला हालखबर सथेवक खुसी लागेइया ले ।

आल गे सो चाव यले । पैभिम ल नयाँ हिउने ज्हाद ले । नका बेसै चाव ले । आन्ह गे पैभिम ल नयाँ वैबारी मनि जेसिव ले । जोल भ्या रंगल वैर लेव ले र । इया नडटुड यटेडे भइया खागे चाव जैइया अलेव ।

आज्यो वाज गे नाइखार ल पुन्नी मेला ल यन्हेखें । मेला ल भ्या खेलर, लोकगीत प्रतियोगिता सन स्याइया गैइया जैड अलेव । इया नलाडिका नडटुड टोलो चाव चुरा ल्हइड रेड आन्हेगे । नड आदे नन्हे भइया इया नडटुड याइया आलेड ।

अब नड मनि इयाटुड पत्र सरको है । नपैभिम, नाइखार सन नयाँ क्लिसइयाबारे सरइया टाम्हे है । नड नपत्रल अयड आन्हजाड ।

नड नन्हे

सुकुमती

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
सोर	सोर	सोर	खबर	News
नै	न्हे	नाह	साथी	Friend
सरन्या	सरङ्या	सरने	लेखने	Write



सिउसिन्या

१) नैलाइ नखाम भाषानि ताइ पत्र सर्के ।



१) प्रश्न ए जवाफ सर्चोके

- क) सुकुमती कताइ ओचुसिङ्याव ?
- ख) सुकुमती ए नैनसरालै कता उपाहार रैदे अनैदेव ?
- ग) रामल कता-कता कार्यक्रम ओताङ्याव ?
- घ) पैङ्गिम ल सारो कता जैदे नैङ्याव ?

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

- क) सुकुमती ए पैङ्गिल सारो पुस्तकालय जैदे न्यानैव । ☐
- ख) रामल लोक गीत प्रतियोगिता ओताङ्याव । ☐
- ग) सुकुमती ए नैनसरालै सुन ए औंठी लडदे ओनैदेव । ☐
- घ) सुकुमती ए चिठी सरन्या चेतैदे ओनैव । ☐

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
सोर	सोर	सोर	खबर	News
नै	न्हे	नाह	साथी	Friend
सरन्या	सरङ्या	सरने	लेख्ने	Write



सिउसिन्या

१) न्हेराटुड आमा ल पत्र सरस ।



१) मेला प्रश्न रा जवाफ सरस ।

- क) सुकुमती कानड चुडसि ?
- ख) सुकुमती ए पत्रत नैनसराटुड क्यो उपहार रेसिव गारड अलेव ?
- ग) राम त क्यो-क्यो कार्यक्रम जैड अलेव ?
- घ) पैफिम ल नयाँ क्यो जेसिव ले ?

२. सही (✓) सड गलत (X) चिन्ह लगेस ।

- क) सुकुमती ल पैफिम ल नयाँ पुस्तकालय जेसिव ले । ☐
- ख) राम त लोकगीत प्रतियोगिता जैड अलेव । ☐
- ग) सुकुमती ए नैनसराटुड सुनल औंठी ल्हड्ड रेड नेग्योव । ☐
- घ) सुकुमती ए पत्र सरङ्या सोचेद अनेव । ☐

रो - २ बिबाड दह

बिबाड दह रोल्पा जिल्ला सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं. २ भित्रीगामल परि ए । आउ तबो प्राकृतिक सन सांस्कृतिक पो मनि मानिसि ए । आउ लै बिबाड दह ए रुप ल मनि सरेसि ए । आत नेबोलो दह लिज्यानी । भित्री दह सन बाहिरी दह । आउ दह नि मौसम अनुसार परिवर्तन अताक छुत छुत ज रन्या । बर्खाल नम माहुल्या वान्या अतावनिकाइ दह भरि ताए । आल हाई भैंसा र डुविन्या हैलिदे छैन्या ताए । हिउँदा बेलाक दह सादे जुमु ताए ।

पौराणिक किंवदन्ती

बिबाड दह ए उत्पतिस जोडिसिव तबो रोचक किंवदन्ती प्रचलित लिज्या । डाता समय ल भित्री सन बाहिर दह नी निखार मनी युद्ध अताजो सेर्जाजुजा राइ हैलेएर । युद्ध अताव बेलाक भित्री दह ला देवता ए बाहिरी दह ला देवतालै लुड ए अतकैव अपानदी । प्रतिशोध लागि बाहिरी दह ला देवता ए जवाफ निकाइ पहिरो रैदे भित्री दहलै पुरिव । अईजैदे भित्री दह ताव विश्वास लिज्या ।

बिबाड दह ए विशेषता

भित्री सन बाहिरी दह ए खार ल तबो घेपा लुड लिज्या । जनश्रुति अनुसार आउ लुड ए भित्री दह ला देवता ए बाहिरी दह ला देवतालै पतकैव अपानो । बिबाड दह आदेहोदे चालबाड छेउका बासिन्दा रै खेतीपाती ले ।

ऐतिहासिक घटना सन सांस्कृतिक महत्व

तखेप चालबाड क्षेत्र ला कालुखर्के बुढा मगर ए अभैंसा अमाव मनि बिबाड दह स सम्बन्धित लिज्या । नव छ्याम लाक बिबाड दह छेउक यालाजो । अचानक मौसम बदलिदे बतास दुकु भैंसार पारज माकेर । भैंसार दैसिरसै हैलिदे कालुखर्के

