:yfgLo kf7\oqmddf cfwfl/t kf7\ok':t s

हाम्रो विनयी-त्रिवेणी

कक्षा–३

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

xfd|f]]ljgo l–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 व्यक्तित्त्वहरू, 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 पुऱ्याइएको 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 पुऱ्याइएको छ । यहाँका अनेकौं 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 छौं । 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 गर्दछौं ।)

- लेखक तथा सम्पादक

विषयसूची

एकाइ	पाठ	शीर्षक	पृष्ठ
१. विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका	१	हाम्रो विनयी-त्रिवेणी	२
	२	बसाइँसराई	७
२. स्थानीय सम्पदा	३	माघेसक्रान्ति पर्व	१४
	४	खैँजडी मुजुरा	२०
३. परम्परागत अभ्यास	५	अतिथि सत्कार	२६
	६	गुरुगुरुमा	३०
४. कृषि तथा पशुपक्षीपालन	७	उखु खेती	३४
	८	पशुपालन	४१
५. उद्यमशीलता	९	परम्परागत स्थानीय प्रविधि	४७
६. अनुशासन, खेलकुद र स्वास्थ्य	१०	योग र प्राणायाम	५४
	११	हाम्रा स्थानीय जडीबुटीहरू	६०
७. पर्यटन	१२	होमस्टे परिचय	६९
	१३	भ्यू टावर	७३
८. व्यावहारिक तथा जीवनोपयोगी सिकाइ	१४	भूकम्प र सुरक्षा	७९
	१५	कटुवाल	८६
९. जैविक विविधता	१६	वन्यजन्तुहरू	९३

एकाइ–१

विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका

१ हाम्रो विनयी-त्रिवेणी

भौगोलिक परिचय

भाइ बहिनी हो !!

विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका गण्डकी प्रदेशको नवलपरासी (बर्दघाट सुस्तापूर्व) जिल्लामा पर्दछ ।

यो गाउँपालिका पहिलेको दुम्कीबास, बेनीमणीपुर, राकाचुली, धुरकोट र त्रिवेणी सुस्ता गाविसहरूका विभिन्न वडाहरूलाई मिलाएर विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका बनाइएको हो । यसमा भित्रीमधेस र केही तराइका समथर ठाउँ, जङ्गल लगायतका भू-भागहरू समेटिएको छ । यो निकै उर्वर ठाउँहरू,

वन्यजन्तुहरू, कृषि उत्पादन, पर्यटकीय सम्भावना बोकेको गाउँपालिका हो। विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका कसरी नामकरण भयो ? धेरैलाई जिज्ञासा हुन सक्छ ध्यान दिएर सुन है त। यहाँ रहेको विनयी खोला र प्रसिद्ध धार्मिक तिर्थस्थल त्रिवेणी धामलाई मिलाएर नै यस गाउँपालिकाको नाम विनयी-त्रिवेणी रहेको हो। त्यसैले पनि यस गाउँपालिकामा त्रिवेणी धाम, गजेन्द्रमोक्ष धाम, दाउन्नेदेवी, कैलाशबाबा मन्दिर, मणिखम्बादेवी, बौद्ध गुम्बा, विनयीरानी बौद्ध गुम्बा जस्ता प्रसिद्ध र पवित्र धार्मिक स्थलहरू रहेका छन्। विभिन्न अवसरहरूमा यी ठाउँहरूमा भव्य रूपमा धार्मिक मेला तथा उत्सवहरू लाग्ने गर्दछ।

यहाँको जमिन समुद्र सतहदेखि २७० देखि ८७० मीटरसम्मको उचाइमा रहेकाले पनि यहाँ विविध किसिमको हावापानी पाउन सकिन्छ। विनयी-त्रिवेणी २८८.०६ वर्ग किलोमीटर क्षेत्रफल ओगटेर बसेको गाउँपालिका हो। कतिपय विद्वान्हरूले त यसलाई तीन तले गाउँपालिका पनि भन्दा रहेछन्। राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को तथ्याङ्क अनुसार यहाँको 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।

यस पालिकाको सिमानामा उत्तरमा पाल्पाको माथागढी गाउँपालिका, दक्षिणमा बर्दघाट नगरपालिका र चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज, पूर्वमा मध्यबिन्दु नगरपालिका पर्दछ भने पश्चिममा बर्दघाट नगरपालिकासित जोडिएको छ।

यस पालिकामा जलश्रोत अथवा खोलानदीको कुरा गर्दा नारायणी नदी,

विनयी खोला, ज्यामिरे खोला, अरूण खोला, सुनई खोला, गोँगटे खोला, घाँगी खोला, बेतानी, डुम्रइ खोला, खोरण्डी खोला आदि पर्दछन् । यी खोलानदीहरूबाट प्रयाप्त मात्रामा जलविद्युत निकालेर तथा सिंचाई सुविधा लिन नसकिए पनि किनारका क्षेत्रमा बाढी, पहिरो र कटानको समस्या भने प्रबल रूपमा रहेको देखिन्छ ।

भौगोलिक हिसाबले हेर्दा विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकामा धेरैजसो जङ्गल क्षेत्र केही समथर खेतीयोग्य जमिनहरू रहेको छ । यस गाउँपालिकामा प्रयोगमा रहेको खेतीयोग्य जमिन निकै उर्वर खालको भए पनि पछिल्लो समयमा गाउँबिस्तारको प्रभावमा जमिन टुक्रिने क्रम अलि बढ्दै गएको देखिन्छ ।

यस पालिकाभित्र खोजी गर्यौ भने भाइबहिनी हो, विभिन्न किसिमका जडिबुटी, प्राकृतिक वनस्पति तथा वन्यजन्तु र पशुपंक्षीहरू पनि पाइन्छन् । त्यसै गरी यहाँ मनग्गे सिंचाइयोग्य जमिनहरू रहेका भए पनि तिनको पूर्ण रूपमा सदुपयोग हुन सकिरहेको छैन । भारतको सहयोगमा बनेको गण्डक नहरको उचित स्याहारसम्भार तथा मर्मत हुन सकेको छैन । त्यसै गरी अन्य ससाना कुलोहरू बर्सैनि भत्किएर सिंचाइ सुविधा लिन सकिएको छैन ।
यहाँ खास गरी उखु, तोरी, विभिन्न नगदे तरकारी बाली, जडीबुटी तथा पशुजन्य उत्पादन गर्न सकिने सम्भावना प्रशस्तै रहेका छन् । यसरी हेर्दा परम्परागत कुलो तथा नहरहरूको उचित मर्मत र स्याहार हुन नसक्दा सबै खालका सिंचाइयोग्य जमिनबाट चाहे जति फाइदा लिन सकिएको छैन । यस्ता

विभिन्न सम्भावनाहरू गुमाउँदै बाँचेका यहाँका जनताहरूमा कृषि, वन, पर्यटन, धर्मसंस्कृति लगायतका क्षेत्रमा विकास गरि विनयी-त्रिवेणीको भविष्यलाई नै उज्वल गराउन सकिने प्रबल सम्भावनाहरू भने छँदैछन् ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई विनयी-त्रिवेणीको राजनीतिक नक्सा देखाएर महत्त्वपूर्णस्थल, खोलानदी, सडक तथा सिमानाका बारेमा पूर्वाभ्यास गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तपाईंको विद्यालय रहेको वडाको नक्सा बनाई प्रसिद्ध स्थल, सिमाना, खोला नदी, जङ्गल तथा सडक देखाउनुहोस् ।

२. आफ्नो वडामा पाइने कुराहरूको विवरण तयार गर्नुहोस् । जस्तै : - विभिन्न खोला, वनस्पति, पशुपंक्षी, नगदेबालीहरू इत्यादि ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) विनयी-त्रिवेणीको नामकरण कसरी भएको छ ?

(ख) विनयी-त्रिवेणीमा पर्ने प्रसिद्ध धार्मिक स्थलहरू कुन कुन हुन् ?

(ग) विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाको क्षेत्रफल कति छ ?

(घ) विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाको सिमानामा कुन कुन ठाउँहरू पर्दछन् ?

(ङ) विनयी-त्रिवेणीमा पर्ने खोला तथा नदीहरू कुन कुन हुन् ?

(च) गण्डक नहरको वर्तमान अवस्था कस्तो छ ?

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

विनयी-त्रिवेणी	उखु, केरा, तोरी
धर्मसंस्कृति	२८८.०६ वर्ग कि.मी.
नगदेबाली	दाउन्नेदेवी कैलाशबाबा मन्दिर
गण्डक नहर	उर्वरायुक्त हावापानी
सिंचाइयोग्य जमिन	सिंचाइ सुविधा ।

२ बसाइँसराइ

(आज शुक्रबार ! त्यसैले कमल र विकास विद्यालयबाट दुई बजे घर फर्कंदै छन् । उनीहरू चौतारोमा बसेर कुरा गरिरहेका छन् । वैशाखको बेला, निकै गर्मी छ । चौतारोमा शीतल हावा आइरहेको छ । दुवै जना

तल तल बगिरहेको विनयी खोला हेर्दै छन्)

कमल : ओहो ! आज त साह्रै गर्मी पो छ त विकास ।

विकास : हो नि ! मलाई पनि गर्मी भइरहेको छ ।

कमल : तिमीलाई एउटा कुरा थाहा छ ? हाम्रो कक्षाको ऋतुले विद्यालय छाड्ने रे !

विकास : के भएछ उसलाई ?

कमल : के हुनु नि । ऋतुका बुबा पहिले गरिब थिए । अहिले विदेशमा गएर प्रशस्त पैसा कमाए । गाउँमा बस्न मन नलागेको होला नि !

विकास : हाम्रो गाउँ अब रित्तिने भयो । पोहोर मनिष र सुजनका घरपरिवार पनि बसाइँ सरेर गए । यसपटक फेरि ऋतुको परिवार ।

(यत्तिकैमा परबाट हरि गुरूले छाता ओढेर आउनुहुन्छ, उहाँ पनि चौतारोमा बस्नुहुन्छ)

(विकास र कमललाई सोध्नुहुँदै)

हरि गुरू : के गफ गर्दै छौ बाबुहरू ?

विकास : खासै केही होइन गुरू ! हाम्रो कक्षाकी ऋतुका परिवार बसाइँ सर्दै छिन्, त्यसैका बारेमा कुरा गरेको ।

हरि गुरू : यो बसाइँसराइले पनि गाउँलाई शून्य बनाउने भयो । पहिले पहिले यो गाउँ कत्ति रमाइलो हुन्थ्यो । घरभरि मान्छेहरू

हुन्थे । ऊ तल फाँटका ती खेतहरू, ती बारीहरू सबै हराभरा हुन्थे । हेर त अहिले सबै बाँझै छन् । बरू कहाँ जाने भएछन् बसाइँ सरेर ?

कमल : मैले त काठमाडौँ जाने भन्ने सुनेको थिएँ । हिजो ऋतुका बुबा हाम्रो घरमा आउनुभएको थियो । मेरा बुबासँग कुरा गरेको सुनेको थिएँ । ऋतु जानै मानेकी छैन रे ! घर पनि तयार भइसक्यो भन्नुहुँदै थियो ।

हरि गुरू : विचरी ! ऋतु, पढाइ निकै राम्रो थियो । उसले जान्न भनेर कहाँ हुन्छ र ! घरका बुबाआमाले आँटिसकेपछि छोराछोरी पछि लाग्नै पर्छ केरे ।

विकास : होइन गुरू, मानिसहरू आफ्नो गाउँ छोडेर किन बसाइँ सरेका होलान् ? यति रमाइलो गाउँघर कसरी त्याग्न सकेका होलान् है ?

हरि गुरू : कुरा अरू केही होइन, गाउँमा कामको दुःख छ, उकालो-ओरालो गर्नुपर्छ, घाँसदाउरा गर्नुपर्छ, सहरमा पाइने सुविधाहरू पाइँदैन, त्यसैले मानिसहरू गाउँ छाडछन् ।

कमल : सहरमा पाइने सुविधाहरू गाउँमा ल्याउन मिल्दैन र गुरू ?

हरि गुरू : मिल्छ, अवश्य मिल्छ । हाम्रा पालामा पानी, बिजुली, सडक, टेलिभिजन, टेलिफोन, पसल केही थिएन । अहिले हेर त- यी सबै चिजको सुविधा छ। यही देखेर तल बेंसीका

हर्कलाल, जीवराम गाउँ फर्किसके । एकदिन गाउँको पालो अवश्य आउनेछ । ल बाबु हो, बरू गफ गर्दै घरतिरै लागौँ ।

(तीनै जना चौतारोबाट उकालो बाटो लाग्छन् ।)

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई बसाँइसराइका कारण र परिणामबारे जानकारी गराउनुहोस् । बसाइँ सरेर गएका घर, बारी र खेतहरू अवलोकन गराउनुहोस् । सम्भव भए बसाइँ सरेर गएका तर हाल फर्किएका मानिससँग कुराकानी गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईंको छिमेकी वा गाउँका मानिसहरू बसाइँ सरेर गएका होलान् ? उनीहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- के बसाइँ सरेर गएका मानिसहरू फेरि आफ्नो गाउँलाई सम्झेर फर्केका छन् ? ती व्यक्तिहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलको खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) कमल र विकास ....चौतारोमा बसेर गफ गर्दै छन् ।

(ख) पोहोर .... र .... बसाइँ सरेर गए ।

(ग) घरका बुबाआमाले आँटिसकेपछि .... पछि लाग्नै पर्छ ।

(घ) एकदिन गाउँको .... आउने छ ।

२. तलका वाक्यहरू कसले भनेको हो ?

(क) हाम्रो कक्षाको ऋतुले विद्यालय छाड्ने रे !

