:yfgLo kf7\oqmdf cfwfl/t kf7\ok':ts

हाम्रो विनयी-त्रिवेणी

कक्षा–४

:yfgLo kf7\oj|ddf cfwfl/t kf7\ok':ts

xfd|f]lj goL–lqj0fL

sIff $

विद्यार्थीको नाम :

विद्यार्थीको क्रमाङ्क :

विद्यालयको नाम :

विद्यालयको ठेगाना :

अभिभावकको नाम :

अभिभावकको फोन नं. :

विषय शिक्षकको नाम :

प्रकाशक	:	विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका, नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)
सहजीकरण	:	साभ नेपाल, पोखरा ।
सर्वाधिकार	:	प्रकाशकमा
प्रकाशन	:	पहिलो संस्करण, वि.सं.२०८०
लेखन तथा सम्पादन	:	डा. तुलसीराम खनाल
		गोमविक्रम क्षत्री
		चन्द्रदेवी शर्मा
डिजाइन	:	केदार पौडेल
मुद्रण	:	आदर्श अफ्सेट प्रिन्टर्स, पोखरा

(विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका, नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)द्वारा निःशुल्क वितरित)

प्रकाशकीय

नेपालमा विगत लामो समयदेखि स्थानीय पाठ्यक्रमका सम्बन्धमा विभिन्न चर्चा परिचर्चा हुँदै आएको हो । नेपालको संविधान २०७२ को मौलिक हकका रूपमा प्रत्येक व्यक्ति र समुदायले आफ्नो भाषा तथा संस्कृतिको संरक्षण गर्न पाउने, प्रत्येक समुदायलाई आफ्नो समुदायको सांस्कृतिक जीवनमा सहभागी हुन पाउने अधिकार लगायतका व्यवस्थाहरू गरिएको छ भने राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०६३, २०७५ र २०७६ ले पनि आधारभूत तहसम्म स्थानीय पाठ्यक्रमको व्यवस्था गरी सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न निर्देश गरेको छ ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपले आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ३) मा मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुसम्बन्धी क्रियाकलाप समावेश गरी पाठ्यभार ५ र वार्षिक पाठ्यघन्टा १६० कायम गरेको छ। यसैअनुरूप तयार गरिएको आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ३) को एकीकृत पाठ्यक्रम २०७५ मा ५ पाठ्यभारको मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुका लागि स्थानीय तहले नै पाठ्यक्रम विकास तथा छनोट गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्ने उल्लेख गरिएको छ। त्यसै गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपमा आधारभूत तहकै कक्षा ४-८ मा मातृभाषा वा अन्य कुनै स्थानीय विषयवस्तु पाठ्यभार ४ र पाठ्यघन्टा १२८ तोकिएको छ।

यही सन्दर्भमा विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाले पनि ‘राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप-२०७५, २०७६’ र ‘स्थानीय पाठ्यक्रम निर्देशिका-२०७६’ का मूल मान्यतालाई आत्मसात् गर्दै हाम्रो विनयी-त्रिवेणी नामक पाठ्यक्रम तयार गरी आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ५) का पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्वलाई क्रमशः पूरा गर्दै गइरहेको छ । यस क्रममा स्थानीय पाठयक्रमका आदर्शहरूलाई पछ्याउँदै स्थानीय आवश्यकता र रूचिलाई ध्यानमा राखी यो पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको छ । गाउँपालिकाले “शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक” भन्ने अभिप्रायका साथ यस कामलाई अघि बढाएको हो । यो पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रमविज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकावासीको सहयोग प्राप्त भएको छ।

पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा विभिन्न चरणका गोष्ठी, छलफल र अन्तरक्रियामार्फत् स्थानीय स्तरका आवश्यकता र पाठ्यपुस्तकमा समेट्नुपर्ने विषय सन्दर्भहरूका बारेमा अवधारणा निर्माण गरिएको छ। स्थानीय सिप, क्षमता, कला, पेशा, व्यवसाय, स्थानीय सम्पदा, स्थानीय पहिचानलाई पाठ्यपुस्तकमा समेटेर विद्यार्थीका ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिलाई उजागर गर्ने प्रयास पाठ्यपुस्तकमा गरिएको छ । विनयी-त्रिवेणी के हो भन्ने कुरालाई पाठ्यपुस्तकको ऐनामा

प्रतिबिम्बित गराउने, त्यो पाठ्यपुस्तकमा प्रत्येकले आफ्नो पहिचान देख्ने र सबैले अपनत्व महसुस गर्ने ढङ्गले बनाइएको यो पाठ्यपुस्तकले नयाँ पिंढीलाई आफ्नो मौलिकपनको खोजी गर्न प्रेरित गर्नेछ। यसले स्थानीय सिप वा पेशा र विशेषताहरूलाई विश्वव्यापी बनाई परम्परागत पेशाहरूको व्यावसायीकरणतर्फ पनि सहयोग गर्ने विश्वास लिएका छौँ। स-साना विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई आफ्नै परिवेश झल्किने विषयवस्तु र यहीँका आकर्षक तस्वीरहरूले पक्कै पनि आफू जन्मेको माटो चिन्न र यही माटोमा केही गरौँ भन्ने भावना जगाउन पाठ्यपुस्तक प्रेरक हुनेछ भन्ने विश्वास पनि लिएका छौँ । यसका साथै आफैसँग भएको सुगन्ध चिन्न नसकेर रनवन घुमिरहेको मृगजस्तै भएका आजका युवालाई समेत आफ्नै ठाउँमा उद्यमका सम्भावनाहरूको उज्यालो देखाइदिने दस्तावेजका रूपमा समेत यसको महत्त्व रहने नै छ।

स्थानीय सरोकारवालाको आवश्यकता, चाहना र उनीहरूकै सहभागितामा स्थानीय विषयवस्तुलाई समावेश गरी निर्माण र कार्यान्वयन गर्न लागिएको हाम्रो विनयी-त्रिवेणी नामक पाठ्यपुस्तकको ऐतिहासिक महत्त्व रहने कुरामा कुनै शङ्का छैन। यसको लेखन, सम्पादन र प्रकाशनमा सहयोग र सहजीकरण गर्ने संस्था साभ नेपाल र यसका अध्यक्ष डा. तुलसीराम खनाल तथा अन्य लेखक तथा सम्पादकलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौँ। यसका साथै रातदिन नभनी निकै मिहिनेतका साथ पाठ्यपुस्तक लेखनमा खटिनुभएका विज्ञ लेखकहरूप्रति गाउँपालिका हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ। पाठ्यपुस्तक निर्माणका विभिन्न चरणमा आफ्नो अमूल्य सुझाव दिएर सहयोग गर्नुहुने पाठ्यक्रम सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समिति, विद्यालयका शिक्षक, अभिभावक, प्रधानाध्यापक, विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, शिक्षाविद्, समाजसेवी, विभिन्न क्षेत्रका विज्ञ व्यक्तित्वहरू, गाउँपालिकाका सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिज्यूहरू, राजनैतिक व्यक्तित्त्व, कर्मचारीहरू सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौँ। साथै पुस्तक प्रकाशनको प्राविधिक अभिभारा वहन गर्ने आदर्श अफसेट प्रति पनि हामी आभारी छौँ।

अन्त्यमा, हाम्रो विनयी-त्रिवेणी नामक यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकको पूर्ण सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छौँ। निर्माणका क्रममा जस्तै यसको अर्थपूर्ण कार्यान्वयनका सन्दर्भमा पनि सबै पक्षको उत्तिकै सहयोग र सद्भाव रहने आशा एवम् विश्वास व्यक्त गर्दछौँ।

विनयी–त्रिवेणी गाउँपालिका
नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)।

सम्पादकीय

शिक्षाको मेरूदण्ड पाठ्यक्रम हो । पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको प्रमुख साधन पाठ्यपुस्तक हो। पाठ्यपुस्तकविना कुनै पनि विषयको सिकाइ प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन हुन सक्तैन। स्थानीय पाठ्यक्रमले राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका विषयवस्तुलाई स्थानीय आवश्यकताका आधारमा समेटेको हुन्छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमको अवधारणा नवीनतम् सोच, खोज र अनुसन्धानको प्रतिफल स्वरूप जन्मिएको एक वस्तुनिष्ठ स्थानीय आवश्यकतालाई नजिकबाट सम्बोधन गर्ने अचुक औषधी हो। यही पाठ्यक्रमको निर्देशनका आधारमा स्थानीय आवश्यकताअनुसार तयार गरिएका यस्ता पाठ्यपुस्तकले शैक्षिक विकेन्द्रीकरणको प्रबर्द्धन समेत गर्दछन् । नेपाल भौगोलिक, आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक र सांस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण मुलुक हो । विविधतामूलक सामाजिक संरचनामा मानिसहरूका आवश्यकता र चाहना पनि फरक-फरक हुन्छन् । केन्द्रीय पाठ्यक्रमले मात्र मानिसहरूका फरक आवश्यकतालाई सम्बोधन नगर्न सक्छ । यस स्थितिमा स्थानीय पाठ्यक्रमले सिकारूमा स्थानीय ज्ञान तथा सिपसहितको मानसिक संरचना तयार गर्दछ जसले गर्दा भविष्यमा सामाजिक आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्ने ढोका खुल्दछ ।

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माणको प्रक्रिया अन्य पाठ्यपुस्तक निर्माणभन्दा केही कठीन पनि छ। विशेष गरी स्थानीय स्तरका साना मसिना कुराहरू समावेश गरी पाठहरू तयार गर्नुपर्ने र विद्यार्थीको स्तर अनुसारका अभ्यास एवम् क्रियाकलाप समावेश गर्ने कुरा निकै चुनौतीपूर्ण रहेको छ। पाठ्यपुस्तक तयारीका क्रममा अनेकथरी विज्ञहरूको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ। गाउँपालिकाको सिमित स्रोत, निश्चित समय, कठीन भूगोल र लगनशील लेखकहरूको अभाव पाठ्यपुस्तक लेखनका चुनौतीहरू हुन् । यही कारणले पनि होला नेपालका अति कम मात्र स्थानीय तहमा यति धेरै विषयवस्तु समेटेर पूर्ण पाठ्यपुस्तक लागू हुन सकेका छन् । ती अति कम स्थानीय तहमध्ये विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका पनि एक बन्न पुगेको छ ।

विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाले आफ्नो स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहजीकरणको जिम्मेवारी साभ नेपाललाई प्रदान गरेअनुसार कक्षा (१–५) को पाठ्यपुस्तक तयार भएको छ। पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्व स्थानीय लेखक, शिक्षक र बुद्धिजीवीको हुन जान्छ तर पनि ती सबैलाई परिचालन गरेर पाठ तयार गर्न र सम्पादन गर्नका लागि कोही न कोही सहजकर्ता आवश्यक पर्दछ ।

नीतिश्लोकमा भनिएको छ -

“अमन्त्रमक्षरं नास्ति नास्ति मूलमनौषधम् ।
अयोग्यः पुरूषो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः ॥”

त्यही दुर्लभ योजकको आवश्यकताको पूर्ति साभ नेपालले गरेको हो । यो पाठ्यपुस्तक तयारीका लागि साभ नेपालले दक्ष र व्यावसायिक लेखकहरू चयन गरेको छ । ती सबै लेखकहरूले पाठ्यक्रमको गहन अध्ययन गरी सोही अनुसारको अनुसन्धान गर्नुभयो । अनुसन्धानका क्रममा विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाको सातवटै वडाका हरेक टोल, बस्ती र विद्यालयहरूमा पुगेर तथ्य सङ्कलन गरियो । पाठ्यक्रम निर्माण सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समितिसँग पनि पटकपटक बैठक तथा भेला गरी उहाँहरूकै सुझावका आधारमा लेखन कार्य गरिएको हो । लेखन सम्पन्न भैसकेपछि पनि विभिन्न चरणमा स्थानीय विज्ञहरूसँग छलफल गरेरमात्र पाठ्यपुस्तक छपाइका लागि तयार गरिएकको हो ।

“हाम्रो विनयी-त्रिवेणी” नामक प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकमा व्यावहारिक सिकाइलाई महत्त्व दिइएको छ । पाठ्यक्रमको परिधिभित्र रहेर त्यसकै सिकाइ उपलब्धिलाई आधार बनाएर लेखन गरिएको छ । पाठ्यक्रमका समतलीय र लम्बीय स्वरूपलाई ध्यान पुर्‍याइएको छ । हरेक पाठका अन्त्यमा शिक्षण निर्देशन, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य र पाठअनुसारका अभ्यासहरू समावेश गरिएको छ । अभ्यास बनाउँदा खोजेर तथा गरेर सिक्ने कुरामा जोड दिइएको छ । विनयी-त्रिवेणीका मुख्य सम्पदाहरू नछुटुन भनी ध्यान पुर्‍याइएको छ । यहाँका अनेकौँ सम्पदाहरूका खोजमुलक पाठहरू पुस्तकहरूमा समावेश गरिएको छ । त्यसैगरी योग र ध्यान, नैतिक शिक्षा, जडीबुटी लगायतका पाठ पनि समावेश गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका सबैजसो तस्बीरहरू स्थानीय नै रहेका छन् । पाठहरू सम्बन्धित विज्ञहरूद्वारा प्रमाणित गरेर तयार गरिएको छ । समग्रमा यो पाठ्यपुस्तक गाउँपालिकाकै महत्त्वपूर्ण दस्तावेजका रूपमा बालक, युवा, बृद्ध सबैले कम्तीमा एकपटक अनिवार्य पढ्नुहुनेछ भन्ने विश्वास हामीले गरेका छौँ । स्थानीय तहका अन्य कक्षाका पाठ्यपुस्तक तयार हुँदासम्म विनयी-त्रिवेणीका सबै सम्पदा समेटिने कुरामा विश्वास गर्न सकिन्छ ।

गाउँपालिकाले “शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक” भन्ने अभिप्रायका साथ अघि बढाएको यस महत्त्वपूर्ण कार्यक्रममा साभ नेपालले सहजीकरण गर्ने अवसर पाउनु भनेको हाम्रा लागि आफैमा गौरवको कुरा हो । विगतमा विभिन्न पालिकाहरूमा गरेका कामका अनुभवहरू यस पाठ्यपुस्तक निर्माणमा सहयोगी

बनेका छन् । यी पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री घनश्याम गिरीको शिक्षा क्षेत्रमा परिवर्तनको सपना, उपाध्यक्ष श्री भगवती वैदवार क्षत्री, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री बोधराज बस्याल र शिक्षा अधिकृत श्री भूपराज पाण्डे र शिक्षा प्राविधिक श्री अमरराज न्यौपानेको सकारात्मक पहलले निकै ऊर्जा प्रदान गरे । उहाँहरू सबैप्रति साभ नेपाल कृतज्ञ छ । त्यसैगरी पाठ्यक्रम मसौदा लेखन सुझाव समिति, पाठ्यक्रम मसौदा लेखन समितिका सबै आदरणीय व्यक्तित्वहरूसहित सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रम विज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाबासीको सहयोग प्राप्त भएको छ । यस पुस्तक लेखनमा विनयी-त्रिवेणीका शिक्षाप्रेमी श्री प्रकाश खनाल र श्री संगम गिरीको सहयोग पनि अमूल्य रहेको छ । साथै पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहभागी सबै लेखक तथा सम्पादकहरू, अनुसन्धानकर्ताहरू, फोटोग्राफरहरू, डिजाइनरहरू र सबै विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाबासीमा साभ नेपाल हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ ।

अन्त्यमा, हाम्रो विनयी-त्रिवेणी नामक यस पाठ्यपुस्तकको प्रभाव अबको तीन दशक पछिमात्र देखिनेछ । यो पाठ्यपुस्तक पढेर त्यहाँका कलिला बालबालिकाले आफू जन्मेको, हुर्केको र सुँघेको माटोको सुगन्धलाई हृदयभरी बोकेर देश देशान्तर भ्रमण गर्नेछन् र अन्त्यमा आफ्नै भूमिमा फर्केर उद्यम गरी बाँच्नेछन् भन्ने अपेक्षा हाम्रो रहेको छ । यसो भयो भनेमात्र आज गाउँपालिकाले गरेको लगानी र साभ नेपालले गरेको परिश्रम सार्थक बन्नेछ ।

यस ऐतिहासिक कामका लागि विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकालाई बधाई तथा पाठ्यपुस्तकको सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

साभ नेपाल
पोखरा

(पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने सिलसिलामा विभिन्न सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत व्यक्तिहरूबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त भएको छ । ज-जसको सहयोग प्राप्त भएको छ वा जसका कृतिबाट सामग्री ग्रहण गरिएको छ उहाँहरू सबैप्रति हार्दिक सम्मान प्रकट गर्दै धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौँ ।)

- लेखक तथा सम्पादक

विषयसूची

एकाई	पाठ	शीर्षक	पृष्ठ
विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका			
	१	हाम्रो विनयी त्रिवेणी	२
	२	जनसङ्ख्या	८
स्थानीय सम्पदा			
	३	पन्चै बाजा	१२
	४	त्रिवेणी र गजेन्द्रमोक्ष धाम	२३
परम्परागत अभ्यास			
	५	मेरो विनयी -त्रिवेणी भ्रमण	३०
कृषि तथा पशुपक्षीपालन			
	६	व्यावसायिक माछापालन	४०
	७	गोलभेँडा खेती	४८
उद्यमशीलता			
	८	बहुउपयोगी बाँस	५५
अनुशासन, खेलकुद र स्वास्थ्य			
	९	प्राणायाम	६३
	१०	कागती र पुदिना	६८
पर्यटन			
	११	परेवा पहाड	७५
व्यावहारिक तथा जीवनोपयोगी सिकाइ			
	१२	हाउस वायरिङ	७९
	१३	हाते बुनाइ	८६
जैविक विविधता			
	१४	जैविक विविधता	९२
	१५	पुतली	९९

एकाइ–१

हाम्रो विनयी-त्रिवेणी

१

हाम्रो विनयी त्रिवेणी

प्राकृतिक परिचय

(आज बलराम गुरूले विनयी-त्रिवेणीका प्राकृतिक स्रोतहरू उल्लेख गरेको चित्रसहितको ठुलो चार्ट पेपर लिएर कक्षामा आउनुभयो । हामी अत्यन्त उत्साहित भयौँ । गुरूले भित्तेपाटीमा उक्त चित्रलाई झुन्ड्याइसकेपछि कुराकानी सुरू भयो ।)

सुमिना : गुरू यो प्राकृतिक स्रोत भनेको के हो ? यसबाट हामीलाई के फाइदा हुन्छ र ?