बिबाड दह रोल्पा जिल्ला ल सुनछहरी गाउँपालिका वडा नं. २ भित्रीगामल अवस्थित टोलो महत्वपूर्ण प्राकृतिक सन सांस्कृतिक पो ले । आकाटुङ “बिबाड दह” ल रुप त मनि सन्नेसि । आका दह समुद्री सतहडिका २,३५० मिटर ल उचाइ त ले । आल डेब्रे दहर ले र भित्री दह सन बाहिरी दह । आका दहर मौसमी परिवर्तनसका फरक ञ्हेर । वर्षा ऋतु त दहडिल क्षेत्रफल बघेड दलदल जैड आका समय ल आल हार, भैंसा दानेव पशुर डुबेड्या जोखिम जै । तर जाडो यामल दलदल असावक वातावरण सहज जै ।

पौराणिक किंवदन्ती

बिबाड दह ल उत्पत्तिस जोरसिव टोलो रोचक किंवदन्ती प्रचलित ले । पुराना बुढापाका रा याभनाइ अनुसार कोइ बेला भित्री सन बाहिरी दह ल दृउता र माझ ल युद्ध जैड अलेव । आका क्रम त भित्री दह ल देवता ए बाहिरी दह ला देवताटुङ घ्योव लुङ ए आड्या प्रयास डाड अनेव । तर बाहिरी दह ला देवता ए नका लुङटुङ रोकेड्या सफल जैड अलेव जोल कारण नकाटुङ कुयोज चोटपटक मालागेखें । बदला स्वरुप बाहिरी दह ला देवाता ए जवाफतर्फडिका पहिरा भद भित्री दहटुङ यापुरेव । यिजेद भित्री दह ल निर्माण अजैव विश्वास डसि ।

बिबाड दह ल विशेषता

भित्री सन बाहिरी दह माझ ल टोलो घ्योव लुङ ले । जनश्रुति अनुसार आका लुङ भित्री दह ला देवता ए बाहिरी दह ला देवताटुङ प्रहार डाड्या ख्युडसिव लुङ अलेव । बिबाड दह ल आखेहोखे चालबाड पो ला बासिन्दा रा खेतीपाती ले ।

ऐतिहासिक घटना सन सांस्कृतिक महत्व

टपटक चालबाड पो ला कालुखर्के बुढा मगर ल भैंसा म्हाव घटना मनि बिबाड दह स सम्बन्धित ले । नका छ्याड भैंसार लाक बिबाड दह ल छोल यालाजाव ।

ए भेडा साँठा सैदे पूजा दान्या निर्णय दोव । पूजा अदुवकाई भैंसार पारज ओलदे हुकेर । आउ घटना अतावकाई प्रत्येक रिम लज साउने पुन्नि छ्याम भेडासाठा ए पूजा दान्या परम्परा चुसिके ।

भित्री सन बाहिरी दह ए खार ल लेव घेपा लुडतर त चालाबाड क्षेत्र ला पूजारी ए पूजा दान्या पो निर्माण जैदे नैर । परम्परागत रुप ल चालाबाड बासिन्दा र याज पूजारी तान्या चलन लिज्या । आखा सम्म आउ परम्परा निरन्तर रुप ल चलिदे हुदे ले ए ।

पर्यटकीय महत्व सन संरक्षण प्रयास र

बिवाड दह स आउ क्षेत्र ल पर्यटकीय पो र जस्तै तिन कोठीहाड, दहबाड दह सन तमाके नवर मनि महत्वपूर्ण लिज्या र । आउ पो र प्राकृतिक सौन्दर्य, ऐतिहासिक सन धार्मिक आस्थास सम्बन्धित लिज्या ।

स्थानीय बालख लुजा रै बिवाड दह संरक्षण सन प्रवर्द्धन ए लागि बिवाड दह युवा क्लब गठन जैदे नैर । क्लब रै प्रत्येक रिम ल साउने पुन्नि ए अवसर ल विशेष कार्यक्रम सन वार्षिक उत्सव ए आयोजना जैर । आउ उत्सव ए बिवाड दह ए सांस्कृतिक महत्वलै उजागर जैदे पर्यटक लै आकर्षित जैन्या महत्वपूर्ण भुमिका रैसिदे ले र ।

बिवाड दह तबो प्राकृतिक सम्पदा याज मातादे आउ स स्थानीय समुदाय ए गहिरो आस्था सन परम्परागत संस्कृति जोडिसिव लिज्या । आउ दह ए संरक्षण प्रवर्द्धन सन व्यवस्थापन ए लागि स्थानीय छुर्यालुजार, सांस्कृतिक संघसंस्था सन सरकार खार ल सहकार्य दान्या आवश्यक लिज्या । आउ ए दिगो संरक्षण जैव दुकिन बिवाड दह क्षेत्र ए धार्मिक, ऐतिहासिक सन पर्यटकीय महत्व अभि बदिदे हिन्या ले ।