(ख) ऋतुका बुबा पहिले गरिब थिए ।

(ग) पहिले पहिले यो गाउँ कत्ति रमाइलो हुन्थ्यो ।

(घ) घरका बुबाआमाले आँटिसकेपछि छोराछोरी पछि लाग्नै पर्छ केरे ।

(ङ) एकदिन गाउँको पालो अवश्य आउने छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

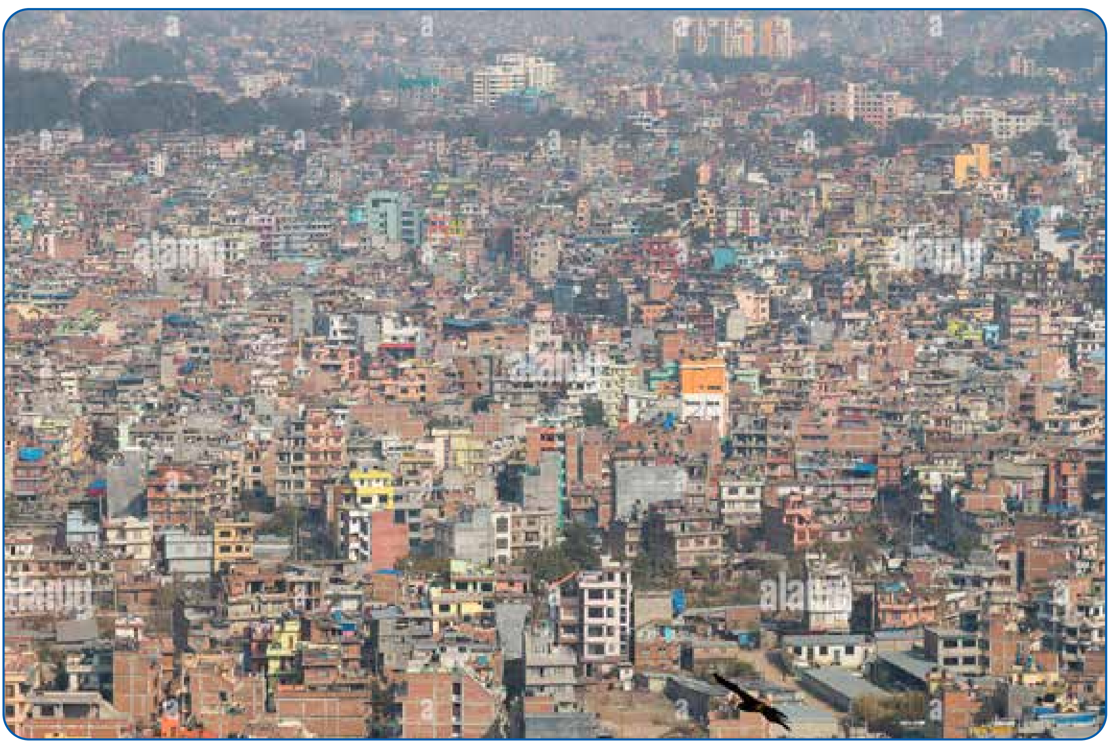
(क) ऋतुको परिवार बसाइँ सर्नुको कारण के हो ?

(ख) हरि गुरूले गाउँलाई किन शून्य भन्नुभएको होला ?

(ग) ऋतुको परिवार कहाँ बसाइँ गर्दै थिए ?

(घ) हरि गुरूका अनुसार बसाइँ सर्नुको कारणहरू के के हुन् ?

४. तलका चित्रहरू हेर्नुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :



एकाइ–२

स्थानीय सम्पदा

३ माघेसङ्क्रान्ति पर्व

माघ महिनाको पहिलो दिनलाई माघे सङ्क्रान्ति भनिन्छ। यसलाई हिन्दू, बौद्ध, किराँत आदि समुदायको साझा धार्मिक तथा सांस्कृतिक पर्वका रुपमा लिइन्छ। खासगरी मगरहरूले "माघ्या सेल्क्रेस", थारुहरूले

'माघी', राईहरूले 'मेले थेचे' तथा ब्राह्मण, क्षेत्री, छन्त्याल, गुरूङ, नेवार, लिम्बू, तामाङ, दरै, चेपाङलगायतका जातिहरूमा आ-आफ्नै तबरबाट मनाउने गरिन्छ ।

यसबेला सूर्य धनु राशिबाट मकर राशिमा प्रवेश गर्ने हुनाले यस दिनलाई मकर सङ्क्रान्ति पनि भनिन्छ। यतिबेला सूर्य दक्षिणी गोलार्द्धबाट उत्तरी गोलार्द्धतर्फ जाने हुँदा दिन छोटा र रात लामा हुँदै जान्छन् । माघे सङ्क्रान्तिमा पवित्र नदी, धाम तथा सागरहरू जस्तै :- रिडी, त्रिवेणी, देवघाट, वराहक्षेत्र, भारतको प्रयाग र गङ्गासागर आदि स्थानमा भव्य मेला लाग्दछ । यस दिन घर आँगन र शरीर शुद्ध राख्न सकेमा सात जुनीसम्म स्वस्थ्य र समृद्ध रहन सकिन्छ भन्ने जनविश्वास रहिआएको छ ।

ठाउँअनुसार माघेसङ्क्रान्तिलाई मगरहरूले ३ देखि १५ दिनसम्म उत्सव, संस्कार र कार्यक्रम गरेर मनाउने गरेको पाइन्छ । जस्तैः- नदीमा सूर्यको उपासना, चङ्गा उडाउने, कन्दमूल खाने, धुनी बाल्ने, पितृ तथा कुलायनको पूजा गर्ने, धनुषवाण हान्ने प्रतियोगिता (आर्चरी) लगायत विदेशमा रहने आदिवासी जनजातिहरूले विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू गरेको समाचार पाइन्छ। खासगरी जापान, अमेरिका, बेलायत, नेदरल्यान्ड, मलेसिया, हङकङ, कतार र कोरियालगायतका थुप्रै देशमा बस्दै आएका नेपालीहरूले माघेसङ्क्रान्ति सामूहिक रुपमा रमाइलो उत्सव र सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू गरी मनाउने गर्दछन् ।

रोल्पा, रूकुम, म्याग्दी र बाग्लुङका मगरहरूमा त १५ पुसतिरबाटै तारो हान्ने प्रतियोगिताको अभ्यास सुरू हुन्छ । पहिले भरूवा बन्दुक हुँदै आजभोलि समयानुकूल धनुषवाणको प्रयोग हुन थालेको छ। यसरी निसानाबाजी वा तारो हान्ने प्रतियोगितामा विजयी हुनेलाई फेटा गुथाएर बाजागाजासहित श्रद्धापूर्वक काँध चढाएर पूरै गाउँ घुमाइन्छ । पाल्पा, स्याङ्जा, गोरखा र तनहूँतिरका मगरहरू अघिल्लो दिन आ-आफ्नो टोलमा बटुलिएर सुँगुर-बङ्गुर, खसी-बोका र राँगो इत्यादि काट्छन् र सङ्क्रान्तिका दिन धुमधामसित कौडा/करूवा नाच्छन्। एक तर्कअनुसार सङ्क्रान्तिमा सूर्यको भव्य पूजा गरिने भएकाले यो पर्व प्रकृति, ऋतुपरिवर्तन र कृषिसँग सम्बन्धित पनि छ ।

गुल्मी, स्याङ्जा र पाल्पाको सङ्गमस्थल रिडीमा माघेसङ्क्रान्तिलाई जेठी, माहिली र कान्छी सङ्क्रान्ति भनेर ३ दिन लाग्ने मेलालाई आजभोलि लम्ब्याइएको पाइन्छ। पहिलो दिन बिहानैदेखि नदीमा स्नान गरी पूजाआजा गर्नाले पुण्य पाइन्छ भन्ने जनविश्वास रहिआएको छ । वि.स. २०६५ देखि राष्ट्रिय पर्वका रुपमा मनाउन थालिएदेखि तौरतरिका फरक भए पनि माघेसङ्क्रान्ति मनाउने जाति र समुदायबीच सामीप्य र सांस्कृतिक सहिष्णुता देखिन थालेको छ।

मगरहरूमा पहिलो दिन दाजुभाइले नुहाएर खाली पेटमा कुल तथा पितृको पूजा गर्छन् र दिदीबहिनीलाई निस्रो (चामल, तरूल, पुरी, मिठाई, दक्षिणा आदि राखिएको थाल) राखी पुज्छन् । सो दिन उपस्थित हुन

नसक्ने बिहे गरेर दिएका दिदीबहिनीहरूलाई घरैमा पुऱ्याइदिने चलन छ। दोस्रो दिन दाजुभाइहरूले निम्रोमा टक्र्याएको सगुन खाने गरिन्छ। त्यसपछि युवाहरू धनुषवाण, छेलो फाल्ने, पिङ खेल्ने र रातभर होम्पइ (परम्परागत नृत्य) नाच्छन् भने पाकाहरू पैसारू/पैचारू नाच्छन्। अन्तिम दिन सबैतिर निसानाबाजी वा धनुषवाण हान्ने प्रतियोगिता गर्ने चलन छ। गाउँघरतिर माघेसङ्क्रान्ति लागेपछि वनतरूल खन्न नजिकको जङ्गलमा खन्ती, गल र कोदालो लिएर जानेहरूको प्रतिस्पर्धाजस्तै हुन्छ। सङ्क्रान्तिभरि वनतरूल, पिँडालु, सखरखण्ड (सुठुनी) खुदो, मह, घिउ, चाकु, बदाम, पालुङ्गाको साग, सेलरोटी, खिचडी, बटुक, फुलौरा, गुँड, भुजौरीलगायत तिलका परिकारहरू बनाएर खाने चलन छ। राम्रो लगाउने, मीठो खाने र भलो चिताउने गरिन्छ भने गुरू-पुरोहितहरू आ-आफ्ना यजमानकहाँ गई महिमा सुनाउँछन् र सुनिसकेपछि गृहस्थीहरूले गुरू-पुरोहितलाई टीका लगाएर गच्छेअनुसार घिउ, चाकु, तरूलसहितको सिदा (दक्षिणा) दिने चलन छ।

विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका मगर समुदायको बाहुल्य भएको समाज हो। मगरहरूको विशेष चाड माघेसङ्क्रान्ति यहाँका थारूहरूले माघी पर्वका रूपमा मनाउने गर्दछन्। तीलगायत अन्य जातका मानिसहरूले पनि यो चाड धुमधामले मनाउने गर्दछन्।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई नेपालका चाडबाडसम्बन्धी भिडियोहरू देखाएर यिनको महत्त्व बताइदिनुहोस्

शिक्षण क्रियाकलाप :

- विभिन्न जातजातिअनुसार माघेसङ्क्रान्तिलाई कुनकुन नामले पुकारिन्छ र कुनकुन परिकार खाइन्छ ? तालिका बनाउनुहोस् ।
- तिम्रो समुदायमा माघेसङ्क्रान्ति के-कसरी मनाइन्छ ? लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) माघेसङ्क्रान्ति कुनकुन समुदायमा मनाइन्छ ?

(ख) नेपालबाहेक कुनकुन देशमा सङ्क्रान्ति मनाइन्छ ?

(ग) धनुषवाणसँग ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्बन्ध भएका देशहरू कति होलान् ?

(घ) रिडीमा सङ्क्रान्ति मेला कति दिन र कसरी लाग्छ ?

(ङ) माघेसङ्क्रान्तिमा दिइने सगुनमा कुनकुन चिज हुन्छन् ?

२. ठीक र बेठीक छुट्याउनुहोस् ।

(क) माघेसङ्क्रान्तिमा पवित्र नदी, धाम तथा सागरहरू जस्तैः- रिडी, त्रिवेणी, देवघाट, वराहक्षेत्र, भारतको प्रयाग र गङ्गासागर आदि स्थानमा भव्य मेला लाग्दछ ।

(ख) रणभूमिमा अर्जुनको वाणले सर्वत्र छेँडिएका युधिष्ठिरले माघेसङ्क्रान्तिकै दिन मृत्युको इच्छा जाहेर गरी यस लोकबाट बिदा लिएको किंवदन्ती रहेको छ ।

(ग) गुल्मी स्याङ्जा र पाल्पाको सङ्गमस्थल रिडीमा माघेसङ्क्रान्तिलाई जेठी, माहिली र कान्छी सङ्क्रान्ति भनेर ३ दिन मेला लाग्दछ ।

(घ) माघेसङ्क्रान्ति मनाउने जाति र समुदायबीच सामिप्य र सांस्कृतिक सहिष्णुता पाउन गाह्रो छ ।

(ङ) राम्रो लगाउने, मीठो खाने र भलो चिताउनुका साथै गुरू-पुरोहितहरू यजमानकहाँ महिमा सुनाउँछन् ।

४ खैंजडीमुजुरा

भाइबहिनीहरू ! तिमीहरूले भजन गाएको सुनेका छौं ? भजनमा खैंजडी बजाएको पनि सुनेका छौ होला । कतिपय त खैंजडीको तालमा नाचेका पनि छौ होला । गाउँघरमा हुने सानातिना भजनकीर्तनमा खैंजडीमुजुराको प्रयोग गरिन्छ । खैंजडी नेपालको पुरानो बाजा हो ।

यसलाई देवताका पालादेखि चल्दै आएको बाजाका रूपमा चिनिन्छ । रामायण र महाभारतमा समेत खैँजडीको चर्चा गरिएको पाइन्छ । खैँजडी डम्फूभन्दा अलि सानो आकारको हुन्छ । यो नेपाली समाजमा निकै चलनचल्तीको बाजा हो । भजन, चुड्का आदिको तालसँगै बजाइने बाजा भएकाले यसलाई तालबाजा पनि भनिन्छ ।

