स्थानीय पाठ्यक्रम ल आधारित मगर खामला

गेमी सुनछहरी

थप्क ८

सुनछहरी गाउँपालिका

पोबाङ, रोल्पा

लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

२०८३

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित मगर खामको

गेमी सुनछहरी

थप्क ८

प्रकाशक : सुनछहरी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
पोबाङ, रोल्पा

प्रकाशन वर्ष : २०८३
प्राविधिक सहयोग : चेमला कन्सल्टिङ सर्भिसेस प्रा.लि. काठमाडौं

सर्वाधिकार © : सुनछहरी गाउँपालिकामा सुरक्षित

प्रज्ञिक परामर्श : डा. छविलाल चिदीमगर, डा. नरमाया थापामगर, अमृत योञ्जन, 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, रुपक घर्तीमगर
मगर खाम परामर्श : नविन रोकामगर, नवल जि.एम.
कार्यक्रम संयोजक : जिवन प्रवेश रोकामगर

कम्प्युटर ले-आउट : सुरेन्द्र महर्जन
मुद्रण : याङजी प्रेस, काठमाडौं
९८६६१८१९३२

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।

सुनछहरी गाउँपालिका
प्रदेश नं. ५
रोल्पा
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

मिति : २०८२/१२/२५

प्रकाशकीय

बहुभाषिक-बहुसांस्कृतिक इन्द्रेणी नेपालको रोल्पा जिल्लामा रहेको सुनछहरी गाउँपालिकामा प्रचलित ऐतिहासिक मगर भाषा-संस्कृति पनि राज्यको एक जा 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 सम्दपाहरूको संरक्षण, सम्बर्द्धन 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 गरिराखेकै छौं। यस क्रममा नेपालको संविधान, स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन- २०७४, विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ तथा स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन (मातृभाषा सहित) २०७६ का प्रावधानलाई मध्यनजर गरेर पालिका भित्रका स्थानीय सम्दपाहरू , 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 सम्बर्द्धन 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 सम्बिधान-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 खाममा समेत स्थानीय पाठ्यक्रम पठनपाठन गर्दै गर्दा विद्यार्थीहरूलाई बहुभाषिक-बहुसांस्कृतिक

चेत विकास गर्ने लक्ष्य राखिएको छ।

स्थनीय 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 पाठयपुस्तकका विज्ञ लेखकहरूलाई स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक सुझाव तथा कार्यान्वयन समिति, शिक्षा शाखाबाट आवश्यक मार्गदर्शन र सुझावहरू दिएको छ। पालिकाबाट दिइएका मार्गनिर्देशन तथा सुझावहरूलाई 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 योञ्जन-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 सुझावको 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
सुझाव 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 रित्तिदैं 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 शब्दसूची पनि दिइएको छ। यसका साथै स्थानीय मातृभाषा/मगर खाम बिर्सिसकेका 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 सुझावको 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 उपस्थीत भई अमूल्य सुझाव दिनुहुने सहभागीहरूप्रति आभारी छौं। यसैगरी पुस्तक लेखनका लागि जिम्मा दिनुहुने पालिकाका शिक्षा शाखा प्रमुख वसन्ती कुमारी जोशी, 'स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक सुझाव 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 पुनगमर लगायत सिङ्गो पालिकाका कर्मचारी परिवार एवं सुनछहरी गाउँपालिका बासी सबैमा आभारी छौं।

- लेखकहरू

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

मगर आदिवासी प्राज्ञिक प्रतिष्ठान

M AGAR INDIGENOUS PEOPLES ACADEMIC FOUNDATION

का.म.न.पा.-१४, काठमाडौं, नेपाल

मिति : २०८२/०१/०५

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 सम्दपाहरूको संरक्षण, संबर्द्धन र विकास गर्नु राज्यको कर्तव्य हो। वर्तमान संविधान, ऐन, कानून तथा अन्तर्राष्ट्रिय सन्धी, सम्झौता र कानूनहरूको प्रावधानलाई पालना गर्दै सुनछहरी गाउँपालिकाले पालिकाको ऐतिहासिक 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, संम्वर्द्धन 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-चौबिसी भुरे राज्यकालमा नै अर्घाखाँची, गुल्मी, पश्चिम पाल्पा, पर्वत, बाग्लुङ र म्याग्दी जिल्लाहरू (हिमालदेखि तराईसम्म) मगर भाषा बोल्न तथा प्रयोग गर्न बन्देज गरेको र आधुनिक नेपाल बनिसकेपछि पनि राज्यले मगर भाषा-संस्कृतिलाई विभेद गरेकाले पनि एक-आपसमा भाषिक

ई-मेल : mipafoundation@gmail.com

सम्पर्क हुन नसकी मगर भाषाहरू फरक पर्न गयो। आज मगरहरू (क) मगर ढुट (ख) मगर खाम (ग) मगर काईके; र (घ) तिछुरुङ पोइके 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 समेटर स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम निर्माण हामीलाई जिम्मा दिनुभएको थियो। त्यसलाई हामीले सफलतासाथ पुरा गरेका थियौं। हालमा स्थानीय विषयको पाठ्यक्रमको आधारमा कक्षा ८ 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 पुनगमर, 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

विषयसूची

आङ्खला १ : गेमी मगर खाम (२५ घण्टा)	**१**
रो - १. कपाली तमसुक सरङ्या	१
रो - २. लुङटुङ	४
आङ्खला २ : गेमी सुनछहरी (१३ घण्टा)	**१०**
रो- ३. नेपाल ल मानचित्र ट सुनछहरी गाउँपालिका	१०
रो - ४. जनजीवन सन सामाजिक अवस्था	१५
आङ्खला ३ : गेमी संस्कार सन संस्कृति (२५ घण्टा)	**२१**
रो - ५. संस्कार ट फरक सन समानता	२१
रो - ६. समुदायको नाचगान, बाजागाजा सन क्वा	२५
रो - ७. नाङ्खारला पूजाआजा र	२८
आङ्खला ४ : गेमी जा (५ घण्टा)	**३२**
रो - ८. संस्कृति सन पर्यटकीय जा र	३२
आङ्खला ५ : प्रकृति सन वातावरण (१५ घण्टा)	**३६**
रो - ९. सामुदायिक वन सन व्यवस्थापन	३६
रो - १०. अदसा सन ङादेङा य़ुन	४०
आङ्खला ६ : दिही सन रै (१० घण्टा)	**४४**
रो - ११. सरिन्या रेज र	४४
रो - १२. जिल्ला ल तान्या रै र	४८

आङ्खला ७ : दैनिक जीवन सन आनीवानी (५ घण्टा) ५३
रो - १३. नागरिक अधिकार, कर्तव्य सन उत्तरदायित्व ५३
आङ्खला ८ : प्रेरक मी (१० घण्टा) ५७
रो - १४. प्रेरक मी ५७
पूर्व उपराष्ट्रपति - नन्द बहादुर पुनमगर 'पासाङ' ५७
प्रथम महिला सभामुख - ओनसरी घर्तीमगर ६०
विश्व कीर्तिमानी आरोही - हरि बुढामगर ६३
इतिहासकार - हर्ष बहादुर बुढामगर ६७
आङ्खला ९ : मगर खामला साहित्य (१० घण्टा) ७०
रो - १५. मातृभाषा साहित्य ट परम्परागत संस्था रा योगदान ७०
रो - १६. छ्न्चरबार ७४
आङ्खला १० : उद्यम, व्यावसाय सन रैथान्या सिप (१० घण्टा) ८१
रो - १७. प्राङ्गारिक मल सन जैविक खेतीपाती ८१
रो - १८. भे जैन्या सिप ८५
रो - १९. यलङ सन सूचना प्रविधि ८८

मिन : .....

थप्क : .....

रोल नं. : ..... सेक्सन .....

पैभ़िम मिन : .....

लिन्यापो : .....

रो - १ कपाली तमसुक सरङ्या

सरसिव साहु ल मिन जिल्ला रोल्पा सुनछहरी गाउँपालिका वडा नम्बर ५ कसला ल लेङ्या श्री धने पुन मगर ल नाती सर्वे पुन मगर ल अज्हा श्री चावमी पुन मगर ल ऋण लाङङ्या रु जिल्ला रोल्पा सुनछहरी गाउँपालिका वडा नम्बर ४ सिउरी ल लेङ्या श्री चाम्या रोका मगर ल नाटी कुमिर रोका मगर ल अज्हा श्री मिसाङ रोका मगर ल ज्हा प-हेङ्याका लागि साँवा रु. ५०,०००/- (अक्षरूपी पचास हजार रूपैयाँ) आलाङो साँचो ज। आका ऋण ६ रिम भित्र ल सयकडा एक प्रतिशत ब्याज स साँवा सन ब्याज जोरड त फेक फोन्या जेद आका कपाली तमसुक जेसिव ले। यदि ओका बेलाक आका ऋण माफोखे भन्या कानुन अनुसार ज्हुङ्ला लेव जा जेठा ह्येंङ वेड फोङ्या आलेङ गारड ङया युङला खुसी राजी स छोला साछि र नेड दायाँ बायाँ ल्यापच्या लैड आका कपाली तमसुक डाड ययोङ।

साक्षी :

१. .....

२. .....

३. .....

सर्ङ्या रु : हाङ्ला घर्ती मगर

धनी	ऋणी
मिन : श्री चावमी पुन मगर	मिन : श्री मिसाङ रोका मगर
हस्ताक्षर :	हस्ताक्षर : .....

व्होन्या	डाबन्या

व्होन्या	डाबन्या

इति सम्बत २०८२ रिम माघ महिना रोज ११ शुभम २।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
ज्हा	छोराछोरी	children
पन्हेङ्या	पढ्नु	read
ल्हाङङ्या	लैजानु	carry
फोङ्या	तिर्नु	pay
ह्येंङ	जग्गा	land
छो	किनार छेउ	side
याङ्या	दिनु	give
व्होन्या	दाँया	right
डाबन्या	बाँया	left

सिउसिन्या

१. नङ नज्हुङ सन ननाङ्खार ल लेव कपाली तमसुक ख्युङङ नटाने सरसिव रोइरा टिपोट कापिट गकिस।

२. रोटा तमसुक पन्हेङ सरसिव विषय रा सूची तयार गजेस।

दाइन्याः

१. मिलेव ट (√) सन मामिलेव ट (X) गसर्स।

क) कपाली तमसुक मौखिक रूप ट वाज जै। ☐

ख) तमसुक ट साक्षी नेङ्या चाव माङ्सि। ☐

ग) ऋण ल रकम चाव स सर्ङ्या पैव। ☐

घ) ब्याज खुलेङ तमसुक सरङ्या पैव। ☐

ङ) तमसुक कानुनी प्रमाण जै। ☐

२. रित्तो पो ल खैन्या सर्स।

क) कपाली तमसुक ट प्रकार ला ..... कागज जै।

ख) तमसुक ट ऋण याङ्या रुटुङ ..... डासि।

ग) ऋण रेङ्या रुटुङ ..... डासि।

घ) तमसुक ट रुप्या, मिति र ..... अनिबार्य जै।

३. मेला पान रा अर्थ ऱ्हाङ्या जेड आखर गजेस।

ज्हा लेङ्या लाङङ्या

४. मेला कपाली तमसुक ल रित्तो पो मिलिन्या ल भरैद कापि त सर्चोके।

सरसिव साहु ल मिन जिल्ला ..... सुनछहरी गाउँपालिका वडा नम्बर ..... लेङ्या श्री ..... ल नाती ..... ल अज्हा श्री ..... ल ऋण लाङङ्या रु जिल्ला रोल्पा सुनछहरी गाउँपालिका वडा नम्बर ..... ल लेङ्या श्री ..... ल नाटी .... ल अज्हा श्री ..... ल ज्हा प-हेङ्याका लागि साँवा रु ...../- (अक्षरूपी ..... रूपैयाँ) आलाङो साँचो ज। आका ऋण ६ रिम भित्र ल सयकडा एक प्रतिशत ब्याज स साँवा सन ब्याज जोरड त फेक फोन्या जेद आका कपाली तमसुक जेसिव ले। यदि ओका बेलाक आका ऋण माफोखे भन्या कानुन अनुसार ज्हुङ्ला लेव जा जेठा ह्येंङ वेड फोङ्या आलेङ गारड ङया युङला खुसी राजी स छोला साछि र नेड दायाँ बायाँ ल्यापच्या लैड आका कपाली तमसुक डाड ययोङ।

४. मेला प्रश्न रा टिव जवाफ गयास।

क) कपाली तमसुक गार्सिव कुयो?

ख) तमसुक ट साक्षी कडा आबश्यक जै?

ग) ब्याज गारसिव कुयो?

घ) ऋण हेवक लिखित कागज कडा जेसि?

ङ) कपाली तमसुक ल महत्त्व कुयो ले?

५. सृजना सन जोय़ुन।

क) टोलो कपाली तमसुक ल नमुना सँकलन डाड चाव पक्ष बारे ट गसर्स।

लुङ्टुङ्

-क्षितिज मगर

भूम्या थाला क रीमुल छ्योका चौपारी त ओभ्होला सुचन्दे थचक्क चुसिके होलहोले। साचोका ओमिन छुतो ज़ ओलिदे मनि ओपाँचे मिन् होलहोले हैदोर नाङ्खार नाम्ल ओनै मिराई। ङा मनि आउ सिल्कु पलाने रद्मो त होलहोले निताई ज़ ङासपाङ् है।

अँ, रद्मो कता लेउ स नैबाङ खोला बगरै बगर लागेन् निखलै चिसो हवा ओचलिज़्याउ, हो नो बेला क। यादे लिगलिगे, मुज्बाङ, ऐँसेल्खर्क, थर्न, रूपागैरा तर्ता या क कुइरो चि ज़ि ओले व। नम्तागेन् बादल छपक्क तादे चुर चुर पत्घादे ओले व। तघरी त ज़ याडे गोङ्तागेन् नम य सुमले झरी वादे के। आबो जामा झिन्काई नैबाङ् खोला ल भोलो म नि केहुया।

त सुल्पा खसऱ्या खार्ने तकल्का झिन्ङ गोल्ज्योबाङ्गे जैशी पाल हो पोकज़ केहुके। ओङाभरि असेउँ पसेउँ तादे घ्याम् घ्याम् जुरजुर तादे ओलेव। उ रोङा लिगलिगे याका सुमले झरी नम् वाज़्याउ माल तादे जैशीय ओक्याङ्निताई पसेउँ ओझरीज़्याउ। तभे आलु नो बिसाउनाकज़ सुचन्कु। 'हुई' लिदे तपाठीया ओ सक ओख्याक आधा स्युसला मनि रीङ्के ओयानीताई।

रीमुलका जरवा रीलाई जैसीउ धाराता री ओओज़ेकज़ ह्वाङ् रादे होलहोलेय जैशीलाई ओपजैव

"कताङा आलु नरैज़्याव बराजु?"
"हे रोत्तो लुङ्तुङ्निताई ङारैज़्या नाती।"
"आङाई नहिनोसै रोतो ज़ बासिदे?" -फरि मनि होलहोलेय घिन्कु।
"आङाई छक्काले ङाहिन्व चिबे।"

"ए ! कतालाई चानो नहुव बे।" होलहोलेय तके चगै चगै सादे ओसपाङ्वच "यारकाले सेरभ्हादे मनि मादुसिउ चि नलिज़े य बराजु।"

"खै नाती, दुःखाहारे कर्म कता जैने दा।"

"आउ पहारया क मि य माजैदे सुय जैदोवदा मोरो।"

"औ, होज़ नाती।" -जैशीय आउ उतरा ओसवल्क ओङात बनै माचाव हार मानिसिउ छ्न्द रन्के, रोत्ता नम्ता मोलो बादल घाव स्याव। घाम्य वैलिव बिरवा माल ओमी मनि नाम्दे भ्हारीकु। ओल्ज़के भर्खल घुर सूचनो मि, निखलै निखलै थलिदे ओलेव।

आदरा निपाङ्क होलहोले मनि ओछ्योक चुसिहुदेके।

ङैता तुपीय ओङाता पसेउँ सर्लक्क सीकु जैशीय।

धारा ता री घुदुघुदु सैसीदे ओकु। होकाय चिसो रीय ओङा मनि ओहुर्सिव तचै। त खेप यादे गोङ्याक भाल्सिके। फरि नो मुल्ला रीधारा तज़ ओनजर जुधैदे नैकु त भेल्वासम्म। नो धारानिताई धर्किज़्याउ री माल ओयुङ्ला दुःख मनि तर्किज़्या सै?

रोङा लिगलिगेनिताई वाहुउ नमभ्हरी उम्निताई री ठुव माल तादे नैबाङ खोलायाक मनि केहुदे के।

"घेउ ओभ्करी भ्कादुकु। बा तचै धर्मशाला ल गिन्खामसिना या।" - होलहोलेय जैशीलाई पजैकु।

"बा नाती। एस्क्यामाने बजाङ्गोय पचा पादुकु।"

नेबोलो धर्मशाला ल पसिकेनी, बोलोङ् ज़।

पाखाङ् चै पारसम्म नम् वाउका वाउ ओताक भितरल होलहोले सोनो जैशी नि चै दुःखम् सुखम्ला रघ्रोर कलैकेनी। मस्त गफ छिन्नी होलहोलेय ओगिन्व- "आउ लुङ्टुङ् मिन कताने यानैव ताया मोरो, दोङ्का सेरराई।"

"हे नाती"-जैशीय होलपताय तचै ओङा सीदे खेउव सक ओचेङ्व। होकाय ओसे तुपाता ट्युल्य चुरूप थङ्व ओथुतना छिम्दे पुर्ख्यौली पाङ् पलाकु- "आउ सिल्कु के धोङ्का 'जादोबोधो' रास जुरीसिव चि ले बे।"

"ए ! पारनी ङात ज़ेलबाङ् ल मि र याचुसिव बेलाका रोः ताखो मोरो।"-होलहोलेय हैले व।

जैशीय ओकुई लपता होलहोलेय ओल्योदे छोङ् जैदै ओहैदोव -"इताव चिदीबे नाती..." तखेप् अदिदे फरि ओपाङ् व- "ङघ्रेदे आउ ज़ेलबाङ तपुरबन दमार ओलेउ दी। सिकारीराई याखोर्च्यो सिपला अछिताय छालबोलेला लेउ धानय गेदा वादे याख्यानाईव दी। चार पाँच मैना भिन्ङ याहुक के धानय बाला लह लह भ्कुलिदे लिज़े दी। होनो रङ्दे, आलके बाली ताने ओलेउ हैलिदे पारनी ङात गेमी पुर्खार याचुसिहुव दी। जादोबोधो हैयारदोव दी होनोरलाई।"

"नो रनेः के पुप्याक तोचोप् तोचोप् दुप्सिदे 'कबिला राज्य' याचलैव बेलाक ताखो मोरो।" - जैशीय ओपाङ् पल्दे खारत होलहोले ओपाङ्व।

"आउ रोः के खा ङाङ खा ङाङ। होकिन्टाई खादरा मस्त पुस्ता ङाडिङा रोर चि ताखो बे"- जैशीय ओपाङ् त पाङ् ओल्ज ओजोरैव- "जामा भिन्क आउ ज़ेलबाङ नाङ्खार ल यादे भोतनिकाई अभेल्वा नि 'तोप्पा' र याहुव दी।"

"हो यारादोव छुतो मिर ताखोरो मोरो।"

"रोङो भोतङाई कताङाई याहुव दी। ओल्के मिरज़ दी। याखाप सोनो छाती जुरीसिउ यालेव दी। नोराई के मिरलाई कैने दी। बाथङ् बाथङ्का मिर यारादैकिनी सैधे याराकैज़्याउ दी। सिव मिर यारागादिव छ्याम रीलक बादे खाडरलाई कोटैदे पल्दे याराकैज़्याव दी।

होल्होलेय फरि मनि जैशीय ओपाङ् माखेम्दे ज़ ओगिन् व -"नो तोप्पा र कताङ् याचुसिज़्याउ दी कि? "

जैशीय उतरा सवल्कु- “आउ दर्शदुङ् खोला सोनो रीखोलाय दोमान तर्त लेउसानी घेउव पुप... हो, न ल याचुसिज़्याउ दी।”

“बँशीफेरला हो नो पुप्के आर्कके पैराय लाङ्दुकु मोरो।”- होलहोलेय ओ हैलेव।

“अँ, चै वर्ष ताकेबे नो ओताव।”- जैशीय ओपाङ् सर्का फरि ङाःदे लाङ्कु- “तोप्पा र लाक लाक पुप्ल यामेः ची कु जैदे कता-कता फिन्र दी, हिप्र दी। ओदेक तुरेनी बेला ओताउकाई पाखादे पुलुर दी। रिल क याबाथङ्लिने मिराई यालुज़ा भाँज़ा र सेल्दे यारालाङ्डोज़्याउ दी। अक्कर बिक्कर ताव बेला क, एकल दुकल तासिउ बेला क, बेला कुबेला क मिरलाई सेल्दे यारालाङ्ज़्याउ दी। खार खारला रिलक तोबो माटोबोय यालुज़ा र, सेरभ्रा जुचा र नाङ्खारलाई यामाज़्याउ दी।”

“एस्केमाने रलाई कोरो पार नाङ्खारला मिराई दुप्सिदे यामारा रेकतैज़्याउ ताया।”- होलहोले तकेज़ा चगै चगै सादे ओपाङ्व।

“उइता बे, रो ङापलाज़े सानी बे”- जैशीय रो पलाकु- “आबो नाङ्खार ल छ्या छ्या ब्या ब्या ओताउकाई कि नाङ्खार रादे धोङ्व परिके, कि नोरलाई रेकतैव परिके। चारवर नाङ्खार नाम दुप्सिदे सल्ला यामिलैव दी। खोर्च्यो, रव्वा, हङ्स्या, देङना, गुरेली सोनो लीमुई दोदे नो ‘ज्यानमारा’ तोप्पारलाई यारारेकतैनाउ दी। पुप् रादे धोङ्केर दी। ज़ेलबाङ्गीराई याभिन् याभिन् नङ्गरा तप्दे याराचाहारिनाउ दी।”

जैशीय आउ बेला क ओकुई छोङ् जैदै होफिन्ता भादिम् हाङ् याक उकाला पैदे ओहैले व- “ऊः नो हाङ् याक उकाला यापुलुना क मेनीताई मेह्म लाइदे यारा योव दी। कोई पादे सिकेर दी, कोई मेह्मल हिप्सिकेर दी। मेह्मय लीसिउ मस्तलेखा तोप्पा र बचिदे आउ यादिङा फुसरे निम्कुङ् उकाला कतक्दे रोत्तो लुङ् तुङ्दे ‘आबो आकाई मेदे गेमी शाखा सन्तान खर्कज़ ओमाहुक’ हैलिदे याहिन्व दी। नो आजेकालका पोखरा ले सानी, हो नो पोक तोप्पाराई लुङ् यातुङ्व काई बनय ओमिन् ज़ लुङ्टुङ् याहैदोव दी। ज़ेलबाङ्गीराई बिजय ‘प्रतीक’ मानी दे आरकाईसम्म नो मिन् यानैव दी। रो इताउ ची दीबे नाती।”

