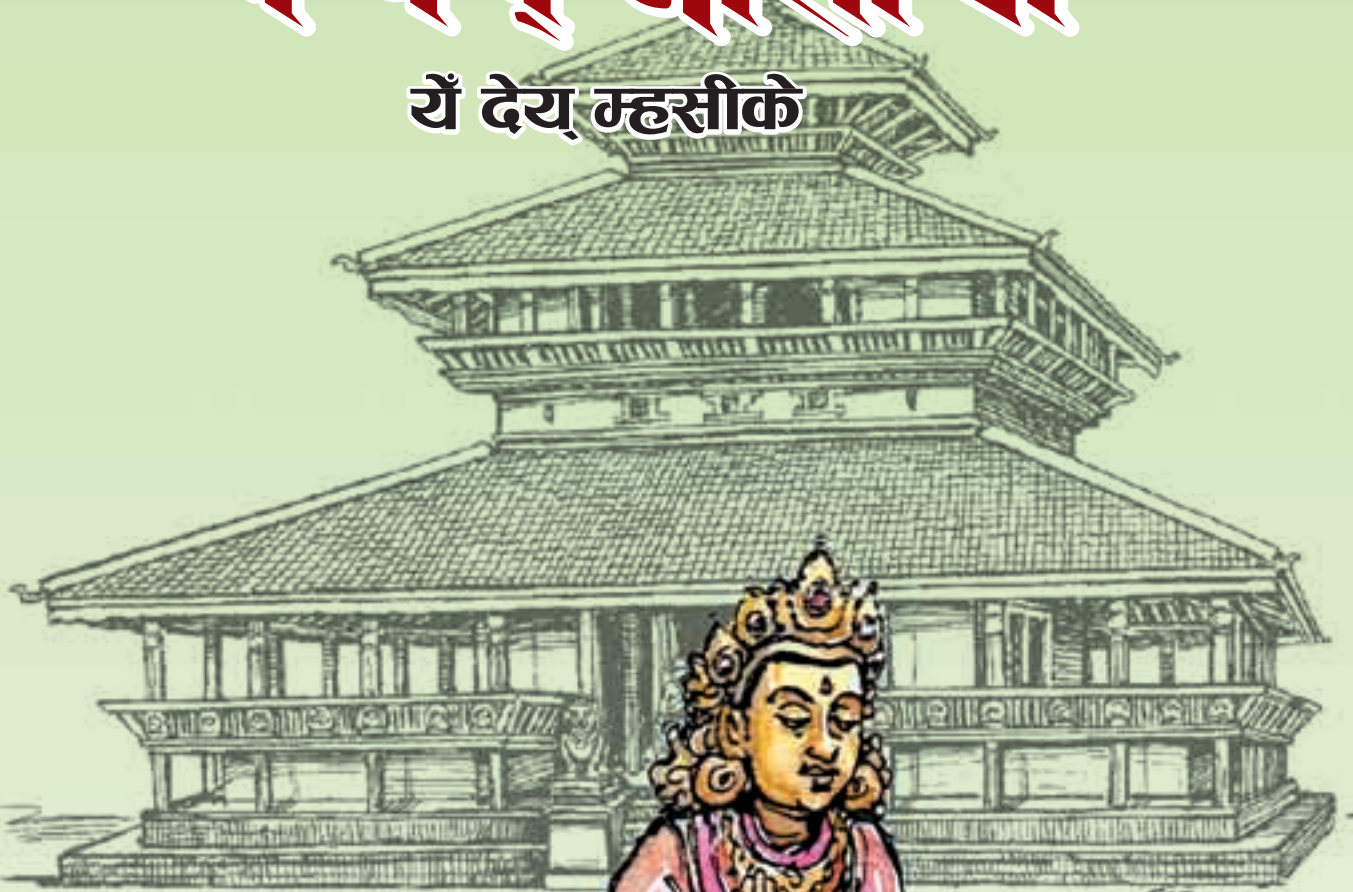


स्थानीय पाठ्यक्रमया लिधंसाय् नेपालभाषाया सफू

# संख्य ममीव

यें देय् म्हसीके



७ तगिं  
कक्षा



सं महानगवयाविका  
काठमाडौं महानगरपालिका





सं महानगरपालिका

काठमाडौं महानगरपालिका



स्थानीय पाठ्यक्रमया लिधंसाय् नेपालभाषाया सफू

सं खस्य म्मीव

(यें देय् म्हसीके)



तगिं (कक्षा)

पिकाक (प्रकाशक)

यें महानगरपालिका

काठमाडौं महानगरपालिका

स्थानीय पाठ्यक्रमया लिधंसाय्  
नेपालभाषाया सफू

# यँ देय् म्हासीके

(यँ देय् म्हासीके)

तगिं ७/कक्षा ७

**सर्वाधिकार :**

यँ महानगरपालिका

काठमाडौं महानगरपालिका

**न्हापांगु पिथना (प्रथम प्रकाशन) :**

ने.सं. ११४१ (वि.सं. २०७७)

**परिमार्जित पिथना (परिमार्जित प्रकाशन) :**

ने.सं. ११४६ (वि.सं. २०८२)

**पिकाक :**

यँ महानगरपालिका

काठमाडौं महानगरपालिका

©

यँ महानगरपालिका शिक्षा विभागया लिखित स्वीकृति बिना ब्यापारिक प्रयोजनया निंतिं थुगु सफूया

**Yen Dey Mhasike** – A text book of Nepal Bhasa for class 7 based on local curriculum.

**Published and implemented by Kathmandu Metropolitan City.**

# जिमिगु धापू

येँ देय् न्यंकया ब्वनेकुथिइ शैक्षिक दँ ११४० (वि.सं. २०७७) निसें आधारभूत तह (तगिं छगूनिसें च्यागूतक) येँ देय्या म्हसीका बीगु स्थानीय पाठ्यक्रम नेपालभाषाया माध्यमं ब्वकेगु नीतिगत निर्णय येँ महानगरपालिकां याये धुंकूगु दु । नेपाःया संविधानया भाग ३ मौलिक हक अन्तर्गत धारा ३२ या उपधारा (२) व (३) य् देय् या हरेक स्थानीय तहपाखें थःगु मातहतय् लाःगु सामुदायिक व संस्थागत ब्वनेकुथिइ स्थानीय पाठ्यक्रम कथं थःपिसं हे छगू विषय ब्वके फइगु व्यवस्था यानातः कथं येँ महानगरपालिकां थ्व खँ क्वःछ्यूगु खः । थ्वया लिधंसाय् ब्वनामिपिन्त थःगु येँ देय् दुने व पिने नापं स्थानीय तहया थीथी विषययाबारे दुग्यंक ज्ञान बीगु उद्देश्य थ्व पाठ्यक्रमं काःगु दु । थ्वहे भवलय् हरेक न्यादँय् ई कथं पाठ्यक्रम परिमार्जन यायेमाःगु नियम कथं परिमार्जित पाठ्यक्रमया आधारय् थ्व पाठ्यसफू दयेकाः पिथंगु खः ।

थुकी येँ देय्या नखःचखः, वेशभूषा, संस्कार, सम्पदा, भाषा, सीप, कला कौशल व व्यवसाय, नैतिक शिक्षा, भौगोलिक स्वरूप व प्राकृतिक स्वरूप, स्वास्थ्य शारीरिक शिक्षा व कासा, व्यक्ति म्हसीका, लिपि नं यानाः मुक्कं भिगू विषय दुथ्याकातःगु दु । थज्याःगु थीथी विषय ब्वनामिपिसं अध्ययन यानाः उकिया महत्व, उपयोगिता नापं व्यावहारिकताबारे थुइकाः पुस्तान्तरणया नितिं संरक्षण व सम्बर्द्धन याये फइ ।

येँ देय् ऐतिहासिककालनिसें मूलतः नेवाः भाय् ल्हाइपिनिगु वस्ती जुया वयाच्वंगु व थ्व नगरया म्हसीका विइबलय् नेवाः भाय् हे यक्व छ्यलाबुला जुइगुलिं पाठ्यसफूया अध्यापन स्थानीय नेपालभाषां जुल धाःसा महानगरयात अझ सतिक थुइके अःपुइगुया नापनापं स्थानीय भाषाया संरक्षण व सम्बर्द्धन यायेगु स्थानीय तहया संवैधानिक व कानुनी अभिभारा नं पूवनी । थुकथंया अध्ययनपाखें विद्यार्थीतय्त थःगु देय् व थः जःखःया लः, फय्, चा म्हसीके बियाः कन्हय् देय्यात माःगु सक्षम जनशक्ति उत्पादन याये फइ धइगु भलसा कयागु दु । थ्व सफू दुने सम्बन्धित विषयवस्तु, न्ह्यसःलिसः, खँग्वः धुकू, याज्या नापं परियोजना ज्या दुथ्याःगुलिं ब्वनामिपिसं अःपुक हे रचनात्मक ज्या याये फइ । अथे हे स्यनामिपिनि नितिं क्रियाकलाप नं बियातःगु दु ।

सफू थ्व रूपय् पिथनेत थःगु ग्यसुलाःगु सुभावा बियादीम्ह येँ महानगर कार्यवाहक प्रमुख **सुनिता डंगोल** जुयात सुभाय् देछासे थ्व सफू पिथनेया नितिं ग्वाहालि यानादीपिं येँ महानगरपालिका शिक्षा तथा स्वास्थ्य समिति नापं नेपालभाषा पाठ्यक्रम तथा सफू परिमार्जन समितिया कजि **चिनीकाजि महर्जन**, छ्याञ्जे भाजु **नेत्रनारायण पौडेल**, प्रमुख प्राविधिक सल्लाहकार नापं परिमार्जन यानादीम्ह **बरुणप्रसाद बैद्य** व थ्व ज्याय् ग्वाहालि यानादीपिं सकलसितं दुनुगलं सुभाय् देछानाच्वना । न्हापांगु संस्करण च्वयादीपिं **प्रा.डा.चुन्दा बज्राचार्य, सह-प्राध्यापक मदनरत्न मानन्धर, सह-प्राध्यापक पुष्पनारायण मानन्धर, नन्दकाजी श्रेष्ठ, कायबहादुर नेपाली (व्यञ्जनकार), राकेश श्रेष्ठ, सन साय्मि, सिम्भा प्रधान, सुनिता मानन्धर, सरस्वती तुलाधर** व **सृजना शाक्य**पिन्त नं दुनुगलं सुभाय् देछाना च्वना ।

सफूयात थुगु स्वरूपय् पिथनेत ग्वाहालि यानादीपिं भाषा सम्पादनय् **रमेश काजि स्थापित**, विषयवस्तु सम्पादनय् **सिम्भा प्रधान** व **सुनिता मानन्धर**, लेआउट डिजाइनय् **अर्विन्द्र मान सिं**, च्वयाकिपाय् **एकाराम सिं**, फोटोग्राफीया नितिं **रेखा शाक्य**, लिपि विज्ञ **आनन्द कुमार महर्जन** व कम्प्यूटर टाइप यानादीम्ह **सरोजमान नकर्मि**पिं सकलसितं सुभाय् देछाना ।

थ्व सफू स्यनेकनेया नितिं छगू साधन जक खः । थुकियात छ्यलाबुलाय् हयेत सःस्यूपिं स्यनामि, ब्वनामिपिसं नं पाठ्यक्रमं ब्यूकथंया सिकाई उपलब्धियात स्रोत व साधनया रूपं छ्यल धाःसा याउंक अःपुक हे स्यना काये फइ । थ्व सफूतिइ दुथ्याःगु विविध विषयपाखे छुं नं मगाःमचाःगु दुसा सुधारया नितिं सकल स्यनामि, अभिभावक, बुद्धिजीवी नापं ब्वमिपिनिगु थःथःगु थासय् महत्वपूर्ण भूमिका दुगु हुनिं सकसितं रचनात्मक सुभावाया नितिं इनाप यानाच्वना ।

# हाम्रो भनाई

काठमाडौं महानगरका सबै विद्यालयहरूमा शैक्षिक वर्ष वि.सं. २०७७ (ने.सं. ११४०) देखि आधारभूत तह (कक्षा एकदेखि कक्षा आठसम्म) काठमाडौं महानगरको परिचय बोध गराउने स्थानीय पाठ्यक्रम नेपालभाषाको माध्यमबाट पठनपाठन गराउने नीतिगत निर्णय काठमाडौं महानगरपालिकाले गरिसकेको छ। नेपालको संविधानको भाग ३ मौलिक हक अन्तर्गत धारा ३२ को उपधारा (२) र (३) मा देशको हेरक स्थानीय तहले आफू मातहत रहेका सामुदायिक र संस्थागत विद्यालयहरूमा स्थानीय पाठ्यक्रमका रूपमा आफैले एक विषय पढाउन पाइने व्यवस्था गरिए अनुरूप काठमाडौं महानगरपालिकाले उक्त निर्णय गरेको हो। निर्णय अनुसार विद्यार्थीहरूलाई आफू बसिरहेको काठमाडौं महानगर भित्र र बाहिरका समेत स्थानीय तहका विविध विषयहरूका बारेमा पूर्ण ज्ञान दिने उद्देश्य लिइएको छ। यसै सिलसिलामा प्रत्येक पाँच वर्षमा समय सापेक्ष पाठ्यक्रम परिमार्जन गर्नु पर्ने निम्न अनुसार परिमार्जित पाठ्यक्रमको आधारमा यो पाठ्यपुस्तक प्रकाशित गरिएको छ।

यसमा काठमाडौं महानगरको चाडपर्व, वेशभूषा, संस्कार, सम्पदा, भाषा, सीप, कला कौशल र व्यवसाय, नैतिक शिक्षा, भौगोलिक स्वरूप र प्राकृतिक स्वरूप, स्वास्थ्य शारीरिक शिक्षा र खेलकूद, व्यक्ति परिचय, लिपि समेत गरी जम्मा दशवटा विषय समावेश गरिएको छ। विद्यार्थीहरूले यी विषयहरू अध्ययन गरी त्यसको महत्व, उपयोगिताका साथै व्यावहारिकताबारे बुझी पुस्तान्तरणका लागि संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्न सक्षम हुनेछ।

काठमाडौं महानगर ऐतिहासिककालदेखि नै मूलतः नेपालभाषाभाषीहरूको वस्ती रहँदै आएको र यो नगरको परिचय दिँदा नेपालभाषाकै बढी प्रयोग हुने भएकोले पाठ्यपुस्तकको अध्यापन स्थानीय नेपालभाषाबाट भएमा विद्यार्थीहरूले नगरलाई अझ नजिकबाट बुझ्न सक्नुका साथै स्थानीय भाषाको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्ने स्थानीय तहको संवैधानिक एवं कानुनी अभिभारा पनि पूरा हुन पुग्दछ। यस प्रकारको अध्ययन अध्यापनबाट विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो मुलुक, आफू वरिपरिको हावा, पानी, माटोको परिचय दिई भोलि मुलुकलाई आवश्यक पर्ने सक्षम जनशक्ति उत्पादन गर्न समेत टेवा पुग्न जाने विश्वास लिएका छौं।

यस पुस्तक भित्र सम्बन्धित विषयवस्तु, प्रश्नोत्तर, शब्द-अर्थ, अभ्यासका साथै परियोजना कार्य समावेश गरिएकाले विद्यार्थीहरूले सजिलै रचनात्मक कार्य गर्न सक्दछन्। त्यस्तै शिक्षकहरूको लागि पनि क्रियाकलापको व्यवस्था गरिएको छ।

यो पुस्तकलाई यो रूपमा प्रकाशित गर्न आफ्नो अमूल्य सुझाव तथा सहयोग गर्नु हुने काठमाडौं महानगर कार्यवाहक प्रमुख **सुनिता डंगोल** ज्यू प्रति कृतज्ञता प्रकट गर्दछौं। यो पुस्तक प्रकाशनका लागि योगदान गर्नु हुने काठमाडौं महानगरपालिका शिक्षा तथा स्वास्थ्य समिति एवं नेपालभाषा पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक परिमार्जन समितिका संयोजक **चिनीकाजि महर्जन**, सदस्य सचिव **नेत्रनारायण पौडेल**, प्रमुख प्राविधिक सल्लाहकार एवं परिमार्जन कर्ता **बरुणप्रसाद बैद्य**लाई हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछौं। यसका साथै प्रथम संस्करणका लेखकहरू **प्रा.डा.चुन्दा बज्राचार्य**, सह-प्राध्यापक **मदनरत्न मानन्धर**, सह-प्राध्यापक **पुष्पनारायण मानन्धर**, **नन्दकाजी श्रेष्ठ**, **कायबहादुर नेपाली** (व्यञ्जनकार), **राकेश श्रेष्ठ**, **सन साय्मि**, **सिल्भा प्रधान**, **सुनिता मानन्धर**, **सरस्वती तुलाधर** र **सृजना शाक्य**लाई पनि हृदयदेखि धन्यवाद दिन चाहन्छौं। यस पुस्तकलाई यो स्वरूपमा प्रकाशित गर्न सहयोग गर्नुहुने भाषा सम्पादनमा **रमेश काजि स्थापित**, विषयवस्तु सम्पादनमा **सिल्भा प्रधान** र **सुनिता मानन्धर**, लेआउट डिजाइनमा **अर्विन्द्र मान सिं**, चित्रकलामा **एकाराम सिं**, फोटोग्राफीका लागि **रेखा शाक्य**, लिपि विज्ञ **आनन्द कुमार महर्जन** र कम्प्युटर टाइप गर्नुहुने **सरोजमान नकमी**लाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छौं।

यो पुस्तक पठनपाठनका लागि एउटा साधन मात्र हो। यसलाई प्रयोग गर्ने विज्ञ, शिक्षक, विद्यार्थीहरूले पनि पाठ्यक्रमले निर्देश गरे अनुसार सिकाई उपलब्धिलाई स्रोत र साधनका रूपमा प्रयोग गरे सजिलै सिक्न सक्दछन्।

यो पुस्तकमा समावेश गरिएका विविध विषयहरूमा कुनै छुट वा अपुग हुन गएको छ भने सुधारका लागि सम्पूर्ण शिक्षक, अभिभावक, बुद्धिजीवीका साथै विद्यार्थीहरूको आआफ्नो स्थानमा महत्वपूर्ण भूमिका हुने भएकोले सम्बन्धित सबैलाई रचनात्मक सुझावको लागि अनुरोध गर्दछौं।

काठमाडौं महानगरपालिका

# प्रशिक्षण निर्देशन

थुगु पाठ्यसफूपाखें व्वनामि मस्तयूत सफलतापूर्वक सिकाइ उपलब्धि हासिल यायेत व्वय् बियातःगु बुँदाय् ध्यान बियादीत इनाप यानाचवना ।

- 🗣️ बियातःगु विषयवस्तुत लँपु जक खः, उकिं छितः मगाःमचाःगु थें जूसा छिं स्यूकथं धयादिसँ ।
- 🗣️ मस्तयूत न्ह्यसःया लिसः याउँकः यायेफयेकेत विषयवस्तु धुंकाः न्ह्यसः लिसः बियातःगु खः ।
- 🗣️ पाठ पतिकं बियातःगु क्रियाकलाप व्वनेक्वथाय् यायेत बियातःगु खः । क्रियाकलाप याकेत दक्व मस्तयूत अनिवार्य रुपं सहभागी याकादिसँ । थीथी स्रोतं किपा वा भिडियो क्लिपत नं कयाः प्रयोग याकादिसँ ।
- 🗣️ परियोजना ज्यायात प्राथमिकता बियादिसँ ।
- 🗣️ मस्तयूत खँगवःत तःकःमछि धायेकादिसँ ।
- 🗣️ याज्याय् न्यनातःगु न्ह्यसःया लिसः मस्तयूत धायेके धुंकाः जक च्वकादिसँ ।
- 🗣️ स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा व कासा म्हितेत फयांफत्तले यक्व ई बियादिसँ । कासा म्हिते धुंकाः धेंधेंबल्लाः कासा याकादिसँ ।
- 🗣️ व्यक्ति म्हसीकाय् बियातःपिं हनेबहपिनिगु देनबारे खँल्हाबल्हा जक यानादिसँ ।
- 🗣️ लिपिबारे आखःग्वःत तःकःमछि च्वकादिसँ । लिपि च्वकेगुबारे धेंधेंबल्ला कासा याकादिसँ ।
- 🗣️ फयांफत्तले यक्व सम्पदा भ्रमण याकादिसँ ।

नां : .....

रोल ल्या : ..... सेक्सन : .....

ब्वनेकुथि : .....

.....

.....