खैँजडी बनाउन दारिगिठो, काउरो, कटहर, कोइरालो आदिजस्ता रुखका काठको प्रयोग गरिन्छ । काठलाई गोलाकार बनाएर काटेपछि यसलाई बीचमा खोक्रो पारिन्छ । खैँजडी बनाउँदा ७ देखि १० इन्च व्यास भएको काठ आवश्यक हुन्छ । यसको गहिराइ भने २.५ देखि ३.५ इन्चसम्मको बनाउन सकिन्छ । खोक्र्याइएको काठको एकातिरको घेरामा छालालाई मोडेर अड्काउने काम गरिन्छ । विशेषगरी खैँजडी बनाउँदा बाख्रा, मृग, सुनगोहोरा, गााई आदिजस्ता जनावरहरूका छाला प्रयोग गरिन्छ । हातले समातेर बजाउन सजिलो होस् भनेर काठको बीचमा एउटा प्वाल पनि पारिएको हुन्छ । कुनैकुनै खैँजडीमा मुजुरा पनि जोडिएको हुन्छ । यसका लागि काठमा प्वाल पारेर चारओटा काँसका सानासाना मुजुरा राख्ने चलन छ । मुजुरा जोडिएको खैँजडीको आवाज झनै राम्रो सुनिन्छ ।

भजन-कीर्तन आदिमा खैँजडीसँगै बजाइने अर्को बाजाको नाम मुजुरा हो । मुजुरा पनि खैँजडीजत्तिकै पुरानो नेपाली बाजा हो । यो काँसको धातुबाट निर्माण गरिएको हुन्छ । मुजुरा सानो, गोलाकार र

चिटिक्क परेको हुन्छ। मुजुराजस्तै ठूलो आकारको बाजालाई झ्याली वा झ्याम्टा पनि भनिन्छ। दुईओटा गोलाकार काँसका धातुलाई आपसमा ठोक्याएर मुजुरा बजाइन्छ। मुजुराको जोडी नछुट्टियोस् र बजाउन सजिलो होस् भनेर यसको बीचमा प्वाल पारेर धागो वा मसिनो डोरी पनि राखिएको हुन्छ।

गाउँघरमा सत्यनारायणको पूजा, स्वस्थानी र विभिन्न व्रतहरूको साङ्गे गर्दा खैँजडीमुजुराको प्रयोग गरिन्छ। लाखबत्ती बाल्दा र विभिन्न चाडपर्वहरूको अवसर पारेर मन्दिरहरूमा विशेष पूजा गर्दा पनि खैँजडीमुजुरा बजाउने चलन छ। यो नेपालीहरूको धार्मिक संस्कारसँग जोडिएको बाजा हो। त्यसैले हामीले यसको संरक्षण गर्नुपर्छ।

विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाका विभिन्न गाउँहरूमा ब्राह्मण, क्षेत्री समुदायको बस्ती रहेको छ। यहाँका ब्राह्मणहरूले भजन, कीर्तन, खेली आदि गाउँदा खैँजडीमुजुराको प्रयोग गर्दछन्। यसका साथै मगर तथा गुरूङहरूले पनि यसको प्रयोग गर्दछन्।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई खैँजडीमुजुराको चित्र वा वृत्तचित्र प्रदर्शन गर्नुहोस् र पालैपालो यो पाठ पढ्न लगाउनुहोस्।
- खैँजडीमुजुरा बजाउन जान्ने स्थानीय विज्ञलाई कक्षामा लगी यो बाजा बजाउन लगाएर देखाउनुहोस्।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- यो पाठ राम्रोसँग पढ र खैँजडीमुजुराका बारेमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- खैँजडीमुजुरा बजाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. उपयुक्त अर्थ छानी तलका शब्दहरूको जोडा मिलाउनुहोस् :

तालबाजा	एक किसिमको खनिज पदार्थ
गोलाकार	एक किसिमको धातु
काँस	गोलो आकारको
झ्याम्टा	गीतको तालमा बजाइने बाजा
धातु	एक किसिमको बाजा

२. उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नहोस् :

क) खैँजडी नेपालको .... बाजा हो ।

ख) कुनैकुनै खैँजडीमा .... पनि जोडिएको हुन्छ ।

ग) मुजुरा ....बाट निर्माण गरिएको हुन्छ ।

घ) मुजुराजस्तै ठूलो आकारको बाजालाई झ्याली वा .... पनि भनिन्छ ।

ङ) मुजुरा जोडिएको ....को आवाज झनै राम्रो सुनिन्छ ।

३. ठीक वा बेठीक छुट्याएर लेख्नुहोस्:

क) रामायण र महाभारतमा समेत खैँजडीको चर्चा गरिएको पाइन्छ ।

ख) खैँजडीमा बाख्रा, मृग, सुनगोहोरा आदिजस्ता जनावरहरूका छाला प्रयोग गरिन्छ ।

ग) मुजुरा पनि खैँजडीजत्तिकै पुरानो नेपाली बाजा हो ।

घ) दुईओटा गोलाकार काँसका धातुलाई आपसमा ठोक्याएर मुजुरा बजाइन्छ ।

ङ) खैँजडी बनाउँदा ४ देखि ६ इनच व्यास भएको काठ आवश्यक हुन्छ ।

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) खैँजडीलाई किन तालबाजा भनिएको हो ?

ख) खैँजडी बनाउन कुनकुन काठको रुख प्रयोग गरिन्छ ?

ग) खैँजडीमा मुजुरा किन जोडिएको हुन्छ ?

घ) मुजुरा बनाउन केको प्रयोग गरिन्छ ?

ङ) मुजुराको बीचमा किन डोरी राखिएको हुन्छ ?

च) कुनकुन पर्वमा खैँजडीमुजुरा बजाइन्छ ?

परियोजना कार्य

तिम्रा गाउँठाउँमा भएको कुनै भजनकीर्तनमा सहभागी भएर त्यहाँ प्रयोग गरिएका बाजाका बारेमा लेखी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

एकाइ–३

परम्परागत अभ्यास

९ अतिथि सत्कार

पूजाको घर राँकाचुली हो । त्यहाँ उनको पुरानो शैलीको घर छ । एकदिन उनको घरमा गाउँपालिका अध्यक्ष आउनुभयो । तर घरमा परिवारका सदस्यहरू कोही पनि हुनुहुन्थेन, सबै जना खेतमा जानुभएको

थियो । पूजाले अध्यक्षलाई नमस्कार गरिन् र सोधिन्, "कति कामले आउनुभएको होला ? यो कुर्सीमा बस्नुहोस् न । घरमा बुबाआमा हुनुहुन्न, खेतमा जानुभएको छ ।" पूजाको कुरा सुनेर अध्यक्षले भन्नुभयो, "तिम्रो बुबालाई भेट्नु थियो । ठिकै छ, म अहिले जान्छु । पछि आउँला ।"

वसन्तीको घर सर्दी हो । एकदिन उनको घरमा मावलीबाट हजुरबा आउनुभयो । वसन्तीले हजुरबालाई नमस्कार गरिन् र हजुरबाले वसन्तीलाई आशीर्वाद दिनुभयो । उनकी आमाले पिँढीमा गुन्द्री बिच्छ्याउनुभयो । हजुरबा गुन्द्रीमा बस्नुभयो । हजुरबा र आमा कुराकानी गर्न थाल्नुभयो ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई कक्षामा अतिथि सत्कारको नमुना प्रस्तुत गर्नुहोस् र उनीहरूलाई एक आपसमा अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईँको घरमा तपाईँले नचिनेको मान्छे आए सुरूमा के गर्नुहुन्छ ? उहासँग कसरी गफ गर्नुहुन्छ ? कक्षामा अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पूजाको घर कहाँ पर्दछ ?

(ख) पूजाकी आमाले कहाँ के बिच्छ्याइन् ?

(ग) ईशानको घरमा को आउनुभयो ?

(घ) ईशानका बुबाआमा कहाँ गएका थिए ?

(ङ) अध्यक्षले के भनेर ईशानको घरबाट हिँड्नुभयो ?

२. तलका प्रश्नको ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

(क) पूजाको घर पुरानो शैलीको छ ।

(ख) ईशानको घर तोराजा हो ।

(ग) ईशानको घरमा प्रधानाध्यापक आउनुभयो ।

(घ) ईशानले वडाध्यक्षलाई ढोक गऱ्यो ।

(ङ) हजुरबाले पूजालाई आर्शीवाद दिनुभयो ।

३. तलको चित्र हेरी के गरेको हो ? लेख्नुहोस् :

६ गुरू-गुरूमा

- डा. तुलसीराम खनाल

कति जाती गुरू मेरा कति असल गुरूमा
हात समाई अक्षर लेख्न सिकाउने सुरूमा ।

कहिले पढ कहिले राम्रो लेख भन्नुहुन्छ
अक्षरभित्रै भविष्य देख भन्नुहुन्छ
फूल देखाई फूलजस्तै बन भन्नुहुन्छ
आफू हिँड्ने बाटो आफैँ खन भन्नुहुन्छ ।
कति जाती................

आकाशका तारा जस्तै चम्क भन्नुहुन्छ
प्रगतिको बाटोतर्फ लम्क भन्नुहुन्छ
कहिले गाउन कहिले नाच्न सिकाउनुहुन्छ
आफ्नै पौरखमा बाँच्न सिकाउनुहुन्छ ।
कति जाती..................

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई रेकर्ड भएको यो गीत कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् र सँगैसँगै गाउन लगाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईँले सुनेको र जानेको कुनै एउटा गीत कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

१. तलको खाली ठाउँमा मिल्ने शब्दहरू भर्नुहोस् :

(क) हात समाई .... लेख्न सिकाउने सुरूमा ।
(ख) फूल देखाई ....जस्तै बन भन्नुहुन्छ ।
(ग) आकाशका .... जस्तै चम्क भन्नुहुन्छ ।
(घ) कति जाती .... मेरा कति असल ....।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) गुरूले अक्षरभित्र के देख भन्नुहुन्छ ?

(ख) गुरूले किन आफू हिँड्ने बाटो आफैँ खन भन्नुभएको होला ?

(ग) आफ्नै पौरखमा बाँच्नु भनेको के हो ?

(घ) गुरू र गुरूमा कस्ता हुनुहुन्छ ?

३. चित्र हेरी आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुहोस् ।

एकाइ–४

कृषि तथा पशुपक्षीपालन

७ उखु खेती

नानीबाबु हो !

तराइ, भित्रीमधेस, पहाडका बेसी र टारहरूमा उखुलाई अति लोकप्रिय नगदेबाली मानिन्छ । चिनी, मिस्री, सखर, खुदो, गुँड, भेली, जुस, चाकु इत्यादि सबै उखुबाट बनाइन्छ । धेरै चोटी जमिनको खनजोत

गर्न नपर्ने, एकपटक लगाएपछि तीन वर्षसम्म त्यसैबाट उत्पादन लिन सकिने र गोडमेलको झन्झट पनि नहुने हुँदा उखु खेती सजिलो छ। त्यसै गरी अन्य खेतीमा जस्तै थन्क्याएर राख्ने समस्या नहुने, हाताहाती नगद पाइने हुँदा धेरैको मन तानिएको हुन्छ।

तराइ जस्तै पहाडका कास्की, गुल्मी,स्याङ्जा इत्यादि जिल्लाहरूमा उखु खेतीको बिस्तार गरिँदै लगिएको छ। २५ देखि ३० डिग्री सेल्सियस तापक्रमको १२०० मि. मि.वर्षा हुने क्षेत्रमा उखु खेती उत्तम मानिन्छ।

उखु गर्मी ठाउँमा लगाइने बहुवर्षीय नगदे तथा घाँसे बाली हो। यसको एक गाँजबाट एकभन्दा बढी लाँक्राहरू उत्पादन हुन सक्छ। नेपाल लगायत विश्वका ९० भन्दा बढी मुलुकमा चिनीको लागि उखु खेती गरिन्छ। नेपालका नवलपुर लगायत ४५ जिल्लामा उखुको व्यवसयिक खेती हुन्छ। नानीबाबुहरूलाई थाहा नहुन सक्छ, नेपालमा एक जना मान्छेलाई एक वर्षका लागि ८ किलोका दरले चिनी चाहिन्छ। यही तथ्याङ्क अनुसार चिनीको वार्षिक माग २ लाख ५ हजार टन छ। त्यसमा ६५ प्रतिशत घरायसी र ३५ प्रतिशत औधोगिक कामका लागि हुने गर्दछ। नेपालमा रहेका चिनी कारखानाले यति धेरै माग नथेग्ने हुँदा छिमेकी मुलुकबाट मगाउनु पर्ने हुन्छ।

हामी कहाँ पहिलो सिजन असौज-कार्तिक र दोस्रो माघ-फागुन गरी दुई सिजनमा लगाइन्छ। बिउको लागि जातिय शुद्धता भएको ९-१० महिनाको परिपक्क र रोगकीरा नलागेको लाँक्राबाट छाँटेर लिइएको उखु

उत्तम मानिन्छ । कम मलिलो जमिनमा ७०-९० से.मी.र बढी मलिलो माटोमा १२० से.मी. को दूरीमा रोप्नु उपयुक्त मानिन्छ । उखुका लागि गोठे मलका साथमा नाइट्रोजन, फस्फोरस र पोटासको अनुपात मिलाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ । सिंचाइ हुने क्षेत्रको लागि र सिंचाइ नहुने क्षेत्रको लागि फरक फरक तवरले लगाउन सकिन्छ ।

उखुलाई सामानान्तर पारेर तथा तेर्सो वारपार पारेर लगाउन सकिन्छ । उखुबाट राम्रो उत्पादन लिनका लागि १५०० देखि १७०० मी. मी. भन्दा बढी पानी हुने गरी सिंचाइ गर्न सकिन्छ । सिंचाइ सुविधा राम्रो भएमा टुसा, आँकुरा, गाँज हाल्ने, वृद्धि र परिपक्व अवस्थामा सिंचाइबाट बढी उत्पादन लिन सकिन्छ ।