अचानक मौसम याबदले, हावाहुरी याचले सन भैंसार रहस्यमय रुप त याम्बहार । भैंसा सवलड्या उपायल खोजी दावक बुढामगर ए भेडा साढा बलि याद पूजा डाड्या निर्णय याडोव । पूजा दाव छिडिड सोज भैंसार सुरक्षित रुप त पाखा याप्लिर । आका घटनाखेंका हरेक वर्ष साउने पूर्णिमा छ्याड आल साढा चढेद पूजा डाड्या परम्परा चुडद ले ।

भित्री सन बाहिरी दह माभल लेव घ्योव लुड यरत चालबाड पो ला पूजारी रै पूजा डाड्या पो जेद नेर । परम्परागत रुप त चालबाड ला बासिन्दा र वाज पूजारी जैड्या चलन ले । आन्हसम्म मनि आका परम्परा निरन्तर रुप त चलेव ले ।

पर्यटकीय महत्व सन संरक्षण प्रयास र

विवाड दह स आका पो ल अरु पर्यटकीय पो र दानेव तिन कोठीहाड, दहबाड दह सन तमाके मनि आका दानेव महत्वपूर्ण ले र । आका पो र प्राकृतिक सौन्दर्य, ऐतिहासिक सन धार्मिक आस्थास सम्बन्धित ले र ।

स्थानिय युवायुवती रै विवाड दह ल संरक्षण सन प्रवर्द्धनल लागि “विवाड दह युवा क्लब” गठन डाड नेर । क्लब ए हरेक वर्ष साउने पूर्णिमा अवसर ल विशेष कार्यक्रम सन वार्षिक उत्सव ल आयोजना डोव । आका उत्सव ए विवाड दह ल सांस्कृतिक महत्वटुड उजागर डाड पर्यटकटुड आकर्षित डाड्या महत्वपूर्ण भुमिका न्हिसिड ले ।

विवाड दह केवल टोलो प्राकृतिक सम्पदा वाज माडिच आकास स्थानीय समुदाय ल गहिरो आस्था सन परम्परागत संस्कृति जोरसिव ले । आका दह ल संरक्षण, प्रवर्द्धन सन व्यवस्थापन लागि स्थानीय युवार, सांस्कृतिक संघसंस्था, सरकार माभल सहकार्य आवश्यक ले । यदि आका ल दिगो संरक्षण डाड्या यादुसि भड्या विवाड दह पो ल धार्मिक, ऐतिहासिक सन पर्यटकीय महत्व अभल बघेड न्हाड्या ले ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
दह	दह	दह	ताल	Lake
हाइ	हार	हार	गाई	Cow
वाइन्या	म्हाइया	अलोप	हराउनु	Disappear
खप्सिन्या	खसिइया	खप्सी	लडाई	Clash



सिउसिन्या

क) नड नविचार ल बिबाड दह लाइ संरक्षण दान्या लागि त कता-कता उपाय र अपनैव दुसिए ? सोम्बोल उपाएर सकें ।



१. प्रश्न ए जवाफ सचोके ।

- बिबाड दह कताड लिज्या ?
- आल खागोटा दहर लिज्या र ?
- बर्खाल बिबाड दह किताव ताए ?
- भित्री सन बाहिरी दह खार ल युद्ध अताक सु ए सुलै लुड ए पतकैन्या अपानो ?
- चालाबाड क्षेत्र ला बासिन्दा र कताने बिबाड दहलै पवित्र यामानिव ?

२. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

क) बिबाड दहलै कता रुप ल सरेसि ए ?

- बिबाड पोखरा
- बिबाड भरना
- बिबाड दह
- बिबाड गुफा

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
दह	दह	दह	ताल	Lake
हाइ	हार	हार	गाई	Cow
वाइन्या	म्हाइया	अलोप	हराउनु	Disappear
खप्सिन्या	खसिइया	खप्सी	लडाई	Clash



सिउसिन्या

क) नड नविचार ल विवाड दह ल संरक्षण डाइया कघ्यु-कघ्यु उपाय र अपनेइया दुसि ? कम्ती त ३ वटा उपाय सरस ।



१. जवाफ गयास ।

- विवाड दह कानड अवस्थित ले ?
- आल खागोटा दह ले र ?
- वर्षा ऋतु त विवाड दह कघ्यु चे ?
- भित्री सन बाहिरी दह माभल ल युद्धल काइका ए काइकाटुड लुड आइया प्रयास डाड अनेव ?
- चालवाड पो ला बासिन्दा र कडा विवाड दहटुड पवित्र मानेर ?

२. सही जवाफ छडेस ।

क) विवाड दहटुड कयो रुप त सन्हेसि ?

- विवाड पोखरी
- विवाड भरना
- विवाड दह
- विवाड गुफा

ख) भित्री दह कैजैदे अताव ?

- १) भुकम्प ए कारण
- २) बाहिरी दह ला देवता रै पहिरा रैदे यापुरिव कारण
- ३) दह ला रि खतिव तादे
- ४) मानौनिर्मित बाँध जैदे

ग) भेडा साँढा पूजा दान्या परम्परा कताने ओचुसिव ?

