

स्थानीय पाठ्यक्रम ल आधारित मगर खामला

गेमी सुनधहरी

थप्क ६



सुनधहरी गाउँपालिका

पोबाङ, रोल्पा

लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

२०८३

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित मगर खामको

गेमी सुनछहरी

थप्क ६

प्रकाशक	: सुनछहरी गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय पोबाङ, रोल्पा
प्रकाशन वर्ष	: २०८३
प्रविधिक सहयोग	: चेमला कन्सल्टिङ सर्भिसेस प्रा.लि. काठमाडौं
सर्वाधिकार ©	: सुनछहरी गाउँपालिकामा सुरक्षित
प्रज्ञिक परामर्श	: डा. छविलाल चिदीमगर, डा. नरमाया थापामगर, अमृत योज्जन, डा. कर्ण राना, अमर तुम्याहाङ, डा. नारायण मगर, जगबहादुर बुढामगर, सन्त गाहामगर
टिम लिडर	: डा. विष्णु कुमार सिङ्जालीमगर
लेखन	: विष्णुकुमार सिङ्जाली, जिवन प्रवेश रोकामगर, बागबिर घर्तीमगर, रेगबहादुर पुन, लालबहादुर पुन, सुनबहादुर पुनमगर
मगर खाम अनुवाद	: मिरा रोकामगर, दिवस बुढामगर, बिशभर घर्तीमगर, रूपक घर्तीमगर
मगर खाम परामर्श	: नविन रोकामगर, नवल जि.एम.
कार्यक्रम संयोजक	: जिवन प्रवेश रोकामगर
कम्प्युटर ले-आउट	: सुरेन्द्र महर्जन
मुद्रण	: याङ्जी प्रेस, काठमाडौं ९८६६९८९९३२

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



मिति : २०८२/१२/२५

प्रकाशकीय

बहुभाषिक-बहुसांस्कृतिक इन्द्रेणी नेपालको रोल्पा जिल्लामा रहेको सुनछहरी गाउँपालिकामा प्रचलित ऐतिहासिक मगर भाषा-संस्कृति पनि राज्यको एक सम्पदा हो। यो पालिकामा ऐतिहासिक कालदेखि नै ऐतिहासिक मातृभाषा/मगर भाषा-संस्कृतिको निरन्तरता रहेको छ। पालिकाको स्थानीय/रैथाने मातृभाषा, आदिवासी संस्कृतिहरू इतिहासमा लामो समय राज्यसत्ताको मूलधारबाट बाहिर परेको थियो। नेपालमा नेपालको संविधान-२०७२ जारी भएपछि सो संविधानले स्थानीय/रैथाने सम्वद्र्धनको संरक्षण, सम्वद्र्धन र विकासका लागि स्थानीय सरकारलाई जिम्मा दिएको छ।

नेपालको संविधानको प्रावधानहरूलाई आत्मसाथ गर्दै विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ (दोस्रो संस्करण, २०७९) र स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन (मातृभाषा सहित) २०७६ मार्गनिर्देश गरेका महत्त्वपूर्ण पक्ष र प्रक्रियालाई आत्मसाथ गर्दै पालिकाको ऐतिहासिक मातृभाषा/मगर खाममा पठनपाठन गर्ने गराउने गरी स्थानीय पाठ्यक्रम (कक्षा १-८) तयार भैसकेको छ। स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित रहेर पालिकाको स्थानीय मातृभाषा/मगर खाममा कक्षा ६, ७ र ८ को पुस्तक तयार पार्ने काम सम्पन्न गर्न पाएकोमा खुसी लागेको छ।

नेपालको संविधानले विद्यालय तहको शिक्षाको व्यवस्थापनको जिम्मा स्थानीय तहलाई प्राप्त भए पाश्चात हाम्रो पालिका भित्र रहेका विद्यालयहरूलाई अभिभावकत्वको प्रत्याभुती दिलाउने प्रयत्न गरिराखेका छौं। यस क्रममा नेपालको संविधान, स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन- २०७४, विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ तथा स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन (मातृभाषा सहित) २०७६ का प्रावधानलाई मध्यनजर गरेर पालिका भित्रका स्थानीय सम्वद्र्धन, स्रोतसाधन र स्थानीय भूगोल, स्थानीय विषयवस्तुहरू चिनाउँदै सोमा गौरव गर्न सक्ने जनशक्ति तयार पार्नका लागि आधारभूत विद्यालय तहको पालिकाको स्थानीय मातृभाषा/मगर खाममा समेत पठनपाठन गराउने गरी स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम (कक्षा १-८) र पाठ्यपुस्तकहरू तयार गर्ने जमर्को गरेका हौं।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले स्थानीय तहका सबै क्षेत्र, स्थानीय जा, मातृभाषा-संस्कृति र स्थानीय विषयलाई समेट्न, संरक्षण र सम्वद्र्धन गर्न नसकेकोले राष्ट्रिय शिक्षा आयोग-२०४९ ले नै स्थानीय विषयवस्तुको पठनपाठनको सिफारिश गरेको भएता पनि लामो समय स्थानीय विषय वस्तु, स्थानीय मातृभाषा-संस्कृतिहरू समेट्ने प्रयासहरू सफल हुन सकेन। नेपालको सम्वधान-२०७२ जारी भएपछि मात्र नेपालमा स्थानीय भाषा-संस्कृति, विषयवस्तु समेटेर आदिवासी/रैथाने मातृभाषामा पठनपाठनका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माणको लागि सहजता भयो। यहि प्रावधानलाई टेकेर पालिकाको स्थानीय र रैथाने विषयवस्तुलाई समेटे मगर खाम संरक्षण र विकासका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो। हामीले ऐतिहासिक कालदेखि प्रचलनमा रहेको स्थानीय मातृभाषा/मगर (खाम)मा समेत स्थानीय पाठ्यक्रम

पठनपाठन गर्दै गर्दा विद्यार्थीहरूलाई बहुभाषिक-बहुसांस्कृतिक चेत विकास गर्ने लक्ष्य राखिएको छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकमा स्थानीय मातृभाषा/मगर खामबाट नेपाली र अँग्रेजी सिक्न सक्ने तथा नेपाली र अँग्रेजीबाट स्थानीय मातृभाषा/मगर खाम सिक्न सक्ने गरी बहुभाषिक विधि अपनाउने प्रयास गरेका छौं । यसको अर्थ, बालबालिकाहरू ऐतिहासिक स्थानीय मातृभाषा/मगर खाम, नेपाली र अँग्रेजी तीनवटै भाषामा पोख्त बनून् भन्ने चाहाना राखेका छौं । यसैगरी आफ्नो पालिकाको भूगोल, समाज, भाषा-संस्कृति, आर्थिक दृष्टिकोणले सम्भाव्यता, जीविकोपार्जन, साधन स्रोत, प्राकृतिक स्रोत आदिको बारेमा पनि गौरव गर्न सक्ने जनशक्ति विकास गर्ने आशा पनि गरेका छौं । पालिका भित्र विभिन्न क्षेत्रमा योगदान गर्ने व्यक्तित्वहरूको कदर गर्न सक्ने र सोबाट प्रेरणा लिएर स्थानीय विषयवस्तुलाई आत्मसाथ गर्दै गौरवबोधमा सचेत जनशक्ति उत्पादन गर्ने चाहाना राखेका छौं ।

हामीले पालिकामा ऐतिहासिक कालदेखि प्रचलित अरु मातृभाषाहरूलाई पनि प्राथमिकतामा राख्दै ति सम्दपाहरू को पनि संरक्षण, संवर्द्धनमा पहल गर्दै आएको छौं । त्यसैले पालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रमलाई पालिकामा ऐतिहासिक कालदेखि प्रचलित अरु मातृभाषाहरूमा पनि पाठ्यपुस्तक निर्माण गर्न सक्ने गरी निर्माण गरेको छ । यसैले पनि पालिकामा प्रचलित ऐतिहासिक मातृभाषाहरूमा पनि आवश्यकता र संभावनालाई अध्ययन गरी विद्यालयमा लागु गरिनेछ ।

यो पुस्तक तयार पार्दा पाठ्यपुस्तकका विज्ञ लेखकहरूलाई स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक सुभाव तथा कार्यान्वयन समिति, शिक्षा शाखाबाट आवश्यक मार्गदर्शन र सुभावहरू दिएको छ । पालिकाबाट दिइएका मार्गनिर्देशन तथा सुभावहरूलाई मध्यनजर गर्दै विज्ञ लेखकहरूबाट यो पुस्तक तयार भएको छ । पुस्तक तयार पार्नका लागि खटिनुभएका परामर्शदाता संस्थाबाट टिम लिडरको भूमिकामा डा. विष्णु कुमार सिङ्जाली र कार्यक्रम संयोजक श्री जिवन प्रवेश रोकामगर, तथा बहुभाषिक शिक्षाविद् मा. अमृत योजन-तामाङ (भाषा आयोगका पूर्व सदस्य एवं भाषा वैज्ञानिक), सम्पूर्ण लेखक र अनुवादक ज्यूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं । यसैगरी यहाँहरूको निरन्तर सहयोगको अपेक्षा गर्दछौं । यसैगरी, पालिकाको ऐतिहासिक मातृभाषा/मगर खाममा समेत पठनपाठन गर्न गराउनका लागि तयार पारीएको स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकहरूलाई पनि समय सापेक्ष सुधार गर्दै जाने नै छौं । यसैले यहाँहरूको रचनात्मक सुभावको पनि अपेक्षा गर्दछौं । पालिकाको ऐतिहासिक मातृभाषा/मगर खाममा पठनपाठन गराउने स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक पालिकाको गौरव भएकोले पनि यसलाई कार्यान्वयन गर्नको लागि यहाँहरू सबैको सहयोगको अपेक्षा पनि गर्दछौं ।



वसन्ती कुमारी जोशी
शिक्षा शाखा प्रमुख



प्रेम बहादुर घर्तीमगर
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
सुनछहरी गाउँपालिका, रोल्पा



अमरजित पुनमगर
संयोजक
स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक
सुभाव तथा कार्यान्वयन समिति



ननकला घर्तीमगर
उपाध्यक्ष,
सुनछहरी गाउँपालिका, रोल्पा



धनबहादुर पुनमगर
अध्यक्ष,
सुनछहरी गाउँपालिका, रोल्पा

लेखकीय

लुम्बिनी प्रदेश, रोल्पा जिल्लामा अवस्थीत सुनछहरी गाउँपालिका आदिवासी मगर नागरिकहरूको बाहुल्यता रहेको एवं ऐतिहासिक निरन्तरता भएको भूगोल हो। यो पालिका मगर समुदायको बाहुल्यता भएपनि यहाँ बहुभाषिक-बहुसांस्कृतिक प्रकृतिको रहेको छ। यसैगरी जनमानसमा मगर भाषा-संस्कृतिको प्रचलन रहेपनि राज्यसत्ताबाट लामो समयसम्म वेवास्ता गरिएको अवस्था हो। लामो संघर्ष एवं विविध जनआन्दोलनहरूबाट प्राप्त नेपालको संविधान-२०७२ मा उल्लेखित प्रावधानहरूमा आदिवासी एवं रैथाने भाषा-संस्कृतिलाई राज्यको जा मानिएकोले संरक्षण, संवर्द्धन एवं विकास गर्ने कार्यहरू विस्तारै हुँदै गइरहेको छ।

आधुनिक शिक्षा विकासको लामो चरणमा स्थानीय विषयवस्तु, आदिवासी एवं रैथाने भाषा-संस्कृतिहरू उपेक्षामा परेका थिए। बालबालिकाहरू स्थानीय विषयवस्तु, आदिवासी एवं रैथाने भाषा-संस्कृति, मातृभाषा, आदिवासी/रैथाने ज्ञान जान्नबाट लामो समय वञ्चित भएका थिए। यसले गर्दा नेपाल राज्य विकसित एवं सम्पन्न मुलुकका लागि श्रमिक उत्पादन गर्ने कारखाना बन्यो। आज नेपालका गाउँघरहरू रित्तिदै युवाविहिन बनिरहेको अवस्था रहेको छ। स्थानीय उत्पादनहरू घटेको छ। परनिर्भरता बढ्दै गएको छ। यस्तो परिस्थितिमा पालिकाले आफ्नो पालिकाको परिचय सहित पालिकाका जा, आदिवासी एवं रैथाने ज्ञान विज्ञान, भाषा-संस्कृति लगायतका पालिकाका विविध विषयवस्तुहरू समेटेर मातृभाषा/मगर खाममा समेत पठनपाठन गर्न गराउन स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम (कक्षा १-८) तयार पारिसकेको छ। यही स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारमा पुस्तक लेखनका लागि हामीलाई जिम्मेवारी सुम्पिएकोमा समग्र गाउँपालिकाप्रति आभारी छौं।

पालिकाको स्थानीय विषयको पाठ्यक्रमको आधारमा यो पुस्तक स्थानीय मातृभाषा/मगर खाममा तयार पारिएको छ। स्थानीय विषयवस्तु साथै स्थानीय मातृभाषाको क्षमता अभिवृद्धि गर्नका लागि मगर खाममा सुनाइ, सुनाइ, पढाइ र लेखाइ जस्ता भाषिक सिपहरू विकासका लागि पनि प्रयास गरिएको छ। पालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रमले परिकल्पना गरे बमोजिम स्थानीय विषयवस्तु, स्थानीय/रैथाने ज्ञान र विज्ञान एवं सिपहरू, पालिकाका सम्दपाहरू, सामाजिक-

आर्थिक, सांस्कृतिक लगायतका विविध पक्षहरू स्थानीय मातृभाषा/मगर खाममा पठनपाठन गर्न सकिने गरी तयार पारिएको छ। यसैगरी बहुभाषिक सिप विकासका लागि बहुभाषिक पानसूची पनि दिइएको छ। यसका साथै स्थानीय मातृभाषा/मगर खाम बिसिसकेका घर परिवारका बालबालिका एवं स्थानीय मातृभाषा/मगर खाम सिक्न चाहने बालबालिकालाई समेत लक्षित गरेर यो पुस्तक तयार पारिएको छ। यस पुस्तकले स्थानीय विषयवस्तुका साथमा स्थानीय मातृभाषा/मगर खामको संरक्षण, प्रवर्धन र विकासको अपेक्षा पनि गरिएको छ। एक भाषा-संस्कृतिको बालबालिकाले अर्को भाषिक-सांस्कृतिक समुदायका बालबालिकालाई एक-आपसमा सम्मान गर्न सकी समाजको बहुभाषिक-बहुसांस्कृतिक वास्तविकतालाई बुझ्न सक्ने वातावरणको पनि अपेक्षा गरिएको छ। मगर खाममा पालिकाको स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम पठनपाठन गर्ने अभ्यास शुरुवाती अवस्थामा भएकोले पनि कतिपय कमिकमजोरीहरू भएका हुन सक्दछन्। यसैले यहाँहरूको रचनात्मक सुभावको पनि अपेक्षा गर्दछौं।

पाठ्यपुस्तक लेखनका लागि आवश्यक सूचना एवं तथ्यहरू उपलब्ध गराउनुहुने गाउँपालिका, स्थानीय व्यक्तित्वहरू, पालिकाद्वारा आयोजना गरिएको पाठ्यपुस्तक लेखन गोष्ठी एवं मस्यौदा प्रतिवेदन प्रस्तुतिकरण गोष्ठीमा उपस्थित भई अमूल्य सुभाव दिनुहुने सहभागीहरूप्रति आभारी छौं। यसैगरी पुस्तक लेखनका लागि जिम्मा दिनुहुने पालिकाका शिक्षा शाखा प्रमुख वसन्ती कुमारी जोशी, 'स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक सुभाव तथा कार्यान्वयन समिति'का संयोजक एवं वडा नं. ६ अध्यक्ष अमरजित पुनमगर, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत प्रेम बहादुर घर्ति, गाउँपालिका उपाध्यक्ष ननकला घर्ति, गाउँपालिका अध्यक्ष धनबहादुर पुनमगर लगायत सिङ्गो पालिकाका कर्मचारी परिवार एवं सुनछहरी गाउँपालिका बासी सबैमा आभारी छौं।

- लेखकहरू



मगर आदिवासी प्राज्ञिक प्रतिष्ठान

M AGAR INDIGENOUS PEOPLES ACADEMIC FOUNDATION

का.म.न.पा.-९४, काठमाडौं, नेपाल

मिति : २०८२/०९/०५

स्थानीय पाठ्यक्रम र मगर खाममा पाठ्यपुस्तक लेखनको सन्दर्भ

नेपालको संविधान-२०७२ बमोजिम नेपाल बहुभाषिक-बहुसांस्कृतिक देश हो। बहुभाषिक-बहुसांस्कृतिक इन्द्रेणीमा मगर भाषा-संस्कृति पनि राज्यको एक अभौतिक जा हो। राज्यको सम्वद्र्धनको संरक्षण, संवर्द्धन र विकास गर्नु राज्यको कर्तव्य हो। वर्तमान संविधान, ऐन, कानून तथा अन्तर्राष्ट्रिय सन्धी, सम्झौता र कानूनहरूको प्रावधानलाई पालना गर्दै सुनछहरी गाउँपालिकाले पालिकाको ऐतिहासिक स्थानीय मातृभाषा/मगर ढुटमा समेत पठनपाठन गर्न गराउन मिल्नेगरी स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक तयार पारी पठनपाठनको अभ्यासमा ल्याएको कार्य निकै सराहनीय छ। राज्यको जा बालबालिकाहरूलाई सिकाउनु भनेको पुस्तान्तरण हुनु हो। यस्तो अभियानबाट राज्यको जाको संरक्षण, संवर्द्धन र समृद्धि गर्दछ। नेपाल राज्य तथा मानव सभ्यताको जा संरक्षण गर्ने, बालबालिकाहरूको दिगो सिकाई र स्थानीय विषयवस्तुको ज्ञान तथा सिप सिकाएर आफ्नो जन्मभूमिमा स्वावलम्बन बन्नको लागि प्रेरित गर्ने अभियानमा हामीलाई पनि सहभागी गराएकोमा सुनछहरी गाउँपालिका प्रति अभारी छौं।

पालिकाका स्थानीय प्रचलित मगर भाषा-संस्कृतिले पालिकाको पहिचान र इतिहास पनि बोकेको छ। विश्वविद्यालय तथा औपचारिक शिक्षा, आम सञ्चार (मिडिया)मा उचित स्थान पाएको छैन। यस्तो परिस्थितिमा; मगर भाषा-संस्कृतिको औपचारिक शिक्षा (विद्यालय तथा विश्वविद्यालय तह)मा अध्ययन अध्यापनको लागि पहल गर्ने, प्राविधिक सहयोग प्रदान गर्ने र पठनपाठनका कार्यहरू गर्ने मुख्य उद्देश्यहरू राखेर प्राज्ञिक व्यक्तित्वहरूको संलग्नतामा यो संस्थाको स्थापना भएको हो। स्थापनाकालदेखि संस्थाले मगर भाषा-संस्कृति विश्वविद्यालयमा अध्ययन अध्यापन गर्नको लागि लबिङ गरिराखेको छ र स्थानीय सरकारसँग मिलेर विद्यालय तहमा पनि कार्यहरू गर्दै आएको छ। यही सन्दर्भमा नेपाल खुल्ला विश्वविद्यालयमा स्नातक तहमा “मगर अध्ययन” विषय स्थापना गरी सञ्चालन गराउन सफल भएको छ।

नेपालको बाइसी-चौबिसे भुरे राज्यकालमा नै अर्घाखाँची, गुल्मी, पश्चिम पाल्पा, पर्वत, बागलुङ र म्याग्दी जिल्लाहरू (हिमालदेखि तराईसम्म) मगर भाषा बोल्ने तथा प्रयोग गर्न बन्देज गरेको र आधुनिक नेपाल बनिसकेपछि पनि राज्यले मगर भाषा-संस्कृतिलाई विभेद गरेकाले पनि एक-आपसमा भाषिक सम्पर्क हुन नसकी मगर भाषाहरू फरक पर्न गयो। आज मगरहरू (क) मगर ढुट (ख) मगर खाम (ग)

ई-मेल : mipafoundation@gmail.com

मगर काईके; र (घ) तिछुरुङ पोङके बोल्दछन् । यो पालिका पनि मगर बाहुल्य रहेको छ । पालिकाको स्थानीय मातृभाषा/मगर खाममा स्थानीय आदिवासीहरूको संस्कृति, इतिहास, आदिवासी ज्ञान र सिप, पहिचान, शौन्दर्यशास्त्र र दर्शन रहेको छ । यी विषयवस्तुहरूलाई समेत समेटेर स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम निर्माण हामीलाई जिम्मा दिनुभएको थियो । त्यसलाई हामीले सफलतासाथ पुरा गरेका थियौं । हालमा स्थानीय विषयको पाठ्यक्रमको आधारमा कक्षा ६ को पुस्तक लेखनमा चेमला कन्सल्टिङ सर्भिस मार्फत हाम्रा विज्ञहरूलाई जिम्मा दिनुभएकोमा आभारी छौं ।

