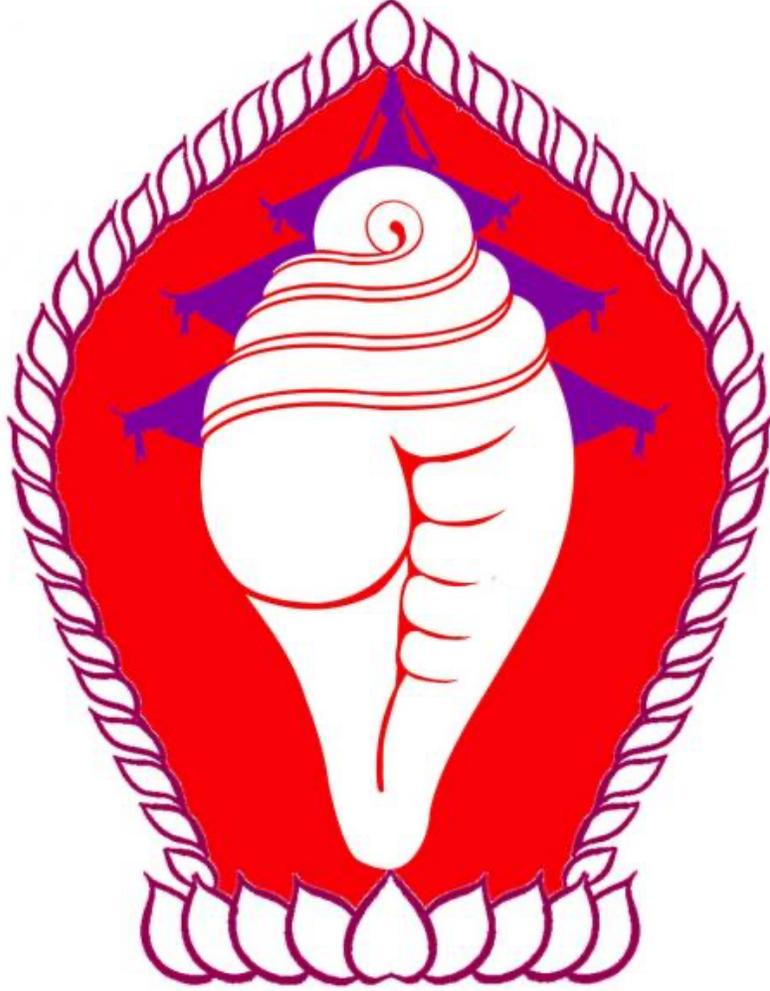


परीक्षणका लागि

हाम्रो शंखरापुर

स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक

कक्षा ७



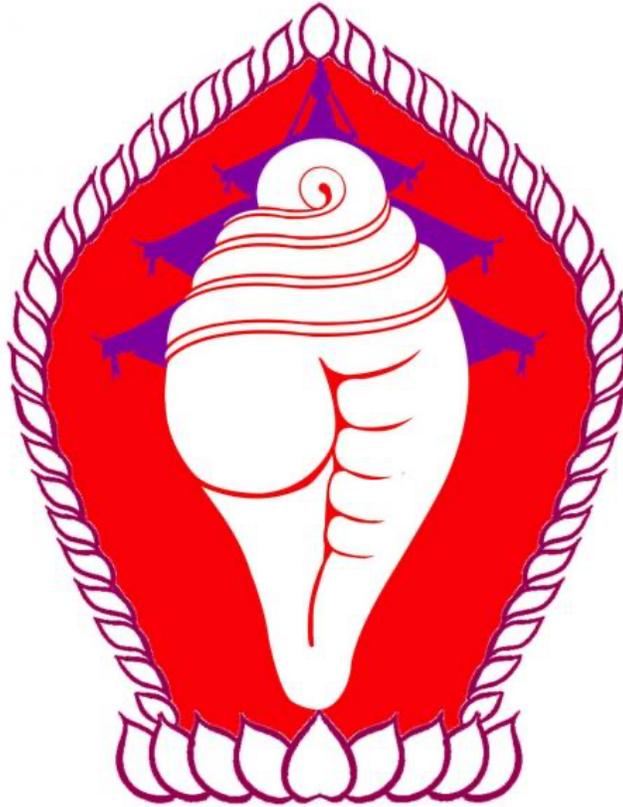
शंखरापुर नगरपालिका

साँखु, काठमाडौं

हाम्रो शंखरापुर

स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक

कक्षा ७



विद्यार्थीको नाम :

रोल नम्बर :

विद्यालयको नाम :

प्रकाशक : नेपाल सरकार

शंखरापुर नगरपालिका, साँखु, काठमाडौं

क्षव्दल

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

शंखरापुर नगरपालिकाको लिखित स्वीकृतिबिना यसको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधनमा उतार्न वा अन्य रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन । पाठ्यपुस्तकका सम्बन्धमा रचनात्मक सुभाव भएमा शंखरापुर नगरपालिकामा उपलब्ध गराइदिनुहुन अनुरोध छ ।

आवरण, लेआउट तथा डिजाइन :

प्रथम संस्करण : वि.सं. २०७८

हाम्रो भनाइ

विद्यालय तहको शिक्षाको व्यवस्थापन स्थानीय तहले गर्ने संवैधानिक प्रावधान भएकाले संविधान प्रदत्त अधिकार कार्यान्वयन गर्नु स्थानीय तहको कर्तव्य हो । विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ मा आधारभूत तह कक्षा १ देखि ८ सम्म मातृभाषा तथा स्थानीय विषय अध्यापन गराउने प्रावधान रहेको छ । आधारभूत तह कक्षा (१-३) को पाठ्यक्रम, २०७६ ले शैक्षिक सत्र २०७७ देखि मातृभाषा तथा स्थानीय विषय कक्षा एकबाट क्रमशः अध्यापन गराउनुपर्ने व्यवस्था गरेको छ ।

स्थानीय स्तरमा सरोकारवालाहरूको सहभागितामा स्थानीय आवश्यकता, स्थानीय विषयवस्तुहरू समावेश गरी स्थानीय स्तरमा निर्माण र कार्यान्वयन गर्ने उद्देश्यले शंखरापुर नगपालिकाले स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम हाम्रो शंखरापुर (कक्षा १-८), २०७६ स्वीकृत गरी सोका आधारमा कक्षा १ का लागि यो पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो । स्थानीय पाठ्यक्रमले स्थानीय आवश्यकता, स्थानीय विषयवस्तु, स्थानीय विषयक्षेत्रलाई समेटेरी स्थानीय परिवेशको शिक्षा दिने कुरालाई जोड दिन्छ । स्थानीय व्यक्तिहरूको पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यमा क्षमता र सिपको विकास गर्ने अभिप्रायले पाठ्यपुस्तकको लेखन कार्यमा यथाशक्य स्थानीय शिक्षक, विज्ञ तथा विशेषज्ञहरूलाई उपयोग गरिएको छ । आजका बालबालिका भोलिको देश निर्माणका कर्णधार हुन् । हरेक बालबालिकाले आफू जन्मे हुर्केको बासस्थानको भूगोल, प्राकृतिक सम्पदा, रीतिरिवाज, चालचलन, भाषा, कला संस्कृति, पेसा व्यवसाय र प्रविधिका बारेमा परिचित हुन आवश्यक हुन्छ । पाठ्यक्रमको मर्मअनुसार तयार भएको यस पाठ्यपुस्तकको कक्षाकोठामा गरिने प्रयोगले स्थानीय मूल्यमान्यताको संरक्षण र संवर्धनमा विशेष सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

यस पाठ्यपुस्तकका पाठहरू डा. क्षितिज बाराकोटी, बौधराज निरौला, शुशिल श्रेष्ठ, कमला पोखरेल, सीता गुरागाई, रामेश्वर श्रेष्ठ, प्रकाशमान श्रेष्ठ, कृष्णलाल बजगाई, गायत्री ढकाल, सुभासचन्द्र खरेल, राजेश्वर रिजाल, डम्बर बहादुर घलान, र राघवकुमार भाले लेख्नुभएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको विषयवस्तु सम्पादन बौधराज निरौला र रामेश्वर श्रेष्ठले गर्नुभएको हो । भाषा सम्पादन पुरुसोत्तम घिमिरेले गर्नु भएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको लेआउट, डिजाइन, सेटिङ तथा चित्राङ्कनले गर्नु भएको हो । पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा प्रयोग भएका सन्दर्भसामग्री र चित्रहरू विभिन्न पुस्तक तथा वेबसाइटबाट लिएको हो । पाठ्यपुस्तक लेखन, सम्पादन, डिजाइन कार्यमा योगदान दिनुहुने र पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा प्रयोगमा ल्याइएका सन्दर्भसामग्रीको ज्ञातअज्ञात सबै सर्जकहरूप्रति नगरपालिका हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछ ।

पाठ्यपुस्तक विद्यार्थी सिकाइ सहजीकरणको अभिन्न अङ्ग हो । पाठ्यपुस्तकले पाठ्यक्रमले तोकेका सिकाइ उपलब्धिहरू अधिकतम पूरा हुने अपेक्षा गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकलाई यथाशक्य विद्यार्थी केन्द्रित, क्रियाकलापमुखी र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकलाई अभिपरिस्कृत र त्रुटिरहित बनाउनका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी, विज्ञ, शिक्षाप्रेमीलगायतको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुने भएकाले सम्बद्ध सबै पक्षबाट रचनात्मक सुझावका लागि नगरपालिका हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

सुवर्ण श्रेष्ठ
नगर प्रमुख
शंखरापुर नगरपालिका

क्र. स.	विषयवस्तु	पेज नं.
१.	शंखरापुरको जनसङ्ख्या	१
२.	सार्वजनिक सेवा र स्थल	८
३.	हाम्रो वन	१५
४.	स्थानीय जडीबुटी	२४
५.	वन्यजन्तु र चराचुरुङ्गी	३३
६.	नेवार संस्कार र संस्कृति	४३
७.	नेवा: सांस्कृतिक बाजा	५३
८.	रञ्जना लिपि	६१
९.	मणिचूड परिचय	६७
१०.	भृकुटी पथको परिचय	७४
११.	तरकारी खेती	८१
१२.	तुलसीको महत्त्व	९०
१३.	पशु पालन व्यवसाय	९९
१४.	होम स्टे र होटल व्यवसाय	१०७
१५.	अम्लीय र क्षारीय गुण भएको खाना	११४
१६.	व्यायाम, सकारात्मक सोच र चरित्र निर्माण	१२२
१७.	ध्यानको परिचय र महत्त्व	१३४
१८.	विपद्पूर्वको तयारी	१४५
१९.	हरित विद्यालयको अवधारणा	१५५
२०.	हरित विद्यालयका आधारभूत पक्षहरू	१६३
२१.	शंखरापुर पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युट	१७४
२२.	जहरसिंह बस्न्यात	१८२
२३.	सर्वज्ञमान वज्राचार्य	१९०

शंखरापुरको जनसङ्ख्या

उद्देश्य: यस पाठको अध्ययन पश्चात् तपाईं निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुनुहुने छ :

(क) नगरपालिकाभित्र बसोवास गर्ने व्यक्तिहरूको उमेरगत जनसङ्ख्या तुलना गर्न ।

(ख) वडा तथा नगरको उमेरगत जनसङ्ख्या वितरण बताउन ।

१. परिचय:

शंखरापुर नगरपालिकामा मिश्रित जातजातिहरूको बसोवास रहेको छ । जनजातिको बाहुल्य रहेको यस नगरपालिकामा मुख्य रूपमा तामाङ, नेवार, क्षेत्री, ब्राह्मण, गुरुङ, मगर, दलित जातजातिको बसोबास रहेको छ । सांस्कृतिक तथा धार्मिक रूपमा धनी तथा भौगोलिक रूपमा विविधता भएको यस नगरपालिकामा प्राकृतिक स्रोतसाधन पर्याप्त छन् ।

२. उमेरअनुसारको जनसङ्ख्या वर्गीकरण

कुनै पनि स्थानमा बसोबास गर्ने सम्पूर्ण मानिसहरूको सङ्ख्यालाई जनसङ्ख्या भनिन्छ । मानिसहरूको जनसङ्ख्या नियमित रूपमा परिवर्तन भइरहन्छ । जनसङ्ख्या परिवर्तन हुने धेरै कारणहरू छन् : तीमध्ये जन्म, मृत्यु र बसाइसराइ प्रमुख कारणहरू हुन् ।

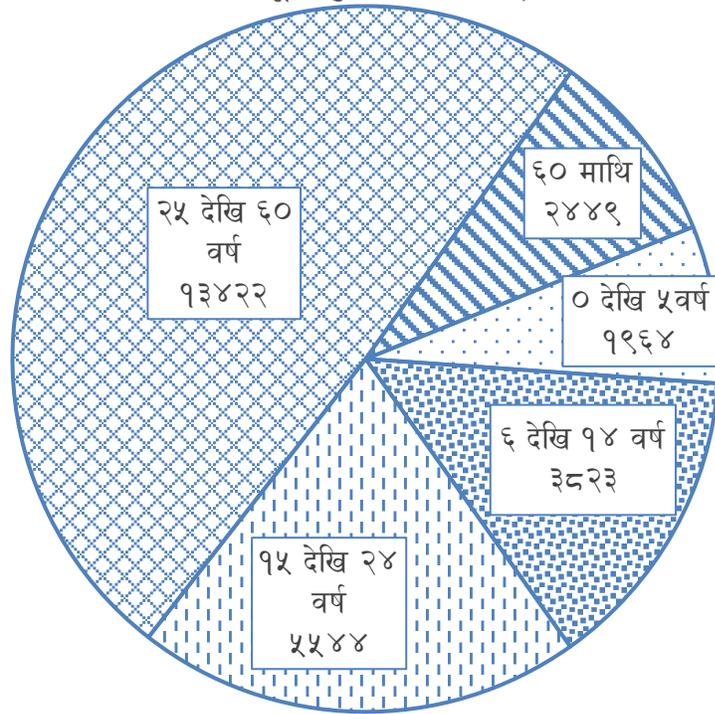
उमेरगत जनसङ्ख्या भन्नाले प्रत्येक उमेर समूहमा हुने महिला र पुरुषहरूको जनसङ्ख्या वा प्रतिशतलाई बुझाउँछ । जनसङ्ख्याको वर्गीकरणबाट नगरपालिकाभित्र बसोबास गर्ने बालबालिकाहरूको सङ्ख्या, विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकाहरूको सङ्ख्या, श्रम गर्न सक्ने वा सक्रिय जनसङ्ख्या र आश्रित जनसङ्ख्याको आकार थाहा पाउन सकिन्छ । जनसङ्ख्याको आकारले त्यस क्षेत्रको आर्थिक अवस्था, रोजगारीको अवस्था, र शैक्षिक अवस्था निर्धारण गर्छ । नगरपालिकाको समग्र विकास निर्माण तथा समृद्धिको जनसङ्ख्याको अवस्थालाई पनि आधार बनाउँछ । शंखरापुर नगरपालिकाको उमेरगत जनसङ्ख्या बनेटलाई तलको तालिकामा देखाइएको छ :

महिला/ पुरुष	उमेरगत जनसङ्ख्या (वर्षमा)					
	०-५	६-१४	१५-२४	२५-६०	६० माथि	जम्मा
पुरुष	१०१३	१९१९	२८१८	६६८७	११९६	१३६३३
महिला	९५१	१९०४	२७२६	६७३५	१२५३	१३५६९
जम्मा	१९६४	३८२३	५५४४	१३४२२	२४४९	२७२०२

स्रोत : शंखरापुर नगरपालिका वस्तुगत विवरण, २०७५

शंखरापुर नगरपालिकाको घरघुरी सर्वेक्षण २०७५ को तथ्याङ्कअनुसार कुल जनसङ्ख्या २७२०२ रहेको छ । यसमध्ये महिला १३५६९ र पुरुष १३६३३ रहेको छन् । नगरपालिकाको महिला र पुरुषको अनुपात करिब १:१ छ । शंखरापुर नगरपालिकामा सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या २५ देखि ६० वर्ष उमेर समूह अर्थात् उत्पादन वा आर्थिक रूपले सक्रिय जनसङ्ख्या १३४२२ छन्।

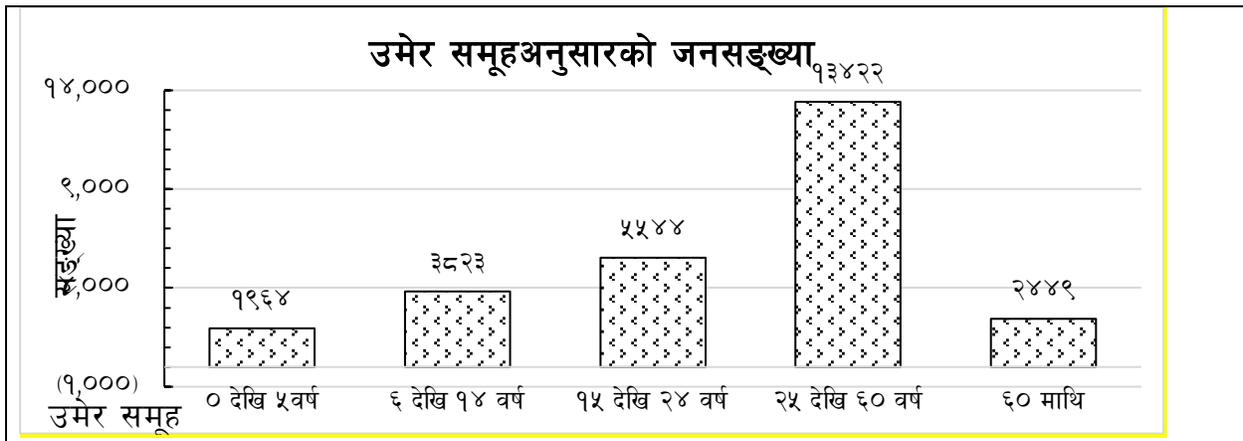
उमेर समूहअनुसारको जनसङ्ख्या



आर्थिक रूपले सक्रिय जनसङ्ख्या भन्नाले सक्रिय रूपमा आयआर्जन गर्न सक्ने जनसङ्ख्यालाई जनाउँछ । आर्थिक रूपमा सक्रिय व्यक्तिको सङ्ख्या कम भएमा विपन्नता तथा गरिबी बढ्छ । नगरपालिकाभित्र ०-५ वर्ष उमेर समूहको जनसङ्ख्या सबैभन्दा कम १९६८ तथा विद्यालय जाने उमेर समूहको बालबालिका ३,७२३ रहेको छ ।

क्रियाकलाप : १

तलको स्तम्भचित्रमा नगरपालिकाको उमेर समूहअनुसारको जनसङ्ख्याको तुलना गर्नुहोस् :

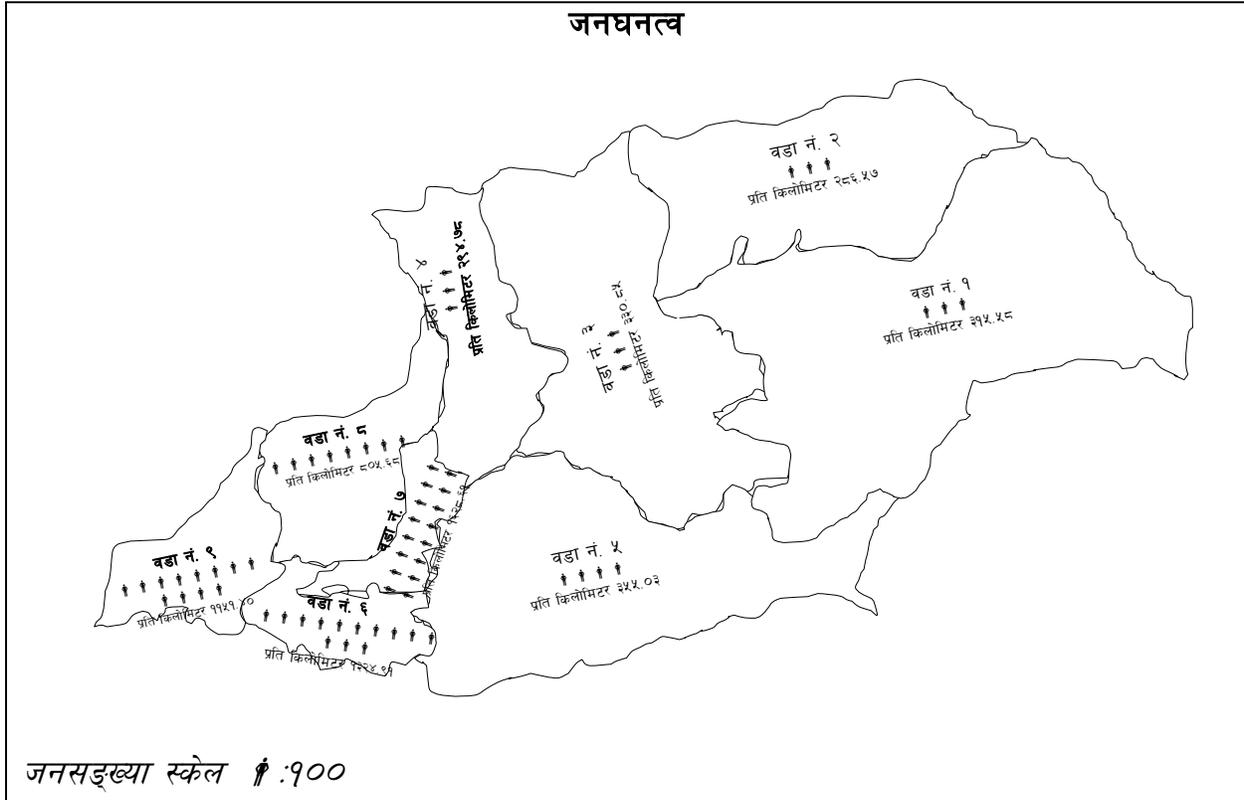


जानी राखौं :

राष्ट्रिय जनगणना २०६८ अनुसार नेपालको जनसङ्ख्या २ करोड ६४ लाख ९४ हजार ५०४ रहेको छ, जसमध्ये पुरुष ४८.५० प्रतिशत (१,२८,४९,०४९) र महिला ५१.५० प्रतिशत (१,३६,४५,४६३) रहेका छन् ।

३. जनघनत्व

कुनै पनि स्थानमा प्रतिवर्ग किलोमिटरभित्र बसोबास गर्ने जनसङ्ख्यालाई जनघनत्व भनिन्छ । शंखरापुर नगरपालिकामा सबैभन्दा बढी जनघनत्व वडा नं. ७ मा छ भने सबैभन्दा कम जनघनत्व वडा नं. २ मा रहेको छ । शंखरापुर वडा नं. २ मा प्रतिवर्ग किलोमिटर २८७.५७ जनसङ्ख्या बसोबास गर्छ भने वडा नं. ७ मा प्रतिवर्ग किलोमिटर १६२८.६१ जनसङ्ख्या बसोबास रहेको छ । नगरपालिकाको कुल जनसङ्ख्याको करिब २४ प्रतिशत जनसङ्ख्या वडा नं. ६ र ७ मा मात्र बसोबास गरिरहेका छन् तर यस वडाको क्षेत्रफल निकै कम रहेको छ । जनघनत्वको आधारमा शंखरापुर नगरपालिकाको जनसङ्ख्यालाई तलको चित्रमा प्रस्तुत गरिएको छ :



तपाईंलाई थाहा छ ?

राष्ट्रिय जनगणना २०६८ अनुसार नेपालको कुल जनघनत्व १८० जना प्रतिवर्ग किलोमिटर रहेको छ । सबैभन्दा धेरै जनघनत्व काठमाडौं जिल्ला (४४९६ जना प्रतिवर्ग किलोमिटर) र सबैभन्दा कम

मनाङ जिल्लामा (३ जना प्रतिवर्ग किलोमिटर) रहेको देखिन्छ । शंखरापुर नगरपालिकाको जनघनत्व ४७५.७ रहेको छ ।

४. उमेरअनुसारको वडागत जनसङ्ख्या वर्गीकरण

शंखरापुर नगरपालिकामा नौओटा वडा रहेका छन् । संसारको जुनसुकै ठाउँमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको जनसङ्ख्याको वितरण समान रूपले रहेको पाइँदैन । विकास निर्माणलगायतको सुविधा धेरै भएकै स्थानमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको जनसङ्ख्या स्वाभाविक रूपमा बढी रहेको हुन्छ ।

शंखरापुर नगरपालिकाको नौओटा वडाभित्र पनि बसोबास गर्ने मानिसहरूको जनसङ्ख्याको वितरण समान छैन । नगरपालिकाभित्र बसोबास गर्ने जनसङ्ख्याको वडागत वितरणको अवस्था तलको तालिकामा दिइएको छ :

वडा नम्बर	वडागत उमेरगत जनसङ्ख्या वितरण (वर्षमा)					
	०-५	६-१४	१५-२४	२५-६०	६० माथि	जम्मा
१	३३०	६३१	९३७	२०६२	३८७	४३४७
२	२२४	३६३	४७७	९२९	२०९	२२०२
३	२२७	३२३	५३८	११९६	१९१	२४७५
४	१९०	४३४	५५४	१२०१	२०९	२५८८
५	२०७	४९२	६७८	१५३५	२३७	३१४९
६	१६२	३५९	५७८	१७८३	३२७	३२०९
७	१६९	४१३	५७८	१७१०	३५६	३२२६
८	२४२	४१३	६०१	१३२२	२२०	२७९८
९	२१३	३९५	६०३	१६८४	३१३	३२०८
जम्मा	१९६४	३८२३	५५४४	१३४२२	२४४९	२७२०२

स्रोत : शंखरापुर नगरपालिका वस्तुगत विवरण, २०७५

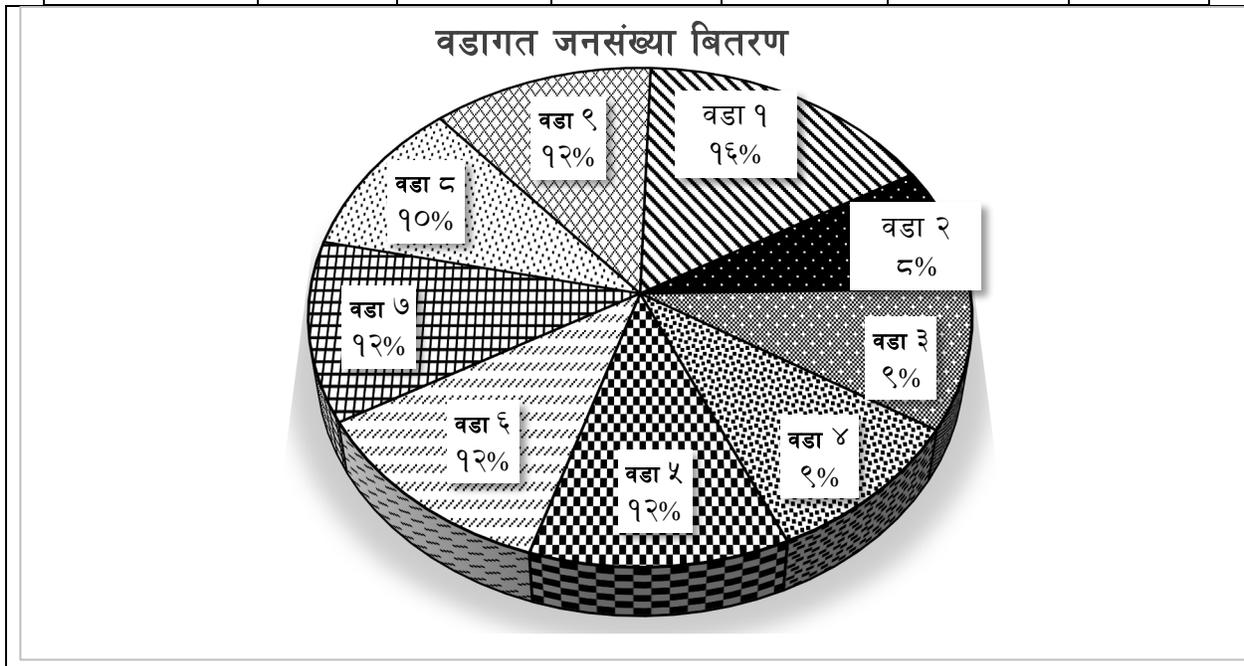
शंखरापुर नगरपालिकाको सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या वडा नं. १ मा रहेको छ र सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या वडा नं. २ मा रहेको छ । वडा नं. १ को कुल जनसङ्ख्या ४३४७ छ र वडा नं. २ को जनसङ्ख्या सबैभन्दा कम २२०२ रहेको छ । शंखरापुर नगरपालिकामा ०-५ वर्ष समूहको जनसङ्ख्या सबैभन्दा कम रहेकाले यस नगरपालिकाको जन्मदर घटेको तथ्याङ्कले देखाएको छ । विद्यालय जाने ६-१४ वर्ष उमेर

समूहको जनसङ्ख्या ३,८२३ रहेको छ । यस उमेर समूहमा सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या वडा नं. ३ मा रहेको छ । १५ -२४ वर्ष उमेर समूहको जनसङ्ख्या ५,५४४ रहेको छ । यस उमेर समूहको सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या वडा नं. २ मा रहेको छ । २५ -६० वर्ष उमेर समूहको जनसङ्ख्या १३,४२२ रहेको छ र यस उमेर समूहमा कुल जनसङ्ख्याको ५० प्रतिशत जनसङ्ख्या रहेकाले यो सम्पूर्ण नगरपालिकाका लागि सकारात्मक पक्ष हो । यस उमेर समूहमा सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या वडा नं. २ मा तथा सबैभन्दा बढी वडा नं. १ मा रहेको छ । यस नगरपालिकामा वृद्ध व्यक्तिको जनसङ्ख्या २,४४९ रहेको छ । कुनै क्षेत्रको जनसङ्ख्यामा १५ देखि ६० वर्ष उमेरको जनसङ्ख्या बढी भएमा त्यस क्षेत्रको विकास तथा सम्मृद्धि छिटो हुन्छ ।

क्रियाकलाप २

माथिको तालिकाबाट विभिन्न उमेर समूहको सबैभन्दा बढी तथा सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या भएको वडा तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

	ए(छ)	ट(बुद्ध)	भा(इच्छ)	इ(ए)	ए उ(ए)	न(उ)
सबैभन्दा बढी	वडा १					
सबैभन्दा कम			वडा २			



शंखरापुर नगरपालिकामा कुल जनसङ्ख्याको सबैभन्दा बढी १६ प्रतिशत जनसङ्ख्या वडा नं. १ मा रहेको छ भने सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या वडा नं. २ मा ८ प्रतिशत मात्र रहेको छ । त्यस्तै वडा नं. ३ र ४ मा ९ प्रतिशतका दरले र वडा नं. ५, ६, ७ र ९ मा १२ प्रतिशतका दरले जनसङ्ख्या छ । वडा नं. ८ को जनसङ्ख्या १० प्रतिशत रहेको छ ।

पाठसार

- कुनै पनि स्थानमा बसोबास गर्ने सम्पूर्ण मानिसहरूको सङ्ख्यालाई जनसङ्ख्या भनिन्छ ।

- कुनै पनि स्थानमा प्रतिवर्ग किलोमिटरभित्र बसोबास गर्ने जनसङ्ख्यालाई जनघनत्व भनिन्छ।
- शंखरापुर नगरपालिकाको कुल जनसङ्ख्या २७२०२ रहेको छ । जसमध्ये महिला १३५६९ र पुरुष १३६३३ रहेको छन् ।
- जनघनत्वको हिसाबले सबैभन्दा बढी जनघनत्व वडा नं. ७ को रहेको छ भने सबैभन्दा कम जनघनत्व वडा नं. २ को रहेको छ ।
- शंखरापुर नगरपालिकामा आर्थिक रूपले सक्रिय जनसङ्ख्या सबैभन्दा बढी रहेको छ ।
- शंखरापुर नगरपालिकामा सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या ०-५ वर्ष समूहमा छन् ।
- वडा नं १ मा सबैभन्दा बढी १६ प्रतिशत तथा वडा नं. २ मा सबैभन्दा कम ८ प्रतिशत जनसङ्ख्या रहेको छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

- शंखरापुर नगरपालिकाको कुल जनसङ्ख्या कति छ ?
- शंखरापुर नगरपालिकामा आर्थिक रूपमा सक्रिय जनसङ्ख्या कति छ ?
- शंखरापुर नगरपालिकामा सबैभन्दा बढी जनघनत्व कुन वडामा छ ?
- कुल जनसङ्ख्याको कति प्रतिशत जनसङ्ख्या वडा नं. ३ मा बसोबास गर्छन् ?
- शंखरापुरको कुल महिला जनसङ्ख्या कति छन् ?

२. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- जनसङ्ख्या भनेको के हो ?
- जनघनत्व भनेको के हो ?
- तपाईं बसोबास गरेको वडाको महिला पुरुषको जनसङ्ख्या तुलना गर्नुहोस् ।
- उमेरगत जनसङ्ख्या भनेको के हो, लेख्नुहोस् ।

३. खाली ठाँउमा मिल्ने उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

- शंखरापुर नगरपालिकामा सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या मा छन् ।
- वडा नं. २ को जनसङ्ख्या छन् ।
- आर्थिक रूपमा सक्रिय जनसङ्ख्या करिब छन् ।
- उमेरगत रूपमा सबैभन्दा कम जनसङ्ख्याउमेर समूहका छन् ।
- उमेरगत रूपमा सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या उमेर समूहका छन् ।

४. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- शंखरापुर नगरपालिकाको ०-५ वर्ष उमेर समूहको जनसङ्ख्यालाई वडागत रूपमा तुलना गर्नुहोस् ।
- शंखरापुर नगरपालिकाको उमेरगत महिला र पुरुष जनसङ्ख्याको तुलना गर्नुहोस् ।
- “संसारको जुनसुकै स्थानमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको जनसङ्ख्याको वितरण समान रूपमा हुँदैन ।” यस वाक्यलाई उदाहरणसहित प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- तपाईं बसोबास गरेको र अन्य छिमेकी दुई वडामा बसोबास गर्ने मानिसहरूको जनसङ्ख्या तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

वडा नम्बर	एछ	ट(सङ्ख)	सङ्ख(द्वि)	द्वि(टण)	टण उद्घटल	नसुद्ध

५. परियोजना कार्य

तपाईंको विद्यालयमा कक्षा १ देखि ५ सम्म अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरूको उमेरगत विवरण तलको तालिकामा भरेर विश्लेषण गर्नुहोस् :

कक्षा	५-६ वर्ष	७-८ वर्ष	९-१० वर्ष	११-१२ वर्ष	जम्मा
१					
२					
३					
४					
५					
जम्मा					

शिक्षक निर्देशन

यस पाठलाई प्रभावकारी रूपमा शिक्षण गर्नका लागि निम्नलिखित विधिहरू अपनाउन सकिने छ :

- शंखरापुर नगर प्रोफाइलको अध्ययन गरेर सिकाइ सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- श्रव्यदृश्य, सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- यस पाठमा दिइएको तथ्याङ्क नगरपालिकाको वस्तुगत विवरण २०७५ तथा राष्ट्रिय जनगणना २०६८ बाट लिइएको छ । जनसङ्ख्या नियमित परिवर्तन भई राख्ने भएको हुनाले अद्यावधिक भएको तथ्याङ्कलाई आधार मानेर सहजीकरण गराउनुहोस् ।
- जनसङ्ख्या अद्यावधिक विवरण हेर्न तलका वेबसाइटहरूको अध्ययन गर्नुहोस् :

(क) <http://nationaldata.gov.np/LocalLevel/Index/30601>,

(ख) <https://cbs.gov.np/> (ग) <https://www.npc.gov.np/en>

सार्वजनिक सेवा र स्थल

यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईंले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- (क) स्थानीय तहले उपलब्ध गराउने सेवाहरू बताउन ।
- (ख) सार्वजनिक स्थल संरक्षण गर्ने निकायहरूको भूमिका प्रस्तुत गर्न ।
- (ग) सार्वजनिक स्थलहरूको संरक्षणमा नागरिकको भूमिकाको सूची तयार पार्न ।
- (घ) सार्वजनिक स्थलहरूको महत्त्व बताउन ।
- (ङ) सार्वजनिक स्थल संरक्षणका चुनौतीहरूलाई तालिकामा प्रस्तुत गर्न ।

१. सार्वजनिक सेवा

नागरिकको सबैभन्दा नजिकको सरकार स्थानीय तह हो । यसलाई स्थानीय सरकार पनि भनिन्छ । स्थानीय तहअन्तर्गत गाउँपालिका, नगरपालिका, महानगरपालिका र जिल्ला समन्वय समिति पर्दछन् । नागरिकहरूको घरदैलोको सरकार भएकाले नागरिकका दैनिक सेवा पुऱ्याउनु र समस्याहरू समाधान गर्नु तथा नागरिकका आवश्यकता पहिचान गर्नु स्थानीय सरकारको पहिलो कर्तव्य हो । शंखरापुर नगरपालिकाले दैनिक रूपमा निम्नलिखित सार्वजनिक सेवाहरू उपलब्ध गराउँदै आएको छ :

१	प्रशासनिक कार्य	नगरपालिकाभित्रका योजनाहरू निर्माण, कार्यन्वयन, अनुगमन, सङ्गठन व्यवस्थापन, पञ्जीकरण कार्य, तथ्याङ्क अद्यावधिक
२	शिक्षा सेवा	माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा कार्यन्वयन, आधारभूत तह परीक्षा सञ्चालन तथा अनुगमन, विद्यालय खोल्न अनुमति, शिक्षासम्बन्धीका योजना निर्माण, शिक्षक, अभिभावक तालिम
३	कृषिसम्बन्धी सेवा	स्थानीय कृषि कार्यको तालिम, बिउबिजन र औजार वितरण
४	पशु विकाससम्बन्धी	स्थानीय पशुपालन, स्वास्थ्य उपचारका तालिम, पशु व्यवसाय योजना निर्माण, कृषक प्रोत्साहन, वधशाला निर्माण
५	लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरणसम्बन्धी सेवा	महिला, बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिकका समस्या सम्बोधन, मनोपरामर्श सेवा, अपाङ्ग परिचय पत्र वितरण, महिला सशक्तिकरण, आयआर्जन तालिम, नेतृत्व विकास तालिम, लैङ्गिक हिंसाविरुद्धका कार्यक्रम, मानव बेचबिखनविरुद्धका कार्यक्रम, बाल क्लब गठन, नेपाल स्काउट कार्यक्रम
६	स्वास्थ्य सेवा	नगर स्तरीय स्वास्थ्य सेवा, स्वास्थ्य चौकी सञ्चालन, एम्बुलेन्स सेवा, स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन, स्वास्थ्यसम्बन्धी जनचेतना
७	राजस्व सेवा	व्यवसाय दर्ता तथा नवीकरण, कर सङ्कलन, राजस्व परामर्श
८	सहकारी	सहकारी दर्ता, लेखापालन तालिम, सहकारी अनुगमन
९	खानेपानी तथा सरसफाइका सेवा	खानेपानी व्यवस्थापन, योजना निर्माण, फोहोरमैला व्यवस्थापन, फोहोर व्यवस्थापन तालिम सचेतीकरण
१०	पूर्वाधार विकास	सडक, बत्ती, सिँचाइका कार्यक्रम, सामुदायिक भवन निर्माण
११	कानुन तथा न्याय सम्पादन	कानुनी साक्षरता, मेलमिलाप केन्द्र व्यवस्थापन, सामुदायिक मध्यस्थताबाट विवाद समाधान
१२	शान्ति तथा सुरक्षा	जनता सुरक्षा कार्यक्रम, नगर प्रहरी व्यवस्थापन, होहल्ला नियन्त्रण

१३	विपद् व्यवस्थापन	वरुण यन्त्र सञ्चालन, जोखिम भवन व्यवस्थापन, माहामारी व्यवस्थापन, विपद् कोष निर्माण, आर्थिक सहायता प्रदान
१४	वातावरण तथा जलवायु	भूसंरक्षण, वातावरण प्रदूषण रोकथाम, वृक्षरोपण, पहिरो नियन्त्रण
१५	संस्कृति तथा पर्यटन प्रवर्धन	पार्क, पाटी, पौवा, धारा, मन्दिर, गुम्बा, धार्मिक स्थल, चिहान निर्माण तथा संरक्षण, वज्रयोगिनी, मेला महोत्सव

२. सार्वजनिक स्थल संरक्षण

स्थानीय सरकारले सार्वजनिक सेवा उपलब्ध गराउने क्रममा सार्वजनिक स्थल संरक्षण गर्नु पनि एउटा महत्त्वपूर्ण कार्य हो । प्राचीन स्मारक, पाटीपौवा, धारा, इनार, कुवा, पोखरी, चौतारी, सडक वा बाटो, मसानघाट, उद्यान बगैँचा सार्वजनिक स्थलका उदाहरण हुन् । कुनै पनि किसिमको धार्मिक स्थल, सार्वजनिक प्रयोजनमा रहेका स्थानहरू सार्वजनिक स्थल हुन् । सार्वजनिक स्थलले सार्वजनिक रूपमा वस्तु वा सेवा बिक्री वितरण गर्ने अन्य कुनै पनि स्थान समेतलाई जनाउँछ । सार्वजनिक स्थल प्राचीन र वर्तमान समयमा निर्माण गरिएका दुवै हुन सक्छन् । यी दुवै हाम्रा आवश्यकताले निर्माण गरिएका हुन् । सार्वजनिक स्थलमा रहेका वास्तुकला, मूर्तिकला, ऐतिहासिक वस्तुहरू, अभिलेखहरू तत्कालीन समयका जीवनशैली संस्कृति चिनाउने आधार हुन् । यिनीहरू हाम्रा गौरव, इज्जत तथा प्रतिष्ठासमेत हुन् । तसर्थ यिनीहरूको संरक्षण गर्नु हामी सबैको जिम्मेवारी हो । नेपाली संस्कृति तथा सभ्यताका रूपमा रहेका ऐतिहासिक सार्वजनिक स्थल तथा वस्तुहरूले हाम्रो पहिचान गराएको हुन्छ । यी हाम्रा अमूल्य सम्पत्तिसमेत हुन् । हाम्रो नगरपालिकामा मणिचुड मन्दिर, बज्रयोगिनी मन्दिर, शालीनदी, जहरसिंह पौवा पार्क, बसपार्क, सामुदायिक वनजङ्गल, बाघधारा आदि सार्वजनिक स्थलमा पर्दछन् ।

क्रियाकलाप नं. १

तपाईंको वरपर रहेको कुनै सार्वजनिक स्थलहरूको सूची बनाई हालको वर्तमान अवस्था कस्तो छ, लेख्नुहोस् ।

३. सार्वजनिक स्थल संरक्षणमा देखिएका समस्या तथा चुनौतीहरू

प्राकृतिक तथा मानवीय कारणहरूले सार्वजनिक स्थलहरूको अवस्था बिग्रँदै गएको छ । भूकम्प, बाढीपहिरो, आगलागी, जमिन मिच्ने प्रवृत्ति, चोरी, दुरुपयोग आदिका कारण यी स्थलहरू हराउँदै र मासिँदै गएका छन् । यी स्थलहरूको संरक्षणमा आर्थिक पक्ष, प्राविधिक पक्ष, मानविय पक्ष र कार्यान्वयन पक्ष मुख्य समस्या तथा चुनौतीका रूपमा रहेका छन् ।

पक्ष	समस्या	चुनौती
मानवीय	<ul style="list-style-type: none"> सार्वजनिक स्थल उपयोग गर्ने तर संरक्षण तथा सफाइ गर्न अग्रसर नहुनु घर बाटो बनाउँदा सार्वजनिक स्थल वरपरबाट मिच्नु 	<ul style="list-style-type: none"> सार्वजनिक स्थलको महत्त्व, संरक्षणका कार्यमा नागरिकहरूलाई सचेत बनाउनु सार्वजनिक स्थल संरक्षणमा नागरिक दायित्व चेतना तथा अपनत्वको भावना विकास गराउनु

आर्थिक	<ul style="list-style-type: none"> ● भत्किएका जीर्णोद्धार भएका सार्वजनिक स्थलहरू रकमको अभावले मर्मत सम्भार गर्न नसक्नु ● न्यून बजेटको अभावले गर्दा पुराना शैली, आवरण, रूप, रङ, वास्तुकला, चित्रकला रहेका स्थान, मठ, मन्दिरहरू पुरानै शैली ढाँचामा तयार गर्न नसक्नु 	<ul style="list-style-type: none"> ● सार्वजनिक स्थल संरक्षणका योजना तथा वार्षिक बजेट तथा कार्यक्रम निर्माण गर्नु ● पुराना शैली तथा ढाँचा (वास्तुकला, चित्रकला) मा स्थल तयार गर्न आर्थिक सहयोग जुटाउनु
प्राविधि	<ul style="list-style-type: none"> ● सार्वजनिक स्थलको संरक्षण गर्दा पुनःनिर्माण गर्ने कालिगढको अभाव हुनु ● प्राचीन कौशल, कला एवम् ज्ञान भएका वा जानेका प्राविधिक तथा सामग्रीहरू नपाउनु 	<ul style="list-style-type: none"> ● प्राचीन कौशल, कला एवम् ज्ञान भएका कालीगढ तथा प्राविधिक तयार पार्नु ● प्राचीन कौशल तथा कला निर्माणका लागि सामग्री उपलब्ध गराउनु
कार्यान्वयन	<ul style="list-style-type: none"> ● सार्वजनिक स्थल संरक्षण तथा प्रवर्धन गर्ने निकायको भूमिका प्रभावकारी नहुनु ● ऐन, कानून तथा नियम कार्यान्वयन गर्न नसक्नु ● पुरानै शैलीमा स्थलहरू निर्माण नगर्नेलाई सचेत तथा कारबाही गर्न नसक्नु ● वरपर रहेका सार्वजनिक स्थलहरू क्षेत्रफल तथा अन्य तथ्याङ्कसमेत अद्यावधिक नहुनु 	<ul style="list-style-type: none"> ● समय अनुकूल सार्वजनिक संरक्षणका ऐन कानून तथा नियम बनाउनु ● सार्वजनिक स्थल संरक्षणका कार्यहरूको कार्यान्वयन तथा अनुगमन प्रभावकारी बनाउनु ● सार्वजनिक स्थल तोडफोड गर्ने मिच्नेलाई उचित कारबाही तथा सचेत गराउनु

४. सार्वजनिक स्थल संरक्षण प्रक्रिया

सार्वजनिक स्थल संरक्षण गर्दा निम्नलिखित प्रक्रिया अनपनाउनुपर्छ :

- (क) राष्ट्रिय सम्पदाभिन्न रहेका सार्वजनिक तथा ऐतिहासिक स्थलहरू संरक्षण मर्मत वा पुनः निर्माण गर्दा पुरातत्व विभागबाट स्वीकृति लिनुपर्छ ।
- (ख) स्थानीय स्तरका सम्पदाहरू संरक्षण गर्दा स्थानीय तह, वडा तथा नगरपालिकाले बनाएका नियमअनुसार संरक्षण मर्मत गर्नुपर्छ ।
- (ग) हाम्रा ऐतिहासिक स्थल, जस्तै : पाटीपौवा, धार्मिक स्थल, धारा, कुवा, स्मारक, जुन प्रक्रिया, प्राविधि, सामग्री (काठ, माटो, ईँटा) प्रयोगबाट बनेको छ, सोहीअनुसार निर्माण गर्नुपर्छ ।
- (घ) रूप परिवर्तन हुने गरी वा नयाँ डिजाइनको प्रयोग गर्नुहुँदैन । हाम्रा मूल्यमान्यता संरक्षण गर्न पुरानै प्रणालीबाट संरक्षण गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप नं. २

वरपर रहेको सार्वजनिक स्थल संरक्षण गर्न तपाईंले के कसरी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ, लेखी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

५. सार्वजनिक स्थल संरक्षण गर्ने निकायहरू

सार्वजनिक स्थल संरक्षण गर्न तपसिलका सरकारी तथा गैरसरकारी निकायको प्रमुख भूमिका रहेको हुन्छ:

- स्थानीय तह तथा स्थानीय सङ्घसंस्थाहरू
- प्रदेश सरकार
- सङ्घीय सरकार (पुरातत्व विभाग)
- विदेशी दातृ सङ्घसंस्थाहरू (युनेस्को)
- अन्य सङ्घसंस्थाहरू

६. स्थानीय तह तथा स्थानीय सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका

सार्वजनिक स्थलहरूको संरक्षण पुनः निर्माण मर्मत प्रवर्धन गर्ने मुख्य जिम्मेवारी स्थानीय तहको हो । यस तहअन्तर्गत जिल्ला समन्वय समिति, नगरपालिका र वडा कार्यालयहरू पर्दछन् । स्थानीय सङ्घसंस्थाअन्तर्गत क्लब, विभिन्न समूह, गैर सरकारी संस्था तथा अन्य संस्थाहरू पर्दछन् ।

(क) नागरिकको भूमिका

पुर्खाले हाम्रा लागि बनाइदिएका ऐतिहासिक स्थल अन्य सार्वजनिक स्थललाई सफासुगधर गर्ने त्यस वरपर रहेका फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने, संरक्षण गर्ने, जोगाउने पहिलो जिम्मेवार व्यक्ति स्वयम् नागरिकहरूले सार्वजनिक ठाउँहरू सरसफाइ गर्न श्रमदान आर्थिक सहयोग सामग्री सहयोगसमेत गर्न सक्छौं । तोडफोड भएमा वा कसैले बिगार गरेमा समयमा नै नगरपालिका वा वडा कार्यालय वा प्रहरीमा जानकारी दिनुपर्छ । जुन प्रयोजनका लागि स्थापना गरिएको हो त्यही प्रयोजनका लागि मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । हिजोआज किशोरावस्थाका केटाकेटी दुर्व्यसनी, जस्तै : चुरोट, गाँजा, चरेस लुकेर खानका लागि मन्दिर, पाटीपौवा, पार्क प्रयोग गरेको पाइन्छ । यो एकदमै गलत काम हो ।

(ख) स्थानीय सङ्घसंस्था

हाम्रा समुदायमा बाल क्लब, युवा क्लब, आमा समूह, वन उपभोक्ता समिति, टोलसुधार समिति, सहकारी, बैङ्क तथा अन्य सङ्घसंस्थाहरू छन् । स्थानीय सङ्घसंस्थाहरूले सम्पदाहरूको संरक्षणको लागि बेला बेलामा सरसफाइ वृक्षरोपण रङ रोगन जस्ता कार्यहरू गर्न सक्छन् । यी संस्थाले समाज सुधार, जनचेतनाका कामहरू, सामाजिक कार्यहरूसमेत गर्न सक्छन् । नगरपालिका वडा कार्यालय वा अन्य निकायहरूको सहकार्यमा पनि आफ्ना स्थानका धारा, पाटी, पौवा, स्मारिका पार्कहरू संरक्षण गर्न सक्छन् । हाम्रो नगरपालिकाभित्र सार्वजनिक स्थल संरक्षण विकास तथा संवर्धनमा लागिरहेका केही प्रमुख संस्थाहरू निम्नलिखित रहेका छन् :

- श्री स्वस्थानी शालिनदी माधव नारायण सुधार समिति
- मणिचुड विकास समिति
- वज्रयोगिनी प्रबन्ध समिति
- सम्पदा बस्ती समिति

श्री स्वस्थानी शालिनदी माधव नारायण सुधार समितिले शालिनदीको संरक्षण संवर्धन तथा पर्यटकीय रूपमा विकास गरिरहेको छ । मणिचुड विकास समितिले मणिचुड मन्दिरलाई पर्यटकीय रूपमा विकास

गर्न परियोजनाका रूपमा अगाडि बढाइरहेको छ । बज्रयोगिनी प्रबन्ध समितिले मन्दिरको सरसफाइ संरक्षणका कार्यहरू अगाडि बढाइरहेको छ । सम्पदा बस्ती समितिले साँखुभिन्न पुराना ढाँचामा घर निर्माणमा प्रोत्साहन, मापदण्ड विपरीतका कार्यहरू रोक्ने, सार्वजनिक स्थलहरूको खोज, तथ्याङ्क अद्यावधिक गर्ने र पर्यटन उद्योगका रूपमा विकास गर्न अधि बढिरहेको छ ।

(ग) वडा कार्यालय

शंखरापुर नगरपालिकाभित्र नौ ओटा वडा छन् । प्रत्येक वडामा वडा समिति रहन्छ । वडाका प्रतिनिधिहरू नागरिकका नजिकका जनप्रतिनिधिहरू हुन् । आफ्नो वडामा रहेका सार्वजनिक स्थल, पाटीपौवा, मठमन्दिर संरक्षण गर्ने, तथ्याङ्क राख्ने, लगत लिने, नक्सा निर्माण गर्ने र सार्वजनिक गरी संरक्षण गर्ने पहिलो दायित्व वडाको हो । वडाको वार्षिक कार्यक्रम तथा योजनामा सार्वजनिक स्थल सुधार सम्बन्धिका योजनाहरू समावेश गर्नुपर्छ । स्थानीय समूह, क्लबहरूको परिचालन गरी आफ्ना क्षेत्रका स्थलहरू संरक्षण गर्नुपर्छ । आफुले संरक्षण गर्न नसकेका ठाँउहरू पहिचान गरी नगरपालिका तथा अन्य निकायसँग सहकार्य गर्नुपर्छ ।

(घ) नगरपालिका

नगरपालिकाले आफ्नो वडामा रहेका सार्वजनिक स्थलहरूको संरक्षण तथा प्रवर्धन गर्नुपर्छ । सार्वजनिक स्थलहरू नगरपालिकाका सम्पत्ति, चिनारी तथा प्रतिष्ठा हुन् । नगरपालिकाले वार्षिक बजेट, योजना, कार्यक्रम र सार्वजनिक स्थल संरक्षणसम्बन्धी कानून तथा नियम बनाएर संरक्षण गर्न सक्छ । नगरपालिकाभित्रका प्राकृतिक तथा मानव निर्मित सार्वजनिक स्थलहरूको खोजी गर्ने, विवाद रहेका क्षेत्रहरूमा समस्या समाधान गर्ने, सुरक्षासम्बन्धी जनचेतनाका कार्यक्रम गर्ने, तारबार घेर्ने, वृक्षरोपण गर्ने र समुदायमा रहेका सामुदायिक सङ्घसंस्था परिचालन गर्ने कार्यहरू गर्न सक्छ । पर्यटकीय स्थल सम्भावना भएका क्षेत्रहरूलाई पर्यटन बोर्ड, पुरातत्व विभाग जस्ता निकायहरूसँग समन्वय गरी संरक्षण तथा प्रवर्धन गर्न पनि सक्छ । नगरपालिकाले आफ्नो वार्षिक बजेट तथा कार्यक्रमहरूमा विभिन्न स्थानहरूको संरक्षण तथा प्रवर्धन गर्नका लागि बजेट छुट्याएको छ, जस्तै : शालिनदी, मणिचुड, वज्रयोगिनी, मन्दिर सम्पदा बस्ती, जहरसिंह पौवा पार्क ।

७. सार्वजनिक स्थलको महत्त्व

- सार्वजनिक स्थल सामाजिक कार्य धार्मिक कार्य खेलकुद मनोरञ्जन आदि कार्यहरूमा सबैले प्रयोग गर्दछन् किनकि सबैको साझा हो ।
- खुला ठाउँ हुनुका साथै वातावरण राम्रो र सफा देखिन्छ ।
- प्राचीन सार्वजनिक स्थलको संरक्षण गरेर पर्यटन उद्योगका रूपमा विकास गर्न सकिन्छ ।
- चउर, पाटीपौवा, विपत् (भूकम्प, बाढिपहिरो आगलागी) परेको अवस्थामा बस्नका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

पाठ सार :

- स्थानीय तहअर्न्तगत गाउँपालिका, नगरपालिका, महानगरपालिका र जिल्ला समन्वय समिति पर्दछन् ।
- स्थानीय सरकार नागरिकहरूको पहिलो सरकार हो ।

- नागरिकहरूकलाई दैनिक सार्वजनिक सेवा उपलब्ध गराउनु, स्थानीय आवश्यकता, समस्या, सुन्नु स्थानीय सरकारको कर्तव्य हो ।
- स्थानीय सेवाअन्तर्गत शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, विकास निर्माण, कृषि, पशुसेवा आदि पर्दछन्।
- सार्वजनिक स्थलहरू सबैका साभ्ता सम्पत्ति हुन् । यिनीहरू साभ्ता रूपमा नै प्रयोग गरिन्छन्।
- सार्वजनिक स्थलहरू हाम्रा गौरव, प्रतिष्ठा तथा ऐतिहासिक पहिचान हुन् । सार्वजनिक स्थलहरू पर्यटकीय क्षेत्रका रूपमा विकास गर्न सकिन्छ ।
- सार्वजनिक स्थलहरू संरक्षणमा मानवीय, आर्थिक, प्राविधिक र कार्यान्वयन पक्षहरू समस्याका रूपमा रहेका छन् ।
- सार्वजनिक स्थलहरूको संरक्षण गर्न नागरिक, वडा, नगरपालिका, विभिन्न सङ्घसंस्था, प्रदेश तथा सङ्घीय सरकार सबैको दायित्व तथा जिम्मेवारी हो ।

अभ्यास

१. अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

- (क) सार्वजनिक सेवा वितरण गर्ने पहिलो सरकार कुन हो ?
- (ख) सार्वजनिक स्थलको सउटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।
- (ग) सार्वजनिक स्थल संरक्षण गर्ने सउटा स्थानीय संस्थाको नाम लेख्नुहोस् ।
- (घ) सार्वजनिक स्थल संरक्षण गर्ने केन्द्रीय निकाय कुन हो ?
- (ङ) व्यवसाय दर्ता कुन सेवाअन्तर्गत पर्दछ ?

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तम विकल्पमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

- (क) पुरातत्व विभाग कुन सरकारअन्तर्गत पर्छ ?
 - (अ) स्थानीय सरकार
 - (आ) प्रदेश सरकार
 - (इ) सङ्घीय सरकार
 - (ई) माथिका सबै
- (ख) सेवा प्रवाहको सबैभन्दा सानो एकाइ कुन हो ?
 - (अ) वडा कार्यालय
 - (आ) नगरपालिका
 - (इ) जिल्ला समन्वय समिति
 - (ई) जिल्ला प्रशासन
- (ग) कुन सरकारलाई घरदैलोको सरकार भनिन्छ ?
 - (अ) नेपाल सरकार
 - (आ) स्थानीय सरकार
 - (इ) प्रदेश सरकार
 - (ई) सङ्घीय सरकार
- (घ) स्थानीय सरकारले दिने सेवामध्येको शिक्षा सेवाअन्तर्गत कुन कार्य पर्दैन ?
 - (अ) विद्यालय अनुमति दिने
 - (आ) आधारभूत तह परीक्षा सञ्चालन
 - (इ) शैक्षिक योजना निर्माण
 - (ई) माध्यमिक तह परीक्षा सञ्चालन

३. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) कुनै चारओटा सार्वजनिक सेवाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ख) सार्वजनिक स्थल संरक्षणमा नागरिकको दुईओटा भूमिका लेख्नुहोस् ।
- (ग) सार्वजनिक स्थल संरक्षण दायित्व बोकेका कुनै तीनओटा निकायको नाम लेख्नुहोस् ।
- (घ) सार्वजनिक स्थल संरक्षणमा मानवीय पक्षको एक एकओटा समस्या र चुनौती लेख्नुहोस् ।

४. लामो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) सार्वजनिक स्थलहरूको महत्त्व लेख्नुहोस् ।
- (ख) सार्वजनिक स्थल संरक्षणमा ककसको भूमिका रहन्छ, लेख्नुहोस् ।
- (ग) सार्वजनिक स्थल संरक्षणका कुनै दुईओटा समस्या र चुनौती के के हुन्, लेख्नुहोस् ।
- (घ) सार्वजनिक स्थल संरक्षणका प्रक्रियाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (ङ) सार्वजनिक स्थल संरक्षण गर्ने कुनै चारओटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य

तपाईंको समुदाय वरपर रहेका सार्वजनिक स्थलहरूको तथ्याङ्क लिई सबैभन्दा भग्नावशेष वा जीर्ण रहेको वा मर्मत गर्नुपर्ने अवस्थामा रहेको सार्वजनिक स्थल संरक्षण गर्न तपसिलको खाकाका आधारमा प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

(क) सार्वजनिक स्थलको नाम	(ख) स्थल रहेको स्थान	(ग) स्थलको वर्तमान अवस्था
(घ) के के मर्मत गर्नुपर्ने	(ङ) समुदायको भूमिका	(च) वडाको भूमिका

शिक्षण निर्देशन

- वडा तथा नगरपालिकामा विद्यार्थीहरूलाई भ्रमण गराई सार्वजनिक सेवा वितरण कार्य तथा सार्वजनिक स्थलहरूको अवलोकन गराउनुहोस् ।
- मर्मत पुनःनिर्माण भइरहेका सार्वजनिक स्थलहरूको फोटो, भिडियो कक्षामा प्रस्तुत गराउनुहोस्।
- सार्वजनिक स्थल संरक्षण गर्न सङ्घसंस्था, वडा तथा नगरपालिकाले के के कार्यहरू गरिरहेको छ, सङ्घसंस्था प्रतिनिधि तथा जनप्रतिनिधिहरूसँग छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ ३

हाम्रो वन

उद्देश्य: यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईंले निम्नानुसारका कार्य गर्न समर्थ हुनुहुने छ :

(क) आफ्नो नगरपालिका क्षेत्रभित्र भएका वनका प्रकारहरू छुट्याई सामुदायिक वनहरूको नाम बताउन ।

(ख) स्थानीय वनहरूको संरक्षणमा हामीले गर्नुपर्ने कार्यहरूमा सहभागिता जनाउन ।

परिचय

वन भन्नाले कुनैपनि ठाउँमा रहेका पुरै वा धेरै मात्रामा रूखहरूले ढाकिएको क्षेत्र भन्ने बुझिन्छ । वनमा धेरै प्रकारका वनस्पतिहरू पाइन्छन् । ती वनस्पतिहरूको विभिन्न भागको उपयोग हामीले गर्छौं, त्यसलाई वन पैदावार भनिन्छ । वन पैदावारअन्तर्गत रूख, पात, फल, फूल, सबै प्रकारका जङ्गली जडीबुटी, काठ, दाउरा, गोलिया, खोटो, काठको तेल, बोकालगायत पर्दछन् । हाम्रो नगरपालिकामा पनि वनहरू रहेका छन् । शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रभित्र वनले १५४९.९ हेक्टर क्षेत्रफल ओगटेको छ ।



वनका प्रकार

वन विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । व्यवस्थापन र स्वामित्वका आधारमा वनलाई मुख्य गरी दुई किसिममा वर्गीकरण गरिएको पाइन्छ : राष्ट्रिय वन र निजी वन ।

(क) राष्ट्रिय वन

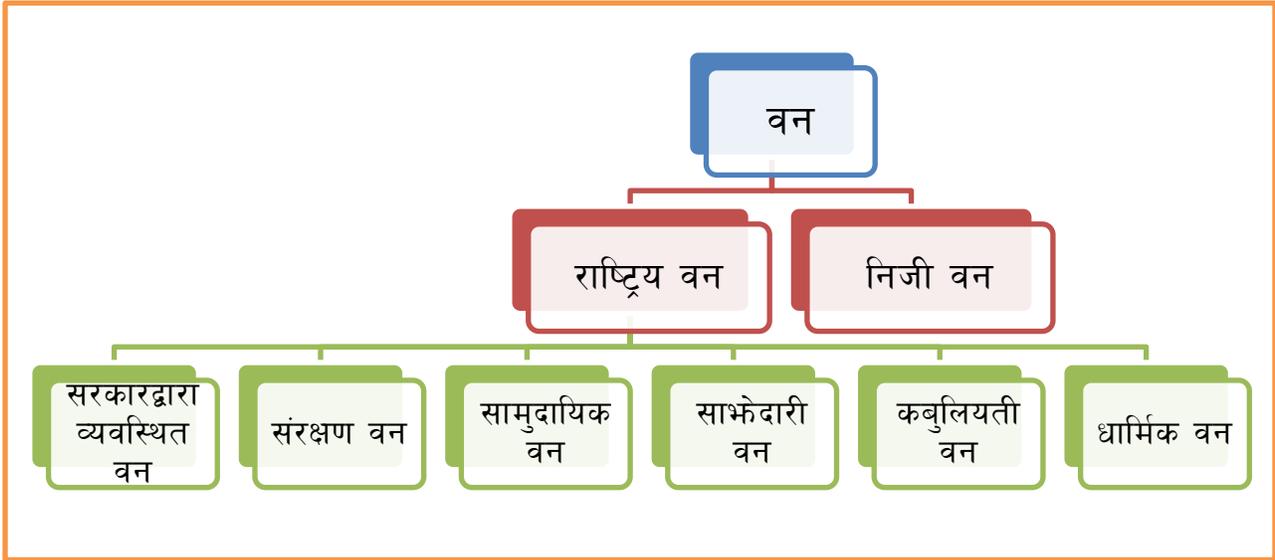
सामान्यतया सरकारी वा सामुदायिक जमिन वा क्षेत्रमा भएको वनलाई राष्ट्रिय वन भनिन्छ । राष्ट्रिय वनभित्र राष्ट्रिय निकुञ्ज, वन संरक्षण क्षेत्र, सामुदायिक वन, साभेदारी वन, धार्मिक वन, कबुलियती आदि पर्दछन् ।

(ख) निजी वन

साधारणतया लालपूर्जा वा व्यक्ति वा कुनै संस्थाको नाममा दर्ता भएको जग्गामा भएका वा लगाई हुर्काइएका बोटबिरुवालाई निजी वन वा रूख भन्ने गरिन्छ । निजी वनको व्यवस्थापन भने जग्गाधनी आफैले गरिरहेका हुन्छन् । त्यहाँका वन पैदावारहरूसमेत सम्बन्धित व्यक्ति वा संस्थाले उपयोग गर्न पाउँछ । वन ऐन, २०७६ अनुसार निजी वन भन्नाले प्रचलित कानुनबमोजिम कुनै व्यक्तिको हक लाग्ने

निजी जग्गामा लगाई हुकाइएको वा संरक्षण गरिएको वन सम्भन्नुपर्छ । हाम्रो समुदाय वरपर रहेका व्यक्तिको जग्गामा भएका वनहरू निजी वनका उदाहरण हुन् । निजी वनहरूले पनि वातावरण सन्तुलनमा महत्त्वपूर्ण सहयोग गरिरहेका हुन्छन् ।

हाल नेपालमा भएका वनका प्रकारहरूलाई तलको चार्टबाट प्रस्ट पार्न सकिन्छ :



हाम्रो शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रभित्र पनि उपयोग र व्यवस्थापनका आधारमा विभिन्न प्रकारका वनहरू रहेका छन् । केही सरकारी वन रहेका छन् भने केही निजी वन रहेका छन् । हाम्रो शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रमा विशेष गरी सामुदायिक वनहरू धेरै प्रचलनमा रहेको पाइन्छ । सरकारी वनका विभिन्न प्रकारहरूमध्ये हाम्रो नगरपालिका क्षेत्रमा भएका केही वनका प्रकारबारे छोटकरीमा तल चर्चा गरिएको छ:

१. सरकारद्वारा व्यवस्थित वन

नेपाल सरकारले आफैं कर्मचारीहरू खटाएर त्यसको योजनासहितको व्यवस्थापन गरिरहेका राष्ट्रिय वनलाई सरकारद्वारा व्यवस्थित वन भनिन्छ । यसअन्तर्गत राष्ट्रिय निकुञ्ज, संरक्षण क्षेत्र सरकारी वन, आदि पर्दछन्। शंखरापुर नगरपालिकाको केही वडाहरूमासमेत पर्ने शिवपुरी नागाजुन राष्ट्रिय निकुञ्ज सरकारद्वारा व्यवस्थित वन क्षेत्र हो ।

२. सामुदायिक वन

सामुदायिक वन राष्ट्रिय वनको एउटा भाग हो । सामान्य अर्थमा कुनै पनि ठाउँको समुदायको हित एवम् भलाइका लागि समुदायद्वारा उपयोग गर्न सकिने वन नै सामुदायिक वन हो । यसमा समुदायका मानिसहरूको सहभागितामा वनको विकास, संरक्षण, उपयोग, व्यवस्थापन तथा वन पैदावारको उचित उपयोग र बिक्री वितरण गर्न पाइन्छ । निश्चित योजनासहित समुदायले व्यवस्थापन गर्ने चाहना गरेका

वन क्षेत्रहरूलाई सरकारले समुदायलाई वन क्षेत्र हस्तान्तरण गर्न सक्छ । सामुदायिक वनको संरक्षण, व्यवस्थापन, तथा दिगो उपयोग जस्ता सम्पूर्ण कार्यकारी अधिकार समुदायमा नै रहेको हुन्छ ।

शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रमा पनि धेरैओटा सामुदायिक वनहरू रहेका छन् । यस क्षेत्रमा हालसम्म ३७ ओटाभन्दा बढी सामुदायिक वनहरू रहेका छन् । यी सामुदायिक वनहरूको नगरपालिकाभित्रका करिब ४,००० घरधुरीका मानिसहरूले प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा फाइदा लिइरहेका छन् । त्यसैगरी करिब ७०० जना स्थानीय मानिसहरू उक्त वनहरूको व्यवस्थापनमा प्रत्यक्ष रूपमा सक्रिय रहेका छन् । शंखरापुर नगरपालिकाभित्र रहेका केही सामुदायिक वनहरूको नामावली तलको तालिकामा दिइएको छः

क्र.स.	सामुदायिक वनको नाम	वडा नम्बर
१.	मानेगैह्रो सामुदायिक वन, आहालडाँडा सामुदायिक वन, लहरेदेउराली सामुदायिक वन	१
२.	लप्सेचौर मानेडाँडा सामुदायिक वन	२
३.	सिर्जनसील चौकीभञ्ज्याङ सामुदायिक वन	२ र ४
४.	सल्लाघारी सामुदायिक वन, भुल्लु सामुदायिक वन	४
५.	रातमाटेडाँडा सामुदायिक वन	४ र ८
६.	कुसुम सामुदायिक वन, विश्वम्भर नारायण सामुदायिक वन	५
७.	सलम्बुदेवी सामुदायिक वन	६
८.	पञ्चकन्यादेवी सामुदायिक वन	७
९.	खर्क हरियाली सामुदायिक वन	८
१०.	इन्द्रायणी सामुदायिक वन	९
११.	जहरसिंह सामुदायिक वन,	३

सामुदायिक वन व्यवस्थापनका लागि वनवरिपरि बस्ने मानिसहरूको एउटा समूह बनाइएको हुन्छ । यसलाई हामी उपभोक्ता समूह भन्दछौं । सम्पूर्ण उपभोक्ताहरूबाट चुनिएर समूहको एउटा कार्य समिति बनेको हुन्छ । उक्त कार्य समितिले सम्पूर्ण उपभोक्ताहरूको हकहित र संरक्षण तथा वन व्यवस्थापनका कार्यहरू सञ्चालन गर्ने गर्दछ । सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहले वार्षिक कार्ययोजना बनाई नजिकको वन कार्यालय र नगरपालिकासँग समन्वय गरेर आफ्ना कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दछ ।

सामुदायिक वनहरू यस क्षेत्रका महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदा हुन् । वनको वरिपरिको क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसहरूले प्रत्यक्ष रूपमा घाँस, दाउरा, स्याउला, सौतर, काठ आदि पाइरहेका छन् । त्यसैगरी कतिपय वनहरूभित्र पानीका मुहान पनि रहेका छन् । वनले स्थानीय क्षेत्रको हरियाली कायम गर्न र सुन्दरता बढाउन सहयोग गरिहेका छन् । वनभित्रको मुहानको पानी वनभन्दा टाढा बस्ने मानिसहरूले पनि उपयोग गरिरहेका हुन्छन् । वनबाट मानिसलगायत सम्पूर्ण जीवहरूले



स्वच्छ हावा पाइरहेका छन् । कतिपय सामुदायिक वनमा मानिसहरू चरा अवलोकन गर्न तथा हाइकिङ गर्न पनि आउँछन् । यसबाट स्थानीय मानिसहरूलाई व्यापार र्वम् व्यवसाय सञ्चालन गर्न पनि सजिलो भएको छ । कतिपय सामुदायिक वनहरूले वन पैदावार बेचेर पनि आयआर्जन गरिरहेका छन् । यसरी आर्जन भएको रकम वन संरक्षण र सामुदायिक विकासमा खर्च गर्ने गरिन्छ ।

शंखरापुर नगरपालिकामा रहेका सामुदायिक वनहरू यस क्षेत्रको प्राकृतिक सम्पदा मात्र नभएर आयआर्जन र विकासका सहयोगीसमेत हुन् । यहाँ भएका वनहरूको स्थानीय समुदायले सामुदायिक वनमार्फत गरेको संरक्षण र व्यवस्थापनले वातावरण स्वच्छ राख्नसमेत महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । त्यसैले हामीले हाम्रा सामुदायिक वनहरूको संरक्षण र प्रवर्धन गर्नुपर्दछ ।