- १) स्थानीय देवता रालै खुशी जैन्या लागि
- २) भैंसार यामाव तादे
- ३) कृषि उत्पादन बढैन्या लागि
- ४) पर्यटक आकर्षित जैन्या लागि

३. रितो पो ल भरैचोके ।

- क) बिबाड दह जिल्ला ल परि ए ।
- ख) भित्री सन बाहिरी दह ए खार ल लिज्या ।
- ग) चालाबाड क्षेत्र ला बासिन्दा र याज ताव दैन्या ।
- घ) बिबाड दह युवा क्लब ए प्रत्येक रिम ल दिन विशेष कार्यक्रम आयोजना जैर ।

४. तुनुजा निबन्ध सर्चोके (५०-१००) आखर ल ।

“बिबाड दह ए सांस्कृतिक महत्व” शीर्षकल तुनु निबन्ध सर्चोके ।

५. बिबाड दह ए संरक्षण सम्बन्धी सुझाव र प्रस्तुत जैचोके ।

जे विचार ल बिबाड दह ए संरक्षण जैन्या किताउ उपाय र लिज्या र ।
सोम्बोलो उपाय र सर्चोके ।

ख) भित्री दह कैजेड निर्माण याजै गारसि ?

- १) बाहिरी दह ल देवता ए पहिरा भद यापुरेव
- २) भूकम्प ल कारण
- ३) खोला ल न्हि जम्मा जैद
- ४) रु ए जेसिव बाँध जेद

ग) भेडा साढा पूजा डाइया परम्परा कडा अचुडसिव ?

- १) स्थानीय देवता खुसी जेइया
- २) भैंसा म्हाव घटना स सम्बन्धित जैद
- ३) कृषि उत्पादन बढेइया
- ४) पर्यटक आकर्षित डाइया

३. खाली पो भरेस ।

- क) विवाड दह जिल्ला ल अवस्थित ले ।
- ख) भित्री सन बाहिरी दह माभल ल रहेद ले ।
- ग) चालबाड पो ला बासिन्दा र वाज बडेइया दुर ।
- घ) विवाड दह युवा क्लब ए सालैज छ्याड विशेष कार्यक्रम आयोजना डोव ।

४. टिव निबन्ध सरस (५०-१०० आखर त) ।

“विवाड दह ल सांस्कृतिक महत्व” शीर्षक त तिव निबन्ध सरस ।

५. विवाड दह ल संरक्षण सम्बन्धी सुभाब र प्रस्तुत गडास ।

नड नविचार ल विवाड दह ल संरक्षण डाइया कध्यु-कध्यु उपाय र अपनेइया दुसि ? कम्ती त ३ वटा उपाय सरस ।

રો - ૧

વ્યવસાયિક નૈતિકતા

વ્યવસાય ઢાક ઇમાન્દાર તાવ પરિ એ । ગે લડન્યા રાલૈ તાવ રો તાવ અય હૈ ગેમારાદુકિન સન માચાડ બસ્ત ર ગેયકિન લડન્યા રૈ ચાવ માડપસિ ર । ઇમાન્દાર વ્યવસાય માદાકિન સફલ માતાસિ એ ।

વ્યવસાયિક નૈતિકતા લા તત્ત્વ ર :

- ઇમાન્દાર તાવ પરિએ
- ચાડ સામાન યવ પરિએ
- લડન્યાર લાઈ ધોકા યાન્યા માતાએ
- ચાડસ ફોવ પરિએ
- ચાડ વ્યવહાર દાન્યા તાએ ।

વ્યવસાય લા નૈતિકતા એ સંહિતા

ધોકાન ચલૈન્યા લાગિ તાવ અય તોકિવ પરિ એ । લડન્યા રાલૈ માઠગીદે સામાન યવ પરિ એ । સામાન અય ભન્દા માહુલ્યા જૈદે યવ માપરિ એ ।



व्यवसायिक नैतिकता

व्यवसाय दावको इमान्दार जैइया पैव । यदि ग्राहकटुङ सही रोइ माडासि, सही मूल्य मालैसि, खराब सामान यावेसि भइया ग्राहक ए गेटुङ विश्वास मादोर । इमान्दार व्यवसाय डाइया रु सफल जैर ।

व्यवसायिक नैतिकता ल तत्व र :

- इमान्दार जैइया
- गुणस्तर सामान वेइया
- ग्राहकटुङ धोका मायाइया
- सही नापतौल याइया
- शिष्ट व्यवहार डाइया

व्यवसायी त नैतिकता ल संहिता

पसल चलेइया ए समाज ल उचित मूल्य टोकेइया पैव । ग्राहकटुङ थगि मादाद सामान वेइया पैव । सामान ल बास्तविक अह्यें भन्दा भ्या नेद ग्राहकटुङ भुक्केइया माजै ।



ज्यान्था बस्तल मिसावट जैन्या माता ए । हाईनुन ल रि मिसैन्या माता ए । आउ ए हाईनुन ए गुणस्तर भलेव । लडन्या रैन मनि चाव माडपसि र । घिउ ल असोई सन माचाउ बस्त र मिसैन्या माता ए । महल चिनी मिसैन्या माता ए । आउ ए क्याडलै माचाव जैव ।

बाखा यक बाखा ए रिम सन स्वास्थ्य बारे माताव पाडन्या माता ए । स्याकरी यक स्याकरीले खसी हैलिदे माहुल्याल यन्या माता ए । माचाउ स्याकरी यदे लडन्या रालै भुकैन्या माता ए ।

वास जासिव तरकारी यन्या माता ए स्वास्थ्य लै भलेव । तरकारी सन फलफुल लै सतन्या याज चाव जैदे गुणस्तर घटैन्या माता ए । कृषिजन्य उत्पादन यक वास्तविक जानकारी याव परि ए ।