उखुको बिचमा हुने खाली जमिनमा अन्तरबालीको रूपमा तेलहन तोरी, रायो, सर्स्यूँ, आलस तथा दलहन चना, मसुरो, केराउ, मास, राजमा, बकुल्ला अन्नबालीमा मकै, गहुँ, जौ समेत लगाउन सकिन्छ। त्यसैगरी तरकारीबाली, मसलाबाली समेत लगाउन सकिन्छ।

उखुलाई कम्तीमा दुई पटकसम्म गोडमेल र एक पटक माटो चलाइदिनु पर्दछ। त्यसपछि सिंचाइ गर्नु पर्दछ।

दुई ढाइ मिटर अग्ला भएपछि नढल्कोस् भन्नका लागि मिलाएर बाँध्नुपर्दछ। उखु परिपक्क भएपछि काट्न सुरू गर्नुपर्दछ। राम्रो मिलाएर खेती गरिएमा प्रति बिघा ७ सय देखि ८ सय क्विन्टल उखुको उत्पादन गर्न सकिन्छ।

उखुमा किराहरू पनि लाग्न सक्छन् जस्तै : - टुप्पोमा लाग्ने गबारो, फड्के किरा, धमिरा, सेतो झिंगा इत्यादीले नोक्सान पुर्याउन सक्छ।

त्यसैगरी रातो सडन, कालो पोके ओइलाउने, बीउ कुहिने, घाँसे र पुड्के रोग जस्ता विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन सके उखुबाट राम्रो फाइदा लिन सकिन्छ।

परम्परागत तरिकाबाटभन्दा आधुनिक प्रविधिबाट खेती गर्दा उखुबाट बढी भन्दा बढी फाइदा लिन सकिन्छ। विनयी-त्रिवेणीका वडा नं. ६ र ७का त्रिवेणी क्षेत्रमा प्रशस्तै उखु उत्पादन गरिन्छ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाका अन्य नगदेबालीका बारेमा चिनाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईं बसोबास गरेका क्षेत्रका नगदेबालीहरू केके हुन् ? शिक्षक तथा अभिभावकहरूको सहयोगमा सुची बनाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलको खाली ठाउँमा पाठबाट खोजेर मिल्द शब्द भर्नुहोस् ।

(क) चिनी, मिस्री, सखर, खुदो, गुँड, भेली, जुस, चाकु इत्यादि सबै ....बाट बनाइन्छ ।

(ख) तराइ जस्तै पहाडका........ इत्यादि जिल्लाहरूमा उखु खेतीको बिस्तार गरिँदै लगिएको छ ।

(ग) नेपाल लगायत विश्वका .... भन्दा बढी मुलुकमा चिनीको लागि उखु खेती गरिन्छ ।

(घ) मान्छेलाई एक वर्षका लागि ....किलोका दरले चिनी चाहिन्छ ।

(ङ) उखुलाई कम्तीमा ....पटकसम्म गोडमेल र एक पटक माटो चलाइदिनु पर्दछ ।

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) उखुबाट केके बनाउन सकिन्छ ?

(ख) उखु खेती किन सजिलो मानिन्छ ?

(ग) नवलपुर लगायत कति जिल्लामा उखुको खेती गरिन्छ ?

(घ) नेपालमा उखु कति सिजनमा लगाइन्छ ?

(ङ) उखुको बीचमा अन्तरबालीका रूपमा कुन कुन बाली लगाउन सकिन्छ ?

३. चित्रमा देखाएका बालीमध्ये कुन -कुन विनयी-त्रिवेणीमा पाइन्छन् ?

परियोजना कार्य

तपाईंको शिक्षकको सहायतामा विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाका नगदेबालीहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

८ पशुपालन

जनावरहरूलाई घरमा पाल्ने काम पशुपालन हो । पशुलाई दूध, मासु, अन्डा, ऊन आदिका लागि घरमा पालिन्छ । मानिसले आफ्नो फाइदाका लागि पशुलाई घरमा पाल्ने गर्दछ । पशु पाल्ने काम पहिलेदेखि नै भएको पाइन्छ । गाई, भैँसी, बाख्रा, भेडा, घोडा, खच्चड,

चौँरी, बङ्गुर, सुँगुर, कुखुरा आदि जनावरलाई पाल्ने काम पशुपालन हो । कुनै जनावरहरू मानिसले दूध खानका लागि पाल्छन् । गाई, भैँसी, चौरी आदि दूध खानका लागि पालिन्छन् । कुनै जनावर मासु खानका लागि पालिन्छन् । कुखुरा, बङ्गुर, बाख्रा आदि मासुका लागि पालिन्छन् । कुनै अन्डाका लागि पालिन्छन् । कुखुरा अन्डाका लागि पालिन्छन् । गधा, खच्चड भारी बोक्नका लागि पालिन्छन् । घोडा मानिसलाई बोक्न पालिन्छ । गोरू खेत जोत्नका लागि पालिन्छ ।

पशुपालन गर्दा धेरै फाइदा हुन्छ । गाईभैँसीबाट दूध पाइन्छ । दूध तागतिलो हुन्छ । दूधमा प्रोटिन र भिटामिन हुन्छ । दूधले बच्चाहरूलाई समेत फाइदा दिन्छ । घरमा पालेका कुखुरा, खसी, बोका आदिको मासु खान पाइन्छ । गाईभैँसी, बाख्रा, गोरू आदिको मलबाट खेती राम्रो हुन्छ । कुखुराको मलबाट पनि खेती सप्रिन्छ । खेती गर्नका लागि पनि पशुपालन चाहिन्छ ।

विनयी-त्रिवेणीका गाउँघरहरूमा पनि गाईभैँसी पालिन्छ । गाईको धेरै महत्त्व छ । गाईको दूध तागतिलो हुन्छ । कतैकतै गाईपालन गरेर आम्दानी गरेको पाइन्छ । गाईको दूध बेचेर राम्रो आम्दानी प्राप्त गर्न सकिन्छ । विनयी-त्रिवेणीका धेरै गाउँहरूमा भैँसी पालिन्छ । गाईभन्दा भैँसी बढी पालिन्छ । भैँसी दूधका लागि पालिन्छ । दूध नदीने वा थारो भैँसीलाई मासुमा पनि बेच्न सकिन्छ ।

विनयी-त्रिवेणीमा बाख्रा पनि पालिन्छ । यहाँ खरी बाख्रा बढी

पालिन्छ । अहिले उन्नत जातका बाख्रा पनि पाल्न सुरू गरिएको छ । बोयर जातको बाख्रा ठूलो हुन्छ । यसका पाठा पनि ठूला हुन्छन् । बोयर जातका बाख्रा पाल्दा धेरै आम्दानी गर्न सकिन्छ । यस्ता जातका खसीबाख्राको धेरै पैसा पर्छ ।

पशुपालन गर्न धेरै मिहिनेत गर्नुपर्छ । पशुको राम्रो हेरचाह गर्नुपर्छ । पशुहरूलाई विभिन्न रोग लाग्न सक्छन् । रोग लाग्दा औषधीउपचार गर्नुपर्छ । उनीहरूलाई चाहिने घाँस, अन्न, पराल आदिको राम्रो व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई गाईभैंसी, बाख्रा, कुखुरा, बङ्गुर आदिलाई पाल्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूका सम्बन्धमा जानकारीमूलक भिडियो देखाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो घरमा कुनकुन जनावर पालिएका छन् ? नाम र सङ्ख्या लेख्नुहोस् ।
- तिम्रो घरमा पालिएका जनावरहरूबाट तिमीले केके पाउँछौ ? लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१ . तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख :

(क) पशुपालन भनेको के हो ?

(ख) मानिसले पशुपालन किन गर्दछ ?

(ग) गाईभैंसी किन पालिन्छ ?

(घ) विनयी-त्रिवेणीमा कस्ता-कस्ता पशुहरू पालिन्छ ?

२. लामो उत्तर लेख ।

(क) उन्नत जातका पशुहरू पाल्दा केके फाइदा हुन्छ ? बुँदा लेख ।

३. सामुदायिक कार्य :

तिम्रो टोलका विभिन्न घरमा गई सबैका घरमा पालिएका जनावरहरूको नाम र सङ्ख्या लेख ।

घरधनीको नाम	पशुको जात	सङ्ख्या	पालिनुको उद्देश्य

एकाइ–५

उद्यमशीलता

१ परम्परागत स्थानीय प्रविधि

कृतिका विनयी-त्रिवेणीको श्री सूर्योदय प्राथमिक विद्यालयमा पढ्छिन् । उनकी दिदी नमिता त्यही विद्यालयमा पढाउँछिन् । उनीहरूका बीचमा परम्परागत स्थानीय प्रविधिका बारेमा कुरा हुन्छ :

कृतिका : परम्परागत स्थानीय प्रविधिहरू भन्नाले के बुझिन्छ दिदी ?

नमिता : एकदम राम्रो कुरा सोध्यौ । पहिलेदेखि गाउँघरमा प्रचलनमा रहेका आरन प्रविधि, कोल प्रविधि, पानीघट्ट प्रविधि, मोही पार्ने प्रविधि आदिलाई स्थानीय प्रविधि भनिन्छ ।

कृतिका : आरन भनेको के हो दिदी ?

नमिता : आरन भनेको गाउँघरमा कृषि काममा प्रयोग हुने औजारहरू जस्तैः हँसिया, कोदाली, बन्चरो, खुकुरी, दाउ आदिलाई धारिलो बनाउने वा तिखार्ने ठाउँ हो । आरनमा विभिन्न सामग्रीको प्रयोग गरिन्छ । घन, हथौडा, रेती, खलाँती आदिको सहायताले औजारहरू तिखार्ने र मर्मत गर्ने काम गरिन्छ । धेरै पहिलेदेखि विश्वकर्माहरूले आरनको काम गर्दै आएका छन् ।

कृतिका : पानीघट्ट भनेको के हो त ?

नमिता : पानीघट्ट भनेको पानीको शक्ति प्रयोग गरी अन्न पिस्ने स्थानीय प्रविधि हो । यस प्रविधिमा पानीलाई कुलो बनाई डुँड वा पाइपबाट ओरालो पारेर छाँगोबाट तल खसालिन्छ । खसालिएको पानीको धारले काठबाट बनेको पानीको चक्कालाई हिर्काउँछ र चक्का घुम्न थाल्छ । चक्का घुमेपछि गियरका माध्यमबाट जाँतो घुम्छ, अनि धान, मकै, कोदो आदि पिसिन्छ ।

कृतिका : मोही कसरी पारिन्छ दिदी ?

नमिता : सुन, मोही पार्नका लागि दूध जम्मा गर्नुपर्छ । भैँसी वा गाईको दूधको तरलाई काठका ठेकीमा जम्मा गरिन्छ । त्यसपछि त्यसमा आवश्यकताअनुसार पानी मिसाइन्छ र डोरीसहितको मदानीलाई घुमाइन्छ । मदानी घुम्दा भित्रको तर र दूध हल्लेर फाट्दै जान्छ र नौनी निस्कन्छ । नौनी निकालेर बाँकी रहेको तरल पदार्थलाई मोही भनिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई आरन, पानीघट्ट, ढिकी, जाँतो, हलोजस्ता परम्परागत प्रविधिहरूको प्रत्यक्ष अवलोकन गराई तिनको उपयोगिता र महत्त्वका बारेमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- अभिभावकसँग सोधेर तिम्रो गाउँमा अमिलो, सुन्तला, कागती, निबुवा पेल्ने कोलका बारेमा एक अनुच्छेदमा लेख ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) आरन भनेको के हो ?

(ख) आरन केका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

(ग) पानीघट्ट भनेको के हो ?

(घ) मोही कसरी पारिन्छ ?

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

हँसिया	खन्न
खुकुरी	जोत्न
बेल्चा	घाँस काट्न
कोदाली	मासु काट्न
घन	माटो फाल्न
हलो	ढुङ्गा फोर्न

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् : (ठेकी, हलो, डोको, जाँतो, मदानी)

(क) घाँस काट्न प्रयोग हुने साधनलाई .... भनिन्छ ।

(ख) मोही पार्न प्रयोग हुनेलाई .... भनिन्छ ।

(ग) कोदो पिस्न प्रयोग हुनेलाई .... भनिन्छ ।

(घ) जमिन जोत्ने साधनलाई .... भनिन्छ ।

(ङ) मोही वा दही राख्ने भाँडालाई .... भनिन्छ ।

४. ठीक वाक्यलाई कापीमा सार्नुहोस् :

(क) पानी आउँदा स्याखु ओडिन्छ ।

(ख) जमिन जोत्न हलो चाहिन्छ ।

(ग) हँसियाले मोही पार्छ ।

(घ) डोको बनाउने ठाउँलाई आरन भनिन्छ ।

(ङ) अन्न पिस्ने साधनलाई जाँतो भनिन्छ ।

(च) पानीको बलमा अन्न पिस्ने साधन पानीघट्ट हो ।

५. चित्र हेरी तलका वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् :

एकाइ–६

अनुशासन, खेलकुद र स्वास्थ्य

१० योग र प्राणायाम

"भमराजस्तै गुनगुनाउन सिकौँ र हामी पुतली बनौँ"

हाम्रो विद्यालयमा योग गुरूमा हुनुहुन्छ । उहाँले हामीलाई योग सिकाउनुहुन्छ । उहाँको नाम पार्वती न्यौपाने हो । उहाँले हामीलाई

दुई कक्षामा ॐ गर्न सिकाउनुभयो । आजको पाँचौँ घण्टीमा उहाँले हामीलाई दुईओटा योग सिकाउँदै हुनुहुन्छ ।

मेरा साना साना बाबुनानीहरू ! आज म तिमीहरूलाई सुरूमा भमराझैँ गुनगुनाउन सिकाउँछु है -