बलराम गुरु : ओहो ! सुमिना, तिमीले सुरूमै ज्यादै राम्रो प्रश्न सौध्यौ ।

तिमीलाई धेरै धेरै धन्यवाद छ है । वास्तवमा हाम्रो विनयी-त्रिवेणी प्राकृतिक स्रोतहरूमा निकै धनी छ । आफै बनेका वस्तुहरूलाई प्रकृति भनिन्छ । हाम्रो वरपर छरिएर रहेका वन, खोला, जमिन, वन्यजन्तु, खनिज सबै प्रकृति हुन् । हामी मानिसहरू प्रकृतिकै एक अंश हौँ । हामीले यस्ता प्राकृतिक वस्तुहरूको प्रयोग गरी धेरै फाइदा लिन सक्छौँ ।

गुराँस : यसको महत्त्वका बारेमा एउटा उदाहरण दिएर प्रष्ट पारिदिनुहोस् न गुरू ।

बलराम गुरू : हुन्छ, म तिमीहरूलाई बुझ्ने गरी सम्झाउने कोसिस गर्ने छु । मानिसले आफूलाई आवश्यक पर्ने चिजबिजहरू प्रकृतिबाट नै प्राप्त गर्छ । जस्तै : घर बनाउनका लागि जमिन प्रकृतिमा उपलब्ध हुन्छ । घरका लागि चाहिने काठ, ढुङ्गा, बालुवा आदि प्रकृतिमै पाइन्छ । प्रकृतिले मानिसलाई सर्वसम्पन्न बनाइदिएको छ । मानिसको काम भनेको त्यसलाई उचित तरिकाले प्रयोग गर्ने मात्र हो । मानिसका लागि प्राकृतिक स्रोतहरू नै विकासका प्रमुख साधन हुन् ।

शिवराज : गुरू के हामीले प्राकृतिक स्रोतहरूलाई प्रयोग गरी धनी बन्न सक्छौँ ?

बलराम गुरू : अवश्य शिवराज, अवश्य । हामीले हाम्रा प्राकृतिक स्रोतहरूलाई उचित रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ । विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाको भूगोल राँकाचुलीजस्तो उच्च पहाडदेखि त्रिवेणीजस्तो कम उचाइसम्म फैलिएको छ । त्यसैले यहाँको प्रकृतिमा पनि

अनेक विविधता पाइन्छन् । यहाँको वन, जडीबुटी, वन्यजन्तु, खनिज, जलस्रोत, जमिन जस्ता प्राकृतिक स्रोतहरूको प्रयोग गर्न सकेमा व्यक्ति मात्र होइन, समग्र गाँउपालिका नै धनी बन्न सक्छ । गाउँपालिकाको विकास गर्न सकिन्छ ।

सुजिता : तर गुरू, हामीले प्रयोग मात्रै गर्नु त हुँदैन होला नि ? यसको संरक्षण पनि गर्नुपर्ने होला नि ?

बलराम गुरू : सुजिता, तिम्रो प्रश्न गर्ने, सोच्ने बुद्धिलाई सलाम गर्नुपर्छ । तिमीले अत्यन्त गहन प्रश्न सोधेकी छौ । लौ सुन- हामीले प्राकृतिक स्रोतहरू एकोहोरो प्रयोग मात्र गर्ने होइन, त्यसको संरक्षण पनि गर्न सिक्नुपर्छ । प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण गरिएन भने त्यो हराएर जान सक्छ । त्यसैले वनको संरक्षण गर्नुपर्छ । वनका जडीबुटी र वन्यजन्तुहरूलाई जोगाएर राख्नुपर्छ । नदीनालाहरूमा जथाभावी फोहोर फाल्ने, विषादी हाल्ने गर्नु हुँदैन । खेतीयोग्य जमिनहरूमा खेती गर्ने गर्नुपर्छ । सकेसम्म उन्नत जातको बीउबीजनको प्रयोग गरी बढी भन्दा बढी अन्न उत्पादन गर्नेमा जोड दिनुपर्छ । सडकहरू निर्माण गर्दा प्राकृतिक स्रोतहरूलाई असर नपर्ने गरी बनाउनु पर्छ । जथाभावी सडक निर्माण गर्दा पहिरो जाने, पानीका मुहानहरू सुक्ने, खेतीयोग्य जमिन नास हुने, वनजङ्गल र वन्यजन्तुको पनि विनास हुने गरेको देखिन्छ । त्यस्तै वन्यजन्तु र चराचुरूङ्गीहरूको संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्छ ।

सीमा : अरू कुरा त झनै प्रष्टसँग बुझियो गुरू । तर यो खनिज

पदार्थका बारेमा पनि भनिदिनुहोस् न ।

बलराम गुरू : तिमीले त मेरो मनकै कुरा पो सोध्यौ त । म पनि अब तिमीहरूलाई खनिजका बारेमा केही भनुँला भनेर सोचिरहेको थिएँ ।

भाइबहिनीहरू, वास्तवमा विनयी-त्रिवेणीमा पाइने यस्ता प्राकृतिक स्रोतहरूमध्ये हाल खनिज भने प्रयोगमा आएको पाइँदैन । पहिले पहिले विनयी-त्रिवेणीका धेरै स्थानहरूमा फलाम, तामा, चुन, सिलेट जस्ता खनिजहरू पाइन्थे । फलाम र तामाबाट गाउँमै हँसिया, कुटो, कोदालो र भान्साका लागि भाँडाहरू बनाइन्थे । सिलेटले घर छाइन्थ्यो । नदी किनारमा गिट्टी बालुवाका साथै ढुङ्गालाई निर्माण सामग्रीका रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको छ ।

शिला : गाउँपालिकामा विकास हुन के गर्नुपर्छ त गुरू ?

बलराम गुरू : सबैभन्दा पहिले त आफ्नो ठाउँको विकासका लागि त्यहीँ भएका प्राकृतिक स्रोतहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ । आफ्नो ठाउँमा नभए मात्र बाहिरबाट ल्याउनुपर्छ । यसका लागि स्थानीय जनता र गाउँपालिकाबिच राम्रो समन्वय हुनु जरूरी छ । विनयी-त्रिवेणी प्रकृतिले धनी भए तापनि यसको प्रयोग गर्न सकिएको छैन । हाल गाउँपालिकाले यस बारेमा निकै चासो राखेर विभिन्न योजनाहरू बनाइरहेको छ ।

(घन्टी बज्छ ।)

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई विनयी-त्रिवेणीका प्राकृतिक स्रोतहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तपाईँ बसेको ठाउँ वरपर के कस्ता प्राकृतिक स्रोतहरु छन् ? सूची बनाई कक्षामा साथीहरुसँग छलफल गर्नुहोस् ।

२. के तपाईँ बसेको स्थान वरपर पहिले खानीहरु थिए ? आफ्ना अभिभावक वा गाउँका ज्येष्ठ नागरिकहरुसँग सोधी कक्षाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

(क) हामी मानिसहरू प्रकृतिकै एक अंश हौं ।

(ख) मानिसका लागि प्राकृतिक स्रोतहरू नै विकासका प्रमुख साधन होइनन् ।

(ग) नदीनालाहरूमा जथाभावी फोहोर फाल्ने, विषादी हाल्ने गर्नु हुँदैन ।

(घ) विनयी-त्रिवेणीमा खनिज साधन व्यापक प्रयोगमा आएको पाइन्छ ।

(ङ) प्राकृतिक स्रोतको प्रयोगका लागि स्थानीय जनता र गाउँपालिकाबिच राम्रो समन्वय हुनु जरूरी छ ।

२. तलका प्रश्नहरू छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) प्राकृतिक स्रोत भनेको के हो ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(ख) हामीले प्राकृतिक स्रोतहरूको किन संरक्षण गर्नुपर्छ ?

(ग) जथाभावी सडकहरू निर्माण गर्दा कस्तो असर पर्न सक्छ ?

(घ) खानीबाट निकालिएका धातुबाट के कस्ता वस्तुहरू निर्माण गरिन्थे ?

(ङ) विनयी-त्रिवेणी को विकासका लागि प्राकृतिक स्रोतहरूको कसरी प्रयोग गर्नुपर्छ ?

३. तपाईं बसेको स्थान वरपरको प्राकृतिक दृष्यलाई समेटी एउटा चित्र तयार पार्नुहोस् ।

२

जनसङ्ख्या

सङ्गठित रूपमा आबद्ध जनसमूह नै जनसङ्ख्या हो । सामान्य अर्थमा कुनै खास स्थानमा निश्चित समयमा बसोवास गर्ने सम्पूर्ण मानिसहरूको गणितीय योग नै सो स्थानको जनसङ्ख्या हो । अक्सफोर्ड डिक्सनेरीले Population शब्दलाई अर्थ्याउँदै "A particular group or type of people living in a place" भनेको छ ।

जनसङ्ख्या कुनै पनि स्थानको समृद्धिको आधार हो । यसको क्षमता यसको आधार र उचित वितरणले विकासको दरलाई प्रभावित गर्दछ, जसलाई जनसङ्ख्या व्यवस्थापन भनिन्छ । जनसङ्ख्या नियन्त्रणको माध्यम होस् या वृद्धिका माध्यमबाट होस् उपलब्ध स्रोतसाधन र जनसङ्ख्याको परिमाणबीचमा सामञ्जस्य ल्याउने कार्यलाई जनसङ्ख्या व्यवस्थापन भनिन्छ ।

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष विधिहरू प्रचलित छन् । नेपाल सङ्घीय शासन प्रणालीमा प्रवेश गरिसकेपछि विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका पनि स्थानीय तहको सरकारका रूपमा अगाडि बढेको छ। राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को तथ्याङ्क अनुसार विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाको कुल जनसङ्ख्या ३८ हजार ३ सय ७० रहेको छ। त्यसमा १८ हजार १ सय २९ जना पुरूष र २० हजार २ सय ४१ जना महिलाहरूको सङ्ख्या रहेको छ।

नेपालको राष्ट्रिय जनगणना २०७८ का अनुसार विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकामा १७ जातजातिको बसोबास रहेको छ। यस पालिकामा सबैभन्दा बढी मगर जातिको बसोबास रहेको छ। यहाँ यति धेरै जातजाति रहेका भए पनि सबै जाति एकआपसमा अत्यन्तै मिलेर बसेका छन् । एउटा जातिले अर्को जातिलाई सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्ने गर्दछन् । यहाँ सामाजिक सद्भाव कायम रहेको छ ।

१. जनसङ्ख्याको बनोटको अध्ययनले भावी दिनमा जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। साथै विद्यमान जनसङ्ख्याका निम्ति आवश्यक पर्ने स्रोत साधनको व्यवस्थापन गर्न मद्दत पुग्छ। गाउँपालिकाको विकासका लागि आवश्यक नीति, योजना, कार्यक्रम र बजेट तर्जुमाका लागि दिशानिर्देश गर्न सहयोगी सिद्ध हुन्छ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई जनसङ्ख्या शिक्षा, अध्ययनको आवश्यकता, महत्त्व र औचित्यका बारेमा विभिन्न श्रव्यदृश्य तथा परम्परागत शैक्षिक सामग्रीको पर्याप्त प्रयोग गरी शिक्षण गर्नुहोस्।
- विद्यार्थी स्वयम्लाई गाउँपालिका कार्यालय गई जनसङ्ख्या तथ्याङ्कसम्बन्धी विभिन्न विवरण लिन लगाउनुहोस्।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंको बस्तीमा रहेका जातजातिहरूको सूची तयार गर्नुहोस्।
- माथिका दुई तालिका हेरी विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या वितरणबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस्।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या भनेको के हो ?

(ख) जनसङ्ख्या व्यवस्थापन भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ग) जनसङ्ख्याको बनोटलाई परिभाषित गर्नुहोस् ।

(घ) जनघनत्व भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ङ) पुरूषको भन्दा महिलाको साक्षरता प्रतिशत किन थोरै भएको होला ?

(च) पुस्तकमा दिइएको जनसङ्ख्याको बनोटलाई आफ्नो अभ्यासपुस्तिकामा तालिकासहित प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ–२

स्थानीय सम्पदा

३ पन्चै बाजा

नानीबाबुहरू हो ! तपाईंहरूले विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाभित्र विभिन्न अवसरमा अवश्य पनि पन्चै बाजा बजाएको देख्नुभएकै होला । यो पाँच बाजाहरूको समूह हो । यसलाई स्थानअनुसार पन्च बाजा वा पन्चे बाजा पनि भनिन्छ । विशेष गरी विवाहका अवसरमा र अन्य मेला, उत्सव तथा पर्वहरू जस्तै : ब्रतवन्ध, चाडबाड, जात्रा, हर्षबढाईं, रोपाईं,

पूजाआजा आदिमा यी बाजाहरू बजाउने गरिन्छ । यो बाजा नेपालको पहाडी भेक तथा भारतको सिक्किम र दार्जिलिङमा समेत बजाइने गरिन्छ । पन्चै बाजामा दमाहा, झ्याली, ट्याम्को, ढोलकी र सहनाई पर्दछन् । पन्चै बाजा, नेपाली धार्मिक एवम् सांस्कृतिक बाजाको रूपमा प्रयोग हुँदै आएको मौलिक संस्कृति हो । परम्परागत रूपमा नेपालका दमाई समुदायले मात्र यो बाजा बजाउने गर्दथे । अहिले आएर यी बाजा अन्य जातजातिले पनि व्यावसायिक रूपमा बजाउन थालेको पाइन्छ ।

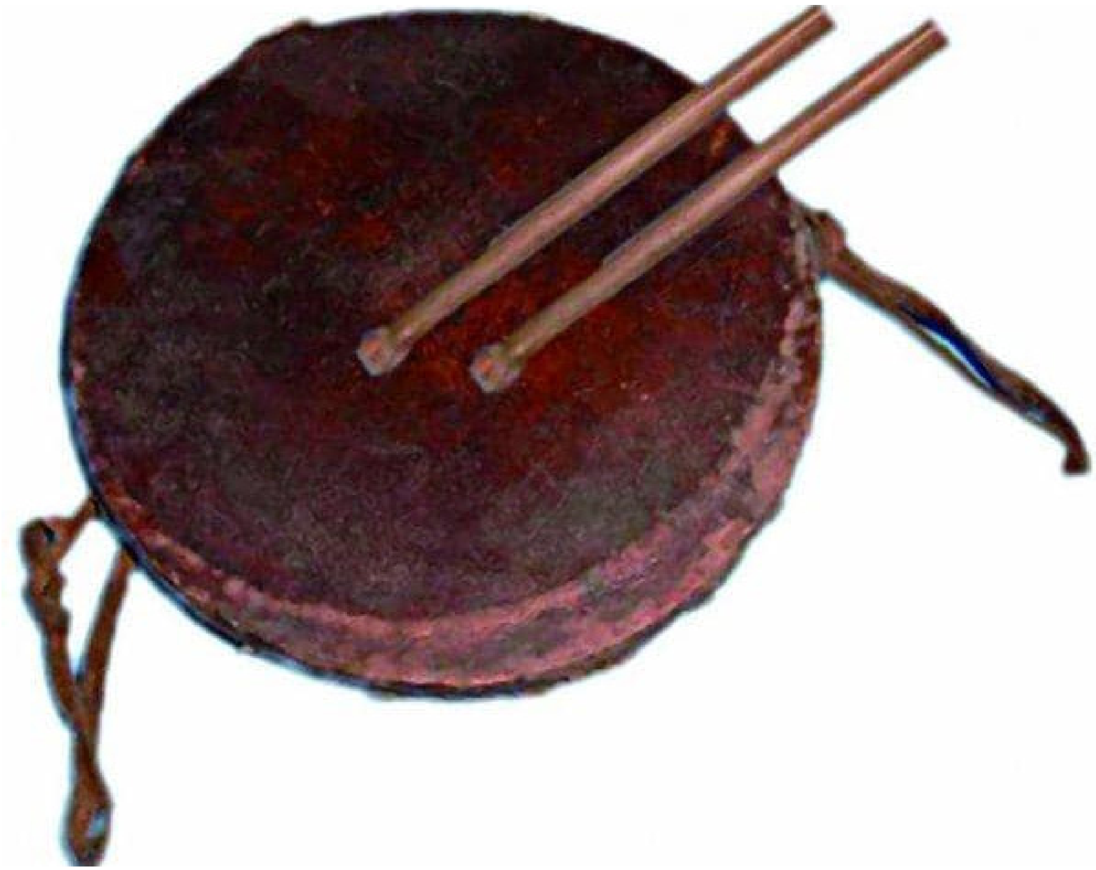
पन्चै बाजाका प्रकार :