प्राकृतिक स्रोत सन छुत मिर सम्पतिल क्षति जैन्या माता ए । छुत ए बालीनालील क्षति जैदान्या माता ए । मि ए फाईदा लागि त माताव रो हैदान्या माता ए । व्यापार दाक वातावरण संरक्षण अमि मनि ख्याल दाव परि ए ।

इमान्दार व्यवसायी रालै समर्थन दान्या ताए । इमान्दारी व्यवसाय दान्या रालै हौसला याव परि ए । लडन्यार मनि इमान्दार व्यवसाय अलोकज लडव परि ए । समाज ए इमान्दार व्यवसाय ए अमि प्रवर्द्धन दान्या आवश्यक लिज्या ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
व्यवसाय	व्यवसाय	पी	व्यवसायी	Profession
नैतिकता	नैतिकता	सह	नैतिकता	Ethics
समान/जा	समान	जा	सामान	Goods
यने	वेड्या	ये	बेच्ने	Sell
लड्या	लहड्या	लड	किन्ने	Buy
लड्या मि	लहड्या	लड्या	ग्राहक	Customer

खाद्य सामान त मिसावत डाइया माजै । हाने त हि ब्रेड वेइया माजै । आका ए हाने ल गुणस्तर ब्लेव आका ह्यें ग्राहकटुड धोका यासिव जै । भुतन त स्वे सन अरु चिजर ब्रेइया माजै । रापो त चिडि ब्रेड वेइया माजै । आका ए कल्याड त असर परेइया हुव ।

रा वेवको रा ल उमेर सन रा ल स्वास्थ्य ल बारे त भुट पाइइया माजै । स्याक्रि वेवको रा ल अस्याक्रिटुड खसील अस्या गारड महंगो अह्येत वेइया थगि ले । बिरामी सन कमजोर जनावर लेव ग्राहकटुड धोका याइया माजै ।

विषादी लेव चु तत्काल वेइया स्वास्थ्य लागि हानिकार जै । तरकारी सन फलफूलटुड त्हेइया वाज चाव ज्याइया तर गुणस्तर खस्केइया ह्यें डाइया माजै । कृषिजन्य उत्पादन वेवको बास्तविक जानकारी याइया पैव ।

प्राकृतिक स्रोत सन अरु रु रा यासम्पत्ति त क्षति डाइया माजै । छुट्टोल वालीनाली त क्षति डाड आफ्नो वाज फाइदा ख्युडइया गलत ले । व्यापार दावको वातावरण संरक्षणत मनि ख्याल डाइया पैव ।

इमान्दार व्यवसायीकटुड समर्थन डाइया पैव । इमान्दारी व्यवसायी डाइयाराटुड हौसला डाइया पैव । ग्राहक ए मनि इमान्दार व्यवसायीडिका ज ल्हडइया वेइया डाइया पेव । सामाज ए इमान्दार व्यवसाय ल प्रवर्द्धन डाइया आवश्यक ले ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
व्यवसाय	व्यवसाय	पी	व्यवसायी	Profession
नैतिकता	नैतिकता	सह	नैतिकता	Ethics
समान/जा	समान	जा	सामान	Goods
यने	वेइया	ये	बेच्ने	Sell
लइया	ल्हडइया	लड	किन्ने	Buy
लइया मि	ल्हडइया	लइया	ग्राहक	Customer



सिउसिन्या

क) व्यापार दान्या ए नैतिक आचरण र कता-कता ताव परि ए ? छलफल दोचोके ।

दाइन्या:

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

- क) व्यवसाय दाक इमान्दार तान्या आवश्यक लिज्या । ☐
- ख) लइन्या रालै ठग व्यापार दाकिन चाव नतिजा हु ए । ☐
- ग) हाईनुन ल रि मिसैदे यन्या माता ए । ☐
- घ) वस्तु ए ताव अय तोकिव परि ए । ☐
- ङ) इमान्दार व्यवसायी लै हौसला याव परि ए । ☐

२. मिलिव जवाफ सर्चोके ।

क) व्यवसायिक नैतिकता ए तबो तत्व कताका ?

- १) लइन्या रालै धोका यान्या
- २) गुणस्तर सामान यन्या ताए
- ३) वस्तु ए अय बदैन्या ताए

ख) ज्यान्या वस्तल मिसावट जैक कता ताए ?

- १) लइन्या रालै धोका ताए
- २) व्यापार चाव ताए
- ३) लइन्यार खुशि तार

ग) बाखा स्याकरी लै खसी स्याकरी हैलिदे महंगोल यक कै ताए ?

- १) लइन्यार ठगिसिर
- २) लइन्यार खुशी तार
- ३) व्यापार ल इमान्दार ताए



क) व्यापार डाइयास नैतिक आचरण कयो-कयो लेइया पैव ? छलफल गडास ।

दाइन्या:

१. ठिक (✓) सङ् बेठिक (x) गछुत्तेस ।

- क) व्यवसाय दावको इमान्दार जैइया आवश्यक ले । ☐
- ख) ल्हङइयाटुङ थगेद व्यापार दावको चाव नतिजा न्हा । ☐
- ग) हाने त न्हि ब्रेद वेइया व्यवसायी नैतिकता ले । ☐
- घ) समान ल उचित मूल्य तोकेइया पैव । ☐
- ङ) इमान्दार व्यवसायटुङ हौसला याइया पैव । ☐

२. सही जवाफ गरोजेस ।

क) व्यवसायिक नैतिकता ल टोलो तत्व कुजान ?