हामीले स्थानीय विषयको पाठ्यक्रममा आधारित रहेर पालिकामा प्रचलित मातृभाषालाई संरक्षण, सम्बर्द्धन र विकास गरी पुस्तान्तरण गर्ने गरी यो पुस्तक लेखन गर्ने कार्य गरेका छौं । पालिकाभित्रको विविधतालाई समेट्ने प्रयास पनि गरेका छौं । बहुभाषिक-बहुसांस्कृतिक दृष्टिकोणबाट स्थानीय विषयवस्तुलाई जोड दिइएको छौं । पुस्तकमा स्थानीय पाठ्यक्रम बमोजिम एक समुदायको विद्यार्थीले अर्को समुदायको विद्यार्थीलाई सम्मान प्रदान गर्न सक्ने र आफ्नो विषयवस्तुमा गौरव गर्नसक्ने विषयवस्तुलाई जोड दिइएका छौं । मगर मातृभाषामा स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम पढाउने प्रारम्भिक चरण भएकाले पाठ्यपुस्तकमा कमीकमजोरी हुनसक्दछ । यहाँको रचनात्मक सुझावको आशा गर्दछौं । यहाँहरूको रचनात्मक सुझावले विद्यालय र विश्वविद्यालमा मगर भाषा-संस्कृतिको पठनपाठन गराउने हाम्रो अभियानलाई सहयोग पुग्नेछ ।

संस्थाको तर्फबाट यो पाठ्यपुस्तक तयार पार्नका लागि खटिनुहुन विज्ञ लेखकहरू, टिम लिडर र कार्यक्रम संयोजकप्रति आभारी छु । यसैगरी पाठ्यपुस्तक लेखनका लागि गरिएको प्रारम्भिक गोष्ठी, मस्यौदा प्रतिवेदन शेयरीङ गोष्ठीमा उपस्थित भई सुझाव दिनु हुने वि.व्य.स.का पदाधिकारीहरू, वडा अध्यक्ष तथा जनप्रतिनिधिहरू, विद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरू, अभिभावकहरू तथा सरोकारवालाहरू र अध्ययन कार्यका लागि सूचना उपलब्ध गराउनुहुने मुख्य सूचनादाताहरू, सामूहिक छलफलमा सहभागी हुनु हुने सूचनादाताहरू सबैलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छौं । यस अभियानलाई हृदयदेखि नै सहयोग गरिदिनु हुने गाउँपालिका अध्यक्ष धनबहादुर पुनमगर, गाउँपालिकाउपाध्यक्ष ननकला घर्तिमगर, वडा अध्यक्षहरू तथा सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिहरू, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत प्रेम बहादुर घर्ति, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा प्रमुख वसन्ती कुमारी जोशी, 'स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक सुझाव तथा कार्यान्वयन समिति'का संयोजक ६ अध्यक्ष अमरजित पुनमगर तथा पदाधिकारीहरू, गाउँ शिक्षा समितिका पदाधिकारीहरू सबैमा धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।



डा. छबिलाल चिदीमगर
अध्यक्ष

વિષયસૂચી

મગર ખામ	પેજ નં.
આડ્ખલા ૧: ગેમી મગર ખામ (૨૫ ઘન્ટા)	૧
રો - ૧ મોલો ચૌબન્દી	૧
રો - ૨ આમૈ બાબુનાલૈ ચિઠી	૪
રો - ૩ મનસરા સન જૈમન	૭
આડ્ખલા ૨: ગેમી સુનઘ્હરી (૧૩ ઘન્ટા)	૧૨
રો - ૪ રોલ્પા લ સુનઘ્હરી ગાર્ઝંપાલિકા	૧૨
રો - ૫ સુનઘ્હરી ગાર્ઝંપાલિકાલા સ્રોત	૧૮
આડ્ખલા ૩: ગેમી સંસ્કાર સન સંસ્કૃતિ (૨૫ ઘન્ટા)	૨૩
રો - ૬ વિવાહ સંસ્કાર	૨૩
રો - ૭ માઘે સકરાતી	૨૭
રો - ૮ પૂજાઆજા	૩૧
આડ્ખલા ૪: ગેમી જા (૫ ઘન્ટા)	૩૫
રો - ૯ બરાહા થાન સન રીમુલ	૩૫
આડ્ખલા ૫: પ્રકૃતિ સન વાતાવરણ (૧૫ ઘન્ટા)	૩૯
રો - ૧૦ સ્યાબા સન વનસ્પતિ	૩૯
રો - ૧૧ ચિકોં, વાતાવરણ પ્રદુષણ સન અદસા	૪૩

आङ्खला ६: दिही सन रै (१० घण्टा)	४८
रो - १२ स्वास्थ्यकर्मी सरेन्या	४८
रो - १३ तारा आप्न्या रै	५१
आङ्खला ७: दैनिक जीवन सन आनीवानी (५ घण्टा)	५५
रो - १४ चाव व्यवहार	५५
आङ्खला ८: प्रेरक मी, प्रतिभा सन जीवनी (१० घण्टा)	६०
रो - १५ प्रेरक मी	६०
आङ्खला ९: मगर खामला साहित्य (१० घण्टा)	६८
रो - १६ अर्गानिक ज़्याव	६८
रो - १७ साहित्यला आख्यान विधा	७२
आङ्खला १०: उद्यम, व्यावसाय सन रैथान्या सिप (१० घण्टा)	७६
रो - १८ रैथान्या ससैन्या सन यलड	७६
रो - १९ सिल्ला फिन्या	८१

मिन :

थप्क :

रोल नं. : सेक्सन

पैङ्गिम मिन :

लिन्यापो :

रो - १

मोलो चौबन्दी

- घाम मगर

मोल-मोल चौबन्दी क्वाइसिव डामि होदे बाके
स्याक रेङ्क भूम्या राम ल युङ-युङ मिलिन्या ताके

ए साली खेपा-मेमा मादुप्सिए सृष्टि मादे हिने
तबो बर्कि ज्युङ् ल लेसिकिन देउता सादे हिने

डा घाम नङ री तादेबाक यम सितल तान्या ताके
मोल-मोल चौबन्दी क्वाइसिव डामि होदे बाके

दजा हुके दुप्प हुके सिम्या भूम्या होरदे ताच्योके
सक्स हुक्के बराहा-बुजु पितर र आबो साच्योके



युङलाई दुप्दे छोप्स्य ज्योसिके जुगु बान्या ताके
मोल-मोल चौबन्दी क्वाइसिव डामि होदे बाके

पानपा:

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
मोलो	कालो	black
डा	म	I
नड	त/तिमी/तपाईं	you
युड	मन/मुटु	heart
रे	गीत	song
गा	स्वर	sound



सिउसिन्या

- आव रे लै लय मिलैदे गा जोरदे गाईचोके ।
- आव रे लै चावजा अक्षर जैदे जे कापी त सासिचोके ।



- मेला रित्तो पो ल सचोके ।

- क) मोल मोल क्वाईसिव मि होदे बाके ।
- ख) ए साली मादुसिए सृष्टि मादे हिने ।
- ग) रालै सक ख्यान्या ताए ।
- घ) खेपा मेमा दुप्सिद बान्या ताए ।
- ङ) युडलाई दुप्दे जुगु बान्या ताके ।

२. मेला पान ताव (✓) त सन माताव त (X) सर्चोके ।

क) घ्यामो चौबन्दी क्वाईसिव मि बाके । ☐

ख) भूम्या राम ल युड मिलिके । ☐

ग) घाम नड री तादे बाक घाम चाके । ☐

घ) बराहा बजु लै पित्तर सक ख्याच्यो । ☐

ङ) घ्यामो चौबन्दी घाम मगर ए ओसरो । ☐

३. मेला धिनसिव गिडसिव ए जवाफ सर्चोके ।

क) कतारालै सक ख्यान्या ताए ?

ख) कता राम ल स्यान्या रेडन्या ताए ?

ग) आव रे ए सु ए ओसरो ?

घ) कितौ चौबन्दी क्वाईसिव मि होदे ओबाव ?

ङ) कता राम ल स्याक रेडक युड अमिलिव ?

४. सृजना सन जोयून ।

क) हिउने स पैसिदे जे मनि तबो रे सन्या सिउसिचोके ।

ख) जे थैव तबो रे पारेज गाइदे कक्षा ल आरा सथैचोके ।



मिति २०८२ / ११ / २७

डेब्रेटुङ जोडो ले

इया चाव ज आलेजाड । गिङ मनि चाव ज यलेजासिखिरि । इया आड चावस ज आपन्हेड । अब परीक्षा न्हाजा व्हिजेड इया आन्ह ज्हुड मराङ्खे । छकाल्ड्या कलेज पन्हेइया आन्हाड । लाक अफिस डे आन्हाड । आका पटक खर्च याजै भइया गेखर्च प्रिड आयासि के । आड इयाटुङ ज्याइया ओइया सो ज लेजा । खगन्या ड्हन बेसै ज्याइया मन लागेड ले । स्हेसिव अलेखे बइया प्रिङग्याडसिड ।

माघ ट मिसा बैनाटुङ मिस्रा याइया न्हाइया मढुङखे । मिसा ए माचाव टासोचेवक । आका न्हाइया नाम्क माडेइया आन्हाजाड । नाम्क ट नोकोबाङ्ग्या स्यावक कुसिइया खागि न्हडो आमा । हार ग्वाला नन्हेवक चाव स ब्वाडे । खसन्या भ्या टाचोडो आमा नजोरो न्हाके । आका पल्ट व पाठा खागोटा जर्मेइया लेर आमा ? बाबु ए चाव स ह्येड गकिव क । भोटान वैइया इया मक्लेराङ्खे । घोगा वैइया सकेसम्म आन्हाड ।

आमा सन बाबुडि गिङ इया लागि चिन्टा टाडासि । इया चाव स ज आपन्हेड । ज्हुड न्हाइया बेलाक आमाटुङ सुर क्वा रेड आन्हाड । बाबुटुङ टोलो पन्है रेड आन्हाड । आड इया पन्हेइया, जागिर डाइया आडोजाड । अरु सो ज चाव ले । आन्ह इया पत्र यखें ।

गिङ ज्हा
ओलसन घर्तीमगर
आन्ह त्रिभुवन विश्वविद्यालय

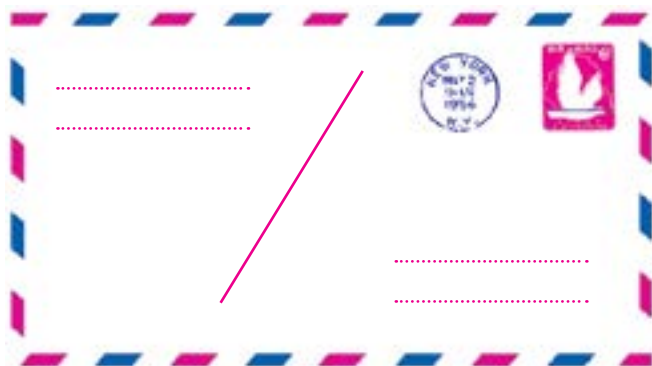
पानपा:

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
साइनो	नाता	relationship
सपाङ्झ्या	बोलाउने	call
सेर	ठूला	elder
जिहम्जा	साना	younger



सिउसिन्या

- चिठीपत्र सर बेलाक कुयो-कुयो रोइ ट ध्यान पुरेझ्या पैव । यन्हेरा स छलफल गडास ।
- विदेश लेव दाजुटुङ चाव स हयें डाङ्या बारे ट टोलो पत्र ल नमुना ठप्क कोठा ल सरङ्या गव्हिसिस ।





दाइन्या:

१. मेला खाली पो ल गसरस ।

क) ओलसन छकाल्ड्या आन्हाड ।

ख) ओलसन बेलाक ज्हुन्डे माराखे ।

ग) ड्या आड आपन्हेड ।

घ) आड डाड्या आडोजाड ।

२. मिलेव ट (✓) मामिलेव ट (X) गसरस ।

क) ओलसन लाक अपन्हेजाव । ☐

ख) ओलसन माघ ट ज्हुड अन्हाव । ☐

ग) ओलसन ए खगन्या स्हेसिव ड्हन अडिहजाव । ☐

घ) ओलसन ए माघ ट मिसाटुड मिस्रा याड्या माडुखे । ☐

३. मेला गिडसिव आखर रा जवाफ गसरस ।

क) ओलसन कानड अपन्हेजाव ?

ख) ओलसन खड्क ज्हुन्डे न्हाड्या अगारजाव ?

ग) ओलसन ज्हुड अरावक अबाबु सन अओमाडिटुड कुयो -कुयो न्हेजाव ?

घ) ओलसन ए अबाबु सन अओमाडिटुड कुयो-कुयो डाड असम्भैजाव ?

४. सृजना सन जोग्यन ।

क) रेटा आमा बाबुटुड चिठी रो ल आधार ट य ओमा सन य बाबुटुड टोलो टिव चिति गसरस ।

- हिमाल बैजाली

रोल्पा जिल्ला ला सुनछहरी गाउँपालिका ला सिउरी नाङ्खार प्राकृतिक सौन्दर्य ए भरिपूर्ण ले । पिङ ताव डाँडाकाँडा, कलकल बगिन्या भै, घना दमार, चराचुरुङ्गी रै चिरबिर है यालेव सन मगर समुदाय ला बनै चाव नाङ्खार रै भन आकर्षक जैदे नैव । नाङ्खार ला मि रै खेतीपाती, पशुपालन सन बगाल ल श्रम दोर । नाङ्खार ल यामि नै रास सहयोग निन्या सन दोन्या दोर । बाहिर निकाई हुव पाहुना रालै सम्मान दोन्या सन संस्कृति जोगैन्या परम्परा मनि अभै जिवित ले ।

नौ नाङ्खार ल नेबोलो दाजुभाई सन बहिनी मिलिन्या नै यालिव । मनसरा सन जैमन छ कक्षा ल यापरिजो मनसरा बनै मेहनती सन सिर्जनशील लेव । जैमन मनि मेहनती सन सारो रो सिउसिन्या युङ दोदे अपरिजो ।



नौनि यान आमै देउसरी सन यान बाबु रहमन नि मनि किसान दोन्या ल बनै मेहनती यान लेव । नौनि यान ज़ा रालै अखोर्याज तबो रो यान रापैजो । पढाई

ए संसार सरेव तर मि ए नाङ्खार, भाषा, संस्कृति सन सीप ए मि ए पहिचान बचैव । पैफिम बान्या भन्दा डादे यान आमै ए हैलिए । मनसरा जैमन आछिम पैफिम निकाई जिन ओलो काई डा यङ ल डाताए होदे हुचिनो । राँदै ए अदुर कैजैदे बिनिन्या हैलिदे डापैचिन्या । जैमन सादे है ले । आमै गे के थाती मनि गे परिए । यङ ला यन मनि दोन्या गे सिउसिए । अआमै ए सादे हैहिए नौ ज़ सान शिक्षा हैलिसिव । आछिम पैफिम ल मनि स्थानीय पाठयक्रम मनि गे परिव । शिक्षक ए अधिनव गे नाङ्खार ला पार्नि घेव सम्पत्ति हैलिसिव कता ? कोई ए दमार, कोई ए रि, कोई ए यङ है यालेव । मनसरा ए अकुई छन्दे सर गे संस्कृति, भाषा, परम्परा सन

गे ज्ञान मनि सम्पत्ति है दोर । एकदम सहि यदि गे मि मौलिक ज्ञान सन सीप मेकिन छिनड
गे पहिचान मनि माव दुव ।

होकाई शिक्षिक ए मगर समुदाय ए भूम्या पूजा, बगाल ला श्रम, लोक रे, स्याई, ढोल, मादल,
बाँस ए सामाग्री जैन्या सीप, दमार संरक्षण सन प्रकृतिप्रति ए सम्मान बारे ल या परैसिव ।
पैफिम निकाई यान ओलो काई मनसरा सन जैमन यान आमै रास यङ ल बादे राँदै ए चाव
चाव अदुर कैजैदे बिनिन्या, मौसम अनुसार अन्नबाली कैजैदे लाईन्या सन नाम लै कैजैदे माया
दोन्या हैलिदे आनापैव ।

यान बाबु रहमन ए हैलिए गे आव रो थाती निकाई याज गे सिउसिव माडक गे बाजु बजु रै
याअनुभव निकाई गे सम्म रै सिव । आबो आव लै जे मनि जोगैव परि ए ।

जैमन ए घिनव बाबु गे माहुल्या परिदे मनि गे यन दोव परि दारो । रहमन ए माया ए अडै
छापदे है ले अवश्य पढाई ए बुद्धि बदैव, सीप ए जीवन चलैव । संस्कृति ए पहिचान बचैव आव
रो बराबर महत्व ले । जामा छिनक पैफिम ल डामी नाङ्खार, डामी ज्ञान हैलिन्या शीर्षक त
प्रदर्शनी ए आयोजना ताके ।

जैमन ए बाँस निकाई जुमुजा
भे जैदे प्रदर्शन ल नैव । नौ
ए नाङ्खार ला दैसिन्या वास
तान्या वनस्पति ए बारे ल मनि
जानकारी जैव ।



शिक्षक सन अभिभावक पार ए
जैमन ए अप्रशंसा दोर । पैफिम
ला प्रधानाध्यापक ए मनि हैलिए
स्थानीय शिक्षाए उद्देश्य थाती

मनि परिन्या होकाई यामि नाङ्खार मनि सरेन्या, यामि संस्कार मनि जोगैन्या सन पुखा रै
यारापैव ज्ञान मनि सिउसिन्या ।

नौ ला काई मनसरा सन जैमन अभ मेहनत दोदे परिन्या सुरु जैनि । नौ र नेपाली, अङ्ग्रेजी, गणित, विज्ञान विषय चाव स परिर । आवस मगर भाषा, संस्कृति, खेतीपाती, प्रकृति संरक्षण, लोक रे, परम्परागत सीप सन समुदाय रास सोमसिदे यन दोन्या बानी मनि सिउसिदे लेर ।

समय बितिदे अबाव काई मनसरा भबिष्या ल मास्तरनी तान्या है ले । नौ ए अमि नाङ्खार ला छोर्या लुजा रालै आधुनिक शिक्षा सन स्थानीय ज्ञान नेबोलो पैन्या सुरु जैव । जैमन कृषि प्राविधिक तान्या है ले । नौ ए आधुनिक कृषि प्रविधि रास पुर्खाए परम्परागत ज्ञान लै जोडिदे नाङ्खार ला किसान रालै सारो यम दे बान्या हैलिदे आरा पैव । सिउरी नाङ्खार ला छोर्या लुजा रै जैमन सन मनसरा निकाई बनै घेव शिक्षा दैदे नैर । होकाई सिउरी नाङ्खार ला छोर्या लुजा र बनै रेडदे लेर ।

पानपा:

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
ला	दिन	day
पिङ	हरियो	green
भै	खोला	river
दमार	जंगल	forest
बगाल	समूह	group
मि	मान्छे	human
सारो	नयाँ	new
युङ	मुटु	heart
दुर	बिउ	seed
सोमसिन्या	मिल्नु	get together
रै	खेल	game



सिउसिन्या

१. जे नाङ्खार ला लेव सोमोलो मौलिक सीप सर्चोके ।
२. जे समुदाय ला नेमबोलो चाडपर्वए अमिन सर्चोके ।

दाइन्या:

१. ताव त (✓) सन माताव त (X) सर्चोके ।

- क) जैमन सन मनसरा सिउरी नाङ्खार ल चुसिनि । ☐
- ख) जैमन सन मनसरा नि आमै बाबु बनै मेहनती यान लेव । ☐
- ग) जैमन सन मनसरा नि परिन्या बाहेक ला यन मादोनि । ☐
- घ) जैमन सन मनसरा नि सिउरी नाङ्खार ला उदारणीय लिज्या । ☐
- ङ) जैमन सन मनसरा नेमबोलो ज़ डाक्टर तान्या है यान लेव । ☐

२. रिक्तो पो ल खैन्या सर्चोके ।

- क) सिउरी नाङ्खार जिल्ला ल परिए ।
- ख) मनसरा कक्षा ल अपरिजो ।
- ग) बुबाए अमिन लेव ।
- घ) परिकिन मनि सरेसिए ।
- ङ) सीप ए चलैव ।

३. मेला ताव जवाफ छानिचोके ।

क) मनसरा सन जैमन कता नाङ्खार ल यान्चुसिजो ?

- क) जेलबाड ख) सिउरी ग) गाम घ) फगाम

ख) जैमन सन मनसरा नि आमै ए कता जैन्या अनापैव ?

- क) कम्प्युटर चलैन्त्या
- ख) राँदै ए अदुर बिनिन्त्या
- ग) मोटरसाइकल चलैन्त्या
- घ) स्वरूप जैन्या

ग) जैमन ए प्रदर्शनी ल कता असतनो ?

- क) कम्प्युटर
- ख) बाँसको डा
- ग) रेडियो
- घ) घडी

घ) रौत्ता आङखाला ला कथाए मुख्य उद्देश्य कता लेव ?