जानी राखौँ : नेपालको कुल भूभागको ४०.३६ प्रतिशत (५९६२,४३८ हे.) वनले ढाकेको छ । नेपालको कुल जनसङ्ख्याको ३५ प्रतिशत जनसङ्ख्या सामुदायिक वनमा आबद्ध रहेको छ । हालसम्म १९,३६१ ओटा सामुदायिक वनहरू दर्ता भई १८,१३,४७८ हेक्टर सरकारी वन स्थानीय समुदायहरूले व्यवस्थापन गर्दै आइरहेका छन् । शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रभित्र पर्ने विभिन्न वनहरूमध्ये वनको वरपर बस्ने स्थानीय बासिन्दाहरूले हाल ३७ ओटाभन्दा बढी उपभोक्ता समिति बनाई संरक्षण र उपयोग गर्दै आइरहेका छन् । यसबाट हरियाली कायम राख्नका साथै पानीका मुहानहरूको संरक्षणमा पनि सहयोग पुगिरहेको छ ।

३. कबुलियती वन

कुनैपनि समुदायलाई वनको निश्चित क्षेत्र तोकेर निश्चित समयावधिका लागि विभिन्न आयआर्जनका कार्यहरू गर्न पाउने गरी हस्तान्तरण गरिएको राष्ट्रिय वन नै कबुलियती वन हो । कुनै पनि ठाउँको वनमा आधारित उद्योगहरूलाई आवश्यक पर्ने कच्चा पदार्थ उत्पादन गर्ने, वृक्षरोपण गरी वन पैदावरको उत्पादनमा वृद्धि गर्ने उद्देश्यले कबुलियती वनको अवधारणा ल्याइएको हो । वनको संरक्षण र विकास हुने गरी पर्यटन व्यवसाय, कृषि वन तथा बाली कार्य, कीटपतङ्ग तथा वन्यजन्तुको फार्म सञ्चालन गरी स्थानीय क्षेत्रको गरिबी न्यूनीकरण गर्न कबुलियती वन महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । कबुलियती वनहरूले स्थानीय क्षेत्रमा रोजगारीसँगै हरियाली बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका हुन्छन् ।

४. धार्मिक वन

परापूर्व कालदेखि कुनै धार्मिक स्थल वा त्यसको वरिपरिको वनको विकास, संरक्षण र उपयोगका लागि कुनै धार्मिक निकाय, समूह वा समुदायद्वारा व्यवस्थापन हुँदै आएको वनलाई धार्मिक वन भनिन्छ । विशेष गरी मठ, मन्दिर, गुम्बा वरिपरि रहेको वनलाई हामीले धार्मिक वनका रूपमा लिन सक्छौं । बज्रयोगिनी मन्दिर वरीपरीको वन, मणिलिङ्गेश्वरवरिपरि रहेको वन, इन्द्रायणीवरिपरि रहेका वन क्षेत्रलाई हामीले स्थानीय धार्मिक वनको उदाहरणका रूपमा लिन सक्छौं ।



क्रियाकलाप १

कक्षामा चारओटा समूह बनाउनुहोस् । अब विद्यालय नजिकैको कुनै वन कार्यालय वा सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिको कार्यालयको मानिससँग भेट गरी शंखरापुर नगरपालिकाभित्र भएका वनहरूमध्ये कुन कुन सामुदायिक वन हुन् र कुन कुन अन्य हुन्, वर्गीकरण गर्न सहयोग लिनुहोस् । अब प्रत्येक समूहले निम्नलिखित तथ्यहरू खोजी गरी बुँदागत रूपमा लेखी समूहगत रूपमा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

समूह १ : नगरपालिकाभित्रका सामुदायिक वनहरूको सूची र वन उपभोक्ता समिति गठन प्रक्रिया

समूह २ : सामुदायिक वनहरूको व्यवस्थापनको प्रक्रिया वा त्यहाँ गरिने क्रियाकलापहरू

समूह ३ : सामुदायिक वन र कबुलियती वनबिचको फरक र व्यवस्थापन

समूह ४: सामुदायिक वनबाट स्थानीय क्षेत्रमा भएको फाईदाहरू

वनको संरक्षणमा विद्यार्थी, समुदाय तथा नगरपालिकाको भूमिका

वन हामी सबैको साझा सम्पत्ति हो । वनबाट हामीले धेरै फाइदा लिइरहेका हुन्छौं । वन हामी मानिसका लागि मात्र नभएर अन्य जीवजन्तुहरूका लागि पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ । जीवजनावरको वासस्थान तथा खानाको स्रोतका रूपमा वन रहेको हुन्छ । विशेष गरी सामुदायिक र धार्मिक वनहरूको उपयोग स्थानीय समुदायले धेरै मात्रामा गरेको पाइन्छ । हाम्रा कतिपय सांस्कृतिक क्रियाकलापहरूसमेत वनसँग सम्बन्धित हुन्छन्, जस्तै : वन क्षेत्रभित्र रहेका पानीका मुहानहरूमा पूजा गर्ने, बसेनि मेला जात्रा लाग्ने आदि । वन हामी मानिसलगायत सम्पूर्ण प्राणीहरूका लागि महत्त्वपूर्ण भएकाले यसको संरक्षण र दिगो उपयोग गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । स्थानीय क्षेत्रमा भएका वनहरूको संरक्षण र दिगो व्यवस्थापनका लागि हामीले स्थानीय स्तरमा निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्छौं :

- जथाभावी वन फँडानी गर्ने कार्य रोक्न सहयोग गर्नुपर्दछ । अनावश्यक वन फडानी भएको थाहा पाएमा त्यस्तो कार्य रोक्न टोल, समुदायमा अनुरोध गर्नुपर्दछ ।
- हामीले हाम्रो नजिकमा रहेको वनको दिगो उपयोग गर्न आफ्ना अविभावकहरूलाई पनि सम्झाउने र सहयोग गर्ने बानीको बिकास गर्नुपर्दछ ।
- वननजिक जथाभावी आगो बाल्ने गर्नुहुँदैन, वनलाई आगलागी हुनबाट बचाउनुपर्दछ ।
- खोलानाला तथा वनबाट जथाभावी बालुवा, गिट्टी र ढुङ्गा निकाल्न दिनुहुँदैन । यसका लागि आफ्ना अविभावकहरूलाई पनि यस बारेमा बताउनुपर्दछ ।
- सिकार खेल्ने, वन्यजन्तु मार्ने कार्य गर्नुहुँदैन । यदि यस्तो कार्य कसैले गरेको थाहा पाएमा आफ्नो नजिकको वन कार्यालय वा वडा कार्यालय वा प्रहरीचौकीमा खबर गरिदिनुपर्दछ ।
- मानिसहरूलाई वन मासेर वा वनको अति नजिक घर नबनाउन आग्रह गर्नुपर्दछ । यदि वननजिक घर भएमा वन्यजन्तुको वासस्थानमा कमी हुँदै जान्छ । यसले गर्दा मानिसको घरमा वन्यजन्तु आउन पनि सक्छन् ।
- खाली जग्गा, सार्वजनिक जग्गाहरूमा वृक्षरोपण गर्ने, पार्क बनाउने कार्यमा सहयोग गर्नुपर्दछ ।
- घरायसी फोहोरलाई घरमै व्यवस्थापन गर्ने गर्नुपर्दछ ।
- पानीका मुहान वरपर सधैं सफा राख्ने गर्नुपर्दछ । पानी प्रदूषित भएमा जीवजन्तुसँगै बोटबिरुवालाई पनि असर पुग्छ । मुहानवरिपरि वृक्षरोपण र सरसफाइ गर्नुपर्दछ ।



समुदाय स्तरमा मानिसहरूले वन उपभोक्ता समूह निर्माण गरी स्थानीय वनको संरक्षण गरिरहेका छन्, जस्तै : कुसुम सामुदायिक वन, लप्सेचौर मानेडाँडा सामुदायिक वन, मणिलिङ्गेश्वर वन, सलम्बुदेवी वन आदि । पानीका स्रोतहरू तथा वनबाहेक स्थानीय मानिसहरूले आआफ्नो टोलमा सरसफाइ, राजकुलो तथा ढुङ्गेधारा संरक्षण, वृक्षरोपण, पार्कहरू बनाउने जस्ता कार्यहरू गर्दै आइरहेका छन् । शंखरापुर नगरपालिकाले पनि विभिन्न सङ्घसंस्था तथा समुदायसँग मिलेर स्थानीय प्राकृतिक सम्पदा तथा वनहरूको दिगो उपयोग र संरक्षणका कार्यहरू गर्दै आइरहेको छ ।



जानी राखौँ : जथाभावी वन फँडानी गर्ने कार्यलाई कानुनी रूपमा पनि अपराध मानिन्छ । अवैध रूपमा जथाभावी वन फाँडेमा र वनका रुखहरू अवैध रूपमा काटेमा जेलसमेत पर्न सकिन्छ । त्यसैले जथाभावी वन फँडानी भएको थाहा पाएमा नजिकको वडा कार्यालय वा वन कार्यालयमा खबर गर्नुपर्दछ । वनको व्यवस्थापन, संरक्षण, प्रवर्धन तथा नियम कानुनको कार्यान्वयन गराउने नेपालको प्रमुख सरकारी निकाय वन तथा वातावरण मन्त्रालय हो ।

क्रियाकलाप २

कक्षामा प्रत्येक ४/४ जनाको समूह बनाई स्थानीय क्षेत्रमा भएको वनको संरक्षण र प्रवर्धनमा आफ्नो विद्यालय र हामी आफूले के के गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा एकआपसमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा लेखेर प्रस्तुत गर्नुहोस् । यसका लागि शिक्षकको सहयोग लिनुहोस् ।

पाठ सार :

- वन भन्नाले मुलुकभर रहेका पुरै वा केही मात्रामा रुखहरूले ढाकिएको क्षेत्र भन्ने बुझिन्छ । वनबाट निकालिने विभिन्न उत्पादनलाई वन पैदावार भनिन्छ, जस्तै : काठ, पात, जडीबुटी, आदि ।
- शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रभित्र वनले १५४९.९ हेक्टर क्षेत्रफल ओगटेको छ ।
- वनलाई व्यवस्थापन र स्वामित्वका आधारमा मुख्य दुई प्रकारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ : राष्ट्रिय वन र निजी वन ।
- राष्ट्रिय वनलाई सरकारद्वारा व्यवस्थित वन, सामुदायिक वन, कबुलियती वन, धार्मिक वन आदिमा वर्गीकरण गरिएको छ ।
- शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रभित्र ३७ ओटा सामुदायिक वनहरू रहेका छन् ।

- कुनै पनि ठाउँको समुदायको हित एवम् भलाइका लागि उपयोग गर्न सकिने वन नै सामुदायिक वन हो । यसमा सामुदायका मानिसहरूको सहभागितामा वनको विकास, संरक्षण, उपयोग, व्यवस्थापन तथा वन पैदावारको उचित उपयोग र बिक्री वितरण गर्न पाइन्छ ।
- वन क्षेत्रको वरिपरि बस्ने स्थानीय उपभोक्ताहरूको सहभागितामा वन उपभोक्ता समिति निर्माण गरी उक्त समितिमार्फत सामुदायिक वनहरूको उपयोग र व्यवस्थापन हुँदै आएको छ ।
- वनबाट वन पैदावार बेचेर तथा विभिन्न पर्यटकीय गतिविधि सञ्चालन गरेर पनि आयआर्जन गर्न सकिन्छ ।
- हाम्रा कतिपय सांस्कृतिक क्रियाकलापहरूसमेत वनसँग सम्बन्धित हुन्छन्, जस्तै : वन क्षेत्रभित्र रहेका पानीका मुहानहरूमा पूजा गर्ने, बसेनि मेला जात्रा लाग्ने आदि ।
- शंखरापुर नगरपालिकाले विभिन्न सङ्घसंस्था तथा स्थानीय समुदायसँगको समन्वय र सहकार्यमा स्थानीय प्राकृतिक सम्पदा तथा वनहरूको दिगो उपयोग र संरक्षणका कार्यहरू गर्दै आइरहेको छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- केलाई वन भनिन्छ ?
- वन पैदावारको परिभाषा दिनुहोस् ।
- सामुदायिक वनको परिभाषा दिनुहोस् ।
- शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रभित्र भएका कुनै चारओटा सामुदायिक वनहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
- निजी वन भनेको के हो ?

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

- सामान्यतया सरकारी वा सामुदायिक जमिन वा क्षेत्रमा भएको वनलाई भनिन्छ ।
- कुनै पनि ठाउँको समुदायको हित एवम् भलाइका लागि उपयोग गर्न सकिने वन नै हो ।
- यस नगरपालिकाको.....हेक्टर क्षेत्रफल वनले ढाकेको छ ।
- शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रमाओटा सामुदायिक वन रहेका छन् ।
- खाली जग्गा, सार्वजनिक जग्गाहरूमा, पार्क बनाउने कार्यमा सहयोग गर्नुपर्दछ ।

३. सबैभन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

- शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रभित्र वनले करिबक्षेत्रफल ओगटेको छ ।

(अ) १५३२.८ हेक्टर	(आ) १५४९.९ हेक्टर
(इ) १५४५.९ हेक्टर	(ई) १५५२.८ हेक्टर
- स्थानीय समुदायद्वारा व्यवस्थापन, संरक्षण र उपयोग गरिने वनलाई..... भनिन्छ ।

(अ) निजी वन	(आ) कवुलियती वन
-------------	-----------------

- (इ) सामुदायिक वन (ई) संरक्षित वन
- (ग) वन क्षेत्रमा तलकामध्ये कुन क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न पाईदैन ?
- (अ) पर्यटकीय गतिविधि (आ) घाँस दाउरा सङ्कलन
- (इ) पानीको मुहान संरक्षण (ई) जथाभावी फँडानी
- (घ) निम्नलिखितमध्ये कुन कार्य नगनले वन संरक्षणमा सहयोग पुग्छ ?
- (अ) वन्यजन्तुको सिकार (आ) वृक्षरोपण
- (इ) वन पैदावारको उचित उपयोग (ई) मुहान सरसफाइ र संरक्षण

8. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) स्वामित्व र व्यवस्थापनका आधारमा स्थानीय वनको वर्गीकरण गरी चार्ट बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस्।
- (ख) सामुदायिक वन, धार्मिक वन र निजी वनबिच फरक छुट्याउनुहोस् ।
- (ग) स्थानीय ठाउँमा सामुदायिक वनको व्यवस्थापन र उपयोग कसरी भइरहेको हुन्छ, लेख्नुहोस् ।
- (घ) स्थानीय वन संरक्षणका लागि स्थानीय समुदाय र नगरपालिकाले गर्नुपर्ने कार्यहरूबारे बुँदागत रूपमा व्याख्या गर्नुहोस् ।
- (ङ) “सामुदायिक वन हामी सबैको धन” यो भनाइलाई कारणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य

- (क) आफ्नो समुदाय वा व्यक्ति नजिक भएको वन उपभोक्ता समितिको कार्यालयमा गएर त्यहाँका आधिकारिक मानिससँग भेट गरी सोधेर उक्त वन उपभोक्ता समितिको परिचय (वनको नामसहित), लेख्नुहोस् । त्यसैगरी वन संरक्षणका लागि उक्त समितिले गरिरहेका कार्यहरूकोसमेत सूची बनाउनुहोस् । त्यस कार्यमा नगरपालिका, वडा कार्यालय तथा वन कार्यालयबाट के कस्तो सहयोग भइरहेको छ भन्नेबारेमा जानकारी लिएर प्रतिवेदन तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

प्रतिवेदनको नमुना

विद्यार्थीको नाम :

विद्यालयको नाम :

कक्षा :

१. पृष्ठभूमि/परिचय : आफूले अध्ययन गर्ने क्षेत्रको पृष्ठभूमि र परिचय
२. अध्ययनको उद्देश्य : आफूले अध्ययन गर्न लागेको विषयको उद्देश्य
३. अध्ययन अवधि : अध्ययन गर्न छुट्याइएको समय
४. अध्ययनका क्रममा आवश्यकताअनुसार के गरियो, के पाइयो
५. नतिजा/निष्कर्ष
६. सुझाव

शिक्षण निर्देशन :

- नगरपालिका क्षेत्रमा भएका वनहरूको नाम खोजी सूचीसहित प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- स्थानीय क्षेत्रमा भएका सामुदायिक वनहरूको सूची प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

- नजिकैको कुनै एक वन क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गराई त्यहाँका आधिकारिक मानिससँग भेट गराई व्यवस्थापनसम्बन्धी छलफल गराउनुहोस् ।
- सामुदायिक वनका फाइदा, उपयोग र व्यवस्थापन सम्बन्धी कुनै भिडियो भएमा देखाएर छलफल गर्नुहोस्

स्थानीय जडीबुटी

उद्देश्य : यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईंले निम्नानुसारका कार्य गर्न समर्थ हुनुहुने छ :

(क) आफ्नो समुदाय वरिपरि पाइने औषधीका रूपमा उपयोग गर्न सकिने विभिन्न वनस्पतिहरूको पहिचान गर्न ।

(ख) स्थानीय औषधीजन्य वनस्पति (जडीबुटी)को परिचय दिन र उपयोग गर्न ।

जडीबुटीको परिचय

कुनै पनि औषधीको गुण भएका बोटबिरुवालाई जडीबुटी भनिन्छ । यस्ता बोटबिरुवाको विभिन्न भागहरूको उपयोग गरी धेरै प्रकारका रोगलाई निको पार्न सकिन्छ । नेपालमा यस्ता जडीबुटीहरू परापूर्व कालदेखि नै विभिन्न रोगहरू निको पार्न प्रयोग हुँदै आएका छन् । पहिले पहिले अहिलेको जस्तो अस्पताल तथा अन्य औषधीहरूको सुविधा नभएको समयमा मानिसहरूले चोटपटक लाग्दा वा रोग लाग्दा आफ्नो वरपर भएका जडीबुटीहरूको प्रयोग गर्दथे । हाल हामीले बजारमा किन्न पाउने औषधीहरूसमेत विभिन्न वनस्पतिबाट बनाइएका हुन्छन् । हामीले हाम्रो विद्यालय, वरिपरि तथा स्थानीय वनहरूमा धेरै प्रकारका जडीबुटीहरू पाउन सक्छौं । तर यिनीहरूको पहिचान गरी सही सदुपयोग गर्न सक्नुपर्दछ ।



जडीबुटीको महत्त्व

जडीबुटी औषधीजन्य वनस्पति हो । हाम्रो वरपर पाइने जडीबुटी वा औषधीजन्य वनस्पतिहरू धेरै नै महत्त्वपूर्ण छन् । जडीबुटीको महत्त्व निम्नानुसार छन् :

- हाम्रो गाउँघर, व्यक्तिमा बसोबास गर्ने मानिसहरूले भोजन, पोषण, औषधी, मसला आदिका रूपमा परापूर्वकाल देखि नै विभिन्न जडीबुटीहरूको उपयोग गर्दै आएको पाइन्छ ।
- बजारमा पाइने विभिन्न तयारी औषधीहरू धेरैजसो यिनै बोटबिरुवाबाट बनेका हुन्छन् । त्यसकारण जडीबुटीलाई अन्य औषधीको कच्चा पदार्थका रूपमा समेत प्रयोग गरिन्छ ।
- जडीबुटीबाट सुगन्धित तेल निकाल्न सकिन्छ जुन महङ्गो मूल्यमा बिक्री हुन्छ ।
- हाम्रो वरपर पाइने विभिन्न जडीबुटीहरू, जस्तै : गुर्जो, बेसार आदिले रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउन सहयोग गर्दछन् ।
- कतिपय जडीबुटीहरू बिक्री वितरण गर्न तथा विदेश निकासी गर्न पनि सङ्कलन गरिन्छ, जसले गर्दा स्थानीय क्षेत्रको एउटा प्रमुख आयस्रोतका रूपमा पनि रहिआएको छ ।

हाम्रो दैनिक जीवनमा जडीबुटीको महत्त्व अति नै रहेको छ । तर हाल अन्य विभिन्न तयारी अवस्थामा आएका औषधीहरूले यसलाई बिस्तारै विस्थापित गर्दै लगेको पाइन्छ । बढ्दो सहरीकरणले वनहरू

फाँडिने क्रमले विभिन्न जडीबुटीहरू पाउने मात्रमा पनि कमी हुँदै आएको छ । मानिसहरूले नचिनेर, थाहा नभएर पनि विभिन्न जडीबुटीहरू नासिने क्रम बढेको पाइन्छ । त्यसकारण हामीले हाम्रो वरपर पाइने यस्ता महत्त्वपूर्ण औषधीजन्य वनस्पतिहरू चिनेर तिनीहरूको संरक्षण उपयोग गर्नुपर्दछ ।

जानी राखौँ : एक अध्ययनअनुसार नेपालको हिमाली ग्रामीण भेगका करिब ८० प्रतिशत परिवार जडीबुटी र गैरकाष्ठ वन पैदावारको व्यापारिक सङ्कलनमा संलग्न रहेको पाइएको छ । नेपालबाट व्यापार हुने जडीबुटीहरू र तिनका उत्पादनहरूको निर्यात मूल्य लगभग साढे दुई अर्ब रुपियाँ रहेको अनुमान गरिएको छ । नेपालबाट विदेश निर्यात हुने जडीबुटीको तुलो मात्रा अप्रशोधित जडीबुटीले ओगटेको छ । हाल आएर केही वनस्पतिजन्य पैदावारहरूको प्रशोधन गरी निर्यात गर्न थालिएको छ । यसमा विशेष गरेर सुगन्धित तेल पर्दछन् ।

स्थानीय क्षेत्रमा पाइने केही जडीबुटीहरू

हाम्रो शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रका वन तथा खेतवारीहरूमा समेत धेरै प्रकारका जडीबुटीहरू पाइन्छन् । त्यसमध्ये केहीको नामको सूची तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

चिराइतो (Chiretta)	तितेपाती (Mug-wort)
सुगन्धवाल (Valerian)	बेसार (Turmeric)
टिमुर (Nepalese Pepper)	घोडताप्रे (Water Pennywort)
जटामसी (Spikenard)	गुर्जो (Guduchi)
तेजपात (Nepalese Cinnamon)	मजिठो (Madder)
धसिङ्ग्रे, पटपट (Wintergreen)	रिट्ठा (Soapnut)
अमला (Emblie Myrobolan)	लघुपत्र (Himalayan May Apple)
पानी अमला (Fishbone fern)	भ्याउ (Lichens)
बोभो (Sweet Flag)	पाखनवेद (Rockfoil)
कुरिलो, सतावरी (Asparagus)	अतिस (Atis Root, Aconite Root)

क्रियाकलाप १

कक्षामा प्रत्येक ४/४ जनाको समूह बनाई विद्यालय नजिकको कुनै वन क्षेत्र वा पार्क वा जडीबुटी खेती गर्ने ठाउँको अवलोकन भ्रमण गरी त्यहाँ देखिएका औषधीजन्य बिरुवाको नामको सूची समूहगत रूपमा बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रमा पाइने केही औषधीजन्य वनस्पतिहरूको परिचय

यस नगरपालिका भित्रका वन तथा खेतवारीहरूमा करीव ३५ प्रकारका औषधीजन्य वनस्पतिहरू अभिलेख गरिएको छ । ती मध्ये केही हाम्रो घर तथा विद्यालय वरिपरि पनि पाइन्छन् भने केही वनमा

पाइन्छन् । हाम्रो वरपर पाइने औषधीजन्य वनस्पतिहरू वा जडीबुटीहरूमध्ये केहीको परिचय र उपयोगबारे तल व्याख्या गरिएको छ :

१. अमला (Emblic Myrobolan)

वैज्ञानिक नाम : *Phyllanthus emblica L.*
अमला १५ मिटरसम्म अग्लो हुने मझौला खालको रुख हो । यसको पातहरू मसिनो हुन्छ र मसिनो लामो डाँठको दुवैतिर मिलेर रहेको हुन्छ । पात १ देखि १.५ से.मि. लामो तथा ०.२ देखि ०.३ से.मि. चौडा र मध्यरेखा स्पष्ट देखिने खालको हुन्छ । फूल सानो हरियो पहेँलो रङको हुन्छ ।



उपलब्धता : अमला प्राकृतिक अवस्थामा १५० देखि १६०० मिटरसम्मको उचाइमा नेपालभर पाइन्छ । यो पहाडी भेगमा बाटो नजिकैका भिरहरू र जङ्गलमा पनि पाइन्छ । यो बिरुवा काठमाडौँ उपत्यकाका प्रायः सबै ठाउँहरूमा पाइन्छ । हाम्रो नगरपालिकामा पनि अमला पाइन्छ ।

सङ्कलन समय : अमलाको विशेष गरी फल वा दानाको उपयोग गरिन्छ । असोजदेखि माघसम्म यसको फल सङ्कलन गर्न सकिन्छ ।

प्रयोगमा आउने भागहरू : अमलाको ताजा फल हरियो रङको हुन्छ भने सुकेको फल गाढा खैरो, कालो रङको, चाउरी परेको, चाख्दा हल्का अमिलो, टर्ने स्वादको हुन्छ । अमलाको बोक्रा पनि उपयोग गर्ने गरिन्छ ।

उपयोग : यसको फल अमिलो हुन्छ र यसमा प्रचुर मात्रामा भिटामिन सी पाइन्छ । अमलाको फल भिटामिन सीको सर्वोत्तम प्राकृतिक स्रोत हो । भिटामिन सीलाई खाद्यवस्तु सङ्गठनबाट जोगाउने काममा प्रयोग गरिन्छ । यो खाना पचाउने, रक्तअल्पता, कमलपित्त आदि रोगमा उपयोगी मानिन्छ । काँचो फल पिसाबसम्बन्धी रोगका लागि प्रयोग हुन्छ भने सुकेको फल आउँ र पखालाको औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । फलको धुलो कपालको चाया हटाउन प्रयोग गरिन्छ । आयुर्वेदिक औषधीका रूपमा यसको प्रयोग च्यवनप्रास र त्रिफला बनाउन पनि प्रयोग गरिन्छ । फल काँचै पनि खाने गरिन्छ । यसको तितौरा अथवा अचार आदि बनाएर पनि खाने गरिन्छ ।

२. घोडताप्रे, ब्राह्मी (Water Pennywort)

वैज्ञानिक नाम : *Centella asiatica (L.)*

परिचय : यो वर्षभरि हरियो रहने, प्रत्येक आँख्लाबाट मसिनो जरा पलाउने झार वर्गको वनस्पति हो । पात सानो १ देखि १.५ से.मि. लामो, १.३ से.मि. चौडा, मिर्गौला आकारको हुन्छ । फूलहरू रातो, सेतो र धेरै मसिना हुन्छन् ।

उपलब्धता : यो १०० देखि २८०० मिटरसम्मको उचाइमा खुला र ओसिलो ठाउँमा पाइन्छ । यो खासगरी खेतबारी र कुलाको डिलमा पाइन्छ । घोडताप्रे चरन हुने क्षेत्रमा बढी मात्रामा पाइन्छ । हाम्रो शंखरापुर नगरपालिकाका खेतका डिलहरूमा र चरन क्षेत्रहरूमा यो वनस्पति सजिलै पाउन सकिन्छ ।

सङ्कलन समय : घोडताप्रे बसैंभरि नै सङ्कलन गर्न सकिन्छ ।

प्रयोगमा आउने भागहरू : यसको पुरै बिरुवा प्रयोग गरिन्छ । यसको स्वाद अलिअलि तितो, टर्ने र गुलियो हुन्छ । सुकेको बिरुवामा मसिनो हाँगा र सुकेको हरियो पात गुजुल्टियर रहेको हुन्छ । पातमाथि उल्लेख गरिए जस्तो तर सुकेर अलि सानो भएको हुन्छ । रातो र सेतो फूल पनि मसिनो डाँठको टुप्पामा रहेको हुन्छ ।

उपयोग : घोडताप्रेको पुरै भाग औषधीका रूपमा प्रयोग हुँदै आएको छ । यसको पात पेटसम्बन्धी रोग, छारे रोग, स्नायु रोग र रगत शुद्ध गर्ने तथा ज्वरोमा प्रयोग गरिन्छ । पातहरू स्मरणशक्ति बढाउनको लागि पनि प्रयोग गरिन्छ ।

३. टिमुर (Nepalese Pepper)

वैज्ञानिक नाम : *Zanthoxylum armatum DC.*

परिचय : यो ३ मिटरसम्म अग्लो हुने झाडी वा सानो रुख हुने वनस्पति हो । यसको डाँठ बास्नादार तथा पातको हाँगाहरूमा रातो रङको काँडा हुन्छ । पाकेको फल ३ देखि ४ मि.मि. सम्मको, काँचोमा रातो र पाकेपछि हल्का कालो/खैरो रङको चाउरी परेको र बास्नादार हुन्छ ।

उपलब्धता : यो १२०० देखि २५०० मिटरसम्मको उचाइमा पूर्वदेखि पश्चिम नेपालको पहाडी क्षेत्रमा प्राकृतिक अवस्थामा तथा खेतवारीको डिलमा पाइन्छ । हाम्रो नगरपालिका क्षेत्रको पहाडी वनहरूमा पनि टिमुर पाइन्छ ।

सङ्कलन समय : टिमुरको दानाको प्रयोग गरिन्छ । यसको फल भदौ अन्तिमदेखि मङ्सिरसम्म सङ्कलन गर्न सकिन्छ ।



प्रयोगमा आउन सक्ने भागहरू : मुख्यतः टिमुरको फल प्रयोगमा आउँछ । यसको फल सानो केराउ आकारको, कालो वा खैरो रङको सुगन्धित (बास्नायुक्त) हुन्छ र खाँदा मुख पर्पन्चाउँदछ । अधिकांश फल दुई फग्लेटा परेको तर नछुट्टिएको हुन्छ । फलसँगै कहिलेकाँही गाढा खैरो रङको बिउ पनि हुन्छ।
उपयोग : आयुर्वेदीय चिकित्सा पद्धतिमा यसको फल टाउको तथा दाँत दुख्दा प्रयोगमा आउँछ । यस मसलाका रूपमा तथा किरा मार्न पनि प्रयोग गरिन्छ । फलबाट प्रशोधन गरिएको सुगन्धित तेल सौन्दर्य प्रशोधनका सामग्री, खाद्यपदार्थ तथा औषधीमा प्रयोग हुन्छ ।

४. सतावरी, कुरिलो (Asparagus)

वैज्ञानिक नाम : *Asparagus racemosus Willd.*

परिचय : यो १ देखि १.५ मिटरसम्म अग्लो हुने काँडादार बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको पात निकै मसिनो, हरियो रङको हुन्छ । डाँठ पनि हरियो नै हुन्छ । यसको फूल मसिनो तथा सेतो रङको हुन्छ र भुष्पामा फुल्छ ।

उपलब्धता : यो वनस्पतिको काठमाडौँ उपत्यकालगायत हाम्रो खेतबारीमा खेती गर्न सकिन्छ । यो ३०० देखि २२०० मिटरसम्मको उचाइमा पूर्वदेखि पश्चिम नेपालको पहाडी क्षेत्रमा प्राकृतिक अवस्थामा पाइन्छ । यसको खेती पनि नेपालको धेरै जिल्लाहरूमा सुरु भइसकेको छ ।

सङ्कलन समय : यसको जरासहित सङ्कलन गर्न सकिन्छ । आश्विनबाट मङ्सिरसम्म सङ्कलनको लागि उपयुक्त समय मानिन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग : कुरिलोको टुसा तरकारीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ भने यसको जरा औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । कुरिलोको जरा हल्का पहुँलो रङको, २० देखि ३० से.मि. लामो, दुवैतिर चुच्चो परेको हुन्छ । जराका बिचबाट रेसा निकालिएकाले गर्दा यसको जरा चाउरी परेको हुन्छ । यसको खासै बास्ना आउँदैन ।

उपयोग : यो तागतजन्य, शरीरको रोग प्रतिरोधी शक्ति बढाउने तथा यौन शक्तिवर्धक वनस्पतिका रूपमा लिइन्छ । यसको जरा धुलो बनाएर सुत्केरीलाई खान दिइमा दुध आउँछ ।

५. गुर्जो (Guduchi)

वैज्ञानिक नाम : *Tinospora sinensis*



परिचय : गुर्जो चिल्लो काठे लहरा हुने बहुवर्षीय पतझड वनस्पति हो । यसको डाँठ रेस्सादार र थुप्रै हाँगाहरू भएको हुन्छ । काण्डबाट थुप्रै मसिना जराहरू आएका हुन्छन् जुन स्पष्ट रूपमा देख्न सकिन्छ । काण्डको बाहिर पातलो, हल्का खैरो वा खरानी रङको फिल्ली हुन्छ र भित्री भाग हरियो हुन्छ । पात मुटु आकारको स्पष्ट रूपमा नसाहरू देखिएको हुन्छ । पात भरेपछि फूल फुल्छ । यो जेठदेखि भदौसम्म फुल्ने गर्छ र जाडो महिनामा फल लाग्छ ।



सङ्कलन समय : डाँठको सङ्कलन खासगरी माघदेखि चैत सम्ममा गरिन्छ । तर आवश्यकताअनुसार अन्य समयमा पनि यसको हाँगा काटेर लिन सकिन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग : गुर्जोको काण्डको बाहिर पातलो, हल्का खैरो वा खरानी रङको फिल्ली हुन्छ र भित्री भाग हरियो हुन्छ । यसको स्वाद अलिअलि तितो, केही टर्रो र गुलियो हुन्छ ।

उपयोग : यसको काण्डमा Tinocordifolin तथा Tinocordifoliside भन्ने वानस्पतिक रसायन पाइन्छ । गुर्जोको काण्ड दम, खोकी, ब्रोन्काइटिस, ज्वरो, मधुमेह, अमलपित्त र छालासम्बन्धी रोगमा पिसाबसम्बन्धी रोगमा र कुष्ठरोगमा प्रयोग गरिन्छ । यसलाई शक्तिवर्धक औषधीका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । गुर्जोलाई जडीबुटी चियामा पनि प्रयोग गरेको पाइएको छ ।

६. धसिङ्गरे, पटपटे, मछिनो (Wintergreen)

वैज्ञानिक नाम : *Gaultheria fragrantissima*

परिचय : धसिङ्गरे बहुबर्षीय, सदावहार, झाडी/बुट्ट्यान वर्गमा पर्ने सुगन्धित तेलजन्य बिरुवा हो । यसको बोट करिब ३ मिटरसम्मको उचाइको हुन्छ भने पातहरू ६ सेन्टिमिटरदेखि ८ सेन्टिमिटरसम्म लामो र २ सेन्टिमिटरदेखि ३ सेन्टिमिटरसम्म चौडा हुन्छन् । धसिङ्गरेको फूल सेतो र गुलाबी रङका, २.५ सेन्टिमिटर देखि ८ सेन्टिमिटरसम्म लामो हुने गर्दछन् साथै यसको फल गोलाकार बैजनी रङको हुने गर्दछ । चैतदेखि जेठसम्म यसमा फूल फुल्छ र कार्तिक मङ्सिरमा फल पाक्छ । धसिङ्गरेको पात गाईवस्तुलाई घाँसका रूपमा खुवाउने गर्नुका साथै पाकेको फल मानिसले खाने पनि गर्दछन् ।



पाइने स्थान : करिब १२०० मिटरदेखि २६०० मिटरसम्मको उचाइमा धसिङ्गरे पाइन्छ । ७०० मिलिलिटर देखि १००० मिलिलिटरसम्म औसत वर्षा हुने, चिस्यानयुक्त, भिरालो ठाउँहरूमा धसिङ्गरे

राम्रोसँग सप्रेको पाइन्छ । हाम्रो नगरपालिका क्षेत्रको उच्च पहाडी वनहरूमा यो बिरुवा प्राकृतिक रूपमा प्रशस्त पाइन्छ ।

सङ्कलन : धसिङ्गरेको पात सङ्कलन गर्ने उपयुक्त समय भदौदेखि मङ्सिरसम्म र वैशाखदेखि असारसम्म हो । पात सङ्कलन गर्दा बिरुवाको माथिल्लो भागदेखि बढीमा ६० सेन्टिमिटर तलसम्म मसिना हाँगासहितका पातहरू काटिन्छ । यिनै मसिना हाँगासहितका पातहरूलाई प्रशोधन गरी धसिङ्गरेको तेल (Winter green Oil) उत्पादन गरिन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग : धसिङ्गरेको पात, फल र केही मात्रामा काण्डसमेत तेल निकाल्नका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

उपयोग : धसिङ्गरेको पातलाई पानीमा उमालेर भोलले शरीर तथा जोर्नी दुखेको ठाउँमा सेक्ने प्रचलन रहेको छ । यसका अलावा पाचन प्रणाली, पेट दुखेमा, शरीरका अङ्गहरू दुखे वा सुन्निएको ठाउँमा लगाउने, दम, ज्वरो, भिर्गौला रोग, बाथ रोगमा समेत धसिङ्गरेको तेलको प्रयोग गरिन्छ । एस्पिरिन, आइडेक्स आदि यसको प्रयोग गरी बनाइएका प्रसिद्ध औषधीहरू हुन् । धसिङ्गरेको तेल टुथपेस्ट, माउथ फ्रेसनर, विभिन्न किसिमका चुङ्गम, चकलेट, पेय पदार्थलगायतका खाद्यसामग्रीहरूमा पनि प्रयोग गरिन्छ । यसका साथसाथै क्रिम, लोसन, साबुन, भुइँ सफा गर्ने आदि सामग्रीमासमेत यसको प्रयोग हुने गर्दछ ।