तिमीहरूले भमरा गुनगुनाएको सुनेकै हौला । आज हामी भमरा गुनगुनाएझैँ गुनगुनाउने छौँ । त्यसैले यसलाई भ्रामरी भनिएको हो । प्राणायाम भनेको सास लिने र फाल्ने नियम हो ।

अब हामी भ्रामरी गर्न सुरू गरौँ :

- सबैले आफ्नो ढाड, गर्धनलाई सिधा राख ।
- आफ्नो दुवै हातका चोरऔँलाभन्दा तलको औँलाले आँखा छोप ।
- तिम्रो चोरऔँला आँखामाथि राख ।
- दुवै हातको बूढीऔँलाले दुवै कानको चुच्चो भागमा दबाब देऊ ।
- यसो गर्दा कान बन्द हुन्छ ।
- अब लामो सास तान्ने र छोड्ने वेलामा भमराझैँ गुनगुनाऊ ।
- यसलाई चार/पाँच पटकसम्म गर ।

नानीबाबुहरू ! तिमीहरूले दिनदिनै बिहान भ्रामरी गर्‍यौ भने तिमीहरूको तनाव हट्छ । हाम्रो स्मरणशक्ति बलियो हुन्छ । टाउको दुखाइ हुँदैन र निद्रा नलाग्ने बानी हराउँछ ।

त्यसपछि अब हामी पुतली बनौँ-

पार्वती गुरूमाले भर्खरै हामीलाई भ्रामरी गर्न सिकाउनुभयो । अब हामी पुतली बन्न सिक्ने छौँ-

मेरा साना साना बाबुनानीहरू ! अब म तिमीहरूलाई पुतली बन्न सिकाउँछु है :

अब हामी पुतली आसन सुरू गरौँ :

तिमीहरूले आफ्ना दुवै खुट्टालाई घुँडाबाट मोड । आफ्ना पैतालाहरूलाई आपसमा जोड ।

- अब आफ्ना कुर्कुच्चाहरूलाई मलद्वारको नजिक लैजाऊ ।
- दुवै खुट्टाका पन्जाहरूलाई दुवै हातले समाऊ ।
- घुँडाहरूलाई बिस्तारै-बिस्तारै तलमाथि गरेर हल्लाउँदै जाऊ ।
- अब तिमीहरू पुतली बन्यौ है ।
- यो अभ्यास हरेक दिन बिहान पन्ध्र/बीस पटकसम्म गर्ने गर ।

नानीबाबुहरू ! तिमीहरूलाई यो आसन गर्नाले धेरै फाइदा हुन्छ । यसले तिमीहरूलाई फुर्ती दिन्छ । तिम्रा कम्मर र घुँडाका जोर्नीहरूमा लचकता ल्याउँछ । तिम्रो खुट्टाको काम गर्ने क्षमता बढाउँछ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई भ्रामरी प्राणायाम र पुतलीआसन गर्न सिकाउनुहोस् । यसका लागि आफैँले कक्षामा अभ्यास गर्नुहोस् साथै यसका फाइदाबारे व्याख्यासमेत गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईं कक्षामा भ्रामरी प्राणायाम र पुतलीआसन गरेर देखाउनुहोस् ।
- भ्रामरी प्राणायाम र पुतली आसन गरेको चित्र बनाउनुहोस् र कक्षाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

अभ्यास

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

(क) भ्रामरीमा भमरो गुनगुनाएझैँ गुनगुनाइन्छ ।

(ख) भ्रामरी गर्दा ढाड बङ्ग्याउनुपर्छ ।

(ग) भ्रामरी गर्दा कान बन्द गर्नुपर्छ ।

(घ) भ्रामरी गर्नाले खुट्टाको घाउ सन्चो हुन्छ ।

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् : (पुतली आसन मात्र)

(क) पुतली आसन गर्दा दुवै.........घुँडाबाट मोड्नुपर्छ ।

(ख) घुँडालाई .... गरेर हल्लाउनुपर्छ ।

(ग) ...... कम्मर घुँडाका जोर्नीहरूमा लचकता ल्याउँछ ।

(घ) यो अभ्यास ....पल्ट गर्नुपर्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

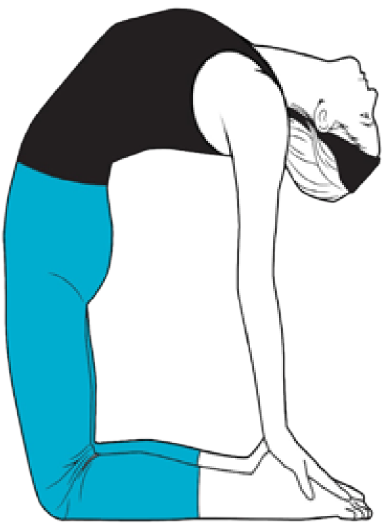
(क) भ्रामरी प्राणायाम भन्नाले के बुझिन्छ ?

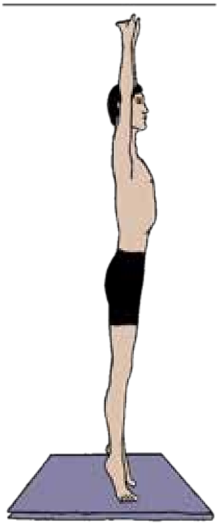
(ख) भ्रामरी प्राणायामका फाइदाहरू लेख ।

(ग) पुतलीआसनको सुरूआत कसरी गर्नुपर्छ ?

(घ) पुतलीआसन गर्नाले हामीलाई केके फाइदाहरू हुन्छन्

४. आफ्ना अभिभावक वा शिक्षकको सहयोगमा चित्र हेरेर नाम लेखी घरमा अभ्यास गर्नुहोस् :





११ हाम्रा स्थानीय जडीबुटीहरू

घोडताप्रे

घोडताप्रे विनयी-त्रिवेणीको जुनसुकै स्थानमा पाइन्छ। यो अत्यन्त लाभकारी जडीबुटी हो । अङ्ग्रेजी भाषामा यसलाई **Pennywort** भनिन्छ। घोडाको टाप (टेक्ने भाग वा खुर)जस्तो हुने हुनाले यसलाई घोडताप्रे भनिन्छ। हात्तीको पाइलाजस्तो हुने हुनाले यसलाई हात्तीपाइले

पनि भनिन्छ ।

घोडताप्रे वर्षायाममा जहाँतही पाइन्छ । यसले जनैखटिरोमा अति छिटो लाभ पुऱ्याउँछ । यसको नियमित सेवनले स्मरणशक्ति बढाउँछ । रूघाखोकी लाग्दा यसलाई पिनेर सेवन गर्न सकिन्छ । मानसिक रोगको उपचारमा यो सबैभन्दा उत्कृष्ट वनस्पति हो । यसको प्रयोगले उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, रगत सफा गर्ने, छालाका रोगहरू, नसासम्बन्धी रोग, युरिक एसिडमा फाइदा पुऱ्याउँछ । यसले पिसाब पोल्ने तथा मृगौलाको पत्थरीमा तुरून्त लाभ गर्छ। यसको ताजा रस वा काँचो झारले मस्तिष्कमा शीतलता प्रदान गर्छ । यसले पित्त र गर्मी हटाउँछ ।

घोडताप्रे रोगीले मात्र होइन, निरोगी व्यक्तिले पनि प्रयोग गर्न सक्दछ । यसको आठदसओटा पात र केही जरालाई राम्रोसँग पखालेर एकैसाथ सेवन गर्न सकिन्छ । खाना खाइसकेपछि दिनको तीन पटकसम्म यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसलाई सुकाएर धुलो बनाई पनि प्रयोग गरिन्छ ।

घोडताप्रे हाम्रै बारीको कान्ला, खेतका आली, बाटाका छेउछाउ जताततै पाइन्छ तर हामीले यसको गुणलाई चिन्न सकिरहेका छैनौँ । यसबाट विभिन्न प्रकारका आयुर्वेदिक औषधीहरू बनाइन्छन् । हामीले यसको बेलैमा पहिचान गरी यसबाट प्रशस्त व्यावसायिक लाभ लिन सक्छौँ ।

सिस्नु

हामीले हेला गरेर वास्तै नगर्ने तर अत्यन्त लाभकारी जडीबुटी हो- सिस्नु । विनयी-त्रिवेणीको सबै स्थानहरूमा सिस्नु पाइन्छ । यहाँका कतिपय मानिसहरू सिस्नुलाई तरकारीका रूपमा खाने गर्दछन् । अङ्ग्रेजी भाषामा यसलाई **Common neetle** भनिन्छ । यसमा हुने रौँजस्तो झुसका कारण पोल्ने गर्छ । यो बाटाको छेउछाउ, खेतबारीको डिल, वनजङ्गल तथा पाखापखेरा जहाँ पनि पाइन्छ ।

सिस्नुको मूल जरा, पात, मुन्टा र फूललाई काँचै पिँधेर दैनिक रूपमा पिउन सकिन्छ । यसको ताजा पात, फूल र मुन्टालाई तरकारीको रूपमा पकाई खाना सकिन्छ । यसको प्रयोगले मधुमेह, रक्तचाप, रक्तअल्पता, कमजोरी, पिसाब तथा पेटसम्बन्धी सम्पूर्ण रोगहरूमा राम्रो फाइला पुऱ्याउछ । यो गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूका लागि अति उत्तम हुन्छ । यसको प्रयोगले शरीरका विभिन्न एलर्जीहरूलाई निको बनाउछ । यसले आँखा तथा छालालाई सुन्दर राख्दछ ।

हिजोआज बजारका तारे होटेलहरूमा यसको मिनु नै बनाएर

ग्राहकहरूलाई स्वाद पस्केको पाइन्छ। त्यतिमात्र होइन, यसलाई सुकाएर धुलो बनाएर निकै महङ्गो मूल्यमा पसलहरूमा बेचेको देखिन्छ। हामीले यसको व्यावसायिक खेती गर्न सक्छौँ। यसबाट हामीले प्रशस्त आम्दानी प्राप्त गर्न सक्छौँ।

असुरो

विनयी-त्रिवेणीको प्रायः सबै स्थानहरूमा असुरो पाइन्छ। अङ्ग्रेजीमा **Malabar** लगत भनिन्छ। यसको बोट जताततै त्यत्तिकै मिल्किरहेको देखिन्छ। पहिले पहिले गाउँघरतिर गाईवस्तुका लागि बार हाल्न यसको रोपिन्थ्यो। यसको पातको मल बनाउन प्रयोग गरिन्थ्यो। मानिसहरूलाई यसको आयुर्वेदिक महत्त्वका बारेमा त्यति थाहा थिएन र अहिले पनि छैन।

असुरो अत्यन्त महत्त्वपूर्ण घरेलु औषधी हो। यसमा मानिसहरूलाई रोगबाट बचाउन सक्ने गुणहरू छन्। खोकी, दम, पिसाब पोल्ने, कमलपित्त, पेटमा जुका पर्ने, जिउ वा काखी गन्हाउने र क्षयरोगजस्ता रोगहरूमा

यसले औषधीको काम गर्छ । ज्वरो आएको अवस्थामा यसको फूल प्रयोग गर्न सकिन्छ। हाम्रो सासनली सुन्निएको अवस्थामा यसले अत्यन्त लाभ गर्दछ। नाक र मुखबाट रगत आउने रोगलाई फाइदा गर्छ।

तीन चम्चा असुरोको पातको ताजा रस र एक चम्चा मह मिलाएर दिनमा दुई पटक पिउनाले खोकी र दमलाई फाइदा पुऱ्याउँछ। यसको पात पकाएर कुल्ला गर्नाले दाँत तथा गिजाका रोगलाई फाइदा हुन्छ। यसको सुकेको पात पुस्तकका पानाहरूमा राख्दा किरा लाग्दैन। यसको पातबाट जैविक विषादी र हरियो मल बनाइन्छ।

असुरो जतातत्तै पाइन्छ। यो बारीको कान्लामा पनि यो सजिलै हुर्कन्छ। यस्तो महत्त्वपूर्ण वनस्पतिलाई खेर फाल्नुभन्दा आफ्नो शरीरलाई रोगबाट बचाउने काममा प्रयोग गर्नपर्छ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई घोडताप्रे, सिस्नु र असुरोका बारेमा जानकारी गराउनुहोस्। यसका लागि युट्युब वा गुगलमा भएका सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- घोडताप्रेलाई घरमै गमलामा र सिस्नुलाई करेसाबारीको छेउमा लगाउन सकिन्छ। साथै असुरोलाई घरमा बारका रूपमा लगाउन सकिन्छ। विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घरमा यी चिजहरू लगाउन प्रेरित गर्नुहोस्।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- के तपाईंको घर वरिपरि घोडताप्रे, सिस्नु र असुरोका बोटहरू छन् ? शरीरमा समस्या भएका बखत तपाईंले कत्तिको प्रयोग गर्नुभएको छ ? आफ्नो अनुभव लेखी कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्दहरू भर्नुहोस् :

क. घोडताप्रेलाई अङ्ग्रेजी भाषामा .... भनिन्छ । (**Pennywort /Garlic**) ।

ख. घोडताप्रेको नियमित प्रयोगले ... शक्ति बढाउँछ । (स्मरण/बल)

ग. सिस्नुको अङ्ग्रेजी नाम.... हो । (**Common neetle/ Malabar nut)**

घ. सिस्नु .... तथा सुत्केरी महिलाहरूका लागि अति उत्तम हुन्छ । (बालक/गर्भवती)

ङ. सिस्नुमा हुने .... जस्तो भुसका कारण पोल्ने गर्छ ।(रौँ/जरा)

च. असुरोलाई गाईवस्तुका लागि ...... हाल्न यसको रोपिन्थ्यो । (घाँस खुवाउन/बार हाल्न)

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. घोडताप्रेको प्रयोगबाट हुने कुनै तीन फाइदाबारे लेख्नुहोस् ।

ख घोडताप्रे कस्तो ठाउँमा पाइन्छ ?