# धलःपौ

एकाइ

शीर्षक

पेज ल्याः

१

भाषा

१

२

नखःचखः व भेषभूषा

२.१ खाइ संलू

६

२.२ स्वन्ति नखः

८

२.३ थक्वाः महालक्ष्मी जात्रा

११

२.४ दुरुंच्यांच्यां जात्रा

१४

२.५ इहिपाया वेशभूषाया नां

१६

२.६ बैठक क्वथा ज्वलं

१८

३

संस्कार

३.१ थाय्भु व महाभोग (पशुपतिइ)

२०

३.२ बुराबुरि जंक्व (ज्याःजंक्व)

२६

४

सम्पदा

४.१ भिनिगू तीर्थया नां

२९

४.२ म्वःपताः चः

३०

४.३ पकनाय् चः

३०

४.४ भैरव

३१

४.५ महाकाल चः (मांकाःचः)

३२

४.६ पाल्हाःचः

३२

४.७ थंबही व चकंघः

३३

४.८ तकति अजिमा (निल वाराही)

३३

४.९ कल्बु अजिमा

३४

५

सीप, कला कौशल व व्यवसाय

ज्यापुतय्गु ज्या

३७

६

नैतिक शिक्षा

६.१ दान धर्म (भिक्षा वीगु व कायेगु)

४०

६.२ दाजुकिजा, फुकी, गुथियार, न्याम्ह थाकुलि

४३

७

भौगोलिक व प्राकृतिक स्वरुप

७.१ सुपाय्

४६

७.२ ग्रहण

४७

७.३ खानी

४८

८

स्वास्थ्य शारीरिक शिक्षा

८.१ गंल्वय् (क्षयरोग) व स्यंल्वय् (कुष्टरोग)

५१

८.२ कसरत

५५

८.३ खिचा कै (ठेउला)

५६

८.४ धिके कै/भुसा कै (दादुरा)

५७

८.५ चिनी ल्वय् (मधुमेह)

५८

९

व्यक्ति म्हसीका

६१

१०

लिपि

६८

भीगु यँ देय्

भीसं हे सुचुकुचु याये



ला:ला:थाय् फोहोर वायेगु मयाये

न्त्या:न्त्या:थाय् ई फायेगु मयाये

थ:गु व्वने क्वथा थ:पिसं हे यचुपिचु याये



मै मन्तानगवन्तान्ति

काठमाडौं महानगरपालिका



सांस्कृतिक शहर यँ महानगर

## सिकाइ उपलब्धि

बूबः व बीबःया बारे न्यनाः धायेफइगु, स्वन्ति नखः पाठपाखें कारक म्हसीकेफइगु, सच्छिनिसें द्दःछि तक धाये फइगु, छपु, निपु निसें किपु तक, छप्यय, निप्यय निसें किप्यय तक ब्वनाः धायेफइगु, वा वयाच्चवण पितिपिति ..... म्ये ह्हालेफइगु, दांया ल्याः तयेफइगु व स्वन्ति नखःया बारे च्वयेफइगु । (पाठ्यघन्टी ल्याः २०)

## १.१ न्यनेगु व न्ववायेगु (सुनाइ व बोलाइ) :

## १.१.१ खँल्हाबल्हा :

जिगु छें असनय् लाः । जिगु त्वाःया नां असं खः । असनय् यक्व ज्वलं न्यायेमी याइगु आपालं पसः दु । पसः यक्व दुगुलिं मेमेथाय् मदुगु ज्वलं थन न्यायेगु दु । स्वनिगःया थाय्थासय् च्वपिं मनूत थन तरकारी म्यू वइ । थःत माःगु ज्वलं न्यायेत थाय्थासं ग्वाःग्वाः मनूत थन हे वइ । ततःधंगु नखःचखतय् थन धित्तुधिनाः जुइमाः ।

असनय् न्यागाःद्यः, नारायणद्यः, गणेद्यः व अन्नपूर्ण द्यःपिं दु । थन दथुइलाक छगू दबू नं दु । थन असंबहाः, तक्षबहाः, धालासिक्व बहाः, दगुबहाः दु । थ्व थाय् खुगू लँपुं स्वानाच्चंगु मंकाः थाय् खः । थनया चुकय् चुकय् लुं वहःया ज्या याइपिनि ज्यासः नं दु ।

जिं गुंपुन्हिबलय् असनं गुता बूबः न्याना । गुता बूबःया क्वाति दायेकाः त्वना । जि मामं क्वाति तसकं पौष्टिक तत्व दुगु नसाज्वलं खः धयादी । जितः क्वाति तसकं यः । जितः अचार नं तसकं यः । अचारय् आलु, लैं, तुसि, कय्गू, पाउँ, हाम्वः, धनिया आदि तइ । हाम्वः, तू, ईका, पःका आदियात बीबः धाइ । हाकुगु हाम्वःया तौला (हाम्वः ग्वारा) दयेकी । हाकु हाम्वः तयाः द्यः पुजा याइ । सियुगु हाम्वः अचारय् तइ । तुयुगु हाम्वः अनरसा मरिइ तइ ।

## १.१.२ कारक म्हसीका

खँत्वाकय् वा खँपुइ (वाक्यय्) क्रियानाप तप्यंक स्वापू तइगु पद् वा खँग्वःयात कारक धाइ । वाक्यय् सुनां, गनं, गबलय्निसें, गन, छुकिं, सुया, छुकिया, सुयात, छुकियात, गुकिया नितिं, सुयाके, छुकिइ, सुयागु, छुकियागु धकाः न्यनीगु न्ह्यसःया लिसलय् वइगु पद् वा खँग्वः कारक जुइ । थुज्वःगु खँग्वः वा कारक धयागु नां, सर्वनाम, नामविशेषण खः । थथे धयागु ज्या याइम्ह वा याइगु, ज्या याइबलय् लिच्चः वा फल लाइम्ह वा लाःवनीगु, ज्या यायेत छ्यलीम्ह वा छ्यलीगु, ज्या याइगु वा जुइगु थाय् क्यनीगु खँग्वः हे कारक खः । अथे धयागु खँत्वाकय् दुगु नाम, सर्वनाम, नामविशेषणया गुगु रुपं क्रियालिसे स्वापू क्यनी, व हे खँग्वः कारक खः ।

## नेपालभाषाय् कारक न्हय्थी दु ।

कारक	अर्थ
क) कर्ता कारक	ज्या याइम्ह, ज्या धुंकीम्ह
ख) कर्म कारक	ज्यां लिच्चः वा फल लाइम्ह
ग) करण कारक	ज्या यायेत छ्यलीगु साधन
घ) सम्प्रदान कारक	सुया वा गुकिया निंतिं ज्या जुइ वा याइ, छुकिया निंतिं
ङ) अपादान कारक	ज्या जुइत छगुलिं बायाः मेगुलिइ वनीगु
च) सम्बन्ध कारक	ज्या याःम्ह वा याःगुया मेम्ह वा मेगुलिसे स्वापू क्यनीगु
छ) अधिकरण कारक	ज्या जुइबलय् सुयाके दुगु वा गन दुगु वा गबलय् ई क्यनीगु, थाय्, कुन्हु, बलय्

### १.१.३ दसु

१. कर्ता कारक : मोहनि धुंकाः **स्वन्ति नखः** वइ । **जिं** स्वन्ति नखः हना । स्वन्तिबलय् **नेपाःमितयसं** नेपाल संवत्या न्हू दँ हनी ।
२. कर्म कारक : स्वन्तिबलय् **क्वःपुजा, खिचापुजा, लक्ष्मीपुजा, म्हपुजा** व **किजापुजा** याइ । **लक्ष्मीच्चःयात** थीथीकथंया **मरि, सिसाबुसा** छाइ । कछलाथ्वः पारुकुन्हु **न्हूदँ हनी** । न्हूदँकुन्हु बहनिइ नेवाःतयसं **म्हपुजा** याइ । किजापुजाकुन्हु तताकेहेँपिसं **दाजुकिजापिंत** पुज्याइ ।
३. करण कारक : स्वन्ति नखतय् **मत व स्वानं** छँय्, त्वालय् भःभः धायेकी । स्वन्तियात स्वां **गाडीं** हे ल्ह्ययेमाः । लक्ष्मीच्चःयात पुज्यात कि **ध्यबां** ध्यबा साली धाइ ।
४. सम्प्रदान कारक : क्वःपुजाकुन्हु **क्वः**, खिचापुजाकुन्हु **खिचायात** ला, जा, मरि नकाः पुज्याइ । **न्हूदँ** हनेत सकलें यँया बसन्तपुलिइ मुनी । **म्हपुजा** यायेत **सकसिगु निंतिं** न्हूगु लं सुइकी । **किजापुजायात** दाजुकिजापिसं **तताकेहेँपिंत** धकाः वसः न्याइ ।
५. अपादान कारक : स्वन्ति नखः हनेत **ताताःपाकनिसें** मनूत छँय् लिहां वइ । न्हूदँ हनेत **त्वाःत्वालं** बाजं खलः वयाः थःनेय् क्वःनेय् भिंतुना देछाः वनी । दाजुकिजापिं थःगु **छँन** वनाः तताकेहेँपिनिगु छँय् किजापुजा याः वनी ।
६. सम्बन्ध कारक : स्वन्तिबलय् **स्वां, मरि, सिसाबुसाया** बनेज्या दकलय् अप्वइ । म्हपुजा, किजापुजा यायेत **सिसाबुसाया** तःसिब्व माः । म्हपुजा धकाः **थःगु** न्ह्यःने थानातःगु **मन्दःया** पुजा याइगु खः । किजापुजां यानाः **दाजुकिजा तताकेहेँपिनि** दथुइ मतिना व विश्वास अप्वः क्वातुइ । **किजापुजाया** कन्हय्कुन्हु **लक्ष्मीच्चःया** स्वां क्वकाइ ।
७. अधिकरण कारक : स्वन्तिबलय् **छँछँखाय्** पालचा मत च्याकी । **लक्ष्मीपुजाकुन्हु धुकुतिइ** पुजा यायेगु नेवाःतय्गु चलन खः । **न्हूदँय्** भिंतुना कालबिल याइ । **किजापुजाकुन्हु** दाजुकिजा तताकेहेँ मदुपिं यँया **न्हूपुखुलिइ** बालगोपालेश्वर **च्चःयाथाय्** च्चःके वनी ।



## १.१.३ न्यनादिसँ व धयादिसँ :

ल्याः

१००	२००	३००	४००	५००	६००	७००	८००	९००	१०००
सछि	निसः	स्वसः	प्यसः	न्यासः	खुसः	न्हय्सः	च्यासः	गुसः	द्वःछि

## १.२ ब्वनेगु :

### १.२.१ ब्वनादिसँ :

/	//	///	////	/////	/////	/////	/////	/////	/////
छपू	निपु	स्वपु	प्यपु	न्यापु	/	//	///	////	/////
					खुपु	न्हयपु	च्यापु	गुपु	भ्रिपु

### १.२.२ जा नयेगु एकाइ – प्यय्

छप्यय्	निप्यय्	स्वप्यय्	प्यप्यय्	न्याप्यय्	खुप्यय्	न्हयप्यय्	च्याप्यय्	गुप्यय्	भ्रिप्यय्
--------	---------	----------	----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

जिं छप्यय् जा नया । हिसिलां न्याप्यय् जा नल । जि अजिं भ्रिप्यप्यय् जा भपियादिल ।

### १.२.३ म्ये हालादिसँ :

- च्वमि : दुर्गालाल श्रेष्ठ

वा वैच्वन पितिपिति फय् वैच्वन हुइँहुइँ  
मचाचाम्ह खिचा छम्ह हालाच्वन कुइँकुइँ  
दिनाः दिनाः हिहीलनाः हायेका ख्वबि धरर  
सिमा छमा न्ह्यःने दनाः ख्वयाच्वन सुइँसुइँ  
फांगां भुनाः स्वयाच्वन भ्याःचा प्वालं तुइँतुइँ  
अथें अथें ख्वयेवल ख्वया जि नं लुइँलुइँ

## १.३ च्वयादिसँ :

### १.३.१ दांया ल्याः च्वयादिसँ :

भ्रितका व छतका = भ्रिंछतका

सछि व न्यय्तका = सत्या

प्यसः व न्यासः = गुसः

## १.३.२ क्वय् बियातःगु आधारय् स्वन्ति नखःबारे छिं स्यूगु खँ च्वयादिसँ ।

नेवाःतय्गु विसकंगु नखः ..... न्यान्ह्यकं हनीगु ..... क्वःपुजा ..... खिचापुजा .....  
लक्ष्मी पुजा ..... म्हपुजा ..... किजापुजा ..... स्वां क्वकायेगु ।

### न्ह्यसः लिसः

- क) न्ह्यसः छपु च्वसाया निसः तूसा अज्याःगु हे स्वपु च्वसाया गुलि तुइ ?  
लिसः छपु च्वसाया निसः तूसा अज्याःगु हे स्वपु च्वसाया खुसः तुइ ।
- ख) न्ह्यसः जिं किजायात प्यप्यय् जा नका । मामं स्वप्यय् जा नकादिल । किजां ग्वःप्यय् जा नल जुइ ?  
लिसः किजां न्ह्यप्यय् जा नल ।
- ग) न्ह्यसः लक्षिमं सत्या तूगु छगू कापी व सच्छि तूगु छपु च्वसा न्यात धाःसा पसल्यायात गुलि दां बीमाली ?  
लिसः लक्षिमं सत्या व सच्छि यानाः निसःत्या दां पसल्यायात बीमाली ।

### खँग्वः धुकू

नेपालभाषा	नेपाली भाषा	अंग्रेजी
म्यू वइ	बेचन आउँछ	come to sell
दबू	डबलि	stage
ज्यासः	काम गर्ने ठाउँ	working place
तसकं	अति नै	very much
बूबः	गेडागुडी	legumes
हाम्वः	तील	sesame seeds
मरिचरि	मिठाइ	sweets
सिसाबुसा	फलफुल	fruits
च्वसा	कलम	pen
प्यप्यय्	चार गाँस	four handspoons

### १. पाय्छि जू मजू च्वयादिसँ :

- क) सियुगु सिम्पु बूबः खः ।
- ख) सूर्यमुखी स्वांयाः पु बीबः खः ।
- ग) 'सिथिनखःबलय् वः नयेगु नेवाःतय् चलन खः ।' थ्व अपादान कारक खः ।
- घ) ७३५ यात न्ह्यसः व स्वीन्यातका धाइ ।
- ङ) जि स्वपु स्वाहाने थहां वनाः ।

### २. च्वय् बियातःगु न्ह्यसःया लिसः बियादिसँ :

- क) असनय् छाय् ग्वाःग्वाः मनूत पसः वइ ?
- ख) असनय् दुपिं प्यम्ह द्यःपिनिगु नां च्वयादिसँ ।
- ग) सम्बन्ध कारकया छपु खँपु च्वयादिसँ ।
- घ) गुसःत्यायात ल्याःग्वलं गथे यानाः च्वइ ?
- ङ) जा नयेगु एकाइ छु खः ?

### ३. परियोजना ज्या : छिं द्रःछिं दां कयाः पसः वनेबलय् गुलि गुलि मू वंगु ग्वःथी ज्वलं न्यायेफइ ? नापसं च्वंगु पसलय् पसल्यालिसे न्यनेकने यानाः धलः दयेकादिसँ ।

## क्रियाकलाप

छुं नं थाय्यागु भिडियो क्लिप वा किपा क्यनाः बयान याकादिसँ । च्वय् बियातःगु खँल्हाबल्हा छम्ह मचायात ब्वंकाः मेम्हेसित न्यंके बियादिसँ । पालंपाः ब्वंके बियादिसँ । बूबः व बीबः बारे मस्तय्सं स्यूगु खँ धायेकादिसँ । ल्याः खायेगु, छपु, निपु, ..... छप्यय्, निप्यय् .... या दसु मस्तपाखे कयादिसँ । वा वयाच्चन पितिपिति ..... मे हायेकादिसँ । दांया ल्याःखायेगु, छपु, निपु, ..... छप्यय्, निप्यय् .... या बारे कासा म्हितकादिसँ ।

## २.१ खाइसंलहू

## सिकाइ उपलब्धि

खाइसंलहूबारे बयान यायेफइगु ।

(पाठ्यघन्टी ल्याः २)

खाइसंलहू विक्रम संवत्कथं वैसाख १ गते हनीगु चिधंगु नखः खः । वैसाख तसकं तांन्वइगु ई खः । उकिं म्हसुख मदयाः प्वाःया ल्वचं नं कयेफु । प्वाःया ल्वचं मकयेकेत खाइक्वाति दायेकाः त्वनीगु खः । खाइक्वातिं प्वाथय् च्वंपिं मभिंपिं कीत सिनावनी । अले प्वाः सफा जुइ । प्वाः सफा जुलकि प्वाः सम्बन्धि ल्वचं कइ मखु । खाइक्वाति दायेकीवलय् ल्वाकछ्याइगु हलंज्वलं थथे दु :

- |                    |              |            |                             |
|--------------------|--------------|------------|-----------------------------|
| १. खाइच्चःचा       | २. कुन्हःबुँ | ३. लैसू    | ४. तग्वःगु व चिग्वःगु कय्गू |
| ५. लैसि (लैया बुँ) | ६. छाःचा     | ७. जाकिचुं | ८. प्याज आदि ।              |

## न्हयसः लिसः

- क) न्हयसः खाइक्वातिं छु याइ ?  
लिसः खाइक्वातिं प्वाथय् च्वंपिं मभिंपिं कीत स्याइ ।
- ख) न्हयसः थ्व क्वातियात छाय् खाइक्वाति धाःगु खः ?  
लिसः थ्व क्वातियात सवाः खाइसे च्वनीगु जूगुलिं थुकियात खाइक्वाति धाःगु खः ।
- ग) न्हयसः खाइक्वातिइ गज्याःगु गुण दुगु तरकारी जक ल्वाकछ्यानाः दायेकेगु याइ ?  
लिसः खाइक्वातिइ की स्याइगु वासःया गुण दुगु तरकारी जक ल्वाकछ्यानाः दायेकेगु याइ ।

नेपालभाषा	नेपाली भाषा	अंग्रेजी
म्यु वइ	बेचन आउँछ	come to sell
तान्चइगु	गर्मी हुने	hot season
प्ला:या	पेटको	of the stomach
कयेफु	लाग्न सक्छ	may be seek
की	किरा	germs
ल्लाकछ्याइगु	मिसाइने	mixed
लैं	मुला	radish

## याज्या

### १. पाय्छि जू मजू च्वयादिसँ :

- खाइसंलहू तःजिक हनीगु नखः खः ।
- खाइक्वाति दायेकाः त्वनीबलय् प्लाः सफा जुइ ।
- खाइक्वातिया सवाः चाकुसे च्वनी ।
- खाइक्वाति गुंपुन्हिबलय् त्वनेगु याइ ।
- सवाः खाइसे च्वंसां खाइक्वाति वासः खः ।

### २. क्वय् बियातःगु न्ह्यसःया लिसः बियादिसँ :

- खाइसंलहू छुकुन्हू हनी ?
- खाइसंलहू कुन्हू छु त्वनी ?
- बैसाखय् छाय् प्लाःया ल्वचं कयेफु ?
- खाइक्वाति त्वन धाःसा छु जुइ ?
- खाइक्वाति दायेकेबलय् छु छु तरकारी तइ ?

### ३. परियोजना ज्या : खाइक्वातिइ छु छु हलंज्वलं तयाः दायेकी धयागु बारे छिं थः मांअबुयाके न्यनाः धलः दयेकादिसँ ।

## क्रियाकलाप

खाइक्वाति दायेकेत माःगु ज्वलंत खँल्हाबल्हा यानाः भं कुचाय् च्वकादिसँ । खाइक्वातिया विशेषता खँल्हाबल्हा यानाः च्वय् बियातःगु खँत बंकाः धायेकादिसँ । खाइक्वातिया आवश्यकता बारे मस्तय्त वक्तृत्वकला कासा याकादिसँ ।

## २.२ स्वन्ति नखः

### सिकाइ उपलब्धि

स्वन्ति नखः बारे बयान यायेफइगु ।

(पाठ्यघन्टी ल्याः ४)

स्वन्ति नखः न्यान्हुयंकं हनीगु नखः खः । थ्व न्यान्हु मध्ये नं लक्ष्मीपुजा, म्हपुजा व किजापुजा दकल्य् महत्वपूर्ण खः । थथे स्वन्हु मू रुपं हनीगुलिं थ्व नखःयात **स्वन्ति नखः** धाःगु खः । थ्व नखःबलय् थीथी मरि, स्वां व सिसाबुसाया यक्व महत्व दु । नापं थुबलय् मत च्याकाः भःभः धायेकेगु नं चलन दु ।

स्वन्ति नखः छसिकथं थुकथं हनी :

### क) क्वःपुजा

स्वन्ति नखःया न्हापांगु न्हि **क्वःपुजा** खः । थ्व नखः कौलागा त्रयोदशीकुन्हु लाः वः । भीसं क्वःयात **सन्देश वाहक** कथं नालाः पुजा याना वयाच्चनागु खः । थ्वकुन्हु क्वःयात ला, जा व मेमेगु नसा नकाः पुजा याइ ।



### ख) खिचापुजा

क्वःपुजाया कन्हय्कुन्हु कार्तिक शुक्ल चतुर्दशीकुन्हु खिचापुजा याइ । खिचायात यमराजया दूत व भैरःद्यःया वाहन धकाः नालाः पुजा याना वयाच्चंगु खः । खिचा छम्ह इमान्दारम्ह जनावर नं खः । थ्वकुन्हु खिचायात सिन्हः तिकाः, स्वांमाः क्वखायेकाः वयात यःयःगु नसा नकेगु याइ ।



### ग) लक्ष्मीपुजा

खिचापुजाया कन्हय्कुन्हु कौलागा आमाइकुन्हु **लक्ष्मीपुजा** धाइ । लक्ष्मीपुजायात **सापुजा** नं धायेगु याः । लक्ष्मीपुजाकुन्हु दकल्य् न्हापां लक्ष्मीद्यः धकाः सायात पुजा याइ । सां भीत दुरु बीसा सायागु सौ (गोबर) तकं ज्या वः । सा नेपाःया राष्ट्रिय जनावर नं खः । गुंपुन्हिकुन्हु ल्हातय् च्यूगु जनै सापुजाकुन्हु त्वयाः सायागु न्हिप्यनय् चिनाबीगु चलन दु ।



थ्वकुन्हु बहनी लक्ष्मीपुजा याइ । लक्ष्मीपुजा यायेत छें छखां बाँ थिलाः सुचुपिचु याइ । धुकुतिइ लक्ष्मीद्यःया पुजा याइ । बहनी सकस्यां थःथःगु छेंय् भःभः धायेक पाल्चा तयाः मत च्याकी ।

## घ) म्हपुजा

लक्ष्मीपुजाया कन्हय्कुन्ह कछलाथ्व पारु तिथि लाकाः म्हपुजा याइ । मेपिसं गोवर्धन पुजा माने याइ । म्हपुजा धइगु थःत थम्हं पुजा याइगु खः । म्हपुजा याइबलय् थःगु म्हया प्रतीक कथं मन्दः च्वयाः उकिया न्त्यःने थः फ्यतुनाः पुजा याइ ।



म्हपुजाया न्हि नेपाल संवत्या न्हूगु दँ शुरु जुइगु न्हापांगु न्हि नं खः । थ्वकुन्हु नेपाल संवत् तःजिक हनी । नेपाल संवत् शंखधर साखाः नांयाम्ह उदार नुगः दुम्ह व्यापारीं शुरु याःगु खः । वय्कलं साहु क्यनाच्चपिं सकल नेपाःमिया त्यासा पुलाः देशय् न्हूगु युग शुरु जुल धकाः न्हूगु संवत् शुरु यानादीगु खः । थ्वकुन्हु न्हूदँया भिंतुना धकाः थीथी ज्याभ्वः यायेगु चलन दु ।

## ङ) किजापुजा

म्हपुजाया कन्हय्कुन्हु किजापुजा याइ । स्वन्ति नखःया दकलय् लिपांगु न्हि किजापुजा खः । थ्वकुन्हु तताकेहेपिसं थः दाजुकिजापिंत छु मभिं मजुइमा व ताःआयु जुइमा धकाः कामना यासैं म्हय् थियाः पुजा याइ । नेवाःतय् किजापुजा याइबलय् मन्दः च्वयाः पुजा याइसा मेपिनि पञ्चरंगी सिन्हः तिकाः किजापुजा याइ ।



## न्ह्यसः लिसः

क) न्ह्यसः स्वन्ति नखःयात छाय् यमपञ्चक नं धाइ ?

लिसः स्वन्ति नखः न्यान्ह तक हनिगु जूगुलिं यमपञ्चक नं धाइ ।

ख) न्ह्यसः छँय् क्वः हाः वल कि छु भाःपी ?

लिसः छँय् क्वः हाः वलकि वं छु बांमलाःगु सन्देश ज्वनावःगु दु धकाः भाःपी ।

ग) न्ह्यसः लक्ष्मीपुजा याइबलय् छु छु ज्वलं तइ ?

लिसः लक्ष्मीपुजा याइबलय् थीथी मरिचरि, सिसाबुसा, स्वां, ध्यबा छाइ । अथेहे पुजाय् लक्ष्मीमरि, लक्ष्मी-स्वां मतसैं मगाः ।

नेपालभाषा	नेपाली भाषा	अंग्रेजी
बँ थिला:	– लिपपोट गरेर	by cleaning the worship place
न्हिप्यनय्	– पुच्छरमा	in the tail
धुकू	– ढुकुटी	store
न्हूदँ	– नयाँ वर्ष	New Year
ता:आयु	– लामो आयु	long life

### १. पाय्छि जू मजू च्वयादिसँ :

- ख) लक्ष्मीपुजाकुन्हु दकलय् न्हापां क्व:यात पुजा याइ ।
- क) स्वन्ति नख: न्यान्हतक: हनी ।
- ग) म्हपुजाबलय् मन्द: च्वया: पुजा याइ ।
- घ) म्हपुजाबलय् न्हूदँ न्यायेकी ।
- ङ) किजापुजाकुन्हु त:केहँपिसं दाजुकिजापित पुजा याइ ।

### २. क्वय् बियात:गु न्ह्यस:या लिस: बियादिसँ :

- क) क्व:पुजाकुन्हु क्व:यात छु भा:पिया: पुजा याइ ?
- ख) खिचायात छु नाला: खिचापुजा याइ ?
- ग) नेपाल संवत् सुनां शुरु या:गु ख: ?
- घ) म्हपुजाय् सुयात पुजा याइ ?
- ङ) किजापुजाबलय् सुनां सुयात पुजा याइ ?