- १) ल्हङइयाटुङ धोका याइया
- २) गुणस्तर मालेव समान वेइया
- ३) समान ल मूल्य बघेड वेइया

ख) खाद्य समान त मिसावत दावको कयो जै ?

- १) वेइयाटुङ धोका जै
- २) व्यापार चाव जै
- ३) ग्राहक खुसी जै

ग) रा ल अस्याटुङ खसि ल गारड महँगो मूल्यल वेवको कयो जै ?

- १) ल्हङइया रु थगेसि
- २) ल्हङइया खुसी जै
- ३) व्यापार इमान्दार जै

३. रिती पो ल भरैचोके ।

- क) व्यवसाय दाक तान्या आवश्यक लिज्या ।
- ख) हाईनुन बरादे यन्या माता ए ।
- ग) स्याकरी यक हैलिदे माताव पाङ्ग्या माता ए ।
- घ) लङ्ग्यार लाइ सामान यान्या ताए ।
- ङ) व्यवसाय दान्यार लाइ हौसला यान्या ताए ।

४) प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- क) इमान्दारी व्यवसायी ए मुख्य विशेषता कता-कता लिज्या ?
- ख) ज़्यान्या बस्तल मिसावट जैक लङ्ग्या रालै कता असर परि ए ?
- ग) इमान्दारी व्यवसाय करौ आवश्यक लिज्या ?
- घ) व्यवसायिक नैतिक ए २ गोता तत्व सर्चोके ?
- ङ) छुत मि ए असम्पतिल क्षति मादान्या कारण सर्चोके ?

३. खाली पो गभरेस ।

- क) व्यवसाय दावको जैइया आवश्यक ले ।
- ख) हाने त ब्रेद वेइया माजै ।
- ग) स्याक्रि वेवको गारड भुट पाइइया माजै ।
- घ) वेइयाटुङ् समान याइया पैव ।
- ङ) व्यवसाय डाइयाराटुङ् हौसला याइया पैव ।

४. प्रश्न ल जवाफ गयास ।

- क) इमान्दार व्यवसायीक ल मुख्य विशेषता कुयो ?
- ख) खाद्य समान त मिसावत डाड ल्हडइयाटुङ् कुयो असर परे ?
- ग) इमान्दारी व्यापार कडा आवश्यक ले ?
- घ) व्यावसायीक नैतिकता ल डेब्रे तत्व गसरस ?
- ङ) छुट्टोल सम्पत्ति त क्षति माडाइया कारण कुयो ?

पुरानो सीप ए नयाँ संभावना

पालसिं सुनछहरी गाउँपालिका ला मि । नव ए चल सन बाँस निकाइ सामान र आराजैव । आउ सीप अबाजुस निकाइ असिसिउ ।

पलसिं ए लो, भे, काठे, दु, फुडगा, नाडली आराजैव । डाता नाडखार ल इताव सामान ए चलन लेव । नव ए सामान अजैव काई भाहुरे जैदे यन्या भा ए । नाडखरल पारस रुपया मातान्या तादे ज्यान्या बस्तस मनि सामान तोव ।

आजेकाल प्लास्टिक सन बजार ला हुन्या सामान ए चलैन्या बदिदे हिन्दे ले ए । चल निका ए जैसिव सामान र चलैन्या थोरो तादे हिन्दे ले ए । इताव सीप लेव मिर मनि रोजगारी लागि त विदेशदे भाज्यार । पालसिं ए ओजा मनि विदेशदे हिन्दे ले ए । करौ लिक् आख चल् निकाइ जैसिव सामान जैदे आकर्षण माले ।

नेपाल ल परम्परागत सामान चलैन्या भन्दा प्लास्टिक सामान र लोकप्रिया तादे भाज्या । आउ सामान र स्वास्थ्य लै चाव अमानैदे मनि सस्तो, हल्का, सन छरितो तान्या अताव काई मिर आउदेवज आकर्षित ताज्यार ।



पुराना सीप ल नयाँ संभावना

पालसिं सुनछहरी गाउँपालिका ल स्थायी वासिन्दा ले । ओ ए चहल सन वाँड्सडिका गोटा-गोटा जहुड ला समान ज्येड्या दक्ष ले । आका सीप ओ ए ओल अब्राजुडिका व्हिसिद अलेव । पालसिं ए लो, भे, चेत्रा, बेन्द्रा, कोढोड, दु, नाडलि सन अरु समान र ज्येड्या सेद नेव । पैलाका पुस्ता त अध्यु समान ल नाड्खार-नाड्खार ल बेसै यामाग अलेव । ओ ए आका समान र तयार जेद बाहुन्या लैद अवेजाव । नाड्खार ल सोरा स नगद माजैड्यास ओ ए अन्न स त्होद व्यापार अदोजाव ।