ग. सिस्नुको प्रयोगबाट निको हुने रोगहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

घ. सिस्नुको खेती कसरी गर्न सकिन्छ ?

ङ. के कस्ता रोगहरूमा असुरोले औषधीको काम गर्छ ?

३. तलका चित्रहरू हेर्नुहोस् र नाम चिन्नुहोस् :

परियोजना कार्य

तपाईँले आफ्नो विद्यालय क्षेत्रमा कुनै एक जडीबुटीका बिरूवा लगाउनुहोस् र बेला बेलामा हेरचाह गर्नुहोस् ।

एकाइ-७

पर्यटन

१२ होमस्टे परिचय

घरमा बास बस्नुलाई घरबास भनिन्छ। घरबासलाई अङ्ग्रेजीमा होमस्टे भनिन्छ। होमस्टे भनेको होटेल होइन। गाउँघरका घरमा पाहुना राख्ने काम नै होमस्टे हो। पहिले पाहुनाहरू बस्नका लागि पाटी पौवा हुन्थे। ठाँटीहरू हुन्थे। अहिले गाउँघरमा पाहुनालाई राख्ने काम होमस्टेमा हुन्छ।

होमस्टे एक जना व्यक्तिले पनि चलाउन सकिन्छ। गाउँका धेरै मान्छेहरू मिलेर पनि खोल्न सकिन्छ। एक जना मानिसले खोलेको होमस्टेलाई निजी होमस्टे भनिन्छ। दुईभन्दा बढी मानिसहरू मिलेर

खोलेको होमस्टेलाई सामुदायिक होमस्टे भनिन्छ।

होमस्टेमा गाउँघरमा बनेको खानेकुरा खाइन्छ। गुन्द्रुक, मस्यौरा, ढिँडो आदि खाइन्छ। गाउँमै बनेको तरकारी पाहुनालाई खुवाइन्छ। पाहुनाको रूचि अनुसारका गाउँका खानेकुराहरू खुवाइन्छ। जुन गाउँमा जे हुन्छ, त्यही खुवाइने चलन हुन्छ। मह पाउने गाउँमा महकै परिकार बनाइन्छ। कोदो बढी फल्ने ठाउँमा कोदोकै परिकार बढी बनाइन्छ। ठाउँ अनुसारको खानपान हुन्छ।

होमस्टेमा पाहुनालाई सम्मान गरिन्छ। उनीहरूलाई स्वागत गरिन्छ। उनीहरूलाई देवता सरह मानिन्छ। पाहुनाले आफ्नै घर जस्तो ठान्छन्। होमस्टेमा माया, प्रेम र आत्मीयता हुन्छ। पाहुनाहरूलाई नाचगान देखाइन्छ। रूचि भए पाहुनाले पनि गाउन र नाच्न सक्छन्। रमाइलो गर्न सक्छन्। दोहोरी वा लोकभाकामा गीतहरू गाउन सक्छन्। कम्मर मर्काएर नाच्न सक्छन्। सालैजोमा रम्न सक्छन्।

होमस्टेमा बस्ने पाहुनाहरूले पनि नियम पालना गर्नुपर्छ। गाउँका आआफ्ना नियम र चलनहरू हुन्छन्। त्यस्ता चलनहरूको सम्मान गर्नुपर्छ। होमस्टेमा मिलेर बस्नुपर्छ। झगडा गर्नुहुँदैन। नभएको कुरा खोज्नु हुँदैन। होमस्टेमा जाँदा त्यहाँका बारेमा बुझेरमात्र जानुपर्छ।

होमस्टेले मानिसलाई रोजगारी दिन्छ। काम नपाएकाले काम पनि पाउँछन्। गाउँघरको आम्दानी पनि बढ्छ। गाउँका बारेमा अरूले थाहा पाउँछन्। गाउँको विकास पनि हुन्छ।

विनयी-त्रिवेणीको राँकाचुली मगर गाउँमा होमस्टेको राम्रो सम्भावना रहेको छ । यहाँ होमस्टे सञ्चालन भएमा यहाँका स्थानीय वासिन्दाले स्थानीय उत्पादन, स्थानीय संस्कृति आदिका माध्यमबाट राम्रो आम्दानी गर्न गरी यहाँका युवाहरू पनि स्वरोजगार हुन सक्नेछन् ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको होमस्टेमा लगेर होमस्टेका विशेषताहरू सजिलो तरिकाले बुझाइदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तपाईँ गाउँबाट सबैभन्दा नजिक रहेको होमस्टेका बारेमा तपाईँलाई के थाहा छ ? शिक्षक वा अभिभावकसँग सोधेर त्यहाँका बारेमा लेख्नुहोस् ।

२. तपाईँ गाउँमा पाहुना आउँदा कसरी राख्नुहुन्छ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) होमस्टे भनेको के हो ?

(ख) होमस्टे कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ग) होमस्टेमा कहाँ बनेको खानेकुरा खाइन्छ ?

(घ) होमस्टेमा खाइने खानेकुरा के कस्ता हुन्छन् ?

(ङ) होमस्टेमा पाहुनाहरूले के पालना गर्नुपर्छ ?

२. तलको प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) होमस्टेका फाइदाहरू के के हुन् ? कक्षामा छलफल गरी बुँदामा लेख ।

३. तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) होमस्टेमा ....खानेकुरा खुवाइन्छ । (गाउँघरको/बजारको)

(ख) होमस्टे ....प्रकारका हुन्छन् । (तिन/दुई)

(ग) एक जना मानिसले खोलेको होमस्टे .... होमस्टे हो । (निजी/सामुदायिक)

(घ) होमस्टेमा पाहुनालाई .... गरिन्छ । (हेला/सम्मान)

४. तपाईंको गाउँका बारेमा एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।

१३ भ्यू टावर

भ्यू टावर भन्नाले कतिपय भाइबहिनीलाई थाहा नहुन सक्छ । उचाइको ठाउँबाट प्राकृतिक सौन्दर्यका दृश्यहरू नियाल्न मिल्ने गरी बनाइएको स्तम्भलाई अङ्ग्रेजीमा 'भ्यू टावर' भनिएको हो । अमेरिका तथा मलेसियाका भ्यू टावरहरू विश्वकै नमूनाका रूपमा चर्चित रहेका

छन् । त्यसै गरी हामीकहाँ पनि यस्ता भ्यू टावर केही फरक उद्देश्यका साथ बनाइएको पाइन्छ । नेपालमा यस्ता भ्यू टावरहरूको इतिहास खोज्दै गयो भने भिमसेन थापा अर्थात् वि. सं. १८६३-१८९४ बीचको समयमा बनेको काठमाण्डौको धरहरा सो समयमा सबैलाई सूचना दिनका लागि बनाइएको थियो । कालान्तरमा त्यसैलाई व्यापारिक उद्देश्यले भ्यू टावरका रूपमा प्रयोग गरिन थालियो । वि. सं. २०७२ बैशाख १२ को भुइँचालोले त्यसैलाई पनि ढलाएपछि त फेरि बनाउँदा भ्यू टावरको रूपमै परिवर्तन गरिएको छ । पर्यटन उद्योगलाई टेवा दिने उद्देश्यले अहिले फेसनकै रूपमा देशैभरी यस्ता टावरहरू छरपस्टै निर्माण भएका छन् ।

अग्लो डाँडालाई वरिपरिका दृश्यावलोकन गरी पर्यटकीय आनन्द लिनका लागि उचाईमा बनेका यस्ता भ्यूटावर केही हदसम्म लाभदायी हुने देखिन्छ जस्तै : - पसल, कार्यालय, डिपार्टमेन्टल स्टोर, पौडी पोखरी, रेष्टुराँ, क्याफे तथा दृश्यावलोकन गर्न मिल्ने गरी बनाइएको टावरको फाइदाका पक्षहरू धेरै देखिन्छन् । त्यसै गरी ठाउँ र चलन अनुसारका चिनो र उपहारका रूपमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू जस्तै ढाकाका उत्पादनहरू, हस्तकलाका सामग्री, करूवा टोपी जस्ता कुराको स्टलले सोही ठाउँको प्रसिद्ध उत्पादनहरूको प्रबर्द्धन र विकासमा सहयोग पुर्याउँछ ।

विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाको वडा नम्बर ३ मा अवस्थित भ्यू टावरबाट पूर्वमा आरूङखोला, नारायणी नदी तथा पश्चिममा पाल्पाको

माथागढी तथा नवलपरासी सिमा, उत्तरतिर पाल्पाकै निस्दी, मित्याल र दक्षिणतिर सर्दी दुम्किबास तथा त्रिवेणीकै भैसालोटन क्षेत्र, वरघाट पश्चिमतिर पाल्पा र नवलपरासीका क्षेत्रहरू सजिलैसित अवलोकन गरेर आनन्द लिन सकिन्छ। समुद्र सतहदेखि ९१२ मिटर उचाईमा अवस्थित यहाँको टावर २० फिट अग्लो रहेको छ।

यो क्षेत्र वरपर मगरहरूको बाहुल्यता रहेकाले सिजन अनुसारका ठूलोनाच, झाम्रे, करूवा नाचहरू हेर्न पाइन्छ। भ्यूटावरको नजिकै भवानी मा. वि. परिसर रहेको छ। नजिकैको क्षेत्रमा दुर्गा मन्दिर र बराह मन्दिर समेत रहेका छन्। खानेपानीको समस्या रहेको यस क्षेत्रमा बाटोघाटोको सुविधा बढाउन सके निकै उपयोगी खेतीयोग्य जमिनहरू रहेका छन्। हावापानीले साथ दिने र पकेट क्षेत्र पनि घोषणा गरिएकाले यहाँ कागती तथा सुन्तला खेतीको प्रशस्तै सम्भावना रहेको छ। विनयी-त्रिवेणीका

लागि हिमाल पारीको जिल्ला भने जस्तै यो क्षेत्र पछाडि परेको क्षेत्र मान्न सकिन्छ। घरवास सुविधा अर्थात् होमस्टे इत्यादि कार्यक्रम विस्तार गर्न सके यस क्षेत्रलाई कायापलट गर्न सकिन्छ।

यहाँ सुन्तला र कागतीको बिस्तार गरिँदैछ। यहाँ परम्परागत मगरी खाद्य परिकार, स्थानीय मगरी संस्कृतिका माघे सक्रान्ति, दशैंतिहार, चण्डीपूर्णिमा तथा चैते दशै जस्ता चाडपर्वका साथै ठूलो नाच (सोरठी नाच) झाम्रे र करूवा हेर्न सकिन्छ।

विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाको राँकाचुलीमा रहेको भ्यू टावरलाई यस पालिकाको एक पर्यटकीय आकर्षक गन्तव्यका रूपमा विकसित गर्न सकिन्छ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीलाई विनयी-त्रिवेणीमा रहेको भ्यू टावरको महत्त्व तथा विशेषताका सम्बन्धमा अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस्।
- पाठको आधारमा भ्यू टावरको आवश्यकता, महत्त्व र विशेषताबारे कक्षामा अन्तर्क्रिया गराउनुहोस्।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- नेपालका प्रसिद्ध भ्यू टावरहरूमध्ये प्रसिद्ध टावरहरूको सूची बनाउनुहोस्।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) कस्तो संरचनालाई भ्यूटावर भनिन्छ ?

(ख) भ्यू टावरले कुन उद्योगलाई सहयोग पुर्याउँछ ?

(ग) भ्यू टावरबाट फाइदा लिन कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

(घ) विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकामा रहेको भ्यू टावर कहाँ पर्दछ ?

(ङ) विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाको भ्यू टावरको उचाई कति छ ?

(च) विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाको भ्यू टावर क्षेत्रमा गर्न सकिने व्यवसाय केके होलान् ?