### ३. परियोजना ज्या : स्वन्ति नख:या बारे च्वसु च्वयादिसँ । नापं न्हूदँया बारे याइगु ज्याभ्व:या बारे न्यनेकने याना: ब्वनेक्वथाय् प्रस्तुत यानादिसँ ।

## क्रियाकलाप

छसिकथं स्वन्ति नख:या थीथी दिंयागु किपा च्वके बियादिसँ । च्वय् बियात:गु खँत ब्वंका: धायेकादिसँ । ब्वने क्वथाय् छसिकथं स्वन्ति नखतय् याइगु ज्याभ्व:या किपा तिका: क्व:पुजा, खिचापुजा, लक्ष्मीपुजा, म्हपुजा, किजापुजा नापं स्वां क्वकायेगु याकादिसँ । ज्याभ्व: फयांफत्तले वास्तविकता पिलुइकथं याकादिसँ ।

## २.३ थक्वा: (थानकोट) महालक्ष्मी जात्रा

### सिकाइ उपलब्धि

थक्वा: (थानकोट महालक्ष्मी) जात्राया बारे बयान यायेफइगु ।

(पाठ्यघन्टी ल्या: २)

थक्वा: येँया पश्चिमय् ला:गु थाय् ख: । थ्व थाय् धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक दृष्टिं तसकं नांजा: । थन येँया: पुन्हिकुन्हु मेला जुइगु छगू दह दु, थ्वयात यंकिदह अथवा इन्द्रदह धाइ । थानकोटय् दुपिं थीथी द्य:पिं मध्ये मुख्य याना: श्री महालक्ष्मी, आदिनारायण, गणेश: व भैरव:या जात्रा जुइ । आदिनारायण द्य:याथाय् कार्तिक प्रतिपदा निसें लच्छ यंक मेला जुइ । सकिमिला पुन्हिकुन्हु आदिनारायण द्य:या रथजात्रा जुइ । आदिनारायणया जात्रा सिधयेवं श्री महालक्ष्मीया जात्रा शुरु जुइ । महालक्ष्मी पीठ उत्पत्ति जूगु बारे छपु बाखं दु :



दक्ष प्रजापतिया म्थ्याय् सतिदेवी यज्ञय् क्वब्बाना: सित । थुकिं याना: विह्वल जूम्ह महाद्यवं सतिदेवीया सीम्ह क्वबिया: संसार चा:हिलेगु शुरु यात । चा:हिहिउँ वंबलय् सीम्ह ध्वगिना: थीथी थासय् अंगप्रत्यंग कुतुं वन । थुकी मध्ये थुगु थासय् सतिदेवीया स्येँ कुतुं वंगु ख: । कुतुं वंगु थासय् कल्पेश्वर महाद्य: उत्पत्ति जुल । अले पीठ स्थापना जुल धइगु जनश्रुति दु ।

सकिमिला पुन्हिकुन्हु आदिनारायणया जात्रा सिधयेवं गणेश:यात खतय् तया: इमाख्यलय् च्वंम्ह इन्द्रविनायक देगलय् स्वनी । विधिपूर्वक पुजा याये सिधयेवं चान्हय् द्य: थहांबिज्याइगु धका: गणेश:यात गमं थना: ताहाननिइ लितहइ ।

अथेहे आनन्द भैरवया जात्रा नं सकिमिला पुन्हिकुन्हु हे जुइ । थ्व द्य:या देग: मदु । ल्वहंयाम्ह सिंह जक दु । थ्व भैरव थक्वातय् बस्ती दसांनिसें देसारतय्गु छेँय् पुज्यानात:म्ह ख: । थ्व द्य:याथाय् होम याना: पुजा याइसा गोपाली जातिया निम्ह मिसामचाया इहि नं



याइ । उकिं महालक्ष्मी जात्राय् इहि यायेखंपिंत भाग्यमानी तायेकी ।

सकिमिला पुन्हिया चान्हय् महालक्ष्मी द्यःयात जात्रा यानाः पीगमय् स्वने धुनेवं विधिपूर्वक पुज्यानाः होम याइ । पारुकुन्ह सुथय् गणेद्यःलिसे महालक्ष्मी द्यःया खः नं जात्रा याइ । थुकियात सिन्हःजात्रा धाइ । महालक्ष्मी द्यःयात त्वाःत्वालय् सिन्हः छानाः देय् चाःहीकाःलि पुजा फयाः ताहाननिइ दिकी । अन हे भैरवया खः नं नापं दिकी । थथे द्यःखः नापं तयेगुयात द्यःपिंत त्वाय् चिंकेगु धाइ । अले गुथ्याःतय् दथुइ पुजा फयाः सिसाबुसा हिलाबुला याइ । लिपा थःथःगु द्यःछेय् थ्वनेवं द्यःयात लसकुस यानाः दुकाइ । जात्रा क्वचाइ ।

## न्ह्यसः लिसः

क) न्ह्यसः आनन्द भैरव द्यःया देगः गथे च्वं ?

लिसः आनन्द भैरव द्यःया देगः मद्, ल्वहंयाम्ह सिंह जक दु ।

ख) न्ह्यसः महालक्ष्मी जात्राय् इहि यायेखंपिं मिसामस्तयत् छाय् भाग्यमानी तायेकी ?

लिसः महालक्ष्मी जात्राय् इहि यायेखंपिं मिसामस्तयत् भाग्यमानी तायेकी, छाय्धाःसा थक्वातय् च्वंपिं गोपालीतय् इहि यायेगु चलन मद् ।

ग) न्ह्यसः सु सु द्यःया त्वाय् चिनेगु याइ ?

लिसः गणेद्यः, महालक्ष्मी व भैरव द्यःपिनि त्वाय् चिनेगु याइ ।

## खँवतः धुकू

नेपालभाषा		नेपाली भाषा	अंग्रेजी
स्यँ	–	कलेजो	liver
द्यःपाःलाः	–	पुजारी	priest
पीगमय्	–	पीठमा	in the pith
सिन्हः	–	सिन्दुर	red lead
त्वाय् चिनेगु	–	मित लाउने	creating aritual friend
हिलाबुला	–	साटासाट	exchange
क्वचाइ	–	समापन हुन्छ	ends

### १. पाय्छि जू मजू च्वयादिसँ :

- क) यँया: पुन्हिबलय् मरुत्वालं दांगि यंकिदह वनी ।
- ख) ल्हूति पुन्हिकुन्हु आदिनारायणद्यःया रथजात्रा जुइ ।
- ग) आनन्द भैरवया जात्रा सकिमिला पुन्हिकुन्हु जुइ ।
- घ) गणेशःलिसे महालक्ष्मी द्यःया खः नं जात्रा यायेगुयात सिन्हःजात्रा धाइ ।
- ङ) महालक्ष्मी व भैरव द्यःया जक त्वाय् चिनेगु याइ ।

### २. क्वय् बियातःगु न्त्यसःया लिसः बियादिसँ :

- क) थक्वातय् सकिमिला पुन्हिकुन्हु छु द्यःपिनि जात्रा जुइ ?
- ख) सतिदेवीया छु कुतुं वनाः महालक्ष्मी पीठ स्थापना जुल ?
- ग) थक्वाः मुख्य यानाः छु जातिया बस्ती खः ?
- घ) आदिनारायणया जात्रा गबलय् जुइ ?
- ङ) गणेशःया जात्रा गबलय् याइ ?

### ३. परियोजना ज्या : महालक्ष्मीद्यःया जात्रा याइगु ज्याभूवः छसिकथं च्वयादिसँ ।

## क्रियाकलाप

मस्तयगु पुचः दयेकाः छसिकथं च्वय् बियातःगु खँत बंके बियाः थ्व बारे पुचःयात बयान याकादिसँ । दक्व पुचःयात जात्राबलय् छु छु ज्याभूवः जुइ चार्ट पेपरय् च्वकाः ब्वनेक्वथाय् ब्वयेकादिसँ । थक्वाःया भ्रमण याकाः अनया बासिन्दालिसे थ्व जात्राया विशेषता बारे खँल्हाबल्हा याकादिसँ ।

## २.८ दुरुंच्यांच्यां जात्रा

### सिकाइ उपलब्धि

दुरुंच्यांच्यां जात्राया बारे बयान यायेफइगु ।

(पाठ्यघन्टी ल्या: ४)

चिल्लागा अष्टमीयात शितलाष्टमी नं धाइ । पशुपतिया आर्यघाट लिक्कसं च्वंम्ह बछ्लामाजु येंय् च्वंपिं अजिमापिनि मां खः । उकिं स्वनिगःया छगू मू नखः पाहांचःहेया नखत्या सःतेत थः म्प्याय्मस्तय्त थुकुन्हु पशुपति महाद्यःपाखें निमन्त्रणा (ब्वनापौ) छवयाहइ । थुकुन्हु पशुपति महाद्यःया प्रतिमूर्ति वहःया शिवलिङ्ग खतय् तयाः सँन्याःकाःइलय् पशुपतिं येंयाः थंने क्वंने त्वाः चाहीकाः लितयंकी । दुन्दुभि वाजं थानाः वइगुलिं वाजंया ताल दुरुंच्यांच्यां ताय् दइगुलिं थुकियात दुरुंच्यांच्यां धाइगु खः ।

पाहांचःहे स्वयां न्हय्न्हु न्ह्यः न्ह्याइगु थुगु जात्राया सुथय् ग्वलय् भुवनेश्वरी द्यः पुज्यानाः भुजा (जा) थुयाः पशुपति महाद्यःयात छाइ । सँन्याःकाःइलय् आशागुर्जा, दुन्दुभि वाजं थानाः पशुपति महाद्यःयात प्यम्हेस्यां क्वबियाः वंपिं ल्यू ल्यू भुजा कुबिया न्हूपुखू (रानीपुखू) लिक्कसं च्वंगु भंगःथकुंहिति फल्चाय् पलख दिकाः भासु लनी । हाकनं जात्रा यानाः लगंया माजुसिमा क्वसं दिकाः टेकुइ पचली भैरवयात 'पिचा तःवनेगु' धकाः भुजा छानाः द्यः पुज्याइ । अनंलि यंगालं जुकाः न्यतय् थ्यनेवं न्यतमरु अजिमायाथाय् पुजा फयाः पशुपतिइ थ्यनेवं द्यःछेंय् दुकाइ । ग्वलय् पाहांचःहेबलय् बछ्लामाजुया जात्रा न्ह्याकेत याइगु छगू जात्रा दुरुंच्यांच्यां खः । दुरुंच्यांच्यां पाहांचःहे वइन धकाः येंय् सूचं ब्यूवःगु नं धाइ । दुरु त्वंपिं मस्तनिसें सकलें जात्राय् ब्वति काः वा धाःगु धकाः नं धाइ ।

### न्ह्यसः लिसः

- क) न्ह्यसः चिल्लागा अष्टमी (शितलाष्टमी) पाहांचःहे स्वयां ग्वःन्हु न्ह्यः लाः ?  
लिसः चिल्लागा अष्टमी (शितलाष्टमी) पाहांचःहे स्वयां न्हय्न्हु न्ह्यः लाः ।
- ख) न्ह्यसः महाद्यःया खःयात भंगः थकुंहितिइ छाय् दिक्गु खः ?  
लिसः महाद्यःया खःयात भंगःथकुंहितिइ त्यानुगुलिं भासु लंकेत दिक्गु खः ।
- ग) न्ह्यसः खतय् तयाः येंय् पशुपति महाद्यः धकाः येंय् छु हइगु खः ?  
लिसः खतय् तयाः यें पशुपति महाद्यः धकाः येंय् चिकिचाधंगु धातुयागु शिवलिङ्ग हइगु खः ।

नेपालभाषा	नेपाली भाषा	अंग्रेजी
लिवकसं	नजिकै	near
सँन्याकाइलय्	साँभमा	in the evening
न्हयन्हू न्हयः	सात दिन अगाडि	before seven days
भुजा (जा)	भात	rice
भासु लनी	थकाइ मार्छ	relax
सूचं	सूचना	information

## याज्या

### १. पाय्छि जू मजू च्वयादिसँ :

- बछलामाजु यँय् च्वपिं अजिमापिनि मां खः ।
- शिवलिङ्गयात यँया रानीपुखू तक हयाः लित यंकी ।
- शिवलिङ्गया खः लगमय् थ्यनकि टेकुइ पचली भैरवया पुजा याइ ।
- खट् पशुपतिइ थ्यनेवं छःछँय् दुकाइ ।
- दुरुंच्यांच्यां धइगु बाजंया बोल खः ।

### २. क्वय् बियातःगु न्हयसःया लिसः बियादिसँ :

- पाहांचःहेया ग्वःन्हू न्हयः नखत्या ब्वनेत ब्वनापौ छ्वयाहइ ?
- पाहांचःहेया नखत्या सुपाखें ब्वनेत ब्वनापौ छ्वयाहइ ?
- दुरुंच्यांच्यां धइगु छु खः ?
- श्व जात्रा गनं न्हयाकी ?
- श्व जात्रा छाय् यँया थीथी थासय् चाःहीकी ?

### ३. परियोजना ज्या : न्यनेकने यानाः श्व जात्रा गनंनिसें गनतकः न्हयाइगु खः ? च्वयाः ब्वनेक्वथाय् प्रदर्शन यानादिसँ ।

## क्रियाकलाप

मस्तयगु पुचः दयेकाः छसिकथं च्वय् बियातःगु खँत ब्वंके बियाः श्व बारे पुचःयात बयान याकादिसँ । दक्व पुचःयात जात्राबलय् छु छु ज्याभ्वः जुइ चार्ट पेपरय् च्वकाः ब्वनेक्वथाय् ब्वयेकादिसँ । थक्वाःया भ्रमण याकाः अनया बासिन्दालिसे श्व जात्राया विशेषता बारे खँल्हाबल्हा याकादिसँ ।

## २.५ इहिपाया वेशभूषाया नां

### सिकाइ उपलब्धि

इहिपाया वेशभूषाया नां धायेफइगु ।

(पाठ्यघन्टी ल्या: ४)

स्वनिगलय् मिसा-मिजंया इहिपा जुइबलय् मिजं व मिसायात क्वय् बियातःकथंया वसःज्वलं पुंकेगु व तिसाज्वलं तीकेगु याइ ।

### क) मिजंयात :

वसः : छजु लं, तपुलि, कोट, वेष्टकोट, कमिज, तपाःलं, टाइ, पेटी, पाइन्ट, मोजा, लाकां आदि ।

तिसा : पतिनय् न्ह्याइगु - लुंयागु अंगू ।



### ख) मिसायात :

वसः : तासयागु लं, दोपत्ता पर्सि, कापःया लाकां आदि ।

समाज्वलं : सचिका, चुरि

तिसा : छयनय् तीगु - लुंसिन्वा, शिरबन्दी, लुंस्वां

न्हायपनय् सुइगु - टप

गःपतय् क्वखाइगु - असर्फिमाः, सिखः, भिंपुमाः, चन्द्रहार

पतिनय् न्ह्याइगु - असर्फिया अंगू

ल्हातय् न्ह्याइगु - कल्यां छज्वः, लुं चुरा

तुतिइ न्ह्याइगु - पाउजु, तुतिवग्गि आदि ।



### न्ह्यसः लिसः

क) न्ह्यसः कोट व पाइन्ट छता हे कापःया सुयातःगु छगू सेटयात छु धाइ ?

लिसः कोट व पाइन्ट छता हे कापःया सुयातःगु छगू सेटयात सुट धाइ ।

ख) न्ह्यसः मोजा पुनीगु धाइ लाकि न्ह्याइगु धाइ ?

लिसः मोजा न्ह्याइगु धाइ ।

ग) न्ह्यसः कमिज पुनीगु धाइ लाकि फीगु धाइ ?

लिसः कमिज फीगु धाइ ।

नेपालभाषा	नेपाली भाषा	अंग्रेजी
तपाःलं	– दौरा सुरुवाल	daura suruwal
तिसा	– गहना	ornament
पतिनय्	– औलामा	in the finger
कापःया	– कपडाको	of the cloth
सचिका	– रिबन	ribbon
लुँस्वां	– शिरमा लाउने सुनको फुल	golden flower put in head

## याज्या

### १. पाय्छि जू मजू च्वयादिसँ :

- क) मिजनं पतिनय् लुँस्वां न्ह्याइ ।
- ख) इहिपाबलय् मिसां मिजंयागु पतिनय् अंगू न्ह्याकी ।
- ग) मिसां छ्यनय् लुँसिन्चां ती ।
- घ) मिसां गःपतय् पाउजु क्वखाइ ।
- ङ) मिसां ल्हातय् लुँचुरा न्ह्याइ ।

### २. क्वय् बियातःगु न्ह्यसःया लिसः बियादिसँ :

- क) इहिपा याइम्ह मिजंयाके छु छु वसःज्वलं दइ ?
- ख) इहिपाबलय् मिजनं मिसायात व मिसां मिजंयात पतिनय् न्ह्याकीगु तिसा छु खः ?
- ग) मिसां छ्यनय् छु छु तिसां ती ?
- घ) मिसां गःपतय् छु तिसा क्वखाइ ?
- ङ) मिसां तुतिइ छु छु तिसा न्ह्याइ ?

### ३. परियोजना ज्याः छँया सुं दुजःपिंत इहिपा जूबलय् वसः व तिसाज्वलं छु छु छ्यलादिया धकाः न्यनेकने यानाः च्वयादिसँ ।

## क्रियाकलाप

किपा व भिडियो क्लिप क्यनाः इहिपाय् मिजं व मिसां पुनीगु वसः व तीगु तिसा ज्वलं च्वकादिसँ । च्वय् बियातःगु खँत बंकाः धायेकादिसँ । इहिपाया वसःज्वलंया किपा च्वकादिसँ । अथेहे तिसाज्वलंया भंयागु नमूना दयेकेबियाः रङ्ग तयेकादिसँ ।

## २.६ बैठक क्वथा ज्वलं

### सिकाइ उपलब्धि

बैठक क्वथाय् तइगु ज्वलंया नां धायेफइगु ।

(पाठ्यघन्टी ल्या: ४)

यक्वसिया छँय् छगू बैठक क्वथा दइ । पिनें वइपिं मनूतय्त वहे बैठकय् तया: खँलाबल्हा याइ । मेमेगु क्वथासिवे बैठक क्वथा अलग्ग जुइ । व क्वथा सफासुगधर यानातइ । बैठक क्वथाय् थीथी ज्वलं तयातइ ।



### न्हयसः लिसः

क) न्हयसः बैठक क्वथाय् छु छु ज्वलं तयातइ ?

लिसः बैठक क्वथाय् लम्पट, चकटी, क्वच, टेबुल, दराज, कार्पेट, न्हाय्कं, समाःज्वलं, स्वां, स्वांकसि, पंखा, किपा, क्यालेन्डर, मत, टि.भि., रेडियो आदि तयातःगु दइ ।

ख) न्हयसः बैठक क्वथाय् छु छु याइ ?

लिसः बैठक क्वथाय् छँजःपिं च्वना: खँलाबल्हा याइ । बैठक क्वथाय् वःपिं पाहांतय्त च्या नं त्वंकी ।

ग) न्हयसः बैठक क्वथाय् छु छु याये मज्यू ?

लिसः बैठक क्वथाय् ला:ला:थे फोहोर याये मज्यू । अत फूटबल म्हिते मज्यू । लाकां न्ह्याना: दुहां वनेमज्यू ।

नेपालभाषा	नेपाली भाषा	अंग्रेजी
खँल्हाबल्हा	कुराकानी	discuss
न्हायकं	ऐना	mirror
किपा	फोटो	photo
मत	बत्ती	light
स्वांकसि	फुलदानी	flower vase
समाःज्वलं	सिँगारपटारका सामग्री	makeup items

## याज्या

### १. पाय्छि जू मजू च्वयादिसँ :

- क) बैठक क्वथाय् सकल छँजःपिं च्वनाः समस्या समाधान याइ ।
- ख) बैठक क्वथाय् च्वनाः ब्वने मज्यू ।
- ग) बैठक क्वथाय् सुचुकुचु यायेमाः ।
- घ) बैठकय् लाकां न्ह्यातावंसां ज्यू ।
- ङ) थौकन्ह्यु बैठक क्वथाय् स्वांमा नं तयेगु याः ।

### २. क्वय् बियातःगु न्ह्यसःया लिसः बियादिसँ :

- क) बैठक क्वथा छाया् दयेकी ?
- ख) बैठक क्वथाय् छु याइ ?
- ग) बैठक क्वथाय् छु याये मज्यू ?
- घ) बैठक क्वथाय् दइगु न्यागू ज्वलंया तां च्वयादिसँ ।
- ङ) बैठक क्वथाया सुचुकुचु धकाः छु छु याइ ?

### ३. परियोजना ज्याः बैठक क्वथा व धुकू क्वथाय् दइगु ज्वलं मध्ये पाःगु न्यागू ज्वलंया तां च्वयादिसँ ।

## क्रियाकलाप

मस्तय्त थःगु छँय् दुगु बैठक क्वथाया बारे व थुकिया महत्व बारे खँल्हाबल्हा याकादिसँ । किपाय् क्यनातःगु बैठक क्वथा व थःगु छँया बैठक क्वथाय् दुगु सामान मध्ये छु छु पाः ? च्वकादिसँ । बैठक क्वथा आवश्यक जू धयागु खँयात बः बियादिसँ ।



## ख) इहि याइबलय्

मिसामचायात इहि संस्कार याइ । मिसामचा न्यादँनिसें गुदँ दतकि जीवनया नितिं माःगु शिक्षा बीत इहि संस्कार याइगु खः । इहि याइबलय् न्हापांगु न्हि धुसःकुन्हु माय्केँ जा, तरकारि, धौ, सिसाबुसा, मरि आदि तयाः मचायात थाय्भु नकी ।

## ग) बाःहाः पिकाइबलय्

मिसामचा तःधी जुयाः ल्यासेसू वइगु किशोरी अवस्थाय् बाःहाः तइ । बाःहाः तइबलय् मिसामचायात शरीरया थीथी अंगया महत्व, नैतिक शिक्षा, सुचुकुचु, श्रृंगार आदि सम्बन्धी शिक्षा बीगु याइ । बाःहाः तयाः भिंनिन्हु दुकुन्हु मिसामचायात सुर्घः साक्षी तयाः वा सुर्घः क्यनाः पुज्याइ । पुजा सिधयेकाः ख्येँसगं वियाः न्ह्यचायेकी । थुबलय् थाय्भुइ चौरासी व्यञ्जनया नापं थीथी त्वँसा (अय्लाः, थ्वँ, ह्याउँथ्वँ) त्वंकी ।

## घ) इहिपा याइबलय्

इहिपा याइबलय् थीथी कथंया ज्याखँ याइगु चलन दु : ग्वय् बीगु, कल्या न्ह्याकेगु, भ्वय् नकेगु, भम्चा पित बीगु, थाय्भु नकेगु आदि । भिं जुइमा धकाः सगं बी । म्थ्याय्मचायात थःगु छेँय् नकीगु अन्तिम भ्वय् कथं चयप्यता घासा तयाः थाय्भु न्ह्यच्याकी । म्थ्याय् मचायात विदा बी कथं थाय्भुइ ल्यंगु छ्वासय् वाइ । अले थःगु कुलयाम्ह मखुत धयागु ल्याखं ग्वय् काइ । वियाछ्वये धुंकाः मिजंया छेँय् न्हूम्ह भम्चायात थःगु कुलय् दुथ्याके कथं ग्वय् कयाः ह्वंकेगु याइ । अले मिजं व मिसायात छगू हे थाय्भुइ भतु भंगः नापं चयप्यता घासा तयाः थाय्भु नकी ।

## ड) ज्याःजंक्व याइबलय्

मनू जन्मय् बुराबुरि जुइकाः याइगु छगू महत्वपूर्ण संस्कार ज्याःजंक्व खः । मनूया उमेर ७७ दँ, ७ ला, ७ न्हु, ७ घडि, ७ पला दइगु इलय् न्हापांगु जंक्व याइ । थुकियात भीमरथारोहण धाइ । जंक्व याइबलय् छेँय्



जःपिं सकस्यां खतय् तयाः साला यंकाः त्वाः चाःहीकी । जंक्व याइबलय् ख्येसंगं, धौसंगं बिया चय्प्यता घासा तयाः थाय्भु नकी । थुकी थ्वं, अय्लाः, कताथ्वं, ह्याउंथ्वं, दुरु नं त्वंकी ।

## न्हयसः लिसः

क) न्हयसः मचाजंक्व छाय् याइ ?