“ए !”- होलहोले छक्क परिदे ओङै ङते ङते जैदे फरि ओगिन् व- “होकाय तोप्पा र कतादे याहिन्व दी कि? ”

“याडे ज़ याहिन् क रोत्ता डाँफेबास हैदाने भेनो लुङ् ले। हो त पुलुदे याभाल्सिक मेदेका थर्न तर्ला ल पीङ् ताव दह यारङ्व दी। म्ेह्म लप्काय खरो परीउ तोप्पार नो दह क बादे या थुत्नाय री ल मोप्दे झुथो याझाव दी। होकाई तुपुरबन पैरा ताडे नो दह मनि ओसाव दी।”

“होकाई तोप्पा र खर्क ज़ यामाहुव दी र।” - होलहोलेय ओहैले व।

“हो नो पालाकाई तोप्पा र एखमने तादे याबाउकाई खर्क ज़ नाङ्खार नाम्ल कता छ्या ज़ ओमाताव दी। होकाई गेमी पुर्खाराई आउ ज़ेलबाङ्ल पक्का ‘घरबास’ यासुचन्व दी।”-जैशीय पार सिल्कु पलादे ओधुव।

आउ बेला क नम झरी मनि ब्याल्देके।

नोबोलो ज़ तचै त पाखादे भाल्सिदे हैलिकेनी- “बा य आबो झ़िम्दे हिन्ने ची।”

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
लुङ	ढुङ्गा	stone
म्े	आगो	fire
हाङ	भिर	land slope
मिन	नाम	name
रीमुल	जलस्रोत	water source
पुप	ओडार	cave

सिउसिन्या

१. रोत्ता आङखला परिदे कता जे बुझिव जे नै रास छलफल दोचुके।

२. लुङ्टुङ् आङखला स्याव कथा र जे सन किन जे मनि जे नै रालै पलादे आरा सथैचुके।

दाइन्याः

१. ताव माताव सर्चोके।

क) लुङ्टुङ्ला सिलुक होलहोले सेर्जाए अपलाव।

ख) गोल्ज्याबाङगे झैसि सन होलहोले नि भूम्या थालाक दैसिनी।

ग) ङादे जेलबाङ ल दमार ए दमार मालेव।

घ) भोत निकाई अभेल्वानिकाई तोप्पा र याहुव।

ङ) तोप्पा रालै जेलबाङ नाङ्खार ला मि रै मे लाईदे याईकेर।

२. रित्तो पो ल खैन्या सरचुके।

क) लुङ्टुङ्ला सिलुक ..... सेर्जा ए अपलाव।

ख) शिकारी र याखोर्चो सिप ला ..... याख्यावकाई अन्न बाली अताव।

ग) झैसि सेर्जा सन होलहोले नि ..... यादैसिव।

घ) तोप्पा र ..... अभेल्वानिकाई हुकेर।

ङ) होलहोले ..... थालाक चुसिके

३. मेला पानरालै वाक्य ल प्रयोग दोचोके।

चौपारी	भूम्या थाला	सिलुक
लुङ्टुङ्	नाङ्खार	धर्मशाला

४. घिनसिव प्रश्न ए उत्तर सर्चोके।

क) होलहोले सेर्जा कताङ ङाई अहुज़ो?

ख) आव लुङ्टुङ्ला सिलुक सुए अपलाव?

ग) तोप्पा र अभेल्वानि कताङ ङाई याहुव?

घ) होलहोले सेर्जा सन झैसिनि कताङ यादैसिव?

ङ) लुङ्टुङ् मिन कैतादे अताव अलेव?

५. सृजना सन जोय़न।

क) जे मनि जे बाबुआमै रालै लुङतङ स्याव सिलुक पलाव यारापरिङ चोके।

ख) लुङ्टुङ् स्याव सिलुक जे सन किन जे कक्षा कोठा ल जे नै रालै आरा सथैचुके।

रो - ३ नेपाल ल मानचित्र ट सुनछहरी गाउँपालिका

विश्वमानचित्र ट नेपाल सन गाउँपालिका

सुनछहरी गाउँपालिका संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपालला गाउँपालिका जै। आका गाउँपालिका लुम्बिनी प्रदेश अन्तर्गत रोल्पा जिल्ला ल परे। रोल्पा जिल्ला ल १० (च्यु) गोटा स्थानीय तह ले। नका १० (च्यु) गोटा स्थानीय तह मध्ये सुनछहरी गाउँपालिका मनि टोलो जै। गाउँपालिका स्थानीय सरकार ले। पालिकाका ए संघीय ऐन, कानून सन संविधान ल दायरभित्र रहेड पालिका ल विकास, समृद्धि सन पालिका बासिन्दा रा हितका लागि आवश्यक नीति, नियम, ऐन तर्जुमा डोव। पालिकाला नका नीति नियम, ऐन कार्यान्वयन डोव। पालिका ए ओल अभूगोल समग्र विकास सन समृद्धिका लागि प्रदेश सरकार, संघीय सरकार सन अन्तर्राष्ट्रिय समुदाय स समन्वयन डोव।

सुनछहरी गाउँपालिका ल भूगोल नेपाल भित्र परे। नेपाल टोलो सार्वभौम मुलुक जै। विश्व मानचित्र ट एसिया महादेश ल परे। एसिया ल मनि दक्षिण एसिया भूगोल ल परे। घ्योव देश र चीन सन भारत ल माझ ल गेमी नेपाल ले। नेपालला संविधान ए स्थानीय सरकारटुङ मनि अन्तर्राष्ट्रिय निकायरा स सम्बन्ध बढेङ्या सन या पालिकाला हितका लागि आवश्यक ह्यैं डाङ्या अधिकार याड नेव। स्थानीय सरकारटुङ भ्या अधिकार यासिव नेपालला संविधान-२०७२ जनता रै डासिव संघर्षङिका प्राप्त जैव जै। वि.सं. २००७ सालला क्रान्ती, वि.सं. २०३६ सालला

आन्दोलन सन जनमत संग्रह, वि.सं. २०४६ सालला जनआन्दोलन ए जनताराटुङ जागरण याह्येव। संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापनाका लागि च्यु बर्षे माओवादी जनयुद्ध, वि.सं. २०६२/६३ सालला जनआन्दोलन ए भूमिका यार्हँसि। जनताराङिका छाङेसिव जनप्रतिनिधि रै संविधान सभाङिका वि.सं. २०७२ साल ल संविधान जारी अजयछिङ्ङि स्थानीय तह ए भ्या अधिकार र प्राप्त याडोव। पालिका ए भ्या अधिकार फ्रोसिव गारसिव स्थानीय जनता ए अधिकार फ्रोसिव जै।

नेपाल सरकारला राज्य पुनः संरचना अनुसार साविकला ६ गोटा गा.वि.स. र सेरम, गाम, स्यूरी, जैमाकसला, फगाम (वडा नं. २ - ९), सन जेलबाङ गा.वि.स. टुङ ब्रेड समायोजन डाड वि.सं. २०७३ साल ल सुनछहरी गाउँपालिका स्थापना डासिव ले। आका पालिका रोल्पा जिल्ला सदरमुकाम लिवाङ खेँका ४८ कि.मि. उत्तरी पूर्व भाग ल अवस्थिट ले। सात गोटा वडा र लेव (सेरम, भित्री गाम, वाहिरी गाम, सिउरी, जैमाकसला, फगाम सन जेलवाङ) ले। आका पालिका ल क्षेत्रफल २७७.६२ वर्ग कि.मि. ले। आका पालिका ल सिमाना पूर्वल वाग्लुङ जिल्ला, पश्चिम ल सुनिलस्मृति गाउँपालिका सन रोल्पा नगरपालिका उत्तर ल रुकुम सन वाग्लुङ जिल्ला, सन दक्षिण ल लुङ्री गाउँपालिका सन सुनिलस्मृति गाउँपालिका परे।

नेपाली समाज सन पालिका ल समाज

नेपाल बहुभाषिक-बहुसांस्कृतिक मुलुक जै। आल हिमाल, पहाड सन तराईल विशिष्ट भौगोलिक बनौट अनुसार छुट्टो-छुट्टो रहनसहन सन संस्कृतिर विद्यमान लेर। वि.सं. २०७८ लो जनगणना अनुसार नेपालला जनसङ्ख्या २,९१,६४,५७८ ले। जनगणनाल ह्लेपा १,४२,५३,५५१ (४८.९२%)

सन मेमा १,४९,११,०२७ (५१.०८%) लेर। इजेड आल १४२ जातजाति र लेर। भ्या जनसङ्ख्या लेव जाति रा क्रमश क्षेत्री, ब्राह्मण, मगर, थारु, तामाङ, नेवार, लान, मुसलमान, यादव, राई, गुरुङ, ठुब्ला, ठकुरी, लिम्बू लगायतला जाति र लेर्। आल १२३ भन्दा भ्या मातृभाषार पाङर। भ्या जातजाति, भाषा सन भेषभूषा ल विविधटा बीच ल सुमधुर एकता नै नेपाली समाजला मुख्य पहिचान सन शक्ति जै। आका सन्दर्भल रोल्पा जिल्ला ल सुनछहरी गाउँपालिकाला जनसङ्ख्या वि.सं. २०७८ ल जनगणना बमोजिम १७, २४१ ले। नकाअनुसार ८,२९० हलेपा सन ८,९५१ मेमा लेर्। जात/जातिगत बनोटल सोरा भन्दा भ्या मगर ७०.८४% लेर। यिजेड क्रमश विश्वकर्मा १६.६३%, क्षेत्री ७.८८%, ठुब्ला २.८१% लगायतल लेवफ्रोसि। सुनछहरी पालिका ल पनि भ्या जाति र एक-आपस ल मिलेड चुङङ्या डोर।

राष्ट्रिय स्तर ल प्रसिद्ध पालिकाला पो र

सुनछहरी गाउँपालिकाला राष्ट्रिय तहल गौरवपूर्ण इतिहास व्हुरसिव पो र ले र। आधुनिक नेपाल ल एकिकरण जैङया भन्दा हाँल आल खसान राज्य सन नकाछिङ्ङि रुकुमकोट राज्य अन्तर्गत आका पालिका ल भूगोल अपरेजाव। रुकुमकोटला राजाय १८ गोटा नाङ्खार र ओल मेमा अज्हा भान्ज सेनाटुङ याड गजुल राज्य ल स्थापना जैड अलेव। नेपाल ल एकीकरण अमजैवसम्मा सेन राज्य राज्य अरहेव। सेन वंश ल मुख्य शक्तिशाली राज्य पाल्पा अलेवगि। सेन राज्यय हालका गुल्मी, बाग्लुङ, अर्घाखाँची, प्युथान ल जिल्लारा प्रत्यक्ष सन अप्रत्यक्ष शासन डासिव इतिहास फ्रोसि। रोल्पा जिल्ला जैङ्या हाँल आका भू-भाग प्युथान जिल्ला ल अपरेजाव। खस साम्राज्य, सेन साम्राज्य भन्दा हाँल काठमाडौं नेपाल ङिका आका भूगोल ल शासन चलेव इतिहास फ्रोसि। किरातकाल सन नका भन्दा हाँल नका भू-भाग ल मगर रा कविला राज्य लेव पो फ्रोसि। सुनछहरी गाउँपालिकाला जलजला सन घामिरी क्षेत्र ट बाइस बहिनी बज्यु बराहा सन बाह्र भाइ ब्राजु बराहा र मिथक ऱ्हाङया डोव। आका ए तत्कालिन समय ल देशैभरीला कबिला राज्य

प्रमुख र सम्मेलन डाड मगर सभ्यता ल सञ्चालन डासिव जैङ्या ऱ्हैं। यिजेड मगर रे विशेष डाड आका पो ल या आदिम पुर्खा टुङ देउपितृ माङेड पूजाआजा डोर।

बुजुधुरी मनि अघ्यु इतिहास व्हुरसिव पो ले। किलाचन दह, इहिरी छेंडा (पातिहाल्ने) सन सो भूगोल ल डाँडाकाँडा र पनि नेपालला प्रसिद्ध पोर लेर। यिजेड आका पालिकाला संघीय गणतान्त्रिक लोकतन्त्रका लागि जैव च्यु रिम् माओवादी जनयुद्धल १७००० ऱ्हैं ज्यान गुमेङ्या या डोर। यिजेड जेलबाङ गाउँङिका वाज ८७ जना सहिद या जैर।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
पो	ठाउँ	place
हाँल	पहिले	before
व्हुर्ङ्या	बोक्नु	carry
आका	यो	this
भ्या	धेरै	a lot
च्यु	दश	ten

सिउसिन्या

१. हिउने राटुङ समूह ल भाड सुनछहरी गाउँपालिका ल परिचय विषय रो ट बुडा सर्ड ठप्क ल गपैस।

२. हिउने राटुङ नेपालला नक्सा ट रोल्पा जिल्ला सन सुनछहरी गाउँपालिका टेङ प्रिङ्या।

दाइन्याः

१. मेला आखर र पन्हेड चाव र माचाव गटेस।

क) विश्वमानचित्र ट सुनछहरी गाउँपालिका एसिया ट थाइल्यान्ड देश ल परे। ☐

ख) रोल्पा जिल्ला ल इतिहास ट गजुल राज्य ल विषय मनि ऱ्हा। ☐

ग) नेपाल ल ७ वटा प्रदेश सरकार सन ७५३ वटा स्थानीय सरकार र ले र। ☐

घ) गाउँपालिका ए पालिका ल विकास सन समृद्धिका लागि प्रदेश सरकार, संघीय सरकार स समन्वयन डाङ्या डोव। ☐

ङ) नेपाल ल इतिहास ट खस साम्राज्य सन सेन साम्राज्य मनि चर्चा जैङया जै। ☐

२. मेला पान रा अर्थ ऱ्हाङ्या जेडआखर गजेस।

इतिहास	जेलबाङ	जलजला	गाम	पोबाङ
क्रान्ति	जनआन्दोलन	खसराज्य	सेनराज्य	मगराँत

३. मेला प्रश्न रा जवफ गयास।

क) विश्व मानचित्र ट सुनछहरी गाउँपालिका कानङ परे, व्याख्या गडास?

ख) सुनछहरी गाउँपालिका खङ्क स्थापना अजैव?

ग) सुनछहरी गाउँपालिका ल जलजला पो कुयो लागि प्रसिद्ध ले?

घ) सुनछहरी गाउँपालिका जेलबाङ ट द्वन्दकाल ल कुयो जैड अलेव?

ङ) सुनछहरी गाउँपालिका ल गाम कुयो लागि प्रसिद्ध ले?

४. सृजना सन जोय़न।

क) विश्व ल मानचित्र, नेपाल सन लुम्बिनी प्रदेश ल मानचित्र न्हड रोल्पा जिल्ला सन सुनछहरी गाउँपालिका पत्ता लैड नक्सा जेड व्याख्या गडास।

ख) नङ नहिउने, अभिवाकटुङ गिङ्ड नेपालला प्रसिद्धि जैव पालिका पो रा सूची जेड ब्याख्या गडास। नङ नजिजुब्राजु रा मिन पत्ता लैड वंशावली लागि सूची गजेस्।

ग) हिउने ल सहयोग रेड नेपाल सरकार ल जनगणना तथ्याङ्क ख्युङ्ड नङङिका नेपाल ल बसोबास डाङ्या १० प्रमुख जाति रा सन १० वटा प्रमुख मातृभाषा जनसङ्ख्या ल तालिका निर्माण गडास।

सुनछहरी गाउँपालिका संघीय नेपालला लुम्बिनी प्रदेश ल परिए। लुम्बिनी प्रदेश ल १२ वटा जिल्ला र परिए। नौ जिल्ला र निकाई तराईला जिल्ला र - १. परासी (नवलपरासी सुस्ता पश्चिम), २. रूपन्देही, ३. कपिलवस्तु परिए। पहाडी जिल्ला र - ४. पाल्पा, ५. अर्घाखाँची, ६. गुल्मी, ७. प्युथान, ८. रोल्पा, ९. पूर्वी रुकुम परिए। भित्री मधेशला जिल्ला र १०. दाङ, ११. बाँके, सन १२. बर्दिया जिल्ला र परिए। सुनछहरी गाउँपालिका सन रोल्पा पहाडी जिल्ला ल परिए। पहाडि जिल्ला ल तान्या अन्नबाली स्रोतसाधन सन तराई मधेस ल तान्या अन्न बाली सन स्रोतसाधन र छुतज़ ताए।

सुनछहरी गाउँपालिका रोल्पा जिल्लाला जनसङ्ख्या वि.सं. २०७८ सालला जनगणना ल रोल्पा जिल्लाला जनसङ्ख्या २,३४,७९३ लेव। खेपाए सङ्ख्या १,०९,८७१ सन मेमाए सङ्ख्या १,२४,९२२ लेव। जातए हिसाब ए जनसङ्ख्या पारनी माहुल्या मगर र ४२.७९% होकाई क्षेत्री र ३५.१६%, विश्वकर्मा र १२.५६%, परियार र ३.६४% लिज़्यार। रोल्पा जिल्ला ल करीब ३७ भन्दा माहुल्या जाति र लिज़्यार होकाई पार मिलिदे चुसिर। रोल्पा जिल्ला ल नेपाली पाङ सन मगर खाम मातृभाषा पाङर। मगररै जनसङ्ख्या ४२.७९% अलिदे मनि मगर खाम पाङन्या सङ्ख्या १३.१०% याज़ लेर। आव जिल्ला ल नेपाल राज्यला जा मगर खाम माठोस मादे अभाज़ो तथ्याङ्क निकाए रङव दुसिए। दश वर्ष माओवादी जनयुद्ध ङादे भौतिक पूर्वाधार ए विकास जामा कमजोर लेव आछिम पराती पार नाङ्खारलज़ यम केदे ले। माहुल्या पो ल बिजुली

बति मनि केदे ले। आधुनिक स्वास्थयए पूर्वाधार ए विकास मनि तादे ले। शिक्षाए क्षेत्र ल मनि साक्षरता दर ७५.६३% तादे ले। रोल्पा जिल्ला ल भौतिक विकास अतादे मनि नाङ्खारला मिर बसाइँसराई दोदे जनसङ्ख्या कम तादे ले।

पालिका सन जिल्ला खारला आर्थिक क्रियाकलाप र

रोल्पा पहाडी जिल्ला ल परिए। आल प्राकृतिक, मानवीय, सांस्कृतिक सन ऐतिहासिक स्रोतसाधन लिज़्यार। ऐजैदे आर्थिक गतिविधि लागि माहुल्य सम्भावना र लिज़्यार। आला आर्थिक क्रियाकलाप रालै मेल उल्लेख जैसिव लिज़्या।

कृषि सन पशुपालन

सुनछहरी गाउँपालिका ल माहुल्या मिरै कृषि दोर। आल घोगा, रादै, चिका सन भोतान्जी उत्पादन ताए। जाङ मेल्ल धान मनि ताए। व्यावसायिक रूप ल खासै, स्याउ सन सुन्तला दे मनि आला कृषि दान्या मिर आकर्षण तादे वाज़्यार। पशुपालन ए क्षेत्र ल लु, रा, हाई, भैँसा, बाज़ा, ओक पशुपंक्षी ङादे आमदानी स्रोत जैज़्यार। आजकल कृषि सन पशुपालन ए क्षेत्र ल व्यवासायिक कृषि फर्म स्थापना जैदे उत्पादन जैसिव लिज़्या।

जडीबुटी सन वन पैदावार

रोल्पा जिल्लाला झेनो पो याल बहुमूल्य जडीबुटी ए प्रख्यात लिज़्या। आल सतुवा, अमला, तिमुर, पाँचऔंले, महजरी, बोझो, हर्रो, बर्रो जडीबुटी दुबन्या सन यन्या निकाई स्थानीय रै चाव आम्दानी दोज़्यार।

वैदेशिक यन सन रेमिट्यान्स

आला अर्थतन्त्रलै चलायमान जैन्या वैदेशिक यन ए मेरुदण्ड ए य़ुन दोज़्या। ङादे बेलायत, भारत ल सेना ल भर्ति तान्या सन यन लागि त भारतदे य़ुन दान्या बान्या चलन लेव। आजकल धापा र यन लागि पारज़ खाडी मुलुक लगायतला देशदे य़ुन दान्या बादे लेर। बाहिर निकाई हुन्या रेमिट्यान्स ए शिक्षा, स्वास्थ्य सन उपभोक खर्च धानिन्या सहयोग दोज़्या।

जुमु फ़िम्का उद्योग सन पर्यटन

स्थानीयस्तर ल पूवा, भाँगो, लु राए शन निकाई क्वा जैन्या परम्परातग उद्यम मनि आल प्रचलनल लिज़्या। चल सन सिङ निकाई मनि सामान जैर। नाङ्खारला सहकारी संस्था ए स्थानीय पुँजी संकलन सन परिचालन ल घेपा भूमिका रैसिव लिज़्या। ऐजैदे रोल्पाला प्राकृतिक दृष्य रै, सांस्कृतिक सन ऐतिहासिक जा, जनयुद्ध पर्यटकको अवधारणा ए गुरिल्ला ट्रेक, जनजीवन रङन्या लागि पर्यटक र हुर। जिल्लाला सदरमुकाम, पालिकाला बजार ल खुलिव होटल व्यवसाय, होमस्टे ए पर्यटकीय सुविधा र थपसिदे लेर। पर्यटन ए व्यवस्थित जैव दुसिकिन पालिका सन जिल्लाला आर्थिक गतिविधि लै बढैन्या ले।

पूर्वाधार विकास सन सेवा क्षेत्र

सडक, ज़्यान्या रि, सिंचाइ, विद्युत सन इन्टरनेट भौतिक पूर्वाधार विस्तार ए व्यापारिक गतिविधि बदैन्यालै मद्दत दोदे नैव। एजैदे शिक्षा, सञ्चार, मनोरञ्जन, स्वास्थ्य, बैंकिङ सन सहकारी क्षेत्र लगायतला अरू सेवा क्षेत्र ल विस्तार ए मनि आर्थिक क्रियाकलाप ए वृद्धि रैदे नैव।

अरू

उद्योगधन्दा, व्यापार व्यवसाय, जागिर सन सेवा क्षेत्र ए विस्तार निकाई मनि जिल्ला सन पालिका लै आर्थिक क्रियाकलाप ए प्रोत्साहन यादे नैव।