जानी राखौँ : विभिन्न वनस्पतिहरूको उपयोग गरी त्यसबाट औषधीहरू बनाएर रोगहरूको उपचार गर्ने पद्धति आयुर्वेद विद्याअन्तर्गत पर्दछ । आयुर्वेद उपचार पद्धति परापूर्व कालदेखि हालसम्म विश्वमा निरन्तर चलिआएको छ । हर्बल औषधी, जस्तै : पुदिना, तुलसी आदिको उपयोग गरी गरिने उपचार विधिलाई फिटोथेरापी पनि भनिन्छ, यो विश्वका सबैभन्दा पुरानो चिकित्सा उपचारहरूमध्ये एक हो।

क्रियाकलाप २

साथी साथी मिलेर ४ जना वा ५ जनाको समूह बनाउनुहोस् । शिक्षकको सहयोगमा समूहगत रूपमा विद्यालय वा नजिकको वन क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गरी त्यहाँ पाइने विभिन्न वनस्पतिहरूमध्ये कुनै दुईओटा वनस्पतिको चित्र बनाई परिचय र त्यसको औषधीय गुणसहित चार्टपेपरमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् र कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

पाठको सार

- कुनै पनि औषधीको गुण भएका बोटबिरुवालाई जडीबुटी भनिन्छ । यस्ता बोटबिरुवाको विभिन्न भागहरूको उपयोग गरी धेरै प्रकारका रोगलाई निको पार्न सकिन्छ ।
- हाम्रो गाउँघरमा बसोबास गर्ने मानिसहरूले भोजन, पोषण, औषधी, मसला आदिका रूपमा परापूर्वकालदेखि नै विभिन्न जडीबुटीहरूको उपयोग गर्दै आएको पाइन्छ ।

- कतिपय जडीबुटीहरू बिक्री वितरण गर्न तथा विदेश निकासी गर्न पनि सङ्कलन गरिन्छ, जसले गर्दा स्थानीय क्षेत्रको रूउटा प्रमुख आयस्रोतका रूपमा पनि रहिआएको छ ।
- बजारमा पाइने विभिन्न तयारी औषधीहरू धेरैजसो बोटबिरुवाबाट बनेका हुन्छन् । त्यसकारण जडीबुटीलाई अन्य औषधीको कच्चा पदार्थका रूपमा समेत लिइन्छ ।
- शंखरापुर नगरपालिकाभित्रका वन तथा खेतबारीहरूमा करिब ३५ प्रकारका औषधीजन्य वनस्पतिहरू अभिलेख गरिएको छ ।
- हाम्रो वरपर पाइने विभिन्न जडीबुटीहरू अमला, तुलसी, बोभो, टिमुर, धसिङ्गरे आदिको सुगन्धित तेल पनि निकाल्न सकिन्छ ।
- गुर्जो, कुरिलोलगायतका वनस्पतिहरूलाई शक्तिवर्धक जडीबुटीका रूपमा लिइन्छ ।
- हाम्रो वरपर पाइने जडीबुटीहरू हाम्रा लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । त्यसैले यी औषधीजन्य वनस्पतिहरूको हामी सबै मिलेर संरक्षण र प्रवर्धन गर्नुपर्दछ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) केलाई जडीबुटी भनिन्छ ?
- (ख) हामीले बजारमा किन्न पाउने धेरैजसो तयारी औषधीहरू केबाट बनाइएको हुन्छ ?
- (ग) शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रमा पाइने कुनै चारओटा जडीबुटीहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।
- (घ) धसिङ्गरेका कुनै दुईओटा उपयोगिताहरू लेख्नुहोस् ।
- (ङ) कुरिलोको प्रयोग गरिने भागहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्दहरू भर्नुहोस् :

- (क) कुनै पनि औषधीको गुण भएका बोटबिरुवालाई.....भनिन्छ ।
- (ख) हामीले बजारमा किन्न पाउनेविभिन्न वनस्पतिबाट बनाइएका हुन्छन् ।
- (ग) शंखरापुर नगरपालिकाभित्रका वन तथा खेतबारीहरूमा करिब.....प्रकारका औषधीजन्य वनस्पतिहरू अभिलेख गरिएको छ ।
- (घ) अमलाको फलमा प्रचुर मात्रामापाइन्छ ।
- (ङ) घोडताप्रेको पात पेटसम्बन्धी रोग,, रगत शुद्ध गर्ने तथा ज्वरो आउँदा प्रयोग गरिन्छ ।
- (च)आदि धसिङ्गरेको तेल प्रयोग गरी बनाइएका प्रसिद्ध औषधीहरू हुन् ।

३. सबभन्दा मिल्ने उत्तर छानेर गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

- (क) तल दिइएका वनस्पतिहरूमध्ये कुन वनस्पति हाम्रो नगरपालिका क्षेत्रमा पाईदैन ?
 - (अ) गुर्जो (आ) चिराइतो
 - (इ) यार्सागुम्बा (ई) पाखनवेद
- (ख) तल दिइएका कुन वनस्पतिबाट नेपालमा सुगन्धित तेल निकाल्ने चलन छैन ?
 - (अ) कुरिलो (आ) तुलसी
 - (इ) धसिङ्गरे (ई) बोभो
- (ग) अमलामा सबैभन्दा बढी कुन भिटामिन पाइन्छ ?

(अ) भिटामिन ए (आ) भिटामिन बी
(इ) भिटामिन सी (ई) भिटामिन डी

(घ) टिमुरको कुन भाग उपयोग गरिन्छ ?

(अ) फूल (आ) फल
(इ) काण्ड (ई) जरा

ड) स्थानीय क्षेत्रमा पाइने औषधीजन्य वनस्पतिहरूको संरक्षण र प्रवर्धनका लागि सर्वप्रथम हामीले.....।

(अ) हाम्रो वन क्षेत्र मास्नुपर्छ (आ) अत्यधिक धेरै मात्रामा सङ्कलन गर्नुपर्छ
(इ) बजारमा लगेर बेच्नु पर्छ (ई) यिनीहरूको पहिचान गर्नुपर्छ

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्थानीय क्षेत्रमा पाइने जडीबुटीका कुनै चारओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) टिमुर र घोडताप्रेको उपयोगिता बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

(ग) हामीले गुर्जोको उपयोग कसरी गर्न सक्छौं भन्ने बारेमा यसको उपयोगितासहित परिचय दिनुहोस्।

(घ) अमलाको बिरुवाको चित्रसहित परिचय दिनुहोस् ।

(ङ) मानौ तपाईंलाई हल्का रुघाखोकी लाग्यो, अब तपाईंले स्थानीय जडीबुटीको उपयोग गरी रुघाखोकी ठिक पार्नुपर्ने भयो । यस्तो अवस्थामा तपाईं कुन कुन स्थानीय जडीबुटीको प्रयोग कसरी गर्नुहुन्छ, उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(च) बेसार र तुलसीका बारेमा अविभावकलाई सोधेर औषधीय गुणसहित परिचय दिनुहोस् ।

५. परियोजना कार्य

स्थानीय जानकार वा अविभावकको सहयोगमा आफ्नो घर, व्यक्ति नजिकै पाइने कुनै पाँच प्रकारका औषधीजन्य बिरुवाका पातहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । उक्त पातहरूलाई नबिग्रने गरी सुकाएर चार्ट पेपरको एउटा कुनामा टेपले टाँस्नुहोस् र अर्कोपट्टि उक्त बिरुवाहरूको औषधीय गुणसहित लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । बिरुवाका पातहरू सङ्कलन गर्दा बिरुवामा भरसक कुनै हानी नोक्सानी नपुग्ने गरी सङ्कलन गर्नुपर्दछ ।

शिक्षण निर्देशन :

- स्थानीय क्षेत्रमा पाइने औषधीजन्य वनस्पतिहरूको नाम र फोटो खोजी गरी सूचीसहित प्रस्तुत गर्नुहोस्।
- विभिन्न वनस्पतिहरूको उपयोगबारे श्रव्यदृश्य सामग्री खोजी गरी देखाउनुहोस् र त्यसको महत्त्वबारे छलफल गर्नुहोस् ।
- स्थानीय जडीबुटी उद्यान वा पार्क भएमा त्यहाँ अवलोकन गराई विभिन्न वनस्पतिहरू प्रत्यक्ष चिनाउनुहोस् र तिनीहरूको उपयोगिताबारे बताइदिनुहोस् ।
- स्थानीय वनस्पति विज्ञ, प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञ वा आयुर्वेदिक विज्ञसँग स्थानीय जडीबुटीहरूको उपयोग र महत्त्वबारे अन्तरक्रिया गराउनुहोस् ।

पाठ ५

वन्यजन्तु र चराचुरुङ्गी

उद्देश्य : यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईंले निम्नानुसारका कार्य गर्न समर्थ हुनुहुने छ :

(क) शंखरापुर नगरपालिकाका वन तथा वरपरका क्षेत्रमा पाइने विभिन्न वन्यजन्तुहरू र चराचुरुङ्गीहरूको पहिचान गरी महत्त्व बताउन

(ख) शंखरापुर नगरपालिकाका वन तथा वरपरका क्षेत्रमा पाइने विभिन्न वन्यजन्तुहरू र चराचुरुङ्गीहरूको संरक्षणमा सहभागिता जनाउन

परिचय

मानिसहरूले घरमा पाल्ने वा घरपालुवाबाहेकका जुनसुकै जातिका जीवजन्तुहरूलाई वन्यजन्तु भनिन्छ । यसअन्तर्गत स्तनधारी, पन्खी, घमिने जन्तु, माछा, भ्यागुता र किरा फट्याङ्गा तथा फुल पार्ने जन्तुको फुलसमेत पर्दछन् । हाम्रो वरिपरि रहेका वनजङ्गल, घाँसे मैदान, नदीनाला, तालतलैया नै यहाँ पाइने स्थानीय वन्यजन्तुहरूको प्रमुख वासस्थान हो । शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रमा भएका वन तथा वरपरका ठाउँहरूमा धेरै प्रकारका वन्यजन्तुहरू पाइन्छन् । स्थानीय क्षेत्रमा पाइने वन्यजन्तुहरू हाम्रा प्राकृतिक सम्पदासमेत हुन् । वातावरणीय हिसाबले समेत वन्यजन्तुहरू महत्त्वपूर्ण मानिन्छन् । त्यसकारण वन्यजन्तुहरूको पनि हामीले संरक्षण गर्नुपर्दछ । हाम्रो स्थानीय वनमा पाइने वन्यजन्तुहरू, जस्तै : धाँसे चितुवा, भालु, रतुवा, बँदेल, जङ्गली बिरालो, बाँदर, विभिन्न चराहरू तथा किरा फट्याङ्गाहरू स्वस्थ वातावरणको प्रतीक हुन् । स्वस्थ वातावरण र स्वस्थ जीवनको आधार हो ।



शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रमा पनि जनसङ्ख्या वृद्धिसँगै भएको बस्ती विस्तार, कृषि तथा निर्माण कार्यको विस्तार जस्ता कार्यले कतिपय वन क्षेत्र र सिमसारहरू घट्दो क्रममा रहेका छन् । यसबाट फोहोरमैला बढ्ने, प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन जस्ता कारणले वन्यजन्तुहरूको प्राकृतिक वासस्थान घटिरहेको छ । यसले गर्दा हाम्रो स्थानीय वनमा पाइने वन्यजन्तुहरूको सङ्ख्यामा निरन्तर कमी हुँदै गएको छ । कतिपय वन्यजन्तुहरू पहिला पहिला हाम्रो घर वरपर नै देखिन्थे । तर अहिले मानिसको उपस्थितिमा वृद्धि भएका कारणले ती वन्यजन्तु देखिँदैनन् । यसको साथै वन्यजन्तुहरूको वासस्थानमा मानिसले अतिक्रमण गर्दा थप समस्या उत्पन्न भएको छ । वन्यजन्तुहरूको वासस्थानमा कमी भएकाले वन क्षेत्रनजिकका ठाउँहरूमा वन्यजन्तुले बालीनाली तथा पशुधनको नोक्सानी हुने गरेको पनि हामीले देख्ने सुन्ने गरेका छौं । वन नजिकको खेतबारीमा बँदेलले बालीनाली खाइदिने, चितुवाले बाखा खाइदिने

र कहिलेकाँही मानिसको घरभित्रै पस्ने गरेको पनि हामीले सुन्ने गरेका छौं । यसले गर्दा मानव र वन्यजन्तुबिचको द्वन्द्व बढ्दो रूपमा रहेकोसमेत पाइएको छ ।

स्थानीय वनमा पाइने वन्यजन्तुहरू

शंखरापुर नगरपालिकाभित्र रहेका वनहरू तथा यस नगरपालिकाको सिमा जोडिएको शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जमा दुर्लभ धाँसे चितुवा, भालु, चितुवा, रतुवा, बँदेल, जङ्गली बिरालो, लङ्गुरलगायत विभिन्न २३ प्रजातिका स्तनधारी वन्यजन्तुहरू पाइनुका साथै यहाँ ३१८ प्रजातिका चराहरू पनि अभिलेख गरिएको पाइन्छ । स्थानीय क्षेत्रमा पाइने यी विभिन्न वन्यजन्तुहरूमध्ये केही स्तनधारी र चराहरूको नामावली तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

स्थानीय वनमा पाइने केही वन्यजन्तुहरूको नामावली

वन्यजन्तुको नेपाली नाम	अङ्ग्रेजी नाम	चराको नेपाली नाम	अङ्ग्रेजी नाम
चितुवा	Common Leopard	काग	Crow
सालक	Pangolin	हुचिल	Eurasian Eagle Owl
लोखर्के	Squirrel	लाटकोसेरो	Owl
भालु	Bear	सुँगा	Parrot
बँदेल	Wild Boar	बकुल्ला	Egret
दुम्सी	Porcupine	जुरेली	Bulbul
खरायो	Rabbit	भँगेरा	Sparrow
स्याल	Jackal	गिद्ध	Vulture
रतुवा मृग	Barking Deer	कालिज	Kaleej Pheasant
बाँदर	Monkey	कोइली	Cuckoo
मलसाँप्रो	Yellow Throated Marten	धोबिनी चरा	Magpie

जानी राखौं : नेपालमा वन्यजन्तुहरूको सिकार गर्न, वन्यजन्तु तथा तिनको अङ्गको व्यापार गर्न वा वन्यजन्तुलाई कुनै किसिमको हानी पुऱ्याउने कार्यलाई गैरकानुनी मानिएको छ । यसबारे ज्ञान नहुँदा साथीभाइको लहलहैमा केही रमाइलो गर्न सिकारमा जाँदा वा पैसाको लोभले वन्यजन्तु तथा तिनको अङ्गको व्यापारमा लाग्दा धेरै मानिसहरू जेल परेका छन् । त्यसैले यस्तो कार्य आफूले गर्नु हुँदैन र अरुलाई पनि नगर्न सम्झाउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप १

कक्षामा साथीहरूबिच समूह बनाई विद्यालय नजिकको कुनै वन क्षेत्रमा गएर त्यहाँ पाइने वन्यजन्तुहरू (स्तनधारी जीव, पन्छी तथा किराफट्याङ्ग्राहरू) को स्थानीय भाषाको नाम, नेपाली नाम, अङ्ग्रेजी नामसमेत लेखी सूची तयार पारेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शङ्खरापुर नगरपालिकाको वन क्षेत्रलगायत शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जको वन र वरपरका क्षेत्रहरूमा पाइने धेरै वन्यजन्तुहरूमध्ये केही स्तनधारी वन्यजन्तुहरूको यहाँ वर्णन गरिएको छ :

१. चितुवा



वैज्ञानिक नाम : *Panthera pardus*
 अङ्ग्रेजी नाम : Common leopard
 शरीरको तौल : ३७-९० किलोग्राम
 शरीरको लम्बाइ : ६०-७० से.मी
 पुच्छरको लम्बाइ : ६६-१०२ से.मी
 पाइने उचाइ : तराईदेखि उच्च पहाडी क्षेत्र

सामान्य परिचय : चितुवा शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा सोको वरिपरिका जङ्गलमा पाइने ठुलो, शक्तिशाली र मजबुत बनावट भएका बिरालो प्रजातिको मांसाहारी प्राणी हो । यसको सानो टाउको, लामो शरीर, छोटो खुट्टा तर लामो पुच्छर हुन्छ । यसको हल्का पहेलो छालामा कालो औंठी जस्तो थोप्लाहरू हुने गर्दछन् । यसको चोरी सिकारी गरी मासु, छाला, हड्डी, दाँत र नङ्गाका लागि गर्ने गरेको पाइन्छ र यिनै अङ्गहरूको अवैध व्यापार पनि हुने गरेको छ ।

पाइने स्थानहरू : संसारमा चितुवा नेपाललगायत, भारत, म्यानमार, श्रीलङ्का र दक्षिण पूर्वी तथा पश्चिम एसिया र अफ्रिकामा पाइने गर्दछ । नेपालमा यसको सङ्ख्या र अवस्थाबारे विशेष अध्ययन नभएता पनि चितुवाको सङ्ख्या र भौगोलिक फैलावट अन्य ठुला बिरालो प्रजातिको भन्दा धेरै बढी छ ।

२. सालक



वैज्ञानिक नाम : *Manis pentadactyla*
 अङ्ग्रेजी नाम : Indian Pangolin
 शरीरको तौल: ९-११ किलोग्राम
 शरीरको लम्बाइ : ४८-७५ से.मि.
 पुच्छरको लम्बाइ : ३३-४५ से.मि.
 पाइने उचाइ : १००० देखि २००० मि.सम्म (कालो सालक)

सामान्य परिचय : नेपालमा दुई प्रजातिका सालकहरू पाइन्छन् । ती हुन् : तामे सालक (Indian pangolin) र कालो सालक (Chinese pangolin) स्तनधारी जनावर हो । त्यसमध्ये शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा सोको वरिपरिको जङ्गलमा कालो सालक (Chinese pangolin) पाइन्छ । यसको शरीर खपटाले ढाकेको हुन्छ । सालकको साँघुरिदै गएको लाम्चो शरीर हुन्छ । यसको थुतुनो, पेट र खुट्टामा बाहेक सबैतिर एकआपसमा खट्टिका खपटाहरूले ढाकेको हुन्छ । खपटाको भित्रपट्टिको छेउ छालामा टाँसिएको हुने हुँदा बिस्तारै बढ्दै जाने गर्दछन् । खपटाका बिचबाट रौंहरू निस्केका हुन्छन् । सालकका आँखा साना हुन्छन् र बाक्लो परेलाले ढाक्ने गर्दछ । सालकहरू रातमा सक्रिय हुने गर्दछन् ।

। कमिला र ससाना किराहरू यसको मुख्य आहारा हो । मुख्यतया यसको मासु र खपटाको अवैध व्यापार हुने गरेको छ ।

पाइने स्थान : नेपालमा सालक मुख्यगरी मकवानपुर, सिन्धुली, गोरखा, खोटाङ, काभ्रे, काठमाडौं, नुवाकोट लगायतका जिल्लाहरूमा भेटिएको छ । त्यस्तै पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्जमा तामे सालक र शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज, अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र, मकालु वरुण राष्ट्रिय निकुञ्जमा कालो सालक रहेको पाइन्छ । त्यसैगरी हाम्रो नगरपालिकाका वन क्षेत्रमा पनि यो जनावर पाइन्छ ।

३. रतुवा/राते मृग



वैज्ञानिक नाम : *Muntiacus vaginalis*
अङ्ग्रेजी नाम : Northern Red Muntjac
घबचपप्लन मभभच
शरीरको तौल : ५० किलोग्राम
शरीरको उचाइ : १४-२८ से.मि.
सिङको लम्बाइ : १८ से.मि.
पाइने उचाइ : ६५-३,५०० मि.

सामान्य परिचय : शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा सोको वरिपरिका जङ्गलमा पाइने रतुवा/राते मृग नेपालमा पाइने मृग प्रजातिहरूमध्ये सबैभन्दा धेरै फैलावट भएको मृग हो । यसको शरीर चहकिलो रातो खैरो रङको हुन्छ । यसका अगाडिको खुट्टाहरू पछाडिको भन्दा लामो हुन्छ । भाले मृगका माथिल्ला कुकुरे दाँतहरू लामा हुन्छन् । यसले ठुलो आवाजमा कुकुर भुके भैं कराएमा खतराको सङ्केत र सानो आवाज निकालेमा सामान्य बोली जनाउँछ । यो विशेषतः सदाबहार वनजङ्गलमा पाइन्छ ।

पाइने स्थानहरू : नेपालको तराईदेखि पहाडी क्षेत्रमा पाइन्छ । यो प्रजाति नेपालबाहेक श्रीलङ्का, चीन, भारत आदि देशहरूमा पनि पाइन्छ ।

४. बँदेल



वैज्ञानिक नाम : *Sus scrofa*
अङ्ग्रेजी नाम : Wild Boar
शरीरको तौल : ६८-१०० किलोग्राम
शरीरको उचाइ : १५०-१८० से.मि.

सामान्य परिचय : बँदेललाई घरपालुवा सुँगुरको पूर्खा मानिन्छ । बँदेलको शरीरको रङ फुस्रो तथा खैरो मिश्रित कालो हुन्छ । यसको बच्चाहरूका शरीरमा लामा पहेंला धर्काहरू हुन्छन् जुन करिब आठ

महिनापछि हराएर जान्छन् । यो अत्यन्तै बलियो हुन्छ र यसले यदाकदा मानिस तथा अन्य जनावरलाई समेत आक्रमण गर्दछ । यसले वर्षभरि नै बच्चा जन्माउन सक्छ । मासु, रौं र दाहाका लागि यसको अवैध व्यापार हुने गर्दछ । हाम्रो नगरपालिका क्षेत्रको वनमासमेत यो पाइन्छ । वनभित्र आहारको कमीका कारण यसले विशेष गरी आलु खेती धेरै मात्रामा बिगार गर्ने गरेको पाइन्छ ।

पाइने स्थानहरू : घाँसे मैदान र वन जङ्गलमा बढी हुने यो नेपालको अधिकांश जिल्लाहरूमा पाइन्छ । यो भारत, पाकिस्तान, चीनलगायतका धेरै देशहरूमा पनि पाइन्छ ।

५. दुम्सी



वैज्ञानिक नाम : *Hystrix indica*

अङ्ग्रेजी नाम : Indian Crested Porcupine

शरीरको तौल : ११-१८ किलोग्राम

शरीरको लम्बाइ : ७०-९० से.मि.

सामान्य परिचय : नेपालमा पाइने दुई प्रजातिका दुम्सीहरूमध्ये हाम्रो क्षेत्रमा पाइने दुम्सीलाई जुरे दुम्सी भनिन्छ । जुरे दुम्सीको टाउकोदेखि शरीरको मध्य भाग कालो र सेतो रङको लामा काँडाले ढाकेको हुन्छ । शरीरको माथिल्लो भागका काँडाहरूमा दुई वा तीन काला पट्टिहरू हुन्छन् । यसको २-३ ओटा बच्चा हुन्छन् र वर्षमा २ पटकसम्म बच्चा जन्माउन सक्छ । यसको बच्चा गर्भमा रहने अवधि करिब ११० दिनको हुन्छ । यसले घाँस तथा अन्नबालीहरू खाने गर्दछ ।

पाइने स्थानहरू : जुरे दुम्सी शंखरापुर क्षेत्रको वनलगायत नेपालको धेरैजसो ठाउँहरूमा पाइन्छ । नेपालबाहेक यी दुम्सीहरू भारत, चीन, म्यानमार, थाइल्यान्ड, कम्बोडिया, भियतनामलगायतका देशहरूमा यी प्रजातिका दुम्सीहरू पाइन्छन् ।

शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्र तथा वरपरका वनमा पाइने केही चराहरूको परिचय

नेपालमा हालसम्म ८८६ प्रजातिका चराहरू रहेको अभिलेख गरिएको छ । यसमा हाम्रो शंखरापुर नगरपालिका तथा वरपरका वनहरू र शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज क्षेत्रमा गरी ३१८ प्रजातिका चराहरू पाइन्छन् । यसमध्ये केही चराहरू हाम्रो घर वरिपरि सधैंभरि सहजै देखिन्छन् भने केही चराहरू वनमा मात्र देख्न सकिन्छ । हाम्रो वन क्षेत्र तथा खेतवारीमा देखिने केही चराहरूको यहाँ परिचय दिइएको छ ।

पन्छी

१. गोठे लाटोकोसेरो

सामान्य परिचय : नेपालमा पाइने २३ प्रजातिका लाटोकोसेरोमध्ये शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा सोको वरिपरिका गाउँघरमा धेरै पाइने यस गोठे लाटोकोसेरोलाई उल्लु भनेर समेत चिनिन्छ । लाटोकोसेरोको यस प्रजाति वनमा भन्दा पनि वन नजिकका गाउँघरमा बस्न रुचाउँछ त्यसैले यसको नाम गोठे लाटोकोसेरो रहन गएको हो । गोठे लाटोकोसेरो दिनमा भन्दा रातमा बढी सक्रिय हुन्छ । यसले छुचुन्द्रो, मुसालगायत विभिन्न किरा फट्याङ्गालाई आफ्नो आहारा बनाउने हुँदा यसलाई

किसानको साथीका रूपमा समेत लिइन्छ । हाम्रो समाजमा व्याप्त अन्धविश्वासले गर्दा यसको चोरी सिकार तथा अवैध व्यापारसमेत हुने गरेको छ ।



वैज्ञानिक नाम : *Tyto alba*

अङ्ग्रेजी नाम : Barn owl

शरीरको तौल : ४३०-६२० ग्राम

शरीरको लम्बाइ : ३२-४० से.मी

पाइने उचाइ : तराईदेखि पहाडी क्षेत्र

पाइने स्थानहरू : नेपालमा यसलाई तराईदेखि पहाडी क्षेत्रका वन क्षेत्र र ती क्षेत्र वरिपरिका गाउँघरमा पाइने गरेको छ । हामीले कहिलेकाहीँ साँझको समयमा घरगोठ नजिक पनि लाटोकोसेरो बसेको देख्न सक्छौं ।

२. कालिज



वैज्ञानिक नाम : *Lophura*

leucomelanos

अङ्ग्रेजी नाम: Kalij pheasant

शरीरको तौल: ८००-११५० ग्राम

शरीरको लम्बाई: ६०-७४ से.मी

पाइने उचाई: समुद्री सतहबाट १२००

मिटर भन्दा माथी हिमालभन्दा मुनी

सामान्य परिचय : शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा सोको वरिपरिका सामुदायिक वनहरूमा पाइने कालिज एक मध्यम आकारको चरा हो । कालीजले प्रायः बोटबिरुवाको जरा, बिउ, ससाना सरिसृप, किरा फट्याङ्गालाई आफ्नो आहारा बनाउँछ । यसले वैशाख जेठतिर बच्चा कोरल्छ । यसको मासुका लागि चोरी सिकार तथा अवैध व्यापारसमेत हुने गरेको छ ।

पाइने स्थानहरू: कालिज नेपालमा समुद्री सतहबाट १२०० मिटरभन्दा माथि र हिमालभन्दा मुनि रहेका वनहरूमा पाइन्छ । शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रका वनहरूमा कालिज पहिले पहिला धेरै मात्रमा पाइन्थो । तर आजकल वासस्थानको विनाश र मानिसहरूले मासुका लागि अवैध सिकार गर्ने भएकाले यसको प्राकृतिक सङ्ख्यामा कमी आइरहेको छ ।

३. वस्तु बकुल्ला

सामान्य परिचय : वस्तु बकुल्ला शंखरापुर नगरपालिकाको पानीको स्रोतहरू, जस्तै : पोखरी, धान खेत, खोला तथा घाँसे मैदानमा पाइन्छ । लामा खुट्टा तथा घाँटी हुने यस पन्छीलाई साधारणतया बकुल्ला भनेर चिनिन्छ । यसले ससाना रुख तथा भाडीमा हाँगाबिङ्गा तथा घाँस प्रयोग गरी आफ्नो गुँड

बनाउँछ । यसले ससाना स्तनधारी जनावर, सरिसृप, पानीमा पाउने माछा, भ्यागुतालगायत खान्छ । त्यसैगरी यसले घरपालुवा तथा जङ्गली जनावरको शरीरमा हुने परजीवीलाई आफ्नो आहारा बनाउँछ। सिमसारहरूको विनाश तथा वासस्थानमा भएको ह्याससँगै यसको सङ्ख्यामा पनि कमी आएको छ ।



वैज्ञानिक नाम : *Bubulcus ibis*
 अङ्ग्रेजी नाम M Cattle Egret
 शरीरको तौल : २७०-५१२ ग्राम
 शरीरको लम्बाइ : ४८-५३ से.मि.
 पाइने उचाइ : समुद्री सतहबाट १,५०० मि. सम्म

पाइने स्थानहरू : वस्तु बकुल्ला नेपालको १५०० मिटर सम्मको उचाइमा खेत, सिमसारहरूमा पाइन्छ । नेपाललगायत भारत, पाकिस्तान, भुटान आदि देशमा पनि पाइन्छ ।

माथि व्याख्या गरिबहाहेक पनि यस नगरपालिका क्षेत्र तथा वरपरका वनहरूमा धेरै प्रकारका स्तनधारी, चराहरू पाइन्छन् । यी वन्यजन्तुहरूका लागि वन आवश्यक हुन्छ । त्यसैले वन्यजन्तुको संरक्षण गर्नु भनेको वनको संरक्षण गर्नुसमेत हो । वनको संरक्षण भएमा हामी मानवका लागि समेत स्वस्थ वातावरण सिर्जना हुन्छ । यसका साथै हाम्रो वरिपरिको वनमा वन्यजन्तुहरू भएमा तिनीहरूको अध्ययन अवलोकन गर्न पर्यटकहरूसमेत आउँछन् । जसबाट हामीले आर्थिक रूपमा पनि फाइदा लिन सक्छौं । तर वन्यजन्तुहरूलाई हामीले पक्रेर घरमा पाल्ने तथा तिनीहरूसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आउने कार्य भने गर्नुहुँदैन।

जानी राखौं : वन्यजन्तुबाट मानिस तथा घरपालुवा जनावरमा र मानिस तथा घरपालुवा जनावरबाट वन्यजन्तुमा विभिन्न रोग सर्न सक्ने सम्भावना रहेको हुँदा वन्यजन्तुको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आउने कार्य गर्नु हुँदैन । वन्यजन्तुमा सामान्य देखिने रोग घरपालुवा जनावर तथा मानिसमा महामारीका रूपमा देखिन सक्छ । त्यसैगरी मानिसमा सामान्य देखिने रोगले वन्यजन्तुमा ठुलो क्षति पुऱ्याउन सक्छ । सन् २०१९ को अन्त्यदेखि विश्वमा महामारीका रूपमा फैलिएको कोरोना भाइरस पनि चमेरोबाट मानिसमा सरेको कुरा वैज्ञानिकहरूले भन्दै आएका छन् ।

क्रियाकलाप २

साथीहरू मिलेर ४ जना वा ५ जनाको समूह बनाउनुहोस् । शिक्षक तथा अन्य जानकार व्यक्तिको सहयोगमा समूहगत रूपमा विद्यालय वा नजिकको वन क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गरी त्यहाँ पाइने विभिन्न वन्यजन्तुहरूमध्ये प्रत्येक समूहले कुनै दुई-दुईओटा बेगलाबेगलै वन्यजन्तुको चित्र बनाई त्यसको परिचय लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् र कक्षामा टाँस्नुहोस् । यसमा एउटा समूहले स्तनधारी शाकाहारी जनावर, दोस्रो समूहले स्तनधारी मांसाहारी जनावर, तेस्रो समूहले चराहरू, चौथो समूहले सरिसृपहरू, पाँचौँ समूहले ससाना किराहरूका बारेमा लेख्नुहोस् ।

पाठ सार :

- मानिसहरूले घरमा पाल्ने वा घरपालुवाबाहेकका जुनसुकै जातिका जीवजन्तुहरूलाई वन्यजन्तु भनिन्छ । यसअन्तर्गत स्तनधारी, पन्छी, घस्रिने जन्तु, माछा, भ्यागुता र किरा फट्याङ्गा तथा फुल पार्ने जन्तुको फुलसमेत पर्दछन् ।
- स्थानीय क्षेत्रमा पाइने वन्यजन्तुहरू हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा हुन् । वातावरणीय हिसाबले समेत वन्यजन्तुहरू महत्त्वपूर्ण मानिन्छन् ।
- शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रमा पनि जनसङ्ख्या वृद्धिसँगै भएको बस्ती विस्तार, कृषि तथा निर्माण कार्यको बिस्तार जस्ता कार्यले वन्यजन्तुहरूको प्राकृतिक वासस्थान घटिरहेको छ । यसले गर्दा हाम्रो स्थानीय वनमा पाइने वन्यजन्तुहरूको सङ्ख्यामा निरन्तर कमी हुँदै गएको छ ।
- शंखरापुर नगरपालिकाको सिमा जोडिएको शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जमा विभिन्न २३ प्रजातिका स्तनधारी वन्यजन्तुहरू पाइनुका साथै यहाँ ३१८ प्रजातिका चराहरू पनि अभिलेख गरिएको पाइन्छ ।
- वन्यजन्तुहरूलाई मार्ने, पक्रेर घरमा पाल्ने, तिनीहरूको अङ्ग निकालेर बेच्ने जस्ता कार्यहरू गैरकानुनी कार्य हुन् । यस्ता कार्यहरू आफूले पनि गर्नुहुँदैन र अरूलाई पनि गर्न दिनुहुँदैन ।
- वन्यजन्तुको संरक्षण गर्नु भनेको हाम्रो स्वच्छ वातावरणको संरक्षण गर्नुसमेत हो ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) वन्यजन्तुको परिभाषा दिनुहोस् ।

(ख) शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्र तथा आसपासका वनहरूमा अहिलेसम्म कति कति प्रजातिका स्तनधारी जनावर र चराहरूको अभिलेख गरिएको छ ?

