Spiny Babbler Evolution

Food Processing in Nepali

बिउ देखि रोटीसम्म

Content

Spiny Babbler Evolution

Spiny Babbler works with knowledge, arts, and education to make positive impact on human life. In the education sector, its Evolution High School offers formal schooling from early years to grade 10 (SEE system), specialized afterschool activities during weekends and holidays, and online learning opportunities.

I. Food Processing in Nepal
बिउ देखि रोटीसम्म

II. An Article in Kantipur
Many articles on Spiny Babbler young people have appeared in the papers, this one is about how they went fishing for food.

III. The Seed
बिउ

IV. The Grinder
जाँतो

V. The Flour
पिठो

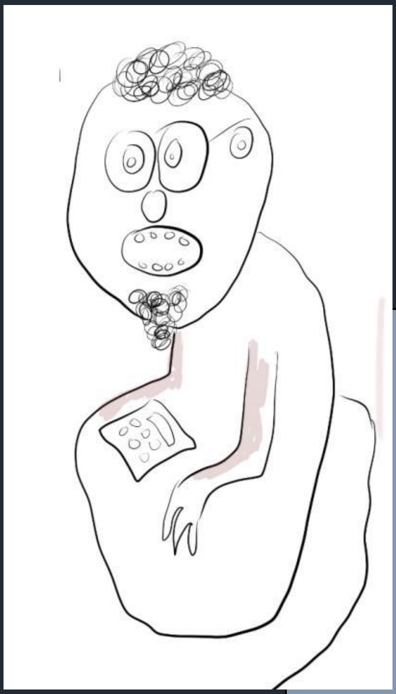
VI. Fire
आगो

VII. The Bread
रोटी

VIII. Yummy
मिठो

In the picture, Ayan on holiday doesn't have his copies and writing material so he borrows a pen and uses a paper plate to make Lord Brahma the creator sitting on top of a lotus flower being bothered by demons Madhu and Kaitav.

Editors: Pallav Ranjan and Bhagwati Sapkota.
Photography by Anita Bhattarai and Shila Shrestha



कविता, हाम्रो बारे

बाबु नानी आज हामी
बिउ जम्मा गरौं
जाँतो धुमाई पिठो
बनाई मिठो रोटी
आगो बाली पोलौं

आहा मिठो
क्या राम्रो

Read this poem (of sorts) on food and fun and submit a video. Enjoy!

शिखर आरोहण, शिखर : लेखक

माछी मार्न जाऊँ साथी

'मेरो बल्छीमा यति ठूलो माछा पर्छ भन्ने सोचेको पनि थिइनँ,' आफ्नो बल्छीमा ... गोल्डेन मसिर' लाई देखाउँदै ११ ... स्यामेल लामाले भने । यो जातको ... समात्न सजिलो छैन । माछा ... समात्दा बूढा भएका मानिसले ... समात्न नसक्ने 'गोल्डेन मसिर' ... आफ्नो बनाएका थिए ।

...ले माछा समातेको ठाउँ ... आउने बाटोमा पर्छ । त्यो ... भन्दा नारायणगढतर्फ ... किलोमिटर टाढा त्रिशूली र रिग्दी ... दोभान हो । उनको बल्छीमा ... माछालाई हेर्न आउनेमा त्यहाँका ... तथा उनीजस्तै साना बालबालिका ... उनको नजिकै आएर माझी दाइले ... मैले आजसम्म दुइटा यस्ता माछा ... छु । यो माछा मार्नेलाई त बहादुर ... मानिन्छ नि ।'

...को आडैमा भएका अर्का माझीले ... यो माछा बल्छीमा पार्न अरू देशका ... पनि आउँछन् तर धेरै निराश भएर ... फर्कन्छन् ।'

...मेलजस्तै फिसिङमा सहभागी ... साना साथी पनि आफ्नो बल्छीमा ... परेको थाहा पाउने बित्तिकै खुसीले ... । बल्छीलाई खोलाबाट माथि ... माछालाई आफूले लगेको पानीको ... राख्थे । 'माछालाई मार्नु त भएन ... आफ्नो बल्छीबाट बेडो होसियारी साथ माछा निकालेर पानीमा राख्दै साधिका आचार्यले भनिन् । राजधानीको एलआरआई स्कुलमा पढ्ने साधिकाले थपिन्, 'माछा मार्‍यो भने अर्कोपटक कसरी फिसिङ आउने त ?'