१. दमाहा

दमाहा पन्चै बाजाअन्तर्गतको एउटा प्रमुख बाजा हो । यो पिँधतिर सानो र मुखतिर ठुलो हुँदै आएको अर्ध गोलाकार हुन्छ । यसलाई तामा र छालाबाट निर्माण गरिन्छ । यो बाजा तलतिर सानो र माथितिर

बिस्तारै ठुलो हुँदै गएको भुरूङ आकारको हुन्छ । यसमा तामाको भाँडोलाई छालाले मोडिएको हुन्छ र गजोले हानेर बजाइन्छ। यसलाई सानो खालको नगराका रूपमा पनि हेरिन्छ भने पन्चै बाजा समूहका तालबाजाको रूपमा लिइन्छ। पानीले दुई दिन जति भिजाइएको दमाहा राम्रो बज्छ भन्ने गरिन्छ।

२. ट्याम्का



पन्चै बाजा र नौमती बाजा समूह अन्तर्गतको अर्को प्रमुख बाजा ट्याम्को हो । यो बाजालाई दुईओटा ससाना गजोले हिर्काएर टुनपुल्टुन....टुनपुल्टुन.....को तालमा बजाइन्छ। ट्याम्को दमाहाजस्तै

तर सानो खालको हुन्छ। यो छाला मोडेर बनाइएको तालबाजा हो। यो पन्चै बाजा र नौमती बाजाअन्तर्गतको सबैभन्दा सानो बाजा पनि हो। यसलाई कम्मरमा भिरेर बजाइन्छ। माटो, फलाम वा काठको पात्रमा बाख्राको छालाले मोडेर यो बाजा बनाइएको हुन्छ। यस बाजालाई दमाहाको नाती बाजा पनि भन्ने गरेको पाइन्छ। काठमाडौँ उपत्यकामा माटोबाट बनेको ट्याम्को जस्तै बाजालाई नगरा भनिन्छ भने तराईमा यस्तै बाजालाई भँटिया भनिन्छ। सुर्खेतमा बटुको आकारमा छालाले मोडेर तनाले कसी बजाइने ट्याम्को जस्तै बाजालाई कुटकुटे भनिन्छ।

३. सहनाई

पन्चै बाजा वा नौमती बाजाको मुख्य भूमिकामा रहेको सहनाई एक प्रकारको विशेष बाजा हो। यसलाई सनही, सनै, सनई, सहनाई वा सनाई पनि भनिएको पाइन्छ। यो बाजा पित्तल, आल्मोनियम, चोयाका साथै बयरका जराको प्रयोग गरी तयार गरिन्छ। यसको आकृति अर्धचन्द्राकार

हुन्छ । मुरलीमाझैं आठओटा प्वालहरूमा औंला चाल्दै फुक्दै बजाइने यो बाजा निकै परिश्रमी लोककलाकारहरूले मात्र बजाउन सक्छन् । विशेष गरी सिल्वर र पित्तलबाट निर्मित सहनाईले आठवटा प्वालको भाखा निर्माणबाट छत्तिसओटा धूनहरू निकाल्ने गर्दछ। सहनाई जोडीमा हुन्छ र एकै बनावटमा हुन्छ। एउटा सनई औंला चाल्दै बजाउँदा अर्काले फुकेर सूर मात्र दिइरहन्छ। त्यसैले सुर दिने सनईलाई भाले सनई र औंला चाल्दै भाखा हालेर बजाइने सहनाईलाई पोथी सहनाई भनिन्छ। ताडको पातबाट बनाएको नलले यसलाई बजाउन सहयोग गर्छ। नेपालका दमाई र कुस्ले जातिले यो बाजा बजाउने गर्दछन् । तराईमा सहनाईलाई पिपही भनिन्छ ।

४. ढोलक/ढोलकी

ढोलकी पन्चै बाजा र नौमती बाजा समूहको अर्को प्रमुख तालबाजा हो । ढोलकभन्दा सानोलाई ढोलकी भन्छन् । यो बाजा एकापट्टि हात र अर्कोपट्टि गजोले हिर्काएर बजाइन्छ ।

यो बाजा काठको ढुङ्ग्रोमा दुवैपट्टि छालाले मोडेर बनाइएको हुन्छ । विशेष गरी कटहरको काठबाट यो बाजा बनाउने गरिन्छ । यसको दुवै छेउको व्यास बराबर हुन्छ । यसमा हातले बजाउनेतर्फ पातलो र गजोले बजाउनेतिर बाक्लो छाला कसिएको हुन्छ । ढोलकी विभिन्न तालमा बजाउन सकिन्छ । ढोलक मादल जस्तो काठ र छालाले बनाइएको हुन्छ । यसलाई दुईपट्टि छालाले बेरेको हुन्छ । यसको बनावट पनि मादल जस्तै हो । ढोलकको एकापट्टि भित्रबाट खरी लगाइएको हुन्छ । यसलाई हातले कुटेर बजाउनु पर्छ । यो पहाडतिर भजनमा र तराईतिर लोकनृत्य, गीत आदिमा विशेष रूपले बजाइने ढोल खलकको मझौला खालको तालबाजा हो । यसले अरु बाजाहरूको लयलाई ताल छोप्ने र बिट मार्ने काम गर्छ । ढोलक झन्डै डेढफिट लामो काठ र छालाले बनेको हुन्छ । यो बाजा विशेष गरी दमाई समुदायमा नै प्रचलित छ र हाल आएर अन्य समुदायका मानिसहरूले समेत बजाउने गरेका छन् ।

५. झ्याम्टा/झ्याली/झ्युमा

बाजाहरूको लय टुक्रिँदा ताल दिने यो बाजा काँसबाट बनेको थालजस्तो आकारको हुन्छ । काँसका दुई थालहरू जस्तै आकारका झ्याम्टामा हातका औँला छिराउनका लागि बनेका दुई प्वालमा डोरी छिराई त्यसैका आडमा हत्केलाले एक आपसमा जुधाएर काँसे रन्को निकालिन्छ । सनईको सुरमा ट्याम्कोले ताल समातेपछि दमाहा र ट्याम्कोले बिट मार्दछन्

त्यसरी विट मार्ने क्षणमा ध्वनियुक्त मिठाससँगै झ्याईंझ्याईं गर्दै झ्याम्टा बजाइन्छ । पहिले पहिले सर्वसाधारणहरूलाई कुनै विषयमा सार्वजनिक रूपमा जानकारी गराउन वा सूचित गर्नका लागि पनि झ्याली पिट्ने गरिन्थ्यो । नेपालमा हालसम्म १३५० प्रकारका लोक बाजा

भेटिएका छन् । ती बाजाहरू कतिपय जातीय बाजाका रूपमा पनि प्रचलनमा रहेका छन् ।

हाम्रो विनयी-त्रिवेणीमा दमाई जातिको जातीय बाजाका रूपमा परम्परादेखि प्रयोगमा आएको बाजा पन्चै बाजा हो । पन्चै बाजाबाट उत्पन्न हुने राग तथा धूनहरू दमाई जातिबाहेक अन्यले निकाल्न गाह्रो छ । यस्ता राग तथा धुनहरूको संरक्षणका लागि दमाई जातिलाई नै प्रोत्साहन गर्न र उनीहरूलाई व्यावसायिक बनाउनतर्फ सबै सचेतवर्गको ध्यान पुग्नु आवश्यक छ ।

शिक्षण सुझाव

- सम्भव भएमा विद्यार्थीहरूलाई प्रत्यक्ष रूपमा वा नभएमा युट्युब वा अन्य माध्यमबाट पन्चै बाजा बजाएको देखाएर त्यसका विशेषताका बारेमा चर्चा गरिदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंले पन्चै बाजा बजाएको देख्नुभएकै छ । नेपालीपन बोकेको यो बाजा कस्तो लाग्यो ? कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- पन्चै बाजाको चित्र बनाई कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलको खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्दहरू भर्नुहोस् :

(क) पन्चै बाजा .... को समूह हो ।

(ख) परम्परागत रूपमा नेपालका .... समुदायले मात्र यो बाजा बजाउने गर्दथे ।

(ग) .... बाजालाई दमाहाको नाती बाजा पनि भन्ने गरेको पाइन्छ ।

(घ) दमाहा पिँधतिर सानो र मुखतिर .... हुँदै आएको अर्ध गोलाकार हुन्छ ।

(ङ) .... लाई दुईओटा ससाना गजोले हिर्काएर बजाइन्छ ।

(च) सनईको सुरमा ट्याम्कोले ताल समातेपछि .... र .... ले बिट मार्दछन् ।

(छ) नेपालमा हालसम्म .... प्रकारका लोक बाजा भेटिएका छन् ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पन्चै बाजाअन्तर्गत कुन कुन बाजाहरू पर्दछन् ?

(ख) दमाहा कस्तो प्रकारको बाजा हो ? छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

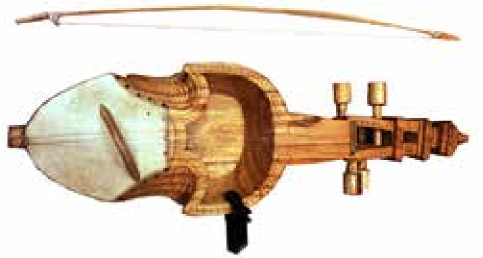
(ग) सहनाईका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(घ) ढोलकी बाजाका मुख्य विशेषताहरू के के हुन् ?

(ङ) झ्यालीको बनावट कस्तो प्रकारको हुन्छ ?

(च) दमाहा र ट्याम्कोमा के फरक छ ?

३ तलका बाजाहरूको नाम लेख्नुहोस् :



परियोजना कार्य

विनयी-त्रिवेणीमा पन्चै बाजा विस्तारै हराउँदै जान थालेको छ । यसको संरक्षण गर्न के के गर्नुपर्ला ? कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् र एउटा लेख तयार पार्नुहोस् ।

४ त्रिवेणी र गजेन्द्रमोक्ष धाम

संस्कृति कुनै पनि ठाउँको परिचय, महत्त्व र सम्पदा हो । हाम्रो देशलाई यस्ता विभिन्न सांस्कृतिक कुराहरूको लागि प्रसिद्ध मानिन्छ । नेपालीहरूका मौलिक खालका विभिन्न सांस्कृतिहरू छन्, जस्तै : - विभिन्न जातिको नाच, जात्रा, धार्मिक पर्व, रीतिरिवाज, रहनसहन इत्यादि

कुराहरू ।

युनेस्कोले नेपालका कतिपय कुराहरूलाई विश्वसम्पदा सूचीमा समावेश गरेको छ । यस्ता सम्पदाहरूको उचित स्याहारसम्भार, संरक्षण खोज, अनुसन्धान प्रचार-प्रसार पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न सकिएन भने पछिल्लो पुस्तालाई तिनको बारेमा जानकारी पनि नरहन सक्छ ।

विनयी त्रिवेणीको गरिमा बढाउने त्रिवेणी र गजेन्द्रमोक्ष धामलाई यहाँ चिनाउने प्रयत्न गरिएको छ ।

त्रिवेणी धाम

नवलपुर जिल्लाको सबैभन्दा दक्षिणी भूभाग विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको वडा नम्बर ६ मा त्रिवेणी धाम पर्दछ। यस गाउँपालिकाको नाम नै विनयी त्रिवेणी राखिनुले त्रिवेणी धामको महत्त्व विशेष रूपमा रहेको छर्लङ्गै हुन्छ । खास गरी स्वर्णभद्रा, पूर्णभद्रा तथा कालीगण्डकी (नारायणी) तिन ओटा नदीको समिश्रण भएकाले यस ठाउँलाई त्रिवेणी भनिएको हो ।

विनयी त्रिवेणीको वडा नम्बर ६ मा करिब ६ बिघा जमीनमा फैलिएर रहेको यो धाम विनयी त्रिवेणीकै प्रमुख धार्मिक स्थल हो। पाका पुस्ताहरूका अनुसार नारायणी नदीको किनारमा अवस्थित भएकाले यो क्षेत्र भारत र नेपालको व्यापारिक नाकायुक्त जलमार्गका रूपमा प्रयोग भएको देखिन्छ । महेन्द्र राजमार्ग चालु भएपछि यहाँको व्यापार अलि

सुस्ताएको देखिन्छ ।

यहाँ खास गरी माघे सङ्क्रान्ति, चैतेवरूनी स्नान, शिवरात्री, साउनको बोलबमको अवसरमा यहाँ भव्य रूपमा मेला लाग्ने गर्दछ । माघेऔँसी मेला यस ठाउँको सबैभन्दा ठूलो मेला हो । यस स्थलमा स्नान तथा पूजा गर्नाले पापबाट मुक्ति मिल्ने जनविश्वास रहीआएकोले धार्मिक पर्यटनका लागि निकै सम्भावना रहेको छ । यस धाममा गजग्राह, लक्ष्मी नारायण मन्दिर, हनुमान, राधाकृष्ण तथा शिवपार्वती मन्दिरहरू समेत रहेका छन् । त्यसै गरी पाठशाला, गौशाला, धर्मशाला समेत नजिकै रहेका छन् ।

यहाँको आकर्षणमा खास गरी शिशमहल पनि छ जुन शिशैशिशाले बनेको अष्टकोणात्मक प्यागोडा शैली (छानैछानाको तल्लाले बनेको) मा बनेको छ । दैनिक ५०० को हाराहारीमा आउने दर्शनार्थीहरूमा ६५ प्रतिशत भारतीय र ३५ प्रतिशत नेपाली भक्तजनहरू हुन्छन् ।

मानिसहरू यस ठाउँमा खासगरी साउनमा धार्मिक यात्रामा जान्छन् भने माघे औँसी, शिवरात्रीमा विशेष घुइँचो हुन्छ । डुङ्गा शयर गर्ने सुविधा यहाँको अर्को आकर्षण पनि हो । यहाँ वैदिककालिन कला संस्कृति झल्किने संरचनाहरू निकै मनमोहक रहेका छन् । त्रिवेणीको पारिपट्टी रामायणकी सीताको पाताल प्रवेश भूमि तथा वाल्मीकि आश्रम समेत रहेको छ ।

गजेन्द्रमोक्ष धाम

गजेन्द्रमोक्षधाम विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको वडा नं. ६ मा रहेको प्रसिद्ध हिन्दु धार्मिक स्थल हो । वैदिककालीन कला, संस्कृति, तथा शिल्पबाट बनेको गजेन्द्रमोक्ष धाम करिब ६ बिघा जमिनमा फैलिएर रहेको छ ।

गजेन्द्रमोक्ष धामको नामकरणका सम्बन्धमा श्रीमदभागवत महापुराणमा वर्णन गरिएको प्रसङ्ग यस्तो रहेको छ : -

एकपटक अगस्त्य मुनीका श्रापले गजेन्द्र हात्ती र देवल मुनीका श्रापले हुहु गन्धर्व गोही हुन पुगेका थिए । गजेन्द्र आफ्नो समयको वनको राजा थियो । ऊदेखि जङ्गलका सारा जनावरहरू डराउँथे । घमण्डले फुलेको हात्ती एक पटक आफ्नी (श्रीमती) ढोइ र छावाहरूसँग जलविहारमा रमाइरहेका बेला अकस्मात् एउटा बलियो गोहीले उसको खुट्टामा समात्यो । वनको राजा र जलको राजाबिच घमासान लडाइँ भयो । सँगै रहेका ढोइ र छावाले बचाउन सकेनन् । ऊ एक्लै पर्यो र नारायण भगवानको प्रार्थना गर्नासाथ गरूडको रूपधारण गरी सुदर्शन चक्रले गोहीको शिर छेदन गरी हात्तीलाई बचाएर मोक्ष (मुक्ति) प्रदान गरेको भएकोले सो ठाउँको नाम गजेन्द्रमोक्ष भएको हो ।

अहिले पनि यस स्थानमा हात्तीका पाइला र गोहीको चिन्ह भएका पत्थरहरू पाउन सकिन्छ । यस स्थानमा मुक्तिनाथ बाबाज्यूको पहलमा लक्ष्मीनारायणको विशाल मन्दिर स्थापना भएको छ ।

यहाँ गजेन्द्रमोक्ष नारायण मन्दिर, प्यागोडा शैलीमा बनेको अष्टकोणको शिशमहल, पाठशाला, धर्मशाला, गौशाला इत्यादि रहेका छन् ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो विद्यालय क्षेत्र वरपरका हिन्दु, बौद्ध, मुश्लिम, क्रिश्चियन धर्मावलम्बीहरूको धार्मिक क्षेत्रको भ्रमण गराउँदै त्यसको चिनारी दिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंहरू आफैले पनि आफ्नो विद्यालय वा समुदाय वरपरको धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्त्वको क्षेत्रबारे खोजी गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) गजेन्द्रमोक्ष धाम कहाँ पर्दछ ?

(ख) गजेन्द्रमोक्ष धामको क्षेत्रफल कति रहेको छ ?

(ग) कोदेखि जङ्गलका जनावरहरू डराउँथे ?

(घ) ऋषिका सरापले हात्ती र गोही भएका को को थिए ?

(ङ) गजेन्द्रलाई खुट्टामा कसले समात्यो ?

(च) गोहीको शिरच्छेदन कसले गरेको थियो ?

(च) गजेन्द्रमोक्ष धाममा कुन कुन दर्शनीय ठाउँहरू रहेका छन् ?