- क) परिन्या याज्ञ महत्त्वपूर्ण ताए ।
- ख) रै याज्ञ महत्त्वपूर्ण ताए ।
- ग) आधुनिक शिक्षा सन स्थानीय ज्ञान नेमबोलो ज़ आवश्यक लिज़्या ।
- घ) नाङखार रादे बान्या ।

४. मेला घिनसिव गिडसिव ए जवाफ सर्चोके ।

- क) स्थानीय ज्ञान करौ महत्त्वपूर्ण ताए ?
- ख) शिक्षक ए कक्षा ल कता कता बिषय अरा परैव ?
- ग) यान आमै देउसरी ए अज़ा नि लै कता कता यन अना पैव ?
- घ) यान बाबु रहमन ए शिक्षा सन सीप बारे कता कता रो है अलेव ?
- ङ) रौत्ता आङखला ला पाठ परिदे कता सन्देस यादे अनै ज़ो ?

५. सृजना सन जोय़न ।

- क) “डामि नाङखार सन डामि संस्कृति” शीर्षक त १०० पान ला अनुच्छेद सर्चोके ।
- ख) जे समुदाय ला तबो सांस्कृतिक गतिविधि बारे स्वरूप सहित वर्णन दोचोके ।

रो - ४

रोल्पा ल सुनछहरी गाउँपालिका

रोल्पा जिल्ला ल परिचय

सुनछहरी गाउँपालिका रोल्पा जिल्ला ल परे । रोल्पा जिल्ला ल सिमाना पूर्व ट बाग्लुङ, प्युठान, पश्चिम ट सल्यान, जवाफ ट पूर्वी रुकुम, दक्षिण ट दाङ जिल्ला स जोरेसिव ले । आका पहाडी जिल्ला परे । जिल्ला ल जम्मा क्षेत्रफल १८७९ वर्ग किलोमिटर ले । आला भूगोल समुद्र सतहडिका ७०१ डिका ३६३९ मिटर परे । आका जिल्ला ल सदरमुकाम लिबाङ ले । नेपाल ल वर्तमान राजनीतिक सन प्रशासनिक विभाजन हिसाब ए रोल्पा जिल्ला लुम्बिनी प्रदेश ल परे । आका जिल्ला ट टोलो प्रतिनिधिसभा निर्वाचन क्षेत्र सन २ प्रदेश सभा निर्वाचन क्षेत्र ले । आका जिल्ला ट लेव स्थानीय तह मेल यासिव ले र ।



- १) रोल्पा नगरपालिका
- २) सुनछहरी गाउँपालिका
- ३) थबाङ गाउँपालिका
- ४) परिवर्तन गाउँपालिका
- ५) सुनछहरी गाउँपालिका
- ६) गङ्गादेव गाउँपालिका
- ७) त्रिवेणी गाउँपालिका
- ८) रुन्टगढी गाउँपालिका
- ९) लुङरी गाउँपालिका
- १०) सुनिल स्मृति गाउँपालिका

जम्मा वडा - ७२

सुनछहरी गाउँपालिका

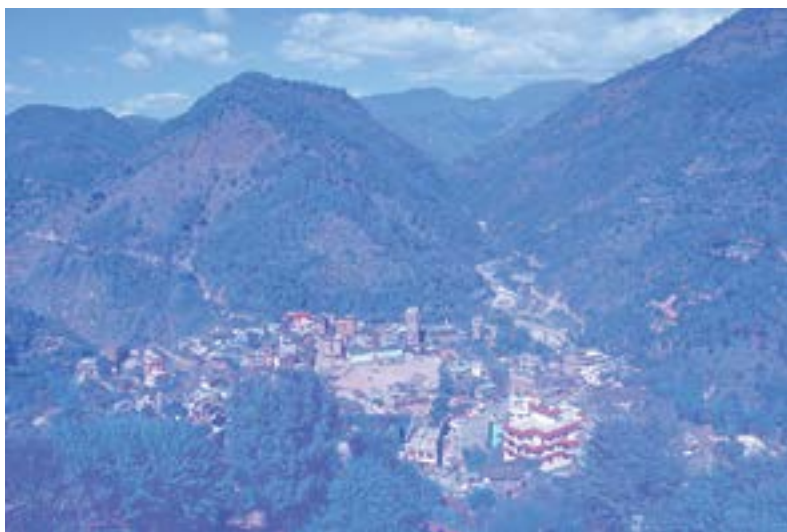
सुनछहरी गाउँपालिका रोल्पा जिल्ला ल टोलो महत्त्वपूर्ण गाउँपालिका ले । आका गाउँपालिका ल सिमाना पूर्व ट बाग्लुङ जिल्ला, पश्चिम ट सुनिल स्मृति गाउँपालिका सन रोल्पा नगरपालिका, जवाफ ट रुकुम, बाग्लुङ जिल्ला, दक्षिण ट लुङरी गाउँपालिका सन सुनिलस्मृति गाउँपालिका रहेद लेर । आका पालिका रोल्पा जिल्ला सदरमुकाम लिबाङडिका ४८ कि.मि. जवाफी पूर्व भाग त अवस्थित ले । नेपाल सरकार ल राज्य पुनःसरचना अनुसार साविकला रु वटा गा.वि.स. र सेरम, गाम, सिउरी, जैमाकसला, फगाम (वडा नम्बर २-९) सन जेलबाङ गाविसटुङ समायोजन डाङ वि.सं. २०७३ रिम त सुनछहरी गाउँपालिका स्थापना डासिव ले । आका पालिका ल यनभिम पोबाङ ल ले ।

रोल्पाको सामाजिक बनौट

सुनछहरी गाउँपालिका लेव रोल्पा जिल्ला ल जनसङ्ख्या वि.सं. २०७८ ल जनगणना अनुसार जनसङ्ख्या २,३४,७९३ ले । नल पुरुष ल जनसङ्ख्या १,०९,८७१ सन महिला ल जनसङ्ख्या १,२४,९२२ ले र । जातिगत जनसङ्ख्या ट सोरा भन्दा बढी मगर ४२.७९%, क्षेत्री ३५.१६%, विश्वकर्मा १२.५६%, सन परियार ३.६४% लगायतला जाति र ले र । जिल्ला ट करिब ३७ भन्दा बढी जाति र एकआपस त मिलेड चुडड ले र । यिजेड आका जिल्ला ट नेपाली सन मगर खाम मातृभाषा र ले र । मगर रा जनसङ्ख्या ४२.७९% अजैडि मनि मगर खाम पाङड्या रा सङ्ख्या १३.१०% वाज ले र । रोल्पा जिल्ला बहुभाषिक सन बहुसांस्कृतिक विविधता ल समाज जैव जिल्ला ले ।

रोल्पाको इतिहास

सुनछहरी गाउँपालिका वि.सं. २०१८ रिम त स्थापना जैव आदेश। नेपाल ल पञ्चायतकाल सुरु जै छिड्छिड प्रशासनिक पुनसंरचना डावक नेपालटुङ १४ अञ्चल सन ७५ जिल्ला ट विभाजन दासिव अलेव। राणा काल त नेपाल ल ३२ जिल्ला अलेव बेला रोल्पाला भूगोल प्युठान सन सल्यान जिल्ला अन्तर्गत अलेव। आका डेब्रे जिल्ला ल केही भू-भाग राटुङ मिलेड जिल्ला जेवक सल्यान जिल्ला ल परेड्या रोल्पाथुमडिका आका जिल्ला ल नामाकरण जैद अलेव। रोल्पा जिल्ला जेवक रोल्पाथुम रोल्पा जिल्ला लज अपरे ता मनि छिड्छिड पुनसंरचना अजैवक सल्यान जिल्ला ल परेड अलेव। मध्यकालीन इतिहास त नेपालला पहाडी क्षेत्र र बाइसे सन चौबिसे राज्य र ट विभाजित यालेव। हाल ल रोल्पा जिल्ला ल भू-भाग तत्कालीन समय त मुख्यतया गजुल, जहारी सन खुडग्री राज्य रा प्रभाव क्षेत्र ल अपरेजाव। आका राज्य र कहिले स्वतन्त्र याजैजाव भड्या कहिले शक्तिशाली छिमेकी राज्य रा नियन्त्रण ट याजैजाव। नका जिह्मजा-जिह्मजा राज्य र यामबनेवक आला भू-भाग र रुकुमकोट अन्तर्गत यालेव। रुकुमकोट ला राजा जयन्त बर्मा ए अज्हाज्वाइ तुथासेनटुङ रोल्पाला १८ वटा नाङ्खार र अयोव ए गजुल राज्य ल स्थापना जैड आलेव। सोभन्दा पहिला खस साम्राज्य सन सेन राज्य अन्तर्गत अपरेजाव। लिच्छवीकाल ट काठमाडौँडिका नेपाल ल शासन अचलेजाव। किराँतकाल सन सो भन्दा हाल ऐतिहासिक मगरात ला मगर कविला राज्य (थुम) रडिका निकाय आला समाज अचलेजाव।



यिजेद रोल्पा जिल्ला नेपाल चलेव १० वर्षे जनयुद्ध ल उद्गगम थलो जैव ले । आका जनयुद्ध सन विक्रम सम्वत २०६२/६३ ल दोस्रो जनआन्दोलन डिका नेपाल ल गणतन्त्र -हाद ले । । रोल्पा जिल्ला सशस्त्र द्वन्द ल बेला तत्कालीन नेकपा माओवादी ल केन्द्रीय आधार इलाका अलेव । सशस्त्र द्वन्द ल बेला घ्योव -घ्योव विभत्स सामूहिक हत्याकाण्ड र घटेद अलेव । आका जिल्लाडिका ८२५ जना रोल्पाली रै ज्यान ल आहुति याद न्हे र । रोल्पा जिल्ला सुनछहरी गाउँपालिका ल जेलबाडडिका वाज ६२ जना ल ज्यान न्हाद अलेव । रोल्पा जिल्ला जिल्ला ए अयोव बलिदान ए नेपाल ल गणतन्त्र स्थापना जैडया मदत पुरेद अनेव ।

रोल्पाला प्रसिद्ध पो र

रोल्पा जिल्ला ल सुनछहरी, लुंग्री, त्रिवेणी, शिवाङखोला, धाङ्सी खोला, चिउराघाट, फिबैखोला लगायतला प्रसिद्ध नदीनाला र ले र । राप्ती सन भेरी नदी ल मुहान रोल्पा ल जलजलाटुङ माडेसि । धरमपानी, फूलबारी, सुनछहरी, राँकमाधुरी चुचुरो, सातदोबाटो, थुर्पा सन जलजला पहाड रोल्पा जिल्लाला प्राकृतिक सन पर्यटकीय धरोहर ले र ।



स्वर्गदारी प्रभुको जन्मस्थल रुन्टी, शिवगुफा जुँगार सन जलजला (बराह क्षेत्र) धार्मिक स्थल र ले र । आका ल साथ त पर्यटकीय विकास डाङ्या यादुसी भङ्या प्रसिद्ध जैङ्या लायकला भ्या स्थान र रोल्पा ल अरु मनि ले र ।

पानपा:

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
आका	यो	this
रु	मान्छे	man
सो	जम्मा	whole
चुङ्ङ्या	बस्नु	sit
जैङ्या	हुनु	be
छिङ्ङिङ	पछि	after
लेव	उपलब्ध	available
ज	नै	particle
आला	यहाँ	here
डिका	देखि	from
न्हाङ्या	जानु	go
परेङ्या	पर्नु	include
माङ्ङेङ्या	मान्नु	accept
भ्या	धेरै	many



सिउसिन्या

१. गे पालिका भित्रला पर्यटकीय क्षेत्र ल सूची बनेड यन्हेरा स छलफल गडास ।
२. रोल्या जिल्ला ल बसोबास डाङ्या मुख्य जाति रा बारे ट बाबुआमा स गिङ्ङ न्हेराटुङ थप्क कोठा ल गसुनेस ।
३. मेला यासिव करण आखर टुङ अकरण आखर गजेस । मगर खामडि करण आखर टुङ अकरण जेवक क्रिया हाल मा ठसि ।



१. मेला गिडसिव रा टिव जवाफ गयास ।

- क) सुनछहरी गाउँपालिका काङ्का जिल्ला ल परे ?
- ख) रोल्पा जिल्ला ल बसोबास डाङ्का मुख्य जाति रा भिन गसरस ।
- ग) रोल्पा जिल्ला ल प्रसिद्ध डा वटा पो रा भिन गसरस ।
- घ) नेपाल एकीकरण जैङ्का भन्दा हाँल रोल्पा ल काङ्का- काङ्का राज्य स्थापना जैद यालेव ?
- ङ) रोल्पा जिल्ला ल सिमाना काङ्का-काङ्का जिल्ला र परे र ?

२. मेला पान रा अर्थ ऱ्हाङ्का जेड आखर गजेस ।

रोल्पाथुम गजुलकोट जलजला
लिबाङ पोबाङ

३. मेला डानौ गसरस ।

अघ्यु : ड्का भिम सिउरी ल ले ।
 ड्काभिम सिउरी ल माले ।

- क) ड्का गाम ल आप-हेड ।
- ख) ड्का घोगा काङ्का आज्योड ।
- ग) ड्का भिम पोबाङ ल ले ।
- घ) ड्का चाव आलेड ।

४. सृजना सन जोयुन ।

- क) हिउने स सहयोग रेड नेपाल ल राष्ट्रिय जनगणना तथ्याङ्क रेड जिल्ला ल बसोबास डाङ्का जाति रा सन पाङ्का भाषा रा जनसङ्ख्या ल तालिका बनेस ।
- ख) हिउने सन अभिभावक स छलफल डाङ्का नङ्का ननजिकला काङ्का पोडुङ्का कैजेड प्रसिद्ध जेङ्का दुसी गारङ्का बारे ट तर्क सहित टोलो निबन्ध गसरस ।

नेपालला ताव पार पार संघर्ष ए नेपाली जनता र यामी हक अधिकार दैदे हुदे लेर । संविधान सभा चुनावनी चुनीसिदे हुव जनप्रतिनिधि र वि.सं. २०७२ ल नेपालला संविधान सकेर ।

नेपाल ताव विभिन्न संघर्ष निकाइ नेपाली जन्ताराइ य हक अधिकार दैदे हुके र । संविधान सभा चुनाव निकाइ चुनिदे हिन जनप्रतिनिधिराइ वि.सं. २०७२ ल नेपाल ला संविधान जारी जैकेर । नेपाल ला संविधान ए संघियता व्यवस्था जैकु । स्थानीय सरकार निर्माण ताके । स्थानीय जन्ताराइ मस्ता यायन पालिकानिकाइ तान्य व्यवस्था जैदे नैर । आव सेवा र संचालन जैन्य लागित पालिकालाई बजेट आवश्यक परिए । नेपाल ला संविधान अनुसार गाउँपालिकाला आम्दानी ए स्रोत र लाइ मुख्य त नेवोलो भाग ल बासिव लेए ।



क) आन्तरिक स्रोत

ख) बाह्य स्रोत

नेपाल ला संविधान र प्रचलित ऐन र त गाउँपालिकालाई आन्तरिक रुपल राजस्व, कर, विविध शुल्क उठैने लागी त अधिकार यादे नैव । आव शुल्क रा लै नला अनुसार उल्लेख जैसिव ले ।

क) आन्तरिक कर सन राजस्व

गाउँपालिका ए ओल क्षेत्रभित्र खालखाल ला शिर्षक ल कर जम्मा जैव । पालिका ए आन्तरिक राजस्व रुपल उठने जैव ।

क) सम्पत्ति तथा भूमिकर

ख) व्यवसाय कर

ग) बहाल कर

ड) विज्ञापन र मनोरञ्जन कर

घ) सवारी साधन कर

सम्पत्ति वा भूमिकर लाइ मालपोत मनि हैदोर । व्यवसायक कर हैलिसिव पालिका भित्र ला सञ्चालन ताव पसल, होटल, उद्योग या जुमुजा व्यवसाय र निकाइ रइने वार्षिक राजस्व हैदोर । बहाल कर हैलेसिव फ़िम वा जग्गा बहाल यासिव बापत उठैन्या राजस्व लाइ हैदोर । सवारी साधन कर हैलिव जुन खाल ला सवारी साधन नैसिव बापत रैन्य कर हैदोर ।

ग्यापा, जुमुजा सवारी साधनराइ कर प्रदेश सरकार य दुप्प । तर जुमुजा सवारी साधन र जस्तै टाँगा, रिक्सा, अटो आदी सवारी साधन राइ कर पालिकाय उठैव दुव । विज्ञान सन मनोरञ्जन कर हैलेसिव राम, महोत्सव, विज्ञानपन ल लागीत पालिका भित्र ल नैसिव होडिड बोर्ड आदी निकाइ रैन्य राजस्व हैदोर ।

सेवा शुल्क सन दस्तुर

गाउँपालिका य विभिन्न सरकारी सेवा अयोव बापत राजस्व शुल्क रैन्य प्रचलन ले । यीतानो शुल्क सन दस्तुर ।

क) सिफारिस शुल्क

ख) नक्सा पास शुल्क

ग) पर्यटन शुल्क



पालिका य सिफारिस शुल्क ल नागरिता, नाता प्रमाणित वा अरु प्रशासनिक यन लागीत याने सिफारिस बापत राजस्व रैन्य दोर । अजैदे ज पालिकाय फिम वा भवन तथा संरचना जैन्य अनुमति याक नक्सा पास शुल्क मनि रैन्या ताए । अजैदे ज पर्यटकीय क्षेत्र ल विकास ताव पालिका भित्र र ला पर्यटकीय क्षेत्र र, सङ्ग्रहालय, भुटावर लगाएत भ्रमण या अवलोकन लागी त पर्यटनिर काइ प्रवेश शुल्क उठैव दैव । उदाहरण लागि त सुनछहरी भरनालाइ पर्यटकीय क्षेत्र, पार्क आदी जैसिकिनी भने नो ठाउँ ल अवलोकन लागि त हुने पर्यटकनिकाइ प्रवेश शुल्क उठैव दैसिव ।

पालिकाए आन्तरिक स्रोत निकाइ उठैसिव राजस्व तथा कर, शुल्क र पालिकाए गाउँसभानिकाइ नियम जैदै उठैन्या दोव । पालिका ल जति मस्ता आन्तरिक स्रोतनिकाइ राजस्व जम्मा जैव दैसिव हादरा/उति ज पालिका धनी ताए ।

ख) सरकारी स्रोत

गाउँपालिका सञ्चालन लागी त आवश्यक परिने मस्ता स्रोत संघीय सरकार सन प्रदेश सरकार निकाइ अनुदान रकम हुए । होकाइ गाउँपालिका ला बजेट य ग्योव भाग संघीय सन प्रदेश सरकार निकाइ दैसिन्य अनुदान ल निर्भर ताए । पालिका ला न्युनतम आवश्यकता आधार ल अनुदान रकम यव । आव अनुसार विशेष योजना (जस्तै : शिक्षा, स्वास्थ्य) लागी त तोकिदे परिडसिव बजेट सर्शत अनुदान मनि पालिका ए दैव ।



अजैदे ज पालिका ल सञ्चालित ग्योव आयोजना वा विशेष कार्यक्रम लागी त याने सहयोग याने बजेट मनि पालिकालाइ प्राप्त ताए । यितानो बजेट लाइ विशेष सन समपुरक अनुदान हैदोर । अझैदे ज मूल्यवृद्धि कर (भ्याट) सन अरु शुल्क निकाइ उथिव राजस्व य केही प्रतिशत हिस्सा स्थानीय तह ए दैव ।

पानपा:

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
ने	दुई	two
सो	तीन	three
मस्ता	धेरै	very much
जुमुजा	सानो	small
कर	राजश्व	tax
दुष्व	संकलन	collection



सिउसिन्या

- गाउँपालिका ला आयस्रोत कताड ए हुए सर्चोके ।
- आयस्रोत हैलिसिव कता जे हिउनेरास सर्चोके ।



दाइन्या:

- ताव त (✓) सन माताव त (X) सर्चोके ।

क) सुनछहरी गाउँपालिका ला आयस्रोत नेठो ल बासिव लिज्या । ☐

ख) सेवा शुल्क सन दस्तुर लै सोडठो ल बासिव लिज्या । ☐

ग) सुनछहरी गाउँपालिका ल रोल्या जिल्ला निकाई बजेट बाए । ☐

घ) सुनछहरी गाउँपालिका ल संघिय सन प्रदेश निकाई बजेट हुए । ☐

ङ) सुनछहरी गाउँपालिका ल सेवा शुल्क हैलिदे दस्तुर माउठैर । ☐

२. रिक्तो पो ल खैन्या सचोके ।

- क) नेपाल ला संविधान अनुसार गाउँपालिका ला आयस्रोत लै बादे नैर ।
ख) सुनछहरी गाउँपालिकाला आयस्रोत लै ल प्रयोग दोव दुसिए ।
ग) बाह्य सरकारी स्रोत निकार्ई शिर्षक त बजेट हुए ।
घ) आन्तरिक स्रोत लै ठोल ल बासिव लिज्या ।
ङ) प्रशासनिक यून लागि सिफारिस रैक राजश्व बापट रै र ।

३. मेला पान रालै अर्थ खोलिन्या जैदे आखर प्रयोग दोचोके ।

आयस्रोत	संविधान सभा	गाउँपालिका
संघीय सरकार	सेवा	

४. मेला धिनसिव गिडसिव ए जवाफ सचोके ।

- क) सुनछहरी गाउँपालिका ला बाह्य सन आन्तरिक स्रोत कता कता लिज्यार ।
ख) सेवा शुल्क सन दस्तुर लै खा ठो ल बादे नैर ?
ग) आन्तरिक कर सन राजस्व खा गोता ल बासिव लिज्या ?
घ) सम्पत्ति सन भूमि कर हैलिसिव कता सचोके ।
ङ) वडा कार्यल ल कता कता शिर्षक त शुल्क उठैर ?