तर आछिड प्राकि प्लास्तिक सन बजार ला आयात जैड्या सामान रा प्रयोग बघेड न्हाड ले । फलस्वरुप चहलडिका ज्येड्या हस्त निर्मित समान रा माग घकेद ले । अध्यु सीप लेव रुर समेत रोजगार ख्युडड्या विदेश न्हाड ले र । पालसिं ल हेपा अज्हा मनि विदेश न्हाड ले कडा भड्या आन्ह चहल ल सामान ज्येड्या खासै आकर्षण माले ।

नेपाल ल परम्परागत समान ल प्रयोग भन्दा प्लास्तिक ल सामान र लोकप्रिय बघेड न्हाड ले र । यद्यपि आका सामान र स्वास्थ्य ल लागि हानिकारक अलेडि मनि सस्तो, बोड सन छिटो अलेव ए रुर आकादे आकर्षित जै ले र ।



चीन ला युनान क्षेत्र ल चल सन बाँस निकाइ सामान र माहुल्या जैर । आउ सामान चीन ल याज मातादे विश्व भरिज निज्यार । चीन स्याव चाउस प्रवर्द्धन सन व्यवसायिकरण जैव दुकिन नेपाल मनि परम्परागत सामान बजार ल विस्तार तान्या ले ए । नेपाल ल इताव सामान रालै संस्कृति सन परम्परा स जोडिदे उत्पादनलै पुरस्कृत प्रविधियुक्त जैदे गुणस्तर वृद्धि जैव परि ए । आउ ए गाउँपालिका ल याज माडक सुनछहरी ए प्राकृतिक सन मानव स्रोतलै आर्थिक उपार्जनस जोडिसि ए ।

गाउँपालिका ए परम्परागत सामान र लाइ प्रवर्द्धन लागि कितानो नीति जैव दोव :

- बेहँत मद भरे घुर्त्या भे ताव परि ए ।
- सिक लो अनिवार्य चलैन्या ।
- भिमक पाहुनार याहुक लो तान्या ।
- घोगा, चिका, पिमा जान्या लागि परम्परागत चलैन्या ।
- बजार ला प्लास्टिक सामान र निरुत्साहित जैन्या ।

चल गाउँपालिका ला घोडदे माहुल्या दैसि ए । आउलै प्राथमिक कच्चा पदार्थले उद्यम स जोडिदे उत्पादन वृद्धि जैव दुसिए । बालख लुजार लाइ गाउँपालिका भित्र रोजगारी सिर्जना जैव दुसिए । परम्परागत आदिवासी ज्ञान लै उपयोग जैदे उद्यम सन व्यापार स्थापना ए माध्यम निकाइ आर्थिक विकास जैव दुसिए ।

रोल्पा लिबाङ, सुलिचौर, घोराही, देउखुरी, बुटवल, पोखरा, काठमाण्डौ लगायत ला पो ल बजार विस्तार जैव दुसिए । गाउँपालिका ए आउ यनलै सहयोग अदुकिन पालसिं लगायत परम्परागत सीप ताव व्यवसाय रालै सम्मान तान्या ले ए ।

चीन ल युनान पो ल भइया बाँड्सडिका जेसिव सामान र ज्याइया थुप्रा रुप त जैजार । आका सामान रा माग चीन भितर ल वाज सीमित माजैद विश्वभरी ले । आका ए त्हेव ज उचित प्रर्वद्धन सन व्यवसायीकरण डाइया याहुसि भइया नेपाल ल मनि परम्परागत सामान ल बजार विस्तार डाइया हुसि । नेपाल ल अघ्यु समान राटुड संस्कृति सन परम्परा स जोरद उत्पादनटुड परिस्कृत सन प्रविधियुक्त जेद गुणस्तर बघेइया हुसि । आका ए पालिका वाज माजैद सुनछहरी ला प्राकृतिक सन मानव स्रोतटुड आर्थिक उपार्जनस जोरइया हुसि ।

गाउँपालिका ए परम्परागत सामान ल प्रर्वद्धन लागि कोइ नीति जेइया हुव । जस्तै :

- बेहँत पाहुर व्हरइया भे अनिवार्य ज्याइया ।
- सिवको लो अनिवार्य ज्याइया ।
- जहुड ल पाहुनाटुड सेवेइया लो ठइया ।
- म्होला, दाल सन छुट्टो सामान र नेइया लागि परम्परागत सामानटुड प्राथमिकता याइया ।
- बजार ला प्लास्तिकजन्य सामान ल प्रयोग थो रै डाइया ।

चहल सन बाँड्स गाउँपालिका ला लेकाली पो ल थुप्रा फ्रोसि । आकाटुड प्राथमिक कच्चा पदार्थटुड उद्यम स जोरद उत्पादन त बृदि डाइया हुसि । युवाराटुड गाउँपालिका भितर ल ज रोजगार सिजेरइया हुसि । परम्परागत आदिवासी ज्ञानटुड उपयोग डाड उद्यम सन व्यापार स्थापना ला माध्यामडिका आर्थिक विकास डाइया हुसि । रोल्पा ल लिवाङ, सुलिचौर, घोराही, देउखुरी, बुटवल, पोखरा, काठमाडौँ सन अरु पो ल बजार विस्तार डाइया हुसि । गाउँपालिका ए आका ह्येत सहयोग अदोखे पालसिं लगाएत परम्परागत सीप लेव रुराटुड सम्मान मिलेइया ले । आकास आत्मानिर्भर सुनछहरी ल यडलस्वरुप तयार जैइया ले ।

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
लो	लो	लो	मान्द्रो	Bamboo carpet
भे	भे	भ्यो	डोको	Basket
नाडगली	नाडली	राह	नाड्लो	Bamboo shaker
फुडगा	फुड्गा	घोन	डालो	Container
चिरुङ्गा	वेन्द्रा	खेन्जरा	पिजडा	Bamboo cage
दु	दु	दुअ	ठुन	basket



सिउसिन्या

१) नड नबाबु आबै ए कता सीप सन्दे नैव ? ओलेकिन वर्णन दोदे सकें ।



१. मिलिव जवाफ बिनिचोके ।

क) पालसिं कताड अचुसिजो ?