लिसः मचाजंक्वया इलय् मचाया शारीरिक विकास यायेत मांया दुरु लिसें ठोस पदार्थ नं नकेगु याइ । ठोस पदार्थ नकेगु शुरु याइगु हे मचाजंक्वबलय्निसें खः ।

ख) न्हयसः छाय् बाःहाः तइ ?

लिसः बाःहाः तयेगु धइगु मिसामस्तय्त यौन, प्रजनन बारे ज्ञान बीत याइगु संस्कार खः ।

ग) न्हयसः इहिपा याइबलय् थाय्भु नकीगुया अर्थ छु खः ?

लिसः इहिपा याइबलय् थाय्भु नकीगुया अर्थ निम्हं मिसा व मिजं छम्ह हे जुल धाःगु खः ।

## खँगतः धुकू

नेपालभाषा	नेपाली भाषा	अंग्रेजी
न्याला	पाँच महिना	five month
न्हय्ला	सात महिना	seven month
खुला	छ महिना	six month
दुरू	दूध	milk
जा	भात	rice
ब्याःया	बेलको	of stone apple
स्यनेकने	सिकाउने	teach
न्हयच्याकी	अगाडि राख्छ	put in front
ग्वय्	सुपारी	betel nut
सालीगु	तान्ने	pull

### १. पाय्छि जू मजू च्वयादिसँ :

- क) चय्प्यता धा:गु ४८ ख: ।
- ख) मचाजंक्व धा:गु मचायात जा नकीगु ख: ।
- ग) इहि याइबलय् थाय्भुइ ला तइ मखु ।
- घ) बा:हा: तइबलय् मिसामचायात सिसाबुसा जक नकेमा: ।
- ङ) ज्या:जंक्व याइपिंत चाकुगु ज्वलं जक नकेमा: ।

### २. क्वय् बियात:गु न्त्यस:या लिस: बियादिसँ :

- क) नेवा: संस्कारय् थाय्भु गबलय् गबलय् नकी ? नां च्वयादिसँ ।
- ख) मचाजंक्व याइबलय् थाय्भुइ ग्व:ता घासा तइ ?
- ग) म्ठ्याय्मचायात छु ल्याखं इहिपाबलय् थाय्भु नकी ?
- घ) ज्या:जंक्वबलय् छाय् थाय्भु नकेगु याइ ?
- ङ) थाय्भुइ तइगु थीथी घासा मध्ये भिक्ताया नां च्वयादिसँ ।

### ३. परियोजना ज्या : छिगु छँय् वा थ:थितियाथाय् उखेथुखे थाय्भु नकूगु स्वया: उकिया बारे ब:चाहाकलं थ:गु अनुभव च्वयादिसँ ।

## क्रियाकलाप

थाय्भुइ तइगु ज्वलं छु छु दु, थाय्भुया स्थान, गय् याना: तइ आदि बारे भिडियो क्लिप व किपा क्यनादिसँ । थाय्भु गबलय् गबलय् नकी, थाय्भुया महत्व, थाय्भु सुयात नकी, च्वय् बियात:गु ज्याइवलय् गुकुन्हु थाय्भु नकी आदि खँल्हाबल्हा याकादिसँ । थीथी भिज्याय् थाय्भु नयाच्चंगु किपा क्यनादिसँ । ब्वनेक्वथाय् थाय्भु नयाच्चंगु ज्याभ्व: याकादिसँ । भ्वं कुचाय् नसाज्वलंया नां च्वया: घासाया रूपय् तयेकादिसँ ।

## ३.१.२ महाभोग (पशुपतिइ)

### सिकाइ उपलब्धि

महाभोग बारे बयान चायेफैगु ।

(पाठ्यघन्टी ल्या: २)



पशुपति महाद्यः विश्वसम्पदाया धलखय् नं लानाच्वंगु दु । मेपिं द्यःपिंत न्हिं न्हिं भोग छाइसा पशुपति महाद्यःयात लछिया छक्वः पुन्हपतिकं महाभोग छायेगु चलन दु । भोग धायेबलय् चीधंगु कथं छायेगु याःसा महाभोग धकाः तजिक छाइगु खः । भोग छाइबलय् देगःया लुखा तिनाः सुनानं मखंक द्यःपाःलाः जक च्वनाः द्यःयात छाइगु खः । अथेहे पशुपतिइ नं गुह्यरुपं पुजा यानाः छाइगु खः । महाभोगय् मुरी मुरी जाकिया जा थुयाः उकियात ल्वयेक चौरासी व्यञ्जन तयाः पशुपति महाद्यःयात छाइ । थ्व पुजा याइबलय् महाद्यःयात पसूकां चिकी । उगु पसूका पशुपति महाद्यःया देगःया दक्षिण-पूर्व कुनय् च्वंम्ह भैरवयात नापं छस्वा जुइक हिनाः भैरवयात पञ्चबलि बीगु याइ । उगु पञ्चबलि पशुपति महाद्यःयात हे बीगु खः । पञ्चबलि बी सिधल धायेवं महाभोगया जा नापं सकतां ज्वलं पशुपति महाद्यःयात छायेगु याइ । महाभोग छाये न्ह्यः दिगुपुजा याइ । मखं महाद्यःयात नं भोग छायेगु चलन दु ।

### न्ह्यसः लिसः

- क) न्ह्यसः सु सु द्यःपिंत सुथय् पुजा याये सिधल धायेवं भोग छायेगु धकाः सुथसिया जा नकेगु चलन दु ?
- लिसः गुह्येश्वरी द्यः, जनबहाः द्यः, च्वभाः द्यः, कुमारी द्यःपिंत सुथय् पुजा याये सिधल धायेवं भोग छायेगु धकाः सुथसिया जा नकेगु चलन दु ।
- ख) न्ह्यसः पशुपति महाद्यःयात महाभोग छाये धुंकाः व महाभोग छु याइ ?
- लिसः पशुपति महाद्यःयात महाभोग छाये धुंकाः व महाभोग प्रसादया रूप्य इनाबी ।
- ग) न्ह्यसः महाभोग छाय् न्ह्यः छाये दिगुपुजा याइ ?
- लिसः महाभोग छाये न्ह्यः प्यंगू दिशाय् सकसितं पुजा यानाः शान्त यायेत दिगुपुजा याइ ।

नेपालभाषा	नेपाली भाषा	अंग्रेजी
छायेगु	चढाउने	put on
लछि	महिना	month
गुह्य	गोप्य	secret
पसूका	पञ्चरङ्गी पवित्र धागो	five coloured holy thread
छस्वा: जुइक हिना	लगातार बांधेर	continuously tie

## याज्या

### १. पाय्छि जू मजू च्वयादिसँ :

- क) पशुपति महाद्यःया देगः विश्वसम्पदाय् लाः ।
- ख) भोग छाइबल्य् सुनानं मखंक छःपाःलाः जक च्वनाः छःयात भोग छाइगु खः ।
- ग) महाभोगय् चौरासी व्यञ्जन जक तयाः पशुपति महाद्यःयात छाइ ।
- घ) पशुपति महाद्यः व भैरवयात पसूकां हिनाः पञ्चबलि बीगु याइ ।
- ङ) महाभोग छाये न्ह्यः महापुजा याइ ।

### २. क्वय् बियातःगु न्ह्यसःया लिसः बियादिसँ :

- क) भोग व महाभोगय् छु पाः ?
- ख) पशुपति महाद्यःयात महाभोग गबल्य् छायेगु याइ ?
- ग) महाभोग छाइबल्य् पञ्चबलि गुकथं पशुपति महाद्यःयात बीगु याइ ?
- घ) महाभोगय् छु छु छायेगु याइ ?
- ङ) यँया गन महाद्यःयात भोग छायेगु याः ?

### ३. परियोजना ज्या : महाभोगया बारे यँया लाय्कुलिइ च्वंम्ह महाद्यःया छःपाःलाःयाके खँहाबल्हा यानाः वःगु खँ च्वयादिसँ ।

## क्रियाकलाप

मस्तय्त थ्व ज्याइवःया म्हसीका जक बीगुलिं थ्व बारे च्वय् बियातःगु खँत ब्वंके बियादिसँ । थ्व बारेया च्वसुत ब्वंके बियादिसँ । यँय् लाय्कुलिइ च्वंम्ह मखं महाद्यःया भ्रमण याकाः छःपाःलाःलिसे खँहाबल्हा याकादिसँ ।

## ३.२ बुराबुरि जंक्व (ज्या:जंक्व)

### सिकाइ उपलब्धि

बुराबुरी जंक्वबारे बयान यायेफइगु ।

(पाठ्यघन्टी ल्या: ६)

स्वनिगलय् मनू बुराबुरि जुलकि उमित जंक्व याइगु चलन दु । उकियात ज्या:जंक्व धाइ । जंक्वबलय् बुराबुरिपिंत हनावना तइ । उसाँय् भिनेमा धका: भिन्तुना बी । ता:आयुया कामना याइ । वय्क:पिंपाखें सुवा फयेगु याइ । वय्क:पिं छ: सरह जुल धइगु तायेका: थथे जंक्व याइगु ख: । बुराबुरिपिं थीथी उमेरय् थीथी कथंया जंक्व यायेमा: । गथे कि :

### ३.२.१ भीमरथारोहण

मनूया उमेर ७७ दँ, ७ ला, ७ दिं, ७ घडी व ७ पला दतकि न्हापांगु जंक्व याइ । थुकियात भीमरथारोहण धाइ । जंक्व याइगु दिंकुन्हु सकस्यां नीसी याना: न्हापलाक गणेद्य: पुज्याइ । होम याना: कुमारी, नवग्रह, देगुद्य: आदि द्य:पिंत पुज्याइ । थ्व जंक्वया सुर्द्य:नाप स्वापू दुगु जूगुलिं सुर्द्य:या प्रतिमा तया: पुज्याइ । मिजंम्हेसिया जंक्व या:गु ख:सा वया कला:म्हेसित नं नाप तया: निम्हेसितं पुजा याइ । वस: देछाइ । न्हाय्पनय् लुँयागु पुनाय्चा सुइकी । मिजंम्हेसित बेतालिनं चिकी । मिसाम्हेसित लुँसिन्ह: तिकी । न्हय्पा: ग्वा:पालय् ग्व:गु ग्वय् व ध्यवा छग: छग: तया: उकिया द्य:ने पला: छिकी । जव रथय् मिजंयात व खव रथय् मिसायात तइ ।



निम्हेसितं सिँफं लुइ । न्ह्यःने सुर्घःया चिं दइ । थःथितिपिसं रथयात सालाः त्वाः चाःहीके यंकी । चाःहीके धुंकाः वहे थासय् हइ । निम्हेसिगुं पालिं क्वलाय् च्वंगु पिर्काय् चुइके वी । सकस्यां पालि सिकाः पुजा याइ । ध्यवा छानाःलि भागि यानाः ताःआयुया कामना याइ । वय्कःपिनि ल्हातं दक्षिणा कयाः सुवाः नं काइ ।

### ३.२.२ चन्द्ररथारोहण

जन्म जुयाः १००० गू पूर्ण तिमिला (चन्द्रमा) दर्शन जुइगु दिंया वहनीकुन्हु निक्वःगु ज्याःजंक्व याइ । थुकी पुजा याइगु ज्याभवः भीमरथारोहणय् थें जुइ । थ्व जंक्वया चन्द्रमालिसे स्वापू दुगु जूगुलिं थुकियात चन्द्ररथारोहण धाःगु खः । थुकी चन्द्रमाया प्रतिमा तयाः पुजा याइ । थःथःगु रीतिथितिकथं सहश्र चन्द्र दर्शन यानाः लाखवत्ति च्याकेगु याइ ।

### ३.२.३ देवरथारोहण

जन्म जूगु ८८ दँ, ८ ला, ८ दिं, ८ पला दुकुन्हु स्वक्वःगु जंक्व याइ । फुक्कं ज्याभवः भीमरथारोहणय् थें जुइ । थुकी रथय् तयाः चाःहीकी । थ्व रथयात **देवरथ** वा **महारथ** धाइ । चाःहीके सिधयेकाः जंक्व याःम्हेसित रथनापं भयालं दुकाइ ।

### ३.२.४ दिव्यरथारोहण

जन्म जूगु ९९ दँ, ९ ला, ९ दिं, ९ पला दुकुन्हु प्यक्वःगु ज्याःजंक्व याइ । थुकियात दिव्यरथारोहण धाइ । थुकी नं फुक्कं ज्याभवः भीमरथारोहणय् थें जुइ । जंक्व याःपित न्हूगु क्वंचाय् तयाः क्वंपुजा याइ । हाकनं मचा जुयाः बूगु भावं क्वं तछ्यानाः पिकाइ । थ्व जंक्वयात मनूया पुनर्जन्म जूगु नं धायेगु याः । थुबलय् घःचाः दुगु रथय् तयाः चाःहीकी । थ्व रथयात **दिव्यरथ** धाइ ।

### ३.२.५ महादिव्यरथारोहण

थ्व न्याक्वःगु जंक्व खः । जन्म जुयाः १०८ दँ, १० ला, १० न्हु दुबलय् थ्व जंक्व याइ । थुकी नं फुक्कं ज्याभवः भीमरथारोहणय् थें जुइ । थ्व जंक्वया रथयात **महादिव्यरथ** धाइ ।

## न्ह्यसः लिसः

- क) न्ह्यसः सिँफं लुइगु धाःगु छु खः ?  
 लिसः सिँफं लुइगु धाःगु सिँयागु पाथिइ सिसाबुसा, यःमरि, ध्यवा आदि तयाः लुइगु खः ।
- ख) न्ह्यसः ज्याजंक्व याःकुन्हु बुराबुरिपितं छु नकी मखु ?  
 लिसः थ्वकुन्हु चिसवाः वःगु ला, ख्यँ, न्या, वः नकी मखु । कन्ह्यकुन्हु ख्यँसगं बियाः फुके याइ ।
- ग) न्ह्यसः दिव्यरथारोहण याइबलय् जंक्व याःम्हेसित छाया क्वं तछ्यानाः पिकाइ ?  
 लिसः दिव्यरथारोहण याइबलय् जंक्व याःम्हेसित हाकनं मचा जुयाः बूगु भावं क्वं तछ्यानाः पिकाइगु खः ।

नेपालभाषा	नेपाली भाषा	अंग्रेजी
हनाबना तयेगु	मान राख्नु	wishes
सुवा:	आशीर्वाद	blessing
स्वापू	सम्बन्ध	relation
बेतालि	टाउकोमा बाँध्ने सेतो फित्ता	white cloth bearing in head
लुङ्गु	टाउकोमा खन्याउनु	pour
चा:हीके	घुमाउनु	rounding
ता:आयु	लामो आयु	long life
क्व	एक प्रकारको माटोको घ्याम्पो	large sized earthen pot

## याज्या

### १. पाय्छि जू मजू च्वयादिसँ :

- ज्या:जंक्व न्याक:तक याइ ।
- चन्द्ररथारोहणय् जंक्व पुन्हिकुन्हु याइ ।
- देवरथयात महादेव रथ नं धा: ।
- देवरथारोहण या:म्हेसित पालि सिका: पुजा याइ ।
- सुर्छ:नाप स्वापू दुगु जंक्व भीमरथारोहण ख: ।

### २. क्वय् बियात:गु न्ह्यस:या लिस: बियादिसँ :

- ज्या:जंक्वबलय् छु छु यायेमा: ?
- भीमरथारोहणया ज्याइव: छसिकथं च्वयादिसँ ।
- चन्द्ररथारोहण गबलय् याइ ? थुकी मस्तय्गु ज्या छु जुइ ?
- देवरथय् तया: गबलय् जंक्व याइ ? श्व रथय् घ:चा: दइ ला ?
- छु जंक्वयात पुनर्जन्म जूगु धाइ ?

### ३. परियोजना ज्या : अजाअजिपिनिगु ज्या:जंक्व याइबलय् छिगु भूमिका छु जुइ ? च्वयादिसँ ।

## क्रियाकलाप

च्वय् बियात:गु खँ ब्वंके बिया: धायेकादिसँ । मस्तय्गु प्यंगू पुच: दयेका: च्वय् बियात:गु जंक्वया विधि कथं ब्वने क्वथाय् ज्या:जंक्व बारे धेधेबल्ला: कासा याकादिसँ । भ्वं कुचाय् थीथी ज्वलंया नां च्वया: मस्तय्त ब्वने क्वथाय् भीमरथारोहण याकादिसँ । ज्या:जंक्वया बारे किपा व भिडियो क्लिप क्यना: थुकिया विधि, ज्वलं नापं छँज:पिं, थ:थितिपिनिगु भूमिका बारे खँल्हाबल्हा याकादिसँ ।

## सिकाइ उपलब्धि

१२ गू तीर्थया नां, ऋःपताः घः, पकनाय् घः, भैरःघः, मांकाःघः, पाल्हाः घः, थँबही व चकंघः, तकति अजिमा व कल्सु अजिमा घःया बारे बयान चायेफइगु । (पाठ्यघन्टी ल्याः १६)

## 8.१ भिंनिगू तीर्थया नां

निगू खुसि छथासं स्वानाः न्ह्यानावंगु खुसियात तिर्थ धायेगु याइ । नेवाः संस्कृति दुने तीर्थया महत्व यक्व दु । यँ दुने विशेष याना १२ गू तीर्थ दु । छगू छगू तीर्थया महत्व अलग अलग दु । अथेतुं तीर्थया महत्वया बारे अलग अलग बाखं दु । तीर्थय् लः जक मखु थीथी घः, नागपिं नं दु । स्वनिगः दुने लाःगु भिंनिगू तीर्थया नां व थाय् थुकथं दु :

१. पुण्य तीर्थ	-	गोकर्ण	७. निधान तीर्थ	-	लखुतिर्थ
२. शान्त तीर्थ	-	गुहेश्वरी	८. ज्ञान तिर्थ	-	टंकेश्वर
३. शङ्कर तीर्थ	-	शङ्खमूल	९. चिन्तामणि तीर्थ	-	टेकु दोभान
४. राज तीर्थ	-	पचली	१०. प्रमोद तीर्थ	-	दानगाः
५. मनोरथ तीर्थ	-	तोखा	११. सुरक्षण तीर्थ	-	भाजंगाः
६. निर्मल तीर्थ	-	शोभा भगवती	१२. जय तीर्थ	-	नखु



## न्ह्यसः लिसः

- क) न्ह्यसः तीर्थयात छु नं धाइ ?  
लिसः तीर्थयात दोभान नं धाइ ।
- ख) न्ह्यसः १२ गू तीर्थ गनं सुरु जुयाः गन क्वचाइ ?  
लिसः १२ गू तीर्थ गोकर्ण खुसिं सुरु जुयाः कीपूया नखु खुसिइ क्वचाइ ।
- ग) न्ह्यसः नेवाःतय् १२ गू तीर्थय् म्वःलुहकि, धलं दनकि छु जुइ धयागु धापू दु ?  
लिसः नेवाःतय् १२ गू तीर्थय् म्वःलुइगु, धलं दनेगु यातकि पुण्यलाइ धयागु धापू दु ।

## 8.2 म्वःपताः घः

म्वःपताः घःयात भाटभटेनी धकाः नं धाः । थ्व घः नक्साल व हांडीगांया दथुइ वालुवाटार वनेगु लँय् लाः । प्यकुंलाक दयेकातःगु देगलय् भाटभटेनी अर्थात् म्वःपताः अजिमा व आजु धकाः निम्ह घःपिं दु । चिधिकःम्ह मचाम्ह छम्ह दु । म्वःपताः अजि व अजिमा निम्ह घः खायातःपिं खः । घःवं बँय् थी मज्यू धयागु धापू दु । घःया जात्राबलय् देगलं पिने हयाः देगःया पिनेसं खायातइगु खः । अथेतुं जात्राबलय् त्वरः घःयाथाय् यंकीबलय् नं त्वरः घःयाथाय् नं च्वय् हे खायाः तइगु खः । म्वःपताः अजिमाया देगः प्यकुंलाःगु चुक थें दयेकाः उकिया दथुइलाक देगः तयातःगु दु ।

## न्ह्यसः लिसः

- क) न्ह्यसः म्वःपताः घःयात छु नं धाः ?  
लिसः म्वःपताः घःयात म्वःपताः अजिमा नं धाः ।
- ख) न्ह्यसः म्वःपताः घःया देगः ग्वःतँजाः दु ?  
लिसः म्वःपताः घःया देगः नितँजा दु ।
- ग) न्ह्यसः म्वःपता देगः गथे यानाः दयेकातःगु दु ?  
लिसः म्वःपता देगः कलात्मक कथं दयेकातःगु दु ।

## 8.3 पकनाय् घः

नेवाः समाजय् थाय् थासय् स्थानीय गणेघः धकाः दु । थीथी गणेघःपिनि ज्या नं नां कथं पाः । नेवाः समाजय् भव्य न्यायेकल धाःसा पकनाज्वलय् च्वंम्ह गणेघःयाथाय् पुजा याः वनी । पुजा यानाः किसली सालाः छें हयाः अय्लाः व थ्वँ दयेकीगु खः । पकनाय् घः अय्लाः व थ्वँ दयेकीबलय् अय्लाः थ्वँ बांलाकावीम्ह घः खः । भव्य सिधल धायेवं छेंजःपिं पकनाय् लित तयेगु धकाः न्हापा हःगु किसली तयाः पुजा याः वनी । पुजा याइबलय् इहिपा याःपिं काय् मचा व भौमचा नापं म्हाय्यामचा सहित वनीगु खः । पकनाय् घःया नामं हे थाय्या नां पकनाय्ज्वल जूगु खः ।

## व्हयसः लिसः

क) न्ह्यसः पकनाय् छः गन लाः ?

लिसः पकनाय् छः यँया सोहखुट्टेय् लाः ।

ख) न्ह्यसः श्व थासय् छु छु दु ?

लिसः श्व छःया देगः दुसा भवय् नयेत सतः फल्चा नं दु । थन मेमेपिं छः नापं चीभाः नं दु ।

ग) न्ह्यसः किसली धाःगु छु खः ?