३. सृजना सन परियोजना यन ।

- क) शिक्षकस वडा कार्यालय बादे कर्मचारी सन जनप्रतिनिधी रालै पालिका ए आम्दानी स्रोत ए बारे ल धिन्दे सूची तयार जैचोके ।
ख) शिक्षक ए सहयोग ल जिल्ला ला बारे ल लेव कीर्तिमान रेकर्ड सन सामान्य ज्ञान ए बारे ल धिनन्या सन जवाफ र तयार जैदे धिनन्या सन जवाफ यासिन्या प्रतियोगिता आयोजना जैचोके ।

रो - ६

विवाह संस्कार

गेमी संस्कृति ल जन्म, विवाह सन सिउ संस्कार डानौ जीवनचक्र संस्कार ल महत्वपूर्ण पो जै। आका सांस्कृतिक संस्कार रै रु समाजटुङ गतिशील बनेजाव। रु जन्मेवक डाङ्या सांस्कृतिक ह्ये जन्म संस्कार जै। रु ल जन्म जै छिङ्ङि विवाह डाङ्या उमेर ट यो। विवाह डाङ्या उमेर गारसिव नेच्यु रिम डाव छिङ्ङिका उमेर जै। उमेर मायोव विवाह बालविवाह जै। बालविवाह ए स्वास्थ्य सन पढाइ ब्लेव। विवाह ट माङेजासिव सन संस्कार समाज सन जातअनुसार फरक जै। विवाह सो समाज, समुदाय सन जाति ट जै। विवाह ङिका परिवार ल बनेव जै। परिवार-परिवार मिलेड गेमी समुदाय सन समाज ल बनेव जै। विवाह ट ने परिवार सन आफन्तराटुङ टोलो ट जोरङ्या ह्ये डोव। विवाहङिका नयाँ सम्बन्ध मनि ज्याङ्या जै।



गेमी समाज ल ङिहङ्या विवाह, प्रेम विवाह सन ढोङङ्या विवाह, विधवा विवाह, जारीक्याङि विवाह डानौ विवाह र प्रचलन ल रहेड ले। यिजेड उमेर यौ लकन्यालक्री अदालत ल न्हाड कानुनी प्रक्रिया सयोड विवाह डाङ्या प्रचलन मनि ले। ङिहङ्या विवाह ट लकन्या पक्ष लक्री पक्ष ट न्हाड ङिहङ्या विवाह डाङ्या संस्कार ले। यिजेड ङिहङ्या विवाह ट ने परिवार ल सहमति सन स्वीकृति जै। प्रेम विवाह ट उमेर योव लकन्यालक्री ट-आपस ट मन परेड विवाह डाङ्या डोर। भ्याजसो

प्रेम विवाह ट ढोङ्ङ विवाह
डाङ्या प्रचलन ले। तर
कहिले-कहिले ज्हुङ्ला ज्हान
ट रोङ्ङ डाङ्ङ डिहङ्या
विवाह ल औपचारिकता पुरा
डाङ्याप्रचलनमनिजै। यिजेङ
विवाहित मेमा ल अन्वे सि ले
भङ्या ओ मेमाय फरी छुट्
विवाह डाङ्ङ टुङ्ङ विधवा
विवाह डासि। कोहि ए ज्या
छुट्ट लहेपा ए लाङ्ङ विवाह
याङोव भङ्या जारिक्याङि
विवाह गार्सि। आटाने
पिङित हेपा टुङ्ङ विवाह
डाङ्या हेपा ए क्षतिपुर्ति सन
जरिवाना याङ्या प्रचलन



अलेव। आजकाल सम्बन्ध विच्छेद माडाङ विवाह डाङ्या माफ्रोङ्या प्रचलन ए जारी विवाह
गैर-कानुनी ले। आका पालिका ला मगर ल भ्या जसो प्रेम डाङ्ङ भागी विवाह डाङ्या प्रचलन
ले। आका साथै डिहङ्या विवाह मनि जै। मगर र विधवा विवाह, दाजु असिव छिङ्ङिङ जाहान
विखण्डन जै डिङा रोकेङ्या मारुङ विवाह डाङ्या प्रचलन मनि ले। पहिला-पहिला जारि
विवाह मनि अजैजाव। मगर ल विवाह ल पहिला लक्री लकन्या ल अङ्हुङ् ल लाङ्ङ्या प्रचलन
जै। लकन्या पक्षला ज्हान परिवार आफान्त जम्मा जैङ विवाहित ने जामि टुङ्ङ टिकोटालो डाङ्या
सन नाटा लैङ डोकभेट डाङ्या प्रचलन जै। यिजेङ विवाह जै छिङ्ङिङ लकन्या पक्ष ए भान्ज
वा मेमा ज्हा ल न्वेटुङ लक्री ल माइट ल खबर कलेङ्या चलन जै। ने परिवार ल आपस ल
सहमति ट उपयुक्त बेला टोकेङ ढोकभेट डाङ्या संस्कार ले। डोकभेट ट लकन्या पक्ष ए जन्ति
लाङ्ङ माइट डे न्हाङ्या पैव।

मौलिक प्रचलन ट विवाह ल सिन्डुर लैङ्या सन पोक्था याङ्या प्रचलन मगर रा माजै। डिहङ्या
विवाह ट डोगभेट डाङ्या प्रचलन जै। जन्ति पर्सन भन्डा पहिला लक्री टुङ्ङ जन्ति स ब्रेङ जन्ति स
भोलोङ डोगभेट संस्कार ल लाङ्ङ्या प्रचलन जै। डोगभेट छिङ्ङिङ सोङ लाका विवाहित जोरी
टुङ्ङ फेरी माइट न्हाङ्या प्रचलन जै। गेमी पालिका ल मगर, क्षेत्री, बिश्वकर्मा, परियार लगायत

ला जातजाति र च्युङ्सिङ्या डोर । यिजेड विवाह ट संस्कार र जाति पिछे फरक-फरक जै र । विवाह ए ने ज्हाँन ल मिलन जेसिव जै । आका ए नयाँ नाटापाटा मनि जोवरसिव जै । विवाह ङिका ज्यान्वे मामा माइज्यु, बोबो फुपु, भदै भदैनी, दिदी भेना ज्वाई जिठु डानौ नाटा र जोरसिव । ब्राह्मण क्षेत्री ट सासु ससुरा रा साइनो मनि जै । आका ए डाड मौलिक संस्कृति ट सासु ससुरा गार्ङ्या साइनो माजै ।

नाङ्खार ला जीवनचक्र संस्कार पूजाआजा सन सांस्कृतिक ह्यै र सञ्चालन डाङ्या लागि परम्परागत संस्था र जै र । अघ्यु संस्था राटुङ् डाही, भेजा, गाउँला मेमाजा, भाइखलक डाङ्या डोर । परम्परागत संस्थाय ओल असमुडाय नाङ्खार ला संस्कृति टुङ् जिउडा नेङ्या ह्ये डोव । समुडाय बेला अनुकुल समाज ला रिटिठिटि जेङ्या सन अनुसार डाप्रिङ्या डोव ।

पानपा:

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
जोर्ङ्या	जोङ्नु	add
ब्लेङ्या	बिर्गानु	spoil
ङिहङ्या	मागनु	demand
ज्यान्वे	पतिपत्नी	husband and wife
ढोङङ्या	भागनु	run away
क्लेङ्या	पुन्याउनु	reach



सिउसिन्या

- हिउसिनेराटुङ या अभिभावक स समाज ला प्रचलित विवाह संस्कार विषय ट गिङ्ग थप्क कोठा ल गेमी न्हेराटुङ गसुनेस ।
- हिउने ल सहयोग ट विवाह संस्कार सम्बन्धी अभिनय गडास ।



१. मेला पान डिका आखर गजेस ।

विवाह	मामाखलक	भाइखलक	डोगभेट
नातापाता	परम्परागत संस्था	रीतिथीति	सिन्दुर

२. मेला गिडसिव ल टिव जवाफ गयास ।

- क) जिवनचक्र संस्कार ट कुयो-कुयो संस्कार र परे र ?
- ख) विवाह गारसिव कुयो ?
- ग) विवाह डाङ्या उमेर खागे रिम छिडिड जै ?
- घ) परम्परागत संस्था गारसिव कुयो ?
- ङ) नङ न नाङ्खार ल लेव परम्परागत संस्था रा मिन र गवटेस ?

३. मेला गिडसिव रा लहुव जवाफ गयास ।

- क) नङ न नाङ्खार ल कघ्यु प्रकार ला विवाह प्रचलिट ले र ?
- ख) विवाहडिका जोरसिङ्या नाटापाटा ल बारे ट गसर्स ।

४. सृजना सन जोयन ।

- क) हिउने सन अभिभावकटुङ्ग गिड्ड नङ न समुदाय ल प्रचलिट विवाह संस्कार ल बारे ट निबन्ध गसर्स ।
- ख) हिउने सन अभिभावक स छलफल डाड मगर समुदाय सन ब्राह्मण-क्षेत्री समुदाय माफ ल नाटापाटा समनाटा फरकपन ल बारे ट सूची जेड ठप्क कोठा ल छलफल गडास ।

माघे सकराती मगर रै यामी मौलिक साँस्कृतिक पर्व हैदोर । आव पर्व प्रत्येक रिम माघ एक गते मानिर । आव पर्व त विशेष दोदे मेमा ज़ा रालै मिश्रा यादे यारापुजिर । मिश्राल फिनसिव य, संकुतुरुल, जे, बोदा, कबिली, भरे, छाल सन रुपैयाँ जादे यादाजु भाईरै मिश्रा यान्या चलन ले ।

आउ पर्वलै पौष मसान्त छ्याम फ़िम सेन्या हैदोर । आव छ्याम भैंसा सैन्या, फ़िम सेन्या, य घोन्या, मिश्रा भान्या माया ख्या तिन्या ताए । ओदेक मिश्रा भान्या खर्सिव भरे जैन्या ताए ।

छकालन्या घघज़ सोदे कताज़ माज़्यादे खेप्पार हुर्सिदे पारनि डात फ़िमला मेमा ज़ालै पुजिर । होकाई बाहिर देडा चेलिबेटि रालै यारापुजिर । नौ छ्याम मेमा ज़ा रै मिश्रा याथाडवकाई पार दुबसिदे फ़िम फ़िम क मस्यान्द्रा रैसिन्या भार ।



मस्यान्द्रा पार फ़िम भला त हाईकि सन भुपल्यानी चदे घ्यामो पिडव रड स छालबोलो मछिसिव जादे पारएज़ मस्यान्द्रा पाईकी नपाई हैलिदे किर । होकाई हो फ़िम काई छाल, स्याकरी, चापी बुतन, भरे, य, बैदे बार ।

माघ एक गते छ्याम खेपा रै बिकुरा बाज़ा आपन्या बार । ओदेक खेपा मेमा पार दुब्सीदे माचाव
थाडना क्वा लै मि स्याव जैदे मलाम भाका स्याव जैदे रि छेउक भैदे हिपन्या बार । होलै पुतली
मुन्या हैदोर । साचोका मि असिका स्याव मेमा र लामसिदे घर र । लाक कोथल्या आपन्या
बाजी मनि जैर । डादे बरुवा बन्दुक ए याआपजो आख् कोथल्या जैदे आपर । कोथल्या खेपा
मेमाएज़ आपर ।



कोई पो याल धनुष बाण मनि हैदोर होकाई धनुष बाण हैलिदेज़ आपर । होल खेपा मेमारज़
बाजी रुपलज़ भाग रैर । कोथल्या आपदे ज़ो जेडए होलै हारीन्याए रुमाल, बासा, हार यान्या
चलन ले । निशाना त सनान्या मिलै पगरी गुथैदे सम्मान दोदे घुर्दे सस्यान्या चलन मनि ले ।

पानपा:

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
बाजा	चरा	bird
य	तरुल	wild yam
भरे	रोटी	bread
चाल	चामल	rice
मिश्रा	खिचडी	porridge
हार	पोटे	beaded necklace
बाजी	प्रतियोगिता	Competition
कोथन्या	बाण	arrow
पुतली	पुरानो कपडालाई मान्छेको स्वरुप बनाएको	doll made by cloth
लाम्सिन्या	शोक गित गाईदे घर्न्या	sad song
मोन्या	जलाउनु	to burn



सिउसिन्या

- जेभिमका पारनिकाई सन्या सेरलै माघ सकराती बारे धिनदे सर्चोके ।
- माघत कता-कता जैन्या ताई जेनैरास छलफल दोचोके ।



१. ताव त (✓) सन माताव त (X) सर्चोके ।

- क) माघ सकराती माघ एक गते परिए । ☐
- ख) माघ त मेमा ज़ारा लै पुजिन्या ताई । ☐
- ग) माघ त तारा माआपर । ☐
- घ) तारा खेपारै याज़ आपर । ☐
- ङ) माघ त खेपारै बिकुरा सैन्या भार । ☐

२. रिक्तो पो ल खैन्या सर्चोके ।

- क) माघ सकराती महिनाल परिए ।
- ख) मसान्त छ्याम सैर ।
- ग) मिश्रा याराईक जादे आराईर ।
- घ) छ्याम तारा मनि आपर ।

३. मेला पान डिङ्का आखर गजेस ।

माघ सकराती तारा मस्यान्द्र पगरी मिश्रा

४. मेला गिडसिव ल टिव जवाफ गयास ।

- क) माघ सकराती त कता-कता जैन्या ताए ?
- ख) मेमार मिश्रा याथाडवकाई कता भार ?
- ग) तारा डादे कताए आपज़ौ ?
- घ) तारा आपदे निशाना त सनान्या लै कैजैर ?
- ङ) तारा सु-सु ए आपन्या ताई ?

५. सृजना सन जोय़न ।

- क) तराई ला थारु रै यामानिन्या माघे सक्रान्ति सन पहाड ला मगर रै यामानिन्या माघेसक्रान्ति कता फरक लिज़्या सर्चोके ।
- ख) २०८२ रिम ला माघे सक्रान्ति कैजैदे जे मानिव ? २०८३ रिम ला माघे सक्रान्ति कैजैदे मानिन्या जे नै रास छलफल दोचोके ।

गेमी संस्कृति ल भ्या प्रकार पूजाआजा र लेर । परम्परागत पूजाआजा ल पुर्खा सन प्रकृतितुङ पूजाआजा डाङ्या प्रचलन ले । पुर्खापूजातुङ सिव पुर्खा सन जिउँदा पित्र गार्ड पूजा दासी । आला मगर रा सिव पित्र पूजा / पुर्खा पूजातुङ सो तह ल नेद नेर । तोलो खलक ला ज्हुङ ला जहान रा ने वा सो पुस्ता ला सिव पुर्खातुङ मुथुम सन बायु दासी । ओ पुर्खा र भिङ्ङि न्हाँद कुलपित्र ल डाङ्या मान्यता ले । कुलपूजा तोलो थर सन कैरन/साकास्युरु ल भाइखलक ए पूजाआजा दोर । कुलपूजा ल तोलो खलक ला सो दाजुभाइ र जम्मा जैर । कुलपूजातुङ कुलामी मनि दोर ।



दोङक पुर्खातुङ देउपित्र डाङ्या प्रचलन ले । कुलामी/कुलपित्रल पूजा डाङ्या पुरखार डेउपित्र र ल ब्रैद न्हार गार्ड्या मान्यता ले । पो अनुसार कोहि पो ल बाइस पुस्ता, कोहि पो ल अठार पुस्ता, कोहि पो ल बाह्र पुस्ता छिङ्ङि डेउपित्र र जैर गार्ड्या प्रचलन ले । डेउपित्र र नाङ्खार ला साभा लेर । नाङ्खार ला सो मिलेद पूजाआजा डोर । कतिपय डेउपित्र र थान ल भ्या नाङ्खान्या रै तोलो पो ल पूजाआजा डाङ्या डोर । बराहा, सिद्ध, भूम्या, बजु, बज्याब्राजु, माइथान, मण्डली आदि डेउपित्र रा रूप ल डाङ्या पूजाआजा ल उदाहरण र लेर । यीजेद गाउँ ला सेर रुरातुङ मनि जिउँदा पित्र मानेदओरा तुङ सम्मान डाङ्या सन आसिरवाद हँङ्या प्रचलन ले ।

मुथुङ वा बायुतुङ जहुँड पित्र मनि डाङ्या धुसी । तोलोजहुँड खलक ला पूजाआजा डाङ्या सिव पुर्खारसो पुस्ता याकतेभङ्या कुलामी/कुलपित्र ल ब्रैद न्हार गाङ्या मान्नेता ले । अकाल ल सिव सन कुनै कारण ए सिव कुलपित्र ल ब्रैङ्या माधुखे भङ्या सिव पुर्खातुङ भाँक्री ए अनुष्ठान दोव । भाँक्री ल अनुष्ठान छिडिङ कुलपित्र ल ब्रैङ्या न्हौ । यीजेद पित्र रा यामिन ल चिनो चौपारी जेङ्या प्रचलन मनि ले । जहुँड ला पित्रपूजा सो चौतारा ल डाङ्या प्रचलन मनि ले ।



प्राय आका डेउपित्र रा थान न्हि ल मुल, दह खोला, ताल, ओडार, जङ्गल सन घवोव सिङ ल अखङ ल आदि प्राकृतिक पो ल जेङ्या प्रचलन ले । आका ए न्हि ल मूल सन जल जाल डेउपित्र रातुङ यानेसीभङ्या जलजाल संरक्षण जेङ्या डोव । बराहा थान, बजुधुरी ला बजुथान आदि ल मनि पूजाआजा डाङ्या डोर । प्रकृतितुङ सम्मान डाङ भूम्या पूजा डाङ्या प्रचलन मनि ले । आका पूजातुङ पो अनुसार भूम्या, भूयार, चन्डी आदि मनि दासी । यीजेद किरात राई रा साकेला, तामाङ रैयुल्छोदन डाङ्या यादोव फ्रोसिव ले । यीजेद जाति र समुदाय अनुसार फरक खाल ला देवीदेवता रा पूजाआजा मनि जै ।

पानपा:

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
पित्र	पुर्खा	ancestor
मुथुङ	साधारण मान्छे	ordinary people
जेङ्या	बनाउनु	to make
सिङ	रुख	tree
खङ	फेद	bottom
ब्रैङ्या	मिसिनु	mixed



सिउसिन्या

- हिउने ल असहयोग ल यनाङ्खार ल डाङ्या पित्र र पूजा ल अबारे ल यअभिभावकतुङ गिङ्ड पूजा डाङ्या तरिका गिङ्ड ठप्क ल न्हेरातुङ पैङ छलफल गडास ।
- खास डाङ पित्र र पूजा न्हि ल मुल, खोला ल, डह ल सन सिङखङ ल कडा डोर ठप्क ल न्हेरा स छलफल गडास ।



- सहित (✓) सन बथिक त (X) चिन्ह गलैसके ।

क) कुल पूजातुङ कलामी दोर । ☐

ख) डेवपित्रररा थान न्हि ल मुल, दह सन सिङखङल जै । ☐

ग) डे वपित्रररा थान जेद पूजा दावक प्राकृतिक जाल संरक्षण माजै । ☐

घ) प्रकृतिनुङ सम्मान डाङभूम्या पूजा दासी । ☐

ङ) फरकफरक जाति अजयडी मनि पूजा तोलो जै । ☐

२. रिक्तो पो ल गभरे सके ।

- क) डेवपित्र र दाङ्या चलन ले ।
ख) कुल पूजा ल तोलो खलकला सो जम्मा जैदडोर ।
ग) पो अनुसार वाइस, अथार सन पुस्ता डेवपित्ररर जैर ।
घ) सेर रुरातुङ जिउदा पित्र र माडेड डाङ्या चलन ले ।

३. मेला पान रातुङ अर्थ ऱ्हाङ्या जेड आखर गजेस ।

पूजाआजा	डेउपित्रर	कुलामी	मुथुम
प्रकृतिपूजा	भाँक्री	बराहा	सिद्धथान

४. मेला रोइल टिव जवाफ गयास ।

- क) डेउपित्र र गारसिवकाङका डेउटार जै ?
ख) मुथुङ सनज्हुङ पित्र ल ककाङ-काङकाटुङ पूजाआजा डासी ?
ग) कुलामी/कुलपित्र पूजाकाङ काङकामिलेर डासी ?
घ) गे यडाङ्या पूजाआजारा यामिन गसरस ?
ङ) गे यनाङ्खारला साभा पूजाआजा सञ्चालन डाङ्या तरिकाकुयो कुयो ले ?