'यसरी आफ्नो बल्छीमा परेको माछालाई नमारीकनै खोलामा छोडिदिनुलाई 'क्याच एन्ड रिलिज' अर्थात् समातेर छोड्नु भनिन्छ,' उनलाई सम्झाउँदै कक्षा ६ मा पढ्ने उनकी दिदी सोफियाले भनिन्, 'फिसिङ सौखको विषय हो, यसबाट धेरैले आनन्द लिन सक्छन् तर फिसिङका लागि धेरै समय खर्चनुपर्छ ।'

स्यामेलको बल्छीमा त्यति ठूलो माछा परे पनि आफ्नो बल्छीमा एउटै माछा नपरेकाले शिवालिका रानालाई नरमाइलो लाग्यो । 'माछा नपरे पनि मैले फिसिङको मज्जा त लिएँ नि,' माछा नपरेकाले हातमा गँगटा लिँदै शिवालिकाले भनिन्, 'मलाई त माछा-माछा भ्यागुता भनेजस्तै भयो ।'

'यसपालि नपरे पनि अर्कोपटक पर्न सक्छ,' उनलाई सान्त्वना दिँदै नतशा तोडीले भनिन्, 'फिसिङमा आउँदा माछाको ठाउँमा भ्यागुता, गँगटालाई समाएर बस्नुपर्‍यो भने पनि छुट्टै प्रकारको रमाइलो हुन्छ । गँगटा पर्‍यो भने त झन् बेलुका पोलेर खान पो पाइन्छ त ।' माछा नपाएपछि उनीहरू कोही पौडी खेल्न लागे त कोही खोलाबाट केही पर जंगलमा गएर चराचुरुंगी कराएको सुन्न थाले । 'माछा नै नपरे पनि खोलामा पौडी खेल्न र जंगलमा हाइकिङ गर्न यो त अत्यन्तै राम्रो ठाउँ रहेछ,' आफ्ना बुबाआमासँग नेपाल आएका बेला फिसिङ गर्न पाएकी स्विट्जरल्यान्डकी सियलाले भनिन्, 'हाम्रो देशमा फिसिङ जाने ठाउँमा म गएको छैन । मलाई फिसिङभन्दा पनि ठूलाठूला ढुंगामाथि हिँडेको नै बढी रमाइलो लाग्यो ।'

'फिसिङ गरिसकेपछि खोलामा हाइकिङ गर्दा आफ्नो र साथीको बल्छीमा परेको माछाबारे सरलाई सोध्दा माछाबारे धेरै थाहा हुन्छ,' खोलामा पौडी खेल्दै सियलाकै बहिनी साबीले भनिन्, 'मैले पनि ममीसँग सोधेर नै माछा शाकाहारी र मांसाहारी हुने कुरा थाहा पाएको हो ।'