आर्थिक अवस्थाका चुनौती सन अवसर र

रोल्पा पहाडी जिल्ला ल परिए। आर्थिक गतिविधि ए लागि प्राकृतिक भू-बनौट ए चुनौती मनि थपसिए। वर्षायाम ल तान्या यम अवरोध, पहिरो स्यावका प्राकृतिक प्रकोप ए अप्ठेरो परिस्थिति सृजना जैव। नाङ्खार ल यम अकेदे मनि स्थानीय उत्पादनलै बजारसम्म केन्या ढुवानी माहुल्या लागिन्या अताव काई छुत पोला उत्पादनस प्रतिष्पर्धा दान्या कठिन ताए। ऐजैदे कृषि उत्पादन ए लागि शीतभण्डार अभाव ए मनि चुनौती थपसिदेले। ग्रामिण बसाइँसराई ए मानवीय स्रोत ए पलायन ताज़्या। ऐजैदे नागरिरै आम्दानी याजैव रकम यापो ल लगानी माजैदे बाहिरङा पोदे लगानी जैन्या प्रचलन ए पुँजी मनि पलायनए चुनौती मनि यथावतै लिज़्या। तर मनि जिल्ला ल पारपार प्राकृतिक स्रोतसाधन लिज़्या। पर्यटन, जलविद्युत, हाइड्रोजन उर्जा, हावा निकाई विद्युत उर्जा, जडीबुटी उद्योग सम्भावना लिज़्या। भौतिक पूर्वाधाररै विकास, सेवा क्षेत्र ए विस्तार मनि माठोस आला मानव स्रोतसाधन ए पलायनलै रोकिदे भाव दोव। ऐजैदे आर्थिक गतिविधि ए अवसररै सृजना ताव दोव।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
लु	भेडा	sheep
रा	बाख्रा	goat
राँदै	कोदो	millet
घोगा	मकै	maize
रि	पानी	water
झेनो	अग्लो	tall
यन	काम	work

सिउसिन्या

१. सुनछहरी पालिका बारे ल सन्या मिस घिन्दे सनचुके।

२. रोल्पा जिल्ला बारे ल किताव किताव मिर चुसिर घिन्दे बुझिचुके।

दाइन्याः

१. ताव त (√) सन माताव त (X) सर्चोके।

क) सुनछहरी गाउँपाकिा पहाडी जिल्ला ल परिए। ☐

ख) सुनछहरी गाउँपालिकाला पहाडी भेगल पार पार खालला जडीबुटी दैसिए। ☐

ग) रोल्पा जिल्लाला मिर नेपाली पाङ याज़ पाङर। ☐

घ) सुनछहरी गाउँपालिकाला मिरै कृषि व्यावसाय दोर। ☐

ङ) नाङ्खार याल पारदेज़ यम केदे माले। ☐

२. मेला पान लै आखर ल जैचुके।

सुनछहरी	पर्यटन	सांस्कृतिक
संस्कार	सञ्चार	सिंचाई

३. रित्तो पो ल खैन्या सर्चोके।

क) सुनछहरी गाउँपालिका ल ..... जडीबुटी र दैसिए।

ख) रोल्पा जिल्ला ल ..... मगर र लिज़्यार।

ग) नाङ्खार याल ..... निकाई क्वा जैर।

घ) सुनछहरी गाउँपालिकाला मिरै मुख्या यापेसा ..... ।

४. मेला गिनसिव प्रश्न ए जवाफ सर्चोके।

क) रोल्पा जिल्ला ल २०७८ रिमला जनसङ्ख्या सर्चोके। मगर ए सङ्ख्या मनि सर्चोके।

ख) सुनछहरी गाउँपालिकाला मिरै कता-कता अन्न बाली उब्जैर?

ग) रोल्पा जिल्लाला मि र कताङ कताङ देशदे यन दोन्या बान्या चलन लेव?

घ) रोल्पा जिल्ला ल कता-कता जाति र चुसिर सर्चोके।

ङ) पर्यटन निकाई कैजैदे आर्थिक सुधार जैव दुसिए?

५. सृजना सन जोय़न।

क) सुनछहरी गाउँपालिकाला जनसङ्ख्या जे माष्टर रालै चिन्दे सर्चोके।

ख) सुनछहरी गाउँपालिका ल कता-कता जडीबुटी दैसिए, कक्षाकोठा ल प्रस्तुत जैचुके।

रो - ५ संस्कार ट फरक सन समानता

गे पालिका बहुजातिय ले। आल मगर समुदाय ल बाहुल्यता ले। जाति अनुसार नातेदारी संस्कार सन जीवनचक्र संस्कार ट मनि टिडा फरकपन जैङ्या ढुव।

नाटापाटा ल फरक सन समानता

नातापाता फरक सन समानता मगर रै मामा सन मावली ल मेमा ज्हा विवाह डाङ्या अजैब ए ब्राह्मण क्षेत्री स नातापाता परे। मगर रा सासु सन ससुरा गर्ङ्या नाता माजै। नका र मामा साइनो आमा ल दाजुभाइ सन ज्याल बाबु ल दिदी बहिनी सन वे ल आमा डेब्रे टुङ ज जनेव। भेना साइनो ए दिदी ल अर्वे सन फुपुल ल्हेपा ज्हा डेलो जने व। यिजेड साली, मइज्यु, भडैनी सन बुहारी आदि नातापाता मनि फरक जै। ज्हुङडेङ साइनो र भङ्या ब्राह्मण क्षेत्री स मिले। यिजेड गुरुङ सन तामाङ रै मामा सन फुपु डेब्रे ल मेमा ज्हा विवाह डाङ्या अजैव ए टिडा साइनो र फरक जै।

जन्म संस्कार ल फरक सन समानता

जन्म संस्कार सो समुदाय ल जै। मगर ब्राह्मण क्षेत्री लगायतला अरु समुदाय ट लुभा जन्मेय छीङङे न्वारन माडाव सम्म झुटा बारेङ्या चलन जै। न्वारन ल छ्याङ मगर रै सन न्हिटुङ नराङकि ए वेड चोखेङ्या चलन जै। मगर रा मौलिक परम्परा ट बज्या

सन फुबु खलक ए लुभ्का ल मिन नेङ्या चलन जै। कुटुम्ब ल ह्यें जै। ब्राह्मण क्षेत्री ट शास्त्र अनुसार पण्डितङिका मिन न्हेङ्या चलन जै। मगर रा ३ खेंका ५ गिन आयो गिन ट न्वारन डाङ्या चलन जै। ब्राह्मण क्षेत्री ल प्रभाव परेव पो ल मगर रै मनि ब्राह्मण ल डानौ डोर। मगर रै ल्हेपा ज्हा ल खिवारडाङ्या सन मेमा ज्हाटुङ गुन्या चोला याङ्या संस्कार डोर। ब्राह्मण क्षेत्री ए ब्रटबन्ढ डोर।

विवाह संस्कार ट फरक सन समानता

विवाह संस्कार समुदाय ल जै। चलन भङ्या फरक जै। मगर रै मामा सन मामा खलक ल मेमा ज्हा विवाह डोर भङ्या ब्राह्मण क्षेत्री ए माडोर। ब्राह्मण क्षेत्री रै मागी विवाह सन कन्या डान चलन फ्रोसि। यिजेड यज्ञ डाङ्या, न्हि ओङ्या चलन मनि जै। मगर रै प्रेम सन भागी विवाह चलन ले। सुरु ट लक्रिटुङ लकन्या ल अज्हुङलाङ्सि टिकाटालो सन ढोगभेट डासि। कुलही ए ज्हुङ ल ढुरिखाँबा सन मैनीखाँबा स। टिकाटालो डाङ्या पैव। सोङ्ला भित्र ल सोर् लाङ्ङ्या लागि इष्ट न्हाङ्या डोर। मगर रा विवाह ट ढोगभेट ल चलन ले। विवाह ट सिन्डुर, पक्या, पैन्हेङ्या मौलिक चलन माजै। माइटि ट ढोगभेट प्लाङ्या माइटि ल सल्लाह स स्याक्रि, छोक्रा, रक्सि, बाबर, ब्रे, पाहुर लाङ्ङ्या चलन मनि जै। हाँल हाँल मगर महिला रा पेवा अजैजाव। नका र परप्परागट सिप ए भरिपूर्ण याजैजाव। मगर मेमा रा कैरन/थर विवाह छिङ्ङि परिवर्तन अमजैजाव। यिजेड सिव छिङ्ङि माइटि टे न्हुइ बुझेङ्या पाहुर् लाङ्ड न्हाङ्या चलन मनि ले। नेपाल ट मुलदार ल संस्कृटि ब्राह्मण क्षेत्री समुदाय ल अजैव ए अरु समुडाय मनि डासिव मनि फ्रोसि।

सिव संस्कार ल फरक सन समानटा

सिङ्या जीवन ल वास्टविक सत्य जै। जन्म जै छिङ्ङि टला सिङ्या अवश्य जै। ब्राह्मणक्षेत्री ल सिङ्या संस्कार हिन्दु संस्कृटि ट आधारित जै। मुर्डाटुङ ज्हाङ्ङ्या चलन जै। सामान्यटया १३ छ्याङ् ट चोखेसिङ्या चलन जै। मगर रा गेमि चलन जै।

मुर्डाटुङ नाम ल घो जेड न्हेङ्या मौलिक चलन ले। मुर्डाटुङ सङ्गङ् लाङको प्लाङ क्वा ले ल्हुव बाटो जेड लाङ्ङ्या चलन ले। लायसिङ्या गीट गैड मुर्डा ल बखान डाङ्या मनि जै मौलिक प्रचलन ल सोङला घोट ल रिल झाँक्री सन स्हेङ्या रुङिका आत्मा रैङ्या चलन जै। आजकल ब्राह्मण क्षेत्री ल चलन ए प्रभाव जेड मगर रा मौलिक चलन म्व्हाड न्हाजा।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
घो	चिहान	grave
ल्हुव	लामो	long
ऱ्हुइ	हड्डी	bone
पक्या	पोते	garland of beads
सोर्	खबर	notice
खिवार्	छेवर	mundan ceremony

सिउसिन्या

१. मेला पान रा अर्थ ऱ्हाङ्या जेड आखर गजेस।

साइनो संस्कार जन्म विवाह

ढोगभेट पाहुर घोट घो

दाइन्याः

१. मेला यासिव आखर रा ठीक बेठीक गसर्स।

क) मगर सन ब्राह्मण-क्षेत्री रा साइनो चलन ट फरक माले। ☐

ख) मगर रा मौलिक विवाह ट सिन्दुर, पक्या माक्वेसिसि। ☐

ग) ढोगभेट चलन ट लकऱ्या पक्ष टुङ लक्रि पक्ष ए यागार डानौ पाहुर लाङ्ङ्या पैव। ☐

घ) मगर रै मुर्डाटुङ ऱ्हिङ्ङ्या डोर। ☐

ङ) मगर रा मामाखलक ल मेमा ज्हा विवाह डाङ्या चलन ले। ☐

च) मगर रा मौलिक संस्कृति ट लायसिङ्या चलन मनि ले। ☐

२. मेला प्रश्न रा जवाफ गयास।

क) ब्राह्मण-क्षेत्री सन मगर रा साइनो ट कडा फरक जै?

ख) नङ न पालिका ल खिवार्, गुङ्या सन चोला संस्कार काङ्का ए डोव?

ग) विवाह ल ढोगभेट चलन काङ्का समुडाय रै डोर?

घ) ब्राह्मण-क्षेत्री सन मगर माझ ल विवाह संस्कार फरक कुयो–कुयो ले?

ङ) ब्राह्मण-क्षेत्री सन मगर माझ ल सिव संस्कार फरक कुयो–कुयो ले?

३. सृजना सन जोय़न।

क) गे अभिभावक सन स्थानीय स राटुङ नङ न पालिका ल बसोबास डाङ्या मगर बहेकला अरु समुडाय सन ब्राह्मण–क्षेत्री ल जन्म संस्कार डाजेड थप्क ल प्रस्तुत गडास।

गेमी संस्कृति ल स्यान्या गाइन्या, बाजागाजा सन भेषभुषर महत्त्वपूर्ण ले। आव र समुदाय अनुसार कोही फरक कोही समानता मनि ताए। गेमी पालिका ल जातिय विविधता ले।

स्याईगाइ

गेमी पालिका लोक रे सन लोक स्याइ जा ए धनी लिज़्या। मगर समाज ल सोरठी/सिङारु/ मारुनी, झाम्रे/झ्याम्रे, नोकोबाङे स्याइ, मयुर स्याइ, झाँत्री स्याइ, जोरा / झोरानाच, ज्योमारे / जिवैमामा, डिकन्या स्याइ, नाधामी धमेनी स्याइ, जोगी स्याइ, सरङ्गे स्याइ, पैसेरु स्यान्या गाइन्या प्रचलित लेर। ठाडो भाका, लस्के भाका, साइला बरै, सालीज्यू, लामसिने (शोक रे), टप्पा लोक रे र मनि प्रचलित लेर। ऐजैदे ब्राह्मण क्षेत्री ल बालन, भजनचुड्का, चुड्का सन रोइला, तीज रे सन मौलिक स्यान्या गाइन्या प्रचलित ले। देउसी भैलो ए रे, लोकदोहोरी रे पार समुदाय ल प्रचलित ले।

तप्न्याङ र

गेमी पालिका ल मादल सन पारपार प्रकारला मादल, डम्फा, खैजरी, मुरली, मौरीबाजा सन पञ्चेबाजा माहुल्या बाजागाजा र प्रचलित लेर। पञ्चेबाजा ल दमाहा, ट्याम्को, ढोलक, सहनाई, झ्याम्टा (झुर्मा), भङ्कुरी/नर सिंहा र परिर। आवलै नौमति बाजा मनि हैदोर। मौलिक मादल, डम्फु, खैजरी, मौरी बाजा बाजा रै मनि मगर समुदाय ल विकास तादे ले। ब्राह्मण-क्षेत्री रै मौलिक बाजा र शंख, खैजडी, मुजुरा, डमरु गेमी पालिका ल प्रचलित लिज़्या। आधुनिक बाजागाजा र मनि समुदाय ल प्रचलन ल रैव दुसिए।

पालिकाला परम्परागत क्वा र

पालिका ल समुदायगत रूप ल प्रचलित परम्परागत क्वा र लिज़्यार। खेपा र बल्ला ए छड्क्या, खाडी, चौबन्दी, टोपी, स्टाकोट क्वाइसिन्या प्रचलन ले। ऐजैदे मेमा रै खेउ, भे, सुर, वाँफो,

खुघुव वाइसिर। गरगहना ल सुव ए कर्नाफूली, मारुली, भुलाकी, फूली, चाँदी ए हमेल, सिक्का, चेमना, चुरी गरगहना जासिर। खेपा रै यानाल कुन्डल मनि जासिर। ब्राह्मण-क्षेत्री रै परम्परागत पहिरन ल खेपा रै दौरा सुरुवाल, इस्टाकोट, कोट, टोपी क्वाइसिर। मेमा रै साडी, ब्लाउज क्वाइसिर। नेवार, थकाली, कुमाल रै छुतज़ क्वासिर। कोहि समुदायकला पहिरन र तना स्याव ताए। परम्परागत पहिरन आधुनिक रूप ल मनि विकास ताव दैसिए। आर्खा सम्म प्रचलित पोशाक र पार समुदायला तना स्याउज़ ले।

समग्र ल, गेमी गाउँपालिका ल स्यान्या गाइन्या, बाजागाजा सन परम्परागत भेषभूषा विविधता अतादे मनि याया मेलमिलाप सन सांस्कृतिक समायोजनए चाव उदाहरण रङव दैसिए। आल पारपार जातजाति रै यापरम्परालै सम्मान दोदे याखार ल संस्कृतिलै स्वीकार दोदे नैर। होकाई या या ज़ सम्मान दासिर।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
रे	गीत	song
स्याईगाइ	नाचगान	dance and sing
भे	लुङ्गी	lungi
वाँफो	पटुका	patuka
खुधुव	सल	scarf
क्वा	भेषभुषा	outfits/costumes
तप्न्याङ	बाजागाजा	musical instruments

सिउसिन्या

१. ङादे पूरानो जमाना ला मिरै किताव क्वा याक्वाइसिज़ो जे बाबु आमै रालै आराधिनचुके।

२. दोङ्का तप्न्याङ र बारे ल जेनै रास छलफल दोचुके।

दाइन्याः

१. मेला पान रा अर्थ न्हाङ्या जेड आखर गजेस।

स्यान्या गाइन्या	पहिरन	बाजागाजा	मादल
खैजरी	ङडम्फा	दमाहा	पञ्चेबाजा

२. ता माताव सर्चोके।

क) मगर समुदाय ल मगर क्वा महत्त्वपूर्ण ले। ☐

ख) मगर समुदाय ल नाकोबाङगे स्याइ स्यार। ☐

ग) क्षेत्री समाज ल मनि मगर क्वा क्वा क्वाइसिर। ☐

घ) मादल पारनि ङात मगर रै याजैव। ☐

ङ) ब्राह्मण, क्षेत्री रै दशैं तिहार मामानिर। ☐

च) परम्परागत रूप ल सारी मगर महिला रै क्वाइसिर। ☐

३. मेला घिन्सीए उत्तर सर्चोके।

क) मादल कता समुदाय ए विकास अजैव?

ख) ब्राह्मण-क्षेत्री रै परम्परागत स्याइ सन रे कता-कता लै?

ग) मगर समुदाय रै मुख्य बाजागाजा कता-कताले सर्चोके।

घ) मगर रै परम्परागत पहिरन र कता-कता सर्चोके।

ङ) जे गाउँपालिका ल परम्परागत स्याइ सन रे कता-कता ले सर्चोके।

४. सृजना सन जोय़न।

क) जे बाबु आमै रालै सन स्थानीय मिरालै घिन्दे जे समुदायला प्रचलित स्याइ रे सन बाद्यवादक ए सामग्री रै सूची जैदे कक्षाकोठा ल प्रस्तुति जैचुके।

ख) शिक्षक सन अभिभावक रास घिन्दे जे नाङ्खारला प्रचलित परम्परागत पहिरन ए विवरण तयार जैदे कक्षाकोठा ल प्रस्तुति जैचुके।

नाङ्खारला पूजाआजा र

सुनछहरी गाउँपालिकाला जातिगत जनसङ्ख्या ल सोरा भन्दा भ्या मगर समुदाय ले। नखँका क्रमशः क्षेत्री लान, ठुब्ला, थकाली, गुरुङ, लगायतका जाति र लेर्। नखँका साथै ब्राह्मण, नेवार समुदाय पनि ले र। पूजाआजा भ्या रोइ र समाज अजैङि मनि समुदाय अनुसार पूजाआजा सन केही फरक जैङ्या दोव।

मगर र प्रकृति पुजक जै र। नका र पुर्खा सन प्रकृतिटुङ पूजा डोर। नकारे पुर्खाटुङ गेउटा माङेड प्रकृति ल विराजमान डोर। आका ए प्रकृतिल उपभोग सन संरक्षण ल टेवा पुरेड नेव। आका रै डिवंगत पुर्खाटुङ सोटह ल नेर।

(१) टोलो घरपरिवारला ङेलो वा सोम्रे पुस्ता डिवंगत पुर्खाटुङ मुथुङ वा बायु डोर। नका पुर्खा र छिङ्ङि कुलपितृट ब्रैर गारङ्या मान्यता जै। कुलपितृट न्हाङ्या माडुवटुङ झाँक्री ए क्लेव।

(२) मगर रा टोलो थर वा गोत्र/साकास्युरु ट भाइ खलक ल जम्मा जैड कुल/कुलामी पूजा डोर। पो अनुसार कतै नेच्युने पुस्ता, कतै च्युके पुस्ता, कतै च्युने पुस्ताछिङि डेउपित्तर जयर गारङ्या प्रचलन जै।

(३) डोङ्क पुर्खाटुङ देउपित्तर गारङ्या प्रचलन जै। सो नाङखाऱ्या र मिलेड पूजा डाङ्या प्रचलन ले। परम्परागत संस्था वा गुठीय पूजाआजा सञ्चालन डाङ्या परम्परा पनि जै। बराहा, सिद्ध, चन्डभुयाँ र, बजु, ब्राजुबज्या, माइथान, मण्डली भन्दा भ्या डेउपित्तर जै।

मगर रै प्रकृति पूजा ल रूप ट भूमि, घ्वोव सिङ ल अजराल, ओढार, खोलानाला, पशुपंक्षीटुङ पनि पूजाआजा डोर। पूजाआजा डाङ्याको लागि थान जेड डोर। पूजाआजा ल ब्बा, बोका, साँढा, व, हाँस, कुभिण्डो सन फलफूल आदि चरेङ्या डोर। इजेड मला, अनाज आदि पनि चरेङ्या डोर। रुहुइ सढोङङ्या छोक्रा सन मद थान ल वेङ्याडोर।

ब्राह्मण सन क्षेत्री समुदाय ए पूजाअजा वैदिक हिन्दु परम्परा अनुसार डोर। आका पूजाआजा र गिनका, टमास्या, रिम सन जीवनला विशेष अवसर रा आधारित जैर। दशैंमा गु दुर्गादेवी, तिहारमा लक्ष्मी, सत्यनारायण ल पूजा, शिव पार्वती ल पूजा आदि डोर। तीज, ऋषि पञ्चमी, शिवरात्रि विशेष पूजाआजा जै। एकादशी सन पूर्णिमा नकारा यपूजा जै। पितृपूजा ल पूजाको लागि पण्डितङिका श्राद्धा जैङया प्रचलन जै। मन्दिर ल न्हाड पूजा डाङ्या प्रचलन जै। मन्दिर ल वै, फलफूल, प्रसाद चरे र। आका पालिकाला ब्राह्मण सन क्षेत्री समुदाय ए बलि याड पूजा डासिव पनि फ्रोसि।

पालिकाला शिल्पी/दलित समुदाय ल पूजाआजा हिन्दु सन स्थानीय मगर परम्परा रा ब्रैव फ्रोसि। कुल देवता सन स्थानीय भैरब, नाग आदि पूजाआजा पनि डोर। नका रै वाज धामीझाँक्री पनि बङेङ्या सन पूजाआजा डाङ्या डासिव पनि फ्रोसि। यिजेड गुरुङ, थकाली सन गुरुङ र प्रकृति सन पितृपुजक याजैङि मनि नकारे पनि यामि पूजाआजा डाङ्या परम्परा ले।

पालिकाला मगर र मौलिक पूजाआजा सन ब्राह्मण-क्षेत्रीका पूजाआजा डाङ्या विधि र फरक

ले। विशेष डाड आदिवासी समुदाय ल भुमि, खोलानाला सन अन्य जलजा, बन, ढुङ्गा, पशुपंक्षी आदिमा या पुर्खाल स्वरूप मानेड पूजाआजा डाङ्या मौलिक मगर दर्शन ले। यद्यपी स्थानीय स्तरङिका मौलिक पूजाआजा, संस्कृतिट जैव आदिवासी ज्ञान सन सिप र समेड न्हाङ्या डोर। आकाल संरक्षङिका चुनौतीर पनि रेहेड ले।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
थान	मन्दिर	temple
वै	फूल	flower
बाजु	बाजे	grandfather
बुजु	बजै	grandmother
आका	यहाँ	here
मद	रक्सी	alcholol
रिम	वर्ष	year
घ्योव	ठूलो	big

सिउसिन्या

१. जे नाङ्खारला दासिजु पूजा र बारे सर्चोके।

२. पित्तर पूजा बारे ल तबो निबन्ध सर्चोके।

दाइन्याः

१. मेला यासिव वाक्य रा चाव-माचाव गहुतेस।

क) मगर रा पूजाआजा डाङ्या थान जै। ☐

ख) ब्राह्मण-क्षेत्री पूजाका लागि मन्दिर मान्हार। ☐

ग) आदिवासी समुदाय र प्रकृति सन पुर्खा पुजक माङचि। ☐

घ) गे यपालिकाला बराहा पूजा सो समुदायका य डोर। ☐

ङ) गे यपालिकाला सांस्कृतिक विविधता जैव ले। ☐

च) गेमी यपालिकाला सांस्कृतिक विविधता अजैङिपनि सो मिलेड चुङड लेर। ☐

२. मेला पान रा अर्थ न्हाङ्या जेड आखर गजेस।

पूजाआज	कुलपूजा	प्रकृति	स्हेर
मन्दिर	झाँक्री	प्रसाद	युङ्ङिसिजेसिव

३. मेला प्रश्न रा जवाफ यास।

क) नङ नपालिका ल काङ्का -काङ्का समुदाय लेर?