२. तलका प्रश्नको ठीक भए () र बेठीक भए () चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) गजेन्द्रमोक्ष धाम करिब ८ विघा जमीनमा फैलिएर रहेको छ ।

(ख) गजेन्द्र भनेको हात्ती वा जनावरको राजा हो ।

(ग) गजेन्द्र हात्तीले जलविहारमा रमाउँदा गोहीलाई खुट्टामा समातेको थियो ।

(घ) गरूडले गोहीको शिरच्छेदन गरिदियो ।

(ङ) गजेन्द्रले आत्तिएर भगवान नारायणको प्रार्थना गर्यो ।

३. तलको चित्र हेरी ठाउँ चिन्नुहोस् ।

एकाइ–३

परम्परागत अभ्यास

६ मेरो विनयी-त्रिवेणी भ्रमण

सुनिताले एकदिन कक्षामा आफ्नो गाउँको कुरा गरेपछि विनिता निकै उत्सुक थिइन् किनकि उनी आफ्नै गाउँमा पनि राम्ररी घुम्न पाएकी थिइनन् । बाबासँग काठमाण्डौ बसेर उतै पढेर हुर्केकीले पनि उनलाई आफ्नै पुर्ख्यौली थलोको बारेमा पनि उति जानकारी नभएको हो ।

त्यसैले पनि आफ्ना बाबुआमासँग हिउँदे बिदामा आउँदा आफ्नो गाउँ घुम्ने रहर मेटाउन खोजिरहेकी थिइन् । आफ्नो छुट्टी नमिलेकाले बाबाले अहिलेसम्म टार्दै आइरहनु भएको थियो ।

वास्तवमा केटाकेटीलाई गाउँले परिवेशमा राख्न सकियो भने नै संस्कार र परम्पराका कुराहरू सिकाउन सजिलो हुन्छ भन्ने उहाँको धारणा थियो । चौरासी काटेका हजुरबा-हजुरआमा गाउँमा हाँसीखुसी रमाउँदै आएका थिए । विनिता गाउँमा आए पनि लामो समय बिताएकी थिइनन् । यसपालि उनले थुप्रै ठाउँ घुम्ने र हेर्ने थाहा पाएर साथीहरूलाई सुनाउने सोच बनाएकी छिन् । उनकी साथी सुनिताले गाउँमा गएर पँधेरामा पानी थाप्न, घाँस काट्न, भैँसी दुहुन गएको, ठेकीमा मही पारेको भिडियो र टिकटक बनाएकीले यस्ता गाउँले कुराहरूबाट निकै प्रभावित भएकी थिइन् ।

बिस्तारै पुर्ख्यौली जन्मथलोमा घुम्ने उनका मीठा सपनाहरू साकार हुँदै थिए । उनीहरूकै विद्यालयको भ्रमण टोली विनयी त्रिवेणीमा भ्रमण गर्न जाँदै थियो ।

०७९ असोज १३

काठमाण्डौ ।

आज बिहान ७ बजेदेखि हाम्रो भ्रमण टोली तयारी गर्दै थियो । सबै आ-आफ्ना कपडा, श्रृङ्गारका सामान, पानीको भाँडो (टुम्लेट,

थर्मस), साबुन, मञ्जन लगायतका सामग्रीहरू मिलाउँदै थिए । करिब २५ जनाको भ्रमण टोलीलाई बोकेर एउटा मिनिबस विनयी त्रिवेणी तीर्थयात्रामा काठमाण्डौ खाल्डोबाट निस्किँदै थियो । थानकोट काटेर त्रिशुली, बुढीगण्डकी, मुग्लिन हुँदै विनयी त्रिवेणीका लागि हाम्रो यात्रा अगाडि बढ्यो ।

हाम्रो भ्रमण टोलीलाई विनयी गाउँपालिकाका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र कार्यकारी लगायतका समूहले फूलमाला र अबीरले स्वागत गर्नुभयो । अध्यक्षले विनयी त्रिवेणीका पर्यटकीय स्थलहरूको जानकारी दिँदै, गाडीलाई ३ दिनसम्म घुम्न सघाउने प्रतिबद्धता सुनाउनु भयो । पहिलो दिन हामी विनयी त्रिवेणीको वडा नम्बर १, २ र ३ मा घुम्ने योजना बनेको थियो । सोही योजना बमोजिम, पहिलो दिन, हामी दाउन्नेदेवीको मन्दिर पुगियो । दाउन्नेको डाँडामा गाडीलाई घुमाउँदै घुमाउँदै ड्राइभरले डाँडैसम्म पुर्याए । प्यागोडा शैलीमा बनेको दाउन्नेदेवी मन्दिरको धार्मिक तथा पौराणिक महत्त्वबारे सो मन्दिरका पूजारीले बताउनु भयो । साथीहरूले धमाधम मोबाइल र क्यामेरा निकालेर तस्विर र भिडियो खिच्न थाले । दाउन्नेसँगै हामी बौद्धगुम्बा घुम्न निस्कियौं । कति अचम्म त्यहीँ हिन्दू मन्दिर छ त्यहीँ बौद्ध गुम्बा । गुम्बासित सँगसँगै अहिंसावादी महाबौद्ध अनाथ माध्यमिक विद्यापिठ (विद्यालय) रहेछ । सँगै वृद्धाश्रम, विहार, इत्यादि घुमीवरी थुप्रै तस्विरहरू खिचियो । यहाँ गुरू कर्म ज्ञानसागरले वनस्पतिजन्य कुराहरू मात्र सेवन गरी लामो र कठोर ध्यान साधना

गरेका कति पवित्र गुम्बा रहेछ । विश्वशान्ति स्तुपा, चौरासी धाम, धर्मशाला, पुस्तकालय लगायतका रमाइला कुराहरू दर्शन गर्ने अवसर मिल्यो । त्यसपछि लगत्तै हामी नजिकैको कैलाशबाबा धाम जाने योजना बनायौं । दिनभरी हिँड्दा-हिँड्दै थकित भए पनि घुम्ने मनको रहर नमेटेकाले म अति उत्सुक थिएँ त्यसैले थकाइ पनि नभनेर लगत्तै कैलाश बाबा धाम जान तयार भएँ । उकालो बाटो निकै खुड्किलाहरू चढ्दै जङ्गलै जङ्गलको बाटो भएर माथि सिरानको मन्दिरमा पुग्यौं । त्यहाँ थुप्रै मन्दिर, मूर्ति, आश्रम, पानी ट्याङ्की, मन्दिरहरू तथा प्राचीन बाइसे चौबिसे राजाका पालाका दरबारका भग्नावशेषहरू रहेका थिए । सबैमा नजर डुलाउँदै हामी बिस्तारै ओरालो झरियो । त्यसपछि हाम्रो समूह दुम्कीबास वरपरका वातावरणमा रमाउन पुग्यो । हामीले त्यहाँको प्रहरी चौकी, गाउँपालिका भवन, महेन्द्र राजमार्ग सेरोफेरो लगायत ठाउँहरू हेर्‍यौं । बिस्तारै शहर उन्मुख गाउँको वातावरण विकासको गतिमा दौडिँदै गरेको हामीले पायौं । नजिकका विद्यालय, मन्दिर लगायत सेरोफेरोमा भने हामी पैदलै घुमेका थियौं । साँझ भने यात्रामा खिचेका तस्बिरहरू फेसबुकमा पोष्ट गर्दागर्दै सुटुक्क निदाएको थाहै पाइएन ।

०७९ असौज १४ गते ।

दुम्कीबास, विनयी त्रिवेणी ।

बिहान सबेरै उठेर हलुका चियानास्ता गरेर हाम्रो टोली कुँडापानी जाने योजना बनाएको थियो । त्यसका लागि दुम्कीबास, सुनटाँडी हुँदै

वडा नम्बर २ को आठघरे, त्यसपछि बाह्रघरे अनि डाँडाजोर घुसेरी हुँदै सिद्रेटाँडी अनि कोलटाँडी भएर बगैँचा पुगियो । डाँडाजोरदेखिख लगभग २ घण्टा पैदल यात्रा पछि पुगिने झङझङे झरनाले हाम्रो विनयी-त्रिवेणीको भ्रमणलाई निकै रमाइलो बनायो । त्यसपछि पाखापानीको सर्वसिद्धि मोक्षधाम पुगियो । निर्माणाधिन अवस्थाको मोक्षधाममा धेरै संरचनाहरू बनिरहेको अवस्थामा थिए तर काम सम्पन्न भइ सकेको थिएन । भर्खर सहरतर्फ उन्मुख अवस्थामा रहेको विनयी त्रिवेणीका लागि कतिपय कुरा चुनौतीपूर्ण पनि थिए। फेरि पनि विकासको गतिमा बिस्तारै बिस्तारै अघि अघि चलिरहेको थियो। आधुनिक र व्यवसायी हिसाबले खेती थालिँदै थियो ।

विनयी त्रिवेणीलाई एक दुई दिनमै घुमेर र बुझेर सकिने ठाउँ त होइन फेरि पनि सडकको सुविधा यथोचित बनाउन नसके पनि सबै वडालाई कच्ची सडकले भने जोडिएको रहेछ। कृषि, शिक्षा, सञ्चार, विद्युतमा आधुनिकीकरण नभइकन पालिका माथि उठ्न भने सम्भव छैन। त्यसै गरी बिस्तारै सहरीकरणको प्रभाव बढ्दो छ। हाम्रो विद्यालयको पूर्व योजना अनुसार हामी विशुद्ध मगर गाउँमा घुम्न जाने योजना थियो। साथीहरूले होटलमा बस्दा ठाउँको अवस्थिति (लोकेसन) बारे गुगल म्याप सर्च गरेर यहाँका रमाइला ठाउँहरू पत्ता लगाइसकेका थिए।

त्यसपछि हाम्रो गाडी दुम्कीबासबाट विनयीखोला पारी घुम्ती हुँदै सिर्सेनीतिर लाग्यो। त्यसपछि खहरेखोला अनि विनयीखोला तरेर बघुवन

पुगियो । बाघ पाइने वन भएकाले बघुवन नामाकरण गरिएको रहेछ । चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जको नजिकको ठाउँ भएकाले जङ्गली जनावरको आतङ्कले बेलाबखत आक्रमण हुन सक्ने खतरायुक्त ठाउँ रहेछ । फेरि पनि नजिकै आर्मी क्याम्प भएकाले भरोसा लाग्दो पनि थियो । यहाँ केही दलित र ढेँगा, खन्गाहा, सोमै थरका मगरहरूको बाहुल्यता देखियो । बाहिरबाट आउने पाहुनाहरूलाई स्थानीय परिकारले स्वागत गर्ने यहाँका जनताहरूमा विशुद्ध मगर संस्कृतिहरू जोगाउन पालिकाले घरवास योजना (होम स्टे) सञ्चालन गर्न सके निकै उत्तम हुने कुरा सरहरूले गर्नु भएको थियो । बेलाबखत डुबानमा पर्ने बघुवनमा चैते धान भने राम्रो हुने कुरा गाउँलेहरूबाट थाहा पाइयो । गिट्टीबालुवालाई व्यवस्थित गर्न सके आम्दानीको श्रोत बनाउन सकिने सम्भावनाका कुरा गरेको सुनियो ।

२०७९ असोज १५

दुम्कीबास, विनयी त्रिवेणी ।

आज विनयी त्रिवेणी भ्रमणको हाम्रो तेस्रो दिन थियो । आज हाम्रो त्रिवेणी घुम्ने योजना थियो । प्रसिद्ध धार्मिक क्षेत्र भएकाले हामीमा उत्सुकता पनि थियो । बिहान सबैले दुम्कीबासमा हलुका नास्ता लिएपछि गाडी दाउन्नेबाट बर्दघाटतर्फ हानियो । बर्दघाटबाट त्रिवेणी चोक हुँदै महलबारीसम्म जान सकिँदो रहेछ ।

विनयी त्रिवेणीका तराई क्षेत्रमा पर्ने ६ र ७ नम्बर वडा यतातिर

पर्दो रहेछ । यतातिर लुम्बिनी प्रदेशको सिमाना भए पनि विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका भने गण्डकी प्रदेशमा समेटिएको छ । त्रिवेणीको गजेन्द्रमोक्ष नारायण मन्दिर, प्यागोडा शैलीमा बनिएको अष्टकोणात्मक शिशमहल, पाठशाला गौशाला, धर्मशाला इत्यादि महत्त्वपूर्ण रहेछन् । मन्दिर वरपरको वातावरण निकै मनमोहक थियो । भारत र नेपालका निकै दर्शनार्थीहरू यहाँ ओइरिँदा रहेछन् ।

"त्रिवेणीलाई किन त्रिवेणी भनियो होला ? "भन्ने जिज्ञासा साथी मिनाले राख्दा नारायण सरले भन्नुभयो, "स्वर्णभद्रा, पूर्णभद्रा र कालीगण्डकी (नारायणी) नदी एकै ठाउँमा मिसिएपछि त्रिवेणी भनिएको रहेछ । यहाँ हनुमान, शिवपार्वती, राधाकृष्ण मन्दिरहरू समेत रहेछन् । भित्र गएर सबै परिसर वरपर घुमियो । सयौँ तस्बिर र भिडियोहरू पनि खिचियो । त्रिवेणीको अर्को रमाइलो पक्ष डुङ्गा शयर गर्ने सुविधा पनि हो । रहरै रहरले जोशिएर डुङ्गामा चढेर हामी सप्तगण्डकी पारी वाल्मीकि आश्रम पुगियो । त्यता सिताको पाताल प्रवेशस्थल पर्दो रहेछ । बडो धार्मिक अनि पौराणिक महत्त्वको ठाउँ घुम्दा मन पनि निकै फुरूङ्ग भयो ।

फर्केर आउँदा चितवन राष्ट्रिय निकुन्जसम्म पुगियो । वास्तवमा त्रिवेणीमा एकैछिनमा घुमेर सकिने सिमित ठाउँ कहाँ छन् र ? फेरि पनि सिमित समयको सदुपयोग चाहिँ भरपुर रूपमा गरियो । अनि भ्रमणका निकै स्मरणीय तस्विर र भिडियोहरू खिचियो । यस्ता भिडियोहरूले पछि हेर्दा भ्रमण जीवन्त बनाउँछ भन्ने लाग्छ ।

त्यसै गरी विनयी त्रिवेणीका वडा नम्बर ६ र ७ मा घुम्दा भारततिरको ३६ वटा ढोका भएको बाँध देखियो । त्यहाँ पनि कतिपय साथीहरूले दनादन तस्बिर खिचाउन थाले । पानीको त्यति विशाल सागरमा त्यस्तो बाँध कसरी तयार भयो होला, हेर्दै अनौठो लाग्ने । पछि फर्केर पुरातात्विक महत्त्वयुक्त शिवपुरगढी, दुर्गा मन्दिर लगायत सेरोफेरोका धेरै ठाउँहरू घुमियो । जीवजन्तु र जडीबुटी लगायत विविधताले युक्त यहाँको बिशेषता बेग्लै पनि छ । त्यसै गरी हामी त्यहाँको मुसहर बस्ती पनि पुगियो । आर्थिकस्तर निकै कमजोर भएका मुसहरहरूका घरहरू स-साना थिए । अनि नजिक नजिक थिए । ज्याला मजदुरी गरेर निर्वाह गर्ने उनीहरूको अवस्था साह्रै कमजोर देखिन्थ्यो । वडा नम्बर ६ र ७ का विभिन्न विद्यालयहरूमा समेत पुगियो । वनकट्टीमा एउटा इश्लामियाँ ईम्दादुल ओलुम नामको मदर्सा पनि रहेछ । त्यहाँ उर्द भाषामा समेत पढाइ हुँदो रहेछ ।

यसरी विभिन्न स्थलहरूको स्थलगत निरिक्षणपछि निकै रमाइलो गरी हाम्रो भ्रमणको समय निकै सुखद र आनन्ददायक वातावरणमा समाप्त भयो ।

शिक्षण सुझाव

- आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो विद्यालय सेरोफेरोमा रहेका विशेष महत्त्वका स्थलहरू जस्तै : धार्मिक, प्राकृतिक, ऐतिहासिक महत्त्वको स्थलको भ्रमण गराई दैनिकी लेख्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न

शिक्षण क्रियाकलाप :

- माथिको दैनिकी पढेपछि तपाईंको सेरोफेरोका कुन कुन ठाउँहरू दैनिकीमा आए ? दैनिकीमा समेटिन नसकेका स्थानहरूको सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका शब्दहरूको जोडा मिलाउनुहोस् ।

(क) सुनिता	विहार
(ख) जन्मथलो	विनिता
(ग) गुम्बा	प्यागोडा शैली
(घ) चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज	विनयी त्रिवेणी
(ङ) मन्दिर	जङ्गली जनावर

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) विनयी त्रिवेणी भ्रमणको दैनिकी कसले लेखेको हो ?

(ख) दोश्रो दिनको भ्रमणमा पुगेका महत्त्वपूर्ण स्थानहरू कुन कुन हुन् ?