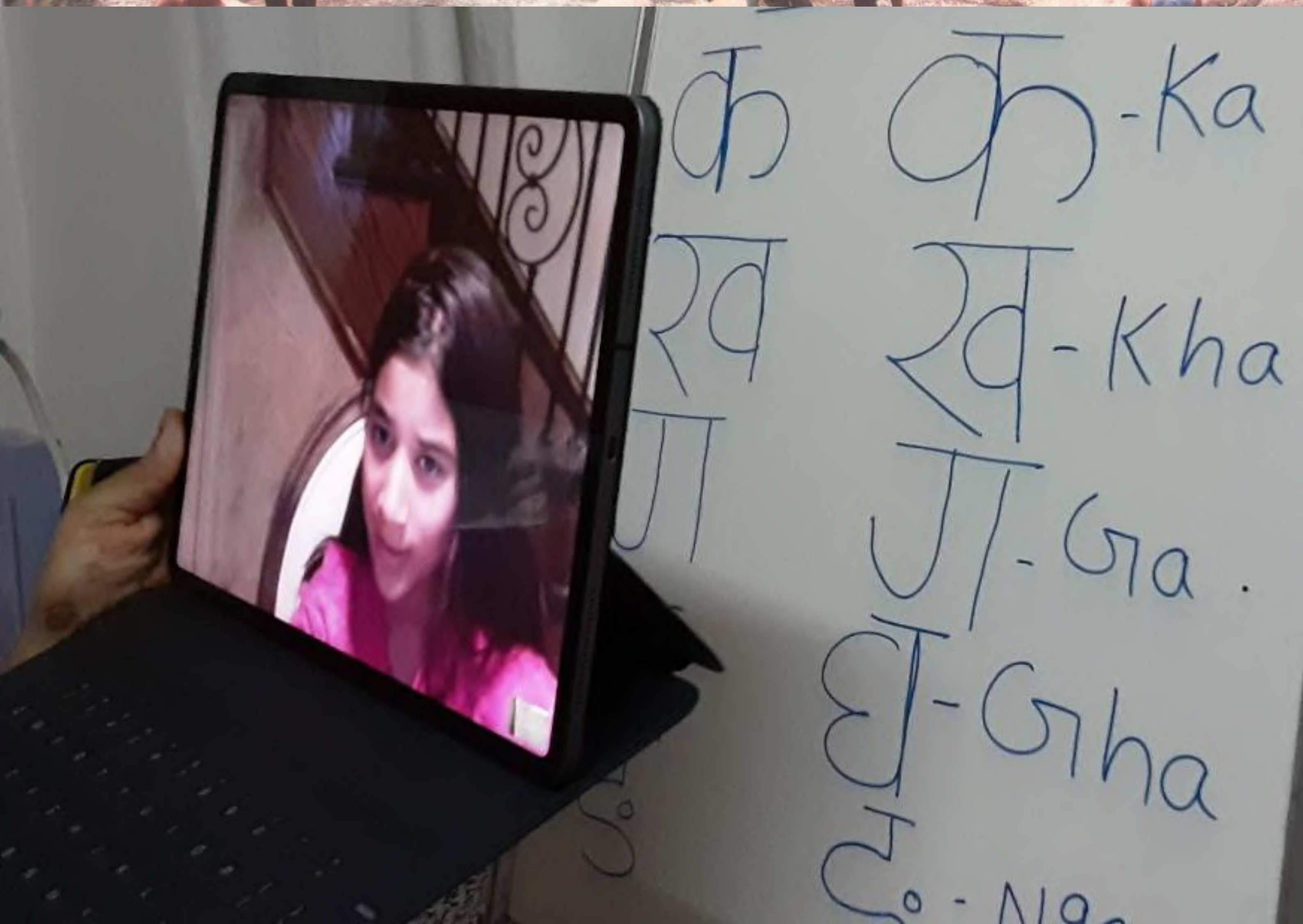
'मलाई त बल्छीमा बाम माछा पार्न मन लागेको थियो तर यो सानो माछा पर्‍यो,' बल्छीमा परेको माछालाई खोलामा छोडिसकेपछि अभि श्रेष्ठले भने, 'उभिँदा-उभिँदा खुट्टा गलिसकेको थियो, छाड्ने बेलामा मात्र माछा पर्‍यो ।' तीन घन्टा लगातार उभिएपछि अभिको बल्छीमा माछा परेको थियो । 'बाढी आएर खोला धमिलो भएको बेला बल्छीमा माछा पर्ने सम्भावना बढी हुन्छ,' अलना प्रधानले भनिन्, 'माछा किनारमा आउँछन् अनि बल्छीमा पर्छन् ।' माछालाई बल्छीमा पार्न उनीहरूले बल्छीमा विभिन्न खानेकुरा राखेका थिए । बल्छीमा गहुँको पिठो, गड्यौलाजस्ता माछाका आहारा राख्यो भने माछा त्यसलाई खान आउँछ र बल्छीमा अड्कन्छ । 'फिसिङ गर्नु भनेको माछालाई झुक्याउनु हो,' प्रनय श्रेष्ठले भने, 'फिसिङ गयो भने 'डल' मान्छे पनि चलाख बन्छ,' रातभर खोलाको किनारमा नै सुतेर बिहान हुने बित्तिकै माछा मार्न उनीहरू खोलातर्फ गएका थिए । खोलामा जानुपूर्व उनीहरूले आ-आफ्नो फिसिङ रडलाई मिलाए र बल्छीमा खानेकुरा राखे । त्यसपछि किनारको ढुंगामा चढे । खोलामा बल्छी फाले । 'ढुंगा चिप्लो भएकाले म त लडें र खोलामा नै पुगें,' खोलाबाट निथ्रुक्क भिजेर निस्केपछि शाश्वत थापाले भने, 'कस्तो चिसो पानी ! यस्तो चिसोमा माछाहरू कसरी बस्दा हुन् ?'