ख) नङ नपालिका ल ब्राह्मण-क्षेत्री रा कुयो-कुयो पूजाआजा र लेर?

ग) नङ नपालिका ल शिल्पी वा दलित समुदायला कुयो-कुयो पूजाआजा र लेर?

घ) नङ नपालिकाला मगररे खासगरि कुयोल पूजा डोर?

ङ) नङ ननाङ्खार्ला जैङया परम्परागत संस्था रा यामिनर गबतेस?

४. सृजना सन जोय़न।

क) मि य अभिभावक सन स्थानीय रु राटुङ गिङड नङ नसमुदायला पूजाआजा डाङ्या देवीदेवतारा सूची तयार जेड कक्षाकोठा ल प्रस्तुत गडास।

ख) हिउने सन अभिभावकरास छलफल डाड मगर समुदाय सन ब्राह्मण-क्षेत्री समुदाय बीच ल पूजाआजा बीच ल फरकपनला बारेट सूची जेड कक्षाकोठा ल छलफल गडास।

रो - ८ संस्कृति सन पर्यटकीय जा र

गे पालिका ए गेमी पुर्खा निकाई उत्तराधिकार ए रूप ल यादैव ऐतिहासिक, धार्मिक, कलात्मक सन प्राकृतिक महत्त्व ए वस्त सन पो र ज़ गेमी सांस्कृतिक सन पर्यटकीय महत्त्व ए जा र लिज़्यार। गेमी पालिका ल ताव सांस्कृतिक, प्राकृतिक जा रै आन्तरिक सन वाह्य पर्यटक रालै आकर्षित जैज़्या। आव निकाई गेमी आम्दानी जैव गेमी दुए। गेमी जा निकाई आय आर्जन ए माध्यम मनि ताव दोव। आव खालला जा र गेमी इतिहास सन पहिचान मनि अताव निकाई गेमी संरक्षण, सम्वर्द्धन सन विकास जैदे हुदे गेमी ले।

सांस्कृतिक जा र

सांस्कृतिक जा रै गेमी समाजला पहिचान, इतिहास सन सभ्यता ए प्रतिनिधित्व जैदे नैव। आव जा र गेमी पुर्खा रै जीवनयापन ए क्रमल खेव समय अभ्यास सन अनुभव ए निर्माण ताव ले। सांस्कृतिक महत्त्व ए जा र मेल लिज़्यार।

क) अमूर्त/अभौतिक जा र

आव पालिका ल आदिवासी मगर र माहुल्या लिज़्यार। मगर रै संस्कृति ल लिदे स्याइ रे, बाद्यवादन, पहिरन, सन ज़्यान्या बस्त र लोककथा, दर्शन पर्यटकीय महत्त्व नैदे नैव। अव निकाई पालिका ल होमस्टेहरू सलैदे आम्दानी बदैव दुसिए।

ख) मूर्त/भौतिक जा र

ऐतिहासिक स्मारक र ठाउँहरूः

कोठी भिर ल लेव जङ, राष्ट्य झण्डा, सहिद स्मारक, दोलाबारी, टमाके, गर्जबाङ।

धार्मिक पो रः

जलजला, बजुधुरी, विवाङ, कोठीभिर, किलाचन।

वास्तुकलाः

आव पालिका ल पर्यटक रालै आकर्षण जैव दुन्या परम्परागत वास्तुकला प्रचुर मात्रा ल उत्पादन ताज़्या। नौर मेल लिज़्यार।

अ) सिङ निकाई जैसिव बस्त र : गोर, कुम, चिउरा सन बुतन पेन्या कोल, खप्पर, गुलेली,, ठेका, मन्दाउनी, डाडु, अचना, पिर्का, खाट, ढोका, खाँबा, बिँड, मुसल, पन्यू, चम्चा, कचौरा, सारङ्गी, बासुरी, मूर्ति, मादल।

आ) लुङ निकाई तान्या वास्तुकला : राँथै, छुम, मूर्ति।

इ) कपास, धागा सन सन निकाई तान्या वास्तुकला र : स्वीटर सन कार्डिगन, कोट, ज्याकेट, मफलर, टोपी, पञ्जा, मोजा, पछ्यौरा, गलबन्दी, कम्बल, राडी पाखी, कार्पेट, गलैचा, झोला, जाबी, नम, जाली, बल्ला छड्के, सुर, खाट सन क्वा जैव दुसिए।

ई) स्यावला सन खर निकाई जैन्या वस्त र : फुङ्गा, चकटी, गुन्द्री।

उ) लोकता निकाई जैन्या वस्तु र : मादल, डम्फु, खैजरी, झाकृी याटपन्या रिङ, गुलेली, मुढा, दमाइ

ऊ) चल निकाई जैन्या बस्त र : भे, दु, लो, काठे, छोप्रो, फुङगा, नाङली, पेरुङ्गा राङ्ग्या।

पालिकाला आदिवासी/रैथाने ज्ञान सन सिपए आधार ल जैन्या वस्तु रालै अझ परिस्कृत जदै कलात्मक सन उपोगी जैव दुकिन पालिका ए आम्दानी बदैव दुसिए।

प्राकृतिक जा र

आव पालिका ल पर्यटकीय आकर्षण ए लागि सुनछ्हरी झरना, बिबाङ दह, किलाचन दह, बजुधुरी डाँडा, जलजला, कोठीभिर, फगाम झरना, लुङरीखोला माहुल्या पो र पर्यटक लै आकर्षण जैन्या प्राकृतिक जा र आव पालिका ल लिज़्यार।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
गेमी	हाम्रो	our
जा	जा	heritage
राँथै	चाँखी	chankhi
चल	निगालो	nigalo
गोरकु	हलोजुवा	halojuwa
चाव	राम्रो	good
रै	खेल	game

सिउसिन्या

१. आब फोटो रङ्दे सरेदे तपेज सर्चोके।

दाइन्याः

१. ताव माताव छुटैदे सर्चोके।

क) गे संस्कार संस्कृति जोगैदे नैव परिए।

ख) अमुर्त/अभौतिक संस्कार संस्कृति मनि गेमी पालिका ल माहुल्या लिज़्यार।

ग) सिङ निकाई भे लो जैन्या ताए।

घ) लोकता निकाई मुर्ति, राँथै सन छुम जैन्या ताए।

ङ) गे पालिका ल संस्कार संस्कृति कताज़ माले।

२. मेला पान रा अर्थ ऱ्हाङ्या जेड आखर गजेस।

जा	सांस्कृतिक	प्राकृतिक	पर्यटन
आम्दानी	इतिहास	स्मारक	वास्तुकला

३. मेला घिनसिव खेव उत्तर सर्चोके।

क) जे पालिका ल लेव अमूर्त/अभौतिक जा रै सूची जैदे सर्चोके।

ख) जे पालिकाला लेव पर्यटकीय महत्त्व ए प्राकृतिक जा रालै सूची तयार जैदे सर्चोके।

४. मेला घिनसिव ए उत्तर सर्चोके।

क) जा हैलिक कता जे बुझि ए?

ख) अमूर्त/अभौतिक जा हैलिसि कता?

ग) मूर्त/भौतिक जा हैलिसिव कता?

घ) वास्तुकला हैलिसिव कता सर्चोके?

ङ) पर्यटन हैलिदे कता-कता जे बुझिव सर्चोके?

५. सृजना सन जोय़न।

क) जे सेर सन नाङ्खारला मि रास छ्लफल दोदे जे नाङ्खार सन वडाला लेव प्राकृतिक सन सांस्कृतिक जा रालै सूची जैदे कैजैदे पर्यटन ए प्रबर्द्धन जैव दुसिए योजना जैदे कक्षाकोठा ल प्रस्तुत जैचुके।

रो - ९ सामुदायिक वन सन व्यवस्थापन

पालिका ल लेव वनजङ्गल, जङ्गली जीवजन्तु सन खनिज पदार्थ र पालिका ल सम्पत्ति जै। वनजङ्गलय वन्यजन्तुराटुङ आश्रय योव। वातावरण संरक्षण डोव। गेमी आका भूगोलला आदिमकाल खँका बसोबास डाड यार्हाव पनि वनजङ्गलल संरक्षण सन उपभोग डाड यार्हाव। रोइ जेष्ठ नागरिकराङिका यसथेड यनेक्य। हालचहाल समुदायला परम्परागत संस्थारा जस्तैः भेजा, दाही ए वनजङ्गलला संरक्षण सन उपभोगला व्यवस्था मिलेङया डोर। आदिवासी ज्ञान ट आधारित वन व्यवस्थापन अजैजाव।

नेपाल सरकार ए वि.सं. २०३५ साल खाँका सामुदायिक वन ल अवधारणा हँसिव फ्रोसि। नका भन्दा हाँल समुदायय याज आफै व्यवास्थापन याडोजाव। नेपाल ल आकाटुङ सफल कार्यक्रम ल रूपट नहङया डोर। आका स्थानीय उपभोक्ता समूहटुङ संरक्षण, व्यवस्थापन सन उपयोगका लागि हस्तान्तरण डासिव राष्ट्रिय वन ल हिस्सा ले। आकाय मुख्य उद्देश्य वातावरणीय सन्तुलन कायम डाड वन पैदावार ल दिगो प्रयोग सन जीविकोपार्जनला सुधार डाङ्या जै। प्रचलित वन ऐन अनुसार उपभोक्ता समूहरहे कार्ययोजना बनेड वन संरक्षण, संवर्द्धन सन वन पैदावारको यन्या डोर। स्थानीय समुदाय ल सहभागिताला उपभोक्ता समूह निर्माण डाड वन ल व्यवस्थापन जै।

फाइदा र

पर्यावरण संरक्षण

स्थानीय समुदाय ओल्ज सक्रिय अजैव खँका वन ल विनाश रोकेसि। वृक्षारोपण बढ्छ सन जैविक विविधताको संरक्षण जै।

आधारभूत आवश्यकताल पूर्ति

उपभोक्तारे घाँस, दाउरा, काठ सन जडीबुटीरा सजिलै सन सहुलियत दरमा प्राप्त डोर।

स्थानीय यन सन आयआर्जन

वन पैदावार ल बिक्रीङिका संकलित रकम स्थानीय विकास निर्माणला (बाटो, कुलो, विद्यालय आदि) ट खर्च डोर। साथै, पर्या-पर्यटन सन जडीबुटी खेतीय यनला अवसर र सिर्जना डोवर।

मेमा सन सीमान्तकृत वर्गल सहभागिता

सामुदायिक वनला समितिरा मेमा सन पिछडिएका वर्गरा अनिवार्य सहभागिता जैङ्या प्रावधानय सामाजिक सशक्तीकरणट मद्दत पुऱ्येव।

वन्यजन्तुको बासंस्थान विस्तार

वन घना जैड लोपोन्मुख रेडपाण्डा, चराचुरुङ्गी सन जनावर रा सङ्ख्या ट वृद्धि जै।

बेफाइदा सन चुनौती र

उपभोक्ता समूहभित्रला राजनीति

कहिलेकाहीँ टाठाबाठा सन राजनीतिक पहुँच जैव व्यक्ति रा उपभोक्ता समिति ट हालीमुहाली अजैव कारन ए विपन्न वर्ग ए वास्तविक लाभ माफ्रो र।

वन्यजन्तु सन मानव बीचला झगरा

वन बाक्लो अजैव छिड्ङि ला, गल, रतुवा, ह्व्या आदि ल सङ्ख्या बघ्ये। वन्यजन्तु र नाङ्खा र नुङ्या सन खेतीपाती नष्ट डाङ्या सन रु रा टुङ ज आक्रमण डाङ्या जोखिम मनि बघे ले।

रुप्या चावजेङ रैङ्या

कतिपय वन समूह रा कोष ल सही सदुपयोग माजैङ्या सन भ्रष्टाचार जैङ्या गुनासा र पनि ऱ्हाङ्या डोव।

प्राविधिक ज्ञानल कमी

वैज्ञानिक वन व्यवस्थापन ल ज्ञान अम्जैव बुढा सन काम मालागेङ्या सिङरै नयाँ विरुवाटुङ घ्योङ्या मायाङ्या जैङ्या मायोव।

सीमित पहुँच

कतिपय अवस्था ल वन संरक्षण ल अमिन ट कडा नियम लगेड अति विपन्न परिवार टुङ दैनिक उपभोग ल सिङ-छि जुटेङ्या झन् गाह्रो जैङ्या ढु।

समग्र ल, केही व्यवस्थापकीय कमजोरी र अजैङि तापनि नेपाल ल सन्दर्भ ट हरियाली जोगेङया सन स्थानीय ल जीविकोपार्जन सुधार डाङ्या सामुदायिक वन ल भूमिका अतुलनीय ले।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
सिङ	दाउरा	wood
नाङ्खार	गाउँ	village
डोर	गर्छन्	do
गे	हामी	we

सिउसिन्या

१. जेनाङ्खारला दैसिन्या स्याबा र मिन सर्चोके।

दाइन्याः

१. मेला प्रश्न रा ल्हुव जफाव गयास।

क) सामुदायिक वनला फाइदा र बारे ट चर्चा गडास।

ख) सामुदायिक वन ल वेफाइदा सन चुनौती ल बारे ट गसरस।

२. मेला पान रा अर्थ खुलेड आखर गजेस।

वन	व्यवस्थापन	वनपैदावर
वन्लाजन्टु	झगरा	

३. मेला प्रश्न रा टिँव जवाफ गयास।

क) सामुदायिक वन गार्सिव कुयो?

ख) सामुदायिक वन काङ्का ए व्यवस्थापन डोव?

ग) सामुदायिक वन भन्दा हाल वन व्यवस्थापन काङ्क ए अडोजाव?

घ) सामुदायिक वन ल मुख्य उद्देश्य कुयो?

ङ) नङ नझ्हुङ ल नजिक ल सामुदायिक वन कुयो ले?

४. सृजना सन जोय़ुन।

क) अभिभावक सन स्थानीय रा स छलफल डाड गेयज्हुङ छोक लेव वनङिका कुयो कुयो वनपैदावर र प्राप्त डाङ्या ढुसि? नकाल बारे ट सूची बनेस।

ख) अभिभावक सन स्थानीय राटुङ गिङड वनजङ्गल ल फ्रोङ्या काङ्का-काङ्का वन्यजन्तु ए स्थानीय किसान राटुङ दुख याडअनेजाव सन नका समस्या समाधान डाङ्या कुयो-कुयो डाङ्या पेव नङ नधारण थप्क कोठा ल प्रस्तुति गडो।

गेमी पालिका पहाडी भूगोल ल परिए। आल बलपैरा, गुइरो, हावाहुरी, नामथोन सन चिर्को ए विपद् ताए। सरुवा रेज ए महामारी, मे लान्या स्यावका विपद् मनि ताए। भै छेउक सन धेमो जिक पो जिक डुबान मनि ताए। ऐजैदे यम सन विकास निर्माण य़ुन ए सामाजिक सन वातावरणीय सुरक्षण ल ध्यान मायाकिन बलपैरा, डुबान विपद् मनि हुए।

तयारीला य़ुन र

पालिका ल प्राकृतिक विपद् सन मानव सृजित विपद् व्यवस्थापन ए लागि पालिका सरकार सन स्थानीय जनसमुदाय ए पूर्वतयारी ए य़ुन दोर।

१. संस्थागत सन नीतिगत व्यवस्था

पालिका ए भूगोल भितर ल तान्या विपद् व्यवस्थापन ए लागि पूर्व तयारी ए लागि संविधान, प्रचलित ऐन कानुन त टिकिदे पालिका ए मनि कार्यविधि सन ऐन निर्माण दोन्या दोर। नगर सन नाङ्खार प्रमुख ए अध्यक्षता त स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समिति गठन जैदे सक्रिय जैदे नैसिव ताए। विपद् ए समय ल तत्काल खर्च दोन्या मिलिन्या जैदे विपद् व्यवस्थापन कोष ए व्यवस्था जैसिव ताए। नियमित रूप ल पालिका ए भौगोलिक अवस्था अनुसार (बल, पैरा, मे लान्या) आवधिक सन वार्षिक पूर्वतयारी योजना तर्जुमा जैसिव ताए।

२. जोखिम नक्सां सन ङादेङा स्वर

पालिका ए अमि भूगोलभित्रला विपद् ए जोखिम क्षेत्र ल पहिचान जैदे नैव। ऐजैदे विपद् जोखिमए सोर समयकज़ सर्वसाधारण रालै माइकिङ सन मोबाइल म्यासेज निकाई सोर परिङन्या दोर। माहुन्याजोखिम क्षेत्र ल साइरन ए व्यवस्था लागि छुत निकाय रास पहल मनि दोदे नैव।

३. रित्तो पो रङ्न्या

पालिका ए विपद् अहुव बेलाक सुरक्षित रूप ल चुसिन्या मिलिन्या पो सन आश्रयस्थल र तोकिसिव ताए। ऐजैदेज़ वडा कार्यालय, गाउँबस्ती तह ल समेत सुरक्षित पो र तोकिन्या प्रचलन बदिदे बादे ले।

४. स्रोत सन साधन धम्न्या

पालिका ए विपद् लागि खिमन्या सन उद्धार सामग्री र जस्तै चिङ, स्टेचर, प्राथमिक उपचार बाकस, लाइफ ज्याकेट सन बलपहिरा हटैन्या मेसिन र (डोजर, जेसिभी) लै तयारी अवस्था ल नैव परिए। ऐजैदे खाद्यान्न सन गैर-खाद्यान्न सामग्री र जस्तै त्रिपाल, कम्बल, वास सन सुक्खा खाद्यान्न ए ठोरो मौज्दात नैन्या व्यवस्था मनि मिलैसिव ताए।

५. क्षमता विकास सन तालिम

पालिका ए समुदाय स्तर ल विपद् अहुक कैजैदे सुरक्षित तान्या सन उद्धार जैन्या हैलिन्या बारे कृत्रिम अभ्यास दोन्या सन जनचेतना ए य़ुन र मनि दोर। ऐजैदे क्षमता अभिवृद्धि ए लागि स्वयँसेवक रालै तालिम यान्या सन स्वयँसेवक परिचालन ए य़ुन मनि तावन दोव।

६. समन्वय सन स्वर

पालिका स्तर ल अन्तरनिकाय निकाई समन्वय ताए। सुरक्षा निकाय (सेना, प्रहरी), रेडक्रस, स्थानीय क्लब सन गैरसरकारी संस्था रास पूर्वतयारी ए लागि समन्वय दोवन परिए। ऐजैदे एम्बुलेन्स, दमकल, सन अस्पताल रास अद्यावधिक सम्पर्क नम्बर सार्वजनिक जैसिव ताए।

७. विकास जैन्या सन जोगेन्या नीति

जथाभावी विकास निर्माण जैदे विपद् ए जोखिम तान्या, मानवीय क्षति तान्या दोव। विकास निर्माण ए य़ुन ल राष्ट्रिय सन अर्न्राष्ट्रिय रूप ल प्रचलित "सामाजिक सन वातावरणीय सुरक्षा ए" नीति कार्यान्वयन ए लागि पालिका सन पालिका बासी रै ध्यान दोव परिए।

स्थानीय सरकार ए अमि बजेट विनियोजन अजैक "विपद् पूर्वतयारी सन प्रतिकार्य योजना" लै अनिवार्य समावेश जैदे विपद् निकाई तान्या जनधनए क्षति लै माहुल्या हदसम्म थोरो जैन्या लागि प्रयासरत ताव ले। होकाई जनसहभागिताए आवश्यकता मनि आवश्यक लिज़्या।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
सिङ	दाउरा	wood
नाङ्खार	गाउँ	village
दोर	गर्छन्	do
बल	बादी	flood
पैरा	पहिरो	landslide
चिङ	डोरी	rope
दमार	जंगल	jungle
चिर्को	चट्याङ	thunderstorm
नाम्थोन	भूकम्प	earthquake
स्वर	संचार	communication

सिउसिन्या

१. जेनाङ्खारला तान्या ५ वटा अदसा चेतैदे सर्चोके।

दाइन्याः

१. ताव आखर ल (√) लाइचुके।

क) अदसा खर्क ज़ माहुए। ☐

ख) मे़ तान्या मनि अथसा हैदोर। ☐

ग) अदसा उहुका मि र मासैव। ☐

२. खैन्या त जोडा मिलैचोके।

क) नामथोन	खेव समय सम्म नम मावान्या
ख) बल	थङव मौसम ए कारण
ग) पहिरा	पृथ्वी ए भित्रीला अप्लेट चलिन्या
घ) खडेरी	माहुल्या नम वान्या
ङ) मे लान्या	दमार फन्या सन पखेर त बाली लाइन्या

३. मेला पान रा अर्थ ऱ्हाङ्या जेड आखर गजेस।

विपद्	पूर्व तयारी	दमार	हावाहुरी
बलपहिरा	भ़िम	चिर्को	महामारी

४. मेला घिनसिव जवाफ सर्चोके।

क) प्राकृतिक प्रकोप हैलिसिव कता?

ख) प्राकृतिक प्रकोप निकाई बचिन्या पूर्व तयारी ए योजना र कता-कता लिज़्या सर्चोके।

ग) प्राकृतिक प्रकोप ल परिकिन कता-कता संघ संस्था रास मन्वय दोव परिए?