(ग) आफूले भ्रमण गरेका स्थानको पाठमा जस्तै मिलाएर एक दिनको दैनिकी लेख्नुहोस् ।

(घ) तपाईं आफूले पनि पाठमा जस्तै घुमेको ठाउँको रमाइलो दैनिकी तयार गर्नुहोस् ।

(ङ) मेरो त्रिवेणी भ्रमण शीर्षकमा दैनिकी लेख्नुहोस् ।

एकाइ-४

कृषि तथा पशुपक्षीपालन

६ व्यावसायिक माछापालन

माछा शरीरमा मेरूदण्ड र हाड हुने प्राणी हो । यसले कनखुर (गिल्स) को सहायताले सास फेर्छ । यो पखेटा (Fin) को सहायताले पौडिन्छ । यो चिसो रगत भएको जलचर प्राणी हो । माछामा प्रशस्त

प्रोटिन पाइन्छ । माछा खानमा स्वादिलो हुन्छ भने स्वास्थ्यका दृष्टिमा पनि राम्रो मानिन्छ । माछालाई पोखरी, ताल, नदी, धान खेत तथा अन्य जलाशयहरूमा पाल्न सकिन्छ ।

विश्वमा सामान्यतः दुई प्रकारका माछा पाइन्छन् :

(क) नुनिलो पानी भएको समुद्रमा पाइने माछा

(ख) स्वच्छ पानी भएको नदीनाला, ताल आदिमा पाइने माछा

स्वच्छ पानीमा पाइने माछाका प्रजातिहरू पनि दुई प्रकारका हुन्छन् :

(क) न्यानो पानीका माछा

(ख) चिसो पानीका माछा

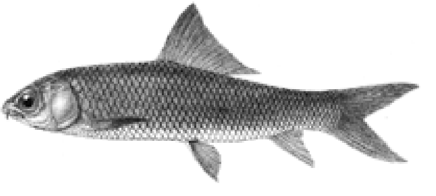
विश्वमा ३२००० जातका माछा पाइन्छन् । नेपालमा ३१ परिवारका २२९ जातका माछाहरू पाइन्छन् । व्यावसायिक रूपमा सिफारिस गरिएका माछाहरूमा स्वदेशी तथा विदेशी दुई थरिका माछाहरू पालिन्छन् । प्रमुख स्वदेशी जातका माछाहरू यसप्रकार छन् :

(१) रहु :

यो मेजर कार्प समूहको माछा हो । यसलाई 'रोहु' वा 'रूइ' पनि भनिन्छ । यो माछा निकै स्वादिलो तथा लोकप्रिय जातको माछा हो । यसको शरीर लामो

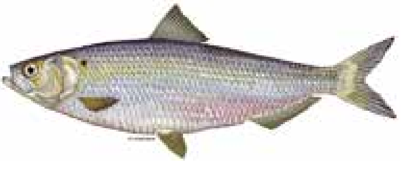
र डोलो खालको हुन्छ। शरीरभरि मध्यम आकारका कत्ला पाइन्छन् र कत्लाको रङ केही रातो हुन्छ। यस माछाले एककोशीय लेउ, प्राणीजन्य जीवाणु र सडेगलेको झारपात खान्छ। ढिलो बढ्छ र २-३ वर्ष पालेमा एक डेढ किलोको हुन्छ। यो माछा पुरानो गहिरा पोखरी तथा प्राकृतिक दहहरूमा चाँढो बढ्छ।

(२) नैनी/मृगल :



यिनीहरू पिँधमा चर्ने जातका माछाहरू हुन्। यिनीहरूले लेउ, काई र सडेगलेका वनस्पतिहरू खान्छन्। यस जातको माछाको शरीर लामो हुन्छ। यिनीहरूको माथिल्लो भाग खैरो तथा तल्लो भाग सेतो हुन्छ। शरीरभरि कत्ला पाइन्छ। आँखाको रङ सुनौलो देखिन्छ। यिनीहरूलाई कृत्रिम तरिकाले प्रजनन गराइन्छ। यिनीहरू एक वर्षमा १ किलो बढी तौलका हुन्छन्।

(३) भाकुर/कत्ला :



यस जातको माछाको शरीर केही चाक्लो हुन्छ। यिनीहरूको माथिल्लो

भाग खैरो हुन्छ । पेट सेतो रङको हुन्छ । यसको शरीरभरि ठुलठुला कत्ला पाइन्छन् । खानाका दृष्टिले यो माछा स्वादिलो हुन्छ । स्वास्थ्यका लागि पनि यो माछा फाइदाजनक हुन्छ ।

नेपालमा विदेशी जातका माछाहरू पनि छन् । विदेशी जातका माछाहरूलाई बोलचालको भाषामा 'विकासे माछा' भनिन्छ । विकासे जातका माछाहरूलाई राम्रोसँग पाल्न सके छोटो समयमा धेरै उत्पादन दिन सक्छन् । यिनीहरू पानीमा कम अक्सिजन रहेको अवस्थामा पनि बाँच्न सक्दछन् । यस्ता विदेशी जातका मुख्य माछाहरू यसप्रकार छन् :

(१) कमन कार्प :

यो चाइनिज कार्प समूहको माछा हो । यिनीहरू पनि एकथरि जीउभरि कत्ला हुने हुन्छन् । अर्काथरि जीउमा थोरै कत्ला हुने हुन्छन् । जीउभरि कत्ला हुनेलाई जर्मन कार्प भनिन्छ । कम कत्ला हुनेलाई इजरायली वा मिरर कार्प भनिन्छ । यसको ओठको दुवैतर्फ जुङ्गा हुन्छ । यो माछा सर्वभक्षी (सबै कुरा खाने) हो । यसले ससाना कीरा खान्छ भने कुहिएको झारपात पनि खान्छ ।

(२) सिल्भर कार्प :

यो पनि चाइनिज कार्पभित्र पर्ने माछा हो। यसको शरीरमा स-सानो चाँदीजस्तो टल्कने सेतो कत्ला हुन्छ। शरीर केही लाम्चो र चेप्टो हुन्छ। यसको तल्लो भाग केही तीखो हुन्छ। टाउको केही सानो र गोलो हुन्छ। यस माछाको गिलमा मसिनो जाली हुन्छ। यो माछा २५-३० सेन्टिग्रेड तापक्रममा राम्रो फस्टाउँछ। पोखरीमा यो माछा एक वर्षमा एक डेढ किलोसम्मको हुन्छ। यो माछा बढीमा ५० सेन्टिमिटर लामो हुन्छ। यसको वजन ५० किलोसम्म हुन्छ।

(३) बिगहेड कार्प :

यसको टाउको ठुलो र लाम्चो हुन्छ। त्यसैले यसको नाम बिगहेड राखिएको हो। शरीरमा सिल्भर कार्प जस्तै स-साना कत्लाले ढाकेको हुन्छ।

(४) ग्रास कार्प :

यो चाइनिज कार्प समूहको माछा हो। यसको जीउ लाम्चो र केही गोलो

खालको हुन्छ। यसको टाउको चौडा हुन्छ। शरीरमा ठुलठुला एकनाशका कत्लाहरू हुन्छन्। हुर्किएको माछाले पोखरीको झारपात र घाँस खान्छ। पोखरीमा पाल्दा यो एक वर्षमा १.५ केजीसम्मको हुन्छ।

(५) रेन्वो ट्राउट :

रेन्वो ट्राउट चिसो र सफा पानीमा हुने माछा हो । यो ज्यादै स्वादिलो विकासे माछा हो । प्राकृतिक अवस्थामा यो माछा मांसाहारी हुन्छ । तर, कृत्रिम रूपमा पालन गर्दा राम्रो खालको प्रोटिनयुक्त दाना खुवाएर यो माछालाई पाल्न सकिन्छ।

विनयी-त्रिवेणीमा पनि विभिन्न ठाउँहरूमा व्यावसायिक माछापालन सुरू गरिएको छ । यस पालिकाका कृषकहरूले माछापालन व्यवसायबाट मनग्गे आम्दानी लिन थालेको पाइन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको माछापोखरीका माछा देखाएर तिनका विशेषताहरूका बारेमा बताइदिनुहोस् ।
- इन्टरनेटका माध्यमबाट माछापालनसम्बन्धी जानकारीमूलक भिडियो सामग्री देखाएर छलफल गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- विनयी-त्रिवेणीका खोलाहरूमा तपाईँले देखेका माछाको नाम लेख्नुहोस् ।
- विनयी-त्रिवेणीका माछापोखरीमा कस्ता माछा छन् ? कक्षामा ४/४ जनाको समूह बनाई छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) माछा कस्तो प्राणी हो ?

(ख) कस्ता माछाहरूलाई कृत्रिम पोखरीमा पाल्न सकिन्छ ?

(ग) स्वदेशी जातका माछाहरू केकस्ता छन ?

(घ) कमन कार्प कस्तो माछा हो ?

(ङ) सिल्भर कार्प कस्तो माछा हो ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर देऊ :

(क) नेपालमा माछापालन व्यावसायको बजारको अवस्था केकस्तो रहेको छ

? लेख्नुहोस् ।

(ख) माछापालनमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू केके हुन ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. तलका वाक्यहरू ठीक भए ठीक चिह्न (√) र बेठीक भए बेठीक चिह्न (×) लगाउनुहोस् :

(क) स्वास्थ्यका लागि माछा लाभदायक हुन्छ ।

(ख) माछा प्रोटिनको उत्तम श्रोत हो ।

(ग) जिउभरि कत्ला हुने माछालाई इजरायली कार्प भनिन्छ ।

(घ) भाकुर सर्वभक्षी माछा हो ।

(ङ) टाउको ठूलो हुने माछा सिल्भर कार्प हो ।

(च) रेन्बो ट्राउटलाई कसरी पाल्न सकिन्छ ?

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) माछामा बढी .... पाइन्छ । (कार्बोहाइड्रेड/प्रोटिन)

(ख) रोगव्याधि सहने क्षमता .... माछामा बढी हुन्छ । (स्थानीय जातका/बाहिरका)

(ग) चाँदीजस्तो टल्कने माछालाई ...... भनिन्छ । (बिगहेड/सिल्भर कार्प)

(घ) सबै खाने वा सर्वभक्षी माछा .... हो । (कमन कार्प/सिल्भर कार्प)

७

गोलभेँडा खेती

गोलभेँडा हाम्रो भान्सामा परिचित तरकारी हो । गोलभेँडा स्वादिलो हुन्छ । यसलाई जुनसुकै तरकारीमा पनि मिसाएर पकाउन सकिन्छ । गोलभेँडाको अचार, चटनी, सलादजस्ता परिकार बनाउन सकिन्छ । यो भिटामिन 'सी' प्राप्त गर्न सकिने सजिलो स्रोत हो । गोलभेँडा विभिन्न थरी र जातमा पाइन्छन् । स्थानीय गोलभेँडाको जातका फल साना-साना हुन्छन् । यिनीहरूलाई रैथाने जात पनि भनिन्छ । स्थानीय गोलभेँडाको खेती खासै गरेको पाइँदैन । बिउ बजारमा उपलब्ध हुने हाइब्रिड गोलभेँडाको खेतीबाट राम्रो उत्पादन लिन सकिन्छ । उत्पादित गोलभेँडाको बिक्रीवितरण गरेर राम्रो आयआर्जन गर्न सकिन्छ । गोलभेँडा

खेतीका लागि विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका पनि उपयुक्त छ । तिमीले पनि आफ्ना अभिभावकलाई यसबारेमा थोरै जानकारी दिन सक्छौ । अभिभावकलाई गाउँपालिकाको कृषि शाखामा गएर त्यहाँका कर्मचारीसँग परामर्श लिन अनुरोध गर्न सक्छौ । यस पाठमा तिमीले गोलभेँडा खेती गर्ने सामान्य तरिका सिक्न सक्छौ ।

गोलभेँडाका जातहरू : गोलभेँडाका विभिन्न जातहरू उपलब्ध छन् । ती जातहरूमध्ये सिफारिस गरिएका जातको छनोट गर्नुपर्छ । चटनी, अचार, सलाद वा प्रशोधनमध्ये आफूले कुन प्रयोगका लागि हो । सो यकिन गरी जातको छनोट गर्नुपर्छ ।

सिफारिस गरिएका जातहरू : बजारमा जतिसुकै जातिका बिउ आए पनि सिफारिस जात नै छनोट गर्नुपर्छ । नेपालमा खासगरी मनप्रेकस, सृजना, विशेष, अलराउन्डर आदि व्यावसायिक खेतीका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

जग्गाको छनोट :

पारिलो जग्गामा २-३ पटक खनजोत गर्ने । प्रशस्त कम्पोस्ट मल राख्ने । पानी जम्न नदिने । सिँचाइको सुविधा भएको जग्गा छनोट गर्नुपर्छ ।

गोलभेँडा लगाउने समय :

खेती लगाउने ठाउँको हावापानीले लगाउने समयमा फरक पार्दछ । विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका मध्यपहाडमा अवस्थित छ । मध्यपहाडमा फाल्गुण, चैत्र तथा वैशाखमा बेर्ना तयार गरेर लगाउने गर्नुपर्छ । यसो गर्दा असारसम्म बाली लिइन्छ । त्यस्तै वैशाख जेठमा पनि लगाउन सकिन्छ ।

ड्याङ बनाउने :

सामान्यतया हिउँदको समयमा ड्याङ बनाउनुपर्दैन । वर्षायामको समयमा

भने बनाउनुपर्छ। ड्याङ बनाउँदा १.२० मिटर चौडाइ र लम्बाइ जग्गाअनुसारको बनाउनुपर्छ। सकेसम्म लाइन सिधा बनाएर रोप्नुपर्छ।

बिउदर तथा बेर्ना रोप्ने : एक रोपनी क्षेत्रफलका लागि करिब १०००-१५०० बिरूवा चहिन्छ। बिरूवा बनाउदा ट्रेमा उमार्नुपर्छ। करिब १८-३० दिनको बिरूवा रोप्नु राम्रो हुन्छ।

बेर्ना रोप्ने दुरी र सङ्ख्या :

ड्याङदेखि ड्याङसम्मको दूरी ६० से.मी. र बोटदेखि बोट सम्मको दूरी ६० से.मी. राख्नुपर्छ। बिरूवा मर्न, कुहिन पनि सक्ने हुनाले १५० जति उमार्नुपर्छ।

मलखाद :

कृषि प्राविधिकको सल्लाह लिएर मल दिनुपर्छ। गोलभैंडालाई नाइट्रोजन, पोटास, फस्फोरसलगायत अन्य खाद्यतत्त्व पनि आवश्यक पर्छ। रासायनिक र प्राङ्गारिक दुवैखाले मलबाट आपूर्ति गर्नुपर्छ।

अन्तरबाली :

गोलभैंडा खेती गरिएको ठाउँमा घुम्तीबाली प्रणाली पनि अपनाउनुपर्छ। त्यस्तै अन्तरबाली पनि लगाउनुपर्छ। अन्तरबाली भनेको गोलभैंडा लगाएको ठाउँमा धनिया, सौंप, लसुन, प्याजजस्ता भुइँबाली लगाउने कार्य हो।

सिँचाइ :

मौसम र माटोको चिस्यान अवलोकन गरेर आवश्यक सिँचाइ गर्नुपर्छ। अनावश्यक पानी जम्न भने दिनुहुदैन। सुख्खा मौसममा सिँचाइको धेरै आवश्यकता

पर्छ ।

थाँक्रो दिने :

थाँक्रो दिने विभिन्न तरिका छन् । गोलभैंडाको बिरूवालाई ढल्न नदिन थाँक्राको प्रयोग गर्नुपर्छ । लगाइको तरिकाअनुसार थाँक्रो दिनु अनिवार्य छ ।

छापो हाल्ने :

छापो माटोको चिस्यान सन्तुलन राख्न मद्दत गर्छ । सुकेको झारपात, पराल, खर, धानको भुस, थोत्रा कपडा आदिले वेर्ना रोप्नेबित्तिकै माटोमाथि छोप्ने कार्यलाई छापो हाल्ने कार्य भनिन्छ । यसले गर्दा अनावश्यक झार आउनलाई न्यूनीकरण गर्न मद्दत गर्छ ।

छाँटकाँट :

बोटमा अनावश्यक हाँगा र पात आउँछन् । तिनीहरूलाई छाँटकाँट गर्नुपर्छ । यसले गर्दा बोटलाई स्वस्थ राख्न सकिन्छ । स्वस्थ बोटले नै उत्पादन राम्रो दिन्छ ।

गोडमेल :

बेर्ना लगाएको १०-१५ दिनमा पहिलो गोडमेल गर्नुपर्छ । १० ग्राम औंठी आकारमा प्रतिबोट युरिया दिनुपर्छ । ४० -४५ दिनपछि प्रतिबोट १०/१० ग्रामयुरिया र डि.ए.पी. दिनुपर्छ । आवश्यकताअनुसार सूक्ष्म पोषक तत्त्व र विषादी पनि दिनुपर्छ ।

यसरी उपयुक्त वातावरणमा गोलभैंडा फलाइसकेपछि बिक्रीवितरणका लागि तयार हुन्छ । उत्पादित गोलभैंडा बेचेर आम्दानी गर्दा दाम, मान र इनाम कमाइन्छ । तिमीले पनि आफ्ना अभिभावकको काममा सहयोग गर्न सक्छौ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयको करेसाबारीमा प्रयोगात्मक अभ्यासमा सहभागी गराउनुहोस् ।
- व्यावसायिक गोलभैंडा खेती गर्नुभएको अगुवा कृषकको कुनै फार्ममा गई प्रत्यक्ष भेटघाट, कुराकानीसँगै अवलोकन गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंको वडामा भएका व्यावसायिक गोलभैंडा खेतीको सूची तयार गनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) गोलभैंडा .... भिटामिनको राम्रो स्रोत हो । (भिटामिन ए, भिटामिन बी, भिटामिन सी)

ख) गोलभैंडा को बिउ छनोट गर्दा .... प्रकारको गर्नुपर्छ ।
(स्थानीय, हाइब्रिड, सिफारिस)

ग) ड्याङ बनाउँदा .... को दूरीमा बनाउनुपर्छ ।
(१.२×१.२ मि., १.२×१.३ मि., १.४×१.२ मि.)

घ) एक रोपनी क्षेत्रफलका लागि करिब .... बिरूवा चाहिन्छ । (९००-१४००,१०००-१५००, १२०० -१७००)

ङ)	बेर्ना लगाएको .... दिनमा पहिलो गोडमेल गर्नुपर्छ ।
(१०-१५, १५-२०, २०-२५)

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क)	गोलभैँडा खेती किन महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ?