(ग) आफ्नो व्यक्ति वरपर र तथा नजिकको वनमा पाइने दुई दुईओटा स्तनधारी र चराहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

- (घ) नेपालमा कति प्रजातिका सालकहरू पाइन्छन् र हाम्रो वनमा पाइने सालक कुन प्रजातिको हो ?
 (ङ) गोठे लाटोकोसेरोले खाने कुनै दुईओटा आहाराहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

- (क) वातावरणीय हिसाबले समेत वन्यजन्तुहरू मानिन्छन् ।
 (ख) वन्यजन्तुहरूको सिकार गर्न, वन्यजन्तु तथा तिनको अङ्गको व्यापार गर्न वा वन्यजन्तुलाई कुनै किसिमको हानि पुऱ्याउनमानिएको छ ।
 (ग) बँदेल हेर्दा हाम्रो घरपालुवा.....जस्तै देखिन्छ ।
 (घ) नेपालमा पाइने दुई प्रजातिका दुम्सीहरूमध्ये हाम्रो क्षेत्रमा पाइने दुम्सीलाई भनिन्छ ।
 (ङ) वन्यजन्तुको संरक्षण गर्नु भनेको वनकोगर्नुसमेत हो ।

३. दिइएका उत्तरहरू मध्येबाट सबैभन्दा मिल्ने उत्तर छानेर गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

- (क) मानव र वन्यजन्तुबिचको द्वन्द्व कम गर्न स्थानीय क्षेत्रमा के गर्नुपर्छ ?
 (अ) वननजिक घर बनाउने (आ) वन्यजन्तुलाई पासो थाप्ने
 (इ) वन फाँड्ने (ई) वन फँडानी रोक्ने
- (ख) शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रको वनमा निम्न मध्ये कुन जनावर पाईदैन ?
 (अ) कालिज (आ) हाब्रे
 (इ) बँदेल (ई) चितुवा
- (ग) हाम्रो क्षेत्रमा पाइने दुम्सीलाई.....भनिन्छ ।
 (अ) जुरे दुम्सी (आ) कण्ठे दुम्सी
 (इ) कालो दुम्सी (ई) पुङ्के दुम्सी
- (घ) वस्तु बकुल्ला.....रंगको हुन्छ ।
 (अ) कालो (आ) हरियो
 (इ) सेतो (ई) खैरो
- (ङ) वन्यजन्तुको संरक्षण गरेमा.....।
 (अ) पर्यटकीय गतिविधि बढाउन सकिन्छ (आ) वनको समेत संरक्षण हुन्छ
 (इ) माथिका दुवै (ई) कुनै पनि होईन

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) वन्यजन्तु र मानव बिचको द्वन्द्व हुने चारओटा कारणहरू लेख्नुहोस् ।
 (ख) स्थानीय क्षेत्रको वनमा पाइने कुनै पाँच पाँच प्रकारका स्तनधारी जनावर र चराहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
 (ग) स्थानीय क्षेत्रमा मानव र वन्यजन्तुको द्वन्द्व कम गरी वन्यजन्तु संरक्षणका लागि हामीले गर्न सक्ने कार्यहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।
 (घ) स्थानीय वन्यजन्तुहरूको महत्त्वबारे बुँदागत रूपमा चर्चा गर्नुहोस् ।
 (ङ) लाटोकोसेरो र मृगको चित्रसहित परिचय लेख्नुहोस् ।
 (च) मानौं, तपाईंको घरनजिकको वनमा तपाईंको चिनजानको कसैले कालिजको सिकार गर्न लागेको कुरा तपाईंलाई थाहा भयो । तर तपाईंलाई कालिजको सिकार गर्नुहुन्न भन्ने कुरा थाहा

छ । अब तपाईंले उक्त क्षेत्रमा सिकार हुन नदिनका लागि के गर्नुपर्दछ, बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य

स्थानीय जानकार व्यक्तिलाई सोधेर तपाईंको व्यक्ति नजिकको वनमा पाइने वा खेतवारीमा पाइने कुनै दुई प्रकारका स्तनधारी जनावर, दुई प्रकारका चरा र दुई प्रकारका किरा फटेङ्गाको चित्र बनाई त्यसको सामान्य परिचय लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- यो पाठको अध्यापन गराउँदा स्थानीय वन, नजिकको राष्ट्रिय निकुञ्जलगायत वरिपरिको क्षेत्रमा पाइने वन्यजन्तुहरूको सूची तयार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- विद्यालय नजिकको वन क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् । वन्यजन्तुको महत्त्व वा फाइदासम्बन्धी भिडियो, ब्रोसर, पोस्टर आदि खोजी गरी विद्यार्थीहरूलाई देखाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।
- वन्यजन्तु अपराधसम्बन्धी कानुनी प्राधानहरूबारे स्थानीय जानकारसँग विद्यार्थीहरूलाई अन्तरक्रिया गराउनुहोस् र निष्कर्ष दिनुहोस् ।

नेवार संस्कार र संस्कृति

उद्देश्य : यस पाठको अध्ययन पश्चात् तपाईं निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनुहुनेछ :

- ✦ नेवार जातिमा कय्ता पूजा संस्कारबारे बताउन ।
- ✦ नेवार जातिमा इहि र बाह्रा संस्कारबारे बताउन ।
- ✦ नेवार जातिमा जङ्को संस्कारबारे बताउन ।
- ✦ गठेमङ्गल, म्हपूजा र योमरी पुन्हि चाडको परिचय दिन ।
- ✦ म्हपूजा गर्नाको कारण बताउन ।
- ✦ नेवार समुदायको बस्तीमा घरको बनोट र विशेषता भन्न ।

क्रियाकलाप १

(क) तपाईंको समुदायले मनाउने महत्त्वपूर्ण चाडपर्वहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईंको समुदायले परम्परागत रूपमा निर्माण गर्ने घरको बनावटका बारेमा सचित्र टिपोट तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

हाम्रो देशका विभिन्न जातजाति नेपालभरि छरिएर बसेका छन् । यिनीहरूको आआफ्नै भाषा, वेशभूषा र संस्कृति छन् । देशमा जस्तै गरी शंखरापुर नगरपालिकामा जातजातिगत विविधता पाइन्छ । यहाँ मुख्यतया नेवार, तामाङ, क्षेत्री, बाहुन र अन्य जातिको बसोबास छ । यस नगरपालिकाअन्तर्गत वडा नं ४, ५, ६, ७ र ९ मा नेवार जातिको बाक्ला बस्ती छन् । यसर्थ यस पाठमा नेवार जातिको संस्कार र संस्कृतिबारे चर्चा गरिएको छ ।

१. इहि

इहि बालिकाकेन्द्रित संस्कार हो । यसलाई एक प्रकारको विवाह संस्कार पनि भनिन्छ । नेवारी संस्कृतिमा बालिका महिनावारी हुनुभन्दा पहिला इहि संस्कार गर्नुपर्दछ । यो संस्कारको अर्को नाम बेल विवाह हो । बेललाई सुवर्णकुमारको प्रतीकका रूपमा लिइन्छ । बेल विवाहमा बालिकालाई बेल (सुवर्णकुमार)सँग विवाह गरिन्छ । इहि गरेपछि बालिकालाई किशोरी महिला समान घरव्यवहार, पूजापाठ तथा अन्य कामकाज गर्न योग्य मानिन्छ ।

इहिमा बालिकालाई सिउँदोमा सिन्दुर, गलामा पोते र तायो (तिलहरि जस्तो गहना) लगाई दुलही जस्तै सजाइन्छ । इहि नगरेसम्म बालिकालाई कुमारीका रूपमा लिइन्छ भने इहि गरेपछि उनलाई कुमारीका रूपमा लिइँदैन । इहि संस्कार बालिकाको उमेर प्रायः ५, ७, ९ वर्षमा अर्थात् अन्य बिजोर वर्षमा गर्ने प्रचलन छ । त्यसबेला 'इहिपर्सि' भनेर विशेष प्रकारको सारी, गरगहना लगाएर सिङ्गारपटार गरिन्छ ।



इहिमा समावेश भएका बालिकाहरू

२. बाह्रा

बालिकाको इहि संस्कार पछिको दोस्रो संस्कार बाह्रा हो । बालिकाको उमेर प्रायः ९, ११, १३ अथवा अन्य बिजोर वर्षको उमेरमा बाह्रा राख्ने गरिन्छ । बाह्रा राख्ने भनेको गुफा राख्नु हो । यसबेला बाह्रा बस्ने बालिकाले सूर्य (घाम) र पुरुषको अनुहार नदेख्ने गरी बाह्रदिनसम्म बन्द कोठाभित्र थुनिएर बस्नु पर्दछ ।

बाह्रा राख्दा एक वा एकभन्दा बढी बालिकाहरू पनि सहभागी गराउन सकिन्छ । त्यस बन्द कोठाभित्र कुनै पनि पुरुष छिर्न हुँदैन । बालिकाका साथीहरू र अन्य सहयोगी महिलाहरूमात्र पर्न पाउँछन् । कोठामा 'बाह्राख्या' पनि राखिन्छ । यसरी कोठाभित्र थुनिएर बस्ने बालिकालाई बाह्रौं दिनको शुभसाइतमा बाहिर निकालिन्छ । पुरोहितले विधिअनुसार कर्म गरी सूर्यदर्शन गराउँछन् । त्यसपछि भने पुरुषहरूको अनुहार पनि हेर्न मिल्छ । शुभसाइतमा बालिकालाई कलात्मक 'सिन्हमू' र 'ज्वलान्हायकं' प्रदान गरिन्छ । सिन्हमूभित्रको रातो फुस्रो सिन्दुर बालिकाको सिउँदोमा घरको प्रमुख महिलाले लगाइदिन्छन् । अनि ज्वलान्हायकं (विशेष रेना) पनि देखाइन्छ । तत्पश्चात् आफ्नो टोलको गणेशथानमा लगी गणेशको दर्शन गराई फर्काइन्छ ।



बाह्रामा सूर्य दर्शनपछिको बालिका

३. कयतापूजा

नेवार समुदायमा केटाको व्रतबन्ध संस्कारलाई कयतापूजा भनिन्छ । छोरा किशोर हुन लागेको सङ्केत स्वरूप यो कर्म गरिन्छ । कयतापूजा प्रायः ७, ९ र ११ वर्षको उमेरमा गरिन्छ । यसबाहेक बिजोर उमेरमा पनि गर्ने परम्परा छ । नेपालभाषामा 'कयता' र 'पूजा' दुई शब्द मिलेर कयतापूजा बनेको छ । कयताको अर्थ लङ्गौटी हो । कयतापूजाको अर्थ लङ्गौटी पूजा हुन आउँछ । यस कार्यमा पुरोहितको आज्ञाबमोजिम आफ्नो कूल देवता, इष्ट देवता स्वम् अन्य देवीदेवताको पूजाआजा गरिन्छ । कपाल खैरेका वटुकले धोती लगाएर धनुषबाण ग्रहण गरी घर परिवारसँग भिक्षा माग्छन् । त्यसपछि भिक्षाटनका लागि वनवास जाने भनेर घर बाहिर निस्कन्छन्।



भिक्षाटनमा बालक

स्थानीय टोलको गणेशथानमा लगेर सातओटा पानको पातमा ल्वाङ, सुपारी र पैसा राखी सात पाइला टेक्न लगाइन्छ । वनवास जान लाग्दा मामाहरूले समातेर घर फर्काउने चलन छ । कयतापूजा (व्रतबन्ध) कार्य भएदेखि बालकले किशोर तथा वयस्कले जस्तै अन्य रीति, परम्परामा चल्नुपर्ने मान्यता छ । त्यसपछि उसले घर परिवारभित्र अरु ससाना बालबच्चाहरूले जस्तो व्यवहार गर्नु हुँदैन । नीति नियम, पूजाआजा र खानपानमा शुद्ध स्वम् चोखोनीति गर्नुपर्दछ ।

४. जङ्को

मानिसको जन्मदेखि मरणसम्म गरिने आआफ्नो संस्कारअनुसार नेवार समुदायको जङ्को पनि एक हो । जङ्को बाल्यकालमा एक पटक र बुढेसकालमा पटक पटक गरिन्छ । बाल्यकालमा गरिने जङ्कोलाई

अन्नप्राशनका रूपमा लिइन्छ । यसलाई मचाजङ्को भनिन्छ । त्यस्तै वृद्ध अवस्थामा भने नेवार समुदायमा पटक पटक जङ्को गर्ने संस्कार छ । पहिलो जङ्को ७७ वर्ष, ७ महिना, ७ दिन, ७ घडी, ७ पलाको शुभसाइतमा गरिन्छ । पहिलो जङ्कोलाई 'ज्या जङ्को' वा 'भीमरथारोहण' भनिन्छ । यसबेला चार पाङ्गा भएको एक जना मानिस बस्न हुने सानो रथमा राखेर टोल वा नगर परिक्रमा गराइन्छ । दम्पतीमा पतिको उमेर ७७ वर्ष पुगेपछि पतिपत्नी दुवैको जङ्को एकैसाथ गर्ने चलन छ ।

पटक पटक गरिने जङ्कोको क्रम यसप्रकार रहेका छन्:

पहिलो भीमरथारोहण, दोस्रो चन्द्ररथारोहण, तेस्रो देवरथारोहण, चौथो महादिव्य रथारोहण र पाँचौं महादेव रथारोहण । यसरी वृद्धावस्थामा रथारोहण जङ्को गर्नुको अर्थ उनीहरूलाई उच्च मानसम्मान गरी देवता समानको स्थान दिएर समाजमा आदरभाव व्यक्त गर्नु हो । देवता समान भएपछि उनीहरूबाट अपशब्द पनि बोल्नु हुँदैन भन्ने मान्यता छ । आजको परिप्रेक्ष्यमा परिवारको जेष्ठ सदस्य, जेष्ठ नागरिक तथा वृद्धवृद्धाहरूको सम्मान गर्न जङ्को संस्कारले अनुकरणीय भूमिका खेलेको पाइन्छ



भीमरथारोहणमा रथ तान्दै

५. म्हपूजा

नेवार समुदायमा मनाइने विभिन्न चाडपर्वमध्ये 'म्हपूजा' पनि एक प्रमुख चाड हो । यो चाड नेवार समुदायमा विशेष रूपले मनाइन्छ । 'म्ह' र 'पूजा' दुई शब्द मिलेर 'म्हपूजा' शब्द निर्माण भएको हो । 'म्ह' को अर्थ शरीर हो । आफ्नो शरीरको पूजा गर्ने भएकाले यसलाई म्हपूजा भनिएको हो । हाम्रो जीवनमा सबैभन्दा बढी महत्त्व नै शरीरको हुन्छ । शरीर स्वस्थ भएमा नै उसले अन्य काम कुरा गर्न सक्छ । शरीरै नभए केही पनि हुँदैन । तसर्थ वर्षभरि आफ्नो शरीर स्वस्थ भएर निरोगी बनेमा धेरै कार्य गर्न सकिन्छ भनेर शरीरको पूजा गर्ने परम्परा छ । म्हपूजा कार्तिक शुक्लप्रतिपदा तिथिमा पर्दछ । यस तिथिमा बिहानदेखि घर सफासुगधर गरी चोखोनितो गरिन्छ । देवीदेवताको पूजा आराधना गरी शुद्ध भई नित्यकर्ममा लाग्छन् । म्हपूजा गर्दा प्रायः बेलुका रमाइलो गरी मनाइन्छ ।

म्हपूजाको बेला घरका परिवार जम्मा भई पङ्क्तिबद्ध भएर बस्छन् । पूजा गर्नका लागि प्रत्येक व्यक्तिका अगाडि मण्डल लेखिएको हुन्छ । मण्डलमा तेलको चक्का, पानीको चक्का, मास, लावा, अबिर र कालो भटमास आदिको चक्का पनि बनाइन्छ । बिमिरोसहित फलफूल, माला, विशेष जनै धागो म्हपूजा गरिने व्यक्तिलाई समर्पण गरिन्छ । खेलुइता: बत्ती मण्डलमा तयार गरी राखिन्छ ।



म्हपूजा गर्न बसेका महिला पुरुषहरू

यसबेला अन्डा, माछा, मासु, बाह्रा र रक्सी पञ्चतत्त वका रूपमा सगुन पनि दिइन्छ । यसरी पूजा गर्दा सुस्वास्थ्य, दीर्घायु र शुभमङ्गलको कामना गरिन्छ । मानिसको पूजापछि चुलोचौको, भाँडाकुँडा, ढिकीजाँतो, घरमा पालिएका पशुपन्छी आदिको पनि पूजा गरिन्छ ।

महपूजाको दिन नेपाल संवत्को नयाँ वर्ष पनि सुरु हुन्छ । नेपाल संवत् लिच्छवि राजा राघवदेवको पालामा शङ्खधर साख्वाःले देशभरका सबै जनताको ऋण मुक्त गरेर चलाइएको हो । हाल यो संवत्ले सरकारी मान्यता पाएको छ । साथै नेपाल संवत्का प्रवर्तक शङ्खधर साख्वाःलाई राष्ट्रिय विभूति पनि मानिएको छ । हाम्रो देश नेपालको नामबाट चलेको यो संवत्को विशेष महत्त्व छ । संसारका अरू कुनै पनि संवत् देशको नामबाट चलेको पाइँदैन । महपूजा र नेपाल संवत् एकै दिन पर्नु पनि एउटा संयोग हो । यस दिनमा एकआपसमा नयाँ वर्षको शुभकामना आदानप्रदान गरी खुसीयाली मनाउँछन् ।



राष्ट्रिय विभूति शङ्खधर साख्वाः

६. योमरि पुन्हि

नेवार समुदायका विभिन्न चाडपर्वहरूमध्ये 'योमरि पुन्हि' पनि एक हो । यो चाड नेवार समुदायको ठुलो चाड हो । योमरि भन्ने शब्द 'यो' र 'मरि' दुई शब्द मिलेर बनेको छ । 'यो' को अर्थ मनपर्ने र 'मरि'को अर्थ रोटी अर्थात् मनपर्ने रोटी हुन आउँछ । त्यस्तै पुन्हि भनेको पुर्ने वा पूर्णिमा हो ।



यो चाड मार्ग शुक्लपूर्णिमाका दिनमा मनाइन्छ । यो पूर्णिमाका दिनमा योमरि पकाएर खाइने भएकाले यो दिनलाई योमरि पुन्हि भनिएको हो । यस दिन नेवारहरूको घर घरमा योमरि पकाइन्छ । नयाँ धान भित्रियाएपछि त्यही धान कुटेको चामलको पिठोबाट योमरि बनाइन्छ । योमरि विशेषगरी शङ्ख आकारमा बनाइन्छ भने अन्य आकारमा पनि बनाइन्छ । योमरिभित्र चाकु र तिल राखेर यसलाई अझ स्वादिलो र मिठो तुल्याइन्छ । चाकु राखिए पनि बाहिरबाट भने देखिँदैन । यसबाहेक योमरिभित्र मास र खुवा पनि राखेर बनाउने चलन छ ।

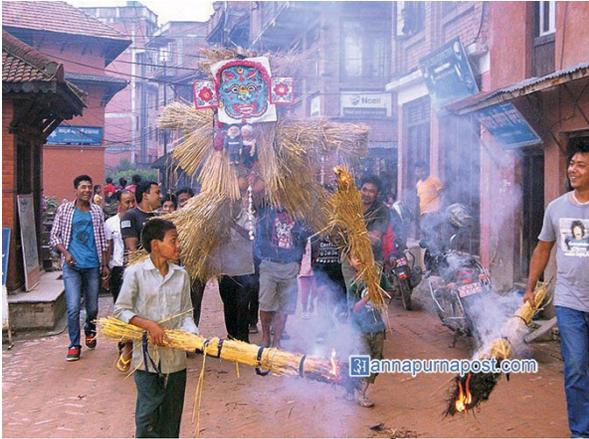
एक पटक योमरि खानेले फेरि फेरि पनि खान मन पराउँछन् । नयाँ धान भित्रिएको खुसियालीमा योमरि खाने गरिएको भनाइ पनि छ । यस अवसरमा त्यही दिन अथवा भोलिपल्ट तिहारमा देउसी भैलो खेले जस्तै नेवार समुदायमा त्यःछिंत्यः खेल्ने चलन पनि छ । त्यःछिंत्यः खेल्न आउनेहरूलाई योमरि, धान, वा नगद दिने चलन छ । यसबेला त्यःछिंत्यः माग्न आउनेहरूले गीतको रूपमा गाउने चलन छ । यसरी वर्षभरिमा आउने योमरि पुन्हि बाल, युवा तथा वृद्ध सबैलाई धेरै मनपर्ने चाड हो । बालबालिकाहरू यो

चाड महिनौ अगाडिदेखि योमरि पुन्हि कहिले आउला भनेर दिन गन्ती गर्दै पखिरहन्छन् । यो धेरै रमाइलो चाड हो ।

७. गठेमङ्गल

क्रियाकलाप २

तलका चित्र हेरेर गठेमङ्गल चाडबारे तपाईंको अनुभूति लेख्नुहोस् ।



गठेमङ्गल मनाइँदै



पुखुलाछीको पोखरी

नेवार समुदायमा गठेमङ्गल पनि एक प्रमुख चाड हो । यो चाड श्रावण कृष्णत्रयोदशीका दिनुपर्दछ । गठेमङ्गल नेवार समुदायको वर्षको पहिलो चाड हो । यसपछि मात्र अन्य चाडपर्वहरू आउँछन् । यस चाडलाई भूत मन्छाउने अथवा लुतो फाल्ने चाडका रूपमा लिइन्छ । गठेमङ्गलको अघिल्लो दिन लुगा धोई घर सफासुग्घर गरी लिपपोत गरिन्छ । यस दिन भूत मन्छाई पन्छाइन्छ ।

गठेमङ्गललाई रोपाईं सकार्ण फुर्सद लिने, आराम गर्ने समयका रूपमा 'सिनाज्या ब्यंकेगु' पनि भनिन्छ । उपत्यकामा पहिले किसानहरूलाई असारमा खेती गर्न भ्याइ नभ्याई हुन्थ्यो । कोही मानिस मर्दा मृत शरीरलाई थाति राखेर रोपाईं सकेपछि मात्र दाहसंस्कार गर्ने चलन थियो । वर्षभरि खान पर्ने खाद्यान्न उत्पादन गर्न धान रोप्नु पर्दथ्यो । 'सिना'को अर्थ नेपाल भाषामा मरी मरी र 'ज्या'को अर्थ काम हो । असारमा मरी मरी काम गर्नु पर्ने भएर नै रोपाईंलाई 'सिनाज्या' भनिएको हो । मरी मरी काम गरेको कारण गठेमङ्गलदेखि आराम गर्ने र नाचगानका साथमा मनोरञ्जन गर्ने समयको सुरुआत हुन्छ ।

नेवार समुदायका मानिसहरू गठेमङ्गलको अघिल्लो दिन लिपपोत गरी घर सफा गर्दछन् । गठेमङ्गलको दिन नुहाई, चोखोनितो गरी देवीदेवताको दर्शन गर्छन् । यस दिन साँखुबासीहरू पुखुलाछी टोलको पोखरीमा मुख धोई जल सिञ्चन गरेर आफूलाई शुद्ध तुल्याउँछन् । केटाकेटीहरू पनि पोखरीमा पौडी खेलेर नुहाउँछन् । यस दिनको प्रमुख आकर्षण भनेको टोलटोलमा भूतको आकृति ठड्याई भूत पन्छाउनु हो ।

टोलका मानिसहरू मिलेर नरकट, छवाली र बोजोको पातसहितको भूत आकृति बनाइन्छ । भूत आकृतिमा टाउको बनाउन सडटा हाँडी राखिन्छ । त्यसमा मुखाकृति स्वरूप आँखा, नाक, मुख पनि कोरिन्छ । कतै कतै नाङ्गलोमा मुखाकृति बनाएर राख्ने चलन पनि छ । यसलाई गथामुगः वा भूघः भन्दछन् । भूतको प्रतिमूर्ति मानेर टोलको दोबाटो, चौबाटोमा गथामुगः - भूघः ठड्याइन्छ ।



गथामुगः - भूघः

गठेमङ्गलको दिन नेवार समुदायमा प्रत्येकको घर घरमा तलै पिच्छेका कोठाका ढोका र मूल ढोकामा समेत गोबर टाँसेर पूजा गरिन्छ । यस दिन घरलाई रक्षा गर्न मूल ढोकामा फलामको त्रिखुट्टी किला ठोक्छन् । त्यसपछि एक मुठो छवालीमा सिस्नु छ्यासिकचा, अबिर काँडा, भूस्वां आदि राखेर बाल्दछन् । धुवाउँदो छवालीलाई ढोकामा टाँसेको गोबर वरिपरि घुमाइन्छ । त्यसपछि नजिकै टोलमा बनाइएको भूत आकृतिका गथामुगः - भूघःनेर पूजागरी धुवाउँदो छवालीसहित गत वर्ष ढोकामा टाँसिएको गोबर पनि त्यहाँ लगेर जलाइन्छ । भूत मन्छाउने सबै सामग्रीहरू भूघःनेर छोडिन्छ । भूघः अगाडि बालिएको आगोलाई नाघ्ने चलन छ । केटाकेटीहरूले पनि नाघ्ने गर्दछन् । बालबच्चाहरूलाई पनि बोकेर आगोमाथि नघाउने चलन छ । यसो गर्दा बच्चाहरूमा रुन्चे, पिन्चे हट्ने र निरोगी हुने विश्वास छ । अन्त्यमा उक्त गथामुगःलाई नदी पोखरी वा बस्ती बाहिर लगेर सेलाइन्छ ।

यो गठेमङ्गलको दिनदेखि थन्क्याइएका बाजा पनि निकालेर बजाउने र सिकने, सिकाउने पनि गरिन्छ । यसभन्दा अघि सिठीनखःदेखि परम्परागत बाजा बजाउने चलन पनि छैन । यस दिन फलामको औँठी लगाउने र महिलाहरूले हातमा मेहेन्दी लगाउने गर्छन् । यस दिनदेखि भूत भाग्ने र लामखुट्टे पनि कम हुने विश्वास छ । त्यसै दिन कलकारखानामा विश्वकर्माको पूजाआजा पनि गरिन्छ ।

गठेमङ्गल चाडलाई घण्टाकर्णसँग पनि जोडेर वर्णन गर्ने प्रचलन छ । तर घण्टाकर्ण र गठेमङ्गल फरक फरक भएको धेरैको विश्वास छ । घण्टाकर्ण कानमा घन्टी झुन्ड्याउने राक्षस हो भने गठेमङ्गलाई भूतको रूपमा लिइन्छ र यसलाई भूघः (भूतदेव) भन्दछन् ।

८. भवःछैं :

नेवार समुदायको बसोबास प्रायःजसो एकै ठाउँमा मिलेर बस्ने परम्परा छ । उनीहरूका घर पनि एकअर्कोसँग जोडिएर लहरै बनेका हुन्छन् । 'भवः' को अर्थ लहर र 'छैं' को अर्थ घर हो । यसरी लहरै घर हुने भएकाले तिनलाई 'भवःछैं' भनिएको हो । अन्यत्र जस्तै यस नगरपालिकामा पनि नेवारहरूको

बस्ती भएका केही स्थानमा लहरै घर बनेका छन् । ती घरहरूमा कलात्मक भ्याल ढोका पनि देख्न पाइन्छ तर २०७२ सालको भुइँचालोपछि यस्ता कलात्मक भ्यालढोकाहरू कम मात्र बनेका छन् । नेवार बस्तीमा दायँबायाँ घर र बिचमा फराकिलो बाटो हुन्छ । नेवारहरू यसरी गुचुमुच्च घरहरू बनाएर बस्ने भएकाले एकआपसमा सरसहयोग गर्न पनि सजिलो हुन्छ । यसका साथै नेवार बस्तीमा केही दुरीको फरक फरक हुने गरी टोलै पिच्छे इनार, ढुङ्गेधारा, पाटीपौवा, मन्दिर र विहारहरू पनि हुन्छन् । प्रायः नेवार समुदायमा स्थानीय जात्रा तथा चाडपर्व भइरहन्छ । ती जात्रापर्व, इनार, ढुङ्गेधारा, पाटीपौवा, मन्दिर र विहारहरू दिगो रूपमा सञ्चालन गर्न विभिन्न गुठीहरू राखिएका हुन्छन्, जुन आजसम्म यथावत् नै छन् ।

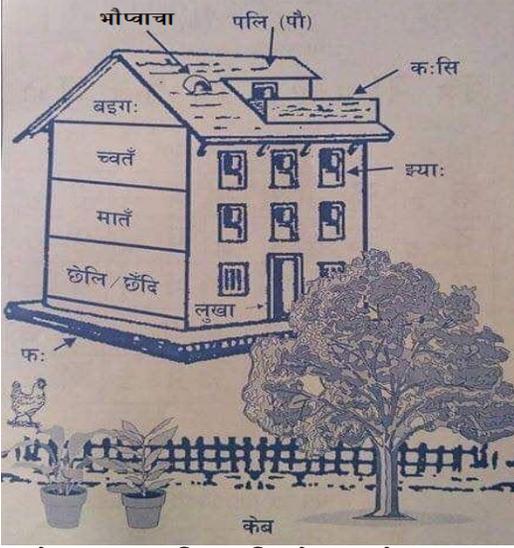


नेवार समुदायमा घरका बनोटका विशेषता

- ✦ घरको पहिलो तला छिँडी हो । यहाँ कुटो, कोदालो आदि कृषि औजारहरू राखिन्छन् । कतिपयले भेडा, बाखा, गाई, भैँसी, कुखुरा, हाँसका लागि गोठ र खोर पनि बनाएका हुन्छन् ।
- ✦ दोस्रो तलालाई मातं भनिन्छ । यहाँ घरपरिवार बसेर छलफल गर्ने र पाहुनाहरूलाई स्वागत गर्ने गरिन्छ । केटाकेटीहरू पनि यहाँ बसेर आफ्नो लेखपढ वा खेल्ने पनि गर्दछन् ।
- ✦ तेस्रो तला चवत हो । यहाँ घरका लागि नियमित चाहिने खाद्यान्नको भण्डारण गरिन्छ ।
- ✦ चौथो तला बुइगल (वैगः) हो । यहाँ भान्सा पनि हुन्छ । भान्सामा चुल्होचौको छुट्टै हुन्छ भने खाना खाने ठाउँ अलि पर हुन्छ । खाना पकाउने ठाउँ सधैं चोखो र सफा राखिन्छ । त्यहाँ पस्न शुद्ध जल आचमन गरेर मात्र जानुपर्दछ । तर यो प्रचलन अहिले कम भएको छ ।
- ✦ बुइगलको अर्को खण्डमा पूजाकोठा हुन्छ । पूजाकोठामा विभिन्न मूर्त अमूर्त देवीदेवता हुन्छन् । देवीदेवताको बिहान नित्य पूजा हुन्छ । साँझमा सन्ध्या आरती गरिन्छ ।
- ✦ बुइगलभन्दा माथिल्लो तला वा बुइगलको माथि छानामुनि घ्याम्पा, हाँडी, पोतासि तथा अन्य भाँडाकुँडा र लसुन, प्याज, छ्यापी, गुन्द्रुक आदि जस्ता खाद्यसामग्री जगेडाका रूपमा राख्ने गरिन्छ । यस्ता घरहरूमा भिँगटीको छाना हुन्छन् । तर हिजोआज ढलान गरेर घर निर्माण गर्ने चलनले गर्दा भिँगटीका छाना लोपोन्मुख छन् । आजकल भिँगटीका छाना नेवार बस्तीका केही पुराना घर तथा मन्दिरहरूमा मात्र देख्न पाइन्छ ।

क्रियाकलाप ४

तलाका चित्रहरू हेरेर नेवार समुदायका घरको विशेषता लेख्नुहोस् :



नेवार संस्कृति भल्किने घरको नमुना माथि उल्लेख गरेअनुसार बुइगलबाहेक अन्य तलाका अरू कोठाहरूमा भने महिला, पुरुष, बालबालिका र पाहुना बस्ने गर्दछन् । हाल आर्य आधुनिक प्रकारका घर निर्माण भएकाले पूर्णरूपले पहिलेको जस्तो नभई आधुनिकीकरण हुँदै आएको छ ।

पाठसार :

- ✦ नेवार जातिमा बालिकाको इहि र बाह्रा, केटाको कय्ता पूजा गर्ने संस्कार छ ।
- ✦ नेवार समुदायमा प्रायः घरहरू गुचुमुच्च हुन्छन् ।
- ✦ नेवार बस्तीमा जात्रा, पर्व, इनार, दुङ्गेधारा, पाटी, पौवा, मन्दिर र विहारको संरक्षण गर्न गुठी राखिएको हुन्छ ।
- ✦ नेवारहरूमा बाल्यकालमा एक पटक र वृद्धावस्थामा पटक कटक जङ्को गर्ने परम्परा छ ।
- ✦ नेवार समुदायमा विभिन्न चाडपर्वमध्ये गठेमङ्गल, म्हपूजा र योमरि पुन्हि प्रमुख चाड हुन्।
- ✦ गठेमङ्गल रोपाइँपछि आराम गर्ने र भूत मन्छाउने पर्व हो ।
- ✦ म्हपूजामा आफ्नो शरीरलाई पूजा गरिन्छ ।
- ✦ म्हपूजाको दिन नेपाल संवत्को नयाँ वर्ष सुरु हुन्छ ।
- ✦ योमरि पुन्हिमा योमरि रोटी पकाइन्छ ।
- ✦ योमरि पुन्हि नयाँ बाली भित्र्याउने खुसियाली पनि हो ।

शब्दार्थ :

सिन्हमू = सिन्दुर राख्ने कलात्मक भाँडो, सिन्दुरे बट्टा

ज्वलान्हायक = पूजाआजामा देवतालाई देखाइने रेना र आफूले पनि हेर्नुपर्ने रेना

गुचुमुच्च = धेरै मानिस, मालसामान वस्तुभाउ एकै ठाउँ रहने किसिम

पोतासि = जाँड, रक्सी बनाउन प्रयोग गरिने तल साना साना प्वाल भएको माटाको भाँडो विशेष

भिँगटी = डूँटा जस्तै पोलिखको, पातलो एकअर्कोमाथि खप्टिन मिल्ने छाना छाइने पातलो साधन
भिक्षाटन = भिक्षा माग्न घर घर चहार्ने, भिक्षा बटुल्ने काम

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

- (क) नेवार समुदायको इहि संस्कारको अर्थ के हो ?
- (ख) बाल्य अवस्थामा गरिने जङ्कोलाई के भनिन्छ ।
- (ग) गठेमङ्गलका दिन केलाई मन्छाउने वा पन्छाउने काम हुन्छ ?
- (घ) म्हपूजामा केको पूजा हुन्छ ?
- (ङ) योमरिको अर्थ के हो ?

२. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

- (क) नेवार संस्कारमा बालिकालाई बाह्रा राखेको दिनमा सूर्य दर्शन गराइन्छ ।
- (ख) व्रतबन्धलाई नेपाल भाषामा भनिन्छ ।
- (ग) नेवार बस्तीमा लहरै बनाइएको घरलाई भनिन्छ ।
- (घ) गथामुगः बनाउन नरकट, बोजोको पात र प्रयोग हुन्छ ।
- (ङ) नेपाल संवत् ले चलाएको हो ।

३. सबैभन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

- (क)इहि संस्कार भन्नाले बुझिन्छ ।
 - (अ) बेल विवाह (आ) गुफा राख्नु (इ) पास्नी (ई) कुमारी पूजा
- (ख) बाह्रा संस्कार भन्नाले बुझिन्छ ।
 - (अ) बेल विवाह (आ) व्रतबन्ध (इ) गुफा राख्नु (ई) पास्नी
- (ग) वृद्धावस्थामा पहिलो जङ्को वर्षमा गरिन्छ ।
 - (अ) ७७ (आ) ८३ (इ) ८९ (ई) ९९
- (घ) गठेमङ्गलको दिनदेखि सुरु हुन्छ ।
 - (अ) पूजापाठ गर्न (आ) विद्यालय खुल्न (इ) बाजा बजाउन (ई) शालिनदी मेला
- (ङ) म्हपूजाको दिन नयाँ साल सुरु हुन्छ ।
 - (अ) शक संवत्को (आ) नेपाल संवत्को
 - (इ) विक्रम संवत्को (ई) कलिगत संवत्को
- (च) घरमा भित्रिका खुसियालीमा योमरि पुन्डि मनाइएको हो ।
 - (अ) नयाँ धान (आ) नयाँ गहुँ (इ) नयाँ मकै (ई) नयाँ जौ

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) नेवार समुदायमा बाह्रा संस्कारको छोटो परिचय दिनुहोस् ।
- (ख) नेवार समुदायमा घरको दोस्रो तलाको प्रयोगबारे लेख्नुहोस् ।
- (ग) नेवार समुदायमा गरिने जङ्को संस्कारबाट के शिक्षा पाइन्छ ?
- (घ) योमरी पुन्डि कसरी मनाइन्छ ?

(ड) घण्टाकर्ण र गठेमङ्गलमा के फरक छ ?

(च) म्हपूजा गर्नुको कारण के हो ?