घ) किताव पो ल भ़िम जैन्या माताए?

ङ) प्राकृतिक प्रकोप सम्बन्धी पूर्व तयारी ए योजना र जैक कता-कता फाइदा ताए?

५. सृजना सन जोय़न।

क) शिक्षक सन अभिभावक ए यासहयोग रैदे जे गाउँपालिका ए कता-कता पो किताव प्राकृतिक विपद् ए जोखिम लिज़्या नौ ए अबारे ल सूची जैचोके।

ख) शिक्षक ए असहयोग रैदे प्राकृतिक विपद् ल परिव मि रालै कैजैदे उदार जैन्या दुसिए हैलिन्या बारे ल नाटक जैदे जे नै रास कक्षाकोठा ल नाटक ए अभिनय प्रसतुत जैचुके।

रो - ११ सरिन्या रेज र

रेज र सरेङ्या सन मासरेङ्या प्रकार ल जै र। टोलोरु वा जनावर ङिका छुट्टो रु राटुङ जीवाणु (भाइरस, ब्याक्टेरिया, वा परजीवि) ङिका रेज र सरे र। अघ्यु सरेङ्या रेजटुङ सरुवा रेज डोर। सरेङ्या रेज र सुक्ष्मजीवरै याडोव गर्दा जैङ्या दु। सरेङ्या रेज र कहिलेकाँही माहामारी ल रूप ट मनि ऱ्हाङ्या डोव।

घ्वोव सरेङ्या रेज र

सरेङ्या रेज र श्वासप्रस्वास, खानपान (मुख-मल मार्ग), लामखुट्टे सन रुहुइ ल टोकाइङिका, छालाल प्रत्यक्ष सम्पर्क, असुरक्षि न्हेसिवको सरेङ्या डोर। केही घ्वोव सरेङ्या रेज र मेला अनुसार लेर।

क) श्वासप्रश्वासङिका सरेङया : झमक्या, इन्फ्लुएन्जा, क्षयरेज सन कोरोना आदि जै।

ख) दूषित ज्याव सन ऱ्हिङिका सरेङया : व्हेङ्या छेरेङ्या, हैजा, आउँ, टाइफाइड, पिहिँल्यारेज आदि जै।

ग) लामखुट्टे सन ऱ्हुइ ए अज्हिवको सर्‌ेङया : डेंगु, मलेरिया आदि जै।

घ) प्रत्यक्ष सम्पर्कङिका सरेङया : दाद, खोइरा आदि जै।

ङ) असुरक्षित न्हेसिवको सरेङया : गोनोरिया, भिरिङ्गी, हेपाटाइटिस बी, एचपीभी, एआइभी/एडस आदि जै।

च) झिह सन क्ल्याङङिका तरल पदार्थङिका सरेङया : हेपाटाइटिस बी, एआइभी/एडस, रेबिज आदि जै।

सरेङ्या रेजङिका बचेङ्या घ्वोव उपाय र

सरेङ्या रेज लागेङ्याङिका रोकेङ्या लागि रेजङिका बचेङ्या घ्वोव उपाय रा बारे ट गेमी ध्यान डाङ्या पेव। सरेङ्या रेजङिका बचेङ्याको लागि व्यक्तिगत सरसफाइ सन सावधानी नै सोरा भन्दा प्रभावकारी उपाय जै। सरेङ्या रेज रा ङिका बचेङ्याको लागि मेला ह्यैं र उपयोगी जै।

क) कुइ हुरङ्या : काङ ज्याङ्या हाँल सन शौचालय ल न्हावछ्ङिङ साबुन न्हि ए कुइ मिचीमिची व्हुर्ङ्या पैव।

ख) ज्याव ज्याङ्या ट होस् पुरेङ्या ध्यान : गेमी सधैं सफा सन टटेसिव न्हि ओङ्या पैव। जा र मनि सफा स माजेङ्या पैव। बासी, सडेगलेको सन माकसिव ज्याव ज्याङ्या माजै।

ग) खासेवको सन हाच्छिउँ डावको सावधानी : गेमी हाच्छिउँ डावको ङ्हिँ सन ह्या रुमाल सन गुर्गि ए कङ्या पैव। आका ए कीटाणु अडोव हावा ट कीटाणु फैलेङ्या माफ्रोव।

घ) ज्हुङ छोयाल सरसफाइ : गेमी ज्हुङ आखेहोखे न्हि डुसिङ्या याङ्या माजै। आका ए लामखुट्टे सढोङ्या ढुसि। अघ्यु जेड फोहोर ल उचित व्यवस्थापन डाङ्या जै।

ङ) सुरक्षित सम्पर्क : बिरामी ए प्रयोग डासिव सामान (रुमाल, ब्रस, जा आदि) छुट्टो नेङ्या पैव। इजेड अरु रै प्रयोग डासिव क्वा र प्रयोग डाङ्या माजै।

च) असुरक्षित सम्पर्क : असुरक्षित न्हेसिङ्या सन असुरक्षित शारीरिक सम्पर्कट सावधानी अपनेङ्या पेव।

छ) खोप लगेङ्या : सरेङ्या रेज विरुद्ध उपलब्ध जैङ्या खोप र (जस्तैः बीसीजी, दादुरा, भिटामिन 'ए' आदि) समय ल खोप लगेङ्या पैव।

समग्र ल सफा न्हि, स्वच्छ ज्याव सन व्यक्तिगत सरसफाइ, स्वास्थ्य व्यक्तिगत व्यवहार र ज सरेङ्या रेजङिका बचेङ्या बलियो उपाय जै।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
रेज	रोग	deaseas
ज्याव	खाना	food
क्वा	कपडा	cloth
घ्यौ	ठूलो	big
छोछाम ल	वरिपरि	around
कुई	हात	hand
सरिन्या	सर्ने	communicable

सिउसिन्या

१. सरेङ्या रेजङिका बँचेयाङ्को लागि कुयो-कुयो रोइत ध्यान पुरेङ्या पैव। यन्हेरास थप्ककोठा ल छलफल गडास।

२. कुयो-कुयोङ्का रेज सरे? रेज सरेङ्या माध्याम रा यामिन सरस।

दाइन्याः

१. चाव ट (√) सन माचाव ट (X) सर्स।

क) रेज र सरेङ्या सन मासरेङ्या ङे खालला जै। ☐

ख) जिवाणु भाइरस रे रु राटुङ रेज मासारेव। ☐

ग) चाव ज्याव सन न्हि ङिका रेज सरे। ☐

घ) लामखुट्टे सन ऱ्हुइ ए अज्हिवक मलेरिया रेज लागे। ☐

ङ) असुरक्षित न्हेसिवक सरेङ्या यौन रेज लागे। ☐

२. रित्तो पो ल खैन्या सर्स।

क) रेज खाल्ला जै।

ख) श्वास प्रश्वास ङिका सरेङ्या रेज र सरे।

ग) ज्याव भारमास्या ज्याङ्या पैव।

घ) काङ ज्याङ्याहाँल कुइ पैव।

३. मेला गिनिसिव प्रश्न ए जवाफ सर्चोके।

क) रेज खा खाल्ला जै?

ख) दुसित ज्याव सन न्हिङिका कुयो-कुयो रेज सरे र?

ग) सोम्रे सरेङ्या रेज रा यामीन गसर्स?

घ) खासेवको सन हाच्छिव डावको कैजेड डाङ्या पैव?

ङ) इहुङ छोल कडा सरसफाइ डाङ्या पैव?

४. सृजना सन जोय़ुन।

क) रेज रा याकमिन ल सूची तयार गजेस।

ख) ननाङ्खार ल कुयो-कुयो रेज लागे गिङड गसर।

खेलकुद ए मि रालै स्वास्थ्य, निरेजी, अनुशासित सन सहयोगी जैन्या सहयोग दोव। मि स्वस्थ सन निरेजी याज़ मातादे आत्मसुरक्षा, सामाजिक प्रतिस्था सन व्यक्तित्व विकास ए लागि मनि खेलकुद ए आवश्यकता ताए। मानव सभ्यता ए इतिहास रास मि र पारपार ढङ्गनी यामि जिवन सुरक्षा ए लागि शारीरिक अभ्यास सन कसरत दोन्या दोर। समय ए युग स रेङन्या लागि स्थानीय रै पारपार राम रै आयोजना याजैव दैसिए। मानव विकास ए समयस पारपार रै र मनि विकसित ताव दैसिए। आजेकाल जिल्ला, पालिका याल मनि खेलकुद प्रतियोगिता र आयोजना याजैव दैसिए। सरकार ए मनि खेलकुद लै महत्त्व यादे नैव।

स्थानीय सन परम्परागत रै र

स्थानीय रै हैलिसिव स्थानीय स्तर ल परम्परमगत रूप ल चलिदे हुव रै रालै स्थानीय रै हैदोर। स्थानीय रै र निस्चित नियम सन सामग्री र आवश्यक माताए। आव रै पो अनुसार यामि तरिका सन नियम ल रैसिर। इताव रै र सामुदायिक रूप ल अस्तित्व रहैदे नैव परिए। गेमी पालिकाला स्थानीय रै र निम्न अनुसार मेल लिज़्यार।

(१) राली/कर्ती
(२) छेलो ख्यान्या
(३) बाघचाल
(४) चिङ सेलन्या
(५) तारा आपन्या
(६) खुघुब मोन्या

(७) बिज़ा मानु रैसिन्य
(८) भाले जो जो
(९) चुङगी रै
(१०) भकुण्डो
(११) दल्ला/छक्का
(१२) खाकुन्दे/घरखेल
(१३) मुत्या पान्या
(१४) भाले केउन्या
(१५) लाली/कर्ति
(१६) कबली
(१७) कुकलिङ/बाज़ा
(१८) बोका रा
(१९) गुच्छा
(२०) खोपी

ऐजैदे स्थानीय रै र मनि माहुल्या लेर।

जिल्ला ल रैसिन्या रै र

जिल्ला स्तर ल खेलकुद प्रतियोगित आयोजना जैदे खेलकुद ए विकास लागि जिल्ला खेलकुद विकास समिति ताए। प्रदेश सरकार ल प्रदेश खेलकुद परिषद् जैसिव ताए। संघीय सरकारक ए तह ल मनि राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् जैसिव ताए। जिल्ला खेलकुद विकास समिति रास जिल्ला भलिबल संघ, जिल्ला फुटबल संघ, जिल्ला एथलेटिक्स संघ, जिल्ला क्रिकेट संघ जैदे पारपार खेलकुद ए संघ संस्था र जोडिसिए। ऐजैदे मार्सल आर्ट्स सन छुत विधा ए संस्था रै जिल्ला कराँते संघ, जिल्ला तेक्वान्दो संघ, जिल्ला ब्याडमिन्टन संघ, जिल्ला टेबल टेनिस संघ, जिल्ला बुद्धिचाल (चेस) संघ रास संस्था र मनि जोडिसिव ताए।

जे जिल्ला ल

(१) भलिबल
(२) फुटवल
(३) बास्केटबल
(४) कबर्डी
(५) व्याडमिन्टन
(६) क्रिकेट
(७) सटफुट
(८) बुद्धिचाल
(९) मार्सल आर्टस् अन्तर्गत कराँते/तेकवान्डो
(१०) एथलेष्टिक अन्तर्गत (दौड, हाइजम्प, लङ्गजम्प, ज्वलिङ थ्रो)
(११) वास्केट बल
(१२) खो-खो खेल
(१३) क्रिकेट

लगायतला रै ए प्रतियोगिता जैन्या दोर।

गेमी जिल्ला सन पालिका स्तरला राष्ट्रपति रनिङशिल्ड, पालिका कप, अन्तर पालिका स्तरीय कप प्रतियोगिता ताए। ऐजैदे जिल्ला खेलकुद विकास समिति रास आबद्ध संघ संस्था रै मनि खेलकुद प्रतियोगिता आयोजना जैर। गेमी जिल्लाला नाङ्खारनाम ल युवाक्लब र लिज़्यार। आव युवाक्लब रै मनि खेलकुद प्रतियोगिता जैन्या जैर। गेमी जिल्ला पहाडी भुगोल अताव निकाई भलिबल रैसिन्या आयोजना माहुल्या जैर।

ऐजैदे स्थानीय रूप ल मेमा सन खेपा भलिबल प्रतियोगिता, कवर्डी प्रतियोगिता, घैटोफोर, व्याटमिन्टन, चिङ सेलन्या, भाले पक्ड, तारा आपन्या सन एथलेक्टिक्स यादे दौड प्रतियोगिता, हाइजम्प, लङजम्प, त्रिपल जम्प, ज्वलिङ थ्रो प्रतियोगिता मनि आयोजना याजैव दैसिए। हाजिरी जबाव, दोहोरी प्रतियोगिता मनि जैर। आव खेलकुद प्रतियोगिता ल खेपा मेमा रैज़ खुलकुद ल भाग रैर।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
रै	खेल	game
रेङन्या	रमाउनु	feel happy
राली/कर्ती	डन्दिवियो	dandibiyo

सिउसिन्या

१. जे नै राज पैफ़िम ल बिजा मानु रै रैसिचुके।

२. जे पालिका ल कता-कता रै र जे रैसिए जे नै रास रो दोचुके।

दाइन्याः

१. मेला पान रा अर्थ ऱ्हाङ्या जेड आखर गजेस।

स्वास्थ्य	प्रतियोगिता	क्रिकेट	भलिबल
रनिङशिल्ड	युवाक्लब	मेला	धनुकाँड

२. ताव माताव छुटैचुके।

क) रै ए मि लै स्वास्थ, निरेजी सन अनुसासित जैव।

ख) परम्परागत रै ल भलिबल रै परिए।

ग) प्रदेश ल खेलकुद ए समिति जैसिव ताए।

घ) भलिबल खेपा रै याज़ रैसिर।

ङ) खेलकुद प्रतियोगिता ल खेपा मेमा रै भाग रैर।

३. रित्तो पोल सर्चोके।

क) खेलकुद ए मि लै ..... गैव।

ख) पालिका स्तर ल राष्ट्रपति ..... कप ताए।

ग) खेलकुद प्रतियोगिता ल ..... रै भाग रैर।

घ) सरकार ए मनि खेलकुद लै ..... यादे नैव।

ङ) रोल्पा जिल्ला ला सुनछहरी गाउँपालिका ..... ल परिए।

४. मेला घिसिव ए जवाफ सर्चोके।

क) खेलकुद ए मि लै कता जैन्या सहयोग दोव?

ख) खेलकुद निकाई कता मि पैव?

ग) जे पालिकाला स्थानीय खेलकुद कता-कता ले सर्चोके।

घ) जिल्ला ल खेलकुद विकास ए लागि कता समिति ताए?

ङ) जिल्ला ल स्थानीय रूप ल युवाक्लब रै कता-कता रै जैर?

५. जे पालिकाला परम्परागत रूप ल रैसिन्या रै ए सूची तयार जैचुके।

६. जिल्ला स्तर ल आयोजना जैन्या रै रै यासूची जैचुके।

७. सृजना सन जोय़न।

क) जिल्ला ल राष्ट्रपति रनिङशिल्ड प्रतियोगित ए रङदे नौ आयोजना जैदे रै सन गतिविधि रै सूची जैदे कक्षाकोठा ल प्रस्तुत जैचुके।

ख) जेमि अभिावक, स्थानीय सन जनसकार रास घिन्दे परमम्परागत रै रै यासूची जैदे नौ सूची निकाई जे पालिका ए राम ल आयोजना जैदे तबो परम्परागत रै ए बारे ल सर्चोके।

रो - १३ नागरिक अधिकार, कर्तव्य सन उत्तरदायित्व

गेमि पालिका नेपालला स्थानीय सरकार ले। गेमी नेपाल देशला रु यले। चाव स ए नागरिक अधिकार, कर्तव्य सन उत्तरदायित्व मनि जै। संविधान सन लोकतान्त्रिक मान्यता स नागरिक ल अधिकार, कर्तव्य सन उत्तरदायित्व एक आपस ट पूरक जै। अधिकार ए गेटुङ स्वतन्त्रता योव। कर्तव्य सन उत्तरदायित्व ए समाज सन राष्ट्रटुङ जिम्मेवारी बोध जेव।

नागरिक अधिकार

सो देश ए या रु रा लागि अधिकार ल पक्का डासिव जै। नेपालला संविधान २०७२ ल भाग ३ ट मौलिक हक ल रूप ट नागरिक अधिकार रा पक्का डासिव ले। अघ्यु अधिकार रा चाव स बाँचेङ्या फ्रोङ्या हक, स्वतन्त्रता सन समानता ल हक, शिक्षा, स्वास्थ्य सन रोजगार ल हक, सूचना हक, न्याय सन गोपनियता हक, सम्पत्ति हक, सहभागीता हक लगायत लेर। संवैधानिक हक रै रु रा टुङ हक सन अधिकार याङ्या डोव।

नागरिक कर्तव्य

सो नागरिक रा या कर्तव्य मनि जैङ्या डोव। नेपाल ल संविधान २०७२ ल धारा ४८ ट नागरिक कर्तव्य सरसिव ले। आटाने

क) राष्ट्रटुङ निस्ठावान जैड नेपाल ल राष्ट्रियता, सार्वभौम सत्ता सन अखण्डता ल रक्षा डाङ्या

ख) संविधान सन कानून ल पालना डाङ्या

ग) राज्य ए अचाहेव बेला अनिर्वाय सेवा डाङ्या

घ) सार्वजनिक सम्पत्ति ल सुरक्षा सन संरक्षण डाङ्या ले चाव नागरिक ल आनीबानी ट मनि नागरिक कर्तव्य पालन डाङ्या व्यवहार र जैङ्या पैव।

नागरिक उत्तरदायित्व

उत्तरदायित्व कानून ए टोकेसिव भन्डा मनि टोलो सचेत रु ए समाज लागि निर्वाह डाङ्या पैङ्या नैतिकह्यें जै। चाव रु ए राज्य लागि मेला उत्तरदायित्व र निर्वाह डासिव जै।

राजश्व सङ कर फोङ्या

राज्य ल विकास निर्माण सुशासन ट सहयोग डाङ्या लागि रु ए नियम स लागेव राजश्व सङ कर बुझेङ्या पैव। राजश्व सङ कर छलेङ्या मा पैव। कोही रै कर याछलेर भङ्या सरकारटुङ सोर् याङ्या पैव।

मतदान डाङ्या

गेमि लोकतन्त्रटुङ बल्ल्या जेङ्या सक्षम प्रतिनिधि छाङेङ्या सन चुनावी प्रक्रिया ट भाग ऱ्हेङ्या पैव।

सत्यतथ्य सोर् याङ्या

चाव रुए समाजट सत्यतथ्य आधारित सोर् वाज सम्प्रेषण डाङ्या पैव। समाज ट माचाव रोइ फैलेङ्या खाल्ला सोर्टुङ् कम डाङ्या पैव।

सामाजिक सद्भावकायम नेङ्या

नेपाल बहुभाषिक बहुसांस्कृतिक देश ले। आल भ्या जातजाति ले र। यिजेड सो जातजाति, भाषा सन धर्म आधार ट माबेक्टैड या–या बिच ल भातृत्व सन सम्मान ल वातावरण जेङ्या पैव।

सहभागिता सन खबरदारी

चाव रु ए पालिका सन समुदाय स्तरला विकास निर्माण ल योजना तर्जुमा, नीति निर्माण, सार्वजनिक सुनुवाइ ल कार्यक्रम र सक्रिय सहभागी जैङ्या पैव। या पालिका सन समाज ट सुशासन कायम डाड भ्रष्टचार मालेव समाज जेङ्या ट खबरदारी मनि डाङ्या पैव। आका ल साथ ट गेमी चाव बानी, इमान्दारिता सत्यतथ्य ल विरुद्ध खबदारी नागरिक उत्तरदायित्व ल विषय वस्तु र जै र।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
बेक्टैङ्या	छुट्टयाउनु	separate
पक्का	निश्चित	certain
रेङ्या	ल्याउनु	take
छलेङ्या	छल्नु	deceive
छाङेङ्या	छान्नु	choose

सिउसिन्या

१. मेला पान रा ऱ्हाङ्या जेड आखर गजेस।

नागरिक	अधिकार	कर्तव्य	उत्तरदायित्व
स्वतन्त्रता	सहभागिता	खबरदारी	धनुकाँड

दाइन्याः

१. मेला यासिव आखर ठीक बेठीक गसर्स।

क) गे नेपाल देश ल नागरिक यले। ☐

ख) संविधान ए नागरिक अधिकार ल रक्षा डाड मानेव। ☐

ग) गेमी समाज ट नागरिक ए कर्तव्य माजै। ☐

घ) नागरिक उत्तरदायित्व नागरिक ए समाज ल निर्वाह डाङ्या पैङ्या नैतिक ह्यें ले। ☐

ङ) राज्य ए अचाहेव बेला डाड माजैङ्या सेवा डाङ्या नागरिक कर्तव्य मान्चि। ☐

च) इमान्दारीता जैङ्या नागरिक ल उत्तरदायित्व मान्चि। ☐

२. मेला प्रश्न रा ल्हुव जवाफ गयास।

क) नागरिक उत्तरदायित्व ल बारे ट गसर्स।

ख) संविधान ट नागरिक कर्तव्य बारे कुया सरसिव ले?

४. मेला प्रश्न रा जवाफ गयास।

क) संविधान ट मौलिक हक गारसिव कुयो?

ख) नागरिक अधिकार गारसिव कुयो?

ग) नागरिक ल कर्तव्य गारड कुयो यबुझेस?

घ) नागरिक उत्तरदायित्व गारसिव कुयो?

ङ) नागरिक इमान्दार जैको समाज ल कुयो जै?