ख)	गोलभैँडा खेती गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

ग)	गोलभैँडा खेतीका लागि सिफारिस गरिएका जातहरू केके हुन् ? लेख्नुहोस् ।

घ)	गोलभैँडा खेतीका लागि सिँचाइ गर्नुपर्ने समय उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. तलका चित्रको बारेमा छलफल गर्नुहोस् :

एकाइ–४

उद्यमशीलता

८ बहुउपयोगी बाँस

भाइबहिनीहरूलाई बाँसका बारेमा थाहा नै होला । बाँस बहुउपयोगी वनस्पति हो । बाँस नभएको र नपाउने ठाउँ पनि कमै होलान् । बाँस नेपालमा मात्र नभएर विश्वभरि लोकप्रिय वनस्पति हो । एसियामा बाँसलाई एउटा महत्त्वपूर्ण वनस्पति मानिन्छ ।

यो पृथ्वीमा रहेका सम्पूर्ण वनस्पतिहरूमध्ये सबैभन्दा छिटो बढ्न सक्ने वनस्पति हो । यो एककाष्ठीय बिरूवा हो । बाँसको जरा मसिना जालीजस्ता हुन्छन् । एउटा बाँसले आफ्नो जीवनकालमा एकपटक मात्रै फल दिने गर्दछ । यसको फूल सेतो हुन्छ । वैज्ञानिकहरूका अनुसार बाँस दिनको आधा फिटसम्म बढ्दछ । बाँस सिधा र खोक्रो वनस्पति हो ।

सुरूमा बसोवासका लागि छाप्रो बनाउने क्रममा बाँसको प्रयोग भएको पाइन्छ । ठूलाठूला हुरी बतासमा पनि बाँस ढल्दैन, भाँचिदैन । यसको नुहेर पनि नभाँचिने गुण हुन्छ । बाँस नुग्ने तर नभाँचिने भएकाले यसलाई चाहिएका बेलामा सोझो तथा बाङ्गो पार्न सकिन्छ । यो जति लचिलो हुन्छ, त्यति नै बलियो पनि हुन्छ । त्यसैले यसलाई लठ्ठी, धनु, वाण, भाला आदि बनाउने काममा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

मानिसको जीवनमा बाँस धेरै काममा चाहिन्छ । धेरै काममा बाँसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । घरदेखि गोठसम्म यसको प्रयोग हुन्छ । घरको छानो बनाउँदा वा बार्दली हाल्दा बाँस नै चाहिन्छ । ढोका, भऱ्याङ, बार बनाउँदा पनि बाँस चाहिन्छ । वस्तुभाउ बाँध्ने दाम्लो, घाँस काट्ने डोको बनाउँदा पनि बाँस नभई हुँदैन । अन्न सुकाउने मान्द्रो बनाउन पनि बाँस नै चाहिन्छ । अन्न राख्ने भकारी बुन्न पनि बाँस नै आवश्यक हुन्छ । चाल्नो, डालो, नाम्लो बनाउन पनि बाँसको खाँचो पर्दछ ।

जन्मदेखि मृत्युसम्म यसको प्रयोग हुन्छ । बच्चा जन्मेपछि बच्चालाई खेलाउने कोर्को पनि बाँसविना बन्दैन । मानिस मर्दा पनि बाँस नै चाहिन्छ ।

कोदो बोक्ने थुन्से बुन्नका लागि पनि बाँस नभई हुँदैन । मनोरञ्जनका रूपमा प्रयोग गरिने बाँसुरी, मुरली, विनायो, मादलजस्ता वस्तु बनाउन पनि बाँस आवश्यक हुन्छ । ओढ्ने सामग्रीका रूपमा स्याखु, छत्री, टोप, घुम बनाउन पनि बाँस नै चाहिन्छ ।

फर्निचरका रूपमा टेबुल, कुर्सी, दराज, स्टुल, मुढा बनाउँदा पनि बाँसको प्रयोग हुन्छ । खेलौनाका रूपमा फिरफिरे, पटपटे, फित्कौली, बन्दुक आदि पनि बाँसबाट बनाउन सकिन्छ । शैक्षिक सामग्रीका रूपमा कलमदानी, मसीदानी, एवाकस आदिका लागि पनि बाँसको खाँचो पर्दछ । माछा मार्ने साधनका रूपमा ढडिया, सिप्रिङ, फुर्लुङको निर्माणका लागि पनि बाँस आवश्यक हुन्छ । बाँसको प्रयोग तरकारीका रूपमा पनि हुने गर्दछ । बाँसको तामाको टुसा पौष्टिकताको राम्रो स्रोत हो । बाँसको प्रयोग घाँस र दाउराका रूपमा पनि व्यापक गरिएको पाइन्छ । बाँसको पात गाईवस्तुलाई खुवाउन प्रयोग हुन्छ । बाँसका दाउरा एकदमै छिटो सल्किन्छन् ।

बाँस लगाउन खेती भइरहेका खेतबारी मास्नुपर्दैन । पानी नलाग्ने र बाँदर लाग्ने ठाउँहरूमा पनि बाँस सप्रिन्छ । बाँस रोप्नका लागि खाली भएका जुनसुकै प्रकारका जग्गासमेत प्रयोग गर्न सकिन्छ । बाँस भिरालो जमिन तथा खोल्साखोल्सीमा पनि राम्रै सप्रिन्छ । बाढीपहिरो जाने ठाउँहरूमा बाँस रोपेर पहिरो रोक्न सकिन्छ । यसले माटोलाई बग्न दिँदैन ।

अन्न नफल्ने रूखो जमिनमा पनि बाँसको खेती गर्न सकिन्छ। सामान्यतः यसलाई एकपटक रोपेर तामा टुसाउने वेलामा सामान्य रेखदेख गरे पुग्छ। यसलाई अन्य बालीलाई जस्तो धेरै स्याहार पनि गर्नुपर्दैन । एकपटक लगाएर कहिलेकाहीँ हेरे पुग्छ । यो थोरै मिहिनेतमा धेरै फाइदा लिन सकिने खेती हो ।

बाँसलाई कागज उत्पादनमा पनि प्रयोग गरिन्छ । बाँसखेतीले कागज कारखानालाई पनि सहयोग हुन्छ । गाउँघरमा यसले ससाना घरगोठदेखि लिएर झुप्राहरूमा खाँबा, बलो, झ्याल, ढोकाको कामसमेत गर्छ। बाँसका भिक्राबाट कुचो बनाउन सकिन्छ। यसका हरिया पातलाई गाईभैँसी र बाख्राका लागि घाँसका रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

बाँसको मुनालाई तामा भनिन्छ। तामाको तरकारी मिठो हुन्छ । यसमा विभिन्न पौष्टिक तत्त्वहरू पाइन्छन् यो स्वादिलो तरकारीमध्ये नै पर्दछ। तामालाई ताजा र अमिल्याएर दुई प्रकारले खान सकिन्छ।

गाउँघरमा ससाना भान्सा कोठा बनाउन बाँसको प्रयोग गरिन्छ । यसबाट कटेज शैलीका घर तथा होटेल पनि बनाउन सकिन्छ। आजभोलि यस्ता बाँसबाट बनाइएका घर र होटलहरू धेरैले मन पराउँछन् । यस्ता घरहरूमा भूकम्पको पनि डर हुँदैन । धेरै पैसा खर्च पनि हुँदैन । थोरै पैसामा राम्रा घर तथा कोठाहरू बन्छन् ।

बाख्राको टाट्नो बनाउन पनि बाँसको निकै महत्त्व छ। बाँख्राको खोर बनाउन बाँसलाई चिरेर बलिया भाटाहरू बनाई खुट्टा छिर्न नमिल्ने

गरी काँटी ठोकिन्छ । यसबाट बाख्राको बड्कौला पनि तल खस्छ र खोर सफा रहिरहन्छ । सबै प्रकारका अन्न भुट्न प्रयोग गरिने कप्टेरा र दुनाटपरी गाँस्नका लागि चाहिने सिन्का बाँसबाटै पाउन सकिन्छ । अगरबत्ती उद्योगमा समेत बाँसका ससाना फिँजाहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

भाइबहिनी हो ! हाम्रा गाउँघरमा पनि प्रशस्तै बाँस तथा निगालोहरू पाइन्छन् । यिनीहरूलाई प्रयोग गर्न नजानेर दाउरा बालेर मात्र त्यसै खेर गइरहेका छन् । यिनबाट विभिन्न सामग्री बनाएर बेच्न सकेमा हाम्रो जीविकोपार्जनमा यसले ठूलो सहयोग पुऱ्याउनेछ । यसतर्फ एकपटक सबैले सोचौँ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको बाँसघारीको अवलोकन गराई बाँसको परिचय, बाँसका प्रकार, बाँसका विशेषता र बाँसको उपयोगिताका सम्बन्धमा प्रकाश पार्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई बाँसको महत्त्व र उपयोगिताका सम्बन्धमा विभिन्न जानकारीमूलक भिडियो सामग्री प्रस्तुत गरिदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- बाँसबाट बनाइने सामग्रीको सूची बनाई सूचनापाटीमा टाँस्नुहोस् ।
- विनयी-त्रिवेणीमा बाँसको व्यावसायिक खेती गर्न सकिन्छ वा सकिँदैन भन्ने विषयमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सबैभन्दा छिटो बढ्ने वनस्पति कुन हो ?

(ख) बाँस कस्तो वनस्पति हो ?

(ग) हुरीबतासमा पनि बाँस किन भाँचिदैन ?

(घ) बाँस कस्तो जमिनमा रोप्न सकिन्छ ?

(ङ) बाँस कुन-कुन कारखानाका लागि उपयोगी हुन्छ ?

(च) बाख्राको खोर बनाउन बाँसको कसरी प्रयोग हुन्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) बाँसका विशेषताहरू केके हुन् ? लेख ।

(ख) विनयी-त्रिवेणीमा बाँस के-कस्ता काममा प्रयोग गरिएको छ ?

३. तलकामध्ये बाँसको प्रयोग कुनकुनमा हुन्छ ?

(क) डोको (ख) गुन्द्री (ग) डालो

(घ) भकारी (ङ) हलो (च) कुचो

४. तलका वाक्यहरू ठीक भए ठीक चिह्न (✓) र बेठीक भए बेठीक चिह्न (✗) लगाउनुहोस् :

(क) बाँस बहुउपयोगी वनस्पति हो ।

(ख) बाँस धेरै नबढ्ने प्रजातिको वनस्पति हो ।

(ग) बाँस तरकारी फल्ने ठाउँमा लगाउनुपर्छ ।

(घ) बाँस नेपालमा मात्र हुने वनस्पति हो ।

(ङ) बाँसको तामामा धेरै पौष्टिक तत्त्व पाइन्छन् ।

(च) बाँसले पहिरो नियन्त्रणमा मद्दत गर्छ ।

५. तलका चित्र हेरी कामको वर्णन गर्नुहोस् :

एकाइ–५

अनुशासन, खेलकुद र स्वास्थ्य

१० प्राणायाम

हाम्रो विद्यालयमा योग गुरूमा हुनुहुन्छ । उहाँले हामीलाई हप्तामा तीन दिन योग सिकाउनुहुन्छ । उहाँको नाम पार्वती थापा हो । उहाँले हामीलाई दुई कक्षामा ओम गर्न सिकाउनु भएको थियो । आजको पाँचौं घण्टीमा उहाँले हामीलाई उज्जायी प्राणायाम र हास्यासनबारे सिकाउँदै

हुनुहुन्छ ।

उज्जायी प्राणायाम

बाबुनानीहरू ! आज म तिमीहरूलाई उज्जायी प्राणायाम गर्ने तरिका सिकाउँछु ।

उज्जायी प्राणायाम गरेपछि हाम्रो शरीर र मनमा परिवर्तन आउँछ । यसले हामीलाई कर्मशील बनाउँछ । फलस्वरूप हाम्रो इज्जत बढ्छ । त्यसैले यो आसनलाई उज्जायी भनिएको हो ।

उज्जायी प्राणायाम गर्दा निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ :

- सर्वप्रथम ढाड र गर्धन सिधा गर अर्थात् सुखासन वा बज्रासनमा बस ।
- आँखा बन्द गर ।
- पेटभित्रको सासलाई बाहिर फाल ।
- अब बिस्तारै सास पनि भर्दै घाँटी पनि खुम्चाउँदै जाऊ ।
- घाँटीबाट घुरेको जस्तो आवाज आउन थाल्छ, त्यसमा ख्याल गर ।
- एकछिन सास रोक ।
- सासलाई बाहिर छोड्दा दायाँ नाकको प्वाल बन्द गर र बायाँ नाकको प्वालबाट बाहिर निकाल ।
- यो अभ्यास बिहान दिनदिनै सात/आठ पटकसम्म गर ।

बाबुनानीहरू ! उज्जायी प्राणायाम गर्नाले हामीलाई धेरै रोगहरूबाट बचाउँछ । यसले टन्सिल बढेको निको हुन्छ । रूघाखोकी लाग्न दिँदैन ।

इन्फ्लुएन्जा र ब्रोङ्काइटिसका रोगहरूलाई निको पार्छ। बच्चाहरूको भक्भकाउने समस्या हट्छ। मोटोपना र थाइराइडका बिरामीहरूलाई लाभ पुऱ्याउँछ। स्वर सुरिलो बनाउन मद्दत गर्छ।

हास्यासन

नानीबाबुहरू ! हाँस्नु स्वास्थ्यका लागि अति फाइदाजनक छ। यसको आसन नै हाँस्नेजस्तो हुन्छ। त्यसैले यसलाई हास्यासन भनिएको हो। यो कुरा त तिमीहरूलाई माथिको चित्रबाट प्रस्ट भयो होला।

हास्यासन गर्दा तलका कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ :

- सर्वप्रथम सुखासन वा बज्रासनमा बस।
- अब तिमीहरू सबैले आफ्नो दुवै हातलाई माथि उठाऊ र औँलाहरू फिँजार।
- शरीरलाई माथितिर तान।
- लौ अब हाँसौँ है : हा ! हाहा !! हाहाहा !!!

हास्यासनले हाम्रो मन खुसी हुन्छ। हाम्रो अनुहार पनि चम्कन्छ। हाम्रो अनुहारका मांसपेशीहरूको व्यायाम हुन्छ। त्यसैले सधैँ बिहान हाँस्ने गरौँ।

शिक्षण सुझाव

- यो प्राणायाम गर्न विधि पुऱ्याउनुपर्छ, तसर्थ शिक्षकले कक्षमा विद्यार्थीहरूलाई राम्रोसँग यसको अभ्यास गराइदिनुहोस् र लाभबारे पूर्ण जानकारी दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई कक्षामा हास्यासन गरेर देखाउनुहोस् । उनीहरूलाई यस आसनबाट हुने फाइदाहरू जानकारी गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंको घरवरिपरि योग केन्द्रहरू होलान् । नभए छिमेकमा योगसम्बन्धी जानकारी भएका व्यक्तिहरू होलान् । उनीहरूसँग निम्न प्राणायामहरू र आसनहरू सिक र कक्षामा प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् :

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरू ठीक भए ठीक र बेठीक भए बेठीक लेख्नुहोस् :

(क) उज्जायी प्राणायामले हाम्रो नाक बद्छ ।

(ख) उज्जायी प्राणायाम गर्दा घुरेजस्तो आवाज आउछ ।

(ग) उज्जायी प्राणायाममा सास दाहिने नाकबाट छोड्नुपर्छ ।

(घ) उज्जायी प्राणायामले टन्सिल सन्चो हुन्छ ।

२. तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) हाँसेजस्तो देखिने भएकाले यसलाई........भनिएको हो ।

(ख) यसरी हाँसौं..................

(ग) हास्यासनले हाम्रो मन .... हुन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) उज्जायी प्राणायाम गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

(ख) उज्जायी प्राणायाम गर्नाले केके फाइदा हुन्छ ?

(ग) तपाईंले पढेको आसन र प्राणायामहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) हास्यासन गर्नाले हामीलाई केके फाइदा हुन्छ ?