५. मेला रोइल ल्हु जवाफ गयास ।

- क) डिवंगत पुर्खाराटुङ खागे तहल नेड पूजाआजा डाङ्या प्रचलन ले ?
ख) नमिपालिकाला परम्परा खँका प्रचलित मुख्य पूजाआजा ल अबारेल उल्लेख गडास ।

६. सृजना सन जोय्न ।

- क) नमिअभिभावक सन नाङ्खारला रुराटुङ गिङ्ङ जलजला बराहा पूजा लगायत अरु पो डाङ्या पूजाआजाल अबारेल ठप्कल प्रस्तुतिक रण गडास ।
ख) हिउने सन अभिभावकटुङ गिङ्ङभूम्या पूजाआजा ल अबारेत तथ्य र संकलन डाङ आका पूजाआजा ल उत्पत्ति अरु पो ल अरु समुदाय ल आका भूम्या पूजाटुङ कुयो कुयो डोर नकालअबारेत ठप्कल प्रस्तुति गडास ।

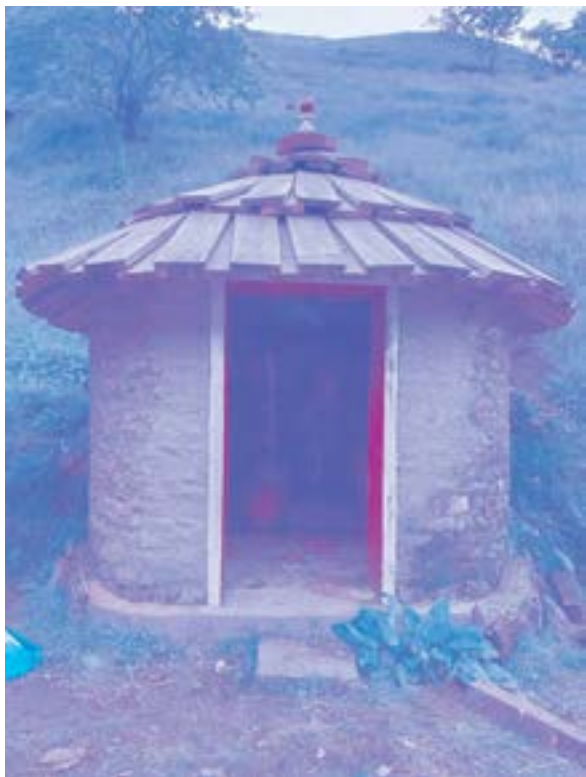
रो - ९

बराहा थान सन रीमुल

मानव सभ्यता ए विकास ल जलस्रोत ए चाव भूमिका ले । दोडका सभ्यता र जलस्रोत सम्पदा लेव पो याल विकास ताव ले । आदीवासी सभ्यता ल मनि रि ए महत्त्वपूर्ण पो र लिज्या र । ज्यान्या रि, कृषि यन सन सिंचाई लागि जलसम्पदा ए महत्त्वपूर्ण लिज्या । जलस्रोत सम्पदा निकाई डा खान्या सन ज्यान्या बस्त मनि जैव दुसिए । जलविद्युत मनि जलस्रोत निकाई पलिन्या ताए । आव निकाई रि निकाई चलिन्या घट्ट र मिल र मनि चलैव । वातावरण मैत्री इन्धन हाइड्रोजन मनी रि निकाई ताए । होकाईदा जलसम्पदा ए संरक्षण सन उपभोग ए गे संस्कृति ल चहिव लिज्या ।

गे पो ला जलसम्पदा र कुवा, पधैरा, रिमुल, छहरा, भै, पोखरा, दह र लेर । आल समुन्द्र अमालीदे मनी गे जलस्रोत सम्पदा र भै तादे समुन्द्र सम्म मिसिनाए । गे पालिका ल फगाम, गाम, घुसबाड, सेरम माहुल्या भै र लिज्यार । आव भै र लुडरी भै ल मिसिर । आला सुनछरी छहरा पारपार दे ज सरेसिवक लिज्या ।

छ नम्बर वडाला फगामल जाडुड छहरा लिज्या । दुई नम्बर वडा भित्री गाम ल लार्मी छहरा लिज्या । सात नम्बर वडा ल जलजला भै, एक नम्बर वडा ल किलाचन दह, दुई नम्बर वडा ल बिबाड दह मनि लिज्या । आव सम्पदा र गे पर्यटकीय पो र है दुसिए । परम्परागत रुप ल कलात्मक रुपल कुवा, पधैरा, प्राकृतिक रुपल धारा निर्माण जैसिव दैसिव । ऐजैदे गे नाङ्खार ल पोखरा जैन्या चलन मनि ले । पोखरा ए नाङ्खारला अन्नबाली रालै री जान्या सन स्याबा रालै री ओन्या मनि ताए ।



जलसम्पदा संरक्षण ए लागि रिए मुहान, दह, छहरा, भै रालै थान जैदे प्रकृतिए संरक्षण दाव परिए । थान जैदे पूजा दान्या पो सफा जैदे नैव परिए । ऐजैकिन आव पोल प्रकृति, सिङर बिरुवार संरक्षण तार । आवए प्रकृति संरक्षण जैव ।



जलसम्पदास बराह थान मनि जोडिसिए । मगररै बराह थान याजैव पोल रि मुल ताव पोल जैर । आदीबासी मगररै आदिम कालला पुर्खा रालै बराहा है आरा दोर र । डादेडा पुर्खा रालै देउपित्त मनि है आरा दोर । बाद्व भाई बराह सन बाईस बहिनी बजु ए लोक कथा मगर ल दैसिव । बराह रै ए याउत्पत्ति जलजलाला बामापुपलाई अताव है लेर । बिबाड दह सन किलाचन दह त मनि बराह थान ले । आव पो त बर्षल सोडखेप पुन्नि त पूजा सन राम ताए । कोई कोई र बराहलै याकुलए रुपल पूजा मनि दोर । हिन्दु धर्म मानिन्या रै बराह लै बिष्णु ए अबतार है दोर । तर बराह मगर रै आदिम पुर्खा है दोर । आव पालिका ल मनि सम्पदा र बराह थान सन पूजा मनि परिए ।

पानपा:

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
दोडका	प्राचिन	ancient
भै	खोला	river
स्याबा	जनावर	animal
युन	काम	work
रिमुल	जलस्रोत	water source



सिउसिन्या

- जलस्रोत निकाई गेलै कता-कता फइदा ताए सचौके ।
- बराह सन बाईस बहिनी रै याबारे ल सनन्या मि लै धिन्दे नौ रो बुझिचौके ।



- ताव त (✓) सन माताव त (X) सचौके ।

- क) ६ नम्बर वडा फगामल जाड्डुङ छहरा ले । ☐
- ख) जलस्रोत ए अमुल छेउक थान जैसिव ताए । ☐
- ग) गे नेपाल ल समुद्र मनि ले । ☐
- घ) किलाचन दह सन बिबाङ दह त मनि बराह थान ले । ☐
- ङ) १२ भाइ बराह सन २२ बहिनी बजु रै उत्पत्ति जेलबाङलाई अताव । ☐

२. रिक्तो पो ल खैन्या सर्चोके ।

- क) दुई नम्बर वडा गामल छहरा ले ।
ख) गे नाङ्खार ल जैन्या चलन मनि ले ।
ग) १ सन २ वडा ल दह ले ।
घ) जलस्रोत गेमी मानव जीवनल लिज्या ।
ङ) बाईस बहिनि बजु र सन १२ भाई बराह रै याउत्पत्तिल अताव ।

३. मेला घिनसिव गिडसिव ए जवाफ सर्चोके ।

- क) जलस्रोत निकाई मानव जिबन लै कता कता फाईदा ताए ?
ख) बाह्र भाई बराह सन बाईस बहिनी बजु रै उत्पत्ति कताडाए अताव ?
ग) किलाचन दह सन बिबाङ दह सुनछहरी गाउँपालिका ला कता कता वडा ल परिए ?
घ) गे नाङ्खार ला जलसम्पदा र कता कता लेर सर्चोके ।
ङ) रिमुलक करौ थान जैन्या ताए ? कारण सहित सर्चोके ।

४. मेला घिनसिव गिडसिव ए खेव जवाफ सर्चोके ।

- क) जलसम्पदा छेउक देउपित्तरए थान र स्थापना जैकिन सम्पदा संरक्षण लै फाईदा ताए करौ फाईडा ताए व्याख्या दोचोके ।
ख) बाईस बहिनि बजु र सन बाह्र भाइ बराह रै या बारे ल तबो निबन्ध सर्चोके

५. मेला पान रालै अर्थ खुलिन्या जैदे आखर प्रयोग जैचोके ।

जलस्रोत बराह किलाचन दह
बामापुप सुनछहरी

६. सृजना सन जोयन ।

- क) अभिभावक सन स्थानीय व्यक्ति रास घिनदे जे नाङ्खार ला छेउका पालिका ला जलसम्पदा रै सूची जैचोके ।
ख) अभिभावक सन स्थानीय मि रास घिनदे बराह थानए स्थापना ताव सन बराह बारे ल स्थानीय रुपल कैजैदे प्रचलित तादे ले सर्चोके ।

रो - १०

स्याबा सन वनस्पति

रोल्पा जिल्ला सुनछहरी गाउँपालिका जैविक विविधता ल हिसाब ए बेसै धनी क्षेत्र माइँसि । आका पालिका अग्लो पहाड जलजला स जोरेसिव ले । आल उच्च पहाडी सन हिमाली न्हि हावा फ्रोसि । आका डानौ बन जङ्गल फ्रोसि । स्वच्छ वातावरण लागि आला वनजङ्गल ल महत्त्वपूर्ण ह्ये ले । आला वनजङ्गल, हरियाली, हिउँद ल डाँडा ट मनमोहक पोडल कारण मनि आला वातावरण बेसै रमाइलो जै ।



बनस्पति

आला पालिका ट प्लाङ्सरा, घ्यामसरा, चेमला लगायत ल भ्या प्रजाति ला सरा र फ्रोसि । यिजेड खासै, काफल, क्योड, कटङ्ज, धुपी, मिसिङ, ज्हिलाल्हा, लेकाली डाङ, चेमाली डाङ, धुपी सिमल, भार, च्हल, बाँस, व्हि आदि वनस्पति र फ्रोसि ।

जडीबुटी

यिजेड आल बल्दया, जटामसी, पाँचऔले, रुङ्का, सतुवा, जिम्मु, पदमचाल, टिमुर, गुर्जो, बोजो, कुरिलो तेजपात, सुनपाती, नराङ्कि लगायत ला अरु जडीबुटी र फ्रोसि ।



मुख्य वनपैदावर र

आला स्थानीय बासिन्दा रा जीविकोपार्जन ट वनपैदावर ल घ्योव योगदान रहेड ले। आल डाड, खासै, भार डानौ बनस्पति ल सिङ् सन ज्हाङ्ग्या सिङ् उपभोग जै। सिङ् बाहेक च्छल, बाङ्स डानौ ल भे, फुङ्गा, भकारी डानौ च्छल ल सामान र जेड बिक्री डसि। आका ल साथ ट अग्लो सिङ् बोक्ता डिका धागा बनेड कुइ ए जेङ्ग्या सामान र बनेङ्ग्या दुसि। आका ल साथ ट बनडिका वस्तुभाउ रा लागि छि, चरन क्षेत्र रूप ट मनि प्रयोग जै। यिजेड बाङ्स ल तामा, च्छल ल टुसा, लुङ्गिरि, जङ्गली फलफूल अरु फ्रोङ्ग्या दुसि।



पालिका ला जीवजन्तु र

आका पालिका ट अरु प्रकार ला वन्यजन्तु सन पशुपंक्षी र फ्रोसि। आका पालिका ल कारजङ्ग विबाङ्ग क्षेत्र ल रेडपाण्डा मनि फ्रोसि। आका साथ ट स्हर, कस्तुरी, रट्वा, ग्हुल, भारल, नावर, साहारा अरु मनि फ्रोसि। आल चितुवा, चरिबाघ, ला, भालु, स्याला लगायत ल जनावर मनि फ्रोसि। आका ल साथ ट घ्याम व्थ्या, ढेंडु लगायत ला वन्यजन्तु फ्रोसि।



आका ल साथ ट पालिका ल डाँफे, मुनाल, बनभाल्या,
गिद्ध, ढुकुर, गा, कुटुमप्लि, किह, फिस्टा, पिरकुली,
भोक्रो, अरु चराचुरुङ्गी अरु फ्रोसि । आका ल साथ
ट खोला ल असला ड्हा, बाम ड्हा, गँगटा लगायत
न्हि ल चुडङ्ग्या जल जन्तु मनि फ्रोसि ।

पालिका ल बनस्पति, वनपेडवार जडीबुटी, वन्यजन्तु
सन चराचुरुङ्गी सो पालिका ला जा र ले र ।



पानपा:

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
ढ्या	बाँदर	monkey
किह	सुगा	parrot
स्हर	घोरल	ghoral
लुङ्गिर	निउरो	fiddlehead ferns
व्हि	अल्लो	allo
रुङ्का	तिते	bitter



सिउसिन्या

१. मेला पान रा अर्थ न्हाङ्ङ्या जेड आखर गजेस ।

वातावरण	स्वच्छ	वनस्पति	चेमला
रेडपाण्डा	कस्तुरी	बाँदर	स्याला



दाइन्याः

१. मेला गिडसिव रा टिव जवाफ गयास ।

- क) स्वच्छ वातावरण ल लागि कुयो आवश्यक परे ?
- ख) रेडपाण्डा कानड फ्रोसि ?
- ग) पालिका ल फ्रोड्या स्यात्रि कैड्या वन्यजन्तु रा मिन गगार्स ?
- घ) पालिका ल कघ्यु बन पैदावर फ्रोड्या दुसि ?
- ङ) पालिका ल कघ्यु-कघ्यु प्रकार ला ड्हा र फ्रोड्या दुसि ?

२. मेला गिडसिव आखर रा ल्हुव जवाफ गयास ।

- क) नङ् नपालिका ल बासिन्दा रै वनपैदावर डिका कैजेड फाइदा रेड नेर ?
- ख) नङ् नपालिका ल बासिन्दाराटुङ् कुयो-कुयो जङ्गली जनावर रै दुःख योर ?
- ग) वनस्पति सन वनजङ्गल डिका कैजेड स्वच्छ वातावरण फ्रोड्या दुसि ।

३. सृजना सन जोय्न ।

- क) अभिभावक, हिउने सन स्थानीय रु रा स नङ् नपालिका ल वन्यजन्तु सन रु माभ ल कघ्यु द्वन्द जैव ले सन वन्यजन्तु डिका उत्पन्न जैव समस्याटुङ् कै जेड समाधान डाड्या दुसि गार्ड बुँडा किड्या डाड थप्क कोठा ल छलफल गडास ।

रोल्पा जिल्ला सुनछहरी गाउँपालिका पहाडी जिल्ला अतावनिकाइ आल पहिरा, बादी, चिको सन मि लाने याउ अदसा र ताए । आव सज नेपाल नामथोन ए मनि जोखिम देश अताव निकाई सुनछहरी गाउँपालिका मनि प्रभाववित ले । पालिका ल फुलिबन, चालबाङ, हार्जा, हुइकिङ, भैसरा खोला, पाङबाङ, नारबाङ, जैमाकसला, माबाङ, फगामला घ्याव पहिरा, खिबाङ धारा, मुलाखर्क, रुल्बाङ घाट्ने, थर्न पहिरा लगाएतला पो र पहिरा ए जोखिम क्षेत्र र लेर । छिनदेडा समय ल विकास निर्माण, उद्योगीकरण, सवारी साधन सन प्लाष्टिक सामान र राइ प्रयोग निताइ प्रदुशन अताव निकाई जलबायु परिवर्तन ए अदसाला घटना र बदिव ले ।

चिको

नेपाल ल मनसुन सुरु ताव डौदे सन मनसुन ए समय ल चिको अदसा ए जोखिम अत्यधिक ताए । नेपाल ल चिको अदसा ए जोखिम लेव देश मध्ये र परिए । आउँ पालिका मनि जोखिम ल लिज्या । चिको वायुमण्डल ल ताने विद्युतीय विर्सन ए तवो प्राकृतिक प्रक्रियालाई हैदोर । नमला बादल र एकआपस ल घर्षण अताक वा बादल सन जमिन बीच ऊर्जा ए असुन्तलन अताक घेव चमक सन आवाज स ज बिजुली उत्पन्न ताए नोलाई गेमी चिको है गेदो ।



चिको ए कारण मि सिन्या वा घाइते ताने घटना मनी घटिन्या ताए । आव पालिका ल चिको निकाई वि.सं. २०८० ल गाम कुइपा ल जननिर्वाचित वडा सदस्य सन वि.सं. २०८१ ल वडा नं. ३ दाङजा ल नेमोल मेमा नि सिकिनी । अजैदे ज चिको ए पशुपंक्षी र मनि यारासैव । आव काइ साथै विद्युतिय उपकरण र जलिन्ने मि लान्या, तिलिकम ए तावर ल क्षति जैन्या लगाएतला आर्थिक हानी र जैव ।

चिको निकाई बचिन्या लागित चिको लागिन्या समय ल भिनो सिङ, तावर, बिजुली ए पो ल वा यितानो भिनो पोएक चिको परिए। खुल्ला बाङ ल चुसिव मापरिए। खुल्ला बाङ ल चुसिन्या ताकिनी लम्पसार तादे मास्यादे टुक्रुक्क तादे चुसिदे डैयालाई नेमोलो खडनी निबिचल नैदे उचाइ घटैव परिए। आव बेलाक भिम भित्र ल चुसिव परिए सन विद्युत ए प्लग पार बन्द जैव परिए। विद्युत जोडिक अर्थिङ मजबुत जैव परिए। धारा, कुलो, भैङ आदी रि ए स्रोत ल बिजुली प्रबाह तान्या अतावकाइ होनीकाइ टाढा चुसिन्या आदी ग्रन र दाव परिए।

वातावरण प्रदूषण

वातावरण प्रदूषण मानवसिर्जत अदसा हैदोर। वातावरण ल हानिकारण तत्व र मिसिएदे अस्वभाविक परिवर्तन हुने प्रदूषण हैदोर।



- क) **वायु प्रदूषण** : वायु प्रदूषण सवारी साधन, ईटाभट्टा, उद्योग, कलकारखाना, विकास निर्माण नि ताए पुलुव धुलो सन डढेलो आदी निताइ पुलुव धुवाँ ए ताए। आवए ओदोव निकाई श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रेज (दम, क्यान्सर आदी) पुलैव।
- ख) **जल प्रदूषण** : जल प्रदूषण औद्योगिक फोहोर, ढलला फोहोर, विषादी आदी सिधै भै नाला वा रि ए स्रोत ल अमिसिनाक ताए। यितानो प्रदूषण ए ओन्या रि य स्रोत संकट, रि निताइ सरिन्या सरुवा रेज र हैजा, टाइफाइड, आउँ पखाला आदी स्याव रेज। फैलिए।
- ग) **जल प्रदूषण** : प्लास्टिक ए प्रयोग, औद्योगिक फोहोर, विषादी अनि हानिकारक रासायन आदी ए अ कारण नमिन वा गम प्रदूषण ताए। आउनिकाइ नामला उर्वरा शक्ति ह्रास हुए। उत्पादित खाद्यपदार्थ ल सूक्ष्म रूप ल प्लाष्टिक एवं रसायन मिसिए। आव ए मि ए स्वास्थ्य ल गम्भीर असर जैव। क्यान्सर स्याव घाटक रेज मनि पुलैव।

वातावरण प्रदुषण निताइ बचिने उपाय र

फोहोर ए उचित व्यवस्थापन जैव परिए। चिने सन माचिने फोहोर छुटैव परिए। प्लाष्टिक सन हानिकारक रसायन ए प्रयोग घटैव परिए।



पुन प्रयोग जैव मिलिन्ने फोहोरलाई पुन प्रयोग जैव परिए। विकास निर्माण ल धुलो नि काइ जैन्या लागि रि ए प्रयोग दान्यना आदी दोव परिए। स्वच्छ वातारण ए लागि त सिङ रोपिव परिए।

पानपा:

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
चिको	चट्याङ	thunderstorm
नामथोन	भूकम्प	earthquake
नाम	जमिन	land
रङ	हेर्नु	see
सनो	थाहा पाउनु	to know
बाङ	मैदान	ground



सिउसिन्या

१. चिको सन वातावरण प्रदुषण ए विपद हैलिसिव कता जे हिउनेरालै याराधिनचोके ।
२. वातावरण प्रदुषण माजैन्या कता कता उपाय अपनैव परिए ।

दाइन्या:

१. ताव माताव छुटैचोके ।

- क) चिको अपरिन्या बेलाक भेनो भेनो पो दे बान्या माताए ।
- ख) चिको अपरिक बाड ल बादे अस्यान्या ताए ।
- ग) वातावरण प्रदुषण ए जनजिवन लै असर जैव ।
- घ) वातावरण प्रदुषण लै रोकिन्या माताए ।
- ङ) वायु प्रदुषण कलकारखाना, मोटरगाडि सन विकास निर्माण निकाई पलिए ।

२. रितो पो ल सचोके ।

- क) चिको अपरिक हैलिन्या ताए ।
- ख) चिको बेलाक परिए ।
- ग) वातावरण प्रदुषण निकाई ताए ।
- घ) वातावरण प्रदुषण माजैन्या लागि जैव परिए ।
- ङ) जल प्रदुषण माजैन्या लागि जथाभावी जैन्या माताए ।

३. मेला धिनसिव गिडसिव ए तुनु जवाफ सर्चोके ।

क) चिको हेलिसिव कता सर्चोके ।

ख) सुनछहरी गाउँपालिका ल कताड कताड पो ल चिको सन नामथोन प्रभावित ले ?