बिहानदेखि फिसिङ गर्न थालेका उनीहरूमध्ये केहीले छिट्टै बल्छीमा माछा पारे त कसैले पार्न नै सकेनन् । माछा नपारे पनि उनीहरू काठमाडौंबाट यति धेरै टाढा आएर प्रकृतिसँग रमाइलो मानेर खेले । 'फिसिङ गर्नु भनेको माछा मार्नु नै हो जस्तो लागेको थियो तर माछालाई नमारीकनै छोड्दा पनि रमाइलो हुने रहेछ,' बगरमा राम्रा ढुंगा बटुलेर पोल्टा भरेकी आकृति अर्यालले ती ढुंगा देखाउँदै भनिन्, 'मैले भगवान्जस्तै ढुंगा पाएकी छु, घरमा गएर ममीलाई पूजा कोठामा राख भन्छु ।'

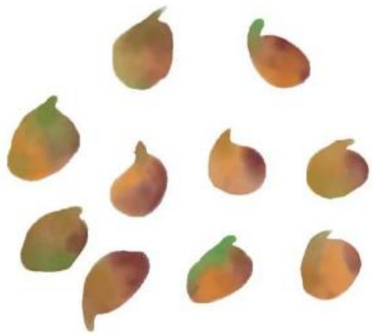
'मजस्तै साथीसँग आउँदा मेरै खोलाबारे धेरै ज्ञान भयो,' बाटो देखाउन र खोलामा लैजान नजिकैको गाउँ कुखुरेचौरबाट आएकी सुशीलाले भनिन्, 'बालबालिका खोलामा गए भूत लाग्छ भन्छन् तर होइन रहेछ, मैले आजै थाहा पाएँ ।'

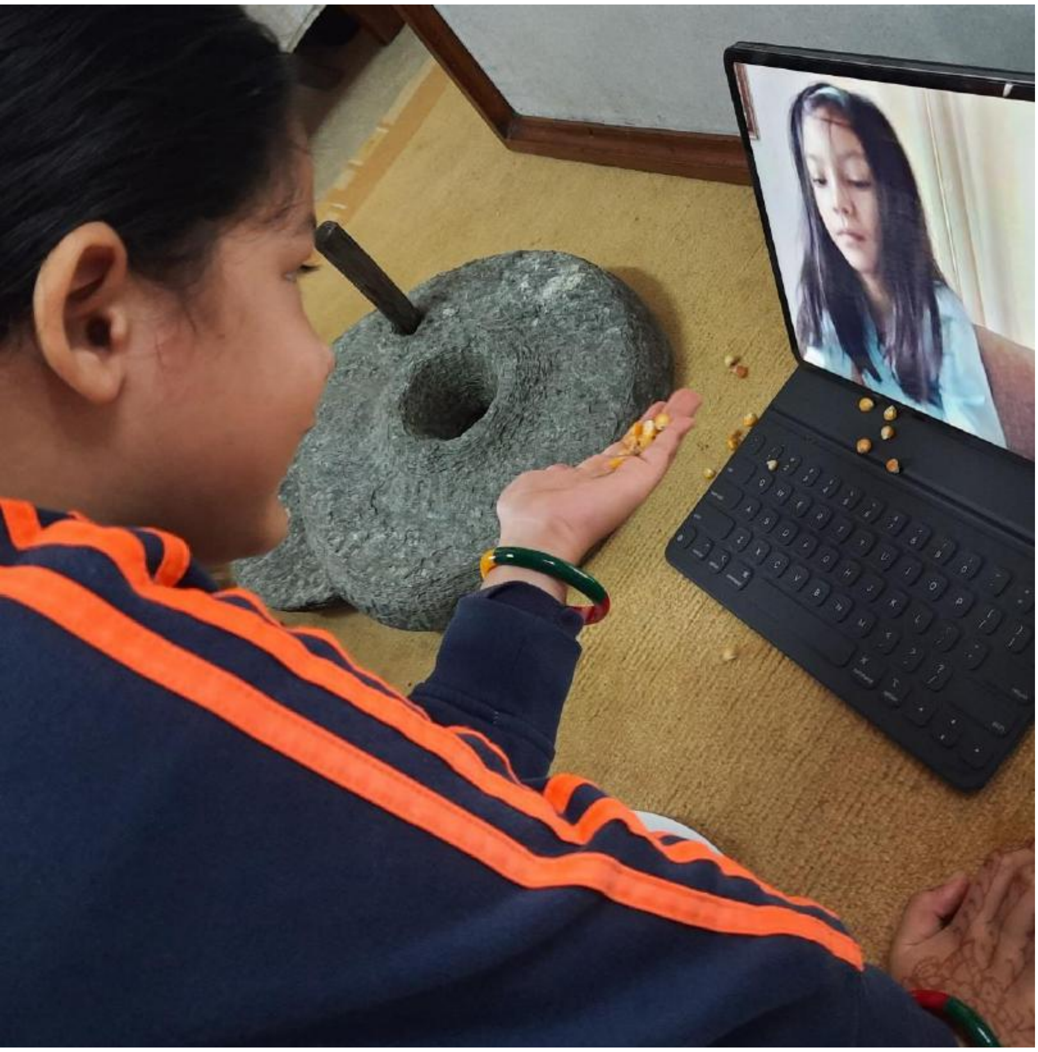
दिनभर फिसिङ, हाइकिङ तथा यताउता हिँडेर थाकेका उनीहरूको बेलुकी पनि त्यही बस्ने योजना रहेछ । त्यसपछि उनीहरूले दिनभर आफूले नै बल्छीमा पारेका माछा पखाल्न थाले । कसैले गँगटा धोएर पोल्न ठिक्क पारे । उनीहरूले ठूला माछा मात्र मारेका थिए, साना खोलामा छाडेका थिए । 'आफैंले बल्छीमा पारेका माछा खाँदा नरमाइलो लाग्ने रहेछ,' ग्रिजेशले भने ।