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेवार संस्कारमा इहि संस्कारको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) नेवार जातिमा गरिने जङ्कोबारे वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) नेवार बस्तीमा घरको बनोटबारे वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) गठेमङ्गल कुन समुदायले कसरी मनाउँछन्, वर्णन गर्नुहोस् ।

(ड) म्हपूजा किन मनाइन्छ, यसको विशेषताबारे बयान गर्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

नेवार समुदायमा गठेमङ्गल वा म्हपूजा वा योमरि पुन्हि कसरी मनाइन्छ, स्थलगत अवलोकन गरी प्रतिवेदन तयार गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

नेवार समुदायमा बाल्यकाल र वृद्धावस्थामा गरिने जङ्कोको विशेषताबारे जानकारी गराउनुहोस्।

- ✦ विद्यार्थीहरूलाई नेवार संस्कारका इहि, बाह्रा, कय्तापूजा र जङ्कोबारे पावर पाइन्टमा शिक्षण सामग्री तयार गरी तिनको महत्त्व व भल्काउनुहोस् ।
- ✦ गथामुगः (भूद्यः)को चित्र प्रस्तुत गरी गठेमङ्गल चाडको महत्त्वबारे प्रकाश पार्नुहोस् ।
- ✦ गठेमङ्गल र लुतो फाल्नेसँग मिल्दोजुल्दो पर्वको जानकारी गराउनुहोस् ।
- ✦ म्हपूजा गरेको चित्र र वृत्तचित्रसहित यसको महत्त्व व दर्साउनुहोस् ।
- ✦ योमरि पुन्हि कसरी मनाइन्छ, योमरिको चित्रसहित वर्णन गर्नुहोस् ।
- ✦ योमरि पुन्हिमा कसरी त्यःछिंत्यः खेलिन्छ, विद्यार्थीहरूको समूह बनाएर अभिनय गराउनुहोस् ।
- ✦ विद्यार्थीहरूलाई नेवार बस्तीको स्थलगत भ्रमण गराई त्यहाँको घर, इनार, ढुङ्गेधारा, पाटीपौवा, मन्दिर र विहारको जानकारी गराउनुहोस् ।

नेवा: सांस्कृतिक बाजा

उद्देश्य : यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईं निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुनुहुने छ :

- (क) नेवार समुदायमा प्रचलित अधिकांश बाजाहरूको परिचय दिन ।
- (ख) नेवार समुदायमा बजाइने बाजाहरूको बनोट र बजाउने तरिका बताउन ।
- (ग) नेवार समुदायमा बजाइने बाजा र बजाउने अवसरको बारेमा भन्न ।

क्रियाकलाप १

तलका प्रश्नको उत्तर कापीमा लेख्नुहोस् :

- (क) तपाईंलाई कतिओटा बाजाको नाम थाहा छ, लेख्नुहोस् ।
- (ख) तपाईंलाई मन पर्ने बाजाको नाम के हो ? तपाईं त्यो बाजा बजाउन सक्नुहुन्छ ?
- (ग) के तपाईंलाई जनावरको अङ्गबाट बन्ने बाजा थाहा छ, थाहा भए लेख्नुहोस् ।

परिचय:

सङ्गीत मन नपर्ने को होला ? सङ्गीत भन्नेबित्तिकै बाजाको याद आउँछ । बाजा बजाउँदा वा बाजा बजाएको सुन्दा आनन्द आउँछ । सङ्गीत सबैलाई मनपर्ने हुन्छ । नेपालमा धेरै जातजाति छन् । सबै ती जातजातिका आफ्नै मौलिक बाजाहरू छन् । तीमध्ये नेवार जातिले प्रयोग गर्ने परम्परागत बाजाहरू पनि धेरै छन् । यस पाठमा नेवार समुदायमा बजाइने बाजाहरूको सामान्य रूपमा चिनारी गरिन्छ ।

१. मुहाली, बँय्चा र बाँसुरी

मुहाली, बँय्चा र बाँसुरी फुकेर बजाइने बाजाहरू हुन् । मुहाली बाजा मुरलीमा जस्तै प्वाल भएका तर चन्द्राकार भई फुक्ने स्थान सानो र आवाज आउने स्थान ठुलो प्वाल भएको हुन्छ । यसबाट तिखो र सुरिलो आवाज निस्कन्छ । प्रायः यस बाजाले गीतको धुन बजाउने गरिन्छ । पहिले पहिले काठबाट बनाइएको मुहालीपछि धातुको बनाउन थालियो । कुनै कुनै मुहालीमा चाँदी र सुनको बुट्टासमेत राखिएको पनि पाइन्छ ।

यो बाजा विभिन्न जात्रा, पर्व र उत्सवको बेलामा बजाइन्छ । बँय्चा एक प्रकारको काठलाई फिरले प्वाल पारेर खोक्रो बनाई बाँसुरी जस्तै बनाइन्छ । यो बाजा एक बित्ता जति लामो हुन्छ । यो समूह वा एकल बजाउन सकिन्छ । बाँसुरी र बँय्चाको आकार प्रकार उस्तै हुन्छ ।



युवाहरू बाँसुरी बजाउँदै

बाँसुरी बँय्चाभन्दा मोटो र लामो हुन्छ । यी दुवैमा पनि बुट्टासमेत कुँदैर बनाइएको पनि पाइन्छ । यी तीनैओटा बाजाहरू फुकेर बजाउँदा सुरिलो र मिठो धुन निस्कन्छ ।

२. नगरा

नगरा बाजा दमाहा जस्तै आकारको भयङ्कर ठुलो हुन्छ । यस्ता नगरा उपत्यकाका प्राचीन दरबारमा आजसम्म पनि देख्न पाइन्छ । राजदरबार परिसर ठुला ठुला पाटीमा यस्तो नगरा बजाएर त्यहाँको तलेजु भवानीको पूजा आरती गरिन्छ । यो हात्तीको छालाले मोरेर बनाइएको हुन्छ । ठुलठुला घण्टासँगै नगरा बजाउने परम्परा प्रायः लोप भएको अवस्थामा छ । यसका बिचमा खरी घोटेर कालो बनाइएको हुन्छ । चारैतिर छालाकै डोरीले तान कसिएका हुन्छन् । नगरा दुईओटा लट्ठीको सहायताले बजाइन्छ।

३. नागबेली

यो बाजाको नामले नै नाग आकारको भन्ने बुझाउँछ । नाग वा सर्प मरेपछि त्यसलाई खोक्रो पारी सुकाएर नाग वा सर्प जस्तै बाङ्गोटिङ्गो आकार बनाई नागबेली बाजाको निर्माण गरिन्छ । यसको मुखनेर सानो प्वाल हुन्छ । यही प्वालबाट फुकेर मिठो र सुरिलो आवाज निकालिन्छ ।

क्रियाकलाप २

तलका चित्रमा दिइएको बाजाहरूका बारेमा तपाईंलाई के थाहा छ, कापीमा लेख्नुहोस् ।

			
नागबेली र मुहाली	सानो नगरा	प्वंगा र पँयता बजाउँदै	काहा बजाउँदै

४. प्वंगा र पँयता

प्वंगा र पँयता बाजा मुखले फुक्ने बाजाहरू हुन् । विशेष गरी पित्तल र तामाबाट बनाइने यी बाजा साँढे दुई हात जति लामो हुन्छ । यसको टुप्पामा सानो प्वाल हुन्छ । त्यहाँबाट क्रमशः ठुलो आकार हुँदै जान्छ । साथै फेदमा पाँच औंला मात्र छिर्ने प्वाल हुन्छ । यो नै प्वंगा नामको बाजा हो । यो बाजा एकभन्दा बढी जोडीमा बजाइन्छ ।

प्वंगा जस्तै प्रकारको अर्को बाजा पँयता हो । तर यो प्वंगाभन्दा अलि सानो वा छोटो हुन्छ । प्वंगा र पँयता पनि सँगै बजाइने प्रचलन छ । यी प्वंगा र पँयता नयाँ देवी देवतामा प्राण प्रतिष्ठा गर्ने बेला र विशेष उत्सव वा पर्वमा बजाइन्छ । यी बाजा फुक्नेहरूलाई प्वंगा खलः र पँयता खलः भनिन्छ।

५. काहा

काहा बाजा प्वंगा र पँयता जस्तै आकारको हुन्छ । यसलाई पनि मुखले फुकेर बजाइन्छ । तर यो काहा बाजा प्वंगा र पँयताभन्दा लामो हुन्छ । संवादात्मक नाचमा पात्रहरू प्रवेश गर्दा विभिन्न रसको अनुभूति दिलाउन यो बाजा बजाइन्छ । देवीदेवताको जात्रामा पनि यो बाजा बजाइन्छ । मुर्दा मसानघाट लाने बेलामा नायखिं बाजासँगै काहा बाजा पनि बजाइन्छ । यो बाजा सधैं जोडी मिलाएर बजाउने गरिन्छ ।

६. न्यकू

यो बाजा जनावरको सिङबाट बनाइएको हुन्छ । नेपाल भाषामा न्यकू भनेको सिङ हो । त्यसैले यसलाई न्यकू बाजा भनिन्छ । संस्कृतमा शृङ्गभेरी भनिन्छ । सिङको टुप्पामा प्वाल पारी त्यही प्वालबाट फुकेर

यो बाजा बजाइन्छ । प्रायः यो अर्नाको सिङबाट बनाइन्छ । यो बाजा प्रायः श्रावण वा भाद्रमा पर्ने नेवारहरूले मनाउने गुंलापर्व एक महिना बौद्ध विहार, चैत्य आदि परिक्रमा गर्दा बजाइन्छ ।

७. तुमरु

तुमरु बाजा काठ, तामा अथवा पित्तलको हुन्छ । यो बिँड नभएको कराई आकारको हुन्छ । यसलाई छालाले मोरेको हुन्छ र छालाकै तानले कसेको पनि हुन्छ । यसलाई ससाना दुईओटा बाँसका कप्टेरा औँलाले समाई ठोकेर बजाइन्छ । यो बाजा भजन किर्तन र विशेष चाडपर्वमा बजाइन्छ । क्षेत्री बाहुन समुदायको शुभकार्यमा बजाइने ट्याम्कोसँग यो तुमरु बाजा मेल खान्छ ।

८. नाय्खिं

नाय्खिं बाजा मादल जस्तै काठबाट बनेको हुन्छ । यसको दायाँबायाँ छालाले मोरेको र छालाकै तानले वरिपरि बेरेर कसिएको हुन्छ । तर मादलभन्दा अलि मोटो देखिन्छ । नाय्खिंको साथमा छुस्या पनि सँगै बजाइन्छ । छुस्या, भ्याम्टा जस्तै हुन्छ तर अलि सानो हुन्छ । अरु बाजाभन्दा यो नाय्खिं बाजाको प्रयोग धेरै गरिन्छ । हिजोआज रेडियोमा विज्ञापन वा सूचना दिइएजस्तै स्थानीय तहमा सूचना दिन पनि यो बाजा नै प्रयोग गरिन्छ । यसरी सूचना जारी गर्नेलाई नाय्खिं च्यकेगु भनिन्छ । अन्य जात्रा, मेला, चाडपर्वमा पनि यसको प्रयोग हुन्छ । नाय्खिं र छुस्या जोडी बाजा हुन् । अरु बाजाभन्दा अगाडि यो बाजा रहन्छ । त्यसैले यसलाई नाइके बाजा पनि भनिन्छ ।

क्रियाकलाप ३

तालका चित्रमा देखिने बाजाहरूका बारेमा अभिभावक, छरछिमेकमा भएका सोसम्बन्धी विज्ञसँग सोधेर यी बाजाहरूका बारेमा लेख्नुहोस् ।



नाय्खिं बजाउँदै



धाः बाजा बजाउँदै



धिमे बाजा बजाउँदै

९. धाः

धाः बाजा पनि नाय्खिं जस्तै हुन्छ । तर यो नाय्खिं भन्दा ठुलो र भद्दा देखिन्छ । यसलाई सानो लट्ठी र हातले ठोकेर बजाइन्छ । यो बाजा बजाउन भोला बोके जस्तो एकातिर कुममा र अर्कोतिर हात बाहिर निकाली बजाइन्छ । भुस्या काँस र पित्तलबाट बनेको हुन्छ । धाःसँग भ्याम्टा जस्तै भुस्या पनि हुन्छ । धाः र भुस्या दुवै ताल मिलाएर बजाइन्छ । धाः र भुस्या जोडी बाजा हो । तर यसलाई धाः बाजा मात्र भनिन्छ । यो बाजा विशेष पर्वमा मात्र बजाइन्छ ।



भुस्या, छुस्या र प्वंगा



परम्परागत नौ बाजा

१०. धिमे

धिमे बाजा नेवार समुदायको अति प्रसिद्ध बाजा हो । यो खासगरी काठबाट बनाइएको हुन्छ । आजकल पित्तलको पनि बन्न थालेको पाइन्छ । धिमे धाः बाजा जस्तै देखिन्छ । तर यो धाः बाजाभन्दा अझ धेरै ठुलो हुन्छ । धिमेसँग भुस्या पनि हुन्छ । यो पनि जोडी बाजा नै हो । दुवै सँगसँगै ताल मिलाएर बजाइन्छ । प्रायः जुनसुकै जात्रामा पनि यो बाजा बजाइन्छ । यो धिमे बाजाको तालमा जोसुकैलाई पनि नाच्न सजिलो हुन्छ । धिमेको आवाज सुन्नेबित्तिकै जात्राको याद दिलाउँछ । हिजोआज अन्य सामाजिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रममा पनि यसको प्रचलन दिनदिनै बढ्दै गएको छ ।

११. खिं



परम्परागत बाजा सिक्दै युवाहरू

खिं बाजा धेरै ठुलो र भारी गद्दौ हुन्छ । आकार भने मादलको जस्तो देखिन्छ । यसको दायाँबायाँ छालाले मोरेको हुन्छ । छालाका बिचमा एकातर्फ सानो घेरामा खरी घोटेको हुन्छ भने अर्कोतर्फ पुरै छाला छोप्ने गरी खरी घोटेको हुन्छ । यो बाजाको साथमा ताल मिलाउन तिंछु (ताः) पनि बजाइन्छ । तिंछु भयाली जस्तो सानो हुन्छ । तर बाक्लो हुन्छ र आवाज पनि ठुलो हुन्छ । खिं दुवैतिर हातले बजाइन्छ । खिं बजाउँदा धेरै टाढा टाढासम्म सुनिन्छ । प्रायः यो बाजा परम्परागत शास्त्रीय भजनमा बजाइन्छ । परम्परागत नाटकमा पनि यो बाजा बजाइन्छ र बाजाको तालमा गाउने तथा नाच्नेसमेत हुन्छ ।

१२. क्वँचाखिं

क्वँचाखिं तबला आकारको बाजा हो । यो बाजा पनि छालाले मोरेर छालाकै तानले कसिएको हुन्छ । तर एकातिर मात्र छालाले मोरिएको हुन्छ र त्यसतर्फ मात्र एक हातले बजाइन्छ । आकारमा भने यो घ्याम्पो जस्तो देखिन्छ । यो बाजा आफ्नो कूल देवताको पूजा र विशेष पर्वमा बजाइन्छ । क्वँचाखिं बोकेर वा बसेर पनि बजाउने गरिन्छ ।

१३. पछिमा

पछिमा बाजा विशेष प्रकारको हुन्छ । हिजोआज यो बाजा बिरलै देख्न पाइन्छ । हेर्दा यो पनि क्वँचाखिं जस्तै देखिन्छ । तर यसको दायाँबायाँ दुवैतिर छालाले मोरेको हुन्छ । दायाँतर्फ खरी घोटेको हुन्छ भने बायाँतर्फ मुछेको पिठोलाई खरीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको बायाँतर्फ ससाना आठओटा गट्टा राखी तान कसिएको हुन्छ । विशेष चाडपर्वमा यो बाजा बजाइन्छ ।

क्रियाकलाप ४

कुन कुन बाजाहरू कुन कुन अवसरमा बजाइन्छ, तालिका बनाएर देखाउनुहोस् ।

१४. धर्म दण्डी

धर्म दण्डी बाजा बौद्ध विहारमा बजाइन्छ । मन्दिरमा घण्ट भएजस्तै बौद्ध विहारमा धर्म दण्डी हुन्छ । तर धर्म दण्डी विहारभित्र राखिन्छ र बजाउन बाहिर ल्याइन्छ । यो चिउरा कुट्ने लुसी आकारको हुन्छ । यसलाई काँधमा बोकेर अर्को सानो आठदश इन्चको काठको लट्ठीले बिस्तारै ठोकेर बजाइन्छ । धर्म दण्डी बजाउँदा एक सय आठ पटक बजाउनुपर्छ । तर लगातार नभई २७/२७ पटक गरी चार पटक बजाइन्छ । हरेक दिन चार प्रहर बजाउनुपर्छ । प्रत्येक प्रहर बजाउँदा एक सय आठ पटक नै बजाइन्छ । यो बजाउँदा मन्त्रोच्चारण पनि हुन्छ । त्यहाँका पुजारी वज्राचार्यद्वारा मात्र यो धर्म दण्डी बजाइन्छ । यो बजाउने कार्यलाई माजं याय्गु भनिन्छ । धर्म दण्डी बजाइसकेपछि विहारभित्र नै राखिन्छ ।

उल्लिखित बाजाबाहेक नेवार समुदायमा अरू बाजाहरू पनि छन् । उनीहरूले प्रयोग गर्ने केही बाजा अन्य जातजातिमा पनि बजाउने गरिन्छ । ती अन्य बाजाहरूका नाम यसप्रकार छन् - डमरु, शङ्ख, घण्ट, मादल, तबला, भयाली आदि । यी र यस्ता विभिन्न बाजाहरूका धुनले जात्रा, पर्व, मेला र उत्सवलाई अत्यन्त रमाइलो बनाउँछन् । उक्त बाजाहरूको संयोजनमा तयार गरिएको सङ्गीतको धुनले सबैलाई अपार आनन्द दिन्छ । त्यसैले यी हाम्रा मौलिक बाजाहरूलाई हामी सबैले सिक्ने, सिकाउने र संरक्षण गर्नतिर ध्यान दिनुपर्दछ ।

पाठसार :

- नेवार समुदायमा धेरै प्रकारका बाजाहरू तीमध्ये १४ ओटा बाजाहरू धेरै महत्त्वपूर्ण छन् ।
- नेवार समुदायमा विभिन्न चाडपर्व, जात्रा, मेला, उत्सव आदिमा विभिन्न बाजाहरू बजाइन्छन्।
- धिमे, खिं, व्वँचाखिं, नायखिं, प्वंगा र पँयता पछिमा नेवार समुदायको विशेष बाजा हुन् ।
- नागबेली सर्पबाट र न्यकू जनावरको सिङबाट बनाइने बाजा हुन् ।
- धर्म दण्डी बौद्ध विहारमा बजाइन्छ ।

शब्दार्थ

- धुन = गाउँदाखेरिको लय, कुनै काम एकचित्त भएर गर्ने तरिका, एकाग्रता, सुर
तान = सङ्गीतको आलाप, मनको एक सुर, विभिन्न बाजालाई कसन बनाइएको छालाको डोरी, कपडा बुन्ने यन्त्र
ताल = नाचगानको ढङ्ग वा पारा, छाँट, प्राकृतिक पोखरी, मौका
लुसी = चिउरा कुट्ने साँवी नलागेको काठको मुसल
प्रहर = दिन रातका आठ भागको एक भाग, तीन घण्टाको समय ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

- (क) बाँसुरी जस्तै फुकेर बजाउने दुईओटा बाजाका नाम के के हुन् ?
(ख) मरेको सर्पलाई खोक्रो पारेर बनाइने बाजाको नाम के हो ?
(ग) नागबेली बाजा कस्तो बाजा हो ?
(घ) जनावरको सिङबाट बनाइने बाजाको नाम के हो ?
(ङ) धा: र धिमे बाजासँग जोडी मिलाएर बजाइने भ्याम्टा जस्तो बाजालाई के भनिन्छ ?

२. निम्नलिखित खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

- (क) बाजाले सुर र मिलाउँछ ।
(ख) न्यकू बाजालाई संस्कृतमा भनिन्छ ।
(ग) बाजालाई नाइके बाजा मानिन्छ ।
(घ) प्रायः जुनसुकै जात्रामा बजाइने बाजा हो ।
(ङ) घ्याम्पो आकारको बाजाको नाम हो ।

३. सबैभन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

- (क) प्राचीन दरबार परिसरमा हालसम्म देख्न पाइने बाजा हो ।
(अ) नागबेली (आ) मादल (इ) नगरा (ई) भ्याली
(ख) सँगसँगै फुकेर बजाइने बाजा कुन हो ?
(अ) प्वंगा: र भुस्या (आ) धिमे र भुस्या
(इ) नायखिं र छुस्या (ई) प्वंगा: र पँयता

- (ग) बिँड नभयको कराई जस्तो बाजा कुन हो ?
 (अ) तुमरु (आ) क्वँचाखिं (इ) घण्ट (ई) मुहाली
- (घ) खिं बाजाको जोडी बाजा कुन हो ?
 (अ) छुस्या (आ) भुस्या (इ) तिंछु (ई) भयाली
- (ङ) कुन बाजामा मुखेको पिठोलाई खरीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ?
 (अ) खिं (आ) नायखिं (इ) क्वचाखिं (ई) पछिमा

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) प्वंगा: र पँयता: कसरी बजाइन्छ ?
- (ख) स्थानीय तहमा सूचना जारी गर्न बजाइने बाजाको छोटो परिचय दिनुहोस् ।
- (ग) धिमे बाजा कस्तो बाजा हो, छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।
- (घ) खिं र तिंछु बाजाको कस्तो सम्बन्ध छ, लेख्नुहोस् ।
- (ङ) 'पछिमा'को छोटो परिचय दिनुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) 'बँयचा' कस्तो बाजा हो, यसको बनोट र प्रयोगलाई समेटी वर्णन गर्नुहोस् ।
- (ख) 'छुस्या र भुस्या'को परिचय दिई तिनको प्रयोगका क्षेत्रको विश्लेषण गर्नुहोस् ।
- (ग) 'धर्म दण्डी' भन्नाले के बुझिन्छ, यसको महत्त्वबारे प्रकाश पार्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

नेवार समुदायको कुनै जात्रा वा चाडपर्वमा बजाइने कुनै दुईओटा बाजाको अवलोकन गरी त्यसको बनोट र प्रयोगका सम्बन्धमा सचित्र वर्णन कार्डबोर्डमा लेखेर कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई बाजाको महत्त्व बताउनुहोस् ।
- बाजा कुन कुन प्रकारले बजाइन्छ, विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुहोस् ।
- नेवार समुदायमा बजाइने बाजाहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
- नेवार समुदायका विभिन्न बाजाहरूको चित्र सङ्कलन गरी तिनको प्रयोगबारे बुझाउनुहोस्।
- स्थानीय विज्ञहरूलाई कक्षामा आमन्त्रण गरी नेवार समुदायमा बजाइने बाजाहरूका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
- नेवार समुदायमा बजाइने सांस्कृतिक बाजाहरू कक्षामा बजाउन अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ : ८

रञ्जना लिपि

उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

- (क) नेवार भाषाको सामान्य परिचय दिन ।
- (ख) रञ्जना लिपिको सामान्य परिचय दिन ।
- (ग) रञ्जना लिपिको महत्त्व बताउन ।

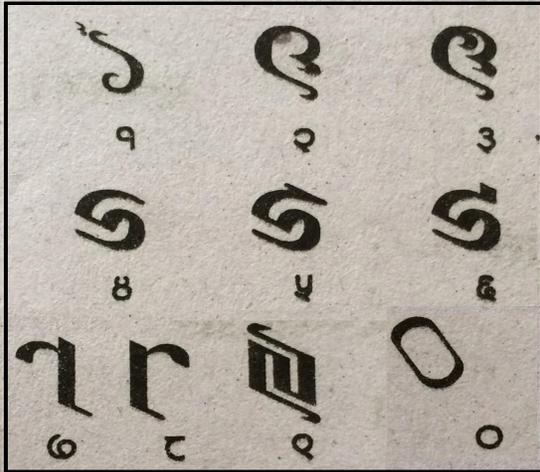
क्रियाकलाप १

(क) रञ्जना लिपिका बारेमा कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।

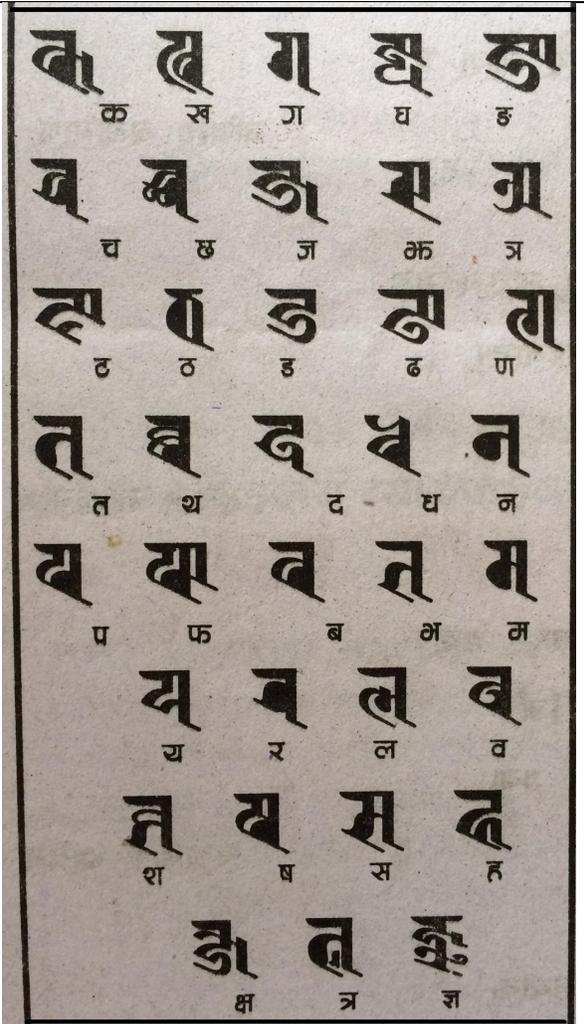
(ख) रञ्जना लिपिका अक्षर तथा अङ्कका नमुनाहरू देखाएर छलफल गराउनुहोस् ।



रञ्जना लिपिमा स्वर वर्ण



रञ्जना लिपिमा अङ्क



रञ्जना लिपिमा व्यञ्जन वर्ण

a	a	i	i	u	u	r	r	e	ai	o	au	am	ah
क	का	कि	की	कु	कू	कृ	कृ	क	कै	क	कौ	कं	कर
ख	खा	खि	खी	खु	खू	खृ	खृ	ख	खै	ख	खौ	खं	खर
ग	गा	गि	गी	गु	गू	गृ	गृ	ग	गै	ग	गौ	गं	गर
घ	घा	घि	घी	घु	घू	घृ	घृ	घ	घै	घ	घौ	घं	घर

रञ्जना लिपिमा स्वर संयुक्त वर्णमा बाह्रखरी

क Ka	ख Kha	ग Ga	घ Gha	ङ Na	च Cha	झ Jha	ट Ta	ठ Tha	ड Da	ढ Dha	ण Na	त Ta	थ Tha	द Da	ध Dha	प Pa	ब Ba	फ Pha	भ Bha
---------	----------	---------	----------	---------	----------	----------	---------	----------	---------	----------	---------	---------	----------	---------	----------	---------	---------	----------	----------

रञ्जना लिपिको रेखा अक्षर

हामी भाषाका माध्यमबाट विचार आदानप्रदान गर्छौं । भाषा बोलेर र लेखेर व्यक्त गरिन्छ । नेपालमा १२९ भन्दा बढी भाषाहरू छन् । यसमध्ये नेवार भाषा पनि एक हो । यो भाषा नेवार जातिको मातृभाषा हो । यसलाई नेपालभाषा पनि भनिन्छ । यो भाषा हजारौं वर्षदेखि प्रयोग हुँदै आएको छ । यस भाषाका शब्द लिच्छविकालका शिलालेखमा पनि प्रयोग भएको पाइन्छ । यस भाषामा नेपालका विभिन्न लिपिमा लेखिएका ग्रन्थ तथा अभिलेखहरू प्राप्त छन् । ती लिपिहरूमध्ये रञ्जना लिपि पनि एक हो । यो लिपिको विशेष महत्त्व छ । तल यस लिपिबारे वर्णन गरिन्छ ।

लिपि भन्नाले कुनै पनि भाषामा लेखिएको वर्ण अथवा अक्षरलाई बुझिन्छ । संसारमा धेरै थरीका भाषा भए जस्तै धेरै थरीका लिपि पनि छन् । यदि लिपि नभए हामी हाम्रा विचार लेखेर व्यक्त गर्न सक्दैनौं । हुन त कुनै कुनै



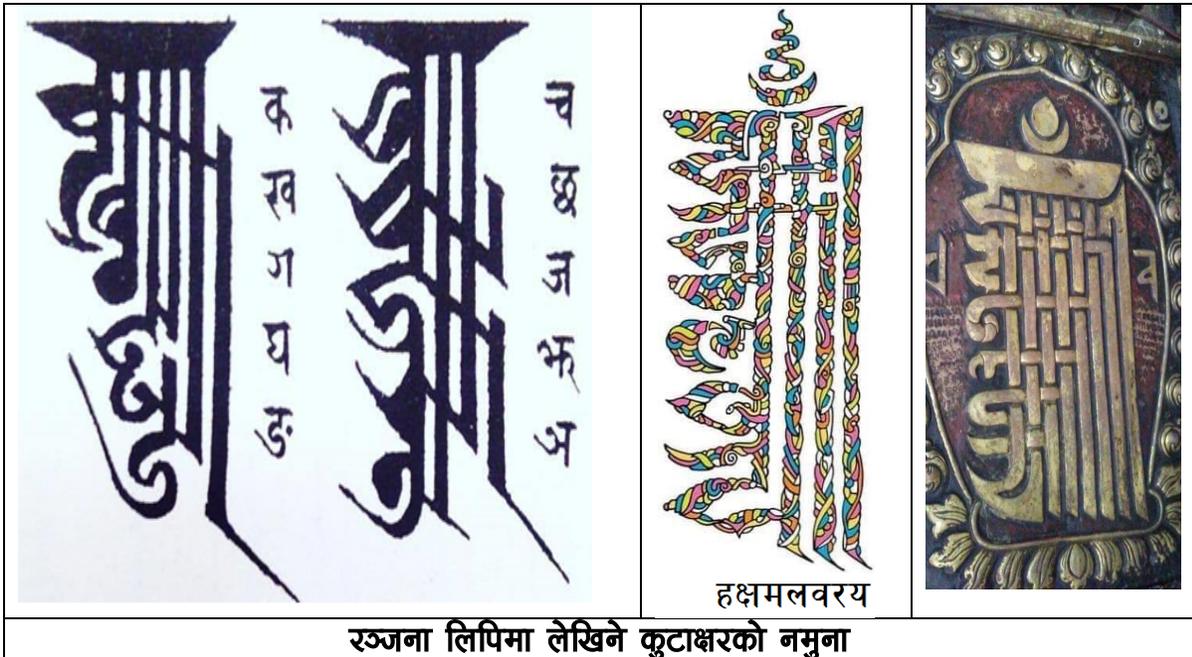
रञ्जना लिपि कुँदिएको माने

भाषाका आफ्नो छुट्टै लिपि छैनन् । ती भाषाका आफ्नै लिपि नभए पनि अन्य लिपि प्रयोग गरेर लेख्न सकिन्छ । नेपालमा पनि विभिन्न प्रकारका लिपिहरू छन् । तीमध्ये रञ्जना लिपिको विशेष महत्त्व छ । यो नेपालको मौलिक लिपि हो ।

रञ्जना लिपि अत्यन्त आकर्षक छ । यो कलात्मक छ । त्यसैले यो लिपिलाई संसारकै उत्कृष्ट लिपिमध्ये एक मानिन्छ । रञ्जना लिपिले मनलाई आनन्द दिन्छ । पहिले यसको रूप ब्राह्मी लिपि थियो । बिस्तारै परिमार्जित हुँदै एघारौँ शताब्दीमा रञ्जना लिपिको रूप धारण गर्‍यो । जुन हालको रूप रहँदै आएको छ । यस लिपिमा लेखिएको हालसम्म भेटिएकामध्ये सबैभन्दा पुरानो ग्रन्थ 'प्रज्ञापारमिता' हो । यो बौद्ध धार्मिक ग्रन्थ हो । यो ग्रन्थ पाटनको हिरण्यवर्ण महाविहारमा रहेको छ । यो ग्रन्थ सुनले लेखिएको छ । यो ग्रन्थ मञ्जुश्रीको आफ्नै औँलाले लेखिएको विश्वास गरिन्छ । त्यसैले यस लिपिलाई देव लिपि भनेर सम्मान गरेको पाइन्छ । बौद्ध विहार र गुम्बाहरूमा राखिएका घुमाउने मानेरूमा यही लिपिमा 'ॐ मणि पद्मेहुँ' कुँदिएको देख्न सकिन्छ ।

गौवावायबद्ध

यो अत्यन्त सुन्दर आकर्षक लिपि बायाँबाट दायाँतर्फ लेखिन्छ । यसका साथै माथिबाट तल एक अक्षरको रूप देखिने गरी शब्द नै लेखिने पनि गरिन्छ । यसरी लेखिने अक्षरलाई कुटाक्षर भनिन्छ । यस प्रकारका कुटाक्षर पनि अत्यन्त आकर्षक देखिन्छ ।



एघारौँ शताब्दीबाट सुरु भएको यस लिपिमा श्लोक, स्वास्थ्य उपचार विधि, शिलालेख, ताम्रपत्र आदिमा पनि प्रयोग गरिएको पाइन्छन् । नेपालको यो मौलिक लिपि नेपालमा मात्र सीमित नभई त्यसबेला

जापान, मङ्गोलिया, चीन, तिब्बत आदि देशहरूमा पनि पुगेको थियो । चीनको ग्रेटवालमा पनि रञ्जना लिपि कुँदिएको पाइन्छ । कलाकार अरनिको तिब्बत पुगेर नेपाली वास्तुकलाको प्रचारप्रसार गरेका थिए । उनले रञ्जना आफ्ना कलाकृतिमा रञ्जना लिपिको पनि प्रयोग गरेको थिए ।

तत्कालीन राजा महेन्द्रले सन् १९५५ मा संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा नेपाल सदस्य हुँदा यो रञ्जना लिपि नेपालको मौलिक लिपिका रूपमा चिनाइएको थियो । यसले गर्दा यसको महत्त्व अझ बढ्न गएको छ । लिपि लिखित भाषाको प्राण हो । संसारमा धेरै भाषा भएता पनि यी सबैको मौलिक लिपि छैनन् । यस्तैमध्ये रञ्जना लिपि नेपालको मौलिक लिपि हो । यो हजारौं वर्ष पहिलेदेखि नै प्रचलनमा आएको थियो । नेपाल बाहिर पनि यो लिपि प्रयोग भएको थियो । हाल यसको प्रयोग अत्यन्त दुर्लभ जस्तै छ । नेपाल लिपि गुथिले यसलाई जोगाउने काममा लागेर ठूलो गुण लगाउँदै आएको छ । देव लिपि मानिएको यस लिपिले संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा समेत नेपालको मौलिक लिपिका रूपमा मान्यता पाएकाले यो हाम्रो गौरवको विषय बनेको छ । यसको संरक्षण र संवर्धन गर्नु हामी सबैको दायित्व हो ।

ज्वजलपा

ज्ञानदा

पाठसार

- नेपालमा एकसय उनन्तिस बढी भाषा छन् ।
- नेवार भाषा हजारौं वर्षदेखि प्रयोगमा आएको हो ।
- रञ्जना लिपि नेपालको मौलिक लिपिका रूपमा रहेको छ ।
- सन् १९५५ मा रञ्जना लिपिले संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा मान्यता पाई नेपाल सं.रा.सं.को सदस्य बनेको हो ।
- रञ्जना लिपि विश्वमा नै उत्कृष्ट लिपिका रूपमा रहेको छ ।

शब्दार्थ:

लिपि = लिखित अक्षर, वर्ण, वर्णमाला

मौलिक = मूल, मुख्य, प्रधान, कसैको आधार नलिएको

प्रज्ञापारमिता = एक प्रसिद्ध बौद्ध ग्रन्थको नाम

शताब्दी = सय वर्षको समय

शिलालेख = शिलामा कुँदिएको लेख, अभिलेख

ताम्रपत्र = तामाको पातामा लेखिएको अभिलेख

अभ्यास:

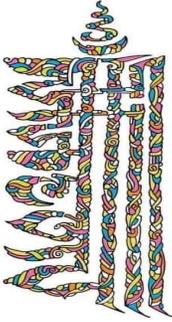
१. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

- (क) लिपि भन्नाले के बुझिन्छ ?
- (ख) संसारका उत्कृष्ट लिपिमध्ये नेपालको कुन लिपि हो ?
- (ग) रञ्जना लिपि नेपाल बाहिर कहाँ कहाँ पुगेको थियो ?
- (घ) रञ्जना लिपिले संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा नेपालको मौलिक लिपिको मान्यता कसको पालामा पायो?
- (ङ) कुटाक्षर भनेको के हो ?

२. खाली ठाउँमा सुहाउँदो शब्द लेखेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

- (क) रञ्जना लिपिमा प्राप्त सबैभन्दा पुरानो ग्रन्थ हो ।
- (ख) ले आफ्नै औलाले यो ग्रन्थ लेखेका थिए ।
- (ग) बौद्ध विहार र गुम्बाका मानेरूमा “... .. ” लेखिएको देख्न सकिन्छ ।
- (घ) रञ्जना लिपि जोगाउनेमा ले गुण लगाउँदै आएको छ ।
- (ङ) गौरवको अर्थ हो ।

३. तलको कुटाक्षर चित्रमा के लेखिएको छ ?



४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) रञ्जना लिपिको महत्त्व लेख्नुहोस् ।
- (ख) रञ्जना लिपि र प्रज्ञापारमिताको सम्बन्धबारे खुलाउनुहोस् ।
- (ग) रञ्जना लिपिको बनोट र लिखोटबारे प्रकाश पार्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) 'रञ्जना लिपि हाम्रो गौरव हो ।' स्पष्ट गर्नुहोस् ।
- (ख) रञ्जना लिपिमा आफ्नो नाम ठेगाना र पाँचओटा अभिवादनका शब्दहरू लेख्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

साँखु नगरपालिकाभित्रको कुनै स्थानमा प्राप्त रञ्जना लिपिमा लेखिएका शिलालेखसम्बन्धी प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई भाषा र लिपिको सम्बन्ध बुझाउनुहोस् ।
- रञ्जना लिपिको विशेषता र महत्त्व बताउनुहोस् ।
- रञ्जना लिपिसम्बन्धी स्थानीय विज्ञलाई कक्षामा आमन्त्रण गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- रञ्जना लिपिमा आफ्नो नाम तथा अभिवादनका शब्दहरू विद्यार्थीहरूलाई लेख्न अभ्यास गराउनुहोस् ।

मणिचूड परिचय

उद्देश्य : यो पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईं निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनुहुने छ :

(क) मणिचूड क्षेत्रको प्राकृतिक, धार्मिक र ऐतिहासिक परिचय दिन ।

(ख) मणिचूड क्षेत्रको विशेषता र महत्त्व बताउन ।

(ग) मणिचूड राजाको परिचय दिन ।

क्रियाकलाप १ : पाठमा प्रवेश गर्नुअघि तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर कापीमा लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंलाई मणिचूड राजाका बारेमा के थाहा छ ? तपाईं मणिचूड जानुभएको छ ?

