उपत्यका

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

उपत्यका

नताशा भिजकारा

यो किताब
पुस्तकालय प्रयोजनका लागि हो ।
बिक्री गर्न पाइने छैन ।

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक : नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© प्रकाशकमा

परिमार्जित संस्करण : २०७३

अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय विकास नियोग (युएसएआइडी) को सहयोगमा यो सन्दर्भ सामग्री प्रकाशन भएको हो। यसमा समाविष्ट सामग्रीको जिम्मेवारी प्रकाशकमा निहित छ। यसमा रहेका सामग्रीले युएसएआइडी र अमेरिकी सरकारको अवधारणालाई प्रतिनिधित्व गर्दैनन्।

हाम्रो भनाइ

बाल बालिकाको पठन सिप बढाउन, मनोरञ्जन प्रदान गर्न, मानसिक र बौद्धिक विकासका लागि सिकाइ सम्बद्ध सन्दर्भ सामग्रीहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । सन्दर्भ सामग्रीले बाल बालिकालाई अध्ययनशील बनाउनका साथै पढाइ सिप विकास गरी पाठ्य पुस्तकमा भएका विषय वस्तु ग्रहण गर्नसमेत मदत गर्छ ।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्रद्वारा राष्ट्रिय प्रारम्भिक कक्षा पढाइ कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्ने क्रममा सेभ द चिल्ड्रेनले तयार गरेको यो सन्दर्भ सामग्रीलाई अद्यावधिक गरी युएसएआइडीको आर्थिक सहयोगमा प्रकाशनमा ल्याइएको हो। प्रस्तुत सन्दर्भ सामग्री कक्षा १ देखि ३ सम्मका विद्यार्थीहरूका लागि उपयोगी हुने गरी विकास गरिएको छ तापनि आवश्यकतानुसार जुनसुकै कक्षामा पनि प्रयोग गर्न सकिने छ ।

प्रस्तुत सामग्री शिक्षकहरूले सबै बाल बालिकाहरूलाई पढ्ने मौका दिई आपसमा छलफलसमेत गराई उनीहरूको पठन सिप विकासमा सहयोग गर्नुहुने छ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ । अन्त्यमा यस सामग्रीका सम्बन्धमा प्राप्त हुने सुझाव एवम् प्रतिक्रियाका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सदैव स्वागत गर्दछ ।

वि.सं. २०७३ | पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

विषय सूची

उपत्यका भनेको के हो ? ५

उपत्यकाका प्रकारहरू ६

मानिस र उपत्यकाहरू १३

संसारका चर्चित उपत्यका/घाँटीहरू १५

शब्द अर्थ १७

उपत्यका भनेको के हो ?

उपत्यका भनेको दुई पर्वत वा पहाडको बिच गहिरोमा रहेको भूभाग हो । नदी र खोलाहरू प्रायजसो उपत्यका भएर बग्दछन् ।

उपत्यकाका प्रकारहरू

उपत्यका विभिन्न तरिकाहरूबाट बनेका हुन्छन् । नदी र खोलानालाहरूले भूस्थलमा फराकिला खोपा कुँद्न सक्दछन् । ती खोपाहरू क्रमशः फराकिला र गहिरा हुँदै जान सक्छन् ।

समयसँगै ती खोपाहरू उपत्यका वा घाँटी बन्दछन् । यिनीहरूलाई भी आकारका उपत्यका भनिन्छ । यहाँ जमिनको घुमाउरोपन अङ्ग्रेजी अक्षर भि (V) को आकारको हुन्छ ।

बेलायतको गुनिसन राष्ट्रिय निकुन्जभित्रको ब्ल्याक क्यान्योन भि आकारको उपत्यकाको एउटा उदाहरण हो ।

हिमनदी भनिने विस्तारै बग्ने हिउँका नदीहरूले पनि उपत्यका बनाउन सक्दछन् । यिनीहरूलाई यु आकारका उपत्यका वा घाँटी भनिन्छ । किनभने यहाँ जमिनको घुमाउरोपन अङ्ग्रेजी अक्षर यु (U) आकारको हुन्छ ।

भारतको 'ल्हे' उपत्यका यु आकारको उपत्यकाको एउटा उदाहरण हो ।

कहिलेकाहीँ पृथ्वीको धरातलका दुई टुक्रा छुट्टिँदा वा अलग हुँदा उपत्यकाहरू बन्दछन् । यिनीहरूलाई विभ्रंश उपत्यका भनिन्छ ।

अफ्रिकामा रहेको वेस्टर्न रिफ्ट भ्याली विभ्रंश उपत्यकाको एउटा उदाहरण हो । यो ताङ्गान्यिका ताल भएको ठाउँमा रहेको छ ।

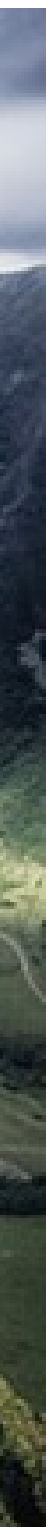
मानिस र उपत्यकाहरू

उपत्यकाहरू मानिसलाई बस्न उत्तम ठाउँ हुन् । उपत्यका खेती गर्न राम्रा ठाउँ हुन् । प्रायः उपत्यकाको माटो मलिलो र उब्जाउ हुन्छ ।

वरिपरिका पर्वत वा पहाडहरूले उपत्यकालाई आँधीहुरीबाट पनि जोगाउँदछ ।

संसारका चर्चित उपत्यका/घाँटीहरू

१. काठमाडौँ उपत्यका, नेपाल
२. सिन्धु घाँटी, पाकिस्तान
३. भ्याली अफ द किङ्स, इजिप्ट
४. पुष्पावती उपत्यका, भारत
५. लोइर भ्याली, फ्रान्स
६. सेनान्दोह भ्याली, अमेरिका



सिन्धु घाँटी, पाकिस्तान

लोइर भ्याली, फ्रान्स

भ्याली अफ द किङ्स, इजिप्ट

पुष्पावती उपत्यका, भारत

काठमाडौँ उपत्यका, नेपाल

शब्द अर्थ

उब्जाउ - धेरै वनस्पति, फलफुल वा रुखहरू उत्पादन गर्न सक्षम, खेती योग्य जमिन

हिमनदी - हिउँ पग्लेर बनेको नदी

खोँच - सतहमा लामो र गहिरो भई तन्किएको जमिनको भाग

विभ्रंश - केही कुरामा परेको चिरा, छुट्याइएको

पाठकका निम्ति प्रश्नहरू

१. तिमीले उपत्यका कहाँ कहाँ पाउन सक्छौ ?

२. उपत्यका वा घाँटीहरू बन्ने तरिकाहरू के के हुन् ?

३. यु आकारको उपत्यकाको एउटा उदाहरण कुन हो ?

४. भि आकारको उपत्यकाको एउटा उदाहरण कुन हो ?

५. विभ्रंश उपत्यकाको एउटा उदाहरण कुन हो ?

६. मानिसहरूले बस्नका लागि किन उपत्यकालाई रोज्दछन् ?

७. के तिमी कुनै उपत्यकामा वा नजिकै बस्छौ ? यो कस्तो छ ? तिम्रो उपत्यकाको वरिपरि रहेका पहाड वा पर्वतहरू कुन कुन हुन् ?