लिसः सलिंचाय् जायेक जाकि तयाः ग्वःग्वय् छगः व ध्यबा छगः तयातःगु ज्वलंयात किसली धाइ ।

## 8.8 भैरव

भैरव मिजंम्ह छः खः । नेवाःतय्सं भैरवयात थपिनि आजु कथं नाला वयाच्वंगु दु । भैरवयात नेवाः समाजय् रक्षक कथं हनावयाच्वंगु दु । भैरव छः नेवाःतय् सम्पदा खः । भैरव त्वाःत्वाल्य् जक मखु, छँय् छँय् स्थापना यायेगु नं चलन दु । यँय् दुने नांदपिं भैरव थथे दु :

१. पचली भैरव - टेकु
२. काल भैरव - यँ लाय्कु
३. आकास भैरव (आजु छः) - वंघः
४. आनन्द भैरव (ज्ञान भैरव) - ज्ञानेश्वर
५. स्वेत भैरव (हाथु छः) - यँ लाय्कु
६. उन्मत्त भैरव - पशुपति
७. लाखे (शान्त भैरव) - मजिपाः
८. महाकाल भैरव (मांकाःछ) - तिख्यः सिथय्

रक्षक जूगुलिं भैरवयात बहाः, वही, चुक, ननि आदि थासय् स्थापना यानातःगु दु ।

## व्हयसः लिसः

क) न्ह्यसः पचली भैरवया जात्रा गुबलय् याइ ?

लिसः पचली भैरवया जात्रा पचिंमहःकुन्हु याइ ।

ख) न्ह्यसः शान्त भैरवया जात्रा गुबलय् याइ ?

लिसः शान्त भैरवया जात्रा यँयाःबलय् याइ ।

ग) न्ह्यसः भ्नीसं भैरवयात छाय् हना वयाच्वंगु खः ?

लिसः भैरव रक्षक जूगुलिं भ्नीसं हना वयाच्वंगु खः ।

## 8.५ महाकाल द्यः (मांकाःद्यः)

नेवाःतयसं महाकाल द्यःयात मांकाःद्यः धका नं धाः । महाकाल भैरव (भैरः) द्यः खः । यैय् च्वंपि नेवाःतयत् बुन्हबलय् विघ्न बाधा छुं मवयेमा भिं जुइमा धकाः महाकाल द्यःयात पुजा याःवनीगु खः । महाकाल द्यवं रक्षा याइ धइगु धापू दु । मांकाःद्यः यैया तिंख्यःया कुनय् सतक नापसं दु । छगू तला च्वय् ख्वाः तपाःम्ह थीथी तिसां तियाः पात्र ज्वना च्वंम्ह द्यः मांकाद्यः खः । मांकाःद्यः पुजा यातकि दशा फालावनी धयागु धाःपू दु । मांकाःद्यः दुगु देगः प्यकुं लाःगु देगः खः । थ्व द्यःया न्ह्यःनेसं वंगलसिमा छमा नं दु । शनिवाः व मंगलवाः मांकाःद्यः पुजा याःवइपिसं वंगलसिमाय् पुजा यायेगु चलन दु । मांकाःद्यः भीत रक्षा याइम्ह द्यः खः ।

## न्ह्यसः लिसः

- क) न्ह्यसः महाकाल द्यः गन व ग्वःतँजाः च्वय् बिज्याना च्वनादीगु दु ?  
लिसः महाकाल द्यः तिंख्यया सिथय् छतँजाः च्वय् बिज्याना च्वनादीगु दु ।
- ख) न्ह्यसः थ्व द्यः गज्याःगु ल्वहँतं दयेकातःम्ह खः ?  
लिसः थ्व द्यः हाकुगु ल्वहँतं दयेकातःम्ह खः ।
- ग) न्ह्यसः महाकाल द्यःया न्ह्यःने च्वंगु वंगलसिमाय् पुजाया नापनापं छु नं याइ ?  
लिसः महाकाल द्यःया न्ह्यःने च्वंगु वंगलसिमाय् पुजाया नापनापं पसूकां नं चिकी ?

## 8.6 पाल्हाःद्यः

यैया तेबाहालय् दुने पाल्हाःद्यः दु । नेवाःतयसं पाल्हाःद्यः धाइगु खःसा मेपिसं थ्वः द्यःयात संकटा धकाः नं धायेगु याः । नेवाःतय् बुन्हबलय् दशा फायेकाः भिं जुइमा धकाः मांकाःद्यः व पाल्हाःद्यः निम्ह पुजा याःवनेगु चलन दु । पाल्हाःद्यः तेबहाःया दक्षिण-पश्चिम कुनय् प्यकुं लाःगु देगः दुने दु । थ्व द्यः नं मांका द्यः थें छतँजाः थहां वनाः दर्शन यायेमाः । निभाःयात ल्हातं पनाः ख्युंका ब्यूगुलिं थ्व द्यःयात पाल्हाःद्यः धाःगु खः । थ्व द्यःयात बौद्ध नेवाःतयसं चण्डमहारोषण धाइगु खः । थ्व थासय् मेपिं द्यःपिनि देगः नं दु । द्यःछें नं दु । थन सिँइ कियातःगु हस्तकला नं दु ।

## न्ह्यसः लिसः

- क) न्ह्यसः थ्व द्यःयाथाय् भक्तजनपिसं अप्वः याताः छुकुन्हु पुजा याइ ?  
लिसः थ्व द्यःयाथाय् भक्तजनपिसं अप्वः याताः शनिवाःकुन्हु पुजा याइ ।
- ख) न्ह्यसः थ्व द्यःयात छाय् संकटा धाःगु खः ?  
लिसः संकट मदयेका बीम्ह द्यः जूगुलिं संकटा द्यः धाःगु खः ।
- ग) न्ह्यसः थ्व द्यः गज्याःम्ह द्यः खः ?  
लिसः थ्व द्यः तान्त्रिक द्यः खः ।

## 8.6 थँबही व चकंघः

यँया थने च्वंगु बही जूगुलिं थँबही धाःगु खः । थ्व बहीयात भगवान बहाल नं धाः । थौंकन्हय् थ्व थाय्यात ठमेल धकाः नं धायेगु याः । थन महामञ्जुश्रीया ल्हातं हे च्वयातःगु प्रज्ञापारमिता सफू नं दु । थ्व सफू लुँआखः व वहःआखलं च्वयातःगु खः । थ्व सफू गुंपुन्हिबलय् सर्वसाधारणयात क्यनेत व्वयेगु नं याः । थ्व सफू स्वयेत यँया लाय्कू कुमारी नं दथुसायाःकुन्हु वनाः स्ववनेगु चलन दु । थन बहिलिइ आपालं कलाकृति नं दु । थँबही दुने चकंघः दु । चकंघःयात सिंहसार्थबाहु धकाः नं धाः । सिंहसार्थबाहुं व्यापार यानाः यक्वः धन कमाय् यानाः थ्व विहार दयेकूगु खः । लिपा वय्कलं छगू राज्य हे दयेकल । थःगु थाय् चकंकाः यंकूगुलिं सिंहसार्थबाहुयात चकंघः धाःगु खः । चकंघःयात केशचन्द्र आजुया जिचादाजु धायेगु याः । चकंघः दुगु बहिलिइ थँनेया प्रधान थरयापिं नेवाःत च्वनीगु खः । थ्व घः व बहाःयात रेखदेख प्रधानतय्सं यानाच्च्वंगु दु । थन आपालं कलाकृति स्वयेदु ।

### न्ह्यसः लिसः

- क) न्ह्यसः भगवान बहालयात छु महाविहार नं धाः ?  
लिसः भगवान बहालयात विक्रमशिल महाविहार नं धाः ।
- ख) न्ह्यसः सिंहसार्थबाहु छम्ह छु नं खः ?  
लिसः सिंहसार्थबाहु छम्ह व्यापारी नं खः ।
- ग) न्ह्यसः छुकुन्हु चकंघःया जात्रा जुइ ?  
लिसः होलिपुन्हिकुन्हु चकंघःया जात्रा जुइ ।

## 8.7 तकति अजिमा (निल वाराही)

तकति अजिमायात निल वाराही नं धाः । थ्व अजिमा शक्तिपीठ खः । थ्व घःया नामं हे थ्व थाय्यात नेवाःतय्सं **तक्ति** धायेगु याः । थ्व घःया न्ह्यःने च्वंगु लँयात निलवाराही सतक धकाः नं धाः । थ्व अजिमाघःपाखें दक्षिण पश्चिम दिशाय् थौंकन्हय्या कालिमाटी तरकारी व फलफुल बजार दु । थ्व पीठयात नँया ग्रील तयाः सुरक्षित यानातःगु दु । पीठ जूगुलिं तकति अजिमाया गंछिल्वहंमा धाइपिं नं दु । पाहांचःहेबलय् तकति अजिमाया नं जात्रा जुइ । थ्व थाय्या सतकपारी खुसि दु । खुसिसिथय् टंकेश्वर महाःघः नं दु । खुसिसिथय् काजक्रिया यायेजिइक थाय्या व्यवस्था यानातःगु दु ।

### न्ह्यसः लिसः

- क) न्ह्यसः तकति अजिमाया मेगु नां छु खः ?  
लिसः तकति अजिमाया मेगु नां निल वाराही नं खः ।
- ख) न्ह्यसः थ्व घःया न्ह्यःने छु खुसि न्ह्यानाःच्वंगु दु ?  
लिसः थ्व घःया न्ह्यःने विष्णुमति न्ह्यानाच्वंगु दु ।
- ग) न्ह्यसः थ्व क्षेत्रय् मेपिं सु सु घःपिं दु ?  
लिसः थ्व क्षेत्रय् टंकेश्वर महाःघः, कुमारी घः व यक्व नेवाःतय् दिगु घःपिं नं दु ।

## ४.९ कलखु अजिमा

कलखु अजिमायात कलंकी अजिमा नं धाइ । थ्व अजिमाया नामं हे थ्व थाय्या नां कलंकी जूगु खः । थ्व अजिमा कालिमाटिं चक्रपथ मथ्यवं न्ह्यःने दु । थ्व मू लँपुइ लँ सिथय् लाःम्ह छः खः । पुजा यायेत लँया क्वय् त्वाथलं कुहां वनेमाः । थ्व छःयात देगः दयेकाः तयातःगु दु । थ्व छःया नापनापं क्वय्लाक करः खुसि न्ह्यानाच्चंगु दु ।

### न्ह्यसः लिसः

- क) न्ह्यसः कलखु छु छः खः ?  
लिसः कलखु अजिमा छः खः ।
- ख) न्ह्यसः थ्व देगः गवःतँजाः दु ?  
लिसः थ्व देगः छतँजाः दु ?

### खँग्वः धुकू

नेपालभाषा	नेपाली भाषा	अंग्रेजी
छः खायातःगु	भुण्ड्याइको	hanging
भ्वय् न्यायेकल धाःसा	भोज गरेको छ भने	managing a dinner
तिख्यः	टुंडिखेल	Tundikhel
न्ह्यःनेसं	अगाडिको	in front
बुन्हिबलय्	जन्मोत्सवको बेलामा	in the birthday
ख्युंका ब्यूगुलिं	अंधारो पारेकोले	making darkness

### १. पायूछि जू मजू च्वयादिसँ :

- क) निगू खुसि छथासं स्वाना: न्ह्यात धा:सा उकियात ध: धाइ ।
- ख) म्व:पता: अजि व अजिमा निम्ह छ: खायात:पिं छ: ख: ।
- ग) पकनाय् छ:वं अय्ला: व थ्वँ बांलाका:बीम्ह छ: ख: ।
- घ) मांका:छ: भैर:छ: ख: ।
- ङ) तकति अजिमा शक्तिपीठ ख: ।

### २. क्वय् बियात:गु न्ह्यस:या लिस: बियादिसँ :

- क) स्वंगू तीर्थया नां च्वयादिसँ ।
- ख) म्व:पता:छ:या देगल्य् ग्व:म्ह छ: दु ?
- ग) स्वम्ह भैर:छ:या नां व थाय् नं च्वयादिसँ ।
- घ) छाय् पाल्हा:छ: धा:गु ख: ?
- ङ) थँने च्वंगु बहीयात छु बही धाइ ?
- च) कल्लु छ: गन दु ?

### ३. परियोजना ज्या : छिगु छँया नापसं ला:गु तीर्थय् स्थानीयतलिसे तीर्थया महत्व बारे खँल्हाबल्हा याना: च्वयादिसँ ।

## क्रियाकलाप

१. तीर्थया बारे च्वय् बियात:गु खँत बंका: धायेकादिसँ । भिंनिगू तीर्थया नांधल: व थाय्या नां धायेकेगु कासा याकादिसँ । तीर्थया महत्व बारे च्वसुत बंका: बयान याकादिसँ । म्व:पता: छ:, पकनाय् छ:, भैरछ:, मांका:छ:, पाल्हा:छ:, थँबही व चकंछ:, तकति अजिमा व कल्लु अजिमाया बारे म्हसीका जक बियादिसँ । थ्व बारे च्वय् बियात:गु बंके बियादिसँ । फयांफत्तले च्वय् बियात:गु सम्पदाया भ्रमण याकादिसँ ।
२. मस्तय्त क्वय् बियात:गु सान्दर्भिक च्वसु बंके बियादिसँ ।

भीगु दायित्व व कर्तव्य :

## सम्पदा पुनर्स्थापना



छुं नं वस्तु १०० दँ सिबय् पुलां जुल कि सम्पदाया ल्याखय् काइ । नेपाःया सम्पदा सम्बन्धी नियमय् थ्व खँ न्ह्यथनातःगु दु । सम्पदा धयागु देशया सम्पति जुइ । उकिं, छुं गथे जुयाः छगू देशया सम्पदा मेगु देशय् थ्यन धाःसा उकियात मेगु देशं लित बीमाः । थःगु देय्या सम्पदा मेगु देशं लित कायेत माक्व प्रमाण, दसि न्ह्यव्वये फयेकेमाः । प्रमाणित जुल कि मेगु देशं सम्पदायात लित बीमाः । थ्व सम्पदा सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय कानूनय् न्ह्यथनातःगु दु । थथे लित बीबलय् निगू देय्या दथुइ प्रमाणितकथं भ्वं च्वयाः लित बीगु ज्या जुइ ।

भीगु नेपाः देय्या आपालं सम्पदा मेमेगु आपालं देशय् थ्यंगु दु । गुलिं खुया यंकाः विदेशय् थ्यंगु दुसा गुलिं सम्पदाया मू मथुयाः भीसं हे मियाछ्वयाः थ्यंगु दु । भीगु देशं पुलांपुलांगु च्वःया मूर्ति, च्वःगःया त्वानासिं, पौभाः किपा पिने देशय् थ्यंगु दु । नेपाःया सम्पदा सम्बन्धी नियम क्वातुया वसेलिं थौकन्हय् नेपालं पिने देशय् लानाच्वंगु सम्पदा लित हयेगु ज्या जुयाच्वंगु दु । थथे लित हःगु सम्पदायात न्हापां पुरातत्व विभागयात लःल्हाइ । पुरातत्व विभागं संग्रहालययात लःल्हाइ । छुं जुयाः सम्पदा तंगु थाय्या स्थानीय मनूतय्सं दसि प्रमाण न्ह्यव्वल धाःसा थथे लित हःगु सम्पदा गनं तंगु खः अन हे हयाः पुनर्स्थापना यायेगु ज्या याइ । थथे न्हापायागु हे थासय् तयेत स्थानीयतय्सं सुरक्षाया भाला क्वातुक क्वबुइ धयागु विश्वास पुरातत्व विभाग व नेपाल सरकारयात बीफयेकेमाः ।

इतुंबहाःया स्वसः दँ सिबय् पुलांगु निपाः व न्यासः व न्हयेन्यादँ पुलांगु छपाः पौभाः मेगु देशं लित हयाः पुनर्स्थापना जुइधुकूगु दु । अन हे बहाःया भिंप्यंगूगु सदिया खुया यंकाः मेगु देशय् थ्यंगु त्वानासिं नं लित हयाः न्हापायागु हे थासय् तयेधुकूगु दु । नःसाःया शङ्करकृत महाविहारं तंम्ह करुणामय व नागया मूर्तियात नं लित हयाः हाकनं अन हे तयातःगु दु । दँ दँ तक तनाच्वंगु कुमारी छँया त्वरं नं हाकनं लुइकाः कुमारि छँय् हे तयेधुकूगु दु । ओमबहाःया भगवान बुद्धया मूर्ति नं विदेशं लित हयाः हाकनं गनयाःम्ह च्वः खः अन हे तयेधुकूगु दु । मरु गःकुथिं तंगु महागौरी (पार्वती)या मूर्तियात नं हाकनं अन हे स्वनेगु ज्या जूगु दु ।

थथे लुयावःगु सम्पदायात हाकनं व हे थासय् पुनर्स्थापना यायेत स्थानीय मनूतय्सं तःजिक पुजा यानाः, बाजं थानाः, जात्रा हे यानाः राष्ट्रिय संग्रहालयनिसं न्हापायागु थासय् तक हःगु दु । उकिं, सम्पदा संरक्षण यायेगु भाला सरकारया जक मखु भी सकसिगु खः । थ्व भीगु दायित्व नं खः, कर्तव्य नं खः ।

## सिकाइ उपलब्धि

ज्यापुतय्गु ज्या बारे बयान यायेफइगु ।

(पाठ्यघन्टी ल्या: ४)

## ज्यापुतय्गु ज्या

**ज्यापु** खँगवःया शाब्दिक परिभाषा बीगु खःसा ज्या याये फुम्ह जुइ । **ज्या**या अर्थ न्ह्यागुं ज्या खःसा **पु**या अर्थ पूर्वक धाःगु खः । थुपिं भूमिपुत्र नं खः । भीगु देय् कृषिप्रधान देय् खः । थुपिं थनया आदिवासी नं खः । उकिं ज्यापु जातियात देय् विकासया निरितिं अतिकं महत्वपूर्ण जाति भाःपीमाः ।



ज्यापु समुदाय दुने नं महर्जन, डंगोल, सिंह, सुवाल, सापू, मेय्पू, अवाल, प्रजापति आदि थर दु । थुपिं बौद्धमार्गी नं खः । गोपालवंशी व महीषपालवंशीया पालय् दुपिं सापू व म्येय्पु धाःपिं नं वास्तवय् ज्यापु समुदाययापिं खः । ज्यापुतय्सं बुँज्याया नापनापं बुँ दायेगु, व्यापार व्यवसाय यायेगु, चायागु थलबल दयेकेगु आदि ज्या नं याः । थःथःगु त्वाल्य जुइगु थीथी चःया जात्रा, पर्व आदि उमिसं न्ह्याका वयाच्वंगु दु ।

## ज्यापु जातिया थीथी थरत थथे नं दु :

- माहां** : सांस्कृतिक ज्याखँय् ध्वाँय् क्वबीपिं ।
- बोस्यो** : जंगलय् पुलांगु सिमा लिनाः न्हूगु सिमा पीपिं ।
- ब्यथी** : देगः, हिति, फल्चा, पुखू आदि थासय् घाँय् लिकाइपिं ।
- घाल्पा** : हिति, धःया रेखदेख याइपिं ।
- पहरी** : कुसा लप्ते, सिनाज्या कुसा दयेकीपिं ।
- प्याड** : पंया ज्वलंत हासा, डाला, बाकस आदि दयेकीपिं ।
- सापू** : सा लहिनाः दुरु मीपिं ।
- मेय्पू** : मेय् लहिनाः दुरु मीपिं ।
- फैपू** : फै लहीपिं ।

## अथेहे मेमेगु ज्याकथंया ज्यापुत थथे नं दु :

सुवाल	:	भ्वजय् सुवा: (भ्वय् ज्वरे यायेगु) ज्या याइपिं ।
डंगोल	:	बुँ नापे यायेगु ज्या याइपिं ।
प्रजापति व कुम्हा:	:	चाया थलबल दयेकीपिं ।
अवाल	:	छुँ दनेत मा:गु अप्पा दयेकीपिं ।
ग्वाला	:	सापू व म्येय्पूतय्त ग्वाला नं धाइ ।
काबुजा	:	भिंछ:त्वा:या ज्यापुतय्त काबुजा धाइ । मोहनिबलय् तलेजु भवानी देगलय् थहां-कुहां बिज्याइबलय् काहा बाजा पुइगु ज्या याइगुलिं थुमित काबुजा धा:गु ख: ।
मू	:	जनबहा:छ:यात मा:गु मूस्वां मीपिन्त मू धाइ ।

## न्ह्यस: लिस:

- क) न्ह्यस: ज्यापुतय्के छु दुगुलिं बुँज्या याना: गाक्क अन्न सयेकेफुगु ख: ?  
लिस: ज्यापुतय्के बुँज्यानाप क्वातुक्क स्वापू दुगुलिं सीपयुक्त ढंगं बुँज्या याना: गाक्क अन्न सयेकेफुगु ख: ।
- ख) न्ह्यस: यँया दकलय् पुलापिं वासिन्दा सु ख: ?  
लिस: यँया दकलय् पुलापिं वासिन्दा ज्यापुत हे ख: ।
- ग) न्ह्यस: यँया गन गन लागाय् ग्व:गू ग्व:गू त्वाल्य् ज्यापु जातिं बसोबास याना वयाच्चंगु दु ?  
लिस: यँया थं:ने लागाय् गुंगू त्वा:, दथु लागाय् भिंनिगू त्वा: अले क्वने लागाय् भिंछगू त्वा: याना: दक्वयाना स्वीनिगू त्वाल्य् ज्यापु जातिं बसोबास याना वयाच्चंगु दु ।

## स्वँगत: धुकू

नेपालभाषा		नेपाली भाषा	अंग्रेजी
पूर्वक	–	पुरा गर्ने गरी	did completely finish
यायेफुपिं	–	गर्न सक्ने	could be done
थलबल	–	भाँडाकुँडा	pots and pans
बुँज्या	–	कृषि कार्य	agricultural activities
सापू	–	गाईपालक	cow farmer
म्येय्पू	–	भैसीपालक	buffalo farmer
फैपू	–	भेडापालक	sheep farmer

### १. पाय्छि जू मजू च्वयादिसँ :

- क) ज्या यायेफुम्ह धका: ज्यापु जातियात धयात:गु दु ।
- ख) ज्यापुतय्सं बुँज्या पूवंक मया: ।
- ग) न्हापान्हापा बुँज्या याइपित सुवाल धाइ ।
- घ) यँया स्वीनिगू त्वाल्य् ज्यापुत बसोबास याना वयाच्चंगु दु ।
- ङ) प्रजापतितय्सं चाया थलबल दयेकी ।

### २. क्वय् बियात:गु न्त्यस:या लिस: बियादिसँ :

- क) ज्यापुतय्त छाय् भूमिपुत्र धाइ ?
- ख) ज्यापुतय्सं छु धर्म नाली ?
- ग) न्हापा न्हापा पहरितय्सं छु ज्या याइ ?
- घ) यँया दथु लागाय् ग्व:गू त्वाल्य् ज्यापुतय्गु बसोबास दु ?
- ङ) मू जातिया ज्या छु जुइ ?