- १) काठमाडौं
- २) पोखरा
- ३) सुनछहरी गाउँपालिका
- ४) देउखुरी

ख) पलसिं ए मेला निकाइ कताका जैव ओसनज्याउ ?

- १) टेबुल कुर्सि
- २) लो, भे, लाङगभी
- ३) भड निकाइ जार
- ४) प्लास्टिक भोला

पानपा :

मगर खाम			नेपाली	अंग्रेजी
पर्वत्या	गमाल्या	शेषी		
लो	लो	लो	मान्द्रो	Bamboo carpet
भे	भे	भ्यो	डोको	Basket
नाडगली	नाडली	राह	नाड्लो	Bamboo shaker
फुडगा	फुड्गा	घोन	डालो	Container
चिरुङ्गा	बेन्द्रा	खेन्जरा	पिजडा	Bamboo cage
दु	हु	दुअ	ठुन	basket



सिउसिन्या

१) नड नओमा बावु ए कोइ सीप स्हेद नेव ? ले भइया ओल बारे ल वर्णन गदो ।

दाइन्या:

१. सही जवाफ गछ्छडेस ।

क) पालसिं ल स्थायी चुडइया पो कानड ?

- १) काठमाडौं
- २) पोखरा
- ३) सुनछहरी गाउँपालिका
- ४) देउखुरी

ख) पालसिं ए मेला कयो-कयो सामान ज्याइया सेंव ?

- १) कुर्ची, टेबुल
- २) लो, भ्य, बेन्द्रा
- ३) जहल जा
- ४) प्लास्तिक ल भोला

ग) आर्ख परम्परागत सामान र यामाग करौ घटिदे अभाव ?

- १) कच्चा पदार्थ अभाव
- २) प्लास्टिक सन बजार निकाइ हुन्या सामान ए लोकप्रिया तादे
- ३) सरकार ए प्रतिबन्ध जैदे
- ४) कुई जैसिव सामान महङ्गो तादे

२. प्रश्न ए जवाफ सर्चोके ।

- क) पालसिं ए सीप सुस ओसिउसिव ?
- ख) पालसिं ए डादे कैजैदे व्यापार ओदोज्याव ?
- ग) चीन युनान क्षेत्र ल परम्परागत सामान व्यापार किताउ लिज्या ?
- घ) गाउँपालिका ए परम्परागत सामान प्रवर्द्धन ए लागि कता-कता नीति जैव दुसिए ?
- ङ) स्थानीय हस्तकला उद्योग लै प्रवर्द्धन जैन्या सरकार ए किताव भुमिका रैसिव परि ए ?

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

- क) पालसिं ए ओजा ए मनि परम्परागत सामान र आराजैव । ☐
- ख) प्लास्टिक सामान र परम्परागत सामान भन्दा चाव ताए । ☐
- ग) नेपाल ल चल सन बाँस माहुल्या दैसि ए । ☐

४. निबन्ध सर्चोके (१०० आखर ल) ।

परम्परागत सीप सन आधुनिक : नेपाल ल हस्तकला उद्योग ए सम्भावना

ग) आह परम्परागत सामान ल माग घकेइया कारण क्यो ?

- १) कच्चा पदार्थ अम्लेवए
- २) प्लास्तिक सन आयातित सामान ल लोकप्रिय ताए
- ३) सरकार ए प्रतिबन्ध अलैओए
- ४) कुइ ए जेसिव समान महंगो अजैवए

२. प्रश्न ल जवाफ गसरस ।

- क) पालसिं ए असीप काइकाडिका अहिसिव ?
- ख) पालसिं ए हालका पुस्ता त व्यापार कै जेद अदोजाव ?
- ग) चीन ल युनान पो ल परम्परागत सामान ल व्यापार कघ्यु ले ?
- घ) गाउँपालिका ए परम्परागत सामान प्रवर्द्धन लागि क्यो क्यो नीति ज्याइया हुव ?
- ङ) स्थानीय कुइता सीप उद्योगटुड प्रवर्द्धन डाइया सरकार ल भूमिका कघ्यु जैइया पैव ?

३. सही (✓) सड (X) गलत गछुट्टेस ।

- क) पालसिं ल हेपा अज्हा मनि परम्परागत सामान जेजाव । ☐
- ख) प्लास्तिक ल सामान र परम्परागत सामान भन्दा स्वस्थकर जैर । ☐
- ग) नेपाल ल च्छल सन बाइस थुप्रा फ्रोसि । ☐

४. निबन्ध सरस (१०० आखर) ।

परम्परागत सीप सन आधुनिक : नेपाल ला हस्तकला उद्योग ल सम्भावना