(ख) मणिचूड किन प्रख्यात छ ?

(ग) मणिचूडमा कुन कुन समयमा मेला लाग्छ ?

(घ) यो क्षेत्र प्राकृतिक रूपले किन धनी छ ?

(ङ) मणिचूड कुण्डवरिपरि कस्ता कस्ता धार्मिक पक्षहरू रहेका छन् ?

१. परिचय

मणिचूड काठमाडौं जिल्लाको शंखरापुर नगरपालिका वडा नम्बर ८ मा रहेको छ । यो क्षेत्र पौराणिक, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र पर्यटकीय महत्त्व बोकेको सम्पदा हो । मणिचूड समुद्री सतहबाट करिब २४०० मिटर उचाइमा अवस्थित छ । यो क्षेत्र शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जभित्र पर्दछ । मणिचूड क्षेत्रमा बुद्ध संवत् २५१४ का शताब्दीयौं पुराना अभिलेख र स्तूपहरू रहेका छन् । यस क्षेत्रभित्र गङ्गा महारानीको कलात्मक पाटी रहेको छ । त्यसैगरी गणेश मन्दिर, मणिचूड कुण्ड, बुद्ध मूर्ति, ढुङ्गेधारा, चैत्य स्तूप, रती शिवलिङ्ग महादेव मन्दिर, पञ्चबुद्ध तथा मणिचूड राजाको मणि निकाल्न कशैतीले चिर्दै गरेको मूर्तिहरू रहेका छन् । प्राकृतिक छटाले हराभरा रहेको मणिचूड पर्वत क्षेत्र धार्मिक, ऐतिहासिक तथा पुरातात्विक दृष्टिकोणले महत्त्वपूर्ण रहेको छ ।

२. पौराणिक कहानी

पौराणिक कथनअनुसार धेरै वर्ष पहिले हालको साँखुको आसपासमा एउटा शाङ्केतु भन्ने सहर थियो । त्यहाँ मणिचूड नाम गरेका राजा थिए । राजा दानी, ज्ञानी र धर्मात्मा थिए । उनको दान परामिताको सर्वत्र चर्चा थियो । एकपल्ट राजाले नीरगड नाम गरेको महायज्ञ गरेका थिए । त्यस यज्ञमा राजा रजौटा, साहु महाजन, सन्त महन्त, महात्मा र चारै वर्णका विशेष व्यक्तिहरूलाई बोलाइएको थियो । राजाको अथाह खानेकुरा राखिएको भण्डार खुला थियो । त्यहाँबाट जसलाई जति आवश्यकता पर्छ त्यति खुला हातले पोल्टाभरी सकेजति लान सकिन्थ्यो । कोही पनि भोको र असन्तुष्टि भएर फर्किनु पर्दैनथ्यो ।

जानी राखौं : मणिशैल महावदान पौराणिक ग्रन्थ हो । यो ग्रन्थमा मणिचूड महाराज, शंखरापुरलगायत नेपालको सभ्यताको वर्णन गरिएको छ । साथै यस ग्रन्थमा वज्रयोगिनी देवीको उत्पतिको कथा, साँखु सहर र यसका जात्रा परम्पराका बारेमा लेखिएको छ । मणिशैल महावदानको अध्ययन गरी मणिचूड महाराज र मणिचूड क्षेत्रको थप जानकारी हासिल गर्न सकिन्छ । यो ग्रन्थ नेपालकै गौरव हो । यसको राम्रो अध्ययन गरी मणिचूड क्षेत्रलाई विश्व सम्पदा सूचीमा पार्न सकेमा यो ठाउँ विश्वभरका धार्मिक अनुयायीको तिर्थस्थल बन्न सक्छ ।

महाराज मणिचूडको यज्ञ एकदम धुमधामसँग चल्दै थियो । यज्ञको २१ औं दिनका एउटा ठुलो घटना घट्यो । एउटा भयङ्कर दैत्य ठुलो गर्जन गर्दै यज्ञ सभामा आयो । दैत्यले राजासँग आफू भोकाएकाले मासु खाने इच्छा प्रकट गर्‍यो । राजा मणिचूडले प्राणीको हिंसा नगर्ने व्रत लिएका थिए । त्यसैले यो कुराले राजालाई धर्म सङ्कट बनायो । राजाले दैत्यलाई भोक तृप्त पार्नका लागि आफ्नो शरीरको मासु र रगत खुवाए । वास्तवमा त्यो दैत्य राजा मणिचूडको दानपरामिताको महिमा सुनेर परीक्षा लिन आएको इन्द्र थियो । राजाले आफ्नै शरीरको दान गरी भोक मेटाएको महान् कार्य देखेर दैत्य अत्यन्त खुसी भयो । राजाको निश्छल र पवित्र कार्य देखेर दैत्यरूपी देवराज इन्द्रले अमृत छर्किएर राजालाई बचाए र वरदान माग्न अनुरोध गरे । राजा दिनमात्र जान्दथे, लिन जान्दैनथे । इन्द्रले राजालाई अमृत पान गराएर अमर बनाउने कुरा राखे तर राजाले स्वीकार गरेनन् । राजा मणिचूडले देवराज इन्द्रसँग कुनै कुरा पनि वरदानका रूपमा लिन मानेनन् । राजाका विचारमा मानिस सत्य र निष्ठाले मात्रै अमर हुन सक्छ भन्ने थियो । मणिचूडको यस्तो पवित्र कार्य देखेर इन्द्र लज्जित भएर स्वर्ग गए । यसरी राजा मणिचूडले निरगड यज्ञ सम्पन्न गरेको कुरा पौराणिक कथामा पाइन्छ । यही मणिचूड राजाले यज्ञ गरेको ठाउँलाई मणिचूड भनिन्छ । शाङ्केतु काठमाडौं उपत्यकाको उत्तरपूर्व पहाडको फेदीमा छ । त्यस ठाउँलाई आज हामी साँखु नामले चिन्छौं ।

के तपाईंलाई थाहा छ ?

पौराणिक र धार्मिक कथनअनुसार एकपटक हस्तिनापुरका जनतालाई महामारी रोगले दुःख दिएको थियो । राजा मणिचूडले जनताको रोग शान्त पारी दुःख निवारण गर्न आफ्नो मणि निकालेर कुण्डमा मणि पखालेर दान गरेका थिए । यसबाट हस्तिनापुरका जनतामा सल्केको महामारी निवारण भएको कथन छ । उक्त स्थानको नाम नै मणिचूड कुण्ड रहेको हो भन्ने विश्वास पनि पाइन्छ । त्यसैगरी हिमवत्खण्ड महापुराणमा वर्णन गरिएको अनुसार धनुष आकारको कुण्डभित्र पानीमा मणिचुडेश्वर महादेवको लिङ्ग उत्पत्ति भएको उल्लेख छ । पौराणिक कथाअनुसार पाप मुक्तिका लागि ६४ लिङ्गको दर्शन गरेपछि अन्य मानव समुदायले समेत पूजाआजा आरम्भ गरेको विश्वास गरिन्छ ।

३. धार्मिक सांस्कृतिक पक्ष

मणिचूड क्षेत्र हिन्दु एवम् बौद्ध धर्मावलम्बीहरूको आस्थाको केन्द्र हो । यहाँ जनै पूर्णिमा (ऋषि तर्पणी) का दिन विशेष मेला लाग्ने गर्दछ । मणिचुडेश्वर महादेवको दर्शन गरी मणिचूड कुण्डमा स्नान गर्दा सम्पूर्ण पाप नाश हुने जनविश्वास रहेको छ । जनै पूर्णिमाको दिन मणिचुडमा भारफुक, वैद्य तथा तान्त्रिक विद्या सिकेकाहरू नाचगानसहित दर्शन गर्न आउँछन् । यस दिनमा नयाँ अन्नबाली मणिचूड मन्दिरमा चढाएपछि मात्र उपभोग गर्ने परम्परा रहेको छ । यस क्षेत्रमा रहेको मणिचूड कुण्डको पानी स्वच्छ र पवित्र मानिन्छ । यस कुण्डको पानी वज्रयोगिनीको हरेक मूल पूजामा (होम, जप, ध्यान आदिमा) चढाउने चलन रहेको छ । साथै स्थानीय समुदायले यस कुण्डको पानीलाई पिउने पानीको रूपमा पनि उपभोग गर्दै आएका छन् । मणिचूड मन्दिर परिसरमा तीनओटा चैत्य स्तूपहरू स्थापना गरिएका छन् ।

त्यसमध्ये नेपाल संवत् १४७ मा स्थापना गरिएको चैत्यको भग्नावशेष मात्र बाँकी रहेको छ । बुद्ध संवत् २५१४ सालमा स्थापना गरिएका अभिलेखहरू पाइन्छन् । हाल ती बुद्ध मूर्तिहरू चोरी भएका छन् ।

क्रियाकलाप २

तलको चित्रहरूमा के के देख्नुभयो, सूची बनाउनुहोस् ।



४. प्राकृतिक सौन्दर्यता

शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जमा रहेको मणिचूड क्षेत्र प्राकृतिक छटाले भरिएको छ । यस क्षेत्रमा स्वच्छ हावापानी, हरियाली वातावरण तथा शुद्ध पानीका स्रोतहरू रहेका छन् । यो क्षेत्रमा बहु औषधीय गुण भएका जडिबुटीहरू रहेका छन् । उक्त जडिबुटी उद्यानलाई सिकाइ केन्द्रका रूपमा विकास गर्न सकिन्छ । भौगोलिक दृष्टिले उच्च ठाउँमा रहेको हुनाले यो ठाउँबाट रमणीय हिमाली, पहाडी र सहरिया दृश्यहरू अवलोकन गर्न सकिन्छ । लालीगुराँस र सुनाखरी जस्ता फूलहरूले यस ठाउँको सजावटमा थप रौनकता थपेको छ । यहाँ पाइने विभिन्न प्रजातीका बोटबिरुवाहरूले प्रकृतिप्रेमीलाई आकर्षण गरिरहेका छन् । जङ्गलका बिचमा रहेको मणिचूड क्षेत्रभित्र मृग, खरायो, जरायो, बँदेल लगायतका वन्यजन्तुहरू पाइन्छन् । कुहु कुहु गर्ने कोइली, सारौंटे, कौवा, भंगेरा, ढुकुरलगायतका चराचुरुङ्गी यस क्षेत्रका प्राकृतिक गहना हुन् ।



मणिचूडबाट देखिने काठमाडौं उपत्यका



मणिचूडको प्राकृतिक दृश्य

५. पर्यटकीय दृष्टिकोण

धार्मिक, ऐतिहासिक तथा प्राकृतिक सौन्दर्यताले भरिपूर्ण मणिचूड पर्यटकीय सम्भावना बोकेको क्षेत्र हो । यो क्षेत्र पौराणिक, आध्यात्मिक र्वम् सांस्कृतिक दृष्टिकोणले महत्त्वपूर्ण सम्पदा पनि हो । त्यसैले मणिचूडलाई धार्मिक तथा प्राकृतिक पर्यटकीय क्षेत्रका रूपमा विकाससमेत गर्न सकिन्छ । हिजोआज

यस ठाउँमा प्रत्येक वर्ष बैशाख १ गते मणिचूड महोत्सव मनाउने गरिएको छ । महोत्सवमा गीत, नृत्य, पौडी तथा विभिन्न प्रतियोगिताहरू गर्ने गरिन्छ ।

प्रचुर मात्रामा पर्यटकीय सम्भावना बोके पनि पर्याप्त प्रचार प्रसारको अभाव र भौतिक संरचनाको भने जति विकास नभएका कारण यो कुण्ड अझै बत्तीमुनिको अँध्यारो जस्तै भएको छ । पर्यटनमैत्री पूर्वाधार विकास प्रयाप्त मात्रामा गर्न सकेमा यो ठाउँ महत्त्वपूर्ण पर्यटकीय स्थलका रूपमा विकास गर्न सकिन्छ । साथै यस वरपरका सम्पदा, जस्तै : वज्रयोगिनी मन्दिर, कागेश्वरी महादेव, भुले चिसापानी क्षेत्रसमेत एकीकृत रूपमा समायोजन गर्दै पूर्ण आकर्षक पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा प्रवर्धन गर्न सकिन्छ ।

मणिचूडमा जानका लागि विभिन्न पर्यटकीय मार्गहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ । पैदल यात्रीहरूका लागि हाइकिङमार्फत जान सकिने मार्गहरू पनि रहेका छन् । मोटर साइकल तथा साइकलबाट जान चाहनेका लागि वैकल्पिक मार्गहरू पनि छन् । यस क्षेत्रमा जाने बाटोमा होम स्टेहरूसमेत रहेका छन् । यसबाट टाढा टाढाबाट आउने पर्यटकहरूका लागि खान बस्नका लागि उचित सुविधा उपलब्ध गराउन सकिन्छ ।

जानी राखौँ : मणिचूडमा पुग्नका लागि विभिन्न रुट तथा मार्गहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

- (क) काठमाडौँबाट साँखु, वज्रयोगिनी, घुमारीचोक हुँदै मणिचूड,
- (ख) काठमाडौँबाट पानी पोखरी, सुन्दरीजल हुँदै मणिचूड,
- (ग) काठमाडौँबाट साँखु, जहरसिंह पौवा, भुले हुँदै मणिचूड,
- (घ) नगरकोटबाट कात्तिके भञ्ज्याङ, जहरसिंह पौवा भुले हुँदै मणिचूड ।

६. मणिचूडको महत्त्व

मणिचूडको ऐतिहासिक, धार्मिक, सांस्कृतिक, प्राकृतिक र पर्यटकीय दृष्टिले विशेष महत्त्व रहेको छ । मणिचूड क्षेत्रको महत्त्व निम्नानुसार रहेको छ :

- शुद्ध पानीको स्रोत भएकाले ठुला ठुला ट्याङ्की निर्माण गरी खाने पानीको आपूर्ति गर्न सकिने ।
- यो क्षेत्र शिवपुरी नागर्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जभित्र रहेकाले उक्त क्षेत्रमा बहुमूल्य वनस्पति र जडीबुटी पाइने भएकाले जडीबुटी सङ्कलन र प्रशोधन गर्न सकिने ।
- यो एक पर्यटकीय स्थल भएको हुनाले छेउछाउका बस्ती र त्यहाँ जाने बाटोमा होटेल, रेस्टुरेन्ट तथा होम स्टेहरू सञ्चालन गरी स्थानीय जनताले लाभ लिन सक्ने ।
- यो क्षेत्र उच्च स्थानमा रहेको हुनाले उक्त ठाउँबाट रमणीय हिमाल, पहाड र काठमाडौँ उपत्यकाको दृश्यावलोकन गर्न सकिने ।
- काठमाडौँबाट नजिक रहेको हुनाले पुग्न सजिलो र कम खर्चिलो गन्तव्य रहेको ।
- मणिचूड क्षेत्रमा बहुसङ्ख्यक तामाङ बस्ती भएकाले उक्त समुदायको रीतिरिवाज, संस्कार, संस्कृति, चालचलन र जीवनशैलीको जानकारी हासिल गर्न सकिने ।
- यो क्षेत्र वन जङ्गलको सेरोफेरोमा रहेको हुनाले पर्यावरणीय र प्राकृतिक हिसावले स्वच्छ हावापानीको अनुभव प्राप्त गर्न सकिने ।
- यहाँ रहेका मठमन्दिर, कुण्ड तथा स्तुपहरूको दर्शन गरी आत्मशान्ति र पुण्य प्राप्त गर्न सकिने ।

- यस क्षेत्रलाई पर्यटन केन्द्रका रूपमा विकास गरी स्थानीय स्तरमा रोजगारीको अवसर सिर्जना गर्न सकिने ।
- मणिचूडको प्राकृतिक, धार्मिक र ऐतिहासिक पक्षहरू पर्यटकका माध्यमबाट स्वदेश तथा विदेशमा समेत पहिचान गराउन सकिने ।

पाठ सार :

- मणिचूड शंखरापुर नगरपालिकाको उत्कृष्ट क्षेत्र हो ।
- मणिचूड स्वच्छ हरियाली सौन्दर्यले भरिएको स्थान हो ।
- मणिचूडमा मणिचूड राजाको पुरानो धार्मिक पौराणिक आख्यान जोडिएको महादेवको मन्दिर र पवित्र कुण्ड छ ।
- शंखरापुरको उचाइमा रहेको यो क्षेत्रबाट काठमाडौँ उपत्यका, चाँगुनारायण, नगरकोटको हिमालका मनोरम दृश्यहरू अवलोकन गर्न सकिन्छ ।
- प्रकृतिमा पाइने अमूल्य जडीबुटी, सफा, स्वच्छ पानीका स्रोतहरूले गर्दा यो ठाउँको महत्त्व अझ धेरै छ ।
- विभिन्न प्रजातीका चराचुरुङ्गी र वन्यजन्तुको वासस्थानका रूपमा रहेको यो क्षेत्र प्राकृतिक छटाले भरिपूर्ण छ ।
- मणिचूड काठमाडौँबाट नजिकैको दुरीमा रहेकाले यस क्षेत्रलाई उपयुक्त पर्यटकीय गन्तव्यको रूपमा लिन सकिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा पाठबाट उपयुक्त शब्द खोजेर भर्नुहोस् :

- (क) मणिचूड काठमाडौँ जिल्ला..... नगरपालिका वडा नम्बरमा रहेको छ ।
- (ख) आजभन्दा धेरै वर्ष पहिले हालको साँखु आसपासमा अगाडि एउटा भन्ने सहर थियो ।
- (ग) मणिचूडबाट रमणीय, र दृश्यहरू अवलोकन गर्न सकिन्छ ।
- (घ) मणिचूड विशेष गरी क्षेत्र एवम्धर्मावलम्बीहरूको धार्मिक आस्थाको केन्द्र हो ।
- (ङ) मणिचूड क्षेत्रभित्र कलात्मक पाटी,.....मणिचूड कुण्ड ढुङ्गेधारा आदि रहेका छन् ।

२. तलका प्रश्नहरू पढेर सबैभन्दा मिल्ने उत्तरमा ठिक (✓) चिह्न लगाउनुहोस् :

- (क) मणिचूड महोत्सवमा के के क्रियाकलाप गरिन्छ ?
- (अ) गीत (आ) नृत्य
- (इ) पौडी प्रतियोगिता (ई) माथिका सबै
- (ख) मणिचूड महोत्सव कहिले मनाउने गरिन्छ ?

- (अ) वैशाख १० गते
(इ) वैशाख पूर्णिमा
- (आ) वैशाख १ गते
(ई) जनैपूर्णिमा
- (ग) मणिचूड महाराजाको सर्वत्र केको चर्चा थियो ?
(अ) दान परामिता
(आ) ज्ञानी
(इ) धर्मात्मा
(ई) असल
- (घ) मणिचूड क्षेत्रवरिपरि रहेका धार्मिक कुराहरू के के हुन् ?
(अ) मणिचूड कुण्ड
(आ) शिवलिङ्ग
(इ) चैत्य स्तुप
(ई) माथिका सबै
- ३. तल दिइएका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :**
- (क) मणिचूड राजाको वर्णन गरिएको ग्रन्थको नाम के हो ?
(ख) मणिचूडमा विशेष मेला कहिले लाग्दछ ?
(ग) मणिचूड महोत्सव कहिले गर्ने चलन छ ?
(घ) पौराणिक कथन अनुसारको शाङ्केतु नगर अहिले कहाँ पर्दछ ?
(ङ) मणिचूड राजाले गरेको यज्ञको नाम के थियो ?
- ४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :**
- (क) मणिचूड क्षेत्रको परिचय दिनुहोस् ?
(ख) मणिचूड क्षेत्रवरिपरि के के कुराहरू रहेका छन् ?
(ग) पौराणिक कथनअनुसार मणिचूड राजाका विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।
(घ) मणिचूड क्षेत्रको कुनै चारओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।
(ङ) मणिचूड पुजनका लागि कुन कुन मार्गको प्रयोग गर्न सकिन्छ ?
- ५. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :**
- (क) मणिचूड क्षेत्रको प्राकृतिक तथा धार्मिक विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।
(ख) ऐतिहासिक पुराणअनुसार राजा मणिचूड कस्ता स्वभावका थिए, वर्णन गर्नुहोस् ।
(ग) “मणिचूड क्षेत्र शंखरापुर नगरपालिकाको महत्त्वपूर्ण पर्यटकीय स्थान हो ।” यो भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।
(घ) मणिचूड क्षेत्रको विकासका लागि गर्नुपर्ने कुनै पाँचओटा सुझावहरू लेख्नुहोस् ।
- ६. परियोजना कार्य**
- (क) मणिचूड क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँ देखेका महत्त्वपूर्ण कुराहरूको वर्णन गर्नुहोस्।
(ख) आफ्नो नजिकै रहेको कुनै पर्यटकीय स्थलको भ्रमण गरी त्यहाँको विशेषता र महत्त्वका बारेमा लेख्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- मणिचूडको फोटो, ब्रोसर तथा स्थानीय मेलामा नाँचगानसहित प्रतियोगिता गरेका कुराहरू श्रव्यदृश्य सामग्री खोजेर कक्षामा प्रदर्शन गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- मणिचूड क्षेत्रको महत्त्व र विशेषताको विषयमा कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- मणिचूड क्षेत्रमा भएका धार्मिक एवम् ऐतिहासिक कुराहरू समेटी प्रतिवेदन तयार गर्ने कलाको विषयमा सिकाइ सहजीकरण गर्दै विद्यार्थीहरूलाई प्रतिवेदन तयार गर्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- मणिचूड क्षेत्रमा रहेको प्राकृतिक सम्पदाको विषयमा कक्षामा अन्तर्क्रिया गराई आफ्नो विद्यालय वरिपरि रहेका प्राकृतिक सम्पदाहरूको वर्णन गरी शिक्षण गर्नुहोस् ।
- मणिचूड राजाको जीवनीसँग सम्बन्धित पक्षलाई बताउँदै मणिशैल महावदान ग्रन्थको गौरवका विषयमा जानकारी गराउँदै शिक्षण गर्नुहोस् ।

भृकुटी पथको परिचय

उद्देश्य

यस पाठको अध्ययन पश्चात् तपाईं निम्नलिखित कार्यहरू गर्न समर्थ हुनुहुने छ :

(क) भृकुटी पथ (मार्ग) को परिचय दिन

(ख) भृकुटी पथको महत्त्व बताउन

क्रियाकलाप १ :

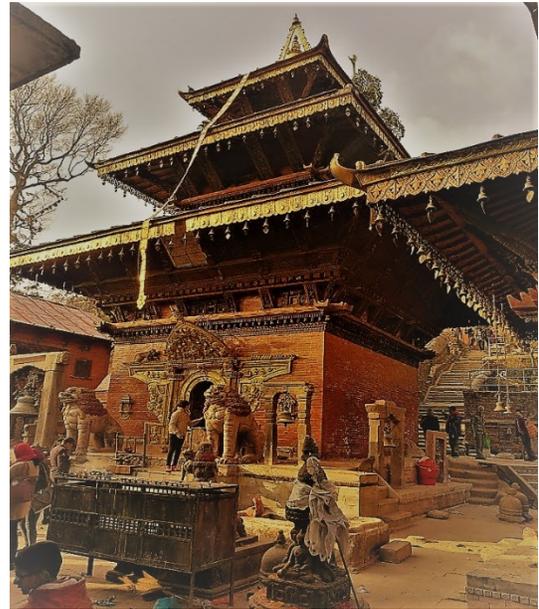
भृकुटी पथ (गोल्डेन रोड) सम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री तथा ब्रोसरलगायतका सामग्रीको खोजबिन गरी भृकुटी पथ किन महत्त्वपूर्ण छ, बुँदा टिपोट गर्नुहोस् ।

१. परिचय

नेपालको प्राचीन इतिहासमा लिच्छविकालीन राजा अंशुवर्मा (विसं.६६२-६७८) को छोरी भृकुटी तिब्बतको राजा स्रङचङ गम्पोसँग विवाह भएको थियो । त्यति बेला नेपाल राज्य काठमाडौँ उपत्यकाभित्र मात्र सीमित थियो । भृकुटी र स्रङचङ गम्पोको विवाह समारोह काठमाडौँदेखि उत्तरपूर्वमा रहेको ऐतिहासिक पुरानो सहर साँखु स्थित वज्रयोगिनी मन्दिरमा सम्पन्न भएको थियो ।

काठमाडौँ उपत्यका तलाउ (पोखरी) रहेको बेलामा पनि वज्रयोगिनी मन्दिर आसपासमा मानव बस्ती रहेको कुरा इतिहासमा उल्लेख भएको पाइन्छ । उक्त कुराको जिउँदो प्रमाणका रूपमा त्यस मन्दिर वरपर रहेका ठुला ठुला ढुङ्गामा मानवनिर्मित गुफाहरू रहेका छन् । उक्त गुफाहरू अहिले सिमेन्ट ढलान गरेर बनाएको कोठा जस्तै रहेका छन् ।

वज्रयोगिनी मन्दिर क्षेत्रमा आदिकालदेखि मानव बस्ती रहेकाले त्यहाँ सत्ययुग देखिको आगो र पानी पाइन्छ । सत्ययुगको आगोका रूपमा कहिल्यै ननिभ्ने अखण्ड धुनी बलिरहेको छ भने सत्ययुगदेखि निरन्तर बगिरहेको पानीलाई व्यवस्थित बनाई कलात्मक ढुङ्गे धाराबाट झरिरहेको देख्न सकिन्छ ।



वज्रयोगिनीको मन्दिर

यस ऐतिहासिक वज्रयोगिनी मन्दिरमा आफ्ना राजा र रानीको विवाह सम्पन्न भएको ठाउँमा साथै बुद्ध धर्मको पवित्र देवस्थल भएको हुँदा तिब्बतीहरू वर्षमा एक पटक दर्शन गर्न आउँछन् । तिब्बतीहरूले वज्रयोगिनीमा रहेको देवतालाई दोर्जे फामोका रूपमा पुज्ने गर्छन् । वज्रयोगिनी मन्दिर हिन्दु र बौद्ध धर्मालम्बीहरूको आस्थाको केन्द्र पनि हो ।

यहाँ हिन्दु धर्मालम्बीहरूले पुज्ने माता भगवतीको मूर्ति रहेको छ । साथै बौद्ध धर्मसँग सम्बन्धित स्तुपा तथा चैत्यहरू पनि रहेका छन् । यस मन्दिरमा अहिले पनि भृकुटी र स्रङ्चङ्ग गम्पोबिच विवाह हुँदा जग्गेमा आगो बालेको ठाउँसमेत देख्न पाइन्छ ।

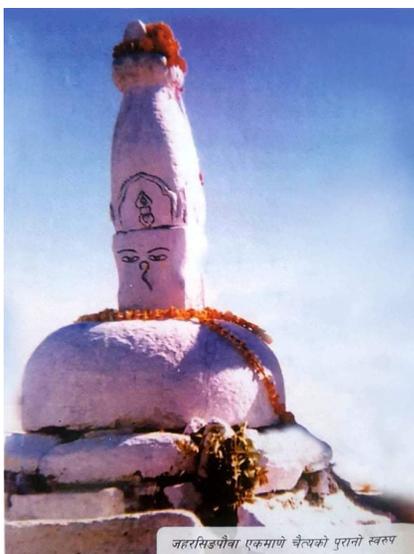


भृकुटी र स्रङ्चङ्ग गम्पो



स्रङ्चङ्गगम्पो र भृकुटीको विवाह मण्डप

राजा स्रङ्चङ्ग गम्पो र भृकुटी आफ्नो वैवाहिक समारोह सम्पन्न गरी त्यहाँ बाट ३३२० वर्ष पुरानो ऐतिहासिक सहर साँखुबाट पैदल हिँडेर तिब्बतको राजधानी ल्हासा जाने क्रममा हाल शंखरापुर नगरपालिका वडा नम्बर ३ मा रहेको जहरसिंह पौवामा पुगेर पहिलो वास बस्नुभएछ । उहाँहरूले आफू बास बसेको ठाउँको सम्झनाको प्रतीकस्वरूप भिक्षु अतिसा पिङकरलाई बौद्ध धर्म संस्कृति भल्किने माने बनाउन लगाएको रहेछ । उक्त माने अहिले भृकुटी र स्रङ्चङ्ग गम्पोले सम्झनास्वरूप निर्माण गरेको एक मानेको नामले परिचित छ ।



जहरसिङ्गपौवा एकमाथे चैत्यको पुरानो स्वरूप



जहरसिंह पौवामा रहको एकमानेको पुरानो र नयाँ स्वरूप

यसरी रानी भृकुटी र राजा स्रङ्चङ्ग गम्पो तिब्बतको राजधानी ल्हासामा जाने क्रममा जहाँ जहाँ आफुहरू वास बसेका थिए, त्यहाँ त्यहाँ सम्झनाको प्रतीक स्वरूप माने बनाउँदै जानुभयो । यसरी त्यति बेलाको नेपाल, अहिलेको काठमाडौँ उपत्यकाबाट तिब्बतको राजधानीसम्म भृकुटी र स्रङ्चङ्ग गम्पोले पैदल यात्रा गरी पुगेको हुनाले यस मार्गलाई भृकुटीपथ (मार्ग) को नामले चिनिन थाल्यो ।

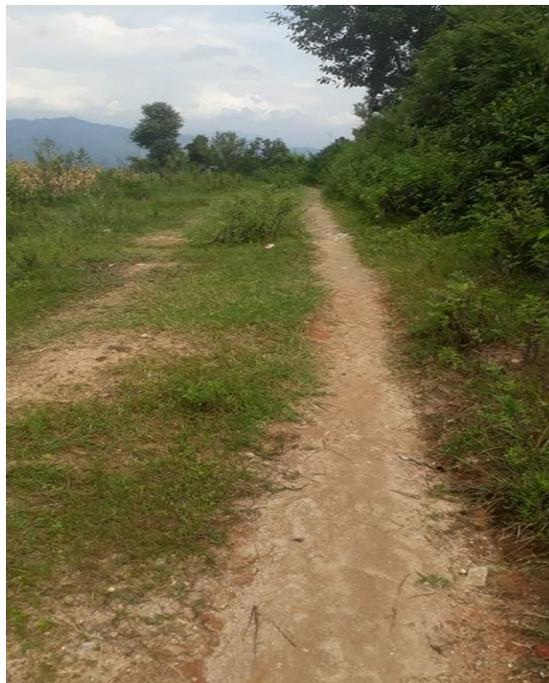


काठमाडौं ल्हासा जोड्ने भृकुटी पथ (मार्ग)

राजा स्रङचङ गम्पोले नेपालको राजकुमारी भृकुटीलाई विवाह गरी यही बाटोबाट लगेपछि यो अझ बढी चर्चित भयो । बिस्तारै यही भृकुटी मार्ग भएर नेपाल र तिब्बतबिच व्यापार चलन थाल्यो । व्यापारको सिलसिलामा काठमाडौं उपत्यकाका सहरहरू काठमाडौं, भक्तपुर, ललितपुर र साँखुका नेवार समुदायका व्यापारीहरू तिब्बत पुग्नुभन्दा अगाडिको एक ठाउँमा घर बनाएर बस्नु भएछ । बिस्तारै त्यहाँ १० घर नेवार समुदायका व्यापारीहरूको बस्ती भयो । १० घर भएकाले नेवारी भाषामा त्यो ठाउँको नाम भिखा: छें रहन गयो । नेवारी भाषामा भिखा: छेंको अर्थ हुन्छ दश घर । नेपाल र तिब्बतको व्यापार बढ्दै जाने र मानिसहरूको आवतजावत बढेसँगै भिखा: छें (दश घर) बस्तीको महत्त्व बढ्दै गयो । ती १० घरका मानिसहरूले नेपालबाट तिब्बत जाने र तिब्बतबाट नेपाल आउने मानिसहरूको विवरण राख्ने काम सुरु गरे । केही समयपश्चात् त्यहाँ अहिलेको भन्सार कार्यालय जस्तो कार्यालय खडा गरेर नेपाल र तिब्बत आवतजावत गर्ने मानिसहरूलाई अनुमति पत्र (पास) को व्यवस्था गरियो । पासबिना कोही पनि आवतजावत गर्न नपाइने अधिकार सम्पन्न अड्डाका रूपमा विकास भयो । त्यही १० घर (भिखा: छें) को नाम अपभ्रम्स भएर अहिले सिगात्छे भएको रहेछ । अहिले भिखा:छें अर्थात् सिगात्छे विकसित सहरका रूपमा परिणत भएको छ ।

यो मार्ग भएर लिच्छविकालपछि मल्लकालमा पनि नेपाल र तिब्बतबिच अझ बढी व्यापार हुन थाल्यो । यो मार्ग भएर तिब्बतको व्यापार दक्षिण एसियाका मुलकहरूमा पनि विस्तार हुन थाल्यो र नेपालको आर्थिक अवस्थासमेत सुदृढ हुन थाल्यो । यही मार्गको कारण आर्थिक वृद्धि भएपछि यो मार्ग गोल्डेन रोड अर्थात् सुनौलो मार्गले चिनिन थाल्यो । यसपछि यस मार्गको नाम भृकुटी पथ (मार्ग) गोल्डेन रोड नामकरण भयो ।

नेपालका मानिसहरू व्यापार, व्यवसाय गर्न तिब्बत (ल्हासा) जाने मानिसहरूलाई हाल शंखरापुर न.पा. वडा नं. ३ जहरसिंह पौवा जहाँ भृकुटी र झडचड गम्पोले आफूहरू विवाहपछि ल्हासा फर्कने क्रममा पहिलो वास बसेको ठाउँमा सम्झनाको प्रतीकस्वरूप एक माने बनाउनुभएको थियो । त्यहाँसम्म घर परिवार, आफन्त र इष्टमित्रहरूले बिदाइ गर्न जाने चलन थियो । त्यस एक मानेमा यात्रा शुभ र सफल रहोस् भनी कामना गरी भगवान्सँग प्रार्थना गरी बत्ती बाल्ने र व्यापार, व्यवसाय सम्पन्न गरी तिब्बत (ल्हासा) बाट फर्केर आउँदा पनि त्यसै गरी घरपरिवार, आफन्त र इष्टमित्रहरू त्यही ठाउँ जहरसिंह पौवा एक मानेसम्म लिनजाने र यात्रा सफल भएकामा भगवान्लाई धन्यवाद दिँदै बत्ती बाल्ने चलन थियो।



शंखरापुर न.पा. वडा नं. १ नाङ्लेभारे स्थित ल्हासा जाने भृकुटी पथ (मार्ग)

यसरी तिब्बत जाने र फर्कने बेला बत्ती बाल्नेलाई नेवारी भाषामा “मता बिङ्गु” अर्थात् “बत्ती बाल्ने” समारोह गर्ने थलो रूपमा परिचित थियो । यसरी ३३२० बर्ष पुरानो ऐतिहासिक सहर साँखुको नाम ‘सक्व दे’ अर्थात् ‘तिब्बत मुनिको देश’ रहेको र पछि गएर सक्व दे शब्द अपभ्रंश भएर साँखु भएको इतिहासकारहरू बताउँछन् । यसरी नेपाल तिब्बत व्यापार यही भृकुटी पथ (मार्ग) भएर चले सँगै काठमाडौँ उपत्यकाको ३३२० वर्ष पुरानो ऐतिहासिक सहर ‘गेट वे टु द’ तिब्बत अर्थात् तिब्बत प्रवेश गर्ने ढोकाका रूपमा चिनिन थाल्यो । त्यसै गरी भृकुटी पथ (मार्ग) लाई ‘ट्रेड वे द तिब्बत’ अर्थात् तिब्बत व्यापारिक मार्गले पनि चिनिन थाल्यो ।

ऐतिहासिक महत्त्व बोकेको भृकुटी पथ (मार्ग) जोल्डन रोड हाम्रो शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नं. ९, इन्द्रायणीदेखि वडा नं. ६ र ७ साँखु हुँदै वडा नं. ४ लप्सेफेदी, वडा नं. ३ जहरसिंहपौवा हुँदै वडा नं. १ नाङ्लेभारेसम्म पर्दछ । सिन्धुपाल्चोकको हालको खासा बजार हुँदै सिगात्छेबाट तिब्बतको राजधानी ल्हासासम्म फैलिएको छ ।

समयको गतिसँगै प्रविधिको विकास भएपछि मानिसहरू पैदल मार्गबाट टाढाको यात्रा गर्न नपर्ने भएको छ । अहिले टाढाको यात्रा मोटर गाडी र हवाईजहाजबाट गरिन्छ । अहिले यस पथ मार्गको विकल्पको रूपमा काठमाडौँदेखि कोदारीसम्म अरनिको राजमार्ग नामको सडक मार्ग बनेको छ । नेपालको राजधानी काठमाडौँलाई तिब्बत, चीनसँग जोडिने प्रमुख व्यापारिक मार्ग यही अरनिको राजमार्ग भएको छ ।



नेपालको राजधानी काठमाडौं



ऐतिहासिक सहर साँखु



तिब्बतको राजधानी ल्हासा



२. भृकुटी पथको महत्त्व

नेपाल तिब्बत जोड्ने भृकुटी पथ ज्यादै महत्त्वपूर्ण मार्ग हो । यही मार्ग भएर नेपाल र तिब्बतको व्यापार चलेको थियो । नेपालमा उत्पादित वस्तुहरू तामा, पित्तल, काँचका भाँडा वर्तनहरू, ढलौटबाट बनेका विभिन्न देवीदेवताहरूको मूर्तिहरू, लत्ताकपडा आदि सामान यही मार्ग भएर तिब्बत निर्यात हुन्थ्यो भने तिब्बतबाट नेपालमा त्यहाँ उत्पादित वस्तुहरू नुन, सुन, भेडा, जडीबुटी, थाङ्का आदि वस्तुहरू यही मार्ग भएर आयात गरिन्थ्यो । फलस्वरूप नेपाल र तिब्बतका मानिसहरूको रोजगार वृद्धि भई आर्थिक रूपमा सबल र सक्षम हुँदै गयो । नागरिकको साथै दुई देशको आर्थिक वृद्धि हुन गयो । नेपालको भृकुटी र तिब्बतको राजा स्रङचङ गम्पोको विवाहपश्चात् नेपाल र तिब्बतबिच कला, संस्कृतिको आदानप्रदान हुँदै गयो । तिब्बतमा बौद्ध धर्मको प्रचारप्रसार भयो । बौद्ध धर्म सम्बन्धित शिक्षा प्रदान गर्न थालियो । नेपाली शैलीको बौद्ध गुम्बाहरू, मानेहरू तथा चैत्यहरू निर्माण हुन थाल्यो । यसै गरी भृकुटी पथ हुँदै तिब्बत पुगेका नेपाली वास्तुकला मध्य चीनसम्म प्रचार भयो ।

के तपाईंलाई थाहा छ ?