ग) वातावरण प्रदुषण कैजैदे ताए सर्चोके ।

घ) जल प्रदुषण कता कारण निकाई ताए ? नौ लै कैजैदे रोकिव दुसिए ?

ङ) फोहोर मैला व्यावस्थापन जैव लागि कता कता उपाय अपनैव परिए ।

४. मेल्ल धिनसिव ए हेव जवाफ सर्चोके ।

क) चिको कैजैदे परिए ? चिको लै रोकथाम कैजै जैन्या दुसिए सर्चोके ।

ख) वातावरण प्रदुषण कैजैदे ताए ? वातावरण प्रदुषण निकाई कैजैदे बचिन्या सर्चोके ।

५. मेला पानरालै आखर जैचोके ।

अदसा	पहिरो	चिको	वातावरण
प्रदुषण	फोहोर	प्लाष्टिक	विर्षादी

६. सृजना सन जोयुन ।

क) जे अभिवाक सन स्थानीय व्यक्ति रास धिन्दे जे पालिका ला तान्या अदसा जोखिम ताव क्षेत्र र पहिचान जैदे कक्षाकोठा ल छलफल दोचोके ।

ख) जे नाङ्खार लै रडदे सन भ्रमण दोदे कता कता जे रडव जे सनो तथ्यक आधार ल वातावरण प्रदुषण बारे ल छलफल दोचोके ।

रो - १२

स्वास्थ्यकर्मी सरेन्या

चिकित्सा सन स्वास्थ्यकर्मी रा स्वास्थ्य सेवा प्रणाली ल मेरुदण्ड ले । नका रा मुख्य ह्यै रोज ल पहिचान डाङ्या, उपचार डाङ्या सन जनचेतना फैलेङ्या ले ।

चिकित्सक : स्वास्थ्य टोली ल नेतृत्व चिकित्सक रै डोर । नका रै बिरामी ल जाँच डाङ्या, रोज ल निदान डाङ्या सन ओसा, शल्यक्रिया सिफारिस डोर । आका साठ ल चिकित्सक रा युड रोज विशेषज्ञ, न्हुइजोर्नी विशेषज्ञ, लुभा रोज विशेषज्ञ मेमा रोज विशेषज्ञ आदि जैर ।



नर्स : नर्स ए बिरामी ल २४ सै घण्टा

हेरचाह डाङ्या सन चिकित्सक ए यासिव निर्देशन अनुसार ओसा ह्येङ्या सन सुई लगैङ्या आदि ह्ये डोर । नका र बिरामी सन चिकित्सक माफ ल मुख्य कडी ले र ।

प्रयोगशाला प्राविधिक: नका रै बिरामी ल भि, भि, सन अन्य नमुना रा परीक्षण डाड रोज पत्ता लगैङ्या चिकित्सक राटुड मदत डोर ।

फार्मासिस्ट : ओसा रा बारे ट पूर्ण ज्ञान लेव सन चिकित्सक ल सिफारिस अनुसार बिरामी टुड सही ओसा सन नका ल प्रयोग डाङ्या तरिका बुझैङ्या रु फार्मासिस्ट ले ।



प्यारामेडिक्स: अस्पताल क्लेव हाल सन आपतकालीन अवस्था ट (जस्तै एम्बुलेन्स ट) प्राथमिक

उपचार सन जीवन बचैङ्या सेवा याङ्या दक्ष प्राविधिक रा पारामेडिक्स ले र ।

रेडियोलोजिस्ट सन रेडियोग्राफर रा एक्स-रे, सिटि स्कान, एमआरआई आदि प्रविधि डिका कल्याङ् भित्र ल चोट सन रेज ल तस्विर खिचेङ्या सन विश्लेषण डाङ्या डोर । आका साठ ल ग्रामीण भेग ट स्वास्थ्य सहायक, अहेव, अनमी सन मेमा स्वास्थ्य स्वयंसेविका रा मनि व्हेला



तहसम्म स्वास्थ्य सेवा पुरेङ्या घ्योव भूमिका न्हेसिड ले र । परम्परागत रूप ट धामीभाँत्री, जडीबुटी स्हेङ्या रुङ्का मनि स्वास्थ्य सेवा याङ्या डाङ्या याडोजाव ।

पानपा:

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
कल्याङ्	शरीर	body
व्हेला	तल्लो	bottom
स्हेङ्या	जान्नु	know
न्हेसिङ्या	खेल्लु	play



सिउसिन्या

- समूह जेड स्वास्थ्य सेवा रु ल जिवन ट कडा आवश्यक ले गार्ङ्या शिर्षक ट ठप्क कोठा ल छलफल डाड प्रिङ्या ।
- गे नाङ्खार सन समुदाय ल लेव स्वास्थ्य संस्था रा मिन सर्ङ स्वास्थ्यकर्मी रा या भूमिका अभिनय गडास ।



दाइन्या:

१. मेला पान रा अर्थ न्हाड्या जेड आखर गजेस ।

सरसफाइ चिकित्सक नर्स
निदान शल्यक्रिया

२. मेला गिडसिव रा टिव जवाफ गयास ।

- क) नर्स ए मनरुटुड कैजेड सहयोग डोव ?
- ख) एक्स-रे सन सिटी स्क्यान काड्का ए डोव ?
- ग) स्वास्थ्य सेवा प्रणाली ल मेररुदण्ड काड्का ले ?
- घ) प्यारामेडिक्स ए खड्क सेवा योव ?
- ङ) प्रयोगशाला प्राबिधिक ए कुयो ह्ये डोव ?

३. मेला गिडसिव रा ल्हुव जवाफ गयास ।

- क) नड नजिक ला हेल्थपोष्ट काड्का-काड्का स्वास्थ्यकर्मी कार्यरत ले र ?
- ख) चिकित्सक, नर्स सन फार्मासिष्ट ल ह्ये ल तुलना गडास ?
- ग) स्वास्थ्य सेवा प्रणालीटुड प्रभावकारी जेड्या स्वास्थ्यकर्मी रा भूमिका कघ्यु जै ?
- घ) नाड्खार ल स्वास्थ्य सेवा विस्तार डाड्या स्वास्थ्य स्वयंसेविका ल योगदान बारे ट गसरस ?
- ङ) प्रयोगशाला प्राबिधिक ए रेज पत्ता डाड्या कैजेड सहयोग डोर ?

४. सृजना सन जोयन ।

- क) अभिभावक सन स्थानीय रु रा स गिडड आधुनिक स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध अम्जैको परम्परागत उपचार पद्धती ट धामी भाँक्री ल योगदान कुयो अलेव गार्ड्या बारे ट बुँदा जेड ठप्क कोठा ल छलपल गडास ।
- ख) हिउने ल सहायता ट पैफिम हेड्या हेल्थपोष्ट ल अवलोकन भ्रमण डाड नल काड्का-काड्का स्वास्थ्यकर्मी यालेजाव सन कुया-कुयो स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध अजैजाव सो ल बारे ट बुँदा जेड थक्ड ल छलफल गडास ।

बाँस वा निगालो नि ताइ जैसिव धनु ए ताँदो लाइ बल लाइदे स्यलदे बाणलाइ निश्चित निशाना त आप्ने पुरनो सामान लाइ धनुषबाण हैदोर । मि ए लाइदे ताङ्गिदे जो बस्त लाइ सनाने लिज्य हो बस्तलाइ सनान्या लागी त मिलिए । प्राचिन काल ल शिकार दान्या, युद्ध लडिन्या सन मि ए सुरक्षा लागी त प्रयोग दान्या आउँ हतियार आजकाल समय ल तवो मर्यादित खेल सन सास्कृतिक प्रतिक रुप ल सरेएसिए । आउँ ए आविस्कार पुरातन दुङ्गे युग उ अछिन्जाक करिब २०,००० देखि ७०,००० वर्ष डादे दक्षिण अफ्रिका ला 'सिबुड गुफ' ल दैसिव लुङ ए ज्युमु, त्यावो टुका र दैसिव अनुसार नो बेलाकाइ ज सुरु अताव दैसिव ।



नेपाल ल आदिबासी जनजाती र (विशेष जैदे मगर सन किराँत र) राए सिकार रैसिन्या सन ए सुरक्षा लागी त दुङ्गे युगकाइ ज धनुषबाणा प्रयोग यदोव मानिसिए । नेपाल वि .स. २०४० साल बेलाक आर्चरी संघ ए स्थापना आतावकाइ आव ए संस्थागत रुपल खेल ए पहिचान दैकु । सुनछहरी गाउँपालिका ल चुसिन्या समुदाय र यसुरक्षा सन डासिन्या लागी त डादेडाइ समय काइ ज आउँ धनुषबाण प्रयोग दादे याहुज्याउ दैसिव । २०८१ साल काइ गाउँपालिका ए धनुषबाण लाइ पालिका ला गौरव खेल रुपल घोषणा दादे नैव सन सुनछहरी गाउँपालिका निताइ सञ्चालन तान्या सुनछहरी कप सन राष्ट्रपति रनिडशिल्ड ल आउँ खेल ए प्रतियोगिता सञ्चालन ताए ।

१. धनु जैन्या

धनु जैन्या लागि त मुख्या रुपल लचककिने (लचिलोपन) सन बल लेव सामाग्री चाहिए ।

बाँस वा निगालो छानिन्या तरिका : धनु जैन्या लागि त बाँस विशेष जैदे पुरानो अभिर सन बाक्लो छानिव परिए । आव लभग ३ फिट काइ ५ फिट खेपा ताव परिय ।

आकार यान्या : छानिसिव बाँस लाइ बीच भाग ल जामा ज बाक्लो सन आदेहोदे अछ्वदे पातलो तान्या जैदै खुर्पा वा खोर्च्यो तुन्या परिय । अजैसिकिनी धनु ने वोलदे ज बराबर रुपल बासिए ।

ताँदो बाँध्ने ठाउँ : धनु ए नेवोल अछेयावददे ताँदो अडैन्या लागि त हल्का खाडल वा खाँच जैव परिय ।

ताँदो : ताँदो ए लागी त बलल्या नाइलोन ए धागा वा पुवा धागा लाइ चावस किल्लदे होलाइ रोहिदे धनु ए आदेहोदे अछेवख पोदे हल्का धनु लाइ बङ्गैव परिए ।



२. बाण जैन्या

बान एकदम सिधा सन बराबर ताव परिए ।

सिन्का ए छनोट : बाण ए अलागी त बोम्मजा (हल्का) सन सीधा निगालो वा बाँस ए कप्टेरा प्रयोग जैसिए । आव करिब २ काइ २.५ फिट खेव ताव परिए ।

सन्तुलन सन सफाइ : बाणलाइ एकदम चिल्लो सन सीधा जैव परिए । यदी बाँस बाङ्गो बलिकिन्या भने मि ल हल्का ततैदे नो लाइ सिधा जैव दैसिव ।

चुच्चो : बाण ए अडादेडा भाग ल तेबो (तिखो) जैड ए टुक्रा, लुङ वा बाँस ए तेबो कप्टेरो जैव परिए ।

प्वाँख : बाणलाइ हावा त सिधा उडैव लागी त आव अछिडदेडा भाग त बाजा ए प्वाँख वा प्लास्टिक ए पातलो टुक्रा नेवोल वा सोमोलो निकाइ टाँसिव परिए ।

खाँच : बाण ए सबभन्दा अछिन्देडा भाग ल ताँदो ल अडैन्या लागी त तवो ज्युमुजा 'ख' आकार ला खाँच जैव परिए ।

पानपा:

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
चल	निगालो	nigalo
खारला	बिचको	between
दोडक	प्रचिनकाल	ancient
बाजा ए अकर	कुखुराको प्वाँख	feather
रै	खेल	game
गुरेली	धनुष	bow



सिउसिन्या

१. तारा आपन्या रै परिदे जे नै रालै आरा सथैचोके ।



१. मेला पान रालै परिदे ताव माताव छुटैचोके ।

- क) तारा आपक चाहिन्या सामान चल सन बाँस निकाई जैसिव ताए ।
- ख) तारा आपन्या रै दोडकाई ज़ रै सिन्या चलन मालेव ।
- ग) लामो बाडो अतादे मनि ताए ।
- घ) नेपाल ल मगर र सन किराँत रै शिकार रैसिन्या दोर ।
- ङ) तारा आपन्या बेलाक सा लाईदे सेल्दे आपन्या ताए ।

२. मेला रिक्तो पो ल सचोके ।

- क) तारा आपन्या सामान निकाई जैसिव ताए ।
- ख) लामो सन ताव परिए ।
- ग) गुरेली सन ताव परिए ।
- घ) आव रै वि.सं काई स्थापित तादे हुदे ले ।
- ङ) तारा आपन्या रै रै ज़ रैसिर ।

३. मेला पान रालै आखर प्रयोग जैचोके ।

लामो गुरेली लुङ चल बाज़ा ए अकर

४. मेला धिनसिव गिडसिव ए जवाफ सचोके ।

- क) तारा आपन्या रै लागि कता कता सामान चाहिए ?
- ख) तारा आपन्या रै नेपाल ल खर्काई स्थापित अताव ?
- ग) लामो जैक किताव खालला निगालो सन बाँस चाहिए ?
- घ) नेपाल ल कता कता जाति र शिकार दोर ?
- ङ) आव रै रैसिदे मि लै कता कता फाइडा ताए ?

५. सिर्जना सन जोय़न ।

- क) जे नाङ्खार ल तारा आपन्या रै ताए सै माताए अताकिन बादे रडदे जे नै रालै है आरा सथैचोके ।
- ख) तारा आपक कता कता चाहिए सूचि जैचोके ।

रो - १४

चाव व्यवहार

स सामाजिक प्राणी ले। नकाल चाव आनीबानी सन व्यवहारडिका समाज ल व्यक्तित्व प्रतिष्ठा निर्धारण डोव। चाव आनीबानी सन व्यवहार नागरिक कर्तव्य मनि ले। व्यक्ति परिवार जहान सन समाज ट पोड नेड्या जै। यिजेड गेमी गेमी सो रै या नागरिक कर्तव्य, जवाफदायित्व सन जवाफदेहिता सहि तरिका ए सम्पन्न डाड्या पैव। अघ्यु याडासि भड्या समाज सन देश बने। देश सन समाज याबडे भड्या नला देशलारु रा संसार ट प्रतिष्ठा मनि बघे। जहान सन आफन्त जनडिका चाव आनीबानी व्यवहार व्हिसिड्या फ्रोसि। जहानडिका व्हिसिव आनीबानी सन व्यवहार ल अभ्यास डाड्या जरुरी जै।



नातापाता सन जहान ल डाड्या चाव व्यवहार

गेमि जहान सन नातापाता रा समाज ल अभिन्न अङ्ग जै र। रु ल जीवन ट नाता सन सम्बन्ध महत्त्वपूर्ण जै। गेमी संस्कृति ट पाडको सन व्यवहार डावक नाता लैड पाडड्या चलन ले। नातापाता ल सम्बन्धटुड बल्ल्या जेड्याका लागि चाव आनीबानी ल ह्ये जै। आका

लागि साइनो स अभिवादन, ढोग, आदर सन सत्कार डाङ्या पैव । यि डाङ मर्यादित भाषा ल प्रयोग डाङ्या पैव । भाइबहिनी रु भन्दा जिह्मजा नाता ल रुटुङ समानता सन माया, स्नेह याङ्या । मान्यजनटुङ उचित आदरार्थी पान ल प्रयोग डाङ्या पैव ।



यि डाङ सांस्कृतिक भेला, पूजाआजा, चाडपर्व पारिवारिक भेला रा सक्रिय सहभागी जैड या कर्तव्य मनि स्हेङ्या पैव । या कर्तव्य सन जिम्मेवारी ल बोध मनि डाङ्या पैव ।

समाज ल डाङ्या चाव व्यवहार

गे समाज ल टोलो जिम्मेवार नागरिक यले । गेमी समाज बहुभाषिक—बहुसांस्कृतिक ले । यिजेड एक आपस ल भाषा सन संस्कृतिटुङ सम्मान डाङ्या पैव । एक आपस ट सहकार्य डाङ्या पैव । समाज ल डाङ्या चाव व्यवहार गेमी समाज ल टोलो जिम्मेवार नागरिक यले । गेमी समाज बहुभाषिक बहुसांस्कृतिक ले यिजेड एक आपस ल भाषा सन संस्कृतिटुङ सम्मान डाङ्या पैव एक आपस ट सहकार्य डाङ्या या पैव । समाज टोलो जिम्मेवार नागरिक जैड्या लागि चाव आचरण अबलम्बन डाङ्या पैव । आका लागि बोली ट नम्रता सन शिष्टता जैड्या पैव । यि डाङ सहयोग ल भावना, सक्रिय ठेङ्या ।



समाज ल पालना मनि आवश्यक जै । गेमी ज्हुड आखेहोखे सन सार्वजनिक पो रा सरसफाइ स्वच्छ वातावरण लागि चाव आचरण मनि जिम्मेवार रु ल कर्तव्य जै । आकाल साथ ट परिचित सन उपस्थिति फ्रोवक मुस्कान सहित जोडो डाङ्या, गेमी गल्ली कमजोरी जैको माफी छिहङ्या, कोइ रै सहयोग याडोर भङ्या धन्यवाद डाङ्या मनि चाव आनीबानी पुरा डाङ्या प्रयास डाङ्या मनि चाव आनीबानि जै । गेमी व्यक्तित्व दिनोक जिहम्जा क्रियाकलाप सन अरुटुङ डाङ्या व्यवहारङिका न्हे । यिजेड चाव आनीबानीङिका समाज ल संस्कार सन सभ्यता जोगेङ्या गेमी सो रा साभा जिम्मेवारी जै ।

हिउसिने राटुङ समूहल बिभाजन डाड टोलो समूहटुङ ज्हुङ्ल आफन्त अन्हावक डाङ्या आदर सत्कार सन अरु समूहटुङ समाज ल अपरिचित रुराटुङ फ्रोवक डाङ्या अभिवादन अभिनय गव्हिसिस ।

पानपा:

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
चाव	राम्रो	good
रु	मानिस	human
जिहम्जा	सानो	small
पान	पान	word
गेमी	हाम्रो	our
आका	यहाँ	here
मनि	पनि	also
याडोर	गर्छन्	do



सिउसिन्या

१. मेलापान रा अर्थ न्हाड्या जेड आखर गजेस ।

चालचलन
स्नेह

जिम्मेवारि
आचरण

सहयोग
माफी

आदर
अभिवादन



दाइन्या:

१. मेला गिडसिव रा टिव जवाफ गसरस ।

- क) चालचलन ए रु ल कुयो टोकेड्या डोव ?
- ख) रु भन्डा घ्योवटडु आडर सत्कार कडा डाड्या पैव ?
- ग) रु भन्डा ज्हिम्जा नाता परेड्याटुड कुयो डाड्या पैव ?
- घ) गे समाज कघ्यु ले ?
- ङ) गे कमजोरि सन गल्ली जैक माफि डिहवक कुयो जै ?

२. मेला गिडसिवरा ल्हुव जवाफ गयास ।

- क) परिवार सन आफन्त ट कघ्यु चाव चालन ल ब्याबर र डाड्या पैव ?
- ख) समाज ट कघ्यु प्रकारला चावचलन ल ब्यवहार डाड्या पैव ?