३. सृजना सन जोय़न।

क) न पालिका ल जैङ्या डासिव भ्या कार्यक्रम सन विकास निर्माणला ह्यें ट ऱ्हेव गतिविधि रा अवलोकन डाड पालिका ट नागरिक उत्तरदायित्व ल अवस्था कघ्यु ले? नका ल बारे ट सर्स।

रो - १४ पूर्व उपराष्ट्रपति - नन्दबहादुर पुनमगर 'पासाङ'

सरिन्या

नेपाल ल इतिहास ट सफल सैनिक कमाण्डर सन मुलुक ल दोस्रो उपराष्ट्रपति ल रूप ट स्थापित व्यक्तित्व ले- नन्दबहादुर पुन। अजन्म वि.सं. २०२२ रिम कात्तिक ७ रोल्पा जिल्ला ल तत्कालीन राङ्सी नाङ्खार विकास समिति (आन्ह परिवर्तन गाउँपालिका-२) ट जैड अलेव। नका ल अबाबु रामसुर पुनमगर सन आमा मनसरा पुनमगर ले। ग्रामीण परिवेश ट जन्मेव कारण नका ल बाल्यका ल पहाडी भेग ल संघर्ष सन श्रम ट खेड अलेव।

शिक्षा सन प्रारम्भिक जीवन

नका ए ओल प्रारम्भिक शिक्षा नाङ्खार लाज पैफ़िमङ्का सुरु याडोव। छिङ्ङि प्राथमिक तह ल शिक्षा पूरा डाड नका ए थप अध्ययन लागि सदरमुकाम लिवाङला बालकल्याण माध्यमिक पैफ़िम ट भर्ना याजै। नका ए वि.सं. २०३७ रिम ट नका पैफ़िमङ्का प्रवेशिका परीक्षा (एस.एल.सी.) उत्तीर्ण याडोव। विद्यार्थी जीवन खेंका ज नका लगनशील, अनुशासित सन सामाजिक ह्यें ट रुचि न्हेङ्या स्वभाव ल अलेव।

राजनीतिक सन सैन्य नेतृत्व

नन्दबहादुर पुन नेपाल ल राजनीतिक परिवर्तन ट टोलो ऐतिहासिक मिन जैड ले। नका ज्हिम्जा रिमखेंका देश ट लेव असमानता, गरिबी सन अन्यायला विरुद्ध सचेत याजै। वि.सं. २०५२ रिमङ्का जैव ऐतिहासिक सशस्त्र जनयुद्द ल नका ए सक्रिय ह्यें निर्वाह याडोव।

नका ओल राजनीतिक सन सैन्य यात्रा ट 'पासाङ' उपमिन ए सन्हेसि। नका जनमुक्ति सेना नेपाल ल सर्वोच्च कमाण्डर (चीफ अफ स्टाफ) समेत याजै। कुशल रणनीति, सांगठनिक क्षमता सन माछेङ्या स्वभाव ल कारण नका ए नेपाली राजनीतिक सन सैन्य इतिहास ट विशिष्ट पहिचान जेड नेव। नेपाल ल शान्ति सम्झौता अजै छिङ्ङि सेना समायोजन ल ऐतिहासिक प्रक्रियाटुङ् सफलतापूर्वक सम्पन्न डाङ्या ट नका ल घ्योव योगदान ले।

उपराष्ट्रपति ल गरिमामय पद सन व्यक्तित्व

मुलुक संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र ट प्रवेश अन्हाव छिङ्ङि नन्दबहादुर पुन वि.सं. २०७२ रिम कात्तिक १४ गिन नेपाल ल दोस्रो उपराष्ट्रपति ट निर्वाचित याजै। नका ल निष्पक्षता सन कार्यकुशलता ल कारण वि.सं. २०७४ रिम चैत ४ गिन नका पुनः दोस्रो कार्यकाल ल लागि सर्वसम्मत रूप ट उपराष्ट्रपति निर्वाचित याजै।

उपराष्ट्रपति ल रूप ट नका ए ङे कार्यकाल (वि.सं. २०७२ खेंका २०७९ सम्म) देश ल सेवा याडोव। आका गरिमामय पद ट लेवक नका ए नेपाल ल संविधान संरक्षण, राष्ट्रिय एकता प्रवर्द्धन सन मुलुक ल प्रतिष्ठा जोगेङ्या महत्त्वपूर्ण ह्यें याडोव। रोल्पा ल दुर्गम नाङ्खार ट जन्मेड राज्य ल घ्योव तह ट क्लेङ्या सम्पूर्ण नेपाली सन विशेष डाड रोल्पाली जनता ल लागि घ्योव गौरवला विषय ले। नका आन्ह मनि टोलो सरल, सालिन सन आदरणीय व्यक्तित्व ल रूप ट नेपाली समाज ट सम्मानित जैड ले।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
छिङ्ङि	पछी	later
नका/नौ	उहाँ	him
ह्योव	ठुलो	big
ह्ये/य़ुन	काम	work
टोलो	एक	one

सिउसिन्या

१. जे नाङ्खार ल मनि कोई समाज ए लागि त चाव य़ुन दान्या १० जना मि र यामिन सर्चोके।

दाइन्याः

१. खाली पो गभरेस।

क) नन्दबहादुर पुन ल अबाबु ल मिन ..... सन अआमा ल मिन ..... ले।

ख) नका नेपाल ल इतिहास ट ..... उपराष्ट्रपति ल रूप ट निर्वाचित जैड अलेव।

ग) वि.सं. ..... ट नका दोस्रो कार्यकाल ल लागि सर्वसम्मत उपराष्ट्रपति छाड्सिड अलेव।

घ) नका जनमुक्ति सेना, नेपाल ल ..... जैड अलेव।

२. चाव सन माचाव सर्स।

क) नन्दबहादुर पुन 'पासाङ' ल जन्म पाल्पा जिल्ला ट जैड अलेव।

ख) नका ए ङें कार्यकाल उपराष्ट्रपति ल पद सम्हालेड अनेव।

ग) नका हिउसिन्या जीवनखेंका अनुशासित सन लगनशील अलेव।

घ) सेना समायोजन ल प्रक्रिया ट नका ल कुयोज भूमिका अम्लेव।

३. टिव जवाफ गयास।

क) नन्दबहादुर पुन ल जन्म खङ्क सन कानङ् जैड अलेव?

ख) नका ल बाल्यका ल उपमिन सन राजनीतिक मिन कुयो ले?

ग) नका ए एस.एल.सी. परीक्षा काङ्का पैफ़िमङ्का उत्तीर्ण डाड अनेव?

घ) नेपाल ल शान्ति प्रक्रिया ट नका ल मुख्य योगदान कुयो जैड ले?

ङ) नका काङ्का-काङ्का अवधि ट नेपाल ल उपराष्ट्रपति जैड अलेव?

४. सृजना सन जोय़न।

क) "गे रोल्पा जिल्लाङ्का राज्य ल घ्योव तह (अघ्युः उपराष्ट्रपति, मन्त्री आदि) ट क्लेव अन्य व्यक्तित रा सूची तयार गजेस सन नका रै जिल्ला ल विकास ट यापुरेव योगदानबारे थप्क ल छलफल गदास।"

प्रथम महिला सभामुख - ओनसरी घर्तीमगर

सरेन्या

नेपाल ला संसदीय इतिहासला पार्नी ङाता मेमा सभामुख तादे कीर्तिमान कायम जैन्या व्यक्तित्व ओनसरी घर्तीमगर नौ ए जन्म वि.सं. २०३४ रिम कात्तिक २८ गते रोल्पा जिल्लाला जङ्कोट हाल रोल्पा नगरपालिका ७ माडीचौर ल सामान्य परिवार ल अताव। नौ ए अबावु प्रसाद घर्तीमगर सन अआमै नौमति घर्तीमगर यानकोख ल जर्मिव ओनसरी घर्ती रोल्पाला ग्रामीण परिवेश ल बाल्यका ल काई ज़ ग्रामीण समाज ल दुःख, कष्ट सन विभेद रालै नजिक निकाई भोगिदे सन रङदे अनैव।

राजनीति सन संघर्ष

ओनसरी घर्तीमगर जुमु उमेर काई ज़ सामाजिक चेतना सन राजनीतिक परिवर्तन तर्फ दे आकर्षित अताव ज़ौ। देशला विद्यमान लैङ्गिक विभेद (मेमा सन खेपा खारला असमानता), जातीय उत्पीडन सन वर्गीय गरिबी ए अन्त्य ताव परिए हैलिन्या विचार निकाई प्रभावित तादे नौ वि.सं. २०४६ रिम काई राजनीति ल सक्रिय ताके।

वि.सं. २०५२ रिम काई सुरु ताव ऐतिहासिक सशस्त्र विद्रोह ल नौए पूर्णकालीन कार्यकर्ता ए रूप ल भूमिगत जीवन सुरु जैदे युद्ध ए कठिन समय ल नौए मेमा कमाण्डर ए रूप ल नेतृत्वदायी भूमिका दोदे नैव। नौ दृढ इच्छाशक्ति, निडर स्वभाव सन कुशल सांगठनिक क्षमता ए कारण राजनीतिक नेतृत्व ल निरन्तर ङादे बदिदे वाके।

प्रथम महिला सभामुख

शान्ति प्रक्रिया छिननिकाई नौए संसदीय राजनीतिला महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी र समालिदे हुदे ले। नौ वि.सं. २०७० रिमला दोस्रो संविधानसभा निर्वाचन ल संसद निर्वाचित तादे। संविधान निर्माणए क्रम ल नौ संविधानसभा उपसभामुख पदए जिम्मेवारी कुशलतापूर्वक निभैदे चाव य़ुन दोदे नैव।

नेपाल ए इतिहास ल स्वर्णिम अक्षर ए सर्सिव दिन वि.सं. २०७२ साल असोज ३ गते सारो संविधान जारी ताके। होकाई वि.सं. २०७२ रिम कात्तिक बमोजिम व्यवस्थापिका-संसद ए सभामुख पद ल नौ लै सर्वसम्मत रूप ल निर्वाचित ताके। नेपाल ए इतिहास राज्य ए आव शक्तिशाली सन गरिमामय पद ल केन्या नौ पार्नी ङाता मेमा सभामुख ताके। आव ङादे नौ ए नेपाल सरकार ए युवा सन खेलकुद मन्त्री ए रूप ल मनि देशए सेवा दोदे अनैव।

गेलै तान्या प्रेरणा

ओनसरी घर्तीमगर ए जीवन संघर्ष सन सफलता ए तबो जीवन्त उदाहरण मानिसिए। रोल्पाला विकट नाङ्खार निकाई सोदे, अनेकौँ चुनौती रालै चिरिदे राज्य ए प्रमुख अङ्ग (व्यवस्थापिका) ए सर्वोच्च नेतृत्व सम्हालिन्या सफल तान्या सामान्य रो मालेव। नौ ए सभामुख पद ल अलिक तटस्थ, सन्तुलित सन कुशल ढंग नि संसद सञ्चालन जैदे अमि क्षमता प्रमाणित जैदे नैव। नौए आव सफलता ए नेपालला सम्पूर्ण मेमा, आदिवासी जनजाति सन पिछडिएव वर्ग ए लागि राज्य ए उच्च तह ल केव दुसिए हैलिन्या घेव आत्मविश्वास सन प्रेरणा यादे नैव। नौ आर्ख मनि नेपाली राजनीति ल तबो प्रभावशाली सन आदरणीय मेमा नेता ए रूप ल सक्रिय लिज़्या।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
मेमा	महिला	women
खेपा	पुरुष	men
घेव	ठुलो	big
तान्या	हुने	to be
आव	यो	this

सिउसिन्या

१. नेपाल ला पारनि ङाता मेमा सभामुख ओनसरी घर्ती स्याव व्यक्ति ए अबारे ल घिन्दे प्रेरणा रैचुके।

दाइन्याः

१. उत्तर सर्चोके।

क) ओनसरी घर्तीमगरए अजन्म खर्क सन कताङ अताव?

ख) ओनसरी घर्तीमगर नेपाली राजनीतिक इतिहास ल कता ऐतिहासिक पद दैन्या ङादेङा मेमा लेव?

ग) नौ ए सभामुख तान्या भन्दा ङादे कता कता पद ला जिम्मेवारी सम्हालिदे अनैव?

घ) ओनसरी घर्ती मगर नेपाल ला पार्नि ङाता मेमा सभामुख खा रिम ल अताव?

ङ) ओनसरी घर्तीमगर ए अजीवनी निकाई गे कता प्रेरणा सिउसिउ गे दुए?

२. रित्तो पो ल सर्चोके।

क) ओनसरी घर्तीमगर ए बुबाए अमिन ..... अआमैए अमिन ..... ।

ख) नौ वि.सं. ..... ल नेपाल ला व्यवस्थापिका-संसद ल सभामुख ताके।

ग) नौ ए वि.सं. २०५२ रिम काई सशस्त्र विद्रोह ल ..... कमाण्डर ए भूमिका दोदे नैव।

घ) सारो संविधान जारी अताव काई नौ ..... रूप ल सभामुख पद ल चुनिसिके।

ङ) ओनसरी घर्ती मगर ..... रिम ल नेपाल ला पार्नि ङाता सभामुख अताव।

३. ताव माताव सर्चोके।

क) ओनसरी घर्तीमगर नेपालला इतिहास ल पार्नि ङाता मे मा राष्ट्रपति तादे लेव।

ख) नौ ए अजन्म रोल्पा जिल्लाला तबो साधारण मगर परिवार ल ताव लेव।

ग) नौ ए युवा सन खेलकुद मन्त्री ए रूप ल मनि यन दोदे नैव।

घ) संसद अचलैक नौ ए अखोर्या ज़ निष्पक्ष सन तटस्थ भूमिका निर्वाह जैदे अचलैज़ो।

ङ) ओनसरी घर्ती मगर २०५२ रिम जनयुद्ध सुरु अताव काई पार्टी ल बारिदे ले क।

४. सिर्जनात्मक सन खिमन्या यन।

क) "नेपाल ल राजनीतिक सामाजिक क्षेत्र ल महत्त्वपूर्ण योगदान यान्या कुनै नेबोलो नेपाली मेमा रै याबारे ल खिम्दे नौ रै यामिन, पद सन यन यादोव तबो टुनुज़ा प्रतिवेदन तयार जैदे कक्षा ल प्रस्तुत जैचुके।

सरेन्या

"मि ए खङ ओमालिदे मनि कता ज़ माताए युङ घ्यो, इच्छाशक्ति सन अदम्य साहस अलिकिन संसारला कताङा कुना असम्भव माले हैलिन्या रो लै विश्वसामु प्रमाणित जैन्या प्रेरक व्यक्तित्व हरि बुढामगर ए अजन्म वि.सं. २०३६ श्रावण १४ गते रोल्पा जिल्लाला थबाङ गाउँपालिका - ३, मिरुल जेबारी नाङ्खार ल ताव। नौ ए अबाबु पुरै बुढामगर सन अआमै नौला बुढामगर ए यान कोख ल अजर्मिव। बुढामगर नाङ्खारला पैफ़िम निकाई प्राथमिक शिक्षा सुरु जैव हरि ए छोर्या निकाई ज़ साहसी य़ुन दोन्या सैनिक तान्या मङ रङदे अनैव।

बेलायती सेना सन दुर्घटना

अमि निरन्तर मिहिनेत सन साहस ए कारण वि.सं. २०५५ (सन् १९९९) ल नौ बेलायती सेना प्रतिष्ठित 'रयल गोरखा राइफल्स' ल भर्ती तान्या सफल ताके। नौ झन्डै १५ वर्ष बेलायती सेना ल लिदे विश्वला पारपार युद्धग्रस्त क्षेत्र ल बहादुरी साथ सेवा दोकु।

तर, सन् २०१० ल अफगानिस्तान ए युद्ध ल अखटिव बेला नौए जीवन ल तबो घेव बज्रपात परिके। तालिवान रै याविछैव एम्बुस ल परिदे नौ ए अमि नेबोलो अखङ घुँडा तरकाई ज़ गुमैकु। तबो तन्दुरुस्त, फुर्तिलो सन देश ए लागि लान्या सैनिक ए लागि नेमबोलो अखङ अगुमैक जीवनला पार्नी अन्धकारला क्षण लेव। दुर्घटना छिननिकाई तचोप समय नौ बनै निराश ताके, तर नौ ए हरेस माजुकु नौ ए सोचिकु ङाखङ अगुमिवची ङा दिमाग, ङामङ सन जिन्दगी के अझै बाँकी लिज़्या।

खेलकुद र पर्वतारोहणको यात्रा

कृत्रिम खुट्टा (प्रोस्थेटिक लेग्स) ए सहारा ल हरि ए अमि सारो जीवन सन सारो मङए खिमन्या सुरु जैकु। नौ ए ह्वीलचेयर बास्केटबल, स्कीइङ, कायकिङ सन रक क्लाइम्बिङ स्यावका

साहसिक खेल याल भाग रैदे अमि आत्मविश्वास लै पुनः बदैकु। माथोस नौए युङ ल संसारला पार्नी जेनो हिमाल सगरमाथा याज़ माङक, संसारला पार्नी महादेशला जेनो हिमाल पलिन्या संकल्प दोकु।

ङात अपाङ्गता ताव मि रालै हिमाल पलिन्या प्रतिबन्ध लाइन्या सरकारी नियम विरुद्ध नौए कानुनी लडाइँ लडिदे सर्वोच्च अदालत निकाई अनुमति रैदै नौए फ्रान्स ए ब्लांक, नेपालला मेरा पिक स्याव हिमाल रै सफलतापूर्वक पलिदे ओल्लै तयार जैकु। अन्ततः वि.सं. २०८० रिम जेठ ५ गते (मे १९,२०२३)ला दिन लाक हरि बुढामगर सगरमाथा ए सफल आरोहण दोदे इतिहास रचैकु। नौ ए अघुँडा रोत्ताई ज़ नेबोलो अखङ गुमैव व्यक्ति ए रूप ल सगरमाथा ए शिखर ल पाइला टिकिन्या विश्वला पार्नी ङाता मि हैलिदे सरेसिके।

'सेभेन समिट' को महाकीर्तिमान र गिनिज बुक

सगरमाथा ए ऐतिहासिक सफल अताव छिनकिाई मनि हरि ए अयात्रा मारोकिसिके। नौ ए संसारला सात महादेशला पार्नी जेनो हिमाल रै आरोहण दोन्या असाधारण लक्ष्य नैकु। नौ ए उत्तर अमेरिकाला डेनाली, अफ्रिकाला किलिमन्जारो, युरोपला एल्ब्रस, दक्षिण अमेरिकाला अकोन्कागुवा, ओशिनियाला पुनकाक जया (कार्सटेन्ज पिरामिड) सन अन्टार्कटिकाला भिन्सन मसिफ हिमाल ए सफल आरोहण दोदे 'सेभेन समिट' ए यात्रा पूरा जैकु।

आव अद्वितीय यात्रा ए क्रम ल नौ ए फरक-फरक ५ वटा विधा ल विश्वकीर्तिमान कायम जैकु। नौ ए आव अभूतपूर्व सन ऐतिहासिक उपलब्धि लै विश्वप्रसिद्ध गिनिज बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्स आधिकारिक रूप ल दर्ता तादे। नौ ए त अमि शारीरिक अवस्था लै चुनौती यादे विश्व पर्वतारोहण ए इतिहास ल स्वर्ण अक्षर ए मिन सरन्या सफल ताके।

गेलै तान्या प्रेरणा

हरि बुढामगर विश्वभरि ए करोडौँ मि रै, विशेष दोदे शारीरिक रूप ल असमर्थ सन अपाङ्गता ताव मि रै लागि प्रेरणा ए सर्वोत्कृष्ट स्रोत तादे ले। नौ ए है ले अपाङ्गता तान्या हैलिसिव जीवन खेमो माङक शारीरिक असमर्थता के केवल तबो अवस्था याज, यदि दिमाग सन युङ बलियो अलिकिन संसारला जो अवरोध लै मनि जे रोकिव जे मादुए। रोल्पाला गम ल जर्मिदे, संसारला ७ गोता महादेशला टाकुरा र नेपाल सन नेपालीए झन्डा फहरैन्या हरि बुढामगरप्रति पार राष्ट्र र ज़ गर्व दोज्यार ।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
मङ	सपना	dream
ङात	पहिला	before
खङ	खुट्टा	leg
पार्नी झेनो	सर्वोच्च	supreme
अताव	भयो	done

सिउसिन्या

१. जे हरि बहादुर बुढामगर स्याव साहासी व्यक्ति निकाई कता प्रेरणा जे दैव जे नै रास छलफल दोचुके।

दाइन्याः

१. रित्तो पो भरैचुके।

क) हरि बुढामगर वि.सं. २०५५ ल बेलायती सेना ..... ल भर्ती तादे लेव।

ख) सन् २०१० ल ..... ए लडाइँ ल नौ ए अमि नेबोलो अखङ गुमैकु।

ग) नौए घुँडा रोकाई नेबोलो अखङ गुमैदे मनि ..... पलिन्या विश्वला ङाता मि हैलिदे सरेसिज़्या।

घ) हरि ए ऐतिहासिक उपलब्धि लै विश्वप्रसिद्ध ..... दर्ता जैदे नैव।

ङ) हरि बुढामगर ए विश्वला ..... बुक त अमिन सर्दे नैव।

२. ताव त (√) सन माताव त (X) सर्चोके।

क) हरि बुढामगर ए जन्म रोल्पाला त्रिवेणी गाउँपालिका ल अताव। ☐

ख) नौ संसारला सातै महादेश पार्नी जेनो हिमाल रै सफलतापूर्वक पलिके। ☐

ग) शारीरिक अपाङ्गता ताकिन घेव कीर्तिमान र नैव मादुसिए हैलिन्या रो लै हरि ए प्रमाणित जैदे नैव। ☐

घ) हरि ए पारपार ५ गोता विधा ल विश्वकीर्तिमान नैन्या सफल ताके। ☐

ङ) हरि बहादुर बुढामगर तबो साहासी व्यक्ति निकाई प्रेरणा रैव दुसिए। ☐

३. गिन्सिव रो ए जवाफ सर्चोके।

क) हरि बुढामगर ए अजन्म कताङ अताव? नौ ए अबाल्यका ल किताव परिवेश ल अबितैव?

ख) नौ ए कता देशला सेना ल सेवा अदोव? नौए अखङ कैजैदे अगुमिव?

ग) अखङ अगुमि काई हरि ए अमि आत्मविश्वास बदैन्या कता-कता साहसिक खेल र अरैसिव?

घ) 'सेभेन समिट' हैलिसिव कता जे बुझि ए? हरि ए आव ल कता सफलता अदैव?

ङ) हरि ए खागोता विधा ल विश्वकीर्तिमान नैदे गिनिज बुक त अमिन दर्ता जैन्या सफल अताव?