४. के तपाईंले योगासन र प्राणायामहरू गर्नुभएको छ ? यो गर्नाले तपाईंलाई कस्तो अनुभव भइरहेको छ ? लेख्नुहोस् ।

११ कागती र पुदिना

कागती

कागती विनयी-त्रिवेणीका सबै स्थानहरूमा पाइन्छ । संस्कृत भाषामा यसलाई जम्बीरम भनिन्छ । यसलाई अङ्ग्रेजीमा Lemon भनिन्छ । यसलाई निम्बु पनि भनिन्छ ।

कागतीको बोटमा काँडा हुन्छ । यसको भेट्नो छोटो हुन्छ । यसको फल गोलाकार अथवा अन्डाकारको हुन्छ । यो काँचोमा हरियो र पाकेपछि पहेँलो हुन्छ । यसको स्वाद अमिलो हुन्छ ।

कागतीको फल अत्यन्त उपयोगी हुन्छ । चिसो पानीसँग गुलियो रस मिसाई खाँदा यसले हाम्रो दिमाग चिसो बनाउँछ र शरीरलाई शान्ति दिन्छ । मनतातो पानीमा थोरै नुन मिसाई खाएमा शरीरलाई गर्मी बनाउँछ । रूघाखोकीमा कागतीसँग थोरै नुन र बेसार मिसाई सेवन गरे आराम दिन्छ । यसले भोक जगाउँछ, खाना पचाउन सहयोग गर्छ, रगत शुद्ध बनाउँछ, छालाको रोग निको पार्छ । कागती आधा दाना, चिनी वा नुन र जिरासँग एक गिलास पानीमा घोलेर पिउँदा उत्तम हुन्छ ।

हिजोआज बजारमा कागतीको माग निकै बढेको छ । आफ्नो घरवरिपरि भएमा खाली जग्गामा यसको बोट ल्याएर सार्न सकिन्छ । सकेसम्म स्थानीय जातको सानो खालको कागती लगाउनुपर्छ । विकासे कागतीको तुलनामा यसको स्वाद र गुण राम्रो हुन्छ ।

विनयी-त्रिवेणी का प्रायः सबै स्थानहरूमा कागती हुने हुनाले यसको व्यावसायिक खेती गरी प्रशस्त आम्दानी गर्न सकिन्छ। यहाँबाट पोखरा र बुटवलनजिकै भएकाले बजारको समस्या पनि छैन । हाल आएर विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाले कागती खेतीलाई अभियानकै रूपमा अगाडि बढाएको छ।

पुदिना :

पुदिना विनयी-त्रिवेणीका जुनसुकै स्थानमा पाइन्छ। कतिपय स्थानमा यसलाई पतना, पतिना पनि भन्दछन् । अङ्ग्रेजीमा यसलाई Mint भनिन्छ।

पुदिनाको बोट एकदेखि दुई फिटसम्म अग्लो हुन्छ। यसको पात अन्डाको आकारको हुन्छ। यसको पातको रङ हरियो हुन्छ। तलतिर साँघुरिएको हुन्छ। यसको पातलाई चटनीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। कतिपय मानिसले यसको पातको स्वाद निकै मन पराउँछन्।

पुदिना हाम्रो स्वास्थ्यका लागि गुणकारी वनस्पति हो । यसको प्रयोगले खानामा अरूचि भएमा भोक बढाउँछ । यसले पेटभित्रको जलन र गर्मीबाट उत्पन्न हुने रोगहरूमा अत्यन्त फाइदा गर्छ । यसले

खाना पचाउने काम गर्छ। कसैलाई उल्टी भइरहन्छ भने अलैँची र मिस्री पकाएको पानीमा यसलाई पिनेर हाल्ने र पिउने गर्नुपर्छ। पेटको जुका परेमा यसको प्रयोग गर्नुपर्छ। पिसाबसम्बन्धी रोगमा यो निकै उपयोगी हुन्छ।

हिजोआज पुदिनाको व्यावसायिक खेती नै गर्न थालिएको छ। हामीले आफ्नो करेसाबारीमा यसको सजिलै खेती गर्न सक्छौँ। गमला वा थोत्रा बाल्टी र बट्टाहरूमा माटो भरेर पनि यसलाई रोप्न सकिन्छ। यसलाई चटनी र चियाका रूपमा दैनिक खान र पिउन सकिन्छ। यसको प्रयोगबाट आफू र परिवारलाई स्वस्थ बनाउन सकिन्छ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई प्रदर्शन गर्नका निमित्त कागतीको दाना ल्याउनुहोस्। सम्भव भए यसको बोट देखाइदिनुहोस् र यसको फाइदाबारे वर्णन गरिदिनुहोस्।
- विद्यार्थीहरूलाई स्वयम् पुदिनाको बोट (जरासहित) ल्याउन लगाउनुहोस्। त्यसको प्रयोग र महत्त्वबारे जानकारी दिनुहोस्।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो घर वरपर पाइने कागती र पुदिनाजस्तै अन्य उपयोगी बोट - बिरूवाहरू कुनकुन होलान् ? कुनै पाँचओटाको नाम लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको ठीक भए (√) चिह्न र बेठीक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस्:

(क) कागतीको बोटमा काँडा हुन्छ ।

(ख) कागती पाकेपछि सेतो हुन्छ ।

(ग) रूघाखोकीमा कागतीसँग थोरै नुन र बेसार मिसाई खाएमा आराम मिल्छ ।

(घ) पुदिनाको पातको चटनी बनाइन्छ ।

(ङ) पिसाबसम्बन्धी रोगमा यो उपयोगी हुँदैन ।

(च) पुदिनालाई गमलामा पनि रोप्न सकिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) कागतीको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) कागतीको प्रयोगबाट हुने कुनै तीनओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) पुदिनाको बोट कस्तो हुन्छ ? परिचय दिनुहोस् ।

(घ) पुदिनाको प्रयोग कुन-कुन रोगहरूमा गरिन्छ ?

(ङ) पुदिनाको खेती कसरी गर्न सकिन्छ ?

३. तल दिइएका चित्रहरूमा कुनकुन जडीबुटीहरू छन् ? शिक्षकको सहयोगमा नाम लेख्नुहोस् :

एकाइ–७

पर्यटन

१२ परेवा पहाड

भाइबहिनी हो ! परेवा पहाड नाम सुन्दा जो कसैलाई अनौठो लाग्न सक्छ। परेवाहरू रहने पहाड भएकाले यो क्षेत्रको नाम परेवा पहाड भएको हो । विनयी त्रिवेणी गाउँपालिकाको वडा नम्बर ५ मा पर्ने यो

पहाड प्राकृतिक सौन्दर्य र जैविक विविधताले सम्पन्न पहाडको रूपमा चिनिन्छ ।

परेवा पहाड क्षेत्र विनयी खोलाको उदगमस्थल पनि हो । पूर्वपश्चिम (महेन्द्र) लोकमार्गबाट करिब ३ घण्टाको बस यात्रा र आधा घण्टाको पैदल यात्रापछि यस क्षेत्रमा पुग्न सकिन्छ । असोजदेखि असारसम्म यस क्षेत्रमा ५ हजारभन्दा बढी सङ्ख्यामा परेवाका बथान टाढाबाट बास बस्न आउँछन् । पहाडको दुलैदुलो परेका ठाउँमा परेवाहरू बसोबास गर्दछन् । चुरे पर्वत श्रृङ्खला भएकाले प्राकृतिक सुन्दरता, जैविक विविधताको लागि उपयुक्त थलोका रूपमा लिन सकिन्छ । त्यसै गरी यस क्षेत्र खासमा मगर जातिको बाहुल्यता भएको क्षेत्र पनि हो । त्यसैले पनि मगर संस्कृतिको अवलोकन, जङ्गल सफारी, चुरे अध्ययन तथा होमस्टे सञ्चालनका निम्ति यो क्षेत्र निकै उपयुक्त देखिन्छ । यसको नजिकै छिमेकी मुलुक चीनको सहयोगमा बनेको होङ्सी शिवम् सिमेन्ट कारखाना समेत रहेको छ ।

शिक्षण सुझाव

- तपाईंको विद्यालय क्षेत्रको वरपर पनि परेवा पहाड जस्तै कुनै छुट्टै विशेषता बोकेका ठाउँ छन् कि ? विद्यार्थीलाई अवलोकन भ्रमण गराई त्यसबारे कक्षामा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

- विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकामा भएका परेवा पहाड जस्तै अन्य धार्मिक तथा जैविक विविधता वा बेग्लै विशेषतायुक्त स्थल भए आफ्ना अभिभावकहरूसँग सोधेर पत्ता लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) परेवा पहाड कहाँ पर्दछ ?

(ख) परेवा पहाड केका लागि चिनिन्छ ।

(ग) महेन्द्र लोकमार्गबाट परेवा पहाड पुग्न कति समय लाग्दछ ?

(घ) परेवा पहाड क्षेत्रमा कुन जातिको बसोबास रहेको छ ?

(ङ) परेवा पहाड क्षेत्रको अन्य सम्भावना के छ ?

२. उपयुक्त शब्द चयन गरी खाली ठाउँ पूरा गर्नुहोस् ।

(क) परेवा पहाड विनयी त्रिवेणीको वडा नंमबर (५/६) मा पर्दछ ।

(ख) परेवा पहाड विनयी खोलाको (उदगम/पुछार) क्षेत्र हो ।

(ग) परेवा पहाडमा (५ सय/५ हजार) परेवाहरू बस्न आउँछन् ।

(घ) जङ्गल (सफारी/लडाई) परेवा पहाडको सम्भाव्यता हो ।

(ङ) परेवा पहाड (होम स्टे/घर) सञ्चालनका निमित्त उपयुक्त छ ।

एकाइ–८

व्यावहारिक तथा जीवनोपयोगी सिकाइ

१३ हाउस वायरिङ

भाइबहिनीहरू हो ! तपाईँहरू सबैका घरमा बिजुलीबत्तीको सुविधा पुगेको होला । घरमा भएको बिजुलीबत्तीका कारण मानिसहरूको दैनिकी धेरै सहज भएको छ । विद्युत्को खम्बाबाट घरमा सिधै बिजुली लगेर बाल्न मिल्दैन । यसका लागि घरभित्र आवश्यक तार र स्विचहरूको बन्दोबस्त मिलाउनुपर्छ ।

त्यसरी बिजुली जोड्नुभन्दा पहिले घरमा गरिने प्राविधिक तयारीलाई हाउस वायरिङ भनिन्छ। हाउस वायरिङ प्राविधिक सीप हो। कसैले इच्छा गर्दैमा सिधै हाउस वायरिङको काम गर्न सम्भव छैन। यसका लागि विद्युत्सम्बन्धी प्रशस्त ज्ञान हुनु आवश्यक छ।

निश्चित अवधिको तालिम लिएर मात्र हाउस वायरिङको काम गर्न सकिन्छ। हाउस वायरिङभित्र आवश्यक ठाउँमा स्विच राख्ने, तार जोड्ने, मिलाउने, कस्ने, घरमा विभिन्न विद्युतीय उपकरणहरू जोड्ने, मुख्य स्विच तथा मिटरबक्स जोड्ने र अन्त्यमा विद्युत् आपूर्तिको व्यवस्था मिलाउनेसम्मका कामहरू पर्छन्। नेपालमा हालसम्म पनि परम्परागत रूपमै हाउस वायरिङ गरिँदै आएको छ। विद्युत्को प्राविधिक सिद्धान्तअनुसार हालसम्म दुईओटा विधिबाट हाउस वायरिङ गर्ने चलन छ। ती हुन् श्रेणीविधि र समानान्तर विधि। श्रेणी विधिमा एउटै पथको तारसँग विद्युतीय उपकरणहरू एकपछि अर्को गर्दै क्रमशः जोड्ने गरिन्छ। त्यस्तै समानान्तर विधिमा हरेक विद्युतीय उपकरणहरूका लागि बेग्लाबेग्लै तारहरूको पथ निर्माण गरिन्छ।

हाउस वायरिङका लागि मुख्यतया स्विच, तार, मुख्य स्विच, एमसिबी बल्ब, होल्डर, लिस्टी, पाइप, पिभिसी बोर्ड आदि सामग्रीहरू आवश्यक पर्दछ। केबल तारदेखि अप्टिकल फाइबरसम्मका तारहरू वायरिङमा प्रयोग हुन्छन्। मुख्य स्विच, वितरण बाकस र अन्य विद्युतीय उपकरणहरूलाई पानी नपर्ने ठाउँमा सुरक्षित तरिकाले फिट गर्नुपर्छ। वायरिङ गर्दा सकेसम्म गुणस्तरीय सामानहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ। नक्सा बनाएर वायरिङ गर्नु सुरक्षित मानिन्छ। सुरक्षित वायरिङका लागि दक्ष प्राविधिक र उपयुक्त सामान छनोटमा ध्यान दिनुपर्छ।

धेरै वर्ष पहिले घरघरमा बिजुली बत्ती पुगेको थिएन । मानिसहरू पानस, टुकी, लालटिन, मइन्टोल आदि बालेर अँध्यारोमा काम चलाउँथे । नवलपरासी जिल्लामा २०५० सालपछि मात्र बिजुली बत्ती तीव्र गतिमा घरघरमा पुग्न थालेको हो । तत्कालीन अवस्थामा बिजुली पुग्नुभन्दा अघि नै बनेका घरहरूमा भित्तो फोरेर वायरिङ गर्नुपरेको थियो । यसरी वायरिङ गरिएका अधिकांश घरमा एउटा स्विचदेखि अर्को स्विचसम्म प्लास्टिक वा काठका लामा छडीमा तार ठोकेर वायरिङ गरिएको छ । ती घरमा वायरिङ गरिएका तारहरू बाहिरै देखिन्छन् । यसले घरलाई नै कुरूप बनाइदिएको हुन्छ । विद्युत् आइसकेपछि बनेका घरमा भने त्यस्तो समस्या देखिँदैन ।

नयाँ घरहरूमा घर निर्माणसँगै वायरिङको काम पनि गरिन्छ । आजभोलि त पिलर ठड्याउँदा, गारो लगाउँदा र ढलान गर्दाखेरि नै वायरिङको काम पनि सँगैसँगै गरिन्छ । पाइपमा तार छिराएर ठाउँठाउँमा पहिले नै स्विचहरू राखिन्छ । त्यसैले नयाँ घरहरूमा गारो फुटालेर वायरिङ गर्ने झन्झट हुँदैन । यस्ता घरहरूमा तारहरू पनि व्यवस्थित हुन्छन् । घरको सौन्दर्य पनि कायम रहन्छ । यसले श्रम र पुँजी दुवैको बचत हुन्छ । वायरिङ गरेर घरमा विद्युत् आपूर्ति गर्नुभन्दा पहिले घरअगाडि गहिरो खाल्डो खनेर अर्थिङ गर्ने चलन छ ।

यसरी अर्थिङ गर्दा एउटा सकेटबाट तार जोडेर खाल्डोको पिँधमा पुऱ्याइन्छ । खाल्डोमा तारसँगै कुनै एक धातुको भाँडो, नुन, कोइला आदि पनि राख्ने चलन छ । यति गरिसकेपछि चट्याङ पर्दा बिजुली सट भएर घरमा क्षति गर्दैन भन्ने वैज्ञानिक तर्क रहेको पाइन्छ । हाउस वायरिङ अत्यन्त संवेदनशील र जोखिमपूर्ण काम हो । यसमा अलिकति असावधानी हुनेबित्तिकै विद्युत् चुहावट भएर ठूलै दुर्घटना हुन सक्छ । यसबाट सिङ्गो घरमा आगलागीका घटनाहरू

घट्न सक्छन् । सकेटमा तारहरू जोड्ने क्रममा तलमाथि भयो भने तुरून्त सट भएर ठूलो क्षति हुने खतरा रहन्छ । त्यसैले हाउस वायरिङका क्षेत्रमा काम गर्ने व्यक्तिले अत्यन्त होसियारीपूर्वक काम गर्नुपर्दछ ।

आजभोलि हाउस वायरिङतर्फ युवावर्गको आकर्षण बढ्दो छ । समयसमयमा विभिन्न प्राविधिक सङ्घसंस्थाहरूले हाउस वायरिङसम्बन्धी तालिम दिइरहन्छन् । आजभोलि त देशभरिका विभिन्न स्थानीय निकायहरूले युवावर्गलाई लक्षित गरी निःशुल्क हाउस वायरिङका तालिमहरू पनि प्रदान गर्दै आइरहेका छन् । छोटो अवधिको तालिम लिएपछि जोसुकैले पनि हाउस वायरिङको काम गर्न सक्छ । यो सीप सिकेपछि मानिसहरूले आफ्नै घरगाउँमा बसेर सजिलै काम गर्न सक्छन् । यसले धेरै युवाहरूलाई स्वावलम्बी पनि बनाएको छ । विदेश गएर दुःख पाएका सयौँ युवाहरू आजभोलि यसतर्फ आकर्षित भइरहेका छन् । यसमा थोरै लगानीबाट नै मानिसले आत्मनिर्भर हुने सीप सिक्न सक्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई हाउस वायरिङको चित्र वा वृत्तचित्त प्रदर्शन गरी पालैपालो यो पाठ पढ्न लगाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- यो पाठ ध्यान दिएर पढी हाउस वायरिङका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. उपयुक्त अर्थ छानी तलका शब्दहरूको जोडा मिलाऊ :

विद्युतीय	उपलब्ध गराउने काम
उपकरण	सिपालु
आपूर्ति	अति महत्त्वपूर्ण
दक्ष	तोकिएको
अधिकांश	बिजुलीसँग सम्बन्धित
संवेदनशील	आफैँ बाँच्न सक्ने, स्वावलम्बी
लक्षित	धेरैजसो
आकर्षित	औजार, सामान
आत्मनिर्भर	जोखिमले भरिएको डरलाग्दो
जोखिमपूर्ण	तानिएको, खिचिएको

२. उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) विद्युत्को खम्बाबाट घरमा सिधै .... लगेर बाल्न मिल्दैन ।

ख) केबल तारदेखि अप्टिकल फाइबरसम्मका तारहरू ....मा प्रयोग हुन्छन् ।

ग) वायरिङ गर्दा सकेसम्म .... सामानहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

घ) .... बनाएर वायरिङ गर्नु सुरक्षित मानिन्छ ।

ङ) नयाँ घरहरूमा गारो फुटालेर वायरिङ गर्ने .... हुँदैन ।

च) अलिकति .... हुनेबित्तिकै विद्युत् चुहावट भएर ठूलो दुर्घटना हुन सक्छ ।

छ) आजभोलि हाउस वायरिङतर्फ ....को आकर्षण बढ्दो छ ।

ज) हाउस वायरिङले धेरै युवाहरूलाई .... पनि बनाएको छ ।

झ) हाउस वायरिङमा थोरै ....बाट नै मानिसले आत्मनिर्भर हुने सीप सिक्न सक्छ ।

ञ) .... वायरिङ अत्यन्त संवेदनशील र जोखिमपूर्ण काम हो ।

३. तलका बेठीक वाक्यलाई ठीक बनाएर लेख्नुहोस् :

क) हाउस वायरिङ सैद्धान्तिक सीप हो ।

ख) हाउस वायरिङका लागि विद्युत्सम्बन्धी थोरै ज्ञान हुनु आवश्यक छ ।

ग) नेपालमा आधुनिक रूपमै हाउस वायरिङ गरिँदै आएको छ ।

घ) छोटो अवधिको तालिम लिएपछि जोसुकैले पनि हाउस वायरिङको काम गर्न सक्छ ।

ङ) हाउस वायरिङमा थोरै लगानीबाट नै मानिसले आत्मनिर्भर हुने सीप सिक्न सक्छ ।

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) हाउस वायरिङ भनेको के हो ?