२. ठीक र बेठीक छुट्याउनुहोस् :

(क) काठमाण्डौको धरहरा नेपालको प्रसिद्ध धरहरा हो ।

(ख) वि. सं. २०७२ को भूकम्पमा पनि धरहरा जोगियो ।

(ग) भ्यू टावर बनाउनु खर्चिलो मात्र नभई अनुत्पादक हुन्छ ।

(घ) विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाको भ्यू टावरमा तामाङ बस्ती रहेको छ ।

(ङ) भ्यू टावरको उचाईबाट चारैतिर देख्न सकिँदैन ।

(च) भ्यू टावर क्षेत्रमा घरबास (होमस्टे) चलाउनु उपयुक्त हुन्छ ।

एकाइ–८

व्यावहारिक तथा जीवनोपयोगी सिकाइ

१४ भूकम्प र सुरक्षा

वि.सं. २०७२ सालको भूकम्प आउँदा गङ्गा घरभित्र पढेर बसिरहेकी थिइन् । गङ्गाले एक्कासी घर हल्लेजस्तो ठानिन् । आफूलाई रिङ्गटा लागेको होला भनेर सुरूमा त्यति वास्ता गरिनन् । तर पछि त घर बेस्सरी हल्लिन थाल्यो । गङ्गा चिच्याउँदै तल भऱ्याङ ओर्लिन् र भनिन्, 'भूकम्प आयो, भूकम्प आयो' । गङ्गाले यसो भन्दै गर्दा गाउँका सबै

मानिसहरू घर बाहिर निस्किँदै थिए। अगाडिको ठूलो दाइँ हाल्ने गह्रामा सबै जम्मा हुँदै थिए। यत्तिकैमा पल्लोघरको रामे दाइको गोठ भत्कियो। गोठ भत्किँदा उडेको धुलोले आकाश ढाक्यो। धन्न गाईभैसीलाई केही भएन। माथिल्लो घरकी आमाले भन्नुभयो, 'धन्न दिउसो आयो र! राति आएको भए के के हुन्थ्यो'। त्यो बेला भूकम्प ले नेपालमा ठूलो धनजनको क्षति भयो । यहाँ त्यही भूकम्प को बारेमा चर्चा गरिन्छ।

'भू' र 'कम्प' मिलेर 'भूकम्प ' शब्द बनेको छ, जसमा 'भू' को अर्थ 'जमिन' र 'कम्प' को अर्थ 'हल्लिनु' वा 'काँप्नु' हो। जमिन हल्लिनु वा जमिनको कम्पन नै भूकम्प हो। भूकम्प लाई 'भुइँचालो' पनि भनिन्छ। सामान्यतः भूकम्प दुई प्रकारका हुन्छन् : जमिन अगाडि-पछाडि हल्लिने खालको भूकम्प र जमिन तलमाथि गरेर हल्लिने भूकम्प । यी दुईमध्ये जमिन तलमाथि गरेर हल्लिने भूकम्प धेरै विनाशकारी हुन्छ।

भूकम्प एक प्राकृतिक प्रकोप हो। भूकम्प हामी मानिसले सिर्जना गर्ने कुरा होइन। यो प्रकृतिले आफै उत्पन्न गर्ने विषय हो। भूकम्प लाई रोक्न सकिँदैन तापनि यसको क्षतिलाई कम गर्न भने सकिन्छ। भूकम्प आफैले कसैलाई मार्दैन, तर यसका कारण जमिन हल्लिँदा मान्छेले बनाएका घर, भवन, पुल, बिजुलीका पोल आदि विभिन्न कमजोर वस्तुहरूका कारण धनजनको क्षति हुन्छ।

भूकम्पले संसारभर धेरै धनजनको क्षति गरेको छ। ४ रेक्टर स्केलभन्दा मुनिको भूकम्प ले खासै हानी गर्दैन। तर ५ रेक्टर स्केल वा

सोभन्दा माथिको भूकम्प ले धेरै विनाश गर्छ । संसारमा सबैभन्दा बढी भूकम्प जाने देश जापान हो । तर नेपालको राजधानी काठमाडौंलाई जापानभन्दा पनि बढी जोखिम भएको ठाउँका रुपमा लिइन्छ ।

पृथ्वीभित्र धेरै प्रकारका प्लेटहरू हुन्छन् । ती प्लेटहरू गतिशील हुन्छन् वा चलिरहन्छन् । ती प्लेटहरू चल्दा कुनै पनि बेला एक आपसमा ठोक्किन सक्छन् । प्लेट एकआपसमा ठोक्किँदा तरङ्ग उत्पन्न हुन्छ । पृथ्वी हल्लिन्छ । यसैलाई भूकम्प भनिन्छ । भूकम्प नाप्न सिस्मोमिटरको प्रयोग गरिन्छ । भूकम्पको अध्ययनलाई 'सिस्मोग्राफी' भनिन्छ । भूकम्प लाई रेक्टर स्केलमा नापिन्छ । रेक्टर स्केलको आविष्कार वैज्ञानिक चार्ल्स फ्रान्सिस रिक्टरले गरेका हुन् ।

भूकम्पको कम्पनले मान्छेले बनाएका विभिन्न संरचनाहरू घर, भवन, पुल, टावर आदि ढल्ने, खस्ने क्रममा थिचिएर, किचिएर मानिस र अन्य प्राणीहरू घाइते हुन्छन् वा मर्छन् । मानिसले नै बनाएका वस्तुहरूले मानिसलाई नै मार्छन् । भूकम्प जाँदा जति बाक्लो बस्ती छ, उति नै क्षति बढी हुने सम्भावना हुन्छ । भूकम्प को बेलामा विद्युत सर्ट भई आगलागी हुने सम्भावना हुन्छ । जमिन हल्लिँदा कतिपय कच्चा जमिन भत्किने, चट्टान खस्ने, पहिरो जाने भई धनजनको पनि क्षति हुन्छ ।

भूकम्पबाट बँच्ने उपायहरू

१. भूकम्प बाट बँच्ने मुख्य उपाय भनेको भूकम्प आउनुभन्दा अगाडि नै गरिने पूर्वतयारी हो । भूकम्प आउन सक्छ भन्ने

कुराको ख्याल सधैँ राख्नुपर्छ ।

२. घर बनाउँदा भूकम्प ले भत्काउन नसक्ने खालका बलिया बनाउनुपर्छ। पुराना घरहरू पनि मर्मत सम्भार गर्नुपर्छ। विद्यालयका भवनहरू पनि भूकम्प प्रतिरोधी बनाउनुपर्छ ।

३. घरभित्र भएका गह्रुङ्गा सामानहरू बाँधेर वा नखस्ने तरिकाले मिलाएर राख्नुपर्छ। दराज, कम्प्युटर, टिभी, टेबुल जस्ता सामग्रीहरू खस्दा चोटपटक लाग्ने भएकाले तिनलाई सकेसम्म नहल्लिने तरिकाले राख्नुपर्छ ।

४. विषादी र प्रज्वलनशील पदार्थलाई सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्छ ।

५. यदि भूकम्प आइहालेमा कहाँ जाने भन्ने कुरा पहिले नै परिकल्पना गर्नुपर्छ । पहिले नै सुरक्षित र खुला स्थानका बारेमा जानकारी राख्नुपर्छ ।

६. भूकम्प आउँदा कसरी सामना गर्ने भन्ने विषयमा पहिले नै फूर्सदका बेलामा अभ्यास कार्य गर्नु पर्दछ ।

७. भूकम्प जतिबेला पनि आउन सक्छ भन्ने सोचेर आपतकालीन झोला तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ । आपतकालीन झोलाभित्र अति आवश्यक औषधी, टर्च, रेडियो, ड्राइ फुड आदि सामग्री राख्नुपर्छ ।

८. भूकम्प आइसकेपछि सुरक्षित स्थान वा खुला ठाउँमा जानुपर्छ ।

नडराई र नआत्तिकन भूकम्प गएको सूचना दिनुपर्छ । आफू सुरक्षित रहेर अरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ ।

९. भूकम्प आउँदा बाटो वा सडकमा भएमा बिजुलीका पोल, अग्ला घर, पर्खाल आदिको वरिपरि बस्नुहुँदैन ।

१०. ठूलो भूकम्पमा जमिन बेस्सरी हल्लिराखेको अवस्थामा हामी भाग्न सक्दैनौँ । यस्तो अवस्थामा हतारिएर भाग्न खोज्दा लडेर झनै दुर्घटना हुन सक्छ । त्यसैले यस्तो अवस्थामा 'घुँडा टेकी गुँडुल्की ओत लागि समात' को आसनमा बसेर भूकम्प गएपछि मात्र इमर्जेन्सी झोला लिएर घरबाहिर जानुपर्छ ।

भूकम्पको कसैले भविष्यवाणी गर्न सक्दैन । अहिलेसम्म भूकम्पको भविष्यवाणी कसैले गर्न सकेको छैन । भूकम्पको बेला बुढाबुढी, केटाकेटी र अपाङ्ग मानिसहरूलाई विशेष सहयोग गर्नुपर्छ । मानिसमा विभिन्न प्रकारका अपाङ्गता हुन सक्छन् । कोही बोल्न सक्दैनन् । कोही सुन्न सक्दैनन् । कोही कम सुन्छन् । कोही कम देख्छन् । कसैको शरीर चल्दैन । भूकम्पका बेलामा यस्ता मानिसहरूलाई झनै अरुको सहयोग चाहिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई भूकम्प सम्बन्धी सचेतनामूलक भिडियो सामग्री देखाउनुहोस् र भूकम्पका बारेमा आवश्यक कुरा बताइदिनुहोस् । साथै भूकम्प आउँदा के गर्ने भन्ने पूर्वाभ्यास पनि गर्न लगाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. भूकम्प आउँदा कसरी सुरक्षित हुने र अरुलाई पनि सहयोग गर्ने भन्ने बारेमा भूकम्प आएको कल्पना गरी पूर्वाभ्यास गर्नुहोस् ।

२. भूकम्प पछि के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ भन्ने विषयमा कक्षामा समूहगत रुपमा छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ :

(क) गङ्गाको गाउँमा के भएको थियो ?

(ख) भूकम्प को बेलामा गङ्गाले के गर्दै थिई ?

(ग) भूकम्प भनेको के हो ?

घ) भूकम्प कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ङ) भूकम्प नाप्न के को प्रयोग गरिन्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) भूकम्प भनेको के हो ? भूकम्प किन जान्छ ?

(ख) भूकम्प बाट बँच्ने उपायहरू के के हुन् ?

३. खाली ठाउँ भनुहोस् :

(क) भूकम्प भनेको जमिन .... हो । (फाट्नु/हल्लिनु)

(ख) भूकम्प नाप्ने यन्त्रलाई .... भनिन्छ । (सिस्मोमिटर/ प्यारामिटर)

(ग) भूकम्प ....प्रकोप हो । (मानवीय/प्राकृतिक)

(घ) भूकम्प कतिबेला आउँछ भन्ने कुरा थाहा ....। (हुन्छ/ हुँदैन)

(ङ) .... खालको भूकम्प बढी विनाशकारी हुन्छ । (तलमाथि/अगाडि-पछाडि)

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

(क) भूकम्प मान्छेको गल्तीका कारण सिर्जना हुन्छ । ( )

(ख) भूकम्पको अध्ययनलाई सिस्मोग्राफ भनिन्छ । ( )

(ग) भूकम्प जाँदा सबैभन्दा पहिले दौडिँदै भाग्नुपर्छ । ( )

(घ) भूकम्प आउने कुराको सूचना पहिल्यै थाहा हुन्छ । ( )

(ङ) भूकम्प आफैले कसैलाई मार्दैन । ( )

१५ कटुवाल

भाइबहिनीहरू ! तिमीहरूले आजभोलि कतै सन्देश पठाउनुपरे के गर्छौ ? यसको उत्तर सजिलो छ, चिठी पठाउँछौ । फोन गर्छौ । इमेल गर्छौ । भाइबर, म्यासेन्जर, इमो आदिमा लेखेर पठाउँछौ । सूचना र

प्रविधिका क्षेत्रमा आएको परिवर्तनले आजभोलि सन्देश आदानप्रदान गर्न धेरै सजिलो भएको छ ।

नेपालमा यी सबै प्रविधि भित्रिएको केही वर्षमात्रै भएको छ। तर, हाम्रा पुर्खाहरूका पालामा यी कुनै पनि सुविधाहरू थिएनन् । तैपनि उनीहरूका पालामा गर्नुपर्ने कुनै पनि काम रोकिँदैनथे । गाउँघरका मानिसहरूलाई कुनै महत्त्वपूर्ण खबर पठाउनुपऱ्यो भने कि मानिस खटाउनुपर्थ्यो कि चिठी पठाउनुपर्थ्यो । यसबाहेक गाउँका सबै मानिसलाई एउटै खबर पठाउनुपऱ्यो भने एउटा मानिसलाई अग्लो डाँडामा गएर घोक हाल्न लगाइन्थ्यो । यसैलाई कटुवालप्रथा भनिन्छ ।

कटुवालप्रथालाई कहीँकहीँ बालीघरे प्रथा पनि भनिएको पाइन्छ। गाउँमा वृक्षरोपण गर्न, बाटोघाटो, पुलपुलेसा, विद्यालय, अस्पताल, मठमन्दिर, पाटीपौवा, सार्वजनिक भवन आदि बनाउनुपऱ्यो भने गाउँका मानिसलाई एकैठाउँमा जुटाउन कटुवालको व्यवस्था गरिएको हुन्थ्यो । कसैका घरमा पूजा, शुभकार्य आदि गर्दा र गाउँमा कसैको मृत्यु भएर मलामी जुटाउनुपर्दा पनि कटुवाललाई घोक हाल्न लगाउने चलन थियो ।

मुखिया, जिम्मावाल, प्रधानपञ्च आदिले आदेश दिएपछि कटुवाल गाउँको सबैभन्दा अग्लो डाँडामा जान्थ्यो । त्यहाँ पुगेर उसले पहिला नरसिङ्गा, कर्नाल, ढोलक, दमाहा, शङ्ख आदि फुक्थ्यो । तिनीहरूको आवाज सुनेपछि सम्पूर्ण गाउँलेहरू सतर्क हुन्थे । त्यसपछि कटुवालले चर्को स्वरमा भन्नुपर्ने सूचना, सन्देश आदि भन्ने गर्थ्यो ।

त्यही सूचनाका आधारमा गाउँमा मानिसहरू तोकिएका ठाउँमा भेला हुन्थे । गाउँलेहरू एकैठाउँमा भेला भएर बैठक गरी विभिन्न विषयमा छलफल गर्थे । पछिल्लो समयमा कोरोना भाइरसको असर विश्वभरि फैलियो । त्यसबाट विश्वका करोडौँ मानिसहरू नराम्ररी प्रभावित भए । त्यसैका बारेमा कटुवालले गाउँमा प्रवाह गर्ने एउटा सन्देशको नमुना यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ :

लो ए ऽऽऽ गाउँले दाजुभाइ दिदीबहिनीहरू हो ! ध्यान दिएर सुन्नुहोला । कोरोना भाइरसले गर्दा आफ्नो घरदेखि कोही पनि अर्काको घरमा जान पाइनी छैन । यदि केही कामले गएमा पाँचजना भन्दा बढी भेला हुन पाइनी छैन । डेढ फुटभन्दा बढी फरकमा बस्नुपर्नी छ । यदि टाढाको यात्रा गर्नपरेमा वडा कार्यालयलगायत पुलिसचौकीमा खबर नगरेसम्म टाढाको यात्रा गर्न पाइनी छैन होऽऽऽए । कसैले यो कुरा सुनेनम्, थाहा पाएनम् भन्न पाइनी छैन । कोरोना भाइरसले गर्दा आफ्नो घर छाडेर अर्काको घरमा जान पाइनी छैन । कोही विदेशबाट घर आएका भए पन्ध्र दिनसम्म अलग्गै बस्न पर्नी छ । अरुसँग लसपस गर्न पाइनी छैन होऽऽऽए !