### ३. परियोजना ज्या : भीगु धार्मिक व सांस्कृतिक ज्याभ्वलय् ज्यापुतय्गु भूमिका बारे छिं स्यूगु खँ च्वयादिसँ ।

## क्रियाकलाप

ज्यापु जातिया बारे मस्तय्सं स्यूगु खँ धायेकादिसँ । सांस्कृतिक, धार्मिक, सामाजिक ज्याय् ज्यापुतय्गु भूमिका बारे खँल्हाबल्हा यानादिसँ । थीथी ज्याभ्वलय् ज्यापुतय्सं ब्वति कयाच्चंगु किपा, भिडियो क्लिप क्यना: खँल्हाबल्हा याकादिसँ । च्वय् बियात:गु खँत ब्वंके बिया: धायेकादिसँ ।

## ६.१ दान धर्म (भिक्षा बीजु व कायेजु)

## सिकाइ उपलब्धि

भिक्षा बीजु व कायेजु बारे धायेफैजु ।

(पाठ्यघन्टी ल्या: २)



समाजय् सकलें मनूत सम्पन्न जुइ मखु । गुम्हं नये, त्वने, पुने मखना: फ्वना: नयेमा:पिं नं दइ । हा:ना: मदुपिं, सने मफुपिं मनूत देग: व सतकय् फ्वनाच्चनी । भीसं उमित फुगुचा:गु ग्वाहालि यायेमा: । उमित थ: दाजुकिजा तताकेहेपिं थें हे तायेकेमा: । नये, त्वने, पुने मखीपिं दु:खीपिंत ग्वाहालि यायेमा: । दु:खीपिं मनूतय्त थ:गु गच्छेकथं छुं वीगुयात दान धर्म धाइ । दु:खीपिं मनूतय्त छुं दान यायेबलय् उमित यक्व ग्वाहालि जुइ । दान या:म्हेसित नं मनय् आनन्द वइ । दु:खीपिंत ग्वाहालि याये खना: लय्ताये वइ ।

मानव जीवनय् तत:धंगु धर्म मध्ये दान धर्म नं छगू ख: । दान धर्म धइगु हे परोपकारी ज्या ख: । भीसं न्ह्याबलें मेपिनिगु उपकार जुइगु बिचा: यायेमा: । छैय् फ्वं वइपिंत थ:गु गच्छेकथं भिक्षाया रूपय् अन्न वा ध्यवा वीमा: । थथे बिल धायेवं उमिसं नं लय्ताया: भीत सुवा: वी । उकिं दान धर्म यायेगु धइगु दु:खीपिनिगु सेवा यायेगु ख: ।

पञ्जरां धयागु छगू दान धर्म याइगु पर्व ख: ।

पञ्चदान धइगु खँव: हिलावना: **पञ्जरां** जूगु ख: । गुलागा त्रयोदशीकुन्हु यैय् व गुलाथ्व अष्टमीकुन्हु यलय् पञ्जरां न्यायेकी । थ्व उप्व: बौद्ध नेवा:तसें हनेगु या: ।

## न्हयसः लिसः

- क) न्हयसः समाजय् गज्याःपिं मनूत दइ ?  
लिसः समाजय् मेपिनिगु दुःखयात थःगु हे दुःख तायेकीपिं दइ ।
- ख) न्हयसः दान धर्म धइगु गज्याःगु दान खः ?  
लिसः दान धर्म धइगु हे परोपकारी ज्या खः ।
- ग) न्हयसः पञ्जरांकुन्हु छु छु दान याइ ?  
लिसः पञ्जरांकुन्हु जाकि, वा, छ्व, कय्गू, चि यानाः न्याताजि वस्तु दान याइ ।

## खँगतः धुकू

नेपालभाषा	नेपाली भाषा	अंग्रेजी
फवनाः	मागेर	with begging
हाःनाः मदुपिं	आफ्नो भन्ने कोही नभएका	gamins
सने मफुपिं	अशक्त	disabled
लय्ताये वइ	खुशी हुन्छ	will be pleased
जाकि	चामल	rice
वा	धान	paddy
छ्व	गहुँ	wheat
कय्गू	केराउ	pea
चि	नून	salt
न्याताजि	पाँच थरि	five types

## १. पाय्छि जू मजू च्वयादिसँ :

- क) समाजय् सकलें मनूत सम्पन्न जुइ मखु ।
- ख) भ्नीसं मेपिनिगु दुःखय् ग्वाहालि यायेमाः ।
- ग) विहारय् भिक्षुभिक्षुणीपित दान धर्म याये मज्यू ।
- घ) बुराबुरि, मस्त व सने मफुपित दान बीमाः ।
- ङ) दान धर्म यायेगु धइगु दुःखीपिन्त सेवा यायेगु खः ।
- च) पञ्जरां धयागु भव्य नयेगु खः ।

## २. च्वय् बियातःगु न्ह्यसःया लिसः बियादिसँ :

- क) दान धर्म धयागु छु खः ?
- ख) दान धर्म यात धायेवं छु जुइ ?
- ग) मनूतय्गु दकलय् तःधंगु धर्म छु खः ?
- घ) छँय् फ्वं वइपित छु बीमाः ?
- ङ) छु यात कि मन शान्त जुइ ?
- च) पञ्जरां बारे स्यूगु खँ च्वयादिसँ ।

## ३. परियोजना ज्या :

- क) मनूतय्गु दकलय् तःधंगु धर्म मध्ये लाःगु दान धर्म यायेगु खः धइगु खँ न्यनेकने यानाः च्वसु च्वयादिसँ ।
- ख) सुथन्हापां छइके वनेबलय् देगलय् फ्वनाच्चंपिन्त छु छु दान यात स्वयाः च्वयादिसँ ।

## क्रियाकलाप

विद्यार्थीतय्त छाया दान धर्म यायेमाःगु, गजाःपिन्त यायेगु, गथे यानाः यायेगु बारे खँल्हाबल्हा यानादिसँ । च्वय् बियातःगु खँत बंकादिसँ । ब्वनेक्वथाय् थ्व बारे नाटक याकादिसँ । पञ्चदान बारे स्यूपि मस्तय्त थ्व बारे धायेकादिसँ । मस्तय्त ब्वनेक्वथाय् दान याइगु न्याताजि वस्तु ब्वयेकादिसँ । दान धर्म हे मानव मूल्य खः धइगु भावना ब्वलंकेत मस्तलिसे खँल्हाबल्हा यानाः मेमेगु क्रियाकलाप याकादिसँ । दसुकथं प्राकृतिक प्रकोप, मानवीय गल्ली, यातायातया साधन आदि सम्बन्धी ज्याय् ।

## ६.२ दाजुकिजा, फुकी, गुथियार व न्याम्ह थाकुलि

### सिकाइ उपलब्धि

दाजुकिजा, फुकी, गुथियार व न्याम्ह थाकुलिया भूमिका बारे बयान यायेफइगु ।

(पाठ्यघन्टी ल्या: २)

### ६.२.१ दाजुकिजा :

छम्ह हे मांयापाखें दुपिं काय्मस्तयूत दाजुकिजा धाइ । अथेहे तःवाः, ककाया काय्मस्तयूत नं दाजुकिजा हे धाइ । निनि व पाजुया काय्मस्त नं दाजुकिजा खः । सिकय् बुकय् दाजुकिजापिं मदयेकं मगाः । थीथी नखःचखः, गुथिगाना व देपुजाय् दाजुकिजापिं नापं च्वनाः द्यः पुज्यानाः भ्वय् नयेगु याइ । देपुजा नं दँय्दँसं दाजुकिजापिसं थँजिकथं पाःव्व कयाः न्यायेकी ।

आगंघः दुपिनि मोहनबलय् दाजुकिजा जानाः आगंघः पुज्याइ । थँजिकथं सिन्हः ती । थँजिकथं भ्वःछुनाः भ्वय् नइ । बलि ब्यूम्ह बाहांया सी काइ । अथेहे थीथी संस्कारय् नं दाजुकिजापिं मदयेकं मगाः । सुं सीसा सिथं यंकेवलय् ल्यू ल्यू ख्वयाः वनी । सीम्ह नं क्वबुइ । थीथी नखःबलय् म्ह्याय् जिलाजपिंत नखत्या नं सःती ।

### ६.२.२ फुकी :

सुं सीसा भिनिन्हु दुःखं च्वनेमाःपिं दाजुकिजापिंत फुकी धाइ । थीथी संस्कार व सिकय् बुकय् फुकीत मदयेकं मगाः । मचा बुइबलय् मब्यंकूतले जयबिलिं क्यनी । मिसामस्तयूत वाःःहाः तइबलय् खय्बिलिं क्यनी । अथेहे फुकीत जानाः दँय्दँसं देपुजा न्यायेकी । थँजिकथं देपुजा पाःव्व नं काइ । लिसं आगंघः दुपिनि मोहनबलय् फुकीत जानाः द्यः पुज्याइ । यक्व सतीपिं फुकीयात स्याःफुकी धाइ ।

### ६.२.३ गुथियार :

गुथिया दुजःतयूत गुथ्याः वा गुथियार धाइ । सनांगुथिया सुं सित धाःसा सनां वनेमाः । सीम्ह क्वबुइगु, सिख्वः नं ज्वनेमाः । सीगुथिं सीम्ह उइ (च्याकी) । यःमरि पुन्हबलय् गुथ्याःतयूत वाली पुलेमाः । थौंकन्हय् ध्यवा वीगु याइ । नासःपुजा गुथि व देपुजा गुथिइ नं ब्वति कायेमाः । थँजिकथं गुथि पाःव्व कयाः गुथिपाः फयेमाः । गुथि हनीबलय् जक मखु, सुं दुजःया भ्वय् नकल धाःसा ज्याय् च्वं वनेमाः । भ्वय् नं ज्वरे यायेमाः । गुथिया पुजाय् नं च्वनेमाः । गुथिया छुं नियम सुधार यायेमाःगु खःसा थःगु खँ तयेफइ । नासःपुजा गुथिइ थीथी बाजं थायेगु व स्यनेगु याइ । थीथी गुथिइ सीकाःभ्वजय् नं ब्वति कायेमाः ।

### ६.२.४ न्याम्ह थाकुलि :

भीसं दँय्दँसं हनीगु थीथी गुथिइ थँजिकथं न्याम्ह थाकुलि दइ । सकल गुथ्याःतयूसं थाकुलिपिंत हनाबना तयेमाः । न्याम्ह थाकुलिं थःगु समाजयात संगठित यायेत थीथी नियम दयेकी । नियम हाचांगाःपिंत बं नं पुइकी ।

थाकुलिं थँजिकथं गुथि हनेत गुथियारतयूत पाःब्व लःल्हाइ । गुथि हनेत सहलह ब्याकी । पुजाया व्यवस्था यानाः द्यः पुज्यानाः सिन्हः तिकी । भ्वजय् भ्वय् ज्वरे याःथाय् स्वयेगु याइ । सीकाःभ्वजय् थँजिकथं सीकाःभ्वय् नइ ।

## न्ह्यसः लिसः

- क) न्ह्यसः फुकीतयूसं छु ज्या याइ ?  
 लिसः सीबलय् दुखापिखां ती । छ्वासय् वाइ । दुःखं च्वनाः दूब्यंकः वइ ।
- ख) न्ह्यसः गुथियारतयूसं गुथिया नियम हाचां गाल धाःसा छु पुलेमाः ?  
 लिसः गुथियारतयूसं गुथिया नियम हाचां गाल धाःसा बं पुलेमाः ।
- ग) न्ह्यसः छु छु संस्कारय् न्याम्ह थाकुलि मदयेकं मगाः ?  
 लिसः ज्याःजंक्व, थाकुलिं लुइगु व थीथी संस्कारय् न्याम्ह थाकुलि मदयेकं मगाः ।

## सँगतः धुकू

नेपालभाषा	नेपाली भाषा	अंग्रेजी
तःबाः	– ठूलो बुबा	elder father
सिकय् बुकय्	– जन्म हुँदा वा मृत्यु हुँदा	during birth and death
पाःब्व कयाः	– पालो लिएर	receiving the turn
मदयेकं मगाः	– नभइ नहुने	damn necessary
न्ह्याय्जिलाजं	– छोरीज्वाइँ	son-in-law
मब्यंकूतले	– नचोख्याएसम्म	till not purify (the death or birth impurity)
सतीपि	– नजिकका	the nearest
पुलेमाः	– तिर्नु पर्छ	must pay
ब्वति	– भाग लिनु	take part
हाचां गाल	– नाघ्नु, उल्लंघन गर्नु	break the rule
बं	– जरिवाना	fine
थँजिकथं	– ठूलादेखि क्रमशः	orderly from elder

## १. पाय्छि जू मजू च्वयादिसँ :

- क) थीथी संस्कार हनेबलय् दाजुकिजा मदयेकं मगा: ।
- ख) बा:-हा: तइबलय् फुकीतय्त जयबिलिं क्यनी ।
- ग) दँय्दँसं सनांगुथि व देपुजा गुथिइ गुथियारतय्सं पा: फयेमा: ।
- घ) थीथी गुथिइ थँजिकथं न्याम्ह थाकुलि दइ ।
- ङ) ज्या:जंक्व, थाकुलिं लुइगु व थीथी संस्कारय् न्याम्ह थाकुलि म्वा: ।

## २. क्वय् बियात:गु न्त्यस:या लिस: च्वयादिसँ :

- क) सिकय् बुकय् सु मा: ?
- ख) फुकी धइगु छु ख: ?
- ग) गुथिइ गुथियारतय्सं छु याइ ?
- घ) सनांगुथिइ गुथियारतय्सं छु यायेमा: ?
- ङ) न्याम्ह थाकुलिं छु याइ ?

## ३. परियोजना ज्या :

- क) 'गुथिं भीगु समाजयात बल्लाकी'- थव बारे न्यनेकने याना: च्वयादिसँ ।
- ख) भीगु संस्कारय् न्याम्ह थाकुलिया छु भूमिका दु धइगु बारे न्यनेकने याना: च्वयादिसँ ।

## क्रियाकलाप

विद्यार्थीतय्त दाजुकिजाया महत्व बारे खँल्हाबल्हा याकादिसँ । मस्तय् मांअबुया दाजु किजां छु छु ज्याय् ग्वाहालि यानाच्वन ? नख:चख:बलय् छु छु खँय् ग्वाहालि यानाच्वंगु दु ? आदि बारे खँल्हाबल्हा याना: च्वय् च्वंगु खँ बंके बिया: धायेकादिसँ । अथेहे फुकीतय्सं गय् याना: ग्वाहालि यानाच्वंगु दु ? गुथियारत भीगु छु छु संस्कारय् दुथ्यानाच्वंगु दु ? गुथि गय् याना: स्वनी, गुथियारतय्गु ज्या छु छु ख: ? आदि खँल्हाबल्हा याना: धायेकादिसँ । न्याम्ह थाकुलिपिनिगु बारे च्वय् बियात:गु खँ बंके बिया: धायेकादिसँ । दाजुकिजाया स्वापू नापं व्यवहारय् उमिगु ज्या बारे खँल्हाबल्हा याका: फुकी व गुथियारतय्गु मू ज्या छु जुइमा: धइगु बारे खँल्हाबल्हा याकादिसँ । मस्तय् पुचलय् गुथि स्वना बियादिसँ । गुथिया नियम नं च्वकादिसँ । ब्वनेक्वथाय् न्याम्ह थाकुलिपि तया: उमिसं यायेमा:गु ज्या बारे नाटक याकादिसँ ।

एकाइ

७

# भौगोलिक व प्राकृतिक स्वरूप

सिकाइ उपलब्धि

सुपाँय्, ग्रहण व खानीया बनोट व थुकिया महत्व बारे बयान यायेफइगु ।

(पाठ्यघन्टी ल्या: ६)

७.१ सुपाँय्



सुर्घःया क्वाःजः (निभालं) खुसि, पुखू, समुद्र, बँ व फसय् च्वंगु लः क्वानाः वाष्पीकरण जुइ । क्वाःगु फय् हलुका व कम घनत्व जुइगुलिं च्वय् च्वय् आकासय् थ्यनी । च्वय् थहां वनीबलय् तापक्रम व वायुमण्डलया चाप घटे जुइ । लःया बाफ ख्वाउँयाः लःया चिचीधंगु कणय् हिली । सुपाँय् जुइ । सुपाँय् सुपाँय् ल्वात धायेवं न न्याइ । पल्पसा त्वइ । सुपाँय् भ्यातुल धायेवं वाया रुप काइ । पृथ्वीइ कुहां वइ । वा वइ ।

७.२.१ सूर्यग्रहण



छगू आकाशीय पिण्डया किचः मेगु आकाशीय पिण्डय् लाइगु वा छगू आकाशीय पिण्डं मेगु आकाशीय पिण्डयात पनेगुयात ग्रहण धाइ । हाकुगु किचः सुर्घवय् खने दइगुयात सूर्यग्रहण धाइ । सुर्घः व पृथ्वीया दथुइ चन्द्रमा च्वंवयाः चन्द्रमां पृथ्वीइ लाःवयेमाःगु सुर्घःया जः पनाविल धाःसा सूर्यग्रहण जुइ । सुर्घःया जःयात पूर्वक हे पनाविल धाःसा उकियात खग्रास सूर्यग्रहण धाइ । सुर्घःया छुं व्व जक पनाविल धाःसा उकियात खण्डग्रास सूर्यग्रहण धाइ । ग्रहणयात तप्यंक मिखां स्वये मज्यू ।

## ७.२.२ चन्द्रग्रहण

सुर्घः व चन्द्रमाया दथुइ पृथ्वी लाःवइवलय् पृथ्वीं चन्द्रमाय् लायेमाःगु सुर्घःया जः पनाबी । थथे जः पना बीवं पुन्हिया बहनी चन्द्रमा ख्युंसे खनेदइ । थ्वयात चन्द्रग्रहण धाइ । चन्द्रमाया पूरा हे भागयात पनाविल धाःसा खग्रास चन्द्रग्रहण धाइ । चन्द्रमाया छुं भाग जक पनाविल धाःसा वयात खण्डग्रास चन्द्रग्रहण धाइ ।

## ७.३ खानी



पृथ्वीइ दयाच्चंपिं प्राणी, वनस्पति, थीथी तत्व व यौगिकत ज्वालामुखी तज्यानाः, भुखाय् ब्वयाः लिसें प्राकृतिक व मानवीय कारणं बँय् ल्हानाच्चंगु दइ । थथे ल्हाःगु व त्वपूगु वस्तु दक्व पत्रेचट्टानया दथुइ ल्हानाच्चनी । अत्यधिक तत्व व चापं थुखेउखे सनी । प्रतिक्रियास्वरुप थीथी तत्व व यौगिक बने जुइ । थ्वयात खनिज वा खानी धाइ । थीथी कारणं गथेकि ज्वालामुखी तज्यानाः उत्पत्ति जूगु ग्याँसं पत्रेदार चट्टान बने जुइ । थ्व भूवलय् अक्सिडेसनय् म्याग्मा क्रिस्ट आदिं नं खनिज वा खानी बने जुइफु । थ्वया स्वरुप व प्रकृतिया आधारय् वर्गीकरण जुइ । गथेकि लुं, वहः, सिजः, न आदि । जमिन दुने खनिज चिकं, पेट्रोल, मचिकं नं दइ । अथेहे ग्याँस, कोइला आदि नं दइ ।

## ढ्हयसः ललसः

- क) ढ्हयसः सूर्यग्रहण व चन्द्रग्रहण छु तलथलकुढ्हु कुइ ?  
ललसः सूर्यग्रहण औंसीकुढ्हु व चन्द्रग्रहण पुढ्हलकुढ्हु कुइ ।
- ख) ढ्हयसः ग्रहण कुबलडु नडे-तुवने डलडे कुडु लल ? नडेगु कुवलं लुडुसल छु डलडेडलः ?  
ललसः ग्रहण कुबलडु नडे-तुवने डलडे डकुडु । नडे-तुवनेगु लुडुगु सलडलनडु कुवलःघुडुडु (कुस) थुडल तइ ।
- ग) ढ्हयसः ग्रहण कुडलकुवलडुडु छु डलडेडलः व ग्रहण सलधडेकलः छु डलडेडलः ?  
ललसः ग्रहण कुडलकुवलडुडु गंकल डुवलडुडुडुडु डुडुडु व वसः डुडुडुडुडुडुडुडुडु । ग्रहण सलधडेकलः कुवलः सललेगु व डुवः लहुइगु डलडेडलः ।

## सुंठः धुकु

नेडलडलषल	नेडलडु डलषल	अंगुडेकु
कुवलःकुडु	— तलडुकुरडु	temperature
सुडुडुडु	— डलदलल	cloud
न नुडलइ	— गडुडलडुगुडुडु डुनु	heavy rumbling sound
डलडुडुडु तुवलइ	— डलकुडुलल चडुकुनु	lightning
कुडुडु	— छलडुडु	shadow
डुनेगु	— रुकुनु	stop
कुडु	— डुरकलश	light
गंकल	— ग्रहण हुँदल दलइने दलन	giving present during eclipse
लुडलइ	— थलडुडुडु	press
दडेकु	— डुनलउँछ	makes

## १. पाय्छि जू मजू च्वयादिसँ :

- क) सुपाँय् सुपाँय् ल्वात धायेवं वा वइ ।
- ख) सुपाँचं बँज्या यायेत ग्वाहालि याइ ।
- ग) पुन्हिकुन्हु सूर्यग्रहण जुइ ।
- घ) कोइला, ग्याँस खानी पिहां वइ ।
- ङ) खानी वःगु खनिजं लुँ, वहः, सिजःया ध्यबा दयेकी ।

## २. च्वय् बियातःगु न्त्यसःया लिसः बियादिसँ :

- क) सुपाँय् गन दइ ?
- ख) वा गय् यानाः वइ ?
- ग) सूर्यग्रहण गबलय् जुइ ?
- घ) चन्द्रग्रहण गुकुन्हु जुइ ?
- ङ) लुँ, वहः, सिजः, न आदि गनं वइ ?