ख) कुन कुन विधिबाट हाउस वायरिङ गर्न सकिन्छ ?

ग) हाउस वायरिङका लागि कुनकुन सामग्री आवश्यक पर्छन् ?

घ) हाउस वायरिङलाई किन जोखिमपूर्ण काम मानिन्छ ?

ङ) आजभोलि हाउस वायरिङप्रति युवाहरूको आकर्षण किन बढ्को हो ?

५. तलका चित्रहरू चिनी नाम लेख्नुहोस् :

परियोजना कार्य

तपाईँको घर वरिपरि कतै वायरिङ गरिएको ठाउँमा गएर हेर्नुहोस् । त्यहाँ केके गरिँदो रहेछ ? कापीमा टिप र कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

१३

हाते बुनाइ

हातले बुन्ने कार्यलाई हाते बुनाइ भनिन्छ । हाते बुनाइबाट विभिन्न उपायोगी सामग्री बनाउन सकिन्छ । हातेले सामग्रमा बुनेर निर्माण गरिने सामग्रीमा बुनेर निर्माण गरिने सामग्रीमा लुगा , सुइटर , पञ्जा, टोपी ,मोजा आदि पर्दछ । हातले बुन्दा धागो वा उनलाई काठ वा धातुको सुइरो वा क्रसको सहयोग लिएर बुन्ने । यसरी बुन्दा विभिन्न , नाप ,

आकार , प्रकारमा बुन्ने गरीन्छ । यसमा घर हाल्ने र सादा बुनाई गरी खालको बुनाई दुई किसिमका हुन्छन् ।

बुनाइ कार्यमा प्रयोय हुने औजारहरू

(अ) बुन्ने काँटा :

बुन्ने काँटाहरू एक चुच्चे, दुई चुच्चे र वृत्तकार गरी तीन किसिमका हुन्छन् । यिनीहरू विभिन्न आकारमा पाइन्छन्

(आ) कैंची :

बुनाइमा कपडा वा धागो काट्ने कैंचीको प्रयोग हुन्छ ।

(इ) रङ्गीन धागो :

धागो विभिन्न रङमा पाइन्छन् । बुन्न र बुट्टा भर्न आवश्क हुन्छ । रूची र आवश्कता अनुशार रङको छनौट गर्न सकिन्छ ।

(ई) स्टिच होल्डर :

यो सिलाइ गर्दा औंलालाई सुरक्षा प्रदान गर्नका लागि प्रयोग गरिने एक प्रकारको सामग्री हो ।

(उ) सियो :

सियो सिलाइका लागि धागो छिराएर कपडामा टाक वा बट्टु बनाउनका लागि प्रयोग गरिने औजार हो ।

(ऊ) क्रुस :

धातुबाट निर्मित घुमाउरो बुनाइको औजार हो ।

(ए) प्रटेक्टर :

यो सिलाइ तथा बुनाइ कार्यमा कोठाको नाप लिनका लागि प्रयोग गरिने एक प्रकारको औजार हो ।

घर हाल्ने र सादा बुनाइ

(अ)घर हाल्ने :

सबैभन्दा पहिले चोर औंलामा लुप बनाउने यसरी बनाएको लुपलाई गांठो पर्ने गरी कांटामा बेर्ने यसो गर्दा एउटा घर हाल्ने काम पुरा हुन्छ । धेरै खुल्ला र कसिलो नपार्ने । यसै अनुशार घरहरू हाल्दै सामग्री तयार पारिन्छ ।

(आ) सादा बुनाइ :

आवश्यकता अनुसार घर हालिसकेपछि अर्को कांटाले एउटा घर टिप्दै लुप बनाउदै जाने अर्को कांटामा पहिलो कांटाको घर सार्दै अगाडि बढ्ने । यस्तै प्रकारले बुन्दै जाने । बिट आएपछि घुमाएर बिट मार्ने ।

शिक्षण सुझाव

- घर हाल्ने र सादा बुनाइलाई कक्षामा प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस ।
- विद्यार्थीलाई घर, परिवार वा समुदायमा हालको बुनाइबाट बनेका लुगाहरूको सुची तयार पार्न लगाइ कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंको घरगाउँमा स्वेटर, गलबन्दी, टोपी आदि बुन्ने महिलाहरूलाई भेटी बुन्ने तरिकाबारे जानकारी लिनुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाँउमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस :

(क) हातले बुन्ने कार्यलाई .... भनिन्छ । (हाते बुनाइ, काँटा , बुट्टा)

(ख) बुन्ने काँटा .... किसिमका हुन्छन् । (एक , दुई , तीन)

(ग) घर बनाउदा सबैभन्दा पहिला .... बनाउनुपर्छ । (लुप , सुप , घाट)

(घ) स्टिच होल्डरको काम .... हो । (हातको सुरक्षा, खुट्टाको सुरक्षा , औंलाको सुरक्षा)

(ङ) प्रोटेक्टरको साहयता .... को लागि लिइन्छ । (कोणको नाप लिन , रेखा तान्न , घेरा बनाउन)

२ . तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

(क) हातको बुनाइको उदाहरण सहित परिचय दिनुहोस् ।

(ख) हालको बुनाइको लागि आवश्क पर्ने सामग्रीहरूको सुची तयार पार्नुहोस् ।

(ग) घर हाल्ने र सादा बुनाइ गर्ने तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) बुनाइ कति प्रकारका हुन्छ ?

(ङ) सादा बुनाइमा विट आएपछि के गर्नु पर्छ ?

३. चित्र हेरी विनयी–त्रिवेणीको जीवनशैलीबारे एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् :

एकाइ–९

जैविक विविधता

१४ जैविक विविधता

केही दिनदेखि बालिकाले आफ्नो घरको रेडियोमा जैविक विविधता भन्ने शब्द सुन्दै आइरहेकी छन् । यो सुन्दा विभिन्न प्रकारका जनावर अनि वनस्पतिका बारेमा पनि सुनेकी छन् । रेडियोले हाम्रो जस्तो सानो देश जैविक विविधतामा धनी भएको, यसको संरक्षण व्यक्ति, समुदाय र राष्ट्रले मात्र नभई संसारका सबै देश मिलेर संरक्षण गर्नुपर्ने कुरा पनि

सुनेकी रहिछन् । तर उनलाई बुझ्नेजस्तो अनुभव नै भएनछ । त्यसैले एकदिन विद्यालय जाने क्रममा यस विषयमा गुरूसँग कुराकानी गर्दै गइन् । बालिका र गुरूसँग भएको संवादलाई तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

बालिका : गुरू नमन !

गुरू : नमन, आशीर्वाद बालिका

बालिका : गुरू...गुरू.. अँ ! अँ !

गुरू : भन न , तिमी केही भन्न खोज्दै छौ हो ?

बालिका : हो गुरू, अँ त्यो जैविक विविधता भन्ने रेडियो कार्यक्रम रहेछ । सुन्दा आनन्द पो आयो तर खै ! मैले बुझ्नै सकिनँ ।

गुरू : जैविक विविधता शब्द नौलो लाग्यो हो ? त्यसो भए सुन ।

बालिका : ल ! भन्नुस "जैविक विविधता भनेको खासमा के हो ?"

गुरू : तिमीले हाम्रो वरिपरि विभिन्न प्रकारका जनावर, कीराफट्याङ्ग्रा, रुख, बिरूवा, वनस्पति देखेकी छौ नि ! तिनीहरूको सङ्ख्या पनि देखेकी छौ । हो तिनीहरूको प्रकार र सङ्ख्यालाई नै जैविक विविधता भनिन्छ । अर्थात् जीवहरूमा पाइने भिन्नता, सङ्ख्या र तिनीहरूको बासस्थान समेतलाई जैविक विविधता भनिन्छ ।

बालिका : गुरू जैविक विविधता नहुँदो हो त ! संसार शून्यजस्तैः

हुन्थ्यो होला है !

गुरू : (हाँस्दै...) कस्तो रोचक कुरा गरेकी तिमीले, ल ! भन त ! तिमीलाई किन त्यस्तो लाग्यो ?

बालिका : जस्तो कि ! संसारमा या त मान्छेमात्रै, या त माछामात्रै, या त बाघ भालुमात्रै, या त कमिला, लामखुट्टेमात्रै.. हुँदा हुन् अनि तिनीहरू कोसँग हाँस्दा हुन् ? कोसँग बोल्दा हुन् ? कसलाई गाली गर्दा हुन् ? त्यस्तो कल्पना गरेर आफैं अचम्म मानेकी नि ! गुरू ।

गुरू : हो ! तिमीले ठीक कुरा गर्‍यौ । जैविक विविधताले गर्दा नै आज संसार सुन्दर बनेको छ । यो सृष्टिको अनुपम उपहार पो हो त ! त्यसैले यसको सुन्दरता कायम राख्न हामीले घरैदेखि प्रयास गर्नुपर्छ ।

बालिका : अनि नि गुरू घरबाट त प्रयास गर्ने तर जङ्गलमा बस्ने, पानीमा बस्ने, दुलोमा बस्नेलाई, कसरी संरक्षण गर्ने त ? हाम्रो घरमा त भैंसी, बाख्रा, कुखुरा, कुकुर, बिरालो, मात्रै छ ।

गुरू : त्यतिमात्रै ? मुसा नि छन् होला । कहिलेकहिले सर्प पनि त आउँछ होला ?

बालिका : हा ...... हा (हाँस्दै) मुसा नि छ । सर्प पनि आउँछ गुरू ।

गुरू : हो , मुसालाई नि विनासित्ति विष खुवाएर मार्नुभएन । सर्पलाई नि देख्नेबित्तिकै मार्नुभएन ।

बालिका : हो गुरू मैले बल्ल कुरा बुझें । जैविक विविधताको महत्त्व निकै रहेछ । एउटाविना अर्को बाँच्नै नसक्दा रहेछन् । सबै बाँचेमात्र मानिस पनि बाँचिँदो रहेछ ।

गुरू : यसरी नै सबैले कुरा बुझून् भनेर रेडियो कार्यक्रम उत्पादन भएको हो नि त ! बालिका ।

बालिका : हो गुरू ! रेडियाले त भनेकै छ । सबैले सुन्दैनन् होला । सुने पनि मैले झैं नबुझ्ने होला । त्यसैले यसबारेमा हाम्रो कालीगण्डकी गाउँपालिकाले पनि जनचेतना र जैविक

विविधताको संरक्षण गर्नका लागि कार्यक्रम नै चलाउनुपर्छ होला के सर ।

गुरू : बालिका तिमीले ठीक भन्यौ । विद्यार्थीका तर्फबाट तिमीहरूले गाउँ कार्यपालिकालाई आफ्ना सुझाव दिन पनि सक्छौ ।

बालिका : गुरू जैविक विविधताको त अरु धेरै महत्त्व छ जस्तो लाग्यो मलाई त !

गुरू : जस्तो भन त !

बालिका : जस्तो कि ! जीवहरूको अस्तित्व जोगाउन त मेरूदण्ड नै भयो ।

गुरू : अनि .... अनि अरु ?

बालिका : स्रोतको परिचालन, प्राकृतिक दृश्य सम्बर्द्धन गर्न, प्राकृतिक प्रक्रिया सन्तुलन राख्न, पानीका मुहान संरक्षण गर्न, खाद्यचक्र सन्तुलन राख्न, उद्योगको विकास गर्न, वनजङ्गलको उपभोग गर्न ।

गुरू : स्याबास ! बालिका तिमीले त धेरै कुरा बुझ्यौ नि ! जैविक विविधताको महत्त्व अरु धेरै पनि छ । अहिले यत्ति बुझिछौ, खुसी लाग्यो ।

बालिका : त्यसो भए अरु पनि भन्दिनु न ! गुरू

गुरू : ल ! सुन जस्तो कि आर्थिक तथा सामाजिक विकास गर्न,

गरिबी हटाउन, अध्ययन तथा अनुसन्धान क्षेत्र आदिका रूपमा विकास गर्न ।

बालिका : अब म सधैँ विद्यालय आउँदा गुरूसँगै आउँछु । रेडियो सुन्छु, पत्रपत्रिका हेर्छु । नबुझेका कुरा हजुरलाई सोध्छु नि ! अँ साँच्ची मलाई पनि पर्खनुपर्छ कहिलेकाहीँ हजुरले ।

गुरू : हस् बालिका हस् ....!

यत्तिकैमा विद्यालय आइपुग्छ । गुरू कार्यालयमा जानुहुन्छ । बालिका आफ्नो कक्षाकोठामा जान्छिन् । बालिकालाई गुरूसँग भएको कुराकानी साथीहरूलाई सुनाउन हतार हुन्छ तर प्रार्थनाको घण्टी बज्न थाल्छ ।

शिक्षण सुझाव

- बालबालिकाहरूलाई जैविक विविधता झल्कने गरी चित्र, पोस्टर वा भिडियो प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- उल्लिखित संवादमा सहभागी बनाउनुहोस् ।
- संवादबाट जैविक विविधताको महत्त्व टिपोट गरी सूची बनाई भित्तामा टाँस्न लगाउनुहोस् वा टाँस्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंको वरिपरि रहेका जैविक विविधताको सूची तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. ठीक वाक्यमा ठीक र बेठीक वाक्यमा बेठीक लेख्नुहोस् :

(क) जैविक विविधताका कारण हाम्रो अस्तित्व रहेको हो ।

(ख) जैविक विविधता सृटिको अनुपम उपहार होइन ।

(ग) हामीले जथाभावी मुसा, सर्प मार्नुहुँदैन ।

(घ) जैविक विविधताको महत्त्व बुझाउन हाम्रो गाउँपालिकाले पनि योजना बनाउनुपर्छ ।

(ङ) जैविक विविधतामा धनी हुनु भनेको गरिबीबाट मुक्ति पाउनु पनि हो ।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) जैविक विविधता भन्नाले .... बुझिन्छ ।

(ख) जैविक विविधताको उदाहरणका रूपमा .... लिन सकिन्छ ।

(ग) जैविक विविधताको महत्त्व .... को परिचालन हो ।

(घ) जैविक विविधताको महत्त्व बुझ्नु हामी सबैको .... हो ।

(ङ) जैविक विविधताका कारण हाम्रो .... रहेको हो ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जैविक विविधता भनेको के हो ?

(ख) जैविक विविधताले जीवहरूको अस्तित्व जोगाउन कसरी भूमिका खेलेको हुन्छ ?

(ग) जैविक विविधताको महत्त्वलाई सूचीबद्ध गर्नुहोस् ।

(घ) जैविक विविधतालाई सृष्टिको अनुपम उपहार भनिन्छ । किन ?

१५ पुतली

- बाबुराम जि.सी.

सानी सानी पुतली
फूलको बोट चाहार्छे ।
रङ्गीचङ्गी फूलमा
आफ्नो जीवन सिंगार्छे ।।

रङ्गीचङ्गी फूलमा
झ्याम्म झ्याम्म हाम्फाल्दै ।
आफै कति रमाउँछे
फुर्फुर पङ्ख उचाल्दै ।।

फूलका सुन्दर थुङ्गामा
उसको सुन्दर घरबार ।
तिनै फूलको फूलबारी
उसले रम्ने दरबार ॥

विज्ञान पाना अगाडि
जीवनचक्र देखिन्छ ।
झुसिलकीरा हुर्केर
पुतली रूप भेटिन्छ ॥

पुतली देख्दा हामी नि
फुरूङ्ग पर्दै हेरौंला ।
नौरङ्गी उसका पखेटा
कापीमा चित्र केरौंला ॥

शिक्षण सुझाव

- तपाईं पनि आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई सिर्जनशिल अभ्यासको लागि पुतली जस्तै माहुरी, भमरा इत्यादिको बारेमा केही बोल्न, लेख्न सिकाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईं पनि 'पुतली' कविता जस्तै कक्षामा साथीहरूलाई रमाइला, लयात्मक गीत कविता लेखेर, पढेर, सुनाएर सिर्जनात्मक अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) सानी पुतली के गर्छे ?

(ख) फूलमा हाम्फाल्दै पुतली के गर्छे ?

(ग) फूलको थुङ्गामा के छ ?

(घ) झुसिलकीरा हुर्केर के हुन्छ ?

(ङ) कस्तो पुतलीको चित्र कोरिन्छ ?

२. तलका शब्दलाई उपर्युक्त शब्द छानी वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

(क) सानी पुतली (फूल/फल) को बोट चाहार्छे ।

(ख) फूर्फूर (पङ्ख/घण्टी) उचाल्दै पुतली रमाउँछे ।

(ग) फूलको (थुङ्गा/जुङ्गा) मा पुतलीको सानो घरबार छ ।

(घ) विज्ञानमा पुतलीको (जीवन/मरण) चक्र हुन्छ ।

(ङ) पुतली देख्दा हामी (फुरूङ्ग/जुरूङ्ग) पर्छौं ।

३. चित्र हेरी एउटा कविता लेख्नुहोस् :