४. सृजना सन जोय़न।

क) हरि बुढामगर ए जीवनी परिदे जे युङ ल किताव विचार अहुव? 'इच्छाशक्ति अताकिन असम्भव कताज़ माले' हैलिन्या विषय लै आधारित जैदे जे विचार लै तबो अनुच्छेद सर्दे कक्षा ल प्रस्तुत जैचुके।

सरेन्या

नेपाल ए इतिहास, संस्कृति सन विशेष दोदे मगर समुदाय ए पहिचान लै प्राज्ञिक सन लिखित रूप ल विश्वभर ससरेन्या वरिष्ठ इतिहासकार, अध्येता सन सैनिक डा. हर्षबहादुर बुढामगर ए अजन्म वि.सं. १९८४ कात्तिक ३ गते बाग्लुङ जिल्ला गलकोट गा.वि.स.-६, कौलेनी नाङ्खार ल ताव लेव। नौ ए अबाबु भक्तबहादुर बुढामगर सन अआमै देवीकला बुढामगर ए यान कोख ल अजर्मिव।

सैनिक जीवन सन शिक्षा ला यम

छोर्या काई धापा तादे नौ तत्कालीन परम्परा सन जीविकोपार्जन ए लागि भारतीय सेना (गोर्खा पल्टन) ल भर्ती तादे सेना ल अलिक नौ ए देश-विदेश घुमिन्या सन संसार लै नछेउ काई सरेन्या/बुझिन्या मौका दैदे अनैव सैनिक सेवा ल अलिक ज़ नौ ए अमि अध्ययन लै ङादे बदैदे भादे सेना निकाई सेवामुक्त अतावकाई नौ ए शिक्षा क्षेत्र ल अमि ध्यान पूर्णरूप ल केन्द्रित तादे नौ ए औपचारिक शिक्षा हासिल जैदै समाजशास्त्र सन इतिहास ए गहिरो अध्ययन दोदे त्रिभुवन विश्वविद्यालय निकाई विद्यावारिधि ए उपाधि दैदे नैव नौ जमाना ल दुर्गम परिवेश निकाई हुदे विद्यावारिधि जैन्या तबो ऐतिहासिक सन गौरवपूर्ण उपलब्धि रुप ल सरेसिए।

इतिहास सर्न्या सन साहित्यिक य़ुन

डा. हर्षबहादुर बुढामगर केवल तबो सैनिक सन अध्येता याज़ मालेव, नौ मगर इतिहास सन संस्कृति ए खानी लेव। नेपाल ए इतिहास ल मगर जाति ए वीरता सन सांस्कृतिक पक्ष ओभेल ल परिव महसुस दोदे नौ ए अमि जीवनए घेव हिस्सा अनुसन्धान ल बितैदे आव क्रम ल नौ ए रोल्पा, रुकुम लगायतला मगरात क्षेत्र लै व्यापक भ्रमण दोदे नौए इतिहास सन लोक-संस्कृतिए संकलन जैदे नौ ए ऐतिहासिक थाती र आछिम मनि नेपालला इतिहास ए लागि अमूल्य दस्तावेज मानिदे नौ ए अमि प्रमुख प्रकाशित कृति र लिज़्यार।

सम्मान र अवसान

अमि जीवनभर भाषा, साहित्य, इतिहास सन संस्कृतिक ए उत्थान ए लागि बापत नौ ए राष्ट्रिय स्तर ल माहुल्या पुरस्कार सन सम्मान र दैदे नैव। नेपाल ए इतिहास सन प्राज्ञिक क्षेत्र ल अपुरणीय योगदान केव डा. हर्षबहादुर बुढामगर ए वि.सं. २०७८ सालमा ९४ वर्ष ए उमेर ल सिके नौ भौतिक रूप ल आर्ख गेमी माफ ल अमालिदे मनि नौए रादे अख्यानैव ऐतिहासिक कृति रै नौ लै अखोर्या ज़ अमर तान्या ले।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
थाती	पुस्तक	book
छोर्या	बच्चा	child
अखोर्या	सँधै	always
धापा	युवा	younger
अख्यानैव	छोडेको	leave

सिउसिन्या

१. हर्ष बहादुर बुढामगर ए अजीवनी निकाई कता प्रेरणा जदैव जे नै रास रो दोचुके।

दाइन्याः

१. रित्तो पो भरैचुके।

क) डा. हर्षबहादुर बुढामगर ए जन्म वि.सं. ..... अताव।

ख) नौ ए अमि प्रारम्भिक करियर भारतीय सेना ल ..... निकाई सुरु जैदे अनैव।

ग) नौ ए मुख्य दोदे ..... जाति ए इतिहास सन संस्कृति तर्क गहिरो अनुसन्धान दोदे नैव।

घ) वि.सं. ..... ल ९४ वर्ष ए उमेर ल नौए सिदे आव संसार राकु।

२. ताव माताव छुटैचुके।

क) डा. हर्षबहादुर बुढामगर ए जन्म रोल्पा जिल्लाला थबाङ ल अताव।

ख) नौ ए नेपालला प्रथम सहिद लखन थापामगर हो हैलिन्या तथ्य स्थापित जैन्या शोधकर्ता लेव।

ग) नौ ए अमि अध्ययन सैन्य सेवा ल अलिक सन अवकास छिननिकाई मनि निरन्तर ङादे बदै नैव।

घ) नौ ए असर्व थाती र इतिहास बुझिन्या लागि य़ुन मालागिए।

३. गिन्सिव रो ए जवाफ सर्चोके।

क) डा. हर्षबहादुर बुढामगर ए वास्तविक जन्म कता जिल्ला सन कता नाङ्खार अताव?

ख) नौ ए कता विश्वविद्यालय निकाई कता उपाधि (डिग्री) प्राप्त अजैव?

ग) डा. हर्षबहादुर बुढामगर ए असर्व नेबोलो थाती रै यामिन सर्चोके।

घ) नेपालला प्रथम सहिद लखन थापामगर लै स्थापित जैन्या नौ ए कता योगदान लिज़्या?

४. सृजना सन जोय़ुन।

क) "डा. हर्षबहादुर बुढामगर स्याव जेमि नाङ्खार सन समुदायला पुरानो इतिहास, कुनै ऐतिहासिक व्यक्ति ए कथा वा पुराना रीतिरिवाजबारे भ़िमका ज्येष्ठ सदस्य बाजु/बजु) रास घिन्दे जुमुकज़ा टिप्पणी सर्दे कक्षा सथैचुके।"

रो - १५ मातृभाषा साहित्य ट परम्परागत संस्था रा योगदान

नेपाल ल मातृभाषा रा आका देश ल अमूर्त/अभौतिक जा र जै। तापनि ऐतिहासिक काल ल मातृभाषा ऱ्हे उचित स्थान फ्रोड यामने। अज पनि भ्या मातृभाषा र पैफ़िम सन विश्व पैफ़िम शिक्षा ल पठनपाठन डाङ्या माफ्रोसि। मातृभाषा ट संस्कृति, आदिवासी/रैथाने ज्ञान सन सिप ले। भाषा अम्ह्वावको संस्कृति पनि म्ह्वा। आकाय अडोव कारण ए नेपाल ल सांस्कृतिक पहिचान पनि संकट ल परेङ्या ढु।

राज्य ल मुलधार भन्दा बाहिर लव मातृभाषा संरक्षण ल परम्परागत संस्था रा योगदान लेव ले। मगर भाषा ल साहित्य र ल्हुव बेला मौखिक रूप ट अलेव। रे, रेनाटक, उखान, टुक्का, लोककथा ट सिमिट ले।

दाही/भेजा

आदिवासी रा या यामी परम्परागत संस्था जै। पो अनुसार भ्या मिन र जैङ्या ढु। आका ए नाङ्खारला सामूहिक पूजाआजा सञ्चालन, वन सन चरिचरन ल व्यवस्थापन सिंचाई सन ऱ्हि ल स्रोट रा व्यवस्थापन ट ह्यें र अडोजाव। आका ए नाङ्खारला रीतिथीति सन समाजला नियम बनेव। स्थानीय उत्पादन र अनाज, फलफूल, पशुपंक्षी आदि ल भाउ निर्धारण सन ज्याला ल भाउ निर्धारण मनि डोव। राम, पर्व सन यलङ व्यवस्थित अजेजाव। आका क्रम ट नाङ्खार ल मातृभाषा ट गीत, संगीत, स्याङ्यागैङ्या सन साहित्यीक ह्यें रा सृजनाका लागि स्थान प्रदान डाङ्या अडोजाव।

ठकान्या/रोडी

हाँल-हाँल ठकान्या/रोदी गीत संगीत ल सृजना, व्यवहारिक शिक्षा याङ्या, रैथाने सिपल अनुभव प्रस्तुत डाङ्या परम्परागत संस्था ल रूप ट अलेव। आछिङ गेमी आका ल विकृत रूप वाज यफ्रोङे। गेमी पहिचान झल्केङया गीत, संगीत एवं लोकसाहित्य सो आल उत्पादन जैव अलेव। ठकान्या/रोदी नाङ्खार ल घ्वोव सन गन्यमान्य परिवारला रेखदेख ट सञ्चालन अजैजाव। ढापाढामे फ्रासिड गीत, संगीत सन लोकसाहित्य ल सृजनात्मक ह्यें र डाङ्या याडोजाव।

मेमाजा

पूजाआजा, भोजभतेर ल ह्यें र भाङ्या मेमारा जिम्मेवारी निभेङ्या समूह जै। सामूहिक ह्येट लोकगीत एवं लोकसाहित्य ल प्रयोग जैङ्या अजैव ए पनि मातृभाषा ल लोकसाहित्य ट संरक्षण ल योगदान अलेवगि।

यिजेड पूजाआजा विशेष, चाडपर्व विशेष, भाइखलक आदि परम्परागत संस्था रा मनि मातृभाषा सन मातृभाषा ल लोकसाहित्य ल प्रयोग अजैवगि। यिजेड राज्य ल मुलधार भन्दा बाहिर अलेव मातृभाषा, मातभाषा ट लोकसाहित्य ल संरक्षण अजैवगि। आछिङप्रकिला सहर डे बसाइँसराइ ए नाङ्खार र खालि जैड न्हाजा। दिनौका मातृभाषा सन लोकसाहित्य ल संरक्षण डाङ्या परम्परा मनि म्ह्वाड न्हाजा।

अर्मपर्म/होरोक्या

मगर ल संस्कृति कृषि सन पशुपालन ल चरण ट विकास जैडले। नाङ्खार ल अर्मपर्म/होरोक्या समूहरे पनि मेलापात ल लोकगीत एवं लोकसाहित्यरा प्रयोग डाङ्या याडोजाव। आकाये संरक्षण सन विकासट सहयोग अपुरेजावगि।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
सन	र	and
पो	ठाउँ	place
ले	छ	is
मिन	नाम	name
डाङ्या	गर्नु	do
गे	हामी	we

सिउसिन्या

१. मेला पान रा अर्थ ऱ्हाङ्या जेड आखर गजेस।

मातृभाषा लोकसाहित्य उखान टुक्का

दाइन्याः

१. मेला यासिव आखर रा चाव सन माचाव गछुट्टेस।

क) मातृभाषा ल लोकसाहित्य भ्या समय मौखिक रूप ट अलेव। ☐

ख) परस्परागत संस्था रै मातृभाषा ल लोकसाहित्य जोगेड यानेव। ☐

ग) रोदी/ठकन्या ट मातृभाषा ल रे, लोकसाहित्य प्रयोग अम्जैजाव। ☐

घ) मगर मातृभाषा राज्य ल मूलधार ट लेव भाषा जै। ☐

ङ) राज्य ल जा मातृभाषा जोगेङ्या सो नागरिक रा कर्तव्य जै। ☐

२. मेला प्रश्न रा ल्हुव जवाफ सर्स।

क) मातृभाषा ल लोकसाहित्य ल संरक्षण ट परम्परागत संस्थारा भूमिका सर्स।

ख) मातृभाषी रै लोक साहित्य कुयो-कुयो ट बचेड नेर?

३. मेला प्रश्न रा जवाफ गसर्स।

क) परम्परागत संस्था गारसिव कुयो?

ख) दाही/भेजा/गाउँला गारसिव कुयो?

ग) रोदी/ठकन्या परम्परागत संस्था ल ह्यें कुजान?

घ) लोकसाहित्य गारसिव कुजान?

ङ) मासरसिव मातृभाषा ल साहित्य कैजेड पुस्तान्तण जै?

४. सृजना सन जोय़न।

क) नङ नअभिभावक सन स्थानीय रा स रोइडाड पालिका ल प्रचलित मातृभाषा संरक्षण डाङ्या लागि डासिव परम्परागत संस्था/प्रथा जनित संस्थाहरा बारे ल सूची जेड थप्क कोठा ल प्रस्तुति गडास।

छन्चरबार

- राकेश चिन्तन

तररातर भाल्या र कोर प्रदा फैसिय

छकाल्या ताए धनबहादुर ए ओजाहान र याफ़िम क अस्याओतार।

मनमती : (ओतानताई सोदे चुला छोक हुदे मिसुन दुम्दे मै सलकैवान ओ रे ओ जा रै यालोदे रङ्दे) उज्याल ताके है चानो सोचुके आर्खज फरि हाक्दो पाक्दो तासिय।

धनबादुर : (सोदे ओतानलै सिरानदे पल्तैदे चुला छोक हुदे चुसिदे मे मुन्सिवन) खै कता-कता दान्या ओताओ आछिम।

मनमती : (ओरे ए ओलोदे रङ्दे) कता दान्यादा तबो साउता ख्यान्या बान्या ताया सिङ खेमदेले नेबोलो सिङ्दे बान्या नेबोलो ग्वाला तासिया सान।

धनबहादुर : (ओजारै यालोदे रङ्दे) दे है लुजार चानो सो चुके ङा साउता ख्यान्या ङाबारी आसा नि जा आमा सिङ्दे बाचिन्कए आदेश सन अर्बिन दुइबाई ग्वाला बान्या।

आशा : (सोदे ओतान क्वा सिम्दे दाँदरत जादे चुलाक चुसिहुन्दे) लाक अर्नि कता जैदे बैन्या करेसिए मने।

मनमती : (चुलाकाई सोदे गाग्री खङक बादे तलोत्या रि छेन्दे गुरकोनादे बावान आशाय ओलोदे रङ्दे) राँथै कोनाला हुईल मकै सन भत्त लिया हो हाईदे तघान ने घान हे नमामो दारो लाकके ग्वालानी मनि करेन्या ज दिनि।

(हैदा दोदे ओल गुरकोनाल बादे छोकरा पेनाओ)

आशा : (राथैकोनाल बादे हुईलाई हे मोन्या मकै सन बत्त हाईदे रै दे चुला गुमका जुङखरी चुला त खङदे खे मुवान ओबाबु ए ओलोदे रङ्दे) नेघान सोङघान ताकिन ताया सान रो बाबउ ङके अर्नि काङ पार होदेज ज्यान्या ताखो।

धनबहादुर : (ओज़ाए ओलोदे रङ्दे) अँ ङाके पार होङ्ङज ताई बो जे जे अर्नि नमामोदारो

मनमती : (छोकरा पेदे तखुरी जादे ओरेलै यदे चुलाक चुसिवान अजानी यान तान्दे रङ्दे) आदेश अर्बिन खै चानो सोचिनके है। कुबिला ताके।

धनबहादुर : (छोकरा सक सक ख्यादे तचिलिप ओदे नामक सुचन्दे) दे है आबो हे मोदे ओखेमकिनी हाई हुई काङ चिपर जैदे ज़्यादे जे य़ुन जे य़ुन दुचुके है।

(आदेश सन अर्बिन नि सोदे यान्तान सिम्दे सयारिदे चुलाक चुसीहुन्नी)

आशा : (सोङघान हे मोव होकाई तघान बत्त मोदे मिसैओ जुङ्खरी फिदे चुला गुमक सुचन्दे ओ आमैलै) कता चिप जैन्या बो आमै आबो।

मनमती : (ओज़ाए ओलोदे रङ्दे) कता चिप जैन्यादा खै नेबल्या आलु चनैदे तचोप सैसिउ ङन तासिकिन ताके सान।

धनबहादुर : (ओङाका खुरिला छोकरा स्वात्त जैदे खुरी उछिनक सुचनदे जलादे रङ्दे) दे आबो ङा मनि ङाबारी कुबिला तादके पार हुदखोरो आबेला फरि अर्नि दाक आलाजाल किवाजाल तासिय फरि।

मनमती : (ओरेय ओलोदे रङ्दे) नमाबा दारो माहुल्या मि दुपसिज्याक दिलोके दुर्या ज बो हो ज मनि नमाबा दारो ङादेज बादे चुसिदे लिज़्यासिउ चाव।

धनबहादुर : (च्याङ्सिदे तङ्गैसिउ ओजन गुर्दे) ङा ङाबाके है आदेश हाई बाकरार चाउस आरा रङ्चिन है।

(धनबहादुर जलाकाई पलिदे बाए)

आशा : (च्यालाई जुङ्खरी हाईदे रैदे मसिलाईदे चुला त खङ्दे) आदेश मैराका आलु रैदे चनैके है।

आदेश : (च्याङ्सिदे मैरादे बावान्ज) खा खतिउ रैन्या नाना।

आशा : (सिङ दुमदे मे मुइवाज) आर्खा चिप तहक नमा रै दारो।

मनमती : (च्याङ्सिदे बाहेरदे बावान्ज) काङ चिप जै ज्याचो है जे ङा हाई बाकरा रालै गसन जानादे ङारायुरी (हैलिदे बाहेरदे पलिदे बाए)।

आदेश : (मैराकाई ताथिल आलु रैदे छेदे चनै दे ओनानालै यावान) ङा तचोप हे चि ङाकैरी।

अर्बिन : (ओदाजु सन ओनानानिलै रङ्दे) ङा मनि कैन्या है हे ल।

आशा : (चिप बतारिदे रि जव होकाई ओबाईनी यान्लोदे रङ्दे) मस्त मस्त ताकै चिन आर्खज काङ मिने हे के लाका अर्नि।

आदेश : (च्यालाई तबो खुरी हाईदे रैदे तचोप हे जादे ओबाईए ओछ्रोक चुसिदे हे कैवान) हाँ तचोप तचो गिनकैया अरु लाक अर्निदान्या।

मनमती : (जलाकाई पसिहुन्दे थाध्या पोत चुसिदे) अजै जेमा समिन ताई रो चि चनो जै चुकै कुबिला ताए।

आशा : (कोनाकाई हुईलाई सैसिउ ङन हाईदे चोजु चिपल जावान) मिन्के आमै चिपके आबो काङ खा गिगग्यो ज्यान्या हो तार स जैन्या।

मनमती : (चुलाल सिङ दुमवान) ओतार जैदे जैन्या बासि यले फरि ख्यासिय चोपत।

आशा : (चिप फिदे ताथिल थुव जुङखरी फरि चुला त खङ्दे) आदेश नका जार्किनला रि जाके काँखोई।

आदेश : (सोदे गागरिरै याछ्रोक बादे रि लेव जार्किन छेन्दे रैदे खङ्सिउ जुङ्खरिल जावान ओआमै ए ओलोदे रङ्दे) रङ है आमै खा जान्या मस्त ताया फरि।

मनमती : (जुङखरिल रङ्दे आदा ओताओ काई) ताया ताया आबो खा गिग्यो चि जिजुरिजु दा ताया नाल्याखा ताकिन।

आशा : (अर्बिनय ओलोदे रङ्दे) नका राथै कोनाका फुङ्गाला जम रै सा भाइ।

मनमती : (राथै कोनादे रङ्दे) जम मनि मस्त मालिदे हो आर्खा सन पत्तेका तायसै परातिकै हेन्या चि तान्या ले।

अर्बिन : (राथै कोनालाई फुङ्गा छेनदे रैदे ओनानालै याओन) हाँ नाना जम।

आशा : (फुङ्गा क्योदे ओछ्रोक सूचनो होकाई चोजु काँखोइल बुरूप बुरूप जैदे जम जावान) च्याला पने मनि रै सा अर्बिन।

अर्बिन : (सोदे च्यादे बावान) खै बो आछ्याज है माले खेपका खेप मि अरै न्या याज सनो आउ नाना के।

(च्यालाई पने हाईदे रैदे ओनानालै इओ)

मनमती : (आशाय ओलोदे रङ्दे) ओदल्ला नजै या है चाउस फन्कैदे गुरिके।

आशा : (जम जादे गुरिदे) ङा गुरिके आमै आल्या खा ताकिन ता सान हाँ लस्कैके बो नङ।

मनमती : (पने केओदे चैपार सम चौस लस्कै ओ होकाई) दे आबो मिन्के आशा नदेज फिदे हाईके खै ताथिर आरा हाईके आदेश।

आदेश : (सोदे च्यालाई ताथिर हाईदे रैदे ओनानालै यावान) मस्त गिग्गो ताहाई है नाना ङा मस्त ग्यो ङामाजो।

(आशाय चुलाता काङ्हाईदे नामक सुचन्दे ताथी तातिल क्वाङ जैदे काङ हाईओ होकाई पारलै आरयुओ ओलमनी ज्यान्या थुसिय)

मनमती : (काङ खेमदे उकुई हुर्सिदे ताथी ग्यान पोक सुचनदे ओजा रै यालोदे रङ्दे) दे जुचुके दाची गिन आशा स अई मनि गिनबारी जिन जिमर सिदे ताथिर सिलदे ग्वाला बाचिन है।

आशा : (काङ ज़्यादे खेमदे उकुई हुर्सिदे ताथी खपैवदे कोनाक ओजोला खिम्वान) कता-कता बैन्या आमै।

(आदेश सन अर्बिन नि मनि काङ ज़्यादे यन्कुई हुर्सिदे यान्ताथी खपै नि)

मनमती : (ओजोलाल खुर्पा ताकु बाङ्गो जावान) नका हे नमेया है तचोप पोकैदे जाके तचोप नबाई नि लै नलज सयारिदे आनयुके यमत तताकु नेताकु तादेम दागा खल्न्या ताकु सन बाङ्गो जाके।

आशा : (चुला गुमका हे पोकैदे ओजोलाल जादे सोदे बावानज) बाबो आमै राङ्ग्या बङल उलिजु ताखो ङाबाके ङा।

(आशा पलिदे पाए)

मनमती : (ओजोला गुर्दे जलादे बावान ओजानी यान्लोदे रङ्दे) हाई बाकरा चाउस आरा ङचिन है। गिङ र अरुरै यागिङ रास रपसिर्या बाकरार वाईर्या चाउस रङ्न्या छान्या बैक सन रैक तबो ङात तबो छिन्त बाचिन सकुन्या माङ्क है चाउस रङ्न्या है जिनचेत गलिज दे ङा ङाबाके।

(जलाकाई पलिदे बाय)

आदेश : (काङ चिप जैसिव ज्यासिव जार दुप्दे छेन्दे बाहेर्दे बैवान) अर्बिन नङ फ़िम सि है पैला जामा जामा रि छिमकैदे चाउस सि है।

अर्बिन : (सोदे कुच खिम्दे) अ ताई ताई।

(अर्बिनय कुच छेन्दे लोत्याल रि दोदे छमकैदे थाध्या पो ग्यान पो चाउस सिदे जिमसी लै गोप्त्याल सत्यदे चुसिए)

आदेश : (जार सिल्दे छेन्दे हुदे च्याल आराजाओ होकाई ओबाईलै) अर्बिन नजोला चाछिके बा आबो खलाल बान्या होकाई जामाका हाई र रान्या।

अर्बिन : (कोनाक ओजोला खिमदे गुर्ता मतिङरा जावान) अरु कता काता बैन्या दाजु

आदेश : (चुला गुमका हे पोकैदे ओजोलाल जावान) कता बैन्यादा अरु हाई रालै दाला पदान्या ताया ज्याला मनि रैन्या ताया रिमदा खुर्पा खलालज लिज़्या खो बा आबो।

(जला रूपदे नेबोलोज बानी प्रदा मेदे तेय)

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
काङ	खाना	meal
ज़म	पिठो	flour
ज़्यान्या	खान	to eat
चिप	तरकारी	vegetable
स्याकरी	मासु	meat
ताई	हुन्छ	ok

सिउसिन्या

१. नाटक बारे नाटक सर्न्या मि रास सिवसिचुके।

२. जे मनि नेबोलो सोमोलो जैसिदे नाटक दोचुके।

दाइन्याः

१. ताव त (√) सन माताव त (X) सर्चोके।

क) मनमति छ्कालन्याज़ सोए। ☐

ख) मनमति सन आशा नी सिङदे बानि। ☐

ग) आशा ए अबाई नी झ़िमकज़ चुसिनी। ☐

घ आशा ए छ्राल काङ फिनो। ☐

ङ) आशा ए पले ख्यान्या बाए। ☐

२. रित्तो पो ल खैन्या सर्चोके।

क) आशा सन अआमै नी ..... दे बानी।

ख) मनमति ए अझ़िमक ..... ए चिप जैर।

ग) मनमति ए अज़ार ..... गोता यालिव।

घ) मनमति ..... ज़ सोए।

३. मेला घिनसिव प्रश्न ए जवाफ सर्चोके।

क) धनबहादुर सन मनमति नि यानज़ारै यामिन कता लेव?