३. सृजना सन जोयन ।

- क) हउने ल सहायटा ए थप्क कोठा ल परिवार सन नातापाता ल सदस्य रा भूमिका भाँड टोलडिका टोलडिका जोहार डाड्या सन चाव चलन अभ्यास राटुड नाटक जेड अभिय गोदास ।
- ख) हिउने सन अभिभावक स छलफल डाड गेमी जाति वा समुदाय ल चाव अचलन ल व्यवहार रा कघ्यु याजैजाव नका ल सूची बनेस ।

चन्द्र बहादुर बुढा मगर “शेष”

रोल्पा जिल्ला सुनछहरी - ७ माफिबाङ जेल्बाङ ल चुसिने स्वर्गीय पंच प्रधान खोजविर बुढामगर सन स्वर्गीय मंगला बुढामगर नि माइलो ज्वा ए रूप ल चन्द्र बहादुर बुढामगर ल जन्म मिति २०१०/०१/२८ गते ताव ले । नका आबाबु ए प्रेरणा निकाई फिम क ज सिङ ए मोलो पाटी त खरी लुङ ए सदै परिन्या सन सने अभ्यास अदोवज्याव । नका वि.सं.२०२६ साल ल श्री रोल्बाङ प्रा.वि. आर्का श्री रोल्बाङ मा.वि. ल थप्क १ ल भर्ना मातादे ज सिधै थप्क २ ल भर्ना ताके । नका पदाइ ल मस्ता सन्या अलेवनिकाइ प्रत्येक कलास मापरिदे कलास कापदे परिके । नका परिन्या क्रम ल गजुल, थबाङ सन प्युठान जिल्ला ल



मनि परिके । वि.सं. २०३३ साल ल श्री जनता मा.वि. बागदुला प्युठान निकाई एस.एल.सि. पास जैकु । चन्द्र बहादुर बुढामगर रोल्पा जिल्ला जवाफी पूर्व सुनछहरी गाउँपालिकानिकाइ डादे एस.एल.सि. जैन्या व्यक्ती रूप ल परिए । नका २०३३ साल काइ ज शिक्षण पेशा ल लागिके । नका शिक्षण पेशा सँगसँगै ज रोल्बाङ पैफिमलाई नि.मा.वि. तह, ऐसेलुखर्क, शुल्कबाङ, ल्याबाङ पैफिम जैन्या लागित पहल दोकु । नका शिक्षण पेशा ल २०३५ साल ल स्थायी तादे २०५३ सालसम्म यारापरैकु ।

चन्द्र बहादुर बुढामगर अबाबु ए प्रेरण, थबाङ सन प्युठान ल अध्ययन ओदोक कम्युनिष्ट निकाई प्रभावित ताके । अबाबु ए बिदो, जनता ए अपेक्षा सन समाजसेवा ए भावना अलेक मनी राजनीति

त लागिने जनता ए मियो ताके । पञ्चायत काल ज ने.क.पा. रोल्पा जिल्ला संस्थापक सदस्य तादे २०५२ सालकाइ पूर्ण रूप ल माओबादी जनयुद्ध ल लागिके ।

नेपाल शान्ति प्रक्रिय अतावकाइ चन्द्र बहादुर बुढामगर गाउँल लेदे नका ए सन काडुरी संस्थारास समन्वय दोदे जेल्बाङ ल १० वटा टोल र ल १६ वटा रि मुलनिकाइ ५७० वटा ज्यान्या रि धारा र, ३ वटा भोलुङे पुल र, माफिबाङला लघु जलविद्युत सन शान्ति मन्त्रालय ए आर्थिक सहयोग सन जनश्रमदान निकाई नैबाङ खोला ल लघु जलविद्युत पुलैदे ७१३ वटा फिम, गोठ ल विजुली वती केन्या लागि त महत्त्वपूर्ण भूमिका दोदे नैव । नका नन्द बहादुर बुढा उपराष्ट्रपति अलेव बेलाक नोलाई उपराष्ट्रपति यानफिम ल विज्ञ (राज्य मन्त्री सरह) पद ल २ वर्ष सेवा दोदे अनैव । नका हाल पार्टी ए सम्मान स्वरूप केन्द्रीय सल्लाहकार सन जेष्ठ कम्युनिष्ट मञ्चला केन्द्रीय सदस्य लिजे ।

चन्द्र बहादुर बुढामगर सामज ल मस्ता ज महत्त्वपूर्ण अयोव निकाई मस्ता पुरष्कार र दैदे नैव । शिक्षक अनुसासित प्रशंसा पत्र शिक्षा शाखा रोल्पा २०४२, प्रशंसा सन सम्मान पत्र श्री रोल्बाङ मा.वि. जेल्बाङ २०७०, एक घर एक धारा सन चर्पी निर्माण ल योगदान सम्मान सन प्रशंसा पत्र जेल्बाङ गा.वि.स. २०७२, गा.वि.स. साक्षर घोषणा जैन्या लागित महत्त्वपूर्ण योगदान सम्मान पत्र जेल्बाङ गा.वि.स २०७२, रोल्पा जिल्ला २८ औं खुला दिशामुक्त घोषणा गर्दा सम्मान सन कदर पत्र २०७४, समाज सेवा रत्न पदक विभूषित गृहमन्त्रालयको विभूषण शाखा २०७६, पदक सन सम्मान प्रशंसा पत्र लुम्बिनी प्रदेश २०७७, सन प्रशंसा सम्मान पत्र जेल्बाङ सेवा समाज नेपाल २०८० निकाई सम्मानित तादे ले । अन्य थुप्रै सरकारी सन गैरसरकारी संघ संस्थानिकाइ मनि सम्मानित तादे ले ।

धन बहादुर घर्ती मगर (दिपक)

धन बहादुर घर्तीमगर सुनछहरी गाउँपालिका - ५ वडा नारबाङला स्थानीय बासिन्दा परिए। नका ए जन्म वि.सं. २०१५ साल मंसिर १२ गते ताव ले। भौगोलिक विगटता ए कारण नका वाल्यका ल ल पैफिम ल हिन्दे औपचारीक शिक्षा रैदे मानैव। नो ए २०४० साल काइ करीव १० वर्ष सम्म जैमाकसला खानेपानी यनफिम ल यनफिम सहयोगी रूप ल सेवा दोदे अनैव। २०५२ सालला तत्कालिन ने.क.पा. माओबादी जनयुद्ध ल १० वर्ष सम्म सहभागी ताके नो बेलाक ज ६ वर्ष ३ महिना जेल जीवन मनि चुसिदे अलेव। शान्ति काल अहुव छिन्दे विभिन्न क्षेत्र ल समाज सेवा दाने क्रम ल जैमाकसला कमरा घर्तीमगर लगाएतला अन्य मिरास समन्वय दोदे सुनछहरी गाउँपालिका भित्रला लोप ताव मौलिक लोक नाच सरङे स्यान्या संरक्षण सन सम्बर्धन दोदे पुस्ता



हस्तान्तरण जैन्या लागित महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्बाह जैदे अनैव। नका ए ज मातादे सुनछहरी गाउँपालिकाला गौरवपूर्ण खेल धनुषवान ए प्रशिक्षक रूप ल मनि लेदे नो धनुषवानलाई जोगैदे नैन्या लागि त मनि नोए महत्त्वपूर्ण भूमिका जैदे अनैव। अजैदे ज आर्क मनि विभिन्न सामाजिक यान त डादे बदिदे समाज सेवा दोज्य। धन बहादुर घर्तीमगर य जीवनी निताइ मि ए जिवन ल हरेक दुःख र हुए तर संघर्ष दाव परिए र समाज सेवा मनि दाव परिए हैलेन्या प्रेरणा मिलिए।

रेग बहादुर पुन (रेशम संगीत पुन)

रेग बहादुर पुन रेशम संगीत पुन मगर सुनछहरी गाउँपालिका- ५ कसला चिर्कबाड रोल्पा पोला बासिन्दा ले। आमा घमी पुन मगर सन बाबु मन बहादुर पुनमगर ल अकोखडिका वि.सं. २०४३ रिम असार ५ गते गिन जन्म जैड अलेव।

रेशम संगीत ल बाल्यका ल ल शिक्षा कक्षा ७ सम्म नमूना मा. वि. सुनछहरी- ५ कसला रोल्पा नाङ्खार ल जैड अलेव सन आन्ह अंग्रेजी सन शैक्षिक योजना सन ब्यवस्थापन डाड डेब्रे विषय ल एम एड उत्तीर्ण डाड नेव। २०६५ रिमडिका शिक्षण पेशा ल आवद्ध जैड शैक्षिक क्षेत्र ल अब्बल सन अनुभवि जैड

श्री मेहलधारा माध्यमिक विद्यालय सुनछहरी- ५ जैमा रोल्पा ला प्रधानाध्यापक, नमूना माध्यमिक विद्यालय सुनछहरी- ५ कसला रोल्पाला ११ सन १२ कक्षा ला संयोजक, ज्ञानोदय लुङ्ग्री एकता युवा क्लव सुनछहरी- ५ कसला रोल्पा ला अध्यक्ष, नमूना साहित्य परिषद् सुनछहरी- ५ कसला रोल्पा ला अध्यक्ष सन सुनछहरी गाउँपालिका शिक्षा, युवा सन खेलकुद शाखा ला शाखा प्रमुख पद ल लेड ह्ये डोजाव। आन्ह ओ ल सुनछहरी गाउँपालिका शिक्षा, युवा सन खेलकुद शाखा ल कार्यरत ले।

रेशम संगीत टोलो कुसल नेतृत्व साथ ल साहित्यिक क्षेत्र ल मुक्तक, गजल, कविता सन रचना प्रकाशन डाड सन संगीत क्षेत्र ल ओ ल अ रचना सन स्वर ल रे एल्बम र मनि रेर्कड डासिव ए टोलो बहु प्रतिभाशाली रु ल अ रूप ल सन्हेसि। नका ल रचना र क्रान्तिकारी कुइ र संयुक्त गजल संग्रह २०६७, जीवन उपदेश गजल संग्रह २०६८, साहित्यिक यात्रा संयुक्त गजल संग्रह २०६९, प्रबोध छन्दवद्ध कविता संग्रह २०७३ नका डानौ इमेल र इन्टरनेट ल अकमाल रे एल्बम २०७२, रोल्पा कसला जलजला न्हाङ्या रे एल्बम २०७२ सुनछहरी गाउँपालिका पो ला



મગર ખામ લા પાઠ્યપુસ્તક સહ- લેખનલા સ્થાનીય પાઠ્યક્રમ નિર્માણ કાર્યદલ સમિતિ સદસ્ય- સચિવ જૈડ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા નિર્વાહ ડાડ નેવ । અમ્ક રોલ્પા જિલ્લા યુવા પ્રતિભા પુરસ્કાર, ઉત્કૃષ્ટ કાર્ય સમ્પાદન ડાસિવ બાપત ઉત્કૃષ્ટ કર્મચારી પુરસ્કાર સુનછહરી ગાઉપાલિકા લગાયત અરુ મ્યા સરકારી સન મા સરકારી સંઘ સંસ્થા ડિ સમ્માનિત જૈડ લે । ઓલ શૈક્ષિક ક્ષેત્ર સન અરુ ક્ષેત્ર લ ડાસિવ નિઃસ્વાર્થ સેવા ભાવ એ ગેમી ટુડ મેહનતિ, લગનશીલ, નિષ્પક્ષ, સમાજ રાષ્ટ્ર સેવક, સહયોગી સન મિલનસાર, સૃજનશીલ, કર્તવ્યનિષ્ઠ, નૈતિક સન ચરિત્રવાન જૈડ્યા પૈવ ગાર્ડ સકારાત્મક સન્દેશ યાડ નેવ ।

રમિલા બુઢામગર

રમિલા બુઢામગર લ જન્મ ૨૦૫૬ રિમ માઘ ૧૦ ગતે સુનછહરી ગાઉપાલિકા-૩, બાહિરિગામ પાડબાડ લ બાબુ ખોટુ બુઢા મગર સન આમા કેશમાલા બુઢામગર લ કાખડિકા જૈડ અ લેવ સન પરિવાર લ સો સદસ્ય રા કૃષિ ટ નિર્ભર અજૈવ એ નકા લ પારિવારિક અવસ્થા સામાન્ય અ લેવ યિજેડ જિહ્મ્જા અવસ્થા લ અરુ મન્દા મ્યા ફરક સન કઠિન અ લેવ ।



ડિનકા જુહ ગોઠ લ હ્યે ડાડ બાબુ આમા લ સેવા અ ડોવક ૭ રિમ લ ઉમેર ટ વાજ જુહ નજિક લ લેવ શ્રી બરાહ આધારભૂત પૈમ્ફિમડિકા ઔપચારિક શિક્ષા લ પ્રારમ્ભ યાડોવ સન થપ્ક ૧૦ સમ્મ લ શિક્ષા શ્રી જનતા મા. વિ. બાહિરી ગામડિકા પુરા ડાડ અ નેવ । પૈમ્ફિમ લ ટોલો અબ્બલ, જેહન્દાર

સન લગનશીલ અ જૈવ એ પ્રતિયોગિતા લા પુરસ્કાર પ્રોડ સન પઢાઈ ધર્ચ અ ચલેજાવ મેમા જ્હા રા પઢાઈ લ મહત્વ માયાડ્યા સન આર્થિક અભાવ લ કારણ થપ્ક ૬ ઉત્તીર્ણ ડાડ જિહ્મ્જા ઉમેર લ પૈસા કમેડ્યા પાલ્યા સન મુસ્તાડ ડે હ્યે ડાડ્યા ન્હાડ ફેરિ પૈમ્ફિમ લ મર્ના જૈડ પઢાઈટુડ નિરન્તરતા યાયોવ ।

जिह्मजाखें ज रे संगीत ल भ्या रुचि नेङ्या अ लेव ए अरु जहुडला ह्यें अ डोवक रे गैङ्या सन भ्या कार्यक्रम ल बाबु आमा ल अ छे ए म्होसिड सहभागी जैङ्या अ डोजाव । टगिन नाङ्खार ला टोलो नाना स काठमाण्डौ न्हाड दोहोरी साभ ल रे गैड ओ ल सांगीतिक यात्रा ल सुरुवात जैड अलेव । सुमधुर स्वर ल धनी ओ ए भ्या रे रा स्वर याड रे एल्बम सन बजार ल फ्रोसि । रे, कविता लेखन सन सामाजिक कार्य ल नेतृत्वदायि ह्यें अ डोव ए टोलो बहुप्रतिभाशाली ब्यक्तित्व ल रूप ल सन्हेसि । नका ए झ्याल ल ऐना ले, सरा स वेङ्या मढुङ्खें, भाग्य रेखा, जीवन लेजा घाम न्हि सन म्हे, ढले ढले, बा न्हाङ्या आजहुड सन युकेला लाहुरे स ख्याल-ख्याल ल युड अ चुङ्सव डानेव रे एल्बम ल स्वर याड नेव । नखेंका गाउँ परिवर्तन युवा क्लव सुनछहरी- ३ पाङबाङ बाहिरी गाम ला - अध्यक्ष, मेमा ल लागि मेमा मंच नेपाल काठमाण्डौ ला- सचिव, नेपाल मगर सांस्कृतिक संघ केन्द्रिय समिति काठमाण्डौ ला- सदस्य, नेपाल मगर सांस्कृतिक संघ लुम्बिनी प्रदेश ला- इन्चार्ज, अथार मगरात कलाकार संघ केन्द्रिय सदस्य, नेपाल मगर प्रकृति पुजक नेपाल केन्द्रिय सदस्य पद ल जिम्मेवार निर्वाह डोजाव । रमिला ल जिवनी डिका जोङ् इच्छा ओङ् उपाय जै सन मेहनेति, लगनशील, कर्मशील, सहयोगी मिलनसार जैङ्या पैव गार्ङ्या सन्देश याड नेव ।

पानपा:

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
चुसिन्या	बस्ने	sit
यनफिम	कार्यालय	office
रिम	वर्ष	year
रे	गीत	song
परिन्या	पढ्ने	read
दो	गर्नु	do
लेड	रही	serving
म्होसिड	लुकेर	hiding
न्हाड	गएर	going
याड	दिएर	giving

फ्रोसि	भेटिन्छ	found
सन्हेसि	चिनिन्छ	known
म्हे	छायाँ	shadow
न्हाङ्या	जानु	go
ओङ	त्यहाँ	there
पैव	पर्छ	must
गार्ङ्या	भन्ने	called
न्हि	पानी	water
गैड	गाएर	by singing
वेङ्या	फूल	bloom



सिउसिन्या

१. जेआदे होदे चुसिन्या जामा सन्या मिरै याबारे ल बुझिदे सन्चुके ।
२. आछिम परातीका जामा सन्या मिरै बारे ल बुझिदे प्रेणा रैचुके ।



दाइन्या:

१. ताव त (✓) सन माताव त (X) सर्चोके ।

क) चन्द्रबहादुर बुढामगर २०१०/०१/२८ गते अजर्मिब । ☐

ख) रमिला बुढामगर सुनछहरी गाउँपालिका सिउरी ल अजर्मिब । ☐

ग) रेगबहादुर पुनमगर सुनछहरी गाउँपालिकाला ५ वडा ल चुसिए । ☐

घ) चन्द्रबहादुर बुढामगर ए जेलबाङ निकाई पार्नि डात एस.एल.सि जैदे नैव । ☐

ङ) धनबहादुर बुढामगर माहुल्या परिदे लेव । ☐

२. रिक्तो पो ल खैल्या सचोके ।

- क) रेगबहादुर पुनमगर ल चुसिए ।
ख) चन्द्रबहादुर बुढामगर ए रिम काई सम्म अरापरैव ।
ग) धनबहादुर घर्तिमगर १० रिमस यन दादे अनैव ।
घ) रमिला बुढामगर गाइव ।
ङ) समाज सेवा दोकिन मिलिए ।

३. मेला पानरालै अर्थ खोलिन्या जैदे आखर जैचोके ।

- | | | |
|------------------|---------|-------|
| शान्ति प्रक्रिया | धनुषवाण | पैफिम |
| प्रसंशा पत्र | जनयुद्ध | |

४. मेला धिनसिव गिडसिव ए जवाफ सचोके ।

- क) रेगबहादुर पुनमगर खारिम ल अजर्मिव सन कताङ अजर्मिव सचोके ।
ख) सुनछहरी गाउँपालिका निकाई पार्नि डात एस.एल.सि पास सु ए अजैव सचोके ।
ग) चन्द्रबहादुर बुढामगर ए कता कता पदक सन प्रशंसा पत्र ए सम्मान दैदे नैव सचोके ।
घ) धनबहादुर घर्तिमगर खा रिमल ल अजर्मिव सचोके ।
ङ) धनबहादुर घर्तिमगर ए जनयुद्ध बेलाक खा समय जेल जिबन बितैदै नैव सचोके ।
च) रमिला बुढामगर ए कता-कता रे ओगाइव ?