'फिसिङ लैजाने हो भने बालबालिकामा धैर्य गर्ने बानीको विकास हुन्छ,' करिब बीस बालबालिकालाई खोला तथा पोखरीमा फिसिङ गर्न लगेका किरण श्रेष्ठले भन्नुभयो, 'प्रकृतिबारे जान्ने र बुझ्ने मौका पनि मिल्छ ।'



बिउ





Please fill in the outline with the color of your choice.

बिउ

Please make an outline of the word above in black.

बिउ

बिउ please write the word 3 times below.

BIU
SEED

जाँतो

Please fill in the outline with the color of your choice.

जाँतो

Please make an outline of the word above in black.

जाँतो

जाँतो please write the word

JATO
GRINDER

पिठो

Please fill in the outline with the color of your choice.

पिठो

Please make an outline of the word above in black.

पिठो

पिठो please write the word 3 times below.

PITHO FLOUR

आगो

Please fill in the outline with the color of your choice.

आगो

Please make an outline of the word above in black.

आगो

आगो please write the word
3 times below.

AGO
FIRE

रोटी

Please fill in the outline with the color of your choice.

रोटी

Please make an outline of the word above in black.

रोटी

रोटी please write the word 3 times below.

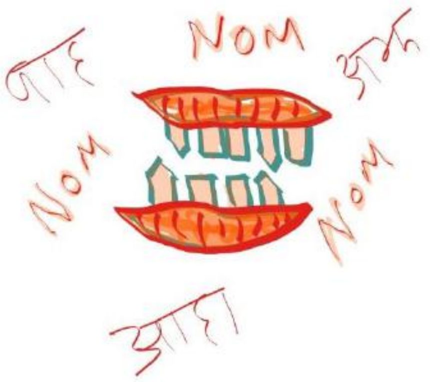
____

____

____

ROTI
BREAD

मिठो



Please fill in the outline with the color of your choice.

मिठो

Please make an outline of the word above in black.

मिठो

मिठो please write the word 3 times below.