## ३. परियोजना ज्या : क) सूर्यग्रहण छाये स्वये मज्यू धइगु खँ न्यनेकने यानाः च्वयादिसँ ।

ख) स्वनिगः दुने छु छु खानी दु ? न्यनेकने यानाः धलः दयेकादिसँ ।

## क्रियाकलाप

सुपाँय्या बारे मस्तय्सं स्यूगु खँ धायेकाः च्वय् बियातःगु खँ च्वकाः धायेकादिसँ । सुपाँय् लःलिसे स्वापू दुगु खँ थुइकेत किपा च्वकादिसँ । ग्रहणया बारे चार्ट पेपरय् किपा च्वकादिसँ । च्वय् बियातःगु खँत बंका धायेकादिसँ । सुपाँय् लः जूगु, सूर्यग्रहण, चन्द्रग्रहण, खानी बने जूगु बारे भिडियो क्लिप क्यनादिसँ । मस्तय्त चा व ढलान तार बियाः सूर्यग्रहण व चन्द्रग्रहणया नमूना दयेके बियादिसँ ।

## सिकाइ उपलब्धि

गंल्वय् व स्यंल्वय्या बारे बयान यायेफइगु, कसरतया बारे बयान यायेफइगु, पुनीगु ल्वय् खिचा कै व ठवसा कै बारे नापं मपुनीगु चिनील्वय् (मधुमेह) बारे बयान यायेफइगु । (पाठ्यघण्टी ल्या: १८)

## ८.१ गंल्वय् (क्षयरोग) व स्यंल्वय् (कुष्ठरोग)

## ८.१.१ गंल्वय् (Tuberculosis) :

गंल्वय् छगू कथंया फय्या माध्यमं पुनीगु ल्वय् खः । थ्व ल्वय् जुलकि भी म्हाय् छयंगू व क्वय् जक जुइक गनावनीगु जुयाः गंल्वय् (क्षय रोग) धाःगु खः । माइक्रो ब्याक्टेरियम ट्युबरकुलेसिस (M.tb) नांया छगू कथंया ब्याक्टेरियां थ्व ल्वय् जुइ । थ्व ब्याक्टेरियां दकलय् न्हापां ल्वगियात स्वयं संक्रमण याइ । अनं लिपा बुलुहुं म्हाया थीथी व्व स्येँ, जलास्येँ, क्वय्, दुगःक्वय्, जोर्नी नापं नुगःस्येँ तक नं लिच्चः लायेफु । संक्रमित ल्वगिया खै, मुसु तइबलय्, हाछिका वइबलय् थ्व ब्याक्टेरियां भी संक्रमित जूवनी । संक्रमित जूगु निवाःनिसेँ भिवाःतकया दुने थ्व ल्वय्या थीथी लक्षण खनेदइ । मचानिसेँ बुराबुरिपित तक नं थ्व ल्वय् जुइफुगु कारणं ल्वगियात थजाःगु लक्षण खने दयेफु ।

## थुकिया लक्षणत थथे दु :

- थुसुथुसु मुसु वइ नापं खैचय् हि न खनेदइ ।
- सासः ल्हायेबलय् व मुसु तयेबलय् छाती स्याइ ।
- ज्वर नापं चान्हय् चःति वइ ।
- बुलुहुं न्हियान्हिथं म्हाया तौल पाः जुजुं वनी ।
- छुं नं नये-त्वनेगु इच्छा दइमखु ।
- म्हाय् शक्ति पाः जुजुं वंगु कारणं छुं भचा परिश्रम याःसां तुरुन्त न्यली ।

## ल्वय् मजुइकेगु उपाय :

- संक्रमितं सम्बन्धित डाक्टरया सल्लाह कथं वासः यायेगु ।
- मुसु व हाछिकाः वइबलय् न्हाय् व म्हुतु त्वपुइगु ।

- ❑ न्हि व खै न्ह्यःनेलाःथाय् वांमछ्वयेगु वा जमिनय् बँया तःलय् लहानाछ्वयेगु ।
- ❑ ल्वगिनाप छुं कथंया सम्पर्क मतयेगु ।
- ❑ छें जःखःया स्वच्छ वातावरणपाखे विशेष ध्यान बीगु ।
- ❑ पोष दुगु नसा जक नयेगु व आराम यायेगु ।
- ❑ वि.सि.जि. खोप कायेगु ।

## ८.१.२ स्यंल्वय् (Leprosy) :

स्यंल्वय्यात कोठी ल्वय् नं धाइ । पूर्वजन्मया पापया कारणं थ्व ल्वय् जुइ धयागु मनूतय्गु धापू दु । तर वास्तवय् माइक्रो ब्याक्टेरियम लेप्री नांया जीवाणुया कारणं थ्व ल्वय् जुइ । थ्व जीवाणुं विशेष यानाः भीगु म्हया छ्यंगू, सासः ल्हाइगु थीथी अंग नापं मिखाय् तक नं प्रभाव लायेफु । इलय् वासः याःसा थ्व ल्वय् लनेफु । तर ल्वगिं हेलचक्र्याइ यानाः इलय् वासः मयात धाःसा अंगभंग नं जुइफु । विशेष याना ल्वगीया न्हासं व म्हुतुं पिहां वःगु सुक्ष्म भोल पदार्थ (droplets) या कारणं थ्व ल्वय् पुनी ।

### थुकिया लक्षणत थथे दु :

- ❑ स्यंल्वय्या जीवाणुं संक्रमित जूगु गुलानिसें नीदँतकया दुने थ्व ल्वय्या थीथी लक्षण खनेदइ ।
- ❑ ल्हाः व तुतिइ फिक्का गुलाफि रंगया चातः खनेदया वइ ।
- ❑ ख्वाउंगु, क्वाःगु नापं स्पर्श पहिचान यायेगु क्षमता बुलुहुं तनावनी ।
- ❑ विशेष यानाः ल्हाःया चुल्याय्, पुलिइ व गपःया जःखः मनावइगु कारणं फुलेजुगु खने दइ ।
- ❑ ल्हाः व तुति कमजोर जुइगु कारणं थुखेउखे संके फइमखु ।
- ❑ ख्वाः व न्हाय्पनय् गुलिचा वइ ।
- ❑ मिखाफुसि हायावनी । मिखा बुलुयावंगु कारणं स्वयेगु क्षमता नं पाः जुया वनी ।
- ❑ ल्हाःतुतिइ घाः जुयाः बुलुहुं लिपा हायावनाः अङ्गभङ्ग नं जू वनेफु ।

### ल्वय् मजुइकेगु उपाय :

- ❑ ल्वय्या छुं कथंया लक्षण खनेदयेवं सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीनाप स्वापू तयाः ल्वय्बारे यकिन यायेगु ।
- ❑ स्वास्थ्यकर्मीया सहलह कथं निःशुल्क व्यवस्था यानातःगु वासः (Multi Drug Therapy) यायेगु ।
- ❑ ल्वगिनाप लसपस मयायेगु ।
- ❑ व्यक्तिगत सुचुकुचुपाखे विशेष ध्यान बीगु ।
- ❑ प्रतिरोधात्मक क्षमता व्वलंकेत पोष दुगु नसा नयेगुलिइ विशेष वः बीगु ।
- ❑ स्यंल्वय्याविरुद्ध वि.सि.जि. (B.C.G.) खोप कायेगु ।

## न्हयसः लिसः

- क) न्हयसः गंल्वय् मजुइकेगु मुख्य उपाय छु खः ?  
लिसः गंल्वय् मजुइकेगु उपाय् मध्ये तरुन्त स्वास्थ्यकर्मीलिसे सहलह यायेगु व पोष दुगु नसाः नकेगु ।
- ख) न्हयसः गंल्वय् गथे जुयाः पुनी ?  
लिसः ताः ई तक संक्रमित ल्वगिनाप छुं नं कथंया लसपस जुल धाःसा श्व ल्वय् पुनी ।
- ग) न्हयसः गंल्वय् व स्यंल्वय् मजुइकेत दकले न्हापां छु यायेमाः ?  
लिसः गंल्वय् व स्यंल्वय्या लक्षण खनेदयेवं दकलय् न्हापां स्वास्थ्यकर्मीलिसे सहलह यायेमाः ।

## संगतः धुकू

नेपालभाषा	नेपाली भाषा	अंग्रेजी
फय्	हावा	air
स्यँ	कलेजो	lever
खै	खकार	mucus
छंयगू	छाला	skin
गुलां	नौ महिनामा	nine months
नीदँ	बीस वर्ष	twenty years
गःपःया	घांटीको	in the neck

### १. पाय्छि जू मजू च्वयादिसँ :

- क) गंल्वय् जुलकि ज्वर वइमखु ।
- ख) गंल्वगिं हाछिका: तइबलय् न्ह्यःने च्वने मज्यू ।
- ग) गंल्वय् जूपितं पौष्टिक नसा नकेमा: ।
- घ) स्यंल्वगितय् छुकथंया स्पर्श पहिचान यायेगु क्षमता तनावनी ।
- ङ) स्यंल्वय्या वासः मयाःसा ल्हाः तुति हायावनेफु ।

### २. क्वय् बियातःगु न्ह्यसःया लिसः बियादिसँ :

- क) गंल्वय् छुकिया माध्यमं पुनी ?
- ख) गंल्वचं गथे जुयाः स्वस्थपिं मनूत संक्रमित जुइ ?
- ग) गंल्वय् जूपिं ल्वगित छाया तुरुन्त न्यली ?
- घ) विशेष यानाः छु कारणं स्यंल्वय् पुनी ?
- ङ) स्यंल्वय् मजुइकेत छु उपाय यायेमाः ?

### ३. परियोजना ज्याः

छि च्वनादियागु वडाया स्वास्थ्यकेन्द्रय् स्वापू तयाः गंल्वगि व स्यंल्वगितय्त याना वयाच्वंगु ज्याया धलः दयेकादिसँ । श्व ल्वचं कःपिनिगु तथ्यांक नं कयादिसँ । श्व ल्वय्याबारे पिकयातःगु सूचं, बुलेटिन वा पम्पलेट कयाः ब्वनेक्वथाय् प्रस्तुत यानादिसँ ।

## क्रियाकलाप

गंल्वचं व स्यंल्वचं कःपिनिगु किया कथनाः इमिगु स्थिति यात कयाः खँल्हाबल्हा याकादिसँ । वडा वा स्वास्थ्य केन्द्रलिसे स्वापू तयाः थुकियाबारे पम्पलेट ब्वंके बियादिसँ ।



थःगु म्हयात स्वस्थ (निरोगी) यानातयेत याइगु शारीरिक क्रियाकलापयात कसरत धाइ । यक्व कथंया कसरत यायेज्यू । गथेकि सुथन्हापां दनाः चकंगु थासय् वनाः फताफत न्यासि वनाच्चनेगु । बुलुहुं तिंतिंन्हुयाः व्वाँय् वनेगु । स्वाहाने थहां वनेगु, स्वाहानें कुहां वयेगु । अथेहे टेनिस, टेबुल टेनिस, भलिबल, ब्याडमिन्टन आदि म्हितेगु, एक्रोबायटिक यायेगु, प्याखं हुलेगु, साइकल गयेगु व पौडी म्हिताः नं कसरत यायेज्यू । शारीरिक व्यायाम यायेगु, क्यबय् स्वांमा बांलाकेत ककीचां क्वायेगु ज्या यानाः नं कसरत यायेज्यू ।

### कसरत यायेबलय् जुइगु फाइदा :

१. कसरतं थःगु मानसिक स्वास्थ्य बांलाइ । शरीर बल्लानाच्चनी । त्यानुगु तनावनी । तं क्वलानावनी । एकोहोरापहः तनावनी । बांबांलाःगु बिचाः ब्वलानावइ । बांमलाःगु लुमनावइ मखु । स्याःगु तनावनी । ग्याःचिकु नं मदयावनी । नुगः लयूतायाच्चनी । उकिं कसरत निर्हीन्हं याना हे च्वनेमाः । यात धाःसा म्ह बल्लानावनी । मयात धाःसा कमाजोर जुयावनी ।
२. कसरतं म्हया तौल नं सन्तुलित जुइ । कसरतं म्हयागु लाग्वारा व क्वँय् बल्लानावनी । म्हया शक्ति बल्लानावनी । म्हयागु छ्यंगू बांलानावनी ।
३. कसरतं यानाः यक्व पुलांगु ल्वय् नं कम जुयावनी ।
४. दिमाग स्वस्थ जुयावनी व लुमंकेगु शक्ति बल्लाइ ।
५. थःगु म्ह याउँसे च्वंगु अनुभूति नं जुइ व बहनी न्ह्यः नं बांलाक वइ ।
६. नुगःचुया चाल बांलानावनी । म्हय् हियागु चाल नं बांलानावनी । म्हय् लचकता नं दयावइ ।

### ट.3 खिचा कौ (ठेउला)



खिचाकै पुनीगु ल्वय् खः । थ्व कै अप्वः यानाः भिदं क्वय्यापिं मस्तयूत जुइफु । थ्व ल्वय् तःधिकःपिंत नं जुइफु । छकः थ्व ल्वय् जुलकि लिपा हानं जुइ मखु । ल्वगिं सासः ल्हाइबलय्, ल्वगिं छ्यलातःगु ज्वलंत थिइबलय्, ल्वगिया सतिक च्वनेबलय् निवाःनिसें स्ववाः लिपा ल्वय् पुनाः वये यः ।

#### थुकिया लक्षणत थथे दु :

- थ्व ल्वचं कल धाःसा सुरु सुरुइ अलिछ जुइ, न्हासं न्हि सुलुसुलु पिहां वइ नापं छ्यं नं स्याइ ।
- ज्वर वयाः म्ह स्याइ, म्हय् ट्याउंगु चातः खनेदइ ।
- म्हय् खनेदुगु वहे चातः लिपा कै जुयावनी । थज्याःगु कै दकलय् न्हापां म्हय् अनंलि ख्वाः, ल्हाः तुतिइ नं खनेदइ ।
- कै खनेदुगुयां प्यन्हुन्यान्हु लिपा कै तज्यानाः पुइँचिनी । खिचाकै तःकै थें अपाय् हे ग्वः जुयाः वइ मखु ।

#### बचे जुइगु उपाय :

- ल्वगिया म्हय् थियाः लसपस मयायेगु ।
- ल्वगिं छ्यलातःगु छुं नं ज्वलं मेपिसं मछ्यलेगु ।
- ल्वगियात मेपिनाप सम्पर्क मजुइकेत आरामया लागि अलग हे क्वथाय् तयेगु ।
- थ्व कै वःगु शंका जुइवं स्वास्थ्यकेन्द्र वा अस्पतालय् क्यं वनेगु ।

## ८.८ धिके कै/भुसा कै (दादुरा)



धिकेकै स्वर्दैनसें प्यदँ दुपिं मस्तयूत पुनीगु ल्वयू खः । धिके कै धिपा सिपा जुइकः वइगुलिं कैयात धिके कै धाइगु खः । धिके कै यात दादुरा नं धाः । अप्वः यानाः कुपोषित मस्तयूत थ्व ल्वचं बांमलाक लिच्वः लाके फु । भिन्हुनिसें भिंप्यन्हुतक ५७थ्व ल्वयूया संइक्रमणकाल खः । ल्वगिया नापं च्वंवन धाःसा, ल्वगिं छ्यलातःगु हलंज्वलं छ्यल धाःसा थ्व ल्वयू पुनेफु । ल्वगिं थःगु म्हयू चासुवइवलयू नापसं च्वंम्हेसित नं थ्व कै पुनेयः । भिन्हु ति लिपा धिकेकैया लक्षण खने दयावइ । थुकिया लक्षण थथे दु :

- सेखं ज्वर वयाः छ्वालगु न्हि पिहांवइ ।
- मिखा स्यानाः ह्याउंसे च्वनावइ ।
- मुसु वइ, भ्रारा नं जुइ ।
- स्वन्हु लिपा म्हुतुइ तुइसे च्वंक चातः खनेदइ । थनं लिपा दकलयू न्हापां न्हायूंप व ककुया ल्यूने कै वइ ।
- वयां लिपा ख्वाः, म्ह व ल्हाः तुतिइ धिप्पासिप्पा जुइक कै खनेदइ । थ्व कै न्यान्हु तक च्वनी ।

**धिके कै छ्मह मचां मेम्ह मचायात पुनीगु कारणं थुकिं बचे जुइत क्वयू बियातः थें उपाय यायेमाः**

- इलयू हे कैया विरुद्ध वीगु खोप वीगु ।
- मस्तयूत पोष दुगु नसा नकेगुलिइ बः वीगु ।
- ल्वगिया सतिक मेपिं मस्तयूत मछ्वयेगु ।
- ल्वगियात आरामया लागि अलग्ग क्वथाया व्यवस्था यायेगु ।
- ल्वगियात स्वास्थ्यकेन्द्र वा अस्पतालया डाक्टरं सल्लाह ब्यूकथं वासः यायेगु ।

## ८.५ चिनी लवय् (मधुमेह)



चिनीलवय् अप्ठः यानाः पीदं पुलेधुंकूपिं मनूतयत् जुइगु छताजि मपुनीगु लवय् खः । अग्न्याशयं (Pancreas) पिहां वइगु इन्सुलिन नांया रसं भीगु म्हय् चिनीयात नियन्त्रण याइ । यदि अग्न्याशयं बांलाक ज्या मयात धाःसा थज्याःगु लवय् जुइ । थ्व लवय् जूपिं मनूतय्गु च्वय् चिनी खनेदइ । थज्याःगु लवचं यानाः विश्वय् तःधंगु समस्या वयाच्वंगु दु । उमेर वनेधुंकूपिं मनूतयत् थ्व लवचं ज्यान तकं कयाच्वंगु दु । थज्याःगु लवय् जूपित म्हय् छुं घाः जुल धाःसा याकनं लनी मखु । वंशानुगत कारणंनं चिनी लवय् जुइफु । भीगु म्हया अग्न्याशयं व जलस्ये बांलाक ज्या मयातकि चिनीलवय् जुइ ।

### चिनी लवय्या लक्षण :

- च्व अप्ठः फाये मालीगु ।
- च्व लिसें तुयूगु ताकुगु भोल पिहां वइगु ।
- लः यक्व त्वने प्याःचाइगु ।
- अप्ठः नये पित्याइगु ।
- साधारण परिश्रम यायेबलय् नं याकनं त्यानुइगु ।
- म्हया तौल बुलुहुं पाःजुयावनीगु ।
- च्व व हिइ चिनीया मात्रा अप्ठः जुयाः ल्वगि मूर्च्छा तकं जुइफु ।

### क्वय् बियातःथे उपाय यात धाःसा चिनी लवय्पाखें बचे जुइ फइ :

- कार्बोहाइड्रेट दुगु नसा, चिनीं दयेकातःगु ज्वलं मनयेगु ।
- घ्यः, चिकं दुगु नसा म्हो जक नयेगु ।
- सन्तुलित नसा नयेगु ।
- म्वाःमदुगु चिन्ता मकायेगु ।
- नियमित रुपं शारीरिक व्यायाम यायेगु ।
- नियमित रुपं डाक्टरया सुभाक्कथं वासः यायेगु ।

## न्हयसः लिसः

- क) न्हयसः छु नांया विषाणुं याताः खिचाकै वड्गु खः ?  
लिसः भेटिसेला भाइरस नांया विषाणुं याताः खिचाकै वड्गु खः ।
- ख) न्हयसः छु नांया विषाणुं याताः धिकेकै वड्गु खः ?  
लिसः आर.एन.ए. पारामिकजो भाइरस नांया विषाणुया कारणं धिकेकै वड्गु खः ।
- ग) न्हयसः गज्याःपित चिनील्वय् जुड्गु यक्व सम्भावना दइ ?  
लिसः अप्वः कार्बोहाइड्रेट दुगु नसात्वैसा नइपिं, अप्वः चाकुगु नइपिं, माःकथं परिश्रम मयाइपित श्व ल्वय् जुड्गु यक्व सम्भावना दु ।

## खंग्वः धुकू

नेपालभाषा	नेपाली भाषा	अंग्रेजी
चकंगु	खुल्ला	open
न्यासिवनेगु	हिँडनु	walk
तितिन्हुयाः	उफ्रेर	jump
क्यबय्	बारीमा	in the field
क्वानाः	गोडेर	dig
त्यानु	थकान	tired
तं	रिस	anger
क्वँय्	हाड	bone
छयंगू	छाला	skin
त्वःफिके	छोडनु	left
ल्वःमंके	बिसनु	forgotton
क्वय्यापिं	मुनिका	under
निवाः	दुई हप्ता	two weeks
कै	खटिरा	pimple
पुइँ	सुकेर ढिक्का पर्नु	dried pimple
अग्न्याशय	फियो	pancreas
घाः	घाउ	wound
जलस्यैँ	मिर्गौला	kidney
पुनीगु ल्वय्	सर्ने रोग	communicable disease

## १. पाय्छि जू मजू च्वयादिसँ :

- क) कसरतं पुलागुं ल्वय् भ्रन् तच्चयेकी ।
- ख) न्यादं क्वय्यापिं मस्तयत् खिचाकै वयेफु ।
- ग) धिकेकै न्यान्हु तक च्वनी ।
- घ) मस्तय्सं पोष दुगु नसा नयेमाः ।
- ङ) ल्वगि नापं च्वनाः नयेत्वनेमाः ।

## २. क्वय् बियातःगु न्ह्यसःया लिसः बियादिसँ :

- क) कसरत गबलय् याःसा बांलाइ ? छाय् ?
- ख) कसरत यायेबलय् छु छु फाइदा जुइ, च्वयादिसँ ।
- ग) कसरत मयात धाःसा छु छु बेफाइदा जुइ ?
- घ) खिचाकैया म्हसीका नापं पुनीगु कारण च्वयादिसँ ।
- ङ) धिकेकै गज्याःगु ल्वय् खः ? धिकेकै मपुंकेगु उपाय बारे च्वयादिसँ ।
- च) चिनील्वय् छु खः ?
- छ) चिनील्वय्या लक्षण च्वयादिसँ ।
- ज) चिनील्वचं मकयेका च्वनेगु उपाय च्वयादिसँ ।

## ३. परियोजना ज्या : छिगु परिवार, समुदाय वा त्वाल्य चिनील्वय् जूपिं भिम्ह ल्वगिया पूवंक विवरण तयार यानादिसँ ।

## क्रियाकलाप

गंल्वय् व स्यंल्वय्या बारे खँल्हाबल्हा यानादिसँ । कसरतं जुइगु फाइदा बारे मस्तयत् खँल्हाबल्हा याकादिसँ । थीथी कसरतया किपा व भिडियो विलप क्यनाः ब्वनेकुथिइ कसरत याकादिसँ । किपा क्यनाः च्वय् बियातःगु खँ ब्वंकाः धायेकादिसँ । थ्व ल्वय्या लक्षण व बचे जुइगु थीथी उपाय पुचः दयेकाः चार्ट पेपरय् च्वकाः ब्वनेक्वथाय् ब्वयेकादिसँ । अथेहे धिकेकै बारे नं क्रियाकलाप याकादिसँ । मस्तय्सं स्यूकथंया चिनील्वय्या बारे खँल्हाबल्हा याकाः थुकिया लक्षण व रोकथाम बारे मस्तय्गु पुचः दयेकाः चार्ट पेपरय् च्वकाः धायेकादिसँ । चिनील्वय्या बारे च्वय् बियातःगु खँ ब्वंकाः धायेकादिसँ । कसरतं जुइगु फाइदा बारे वक्तृत्वकला कासा याकादिसँ । अथेहे खिचाकै, धिकेकै व चिनील्वय्या बारे न्ह्यसः लिसः कासा याकादिसँ ।

## सिकाइ उपलब्धि

धर्मादित्य धर्माचार्य, पद्मरत्न तुलाधर, धर्मभक्त माथेमा, सिद्धिमुनि शाक्य, सिलु सिंह, चिनियालाल सिंह, डा. जनकलाल वैद्य व कृष्णहरि मूलपिनिगु योगदान बारे धायेफइगु । (पाठ्यघन्टी ल्या: १०)

## ९.१ धर्मादित्य धर्माचार्य

नेपालभाषाया न्हापांम्ह पत्रकार धर्मादित्य धर्माचार्य खः । वय्कःया जन्म ने.सं. १०२२ बछलाथ्व १४ कुन्हु यल चिकंभही च्यासः त्वाल्य् जूगु खः । वय्कःया धार्थेया नां जगतमान वैद्य खः । वय्कः बौद्धशास्त्रया मर्मज्ञ व नेपालभाषाया अनन्य सेवक खः । वय्कलं नेपालभाषां पिथनादीगु न्हापांगु पत्रिकाया नां 'बुद्धधर्म व नेपालभाषा' खः । वय्कलं च्वयादीगु 'नेपालभाषा व थ्वया साहित्य' नांगु च्वसु अतिकं लोकंह्वात । उगु च्वसुइ वय्कलं नेपालभाषा हे थ्व भाषाया नां खः, नेवारी मखु धकाः च्वयादीगु खः । वय्कलं भारतया कलकत्ताय् 'नेपालभाषा साहित्य मण्डल' व 'नेपाल गुथि' नीस्वनादिल । बुद्ध धर्मया प्रचारप्रसारया निंतिं वय्कलं नेपालय् 'बुद्ध धर्म उद्धार संघ, बुद्धोपासक संघ व बुद्धोपासिका संघ' नीस्वनादिल । वय्कःया ज्यायात मूल्याङ्गन यासे च्वसापासां भाषाजवाः उपाधि देछात । अथेहे धर्मोदय सभां 'धर्मानुशासक' पद देछाःगु दु । वय्कःया भ्वाता यलया पूच्वय् दु । वय्कःया नामं थीथी सिरपाः नं पलिस्था यानातःगु दु ।