५. सृजना सन जोयुन ।

- क) सुनछहरी गाउँपालिकाला पार्नि डा त परिव मिए अबारे ल धिन्दे सचोके ।
ख) सुनछहरी गाउँपालिकाला १० रिम जनयुद्ध लडिव मिए अजीवनी धिन दे सचोके ।

रो - १६

अर्गानिक ज़्याव

रोल्या ला तबो बनै चाव नाङ्खार ल रेमन घर्तिमगर चुसिए । नौ ए अबाबु जसमन घर्तिमगर सन अआमै जुगसरी घर्तिमगर नि खेतिपाती दोदे यानजीवन चलै नी । नौ र जामा गरिब यातादे मनि बनै मेहनती लेनी । फिम कला याल घोगा, राँदै, पिमा, डनती सन भटाडसै वार । भान्सा ल जामा माहुल्या घोगा काड, डनती चिप सन टिम्बरए अचार जैदे जुर ।

नौ नाङ्खार ल नौसरा रोकामगर मनि चुसिए । नौ ए अआमै कर्मसरा रोकामगर सन अबाबु जानसिङ रोकामगर नि नाङ्खार ल पसल चलैनी । नौ रै यापसल ल चाउचाउ, बिस्कूट, चकलेट, चिप्स सन रंगीन जङफुट र दैसिव । नौसरा ए इताव ज़्यान्या बस्त र रडदे बनै खुसी ताए । नौ लै जङफुट बनै डमो डपसिए ।



तछा पैफिम ल स्वास्थ्य शिक्षा परैन्या मास्तर रमिजन पुनमगर ए छोर्या लुज़ा रालै है आदोव, अखोर्या ज़ जङफुट ज़्याक स्वास्थ्य लै चाव माताए । बरु घोगा, पिमा, भटाडसै, बाङ्गो सै, चिका, राँदै ए मनोम, काड, डनती, टिम्बर, बाङ्गो सै ए अचार जैदे ज़्याकिन स्वास्थ्य लै चाव ताए । आव ज़्यान्या बस्त र डमन्या याज़ माडक शरीर लै मनि तागतिलो ताए ।

मास्तर ए कक्षा ल तबो अभ्यास मनि आराजैव बल्याकबोर्ड त नेबोलो शीर्षक सरो ।

जडफुट अर्नि

अगार्निक अर्नि

विद्यार्थी रालै जे मि विचार सर्चोके है आरादोव ।

रेमन ए डात “बिस्कुट, चाउचाउ, चकलेट”, सरो होकाई दोस्रो ल “घोगा मोदे जैसिव मनोम, घोगा काड, डनती, टिम्बर अचार” सरो । नौसरा ए मनि ध्यान दोदे रडदे नैव । नौ लै अगार्निक अर्नि खा चाव अलेव हैलिदे बुभिव ।

होकाई शिक्षक ए है ले गे गेमी नाड्खार ल दैसिन्या अन्न सन तरकारी रालै बेवास्ता दोन्या माताए । नौव निकाई पोषण माहुल्या दैसिव । यलड ला भन्दा फिमका अर्नि चाव ताए । आख माहुल्या छोर्या लुज़ा रालै जडफुट ज़्यान्या बानी बदिदे ले । मि स्वास्थ्यए लागि पारपार पौष्टिक ज़्यान्या बस्त र ज़्यान्या आवश्यक लिज़्या ।

पराति ताए रेमनए अआमै ए मोसिव घोगा, भटाडसै, सन चिकाए मनोम जैव । अबाबु ए यड लाई डनती रैदे हुए । अआमै ए बनै डमो जैदे टिम्बर सन बाङ्गो सै ए अचार जैव । रेमन ए ज़्यादे है ले । आमै आव के बनै डमो अलेव डा पोते मनि भरिके ।



नौसरा ए मनि फिम केदे अआमै लै है दोव, “आबो के डा पसल ला चाउचाउ भन्दा फिमका घोगा, मनोम सन काड माहुल्या डाजुए है ले । होकाई अआमै ए नौ लै रौंदैए काड, डन्ती चिप सन टिम्बर अचार जैदोव । नौसरा ए डमो डपसिदे है ले आव के बनै डमो तान्या अलेव आबो के अखोर्या ज़ ईताव ज़्यान्या ताया ।

जामा छिनक पैफिमए खला ल ज़ोनान्या प्रतियोगिता ताए, रेमन फुर्तिलो तादे ज़ोनाके नौसरा मनि डादेडा भन्दा माहुल्या चनाखो सन बलियो रन्दे लेव । मास्तर रमिजन ए पारलै ज़ है आरा दोव । स्वस्थ ज़्यान्या बस्त ज़्यान्या बलियो तान्या सन अगार्निक अर्नि रोजिन्या पार छोर्या लुज़ा र तखेप त तबो गा ल है लेर जडफुट माडक स्वास्थ्यकर अर्नि ज़्याव परिए ।

पानपा:

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
वान्या	छर्ने	sow
गा	स्वर	sound
चिप	तरकारी	vegetable
पोते	पेट	stomach
ज्याव	खाना	meal
ज्यान्या	खाने	eat



सिउसिन्या

- जे फिम क जैसिव पाँच गोता स्थानीय अगार्निक परिकार रै सूची जै चोके ।
- जे जाहान ला सदस्य रास स्थानीय खाद्यन्न बारे ल धिन्दे कक्षा कोठा ल प्रस्तुत जै चोके ।



दाइन्या:

- मेला रिक्तो पो ल सर्चोके ।
 - रेमन ज्यादे पैफिम बाए ।
 - नौसरा लै माहुल्या ज्यादे अपोते हुर्के ।
 - ज्यान्या माताए ।
 - पैफिम ला मास्तर ए अमिन लेव ।
 - नौसरा मनि ज्यादे बलियो ताके ।

२. मेला पान परिदे ताव माताव छुटेचोके ।

क) चाउचाउ दिनकाई ज़्यान्था स्वास्थ्य लै चाव ताए । ☐

ख) घोगा सन राँदै पौष्टिक खाद्यान्न ल गनिसिए । ☐

ग) चिकाए मनोम स्वास्थ्य ए लागि चाव ताए । ☐

घ) टिम्बर सन बाङ्गोसैए अचार बनै डमो ताए । ☐

ङ) स्थानीय अन्न किसान रै उत्पादन जैर । ☐

३. जोडा मिलैचोके ।

क) घोगा मोसिव खे

ख) चिका चिप

ग) टिम्बर मनोम

घ) भटाङसै अचार

ङ) डनती काड

४. मेला घिनसिव गिडसिव ए जवाफ सर्चोके ।

क) रेमन ए अबुबाआमै ए कता यन दोनि ?

ख) नौसरा लै करौ जडफुट ज़्यान्था अमन अलागिजो ?

ग) मास्तर रमिजन ए कता कता अर्नि ज़्यान्था चाव ताए है अलेव ?

घ) अर्गानिक अर्नि करौ चाव ताए ?

ङ) रेमन सन नौसरा नि छिनड कता निर्णय यान दोव ?

५. सृजना सन जोयन ।

क) “जङ्गफुडभन्दा गे नाडखार ला ज़्याव चाव ताए शीर्षक त १५० पान अनुच्छेद सर्चोके ।

ख) “जडफुट माडक, अर्गानिक अर्नि” शीर्षक ए स्वरूप जैचोके ।

ग) स्वरूप त घोगा, भटाङसै, राँदै, डनती सन काड अचार ए स्वरूप जाचोके ।

नेपाल मगर समुदाय ल पाङन्या ३ वटा मातृभाषा मध्ये मगर खाम रोल्पा, रुकुम सन बाग्लुङ मगरराए पाङन्या दोर । मगर खाम साहित्य ल कविता, कथा, उपन्यास, निबन्ध, संस्मरण, खण्डकाव्य, महाकाव्य, रे, गजल, मुक्तक, हाइकु प्रकाशन ताव दैसिव । नो मध्ये आल मगर खाम निकाई आख्यान विद्या ल सर्सिव साहित्यिक कृति र कथा, उपन्यास, निबन्ध, संस्मरण, एकाङ्की सन नाटक य अबारे र सन्ने गेले ।

कथा

कथा आख्यान भित्र ल परिने तवो प्राचीन सन लोकप्रिय विद्या ले । मगर खाम ल आव विधा निकै छिन्छ मात्र शुरु अताव दैसिव । आर्कसम्म थबाङ गाउँपालिका - ३ मिरुलला जिवन प्रवेश रोकामगर (जे.आर.मगर 'हिमाल') ए 'आछिम चेतैक (आज संभिदा) - २०७१' कथा संग्रह पुलैसिव ले आवल मौलिक मगरपन, सामाजिक जनजीवन, मगर संस्कार सन संस्कृतिलाई विषयवस्तु जैदे जम्मा ११ वटा कथा र समेटिदे पुलैदे नैव ।

उपन्यास

उपन्यास आख्यान विधा ए उच्चतम रूप ल ले । मगर खाम निकाई उपन्यास सर्ने विधा ए शुरुवात थबाङ गाउँपालिका - ३ मिरुल रोल्पाला जिवन प्रवेश रोकामगर (जे.आर.मगर 'हिमाल') ए "आछिमका स्युल (आजको पाईला) - २०६८" पुलैदे आव विधा ए शुरुवात जैदे नैव । अजैदे ज पूर्वी रुकुम टकसेराला अनिल बुढामगर ए " पापी नांखार - २०६८" पुलैदे नैव ।

निबन्ध

गद्य साहित्य अन्तर्गत परिने निबन्ध विधा मनि भाषिक विकास ए लागि तवो महत्त्वपूर्ण विधा ए रूप ल मानिसिए । मगर खाम ल निबन्ध विधा ए शुरुवात थबाङ गाउँपालिका - ३ मिरुल रोल्पाला जिवन प्रवेश (जे.आर.मगर 'हिमाल') ले 'गे मगराँत खै ? (हाम्रो मगरात खै ?) - २०७३ मिनला निबन्ध संग्रह पुलैदे निबन्ध विधा ए शुरुवात अजैव दैसिव । सन रोल्पा उवाला प्रेमप्रकाश

घर्तीमगर (प्रेमप्रकाश मायालु) ए 'प्रातिका समय - २०७३' मिनला निबन्ध संग्रह पुलैदै हाल सम्म मगर खाम ल जम्मा २ वटा निबन्ध संग्रह पुलैसिव दैसिव ।

संस्मरण

संस्मरण विधा मि ए भोगिसिव जिवनला तितामिठा अनुभव र राए पान ल उनिदे तयार जैसिव साहित्यिक कृतिलाई हैदोर । आव विधा ल थबाङ गाउँपालिका - ३ मिरुल रोल्पाला मालबहादुर बुढामगर (महेश आरोही) ए जिन्दगीलै ओल्दे रङ्क २०७९ पुलैदे संस्मरण संग्रह विधा ए जैदे अनैव ।

एकाङ्की

एकाङ्की रङ्ग्या ल मनि सतन्न दैसिन्या विधा ले । मगर खाम साहित्य ल एकाङ्की विधा ए शुरुवात थबाङ गाउँपालिका - ३ मिरुल रोल्पाला राकेश बुढामगर (चिन्तन) ए 'नाङ्खार याल एकाङ्की संग्रह २०७४' प्रकाशन जैदे आउँ ल विधा ए शुरुवात अजैव दैसिव ।

नाटक

नाटक दृश्यमा पनि देखाउन सकिने साहित्यको एक सशक्त विधा हो । मगर खाम साहित्यमा नाटक विधा मिरुल रोल्पाला राकेश बुढामगर (चिन्तन) ले 'नाङ्खार-याल एकाङ्की संग्रह-२०७४' प्रकाशन गरी यो विधाको शुरुवात थबाङ गाउँपालिका - ३ मिरुल रोल्पाला राकेश बुढामगर (चिन्तन) ले 'आल्लाका सुल-२०७९' प्रकाशन गरी यो विधाको शुरुवात गरेका छन् ।

नाटक रङ्ग्या ल मनि सतन्न दैसिन्या साहित्यिक ल तवो सशक्त हैदोर । मगर खाम साहित्य ल नाटक विधा मिरुल रोल्पाला राकेश बुढामगर (चिन्तन) ए 'नाङ्खार -याल एकाङ्की संग्रह २०७४' पुलैदे आउँ विधा ल शुरुवात जैदे अनैव ।

पानपा:

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
स्युल	पाइला	foot
पुलैव	प्रकाशित	published
आछिम	आज	today
चेतैक	सम्झिँदा	remember
प्राति	भोली	tomorrow
रङन्या	हेर्नु	see



सिउसिन्या

- तबो जो ए शिर्षक ल तादेमनि निबन्ध सर्चोके ।
- जेबाबु आमैरालै गिन्दै तबो सिलुक थैदे कक्षा कोठा ल जेनैरालै आरासथैचोके ।



- ताव त (✓) सन माताव त (X) सर्चोके ।

क) मगर खाम रोल्पा जिल्ला लप याज पाङ र । ☐

ख) जिवन प्रवेश रोका मगर ए कथा संग्रह आछिम चेतैक पुलैदे नैव । ☐

ग) एकाङ्की संग्रह राकेश वुढामगर ए २०७० रिम ल पुलै सिव । ☐

घ) मालबहादुर वुढामगर ए जिन्दगीलै ओल्दे रङ्क २०७९ ल संस्मरण पलिदे नैव । ☐

ङ) प्रेम प्रकाश घर्तीमगर ए निबन्ध संग्रह पुलैदे मानैव । ☐

२. रिक्तो पो ल खैन्या सर्चोके ।

- क) पापी नाङ्खार उपन्यास ए ओसरो ।
- ख) गे मगरात खै हैलिन्या निबन्ध संग्रह ए ओसरो ।
- ग) एकाङ्की संग्रह ए ओसरो ।
- घ) संस्मरण ए ओसरो ।

३. मेला घिनसिव गिडसिव ए जवाफ सर्चोके ।

- क) कताडा कताडा मिरै मगर खामभाषा पाडर ?
- ख) मगर खामभाषा निकाई पार्नि डात सुए उपन्यास अपुलैव ?
- ग) नाङ्खार याल हैलिन्या एकाङ्की संग्रह सुए असर्व सन खर्क पुलैसिव सर्चोके ।
- घ) पापी नाङ्खार उपन्यास सुए असर्व सन खारिम ल पुलैसिव सर्चोके ।
- ङ) संस्मरण सुए असर्व सन खारिमल यापुलैव सर्चोके ।

४. सृजना सन जोग्यन ।

- क) पैफिम ए बारे तबो कविता सर्चोके ।
- ख) जेथैव तबो सिलुक कापि त सदे सथैचोके ।

रो - १८

रैथान्या ससैन्या सन यलङ

सुनछहरी गाउँपालिका पहाडी भूगोल ल लेङ्या गाउँपालिका ले । आका प्राकृतिक साधन स्रोत ट धनी सन सम्पन्न ले । आका पालिका ट मेला प्रकार ला उत्पादन जै ।

पशुपंक्षी

सुनछहरी गाउँपालिका पशुपालन उत्पादन भ्याज महत्वपूर्ण जैड ले । आका पालिका ट हार, भैंसा, रा, लु, व सन ब्वा आदि डाङ्या डोर । आकाडिका स्यात्रि सन ने पेड डाङ्या वस्तु रा उत्पादन जैङ्या डोव । स्यात्रि लागि खसी, बोका, भेंडा ल साँढा उत्पादन जैङ्या डोव । हार भैंसाडिका ने, दही सन भुटन उत्पादन जैङ्या डोव । यिजेड स्थानीय खोलाडिका ड्हा मनि उत्पादन जै । घोइ रापो मनि उत्पादन जै ।



अनाज सन गेडागुडी र

आका पालिका ल खाद्यन्न ट घोगा, पिमा, टाम, फापर राङ्ग्रे उत्पादन जै । आल धानखेति भ्याज कम जै । अदुवा, हलुगि ल उत्पादन मनि जै ।



यिजेड सिमि, बोडा, मुसरो सन अरु गेडागुडी रा मनि भ्याज उत्पादन जै । यिजेड नाम दुङ् ल सैङ्या आलु, जो, भ्या प्रकार ल वि उत्पादन जै । यिजेड पिङो ड्हन मनि उत्पादन जै ।

जडीबुटी खेतीपाती

आला पालिका ट पदमचाल, टिमुर्, गुरजो, सतुवा, तेजपत्ता, दालचिनी, चिराइतो, बाङ्गो सन सुगन्धवाल इत्यादी खेतीपाती डसि ।

जङ्गली जडीबुटी

आला पालिका ट वन लसुन, जटामसी, पाँचऔले, चिराइतो, सतुवा, वज लगायत ला भ्या जडीबुटी उत्पादन जै । जङ्गलडिका काठ मनि उत्पादन जै ।



स्थानीय आदिवासी कला सन सिप

भे, न्हम, लो, राङ्ग्या, दु/थुङ्से, प्यारुङ्के, छोप्रो, राडीपाखी, काबुल आदि उत्पादन जै ।

व्यापार सन यलङ

स्थानीय रूप ट उत्पादन जैङ्या अनाज सन गेडागुडी, पशुपंक्षी, जडुबुटी, कला सन सिपला सामग्री र स्थानीय रूप ट उपभोग मनि जै । व्यापारी र नाङ्खार-नाङ्खार ट न्हाड ल्हङ्ङ सुलिचौर यलङ ट जम्मा डोर । नखेका दाङ, बुटवल, पोखरा, काठमाडौं डानौ सहर ट मनि न्हाङ्या डोर । हाँल नाङ्खार ट वस्तु विनिमय ल आधार ट सट्टापट्टा अजैजाव । आछिङप्राकि सो सामग्री रा पैसा ट ज किनबेच जैङ्या डोव । वस्तु विनिमय परम्परा मनि म्हाड ले ।



आका ल साठ ट पालिका ल भ्या पर्यटकीय सम्भावना कुरसिव क्षेत्र र ले र । उदाहरण ल लागि विबाङ दह, गोङ्बाङ, किलाचन दह, दमाङ, कोठीभिर, राबाङ, कारजङ धुरी, लार्मी भरना, मार्वी दह, तमाखे डाँडा, दहवाङ, लुङमा देवी, फूलवारी, बुजुधुरी, रिपोकोट, धुङसी भरना सन सुनछहरी भरना, लुङ्टुङ, यावाङदह, जलजला आदि । आका स्थान राटुङ पर्यटन ट विकास डाङ्या दुखै भङ्या मनि स्थानीय यलङ ल विकास जै । पालिका बासी ल आम्दानी मनि बघेङ्या दु ।

पानपा:

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
भैंसा	भैंसी	buffalo
रा	बाख्रा	goat
हार	गाई	cow
ब्वा	कुखुरा	hen
घोगा	मकै	maize
पिमा	गहुँ	wheat
बघेङ्या	बढ्नु	grow
ल्हङ्ङ	किनेर	buying
न्हम	नाम्लो	tumpline
लो	मान्द्रो	bamboo mat
भे	डोको	bamboo basket



सिउसिन्या

- नङ न पालिका भित्र ल टोलो इमानदार स्थानीय व्यापारी जैड न पसल ल न्हाङ्या ग्राहकटुङ स्थानीय उत्पादन र रापो, ड्हन, भुटन सन गेडागुडी वेङ्या य न्हेरा स यलङ ल अभिनय प्रस्तुत गडास ।



दाइन्या:

१. मेला पान रा अर्थ न्हाङ्या जेड आखर गजेस ।

उत्पादन	हस्तकला	व्यापार	बजार
अनाज	गेडागुडी	जडीबुटी	पर्यटन

२. मेला गिडसिव रा टिव जवाफ गयास ।

- क) पालिका ट उत्पादन जैङ्या अनाज फसल रा यामिन गसरस ?
- ख) पालिका ट उत्पादन जैङ्या दलहन सन डहन रा यामिन गसरस ?
- ग) पालिका ट उत्पादन जैङ्या पशुपंक्षी र कुया-कुयो ले र ?
- घ) पालिका ट कघ्यु जडीबुटी र उत्पादन जैङ्या दुव ?
- ङ) पालिका ट जैङ्या उत्पादन वेङ्या यलङ कानङ ले ? गसरस ।

३. मेला गिडसिव रा लहुव जवाफ गयास ।

- क) न पालिका ल वेङ्या कुयो -कुयो उत्पादन जै ?
- ख) नङ नजिक ल यलङ ल बारे ट चर्चा गडास ?

४. सृजना सन जोयून ।

- क) अभिभावक सन स्थानीय व्यक्ति रा स गिङ्ड न नाङ्खार ल उत्पादित वस्तु र वेङ्या यलङ ल समस्या पत्ता लैड समस्या समाधान ल उपाय बारे थप्क कोठा ल छलफल गडास ।

सिल्ला जैन्या

पारनी डात चाहिन्या वस्त र दुबो परिए क। मेल छ जना मिरे याज्यान्या बस्त दुबसिव लिज्या। कता-कता चाहिए नौ चाहिन्या वस्त र मेल लिज्या।



चाहिन्या सामान

पिमा कनी चार माना
 हाईनुन आठ माना
 नेमुठी
 रि कनी अनुसार

सिल्ला जैन्या तरिका

पहिला रि सन चिनी फिटिन्या
 कनि मछिन्या
 डल्ला जैन्या
 भरे जैन्या

सिङ रैदे चुला त मे सलकैन्या देपची ल हाईनुन ततैन्या हाईनुन अतातीवकाई जैसिव भरे भुमु भुमु जैदे छाडदे जान्या। जैदे अखेमकाई माठो माठो स दाबीए चलैन्या। सारो सारो

चलैकिन पारज बुजरा बुजरा ताई होकाई माठो माठो स चलैव परिए। मे जामा भुमु जैदे फिन्या परिए। जामा अमिननावकाई कपदे फिन्या परिए। कमतील ३० मिनेट जति फिनो परिए। अमिनौकाई १०/१५ मिनेट छिनकाई दाबीए माठो माठो ताथी ल हाईदे पारे भादे ज्यान्या। आव सिल्ला बनै डमव ताई सिल्ला तबो डमव काडए परिकारल गनिसिए।



सिल्ला पार पोदे माजैर पराई जसो रोल्या दे जैर तर रोल्या ल मनि कोई कोई पो ल याज जैर। सिल्ला बिशेष पर्व त मनि जैर बिशेष दोदे दै देउता पुजिन्या बेलाक सापी ज्यान्या माताए चोखो जैन्या ताई हो बेलाक सिल्ला जैदे ज्यान्या ताई। कोही देउता पूजा दाक सिल्ला मनि चरैन्या ताए।

पानपा:

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
कनी	गहुँको पिठो	wheat flour
सिल्ला	गहुँको पिठो र दुधबाट बनाइने परिकार	silla
सिङ	दाउरा	wood
माठो माठो	विस्तारै	slowly
फिन्या	पकाउनु	cook

भरे	रोटी	bread
हाईनुन	दुध	milk
री	पानी	water



१. मेला पान आखर ल प्रयोग दोचोके ।

हाईनुन दाबी ताथी देपची

२. मेला गिडसिव ए जवाफ योचोके ।

- क) सिल्ला जैक कता-कता चाहिए ?
- ख) सिल्ला जैक करौ माठो माठो स चलैन्त्या ताए ?
- ग) सिल्ला बिशेष दोदे खर्क जैन्त्या ताए ?
- घ) सिल्ला जैक खामाना कनि खामाना हाईनुन चाहिए ?

३. ताव माताव सर्चोके ।

- क) सिल्ला डमव माताए ।
- ख) सिल्ला जैक हाईनुन सन कनि चाहिए ।
- ग) सिल्ला ३० मिनेट फिन्या ताए ।
- घ) सिल्ला फिन्क सारो सारो चलैन्त्या ताए ।

४. मेला रिक्तो पो ल सर्चोके

- क) सिल्ला बेलाक जैन्त्या ताए ।
- ख) सिल्ला जैक भरे जैदे ल जान्या ताए ।
- ग) सिल्ला फिदे मिनेट सुचनदे ज़्यान्त्या ताए ।
- घ) सिल्ला जैन्त्या भन्दा डादे वस्त र दुबन्त्या ताए ।