यसरी वर्षभरि सन्देश सुनाउने कटुवाललाई गाउँका प्रत्येक घरले धान, कोदो, चामल, गहुँ आदि दिनुपर्थ्यो । विशेष गरी दसैँ, तिहार आदिजस्ता ठुलाठुला चाडपर्वका समयमा उनीहरू घरघरै अन्न, रोटी, पैसा आदि उठाउँदै हिँड्थे । यसरी घरघरै डुलेर खर्चका रुपमा अन्नबाली

उठाउँदै हिँड्ने भएकाले कटुवालप्रथालाई बालीघरे प्रथा भनिएको हो ।

गाउँबाट उठाएको यही अन्नअनाजबाट कटुवालहरू आफ्नो गुजारा गर्थे । सूचना-प्रविधिको विकाससँगै आजभोलि गाउँघरमा कटुवालप्रथा हराएर गएको छ । एफएम रेडियो र सञ्चारका अन्य साधनहरूले गाउँगाउँमा सन्देश पुऱ्याएका छन् । नेपालका दुर्गम ठाउँमा कतैकतै भने यो प्रथा अहिले पनि जीवित नै छ । यो हाम्रो मौलिक पहिचान बोकेको पुरानो प्रथा हो ।

भाइबहिनी हो ! विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकामा भने यो प्रथा अहिलेसम्म पनि कताकति जीवित छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई कटुवालप्रथाको वृत्तचित्र प्रदर्शन गर्नुहोस् र पालैपालो यो पाठ पढ्न लगाउनुहोस् ।
- कटुवाललाई कक्षामा ल्याएर घोक हाल्न लगाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- यो पाठ राम्रोसँग पढेर कटुवालप्रथाका बारेमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) कटुवालप्रथालाई कहीँकहीँ .... प्रथा पनि भनिएको पाइन्छ।

ख) ....को आवाज सुनेपछि सम्पूर्ण गाउँलेहरू सतर्क हुन्थे ।

ग) गाउँलेहरू एकै ठाउँमा भेला भएर बैठक गरी विभिन्न विषयमा .... गर्थे ।

घ) गाउँबाट उठाएको यही ....बाट कटुवालहरू आफ्नो गुजारा गर्थे ।

ङ) कटुवालप्रथा हाम्रो मौलिक .... बोकेको पुरानो प्रथा हो ।

२. उपयुक्त अर्थ छानी तलका शब्दहरूको जोडा मिलाउनुहोस् :

सन्देश	लिनेदिने काम
आदानप्रदान	सजिलै पुग्न नसिकने ठाउँ
गुजारा	सास भएको
दुर्गम	समाचार, खबर
प्रथा	जीवन जिउने उपाय
जीवित	चालचलन

३. ठीक वा बेठीक छुट्याएर लेख्नुहोस् :

क) नेपालमा आधुनिक प्रविधि भित्रिएको सयौँ वर्ष भएको छ ।

ख) हाम्रा पुर्खाहरूका पालामा कुनै पनि आधुनिक सुविधाहरू थिएनन् ।

ग) अग्लो डाँडामा गएर घोक हाल्ने कामलाई कटुवालप्रथा भनिन्छ ।

घ) पहिले गाउँका मानिसलाई एकैठाउँमा जुटाउन कटुवालको व्यवस्था गरिएको हुन्थ्यो ।

ङ) कटुवालले डेक बजाएर सूचना प्रवाह गर्थ्यो ।

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईँ कतै सन्देश पठाउनुपर्‍यो भने केके गर्नुहुन्छ ?

ख) कटुवालप्रथा भनेको के हो ?

ग) गाउँका कुनकुन काममा कटुवालले सन्देश प्रवाह गर्थे ?

घ) सन्देश प्रवाह गर्नुभन्दा अघि कटुवालले केके बजाउँथे ?

ङ) गाउँमा सन्देश पुर्‍याएबापत् कटुवालले केके पाउँथे ?

च) आजभोलि कटुवालप्रथा किन हराएर गएको होला ?

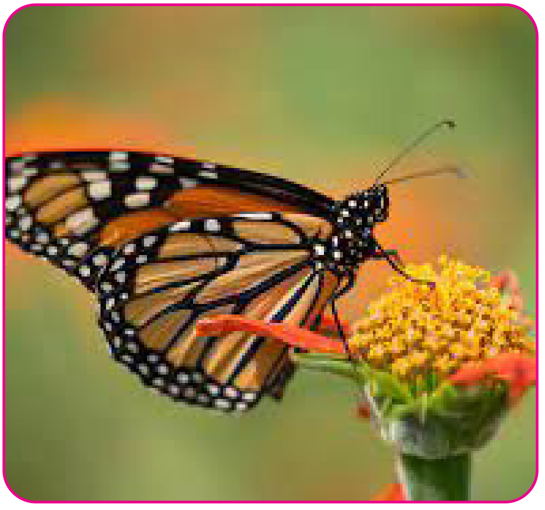
परियोजना कार्य

तपाईँको गाउँठाउँमा पनि केही वर्ष पहिलेसम्म कटुवालप्रथा थियो होला । गाउँमा खानेपानीको धारो निर्माण गर्नुपर्दा कटुवालले के भन्थे ?आफ्नो घरका हजुरबुबा/हजुरआमासँग सोधी कापीमा लेखेर कक्षामा शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।

एकाइ–९

जैविक विविधता

१६ वन्यजन्तुहरू



नेपालमा पाइने वन्यजन्तुहरू पारिस्थितिक प्रणालीका दृष्टिले निकै महत्त्वपूर्ण छन् । सङ्ख्यात्मक हिसाबले घट्दै र लोप हुँदै गएका कारण तिनको अध्ययन, खोज अनुसन्धान र संरक्षणका लागि चासो राखिन्छ । विनयी-त्रिवेणीमा ७४.७० प्रतिशत भूभाग वनजङ्गलले ओगटेको छ । धेरैजसो धरैजसो भूभाग जङ्गल क्षेत्रमा पर्न जान्छ । त्यसैले पनि यहाँ

जङ्गल, वन्यजन्तु र जैविक विविधताका धेरै कुराको सम्भावना भए पनि काम हुन सकेको छैन । विनयी-त्रिवेणीको वडा नम्बर १ मा पर्ने घिउखोला सामुदायिक वन, २ मा पर्ने नवदुर्गा सामुदायिक वन र मैना ज्योति सामुदायिक वन, वडा नम्बर १ र २ मा पर्ने पहेँलीभित्ता सामुदायिक वन आदि अलि ठूलो क्षेत्रफल ओगटेका सामुदायिक वनहरू हुन् । यहाँ खास गरी साल, चिलाउने, वरपिपल, शिरीष, काफल, मौवा, सिमल, पैयूँ, झिंगुनी, साज जस्ता ठुल्ठुला खालका रूखबिरूवा पाइन्छन् भने सिसौ खयरहरू लोप हुने अवस्थामा पुगेका छन् ।

यहाँ सामुदायिक वन बाहेक वडा नम्बर १ र २ मा धार्मिक वन समेत रहेका छन् । यिनले धार्मिक क्षेत्रको महत्त्व र सौन्दर्य बढाउने काम गरेका भए पनि उचित संरक्षण र संबर्द्धन भने हुन सकेको छैन । सिमसार, घाँसे मैदानसितका यी वनहरूमा जैविक विविधता भेटिन्छन् । सामुदायिक वनहरू अतिक्रमण, काठदाउराको चोरी निकासी, कटानी, आगलागी, वन्यजन्तुहरूको चोरीशिकारी इत्यादिका कारण समस्या भएको देखिन्छ ।

त्यसै गरी यी जङ्गलहरूमा पाइने विभिन्न वन्यजन्तु, पशुपंक्षी, जलचरहरूको सङ्ख्या, अवस्थिति, आहारा, बासस्थान, रोग तथा चोरीशिकारी लगायतका कुराहरूबारे सम्बन्धित निकायले चासो, चिन्ता र सुरक्षाबारे सोचिनु जरूरी छ । यहाँका वन्यजन्तुहरूमा खासगरी स्तनधारी, पंक्षी, सरीसृप, उभयचर, पुतली इत्यादि वर्गका प्राणीहरू पर्दछन् । तिनका

बारेमा यथेष्ठ खोज, अनुसन्धान, तथ्याङ्कीकरण र सुरक्षाका बारेमा ठोस पहल हुन सकेको छैन ।

विनयी-त्रिवेणीका वनजङ्गलमा कस्ता कस्ता वन्यजन्तुहरू पाइन्छन् ? जो कसैको जिज्ञासाको विषय हुन सक्छ । यहाँ खासगरी बाघ, भालु, चितुवा, हात्ती, चित्तल, जरायो, मृग, घोरल, लङ्गुर, बाँदर, बिरालो, स्याल, रतुवा, निलगाई, खरायो, मलसाप्रो, ढेडु, वनमुसा, सालक, गोहोरा, अजिङ्गर, ओंत, लोखर्के, छुचुन्द्रो, न्याउरी मुसा, दुम्सी, बँदेल, खिरखिरे, सालक, वनढाडे इत्यादि पाइन्छन् ।

सारस तथा सालकलाई अहिले लोपोन्मुख वन्यजन्तुको रूपमा लिइन्छ ।

त्यसै गरी पक्षीहरूमा भने बाज, डाँफे, गिद्ध, लाटोकोसेरा, कर्याङकुरूङ, हाप्सिलो, चिल, हाडफोर गिद्ध, हुचिल, सुगा, कालिज, कोइली, सुगा, मैना, कोटेरा, ठेउवा, लुइँचे, चखेवा, चिबे, धनेश, तित्रा,

परेवा, चमेरो, धोबी, सारस, भद्राइ, लामपुच्छ्रे, जुरेली, राजक, गौथली, मयुर, भ्याकुर, हुटिट्याउँ, बट्टाइ, फिस्टा, छेग्रा, हाँस, कुखुरा इत्यादि पाउन सकिन्छ । त्यसै गरी यहाँको वनजङ्गलमा घम्रिने जीवजन्तुहरूमा सुनगोहोरो, मगर गोही, भातेमहुरा, विभिन्न प्रजातिका सर्पहरू जस्तै : अजिङ्गर, गोमन, धामन, हरेउ, करेत, भित्ति, गनग्वाली, हरहरे, ढोडिया, रातो खोल भएको दुर्लभ जातको सहित ३ प्रजातिको कछुवा (ठोटरी) लगायत विभिन्न जीवजन्तुहरू पनि पाइन्छन् ।

त्यसै गरी उभयचर तथा जलचरहरूमा विभिन्न प्रजातिका माछाहरू जस्तै डल्फिन, सेधरी, डिंरा, चरङ्गी, रावा, डरही, कूरसा, सिंगी, ढोरी, हराट, परनी इत्यादि तथा विभिन्न प्रजातिका गँगटा, भ्यागुता र घोँगीहरू पर्दछन् ।

त्यसै गरी कीरा फट्याङ्ग्राहरूमा बछ्यूँ, अरिङ्गाल, मौरी, खागो, कठ्यौरी, बारूलो, बिच्छी, खजुरो, माकुरो, अरिमोठे, साङ्लो, लामखुट्टे, पतेरो इत्यादि विभिन्न प्रजातिका कीराहरू पाइन्छन् । यी विभिन्न जातिका

वन्यजन्तुहरूका आआफ्नै गुण, क्षमता र विशेषताहरू रहेका हुन्छन् । तिनको खोज अनुसन्धान हुन सकेको छैन ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी बालबालिकाहरूलाई वन्यजन्तु, पक्षी र लोपोन्मुख अवस्थाका जीवजन्तुबारे, चित्र, लेख, भिडियो वा पोष्टर प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- विनयी-त्रिवेणीमा पाइने माछाहरूको सूची बनाई देखाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तपाईं आफू बसोबास गर्ने क्षेत्र वरपरका जलचर, थलचर प्राणीहरूको सूची बनाई तिनको संरक्षणका उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेपालमा पाइने वन्यजन्तु केका लागि महत्त्वपूर्ण छन् ?

(ख) विनयी-त्रिवेणीमा पर्ने केही सामुदायिक वनहरूको नामवली तयार गर्नुहोस् ।

(ग) सामुदायिक वनमा के कारण समस्या उत्पन्न भएको छ ?

(घ) विनयी-त्रिवेणीमा पाइने वन्यजन्तुहरूमध्ये कुनै ५ वटाको नामवली

तयार गर्नुहोस् ।

(ङ) विनयी-त्रिवेणीमा पाइने पंक्षीहरूमध्ये कुनै ५ वटाको नामवली तयार गर्नुहोस् ।

(च) विनयी-त्रिवेणीमा पाइने जलचरहरूमध्ये कुनै ५ वटाको नामवली तयार गर्नुहोस् ।

२. खाली ठाउँमा उचित शब्द राखी पूरा गर्नुहोस् ।

(क) नेपालमा पाइने वन्यजन्तुहरू .... प्रणालीका दृष्टिले निकै महत्त्वपूर्ण छन् । (पारिस्थितिक/ पारिवारिक)

(ख) सिसौ, खयर, जस्ता रुख बिरूवाहरू ....अवस्थामा रहेका छन् । (लोप हुने/ वृद्धि हुने)

(ग) सारस र सालकलाई लोपोन्मुख ....को रूपमा लिइन्छ । (वन्यजन्तु/वनस्पति)

(घ) गोमन, धामन, गोहोरा ....वर्गका जीवजन्तुहरू हुन् । (घस्रिने/लतारिने)

(ङ) वन्यजन्त, वनस्पतिहरूको गुण, क्षमता र विशेषताहरूबारे ....हुनु जरूरी छ । (शिकार/खोज)