## न्ह्यसः लिसः

- क) न्ह्यसः जगतमान वैद्य सुयागु वास्तविक नां खः ?  
 लिसः जगतमान वैद्य धर्मादित्य धर्माचार्यया वास्तविक नां खः ।
- ख) न्ह्यसः पत्रकार धाःगु छु खः ?  
 लिसः पत्रकार धकाः पत्र-पत्रिकाय् ज्या याइम्ह मनूयात धाइ ।
- ग) न्ह्यसः भ्वाता धैगु छु खः ?  
 लिसः भ्वाता धयागु सालिक खः ।

## १.२ पद्मरत्न तुलाधर



पद्मरत्न तुलाधर नेपालभाषा ख्यः व देशय् जक मखुसे हलिमय् हे मानव अधिकारवादी अभियन्ता कथं नांजाः । वय्कःया जन्म ने.सं. १०६० सिल्लाथ्व १५ य् यँया न्हाय्कंतलाय् जूगु खः । वय्कः नेपालभाषा व जनजातितय्गु हक अधिकार कायेत न्ह्याकूगु आन्दोलनया न्ह्यलुवा खः । वय्कः मानव अधिकार आन्दोलनया अग्रणी लिसें राजनेता नं खः । देशय् जूगु ततःधंगु राजनीतिक आन्दोलन सफल यायेत वय्कलं महत्वपूर्ण भूमिका म्हितादिल । वय्कः नेपालभाषा मंकाः खलःया संस्थापक व न्हापांम्ह नायः नं खः । वय्कः नेपालभाषाया पत्रकार लिसें नांजाःम्ह साहित्यकार नं खः । नेपालभाषा साहित्य ख्यलय् वय्कलं आपालं निबन्ध व ख्यालः च्वयादीगु दु । वय्कःया बुलुमि, बाथरुम व मेमेगु निबन्ध, आः जितः नं तन्तुन् दइवल, जिं लातकि ....., ख्याः बच्छि नि बच्छि, ख्यालः मुना, हसिना उपन्यास, ग्वय्दां, छधाः प्याखं आदि सफू पिहां वःगु दु । सरकारं वय्कःयात उज्ज्वल कीर्तिमय राष्ट्रदीप (द्वितीय) पदक देछाःगु दु । वय्कःया भवाता शंखधर साख्वाः पार्कय् दुने दु । वय्कः ने.सं. ११३८ कौलागा द्वादशी कुन्हु मंत ।

## न्ह्यसः लिसः

- क) न्ह्यसः पद्मरत्न तुलाधर गज्याःम्ह व्यक्तित्व खः ?  
लिसः पद्मरत्न तुलाधर बहुप्रतिभाशाली, बहुआयामिक व्यक्तित्व खः ।
- ख) न्ह्यसः हलिमय् धाःगु छु ?  
लिसः हलिमय् धाःगु विश्वय् खः ।
- ग) न्ह्यसः नेपालभाषा परिषदं पद्मरत्न तुलाधरयात छु उपाधि देछात ?  
लिसः नेपालभाषा परिषदं पद्मरत्न तुलाधरयात भाषाथुवाः उपाधि देछात ।

## १.३ धर्मभक्त माथेमा



राणा सरकारं वि.सं. १९९७ सालय् मृत्युदण्ड व्यूषिं प्यम्ह शहीद मध्ये छम्ह शहीद धर्मभक्त माथेमा नं खः । वि. सं. १९६६ सालय् यँया ओमवहाः नःबहिलिइ वय्कःया जन्म जूगु खः । देशय् राणा सरकारं जनतायात अन्याय, अत्याचार यात । राणा सरकार विरुद्ध क्रान्ति यायेत मेमेपिलिसे जानाः वय्कलं नेपाल प्रजा परिषद नीस्वनादिल । थ्व भूमिगत राजनीतिक संगठन खः । वय्कः कुस्ती म्हितेफुम्ह पहलवान नं खः । वय्कलं कुस्ती म्हिताः बंगाल च्याम्पियन उपाधि त्याकादिल । वय्कः जुजु त्रिभुवनयात व्यायाम स्यनीम्ह गुरु खः । वय्कलं जुजु त्रिभुवनयात राणा सरकार

विरोधी आन्दोलनय् सहभागी यानादिल । थज्याःगुज्याखँ यानाच्वंगु सीकाः वय्कःयात येंया सिफलय् वि.सं. १९९७ साल माघ १२ गते बहनी सिमाय् यखानाः फाँसी बिल । दँय्दँसं हनीगु शहीद दिवसय् वय्कःया भूवाताय् स्वां देछ्यायाः सम्मान याना वयाच्वंगु दु ।

## न्ह्यसः लिसः

- क) न्ह्यसः राणा सरकारं जनतायात छु यात ?  
लिसः राणा सरकारं जनतायात अन्याय अत्याचार यात ।
- ख) न्ह्यसः व्यायाम धाःगु छु खः ?  
लिसः व्यायाम धयागु शरीरयात स्वस्थ यानातयेत याइगु कसरत खः ।
- ग) न्ह्यसः शहीद धर्मभक्त माथेमाया भूवाता गन दु ?  
लिसः शहीद धर्मभक्त माथेमाया भूवाता ओमबहालय् दु ।

## ९.८ सिद्धिमुनि शाक्य

सिद्धिमुनि शाक्य नांजाःम्ह परम्परागत चित्रकलाया हस्ति खः । वय्कलं थीथी छःपिनिगु पौभाः च्वयादिल । वय्कःया जन्म वि.सं. १९८९ सालय् येंया इतुंबहालय् जूगु खः । वय्कलं पौभाः, मन्दः, बौद्ध धर्मया छःपिं व करुणामयया चित्र च्वयादिल । वय्कलं नेपाः व हलिमय् थःगु कला प्रदर्शनी यानादीगु दु । वय्कःयात नेपाःया सरकारं इन्द्रराज्यलक्ष्मी प्रज्ञा पुरस्कार, वीरेन्द्र राष्ट्रिय कला स्वर्णपदक, राष्ट्रिय कला प्रदर्शनीइ स्वकःतक न्हाप सिरपाः, सम्पदा पुरस्कार व शुभराज्याभिषेक पदक नं देछाःगु दु ।

## न्ह्यसः लिसः

- क) न्ह्यसः पौभाः धयागु छु खः ?  
लिसः पौभाः धयागु विशेष कापतय् थीथी क्पिा च्वयातःगु क्पिा खः ।
- ख) न्ह्यसः सिद्धिमुनि शाक्यं येंया जनबहाद्यःया छ्चाखेरं छु च्वयादीगु खः ?  
लिसः सिद्धिमुनि शाक्यं येंया जनबहाद्यःया देगः छ्चाःखेरं १०८ म्ह लोकेश्वरया चित्र च्वयादीगु खः ।
- ग) न्ह्यसः लोकेश्वर धाःम्ह छु छः खः ?  
लिसः लोकेश्वर संसारयात करुणा क्यनीम्ह छः खः ।

## ९.५ सिलु सिंह

सिलु सिंह न्हापांम्ह सर्वोच्च अदालतया मिसाम्ह न्यायाधीश खः । वय्कः वरिष्ठ अधिवक्ता नं खः । वय्कःया जन्म वि.सं. १९९६ सालय् खिउँलं त्वाल्य् जूगु खः । वय्कः सर्वोच्च अदालतया वकिलतय्गु संस्था सर्वोच्च बारया संस्थापक उपाध्यक्ष नं खः । वय्कः राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगया सदस्य नं जुयादिल । वय्कलं नेपाःया पीडित मिसात पुनर्स्थापना यायेत 'असहाय सेवा केन्द्र' स्थापना यानादिल । वय्कः इमान्दार, निर्भिक व निष्ठावान छवि दुम्ह वरिष्ठ अधिवक्ता नं खः । नेपाःया न्याय सेवाय् वय्कलं तःधंगु योगदान यानादिल । वय्कः वि.सं. २०७७ जेष्ठ ७ गते मंत ।

### न्हयसः लिसः

- क) न्हयसः सिलु सिंह दकलय् न्हापां गन ज्या यानादीगु खः ?  
लिसः सिलु सिंह दकलय् न्हापां सर्वोच्च अदालतय् ज्या यानादीगु खः ।
- ख) न्हयसः अधिवक्ता धाःगु छु खः ?  
लिसः अधिवक्ता धाःगु वकिल खः ।
- ग) न्हयसः सिलु सिंहया वास्तविक नां छु खः ?  
लिसः सिलु सिंहया वास्तविक नां सुशिला सिंह खः ।

## ९.६ चिनियालाल सिंह

चिनियालाल सिंह शैक्षिक जागरण हयेत न्हयलुवा जुयादीम्ह शहीद खः । वय्कःया जन्म वि.सं. १९६३ असार १७ गते थाय्मदु त्वाल्य् जूगु खः । देशय् राणा शासकतय्सं यानाच्चंगु दमन व अत्याचार विरुद्ध आन्दोलन यायेमाःगु वाःचायेकादिल । थुकिया नितिं नेपाःमितय्त शिक्षित यानाः जागरण हयेमाः धयागु थुइकल । उकिं त्वाःयाम्ह चन्द्रमान मास्केनाप सहलह ब्याकादिल । वि.सं. १९९३ सालय् सिल्लाचःढेकुन्हु थःगु छैय् महावीर इन्स्टिच्यूट चायेकादिल । थ्व जनस्तरं चायेकूगु न्हापांगु शिक्षालय खः । थुगु स्कूलय् शहीद शुक्रराज शास्त्री, गंगालाल श्रेष्ठ, धर्मभक्त माथेमापिं लिसें मेपिन्त नं आखः ब्वंकल । थुगु इन्स्टिच्यूटया बारे राणा सरकारयात मभिपिं मनूतय्सं म्वाःमदुगु खँ थ्यंकल । वि.सं. १९९३ साल कार्तिक २ गते चिनियालालयात ज्वनायंकल । सरकारं वय्कःयात सर्वस्वहरण यानाः जन्म कैदया सजाय बिल । जेलय् टाइफाइड ल्वचं कयाः वय्कः वि.सं. २००१ साल असार २६ गते मंत ।

### न्हयसः लिसः

- क) न्हयसः चिनियालाल सिंह सु खः ?  
लिसः चिनियालाल सिंह शहीद खः ।
- ख) न्हयसः महावीर इन्स्टिच्यूटय् छु यायेगु ज्या जुल ?  
लिसः महावीर इन्स्टिच्यूटय् आखः ब्वंकेगु ज्या जुल ।

ग) न्ह्यसः महावीर इन्स्टिच्यूटया कचा गन गन चायेकल ?

लिसः थुगु इन्स्टिच्यूटया कचा भ्वँत, न्हूघः व कालिमाटीइ नं चायेकल ।

## ९.७ डा. जनकलाल वैद्य

डा. जनकलाल वैद्य नेपालभाषाय् दकलय् न्हापां विद्यावारिधी यानादीमह खः । वय्कलं नेपालभाषाया काव्य सिर्जना प्रवृत्ति नांया शोधग्रन्थ च्वयादीगु खः । वय्कःया जन्म ने.सं. १०५४ दिल्लागा ४ कुन्हु यलया तंगः त्वाल्य् जूगु खः । वय्कलं थःत जिवंकाःछि नेपालभाषा ब्वंकेगु व अनुसन्धानया ज्याय् फ्यानादिल । वय्कलं नेपालभाषाया प्राचीन कालनिसें कयाः आधुनिक कवि, बाखंच्वमि, निबन्धकार, नाटककारपिनि साहित्य सिर्जना म्हसीकेगु ज्या नं यानादिल । वय्कः समालोचक, सम्पादक, अनुवादक, बाखं व प्याखं च्वमि नं खः । वय्कलं नेपाली व अंग्रेजी भाषाय् नं च्वसु च्वयादीगु दु । वय्कःया कृतित स्वयाच्वंगु मिखा, कल्याणी, कीर्तिलक्ष्मी, सत्यसतीया विवेचना, राष्ट्रिय अभिलेखालयस्थित नेपालभाषा अभिलेख ग्रन्थ आदि खः । वय्कलं त्रिचन्द्र क्याम्पसय् सहप्राध्यापक जुयाः नेपालभाषा ब्वंकादिल । वय्कःया ज्यायात मूल्याङ्कन यासैं वय्कःयात दान्यहिरा सिरपाः, मायादेवी प्रज्ञा पुरस्कार, प्राज्ञ सम्मान व दीर्घ सेवा पदक आदि देछाःगु दु । वय्कः वि.सं. २०७८ मंसिर ४ गते कुन्हु मंत ।

## न्ह्यसः लिसः

क) न्ह्यसः डा. जनकलाल वैद्य सु खः ?

लिसः डा. जनकलाल वैद्य अनुसन्धानकःमि खः ।

ख) न्ह्यसः जिवंकाःछि धाःगु छु खः ?

लिसः जिवंकाःछि धाःगु म्वातले खः ।

ग) न्ह्यसः डा. जनकलाल वैद्य छु छु भाषां च्वसु च्वयादिल ?

लिसः डा. जनकलाल वैद्य नेपालभाषा, नेपाली व अंग्रेजी भाषां च्वसु च्वयादिल ।

## ९.८ कृष्णहरि मूल

कृष्णहरि मूल नांजाःमह शिक्षाप्रेमी खः । वय्कःया जन्म वि.सं. १९६१ आश्विन ६ गते ख्वपया गोलमढी त्वाल्य् जूगु खः । निरंकुश राणा शासनकालय् मग्पासे थःगु छें वंगलय् वि.सं २००७ साल जेष्ठ २३ गते नेपाल आदर्श प्राइमरी स्कूल चायेकादिल । वहे स्कूल थौकन्हय् येँया गणवहालय् चायेकातःगु नेपाल आदर्श मा. वि. कथं नांजाः । वय्कः नेपाल आदर्श मा. वि. या संस्थापक खः । वय्कः उगु स्कूलया वि.सं. २००७ निसैं २०१० तक प्रधानाध्यापक जुयाः ब्वंकादिल । वय्कलं उगु स्कूल आदर्श, कर्तव्यपरायण एवं कर्मठ विद्यार्थी दयेकेगु



उद्देश्यं स्थापना यानादीगु खः । वय्कःया ज्याया मूल्याङ्कन यासैं विद्यालय व्यवस्थापन समितिं वि.सं. २०३२ सालय् वय्कःया भवाता स्कूलय् धस्वाकल । अथेहे वय्कःया छेंजःपिसं वि.सं. २०४६ सालय् स्कूलं एस.एल.सी. जाँचय् दकसिबे अप्त्रः ल्याः हःम्हेसित वीगुकथं कृष्णहरि मूल पदक निःस्वन । अननिसैं स्कूलपाखें थ्व पदक वय्कःया नामं थौतक बियावयाच्चंगु दु । वय्कः छम्ह नांजाःम्ह समाजसेवी नं खः । वय्कः 'टोल रक्षा संघ'या अध्यक्ष नं जुयादिल । नेपाःया शैक्षिक इतिहासय् वय्कलं तःधंगु योगदान यानादीगु दु ।

## न्ह्यसः लिसः

- क) न्ह्यसः कृष्णहरि मूलया मेगु नां छु खः ?  
 लिसः कृष्णहरि मूलया मेगु नां सुब्बा दाइ खः ।
- ख) न्ह्यसः समाजसेवी धाःगु छु खः ?  
 लिसः समाजसेवी धाःगु समाजया सेवा याइम्ह खः ।
- ग) न्ह्यसः वय्कःया गुरु सु खः ?  
 लिसः वय्कःया गुरु माष्टर जगतसुन्दर मल्ल खः ।

## सँगतः धुकू

नेपालभाषा	नेपाली भाषा	अंग्रेजी
लोकंहवात	लोकप्रिय भयो	popularized
नीस्वनादिल	स्थापना गर्नुभयो	stablished
स्यनामि	शिक्षक	teacher
न्ह्यलुवा	अग्रज	frontier
न्हापांम्ह	पहिलो	first
हलिमय्	विश्वमा	in the world
सहलह	छलफल	discussion
अनुसन्धानकःमि	अनुसन्धाता	researcher

### १. पाय्छि जू मजू च्वयादिसँ :

- क) धर्मादित्य धर्माचार्यया वास्तविक नां जगतमान वैद्य खः ।
- ख) नेपालभाषा साहित्य संस्कृतिया विकासय् पद्मरत्न तुलाधरया छुं योगदान खने मद् ।
- ग) धर्मभक्त माथेमां नेपाल प्रजा परिषद् नीस्वनादिल ।
- घ) सिद्धिमुनि शाक्ययात इन्द्रराज्यलक्ष्मी प्रज्ञा पुरस्कार देछात ।
- ङ) सिलु सिंह छम्ह नांजाःम्ह पत्रकार खः ।
- च) सिलु सिंह सर्वोच्च बारया संस्थापक उपाध्यक्ष खः ।
- छ) चिनियालाल सिंह महावीर इन्स्टिच्यूट चायेकादिल ।
- ज) जनकलाल वैद्य छम्ह नांजाःम्ह राजनीतिज्ञ खः ।
- झ) कृष्णाहरि मूलं नेपाल आदर्श स्कुल चायेकादिल ।

### २. क्वय् बियातःगु न्ह्यसःया लिसः बियादिसँ :

- क) नेपालभाषाया न्हापांम्ह पत्रकार सु खः ?
- ख) नेपालभाषा मंकाः खलःया न्हापांम्ह नायः सु खः ?
- ग) धर्मभक्त माथेमां छु उपाधि त्याकल ?
- घ) सिद्धिमुनि शाक्यं गन १०८ लोकेश्वरया चित्र च्वयादिल ?
- ङ) नेपाःया न्हापांम्ह मिसा अधिवक्ता सु खः ?
- च) जनकलाल वैद्यं छु शीर्षकय् विद्यावारिधि यानादिल ?
- छ) जनस्तरं चायेकूगु न्हापांगु शिक्षालयया नां छु खः ?
- ज) शहीद चिनियालाल सिंह छु ल्वचं कया मंत ?
- झ) नेपालय् प्रजातन्त्र वयेन्ह्यः कृष्णाहरि मूलं छु स्कूल चायेकादिल ?

### ३. परियोजना ज्या :

- क) पद्मरत्न तुलाधरं च्वयादीगु साहित्यिक कृतिया धलः दयेकादिसँ ।
- ख) देशय् प्रजातन्त्र ह्येत धर्मभक्त माथेमां गज्याःगु योगदान यानादिल न्यनेकने यानाः च्वयादिसँ ।
- ग) सिलु सिंहं न्याय सेवाय् गज्याःगु योगदान यानादिल न्यनेकने यानाः च्वयादिसँ ।

## क्रियाकलाप

क्वय् बियातःपि हनेबहःपिनिगु जीवनी छसिकथं बंकाः धायेकादिसँ । वय्कःपिसं देय्यात बियादीगु योगदान बारे स्यूपिं मस्तयत् धायेकादिसँ । भाषा ख्यलय् नांजाःपि व्यक्तित्वपिनिगु देन सम्बन्धी च्वसुत बंके बियादिसँ । धर्मभक्त माथेमा व सिलु सिंहं देय्या लागि यानादीगु ज्याया बारे च्वसु च्वकादिसँ । अथेहे चिनियालाल सिंह, डा. जनकलाल वैद्य व कृष्णाहरि मूलपिसं यानादीगु योगदानया बारे वकृत्वकला कासा याकादिसँ ।

## सिकाइ उपलब्धि

रञ्जना लिपिं मा आखः, बा आखः, भवः आखः व चिना आखः च्वयेगु तरिका

(पाठ्यघन्टी ल्याः १८)

१०.१ भीसं रञ्जना लिपिं मा आखः, बा आखः, भवः आखः व चिना आखः च्वयेगु तरिका स्यनेगु जुइ । रञ्जना लिपिया मा आखः 'अ' निसें 'अः' तक बियातःगु दु ।

अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ऋ	ए	ऐ	ओ	औ	अं	अः
अ्	आ्	इ्	ई्	उ्	ऊ्	ऋ्	ए्	ऐ्	ओ्	औ्	अं	अः

१०.२ थन क्वय् 'क' निसें 'ज्ञ' तक बियातःगु दु ।

क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ
क्	क्ख्	ग्	ग्घ्	ङ्	च्	च्छ्	ज्	ज्झ्
ब	ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द
ब्	ट्	ठ्	ड्	ढ्	ण्	त्	थ्	द्
ध	न	प	फ	ब	भ	म	य	र
ध्	न्	प्	फ्	ब्	भ्	म्	य्	र्
ल	व	श	ष	स	ह	क्ष	त्र	ज्ञ
ल्	व्	श्	ष्	स्	ह्	क्ष्	त्र्	ज्ञ्

१०.३ थन क्वय् क, का, ..... कं, कः तक बियातःगु दु । अथेहे ख, ग, ..... ज्ञ तक च्वयादिसँ ।

क	का	कि	की	कु	कू	के	कै	को	कौ	कं	कः
क	का	कि	की	कु	कू	के	कै	को	कौ	कं	कः

१०.४ छुं चिना आखः थथे दु :

जुयाच्चंगु	जुयाच्चंगु	ब्वने	ब्वन
सम्पदा	सम्पदा	संस्कृति	संस्कृति
संस्कार	संस्कार	च्वये	च्वय

१०.५ थन क्वय् १ निसँ ९ तक ल्याःग्वः बियातःगु दु । अथेहे १० निसँ च्वयादिसँ ।

०	१	२	३	४	५	६	७	८	९
०	१	२	३	४	५	६	७	८	९

## याज्या

१. क्वय् बियातःगु न्त्यसःया लिसः च्वयादिसँ :

- क) क, का, ....., कं कः तक च्वकादिसँ ।  
ख) क, का, ....., कं, कः तक च्वकादिसँ ।  
ग) थुकियात रञ्जना लिपिं च्वयादिसँ ।  
व, क्ष, थ, प, म  
घ) थुकियात देवनागरिं च्वयादिसँ ।  
ध, न्, यं, नै, गै

२. परियोजना ज्या : च्वय् बियातःगु दक्व आखः रञ्जना लिपिं च्वयाः थःगु छँय् ब्वयादिसँ ।

## क्रियाकलाप

थ्व आखःग्वःत च्वये सयेकेत तःकःमछि च्वकेगु आवश्यक जुइ । उकिं थुकियात मस्तयसं सः पिज्वयेक हायेकाः आखःग्वः म्हसीके बियादिसँ । आखःग्वःत च्वयेत ई बियादिसँ । छगः छगः आखःग्वःत भिकः तकः च्वकादिसँ । न्हिंन्हिंकथं छन्हु न्हयः च्वयेधुकूगु खँग्वःत दोहोरे याकाः च्वकादिसँ । दक्व मस्तयगु च्वयेगु सीप उतिकं हे मदइगुलिं यानाः सःपिं मस्तयत् न्हयाकादिसँ । अथे हे कम सीप दुपिं मस्तयत् बुलुहुँ च्वकादिसँ ।

## रुजना लिपि च्वयेगु अभ्यास यानादिसँ ।

ग	गा	ह	हा	ङ	ङा	ग
रा	रा	गा	गा	गं	गह	

## रज्जना लिपि च्वयेगु अभ्यास यानादिसं ।

क	ख	ग	घ	ङ
च	छ	ज	झ	ञ
ट	ठ	ड	ड़	ण
त	थ	द	ध	न
प	फ	ब	भ	म

## रञ्जना लिपि च्वयेगु अभ्यास यानादिसँ ।

स	न	ल	व	ञ

ष	म्	ह	ञ	व	ञ



श्री मन्त्रानगव्यालिका  
काठमाडौं महानगरपालिका