____

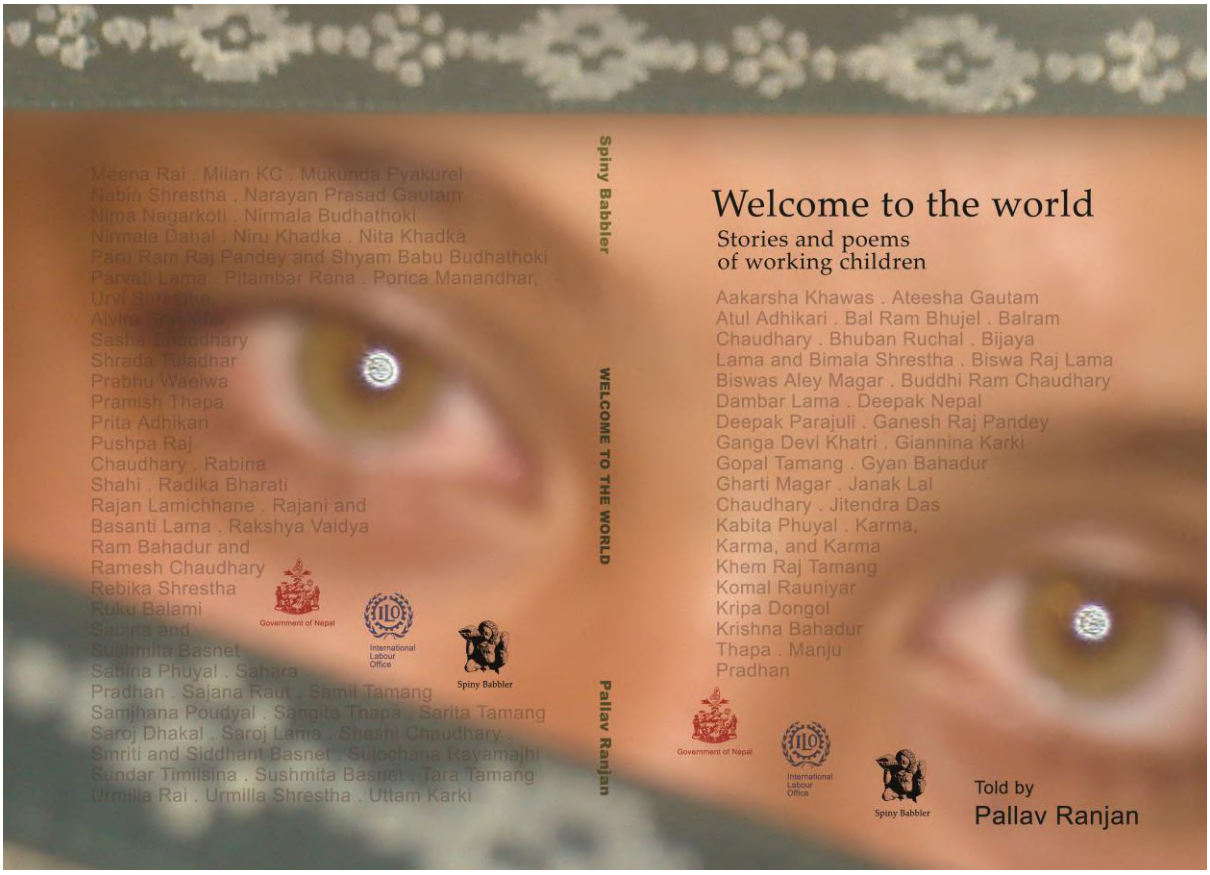
____

____

MITHO

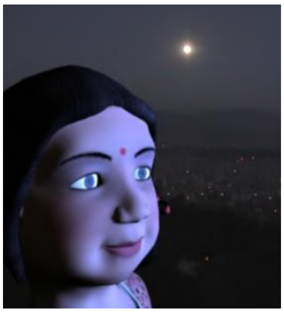
YUM

NOTES on other sharing and activities:



1. We read one story of a child who loves his grandmother so very much from “Welcome to the World” by Pallav Ranjan. We talked about her wrinkles, ear holes made for earrings on top of ears for golden rings with red and white beads, soft fluffy hair and much more. We also read “सूर सूर बिराला” about a clever cat and his uncle!

   Please make an artwork on what you remember from the story.



2. We watched the “Seven Wonders of Kathmandu”. This was arguably the first 3D and video combination to come out in Nepal. Made by Spiny Babbler with UNESCO, we saw a brother, a sister and a fairy and how Swayambhu appeared on a lake and how the valley was settled and some of us watched the “Swayambhu” chapter.

   Please make an artwork of monkeys.

CLUB INTERNATIONAL

www.evl.edu.np

Over 25 years, Spiny Babbler Evolution has served more than 1000 young people from 14 nations directly, one on one. The online program is a product of Evolution High School which offers specialized education to a limited number of children.

Emails: support@evl.edu.np; education@spinybabbler.org
Phones: 977-1-9751015674 or 977-1-9863020033