ख) धनबहादुर अर्नि दोदे कतादे बाए?

ग) मनमति सन धनबहादुर नि याज़ा रास कता-कतादे बान्या सल्लाह दोर?

घ) आशा ए कता-कता चिप जैव?

ङ) अर्बिन सन आदेश नि कतादे बानी?

४. सृजना सन जोय़न।

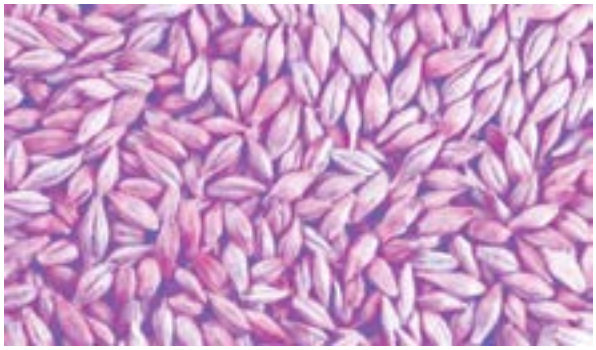
क) जे मनि इताव नाटक सर्न्या जे नाङ्खारला मि रास सिवसिदे सर्दे कक्षाकोठा ल प्रस्तुत जैचुके।

ख) जे नाङ्खार ल कुनै राम अताकिन तबो सन्देशमुलक नाटक सर्दे सतन्चुके।

रो - १७ प्राङ्गारिक मल सन जैविक खेतीपाती

आछिङप्राकि जैविक (ओर्गानिक) ङ्हन, चु, गेडागुडी सन अन्नरा माग बघेड ले। पालिका ल गेमी य पुर्खार जैविक खेतीपाती डाड जीविकोपार्जन डासिव इतिहास गेमी यफ्रोजें। आधुनिक जमनाला प्रवेश स रसायनिक मल, रसायनिक ओसा एवं विषादी रा प्रयोग मनि बघेड ले। आका डानौ रासायनिक मल बारी ल झवको मनि प्राङ्गारिक मल झङ्या कृषिविड रै गार्ङ्या गार र। जैविक (ओर्गानिक) खेतीपाती डाङ्याको लागि प्राङ्गारिक मल सन जैविक विषादी रा आवश्यकता परे।

प्राङगारीक मल जेङ्या उपाय

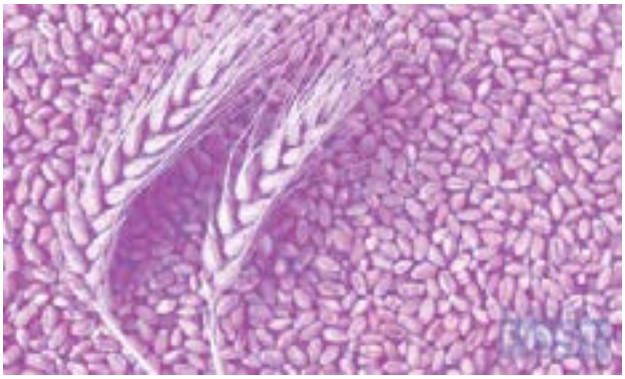


प्राङगारीक मल हार भैंसा रा या गोबर, झिह, सरला, स्याउला, सोत्तर, भान्साङिका प्लिङ्या फोहोर सभेड मल जेसि। आका मल जेवको कुयो ज रासायिक विषादी माझसि। यिजेड आका मल ए गमल उर्बराशक्ति बघेड चाव अन्न बाली रा उत्पादन डाङ्या ढुसि। नाङ्खार ल सामान्यतया चाव स माचिव पशुपंक्षी ल मल झसि। यिजेड खेतीपाती ट उत्पादन चाव माजै। रेज सन ऱ्हुइ जैङ्या खतरा मनि जै।

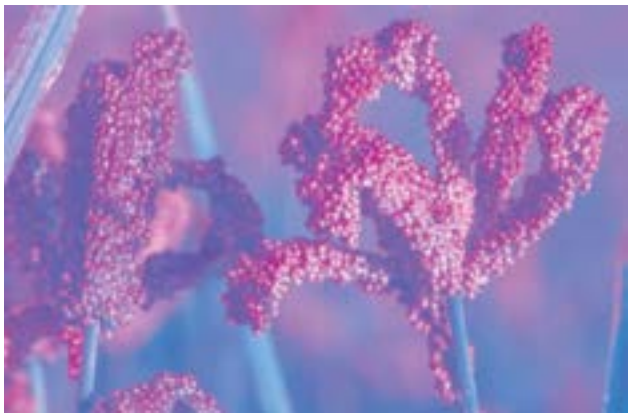
प्राङगारीक मल जेङ्या लागि सोरा भन्दा हाँल आवश्यकता अनुसारला खाल्टा तयार जेङ्या पैव। खाल्टा आखेहोखेङिका ऱ्हि बगेड मान्हाङ्या पो ल जेङ्या पैव। मलखाड ल खाल्टा ट चिङ्या वस्तुरा वाज झङया पैव। माचिङ्या वस्तुर सिलु, सिसा दानौ वस्तु र ब्रेङया माजै।

खाल्टाला सोरा भन्दा मेला अबाङ ट ठङो सरला, स्याउला सन सोतर झङ्या पैव। नका छिङ्ङि पशुपंक्षी ल गोबर, झिह झङया पैव। नका छिङ्ङि पिङो सन ठङो स्याउला सोतर र झड

न्हाङ्या पैव। यिजेड पशुपंक्षी ल झ्हि सरला झउङि न्हाङ्या पैव। खाल्टा अभरेव छिङ्ङि रोटाङिका सिलुय न्हि मानुङ्या जेड कङ्या पैव। सिलु माजैखे भङ्या सरला ए मनि कङ्या ढुसि। कसिव खाल्टा ल हल्का न्हि मनि झङ्या पैव। आका ए मल सचिङ्याको लागि मद्दत डोव। सिलु खोलेड न्हि झवक सचिङ्या लागि आवश्यक जैङ्या हावा मनि उपलब्ध जै। सामान्यतया २०-२५ दिन ल खाल्टा ल लेव मल रल्ङ्या लागि कोदालि ए चाव स २/३ पटक घोङ्या पैव। खाल्टा कव छिङिङ २ देखि ३ महिना भित्र ल मल तयार जै।



प्रारङगारिक मल चाव स तयार याजै सङ माजै गार ङ आकाल रङ, गन्ध सन रूपङिका थाहा स्हँसि। चावस म्हिनो मल ल रङ मोलो चाहाल दाना डानव जै। आका ल दुर्गन्ध मान्हा सन गमल गन्ध न्हा। मल पूर्ण रूप ट गले ङ धुलो जै। पूर्ण रूपट तयार जैव प्राङ्गारिक मल बारी ल झङ खेतीपाती डाङ्या ढुसि। रसायनमुक्त खेती सन गम ल स्वास्थ्य सुधार लागि प्राङगरिक मल अनिवार्य माङेसि। आछिङ प्राकि पशुपालन रैड बजार ङिका युरिया, डिएपी, पोटास अरु रासायनिक मल प्रयोग डासिव ए गम ल उर्बराशक्ति ठोरै जैङ्या सन गम ल अम्लियपन वृद्धि जैङया सन गम ल स्वास्थ्य ब्ले। यिजेड मनि नाङ्खारला उत्पादन जैङया गोठेमल सन कम्पोष्ट मल झङया पैव।



आका डानौ नाङ्खार ल जैङ्या ङहन्कि, नराङ्कि, भ्या सिङ ल्हा, हार ल झ्हि, ढुलि अरुङिका जैविक विषादी जेङ्या ढुसि। खेतीपाती लागि मित्र जिव सन शत्रु जिव कृषि विशेषज्ञ रा बारे ट जानकारी फ्रोङ्या ढुसि। आका ए जैविक खेतीपातीटुङ मद्दत डोव।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
हार	गाई	cow
सरला	पातपतिङ्गर	leafhopper
चाव	राम्रो	good
ढुलि	खरानी	ash
सिलु	प्लास्टिक	plastic
ऱ्हि	पानी	water
झङ्या	हाल्नु	put
जेङ्या	बनाउनु	make

सिउसिन्या

१. प्राङ्गारिक मल ल प्रयोग डाड मकै खेति डाङ्या बारे ल गगार्स।

२. प्राङ्गारिक मल ल प्रयोग डाड आलु खेतीपाती डाङ्या बारे ल गगार्स।

दाइन्याः

१. मेला प्रश्न रा ल्हुव जवाफ सर्स।

क) जैविक (ओर्गानिक) ङ्हन सन खाद्यन्न ल माग कडा बघेड ले?

ख) प्राङ्गारिक मल कडा आवश्यक परे?

२. मेला प्रश्न रा टिँव जवाफ गयास।

क) जैविक (ओर्गानिक) खेतीपाती गारसिव कुयो?

ख) प्राङ्गारिक मल जेङ्या कुयो घोङया पैव?

ग) खाल्टा फ्राङो छिङ्ङि प्राङ्गारिक मल जेङया कुयो डाङ्या पैव?

घ) जैविक विर्षादी गारसिव कुजान?

ङ) प्राङ्गारिक मल जैङया खागे समय ल जै?

३. सृजना सन जोय़ुन।

क) अभिभावक ल सहयोग ट नङ नज्हुङ् ल प्राङ्गारिक मल उत्पादन डाड हिउनेटुङ गट्हेंस।

ख) अभिभावक सन स्थानीय मेमाराटुङ गिङ्ड हाँल-हाँल खेतीपाती ल मल कैजेड उत्पादन या डोजावगि नका बारे ल बुँदा किड सन थप्क ल छलफल गडास।

भे जैन्या सिप

भे चल निकाई जैर कोइ कोइ पो जिक बाँस निकाई मनि भे जैर नम बाङ्गो सन पलास्टिक किल्दे जैर आव सामान र जैन्य य़ुन ङादे ङाइज़ चलिदे होव ज्ञान सन सिप रूप ल ले। भे मिरै याचाहिव अनुसार जैर। कोइ कोइ राई जैदे मनि यर। भे दिनकाइज़ प्रयोग जैन्या ताए। भे आवश्यकता अनुसारला माहुल्या प्रकारला ताए। जुमुज़ा ठिकका भे लै ढाक्रे भे है दोर। आव बनै चाव ताए। जुमु जुमु ज़ा अमि ग्वाङ ताव ताए। आव आदे होदे बाक मनि घुर्न्या ताए। राम सन पूजा दोन्या बेलाक मेमा राई अर्नि र जादे गुर। रि गबदे घुर्न्या भे मनि छुत ज़ ताए। पार्नी घेव भे लै राङ्गे है दोर। आल सला, छि सन जामा बोमन्या बस्त र घुर्न्या ताए।

भे जैन्या लागि बाँस सन चल चाहिए। खोर्चो सन खुर्पा ए चल लै कलैदे जुमु जुमु जैन्या ताए। आजकल चल कलैन्या मेसिन बजार ल पलिदे नैर। भे किताव खा घेव जैन्या हैजैदे हो अनुसारला चल दुब्दे कलैन्या ताए।

भे जैन्या तरिका

भे जैन्या बेलाक पार्नी ङात कलैसिव चल लै नेबोलो नेबोलो चार पाँच जोडी जैदे पाँच गोता कोठा जैन्या ताए। होकाई कोठालै चल ए दाब्रे निकाई होर्या दे सोङफन्का घुमैन्या ताए। होकाई भे ए अस्वरूप तयार ताए। भे जैक अबाङ त अचापनी जान्या ताए। भे लै ठाडो जैदे भे लै बलियो सन घुर्क सजिलो लागि नेकापल जैसिव चल लै चार गोता कोना त जान्या ताए। भे लै दाब्रे निकाई होर्या दे जैदे जैदे बैन्या ताए। अबाङ त जुमु जैदे यादे घेव घेव जैदे अबिथ सैन्या ताए। भे ननिबजिव काइ अबाङ जादे काप्रा जान्या ताए।

तबो भे जैन्या लागि चल कलैन्या आधा घन्टा काइ तघन्टा समय लागिए। भे जैक घेवपा जैकिन माहुल्या समय लागिए जुमु जैकिन जामा कम समय लागिए। भे जैक जामा सन्या मि रास सिउसिउ परिए होकाई भे जैक चानचानो जैवदुसिए। गेमी नाङ्खार जिक चल निकाई च्यारुङगा, फुङगा, नाङली ऐजैदे चल निकाई माहुल्या सामग्री र जैव दुसिए जैन्या प्रचलन मनि ले।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
चल	निगालो	himalayan bamboo
भे	डोको	bamboo basket
खोचौ	खुकुरी	khukuri
नम	नाम्लो	head strap
घेव	ठूलो	big
जुमु	सानो	small

सिउसिन्या

१. जेबाबु ए भे ओजैव रङ्दे जे मनि सिउसिचुके होकाई वैजेदे जैन्या ताए जेनैरालै आरासथैचुके।

२. जे नाङ्खार ल प्रयोग तान्या पारपार प्रकारला भे यामिन सूची जैचुके।

३. नाङ्खार ल प्रयोग तान्या नम जैन्या सामग्री राई सूची जैचुके।

दाइन्याः

१. मेला पान रा अर्थ ऱ्हाङ्या जेड आखर गजेस।

नम	बाँस	चल
राङ्गे	भे	धुव

२. ताव माता सर्चोके।

क) भे प्लाष्टिक निकाई जैन्या ताए।

ख) चल निकाई माहुल्या बस्त र जैव दुसिए।

ग) कोइ कोइ पो जिक बाँस निकाई भे जैर।

घ) भे जैक चार/पाँच दिन लागिए।

ङ) भे जैदे यदे आम्दानी मनि जैर।

३. रित्तो पो ल सर्चोके।

क) चल निकाई ..... जैन्या ताए।

ख) भे जैक ..... काई ..... समय लागिए।

ग) नम ..... निकाई जैन्या ताए।

घ) चल निकाई भे याज़ माङक ..... र मनि जैर।

ङ) भे जैन्या चल ..... ए कलैन्या ताए।

४. मेला घिनसिव प्रश्न ए उत्तर सर्चोके।

क) भे जैक कता-कता बस्त चाहिए?

ख) भे जैक खा समय लागिए?

ग) राङ्गे भै किताउ भे लै है दोर?

घ) जे भ़िमक किताउ किताउ भे लेर?

ङ) बाँस सन चल निकाई भे बाहेक कता-कता बस्त र जैव दुसिए?

५. मेला घिनसिव प्रश्न ए खेव जवाफ सर्चोके।

क) भे जैन्या लागि कता-कता सामग्री र चाहिए अमिन सर्चोके।

ख) भे जैन्या बारे ल ब्याख्या दोचुके।

६. सृजना सन जोय़ुन।

क) हेड मास्तर, शिक्षक सन अभिभावक ए सहयोग ल जे नाङ्खार ल भे जैव सन्या स्थानीय विज्ञ मि लै शिक्षक ए रूप ल खुल्दे भे जैक चाहिन्या बस्त र दुब्दे भे जैदे स्थानीय बजार ल योचुके।

ख) हेडमास्तर, शिक्षक सन अभिभावक ए सहयोग ल जे नाङ्खार ल क्वा रूपन्या सन्नया स्थानीय विज्ञ लै शिक्षक ए रूप ल रैदे क्वा रूपन्या ताना जैन्या सिउसिउदे जैदे/रदे जे मास्तर रालै सतन्दे आराइचुके।

यलङ सन सूचना प्रविधि

गेमी गाउँपालिकाला उत्पादन ताव रैथाने ज्ञान सन सिप ल आधारित सामग्री यन्या यलङदे बैर। कृषक रै उत्पादन याजैव बोतान्जी, रादै, घोगा, चिका, पिमा, ङन, बाज़ा खसी, बोका, साढा आव र स्थानीय यलङ ल यन्या दोर। ऐजैदे पालिकाला हाइनुन, मही, घ्यू, मह सन जडीबुटी र मनि व्यापार तान्या दोज़्या। गेमी लै आवश्यक तान्या सामग्री र मनि यलङ निकाई लङदे गेमी रैए।

आजेकालका स्याव यलङ ए विकास माताव अलिक गेमी नाङ्खार ल राम सन हाटबजार अलागिज़ौ। नाङ्खार ल उब्जनी अताव अनुसार व्यापार दोन्या ताए। राम, पर्व, पूजाआजा बेलाक अलागि ज़ौ। आजेकाल यलङ माहुल्या विकसित तादे ले।

विज्ञान सन प्रविधि ए विकास अताव निकाई सूचना प्रविधि ए यलङ ल घेपा प्रभाव परिदे ले। व्यापार-व्यवसाय ए लागि सूचना प्रविधि अपरिहार्य तादे ले। सामान र अनलाईन यन्या लङन्या मनि ताए। रूपया फोन्या मनि अनलाइन निकाइज़ ताए। आवलै डिजिटल भुक्तानी मनि है दोर। आव लागि गेमी फोन सन कम्प्युटर ए प्रयोग दोव परिए।

व्यापार सन व्यवसायी ए यामि हिसाब-किताब कम्प्युटर ल नैन्या दोर। आव लागि त माइक्रोसफ्ट ए र एक्सल लाभदायी ताए। चिठीपत्र ए लागि वर्ड एप चलैन्या ताए। कारोबार ए हिसाब-किताब नैन्या घेव व्यापारी सन व्यवसायी, सहकारी, बैंक यामि छुट्ट सफ्टवेयर मनि जैसिव ताए। अनलाइन व्यापार ए लागि व्यवसायी रै यामि अनलाइन सफ्टवेयर र चलैर।

गेमी नाङ्खार ल सामाजिक सञ्जाल प्रयोग दोदे मनि व्यापार व्यवसाय तान्या ताज़्या। टेलिफोन

निकाई सोर रैन्या परिङन्या य़ुन मनि ताए। सामाजिक सञ्जाल ल यन्या सामग्री ए विज्ञापन दोन्या प्रचलन मनि ले। सूचना प्रविधि, व्यापार सन व्यवसाय ए यन सारो सारो अवसर र मनि थपसिदे लेर।

यलङ सन व्यापार व्यवसाय प्रयोग ताव सूचना प्रविधि ए यामि चुनौती र मनि ताए। प्रविधि ए सही प्रयोग जैन्या लागि पार वर्गला मि रालै डिजिटल साक्षरता ए आवश्यक परिज़्या। गुणस्तरीय इन्टरनेट सन बिजुली ए पूर्वाधार ए पहुँच केनान्या मनि बाँकी लिज़्या। डिजिटल कारोबार बदिदे अबाव काइ साइबर अपराध सन डाका चोरी ए घटना मनि बदिदे साइबर सुरक्षा मनि चुनौती थपसिदे ले। साइबर अपराध नियन्त्रण जैन्या सन यलङ लै व्यवस्थित जैन्या लागि सरकार सन नियमनकारी निकाय रै प्रविधि ए प्रयोग बदैदे नैर।

पानपाः

मगर खाम	नेपाली	अंग्रेजी
यलङ	बजार	market
सोर	सूचना	notice
परिङन्या	पठाउनु	send
य़ुन	काम	work

सिउसिन्या

१. गाउँपालिका ए मुख्य यलङ ए यामिन हैलिचुके।

२. गाउँपालिका ल प्रचलित सामाजिक सञ्जाल रै यामिन हैलिचुके।

दाइन्याः

१. ता माताव सर्चोके।

क) ङादे आजेकालका स्याव यलङ लेव।

ख) नाङ्खारला उत्पादन ताव बस्त र यलङ ल यन्या बैर।

ग) अर्खा स्याव कम्प्यूटर प्रविधि ङादे मालेव।

घ) आजेकाल अनलाइन व्यापार मनि माताए।

ङ) आजेकाल चाहिन्या बस्त र यलङ निकाई लङदे रै र।

२. रित्तो पो ल सर्चोके।

क) नाङ्खारला उत्पादन ताव बस्त र ..... यनार।

ख) ङादे व्यापार दोन्या ..... लेव।

ग) आजेकाल सामान र ..... यन्या मनि दोर।

घ) हाटबजार ङादे ..... बेलाक अलागि ज़ो।

ङ) सुनछहरी गाउँपालिका ल ..... र उत्पादन ताए। त

३. मेला घिनसिव प्रश्न ए उत्तर सर्चोके।

क) यलङ ए आवश्यकता करौ ताए?

ख) आछिमका स्याव यलङ अमालिक किताउ यलङ लेव?

ग) व्यापार व्यवसाय ए आजेकाल हिसाब कताल नैर?

घ) व्यापार व्यवसाय सामाजिक सञ्जाल कता लागि प्रयोग दोर?

ङ) डिजिटल साक्षरता हैलिसिव कता सर्चोके?

४. हेव उत्तर सर्चोके।

क) गे पालिका ल यलङ ल यन्या कता-कता बैर?

ख) डिजिटल अपराध हैलिसिव कता सर्चोके।

ग) साइबर सुरक्षा ए लागि कता जैन्या ताए?

५. सृजना सन जोय़न।

क) शिक्षक ए सहयोग ल जे भ़िम ल ताव तरिम भित्रला आम्दानी सन खर्च माइक्रोसफ्ट एक्सल फाइल ल हिसाब दोदे सर्चोके।

ख) इन्टरनेट ल खिमदे डिजिट सुरक्षा सन साइबर अपराध ए बारे ल बुँदा जैदे कक्षाकोठा ल छलफल दोचुके।