नेपालको तारा भनेर चिनिने राजा अंशुवर्माकी छोरी भृकुटी तिब्बतको राजा स्रङचङ गम्पोसँग विवाह गरेर तिब्बत गएपछि नेपाल र तिब्बतबिच व्यापार भएको तथा नेपालका कला संस्कृति तिब्बतमा प्रचार भएको हो ।

नेपाली वास्तुकला चीनका तत्कालीन राजा (बादशाह) कुबला खाँलाई मन परेछ । राजाले आफ्नो दरवार नेपाली वास्तुकलाको प्रयोग गरी निर्माण गर्न नेपाली कलाकार अरनिकोलाई चीनमा बोलाएका थिए । नेपाली कलाकार अरनिको चीन पुगेपछि त्यहाँ राजा (बादशाह) कुबला खाँको दरबार निर्माण गर्नुभयो ।

त्यहाँ नेपाली प्यागोडा शैलीका कलात्मक, मठमन्दिर, दरबारहरू, घरहरू निर्माण गरियो र नेपाली वास्तुकलाको चीनभरि फैलियो । यसरी यही भृकुटी पथकै कारण नेपाली कला, संस्कृति तिब्बतीहरूले र तिब्बती कला तथा संस्कृति नेपालीहरूले हेर्ने र सिक्ने अवसर प्राप्त भयो । साथै कला र संस्कृति एकअर्काका देशबिच आदानप्रदानसमेत भयो ।

पछिल्लो समयमा हाम्रा महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा यिनै भृकुटी पथ भएर आयआर्जनको काम गर्न जानुभएका नेपालीहरूको कहानीलाई आधार बनाई कालजयी कविता “मुनामदन” रचना गर्नुभयो । यसरी भृकुटी पथ (गोल्डन रोड) को आर्थिक, सामाजिक, कला, धर्म, संस्कृति रूपले ज्यादै महत्त्व रहेको छ । यिनै मार्गको कारण तत्कालीन नेपाल हालको काठमाडौं उपत्यका र तिब्बतको राजधानी ल्हासा धेरै वर्षअगाडि सम्मृद्ध भएको पाइन्छ ।

पाठ सार :

- राजा अंशुवर्माकी छोरी भृकुटीको विवाह तिब्बतको राजा स्रडचड गम्पोसँग भएको थियो ।
- भृकुटी र स्रडचड गम्पोको विवाह ऐतिहासिक सहर साँखु (शंखरापुर) नजिकैको रहेको पुरातात्विक मन्दिर वज्रयोगिनीमा सम्पन्न भएको थियो ।
- भृकुटी र स्रडचड गम्पोको विवाहपश्चात् तिब्बत (ल्हासा) फर्कने बाटाको नाम भृकुटी पथ नामकरण भएको हो ।
- नेपालबाट तिब्बत जाने मानिसलाई जहरसिंह पौवामा रहेको, एकमानेसम्म आफन्तहरूले पुन्याउने र फर्कदा लिन जाने चलन थियो ।
- हालको सिगात्छे सहरमा सर्वप्रथम नेपालबाट गएको नेवार समुदायको मानिसहरू १० घर बनाएर बसोबास गरेका थिए ।
- भृकुटी पथका कारण नेपाल तिब्बत व्यापार र कलासंस्कृतिको आदानप्रदान भएको थियो ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) साँखु सहरलाई प्रवेश गर्ने ढोकाका रूपमा चिनिन्छ ।

(ख) भृकुटी की छोरी हुन् ।

(ग) नेपालका दश घर व्यापारीहरू बसोबास गर्ने ठाउँ हो ।

(घ) नेपालका मानिसहरू तिब्बत जाँदा सम्म आफन्तहरूले पुन्याउने चलन थियो ।

(ङ) तिब्बतको राजधानी हो ।

२. तलका प्रश्नको अतिसङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) भृकुटी र स्रडचड गम्पोको विवाह समारोह कहाँ भएको थियो ?

(ख) एक माने कहाँ छ ?

(ग) काठमाडौं उपत्यकादेखि तिब्बतको राजधानी पुग्ने बाटाको नाम के हो ?

(घ) साँखु सहरलाई गेट वे द तिब्बत किन भनिएको हो ?

३. तलका प्रश्नका छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हाम्रो शंखरापुर नगरपालिकाको कुन कुन वडाहरू भृकुटी पथ (मार्ग) ले छोएको छ ?

- (ख) भृकुटी पथलाई किन ट्रेड वे द तिब्बत भनिएको हो ?
- (ग) अरनिकोले चीन पुगेर के के काम गर्नुभयो ?
- (घ) भृकुटी पथको नामकरण कसरी भयो ?
- (ङ) सिगात्छे सहरको नामकरण कसरी भएको हो, लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) भृकुटी पथको परिचय लेख्नुहोस् ।
- (ख) भृकुटी पथ (गोल्डेन रोड) को महत्त्व लेख्नुहोस् ।
- (ग) विगतमा भृकुटी पथ भएर नेपालबाट तिब्बतमा र तिब्बतबाट नेपालमा के कस्ता सामग्रीहरूको आयात निर्यात गरिन्थ्यो, उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।
- (घ) गोल्डेन रोड, भृकुटी र वज्रयोगिनी मन्दिरका बिचमा के अन्तरसम्बन्ध रहेको छ, व्याख्या गर्नुहोस्।
- (ङ) यस पाठको परिचय खण्डमा दिइएका चित्रका आधारमा नेपालको राजधानी काठमाडौं र तिब्बतको राजधानी ल्हासाबिचमा देखिएको समानता र फरकपना लेख्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य

भृकुटी र स्रङचङ गम्पोको विवाह भएको ठाउँ वज्रयोगिनी, भृकुटी र स्रङचङ गम्पो विवाहपछि पहिलो वास बसेको स्थान जहरसिंह पौवा, एक माने र तत्कालीन समयमा तिब्बत जाने मार्गको स्थलगत अवलोकन भ्रमण गरी अवलोकन र अध्ययन गरी भृकुटी पथमार्गको विगत, वर्तमान र भविष्यलाई समेटेर प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- भृकुटी पथ(मार्ग) गोल्डेन रोडका बारेमा थप पाठ्यसामग्रीको सङ्कलन गरी थप जानकारी दिनुहोस् र त्यस्ता थप सामग्री खोज्न विद्यार्थीलाई उत्प्रेरित गर्नहोस् ।
- भृकुटी पथ (मार्ग) गोल्डेन रोडको महत्त्व प्रस्ट पार्न विभिन्न क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
- नेपालको तारा भृकुटीले नेपाललाई गरेको योगदानबारे थप स्रोतसामग्री जुटाएर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
- भृकुटी पथ (मार्ग) गोल्डेन रोड, ऐतिहासिक वज्रयोगिनी मन्दिर, ऐतिहासिक साँखु (शंखरापुर) सहर, जहरसिंह पौवाको एकमाने, स्थलगत भ्रमण गरी अवलोकन गराउनुहोस् ।

पाठ : ११

तरकारी खेती

उद्देश्य : यस पाठको अध्ययन पश्चात् तपाईं पढिसकेपछि निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुनुहुने छ :

(क) स्थानीय क्षेत्रमा वैकल्पिक रूपमा गरिने खेती प्रविधिको परिचय दिन ।

(ख) स्थानीय क्षेत्रमा लगाउने तरकारीको बारेमा बताउन ।

(ग) अकबरे खुर्सानी, गोलभेंडा, काँक्रो र स्कुस खेती गर्ने तरिका बताउन ।

क्रियाकलाप १

तल दिइएका चारओटा चित्र अवलोकन गर्नुहोस् । चित्रमा देखाइएका तरकारीको नाम, महत्त्व र उपयोगिता कापीमा लेखेर पृष्ठपोषणका लागि शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।



(क)



(ख)



(ग)



(घ)

१. वैकल्पिक खेतीको परिचय

नेपाल कृषिप्रधान देश हो । कुल जनसङ्ख्याको करिब ८० प्रतिशत मानिसहरूको मुख्य व्यवसाय कृषि भएकाले नै हाम्रो देशलाई कृषिप्रधान देश भनिएको हो । कृषि व्यवसाय गर्ने मानिसहरूलाई कृषक

भनिन्छ । कृषकहरूको मुख्य आम्दानीको स्रोत कृषि र पशुपालन हो । कृषि व्यवसायअन्तर्गत अन्न, तरकारी, फलफूल, जडीबुटीलगायतका बालीहरू पर्दछन् । खेतबारीमा रोपिने धान, मकै, गहुँ, कोदो लगायतका बाली मुख्य बाली हुन् । स्थानीय स्तरमा अन्नबाली भन्दा आर्थिक रूपले आयआर्जन गर्नका लागि तरकारी खेतीबाट विशेष लाभ हुने देखिन्छ । अन्नबालीभन्दा तरकारी बालीको उत्पादन मात्रा बढी हुन्छ ।

किसानहरूले उपभोग र बिक्रीका निम्ति यस्ता परम्परागत मुख्य बालीहरू लगाउँछन् । तर कृषिमा आधुनिकीकरण सँगै हिजोआज तरकारी, फलफूल र जडीबुटी जस्ता बालीलाई पनि आम्दानीको मुख्य स्रोतका रूपमा लगाउन सुरु भइसकेको छ । मुख्य बालीका अतिरिक्त लगाइने यस्ता बालीहरू वैकल्पिक खेती हुन् । स्थानीय किसानहरू तरकारी बालीलाई वैकल्पिक खेती वा नगदे बालीका रूपमा लगाउँछन् । वैकल्पिक खेतीको छनोट गर्दा स्थानीय हावापानी र माटोको अवस्था हेरेर मात्र बाली छनोट गर्नुपर्छ । मुख्य बाली लगाएर खाली रहेका जग्गा अथवा बारीको छेउछाउ आफूलाई उपभोग गर्न र बढी भएको बजारमा बिक्री गरी आम्दानी गर्न स्थानीय किसानहरू नगदे बालीका रूपमा तरकारी खेती गर्छन् । हिजोआज शंखरापुर नगरपालिकामा वैकल्पिक खेतीका रूपमा तरकारी खेती गरिदै आएको छ । तरकारी बालीलाई वैकल्पिक खेतीका रूपमा लगाएर मुख्य आयआर्जनको स्रोत बनाउन सकिन्छ । सबै किसिमको हावापानीमा खेती गर्न सकिने तरकारी बालीअन्तर्गत निम्नानुसार बालीहरू पर्दछन् : गोलभेंडा, अकबरे खुर्सानी, स्कुस, प्याज, धनियाँ, रायो, फर्सी, काँक्रा, चम्सुर, मुला, गाँजर, काउली, बन्दा, बेथेको साग, लट्टेको साग आदि स्थानीय स्तरमा वैकल्पिक खेतीका रूपमा गर्न सकिन्छ ।



२. गोलभेंडा (Tomato)

गोलभेंडा छोटो लहरा जाने तरकारी बाली हो । यसलाई तरकारी, अचार र सलाद बनाएर खान सकिन्छ । गोलभेंडालाई मासु र विभिन्न तरकारीमा मिसाएर पकाउने चलन छ । यसलाई पोलेर, उसिनेर र काँचै पनि अचार बनाउन सकिन्छ । गोलभेंडाको सलादले गर्मी मौसममा शीतलता दिन्छ । शंखरापुर नगरपालिकामा हिजोआज धेरै मात्रमा प्लास्टिक घर बनाएर गोलभेंडा व्यावसायिक रूपमा खेती गर्दै आएका छन् । शंखरापुर नगरपालिकाका वाड नम्बर १, ३, ४, ५, ६, ७, ८ र ९ मा व्यावसायिक रूपले गालेभेंडा खेती भइरहेको छ । प्लास्टिक टनेलमा गोलभेंडा खेतीबाट बढी मात्राका आम्दानी लिन सकिन्छ। गोलभेंडा वर्षा र हिउँद दुवै मौसममा खेती गरिने फल प्रजातिको तरकारी हो । यो बाली वर्षायाममा पहाडी क्षेत्रमा लगाइन्छ ।

हिजोआज बेमौसमी बालीका रूपमा टनेल बनाएर गोलभेंडा खेती गर्ने प्रविधिको विकास भइसकेको छ । एक पटक लगाएको बोटले एक वर्षसम्म फल दिन सक्छ । गोलभेंडा खेतीका लागि बलौटे र चिम्ट्याइलो माटो उपयुक्त मानिन्छ । यस्तो माटोमा प्रशस्त मात्रामा प्राङ्गारिक पदार्थ हुनुपर्छ । पानी नजम्ने, चिस्यान अङ्गन सक्ने, हलुका बलौटे वा मलिलो दोमट माटो गोलभेंडा खेतीका निम्ति उपयुक्त मानिन्छ । माटोको पि.एच. ६ देखि ७ हुनु राम्रो हुन्छ । राम्रो उत्पादनका लागि २० देखि ३० डि.से. तापक्रम हुनुपर्दछ । गोलभेंडा विभिन्न प्रजातिका हुन्छन् । हाल चलनचल्तीमा आएका र बढी उत्पादन लिन सकिने जातहरू सिर्जना, स्वरक्षा, मनप्रेकश, रोमा, एन.एस. ८१५, एन.एस. २५३५, एन.एस. ७९८९, माधुरी, जमुना, डालिला, माकिस आदि हुन् ।



बेर्ना तयार र रोपाइ :

साधारणतया पहाडी क्षेत्रमा माघदेखि फागुनसम्ममा बेर्ना तयार गर्नुपर्छ । गोलभेंडाको बेर्ना तयार गर्दा प्रतिहेक्टर ५०० ग्राम बिउ छर्नुपर्छ । उम्रेको २० देखि ३० दिनमा बेर्ना सार्न लायक हुन्छ । गोलभेंडा रोपिने जमिनलाई २ देखि ३ पटक ३० से.मि. गहिरो गरी जोत्नु वा खन्नुपर्छ । त्यसपछि राम्ररी डल्ला फोरेर जग्गा तयार गर्नुपर्छ ।

साधारणतया गोलभेंडालाई प्रतिहेक्टर २० देखि २५ मेट्रिक टन प्राङ्गारिक मल चाहिन्छ । त्यसै गरी नाइट्रोजन १०० के.जि., फोस्फोरस ६० के.जि. र पोटास ८ के.जि. आवश्यक पर्दछ । माटाको किसिम, मौसमको अवस्था तथा पानीको उपलब्धता हेरी सुविधा भएको ठाउँमा १५ दिनको फरकमा सिँचाइ गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

थाँक्रो दिने र काँटछाट गर्ने :

गोलभेंडा लहरा जाने जातको तरकारी बाली भएकाले यसको बोट र काण्ड कमजोर हुन्छ । लहरे बालीलाई थाँक्रोको आवश्यकता पर्छ । गोलभेंडाको लहरा जान थालेपछि थाँक्रो दिनु पर्छ । उपयुक्त समयमा थाँक्रोको व्यवस्था, बिरुवाको काँटछाँट र मल पानीको राम्रो व्यवस्था भयो भने उत्पादन पनि बढी हुन्छ । बालीको राम्रो हेरचाह गर्नाले रोग किरा कम लाग्ने गर्दछ । गोलभेंडाको बोटको मूल काण्डमा हाँगा बन्ने मुना र फल लाग्ने मुना छुट्टाछुट्टै हुन्छ । एउटै मात्र मूल काण्डमा फलहरू लाग्ने हुँदा हाँगा जाने मुना पहिल्यै पहिचान गरी हटाउनुपर्दछ ।

गोलभेंडा फूल फुलेको दिनदेखि ४५ देखि ६० दिनमा पाक्ने गर्दछ । फल अलिअलि रातो रङमा परिवर्तन हुन थालेपछि टिपेर बजार लान सकिन्छ । तर बजारको अवस्था र प्रयोगको आधारमा पनि विभिन्न अवस्थामा टिप्न सकिन्छ । गोलभेंडाको जातअनुसार यसको उत्पादन प्रतिहेक्टर २५० देखि ३०० क्विन्टलसम्म हुन्छ । हाइब्रिड जातहरूबाट ५०० देखि ७०० क्विन्टलसम्म उत्पादन लिन सकिन्छ ।



थाँक्रा दियेर छाँटकाँट गरेको

२. स्कुस (Chayote)

स्कुस फल लागने प्रजातिको लहरे तरकारी बाली हो । स्कुस एक बहुवर्षीय तरकारी बाली हो । नेपालीको भान्सा धान्ने सब्जी स्कुस हो। यो सजिलै र धेरै फल्ने, सस्तो, स्वादिलो, सुपाच्य र स्वस्थकर तरकारी हो । यसर्थ स्कुस बहुउपयोगी तरकारी हो । स्कुसको मुन्टा, फल र जरा सबै खान सकिन्छ।



स्कुस धेरै मात्रामा उत्पादन हुने भएकाले यसले हाम्रो खाद्य भण्डारलाई समृद्ध बनाएको छ । स्कुस तरकारी बनाएर, उसिनेर, मःम बनाएर र अचार बनाएर खान मिल्छ । स्कुस निकै गुणी तरकारी हो । स्कुस लौका प्रजातिको एक प्रकारको तरकारी हो । मानव स्वास्थ्यको लागि स्कुस धेरै उपयोगी छ । विशेष गरी शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नम्बर ३, ४ र ८ लाई पकेट क्षेत्र मानिन्छ । यस क्षेत्रका किसानहरूले स्कुस उत्पादन गरी वार्षिक रूपमा एक रोपनीबाट तीन लाखसम्म आम्दानी गर्ने गरेको पाइन्छ ।

स्कुसका फाइदाहरू :

बहुउपयोगी तरकारी स्कुसका धेरै फाइदाहरू छन् । स्कुसका केही प्रमुख फाइदाहरू निम्नानुसार छन् :

१. पोषक तत्वको धनी छ ।	५. गर्भावस्थालाई मजबुत राख्न सहयोग गर्छ ।
२. एन्टिअक्सिडन्टको उपलब्धता हुन्छ ।	६. क्यान्सर कम गर्न सहयोग पुग्छ ।
३. मुटुका लागि उपयोगी छ ।	७. बुढेसकालमा हुने दृष्टिदोष कम गर्छ ।
४. रगतमा हुने गुलियो पदार्थको नियन्त्रणमा सहयोगी हुन्छ ।	८. मिर्गौलाको कामलाई सहज बनाउछ ।
	९. पाचन क्रियामा सहयोग पुग्दछ ।

स्कुस ५०० देखि १५०० मिटर उचाइसम्म जुनसुकै ठाउँमा लगाउन सकिन्छ । पानी नजम्ने र कम चिस्यान भएको ठाउँमा स्कुसको उत्पादन राम्रो हुन्छ । पानी जम्ने ठाउँमा जरा कुहिने समस्या बढी देखिन्छ । प्रशस्त प्राङ्गारिक पदार्थ भएको तथा माटोको पि.एच. ५.२ देखि ६.५ सम्म भएको खुकुलो दोमट माटो स्कुसका निम्ति उपयुक्त हुन्छ ।

स्कुसको बेर्ना तीन किसिमबाट उत्पादन गर्न सकिन्छ :

(क) स्कुसको जरामा भएको सेलहरूबाट

(ख) स्कुसको लहराको कलमी सारेर

(ग) छिप्पिएको फल रोपेर

जग्गालाई राम्ररी खनजोत गरी सम्याइ सकेपछि ६० घन सेन्टिमिटरको खाडल खनी उक्त खाडलमा राम्रो पाकेको कम्पोष्ट वा गोठे मल एक भाग र एक भाग माटो मिलाई खाडल भर्नुपर्छ । प्रत्येक खाडलमा ५० ग्राम कम्प्लेसल र पोटास २५ ग्राम राखी माटो मिलाउनुपर्दछ । साधारणतः

तुसारो पर्न छोडेपछि माघ फागुनतिर स्कुस रोप्न सकिन्छ । खाडल तयार भएपछि बिरुवाको सेल वा बेर्ना उम्रेको फल जमिनमा पुरै छोपिने गरी रोप्नुपर्दछ । रोप्दा लाइन र बोटको दुरी २/२ मिटर राख्नु राम्रो हुन्छ । स्कुसको बोटका लहराहरू चैत्रदेखि आषाढसम्म फैलिन्छ । लहरा फैलिन थाले पछि स्कुसको



बोटमा थाँक्रा हाल्नु पर्छ । रातीको समय तापक्रम घट्न थालेपछि यसमा फूल र फल लाग्न थाल्छ । श्रावणदेखि पौष महिनासम्म यसको फल लाग्दछ । स्कुसको उत्पादन प्रतिहेक्टर ६०० क्विन्टलसम्म हुन्छ ।

३. अकबरे खुर्सानी

अकबरे एक प्रजातिको खुर्सानी हो । यो खुर्सानी विभिन्न आकार र रङको हुन्छ । आकारका आधारमा यो खुर्सानी ठुलो डल्ले, सानो डल्ले, सानो गोलो लाम्चे, ठुलो गोलो लाम्चे, बास्नादार चिप्लो डल्ले (पिरो नहुने) र डल्ले पोटिलो गरी विभिन्न आकारको हुन्छ । रङको आधारमा पनि यो गाढा रातो र कलेजी रातो गरी दुई रङको हुन्छ । अकबरे खुर्सानीको खेती उच्च पहाडदेखि तराईसम्म गर्न सकिन्छ ।

अकबरे खुर्सानी अगौटे र पछौटे पारेर रोप्न सकिन्छ । अगौटेका लागि असोज कार्तिक र पछौटेका लागि माघ फागुन महिनामा नर्सरी राख्नुपर्दछ । नर्सरीको लागि पानी नजम्ने, बेर्ना सार्न पायक पर्ने तथा रेखदेख गर्न सजिलो हुने ठाउँको छनोट गर्नुपर्दछ । जमिनलाई २/३ पटक खनजोत गरी ढुङ्गा, भारपात हटाई माटो बुरबुराउँदो बनाउनुपर्दछ ।



कृषि चुन र अरू प्राङ्गारिक विषादी प्रयोग गरी माटोको उपचार गर्नुपर्दछ । त्यसपछि एक भाग जङ्गलको माटो, एक भाग राम्ररी पाकेको गोबर मल र एक भाग बालुवा मिसाई एक मिटर चौडाइ र आवश्यकताअनुसारको लम्बाइ हुने गरी झ्याड बनाउनुपर्छ । तयार भएको झ्याडमा चौडाइपट्टिबाट ४ इन्चको फरकमा लाइन कोरी आधा इन्च गहिरो कुलेसो बनाउनुपर्छ । उक्त कुलेसामा १ इन्चको फरकमा एउटा एउटा बिउ खसाली बिउलाई हल्कासँग माटोले छोप्नुपर्छ । त्यसपछि सुकेको पराल, तितेपाती वा निमजस्ता सफा भारको छापो हाल्नुपर्छ । माटोको अवस्था हेरी दिन बिराएर वा आवश्यकताअनुसार सिँचाइ गर्नुपर्दछ । यसरी उमारेको बेर्ना ३५ दिनपछि रोप्नका निम्ति तयार हुन्छ । अकबरेको बेर्ना सार्न तयार पारेको जमिनमा बोटको दुरी २ फिट र लाइनको दुरी ३ फिट कायम गरी चौडाइ र लम्बाइ १० इन्च हुने गरी खाडल बनाउनुपर्छ । प्रतिखाडल राम्ररी पाकेको कम्पोष्ट मल वा भर्मिकम्पोष्ट मल २ देखि ३ के.जि., डि.ए.पी. ५ ग्राम, पोटास ५ ग्राम र कृषि चुन ५ ग्राम माटोमा राम्ररी मिसाई खाडल पुर्नुपर्दछ । जराहरू खलबल नहुने गरी उखेलेको बेर्नालाई तयारी गरेको खाडलमा राम्रोसँग सार्नुपर्दछ । आवश्यक परे सिँचाइ गर्न सकिन्छ । माटोमा चिस्यान कायम राख्न र भार उम्रन नदिन बेर्ना सारिसकेपछि फेदमा हरियो वा सुकेको भारपात वा प्लाष्टिकको छापो दिनु राम्रो हुन्छ । बेर्ना सारेको १०/१५ दिन देखि २०/२५ दिनसम्म माटोको अवस्था हेरी जरालाई बाधा नपुग्ने गरी खुकुलो पारिदिने र भारपात उखेल्ने गर्नुपर्दछ ।

अकबरे खुर्सानी रोपेको पाँच महिनापछि यसको फल टिप्ने अवस्थाको हुन्छ । फल टिप्न सुरु भएदेखि करिब ४ महिनासम्म यसले लगातार फल दिन्छ । तल्लो भागको फल टिप्न लाग्दा माथिल्लो भागमा फूल फुलिरहेको हुन्छ र फल पनि लाग्दै जान्छ । त्यसकारण हरेक फल टिपाइपछि गोडमेल गरी पानी दिनु राम्रो हुन्छ । राम्रो व्यवस्थापन भएको खण्डमा अकबरे खुर्सानी बालीबाट प्रतिहेक्टर ६० देखि १६०

क्विन्टलसम्म उत्पादन लिन सकिन्छ । अकबरे खुर्सानीले तरकारी र अचारलाई स्वादिष्ट बनाउँछ । पाकेको अकबरे खुर्सानीलाई नुनमा डुबाएर राखी अचारका रूपमा लामो समयसम्म उपयोग गर्न सकिन्छ । पाकेको खुर्सानीलाई घाममा सुकाएर भण्डारण गर्नुपर्छ । अरू जातका खुर्सानीभन्दा अकबरे खुर्सानीको पिरो स्वास्थ्यका निम्ति उपयुक्त हुन्छ भन्ने परम्परागत भनाइ रहेको छ ।

४. काँक्रो (Cucumber)

काँक्रो तरकारी र फलफूल दुवै वर्गमा पर्ने लहरे बाली हो । यसलाई तराई र पहाड दुवै भौगोलिक क्षेत्रमा उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

यो गर्मी र जाडो दुवै मौसममा लगाइने बाली हो । तराईमा माघदेखि फागुनसम्ममा यसको बेर्ना रोपी वैशाखदेखि श्रवणमा बाली लिन सकिन्छ । मध्य पहाडी क्षेत्रमा फागुनदेखि वैशाखसम्म रोपेको काँक्राको बिरुवामा जेठदेखि भाद्रसम्म फल फलिरहन्छ । कुश्ले, निन्जा १७९, चाँदनी, मालिका ९९, कोपिला, हिमाल, रमिता, सालिनी, पार्वती ४७८, मनिषा लगायत काँक्राका जात हुन् । त्यसैगरी गरिमा, बेली सिमरान कर्मा, सञ्जय, नेपा टुसी, साहिनी १, साहिनी २, हिरो, हिमालय, कसिन्दा, भक्तपुरे, कनेनालगायत पनि काँक्राका जात हुन् ।



रोप्ने प्रविधि

काँक्रा रोप्ने सर्वप्रथम जमिनलाई २/३ पटक जोतेर खुकुलो र बुर्बुराउँदो बनाउनुपर्दछ । बलौटे दोमटदेखि पाँगो दोमट माटो र पि.एच. ५.५ देखि ६.५ भएकै पानी नजम्ने माटो काँक्राका लागि उपयुक्त हुन्छ । माटोको पि.एच. ५.५ भन्दा कम भएमा बिरुवा र उत्पादनमा असर गर्दछ । समथर जग्गामा ड्याड बनाई रोप्दा धेरै राम्रो हुन्छ । जातअनुसार ड्याड र बोटको दुरी फरक फरक बनाउनुपर्दछ । बोटको दुरी १ मिटर राखी सो दुरीमा ३० से.मि. गहिरो खाडल खनी प्रत्येक खाडलमा २ देखि ३ के.जि. गोबर मल वा कम्पोस्ट मल राखी खाडल भर्नुपर्दछ । सो खाडलमा तीन दिनपछि प्रतिखाडल २ दाना पर्ने गरी २ देखि ३ से.मि. गहिरो गरी बिउ रोप्नुपर्दछ । रोप्ने बेलामा जग्गामा चिस्यान हुनुपर्दछ । यदि छैन भने पहिले सिँचाइ गरेर मात्र बिउ रोप्नुपर्दछ ।

काँक्राको बिरुवा प्लास्टिकको थैलामा उमारेर पनि खाडलमा सार्न सकिन्छ । थैलामा बिरुवा उमार्दा २ भाग माटो, १ भाग बालुवा र १ भाग कम्पोस्ट मल मिसाएर भरेर प्रत्येक थैलामा २ दाना बिउ रोप्नुपर्छ । बिरुवा राम्रोसँग उम्रन आवश्यकताअनुसार पानी दिनुपर्दछ । बेर्ना **४५ दिन भएपछि** सार्न सकिन्छ ।

थाक्रा दिने तरिका

काँक्रा लहरे बाली भएकोले थाँक्रा दिनु अति आवश्यक हुन्छ । थाँक्रा दिएको बोटमा भन्दा नदिएको बोटमा फल कम फल्छ । त्यसैले बिरुवा लहरिन थालेपछि थाक्रा दिनुपर्दछ । हिउँदको महिनामा रोपिएको काँक्रालाई थाँक्रा दिन सकिएन भने बिरुवाको वरिपरि पराल वा गट्टेले छापो हाल्नुपर्दछ । बिउ रोपेको ३ देखि ४ महिनामा काँक्राको फल लाग्न थाल्दछ । अरू फल जस्तै यसलाई पनि साँभ्रपख टिप्नु उत्तम हुन्छ ।

काँक्राको जातअनुसार प्रतिहेक्टर १२ देखि १४ मे.टन सम्म उत्पादन हुन्छ । यसलाई १० डि.से. तापक्रम र ८५ प्रतिशत सापेक्षिक आर्द्रतामा २ हप्तासम्म भण्डारण गर्न सकिन्छ । काँक्रा काँचै खान सकिने सलाद वर्गको तरकारी हो । काँक्रामा पानीको मात्रा प्रशस्त हुने भएकाले गर्मी मौसममा यसको सेवनले शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्दछ । काँक्रालाई अचार र तरकारी पकाएर पनि खान सकिन्छ । पाकेको काँक्राको खल्पीको अचार निकै स्वादिष्ट हुन्छ ।



थाँक्रा दिएको काँक्राको बोट

५. तरकारी खेतीको महत्त्व

वैकल्पिक बाली लगाउँदा अतिरिक्त रोजगारीको सिर्जना हुन्छ । यसबाट बाँभो रहने जग्गाको पूरा सदुपयोग भई आयआर्जन हुन्छ । कुनै कारणबस एउटा बालीबाट उत्पादन लिन नसके दोस्रो बाली वा वैकल्पिक बालीबाट उत्पादन लिएर कृषक लाभान्वित हुन सक्छन् । स्थानीय हावापानी सुहाउँदो वैकल्पिक बाली लगाउन सके कृषकहरूलाई आय स्रोत वृद्धि गर्न मद्दत पुग्छ । नेपालमा बढ्दो सहरीकरण, जनसङ्ख्या वृद्धि, सडक सञ्जालको विस्तार तथा ठुला ठुला राष्ट्रिय बजार एवम् सीमावर्ती भारतीय बजारसँगको सहज पहुँचका कारण तरकारीको व्यावसायिक उत्पादन तथा निर्यातको अवसर वृद्धि हुँदै गइरहेको छ । नेपालमा गरिबी, खाद्य असुरक्षा, बेरोजगारी, बसाइँसराइ जस्ता समस्या समाधानका निम्ति रोजगारी सिर्जना, निर्यात प्रवर्धन तथा आयात प्रतिस्थापन गर्न वैकल्पिक रूपमा तरकारी खेती मुख्य विकल्प हुन सक्ने सम्भावना रहेको छ ।

हाम्रो दैनिक खानामा तरकारीको विशेष महत्त्व छ । तरकारीबाट हाम्रो शरीरलाई चाहिने भिटामिन, प्रोटीन, आइरन, क्याल्सियम जस्ता पोषण तत्व प्राप्त हुन्छ । आफ्नै खेतबारीमा फलेको तरकारी ताजा र स्वादिष्ट हुन्छ । आफ्नै खेतबारीको तरकारी आवश्यक परेको समयमा तुरुन्त प्राप्त गर्न सकिन्छ । मुला, गाँजर, काँक्रो जस्ता तरकारीलाई काँचै अर्थात् सलाद र अचारका रूपमा समेत खान सकिन्छ । काँचै खाइने यस्ता तरकारीले पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाई शरीर स्वास्थ्य राख्न मद्दत पुऱ्याउँछन् । शंखरापुर नगरपालिकाभित्रका विभिन्न स्थानहरूमा गोलभेंडा, स्कुस, अकबरे खुर्सानी र काँक्रा वैकल्पिक खेतीका रूपमा गर्न सकिने प्रचुर सम्भावना रहेको छ ।

पाठसार :

- वैकल्पिक खेतीका रूपमा स्थानीय स्तरमा अन्नबालीसँगै विभिन्न समयअनुसारको तरकारी खेती गर्न सकिन्छ ।
- तरकारी खेतीबाट प्रशस्त मात्रामा आमदानी गर्न सकिन्छ ।
- गोलभेंडाको जातअनुसार यसको उत्पादन प्रतिहेक्टर २५० देखि ३०० क्विन्टलसम्म हुन्छ । हाइब्रिड जातहरूबाट ५०० देखि ७०० क्विन्टलसम्म उत्पादन लिन सकिन्छ ।
- स्कुसको बाली ५०० देखि १५०० मिटर उचाइसम्म जुनसुकै ठाउँमा लगाउन सकिन्छ ।

- पानी नजम्ने र कम चिस्यान भएको ठाउँमा स्कुसको उत्पादन राम्रो हुन्छ ।
- प्रशस्त प्राङ्गारिक पदार्थ भएको तथा माटोको पि.एच. ५.२ देखि ६.५ सम्म भएको खुकुलो दोमट माटो स्कुसका निम्ति उपयुक्त हुन्छ ।
- अकबरेको खुर्सानीको बेर्ना सार्न तयार पारेको जमिनमा बोटको दुरी २ फिट र लाइनको दुरी ३ फिट कायम गरी चौडाइ र लम्बाइ १० इन्च हुने गरी खाडल बनाउनुपर्छ ।
- काँक्रा रोपन सर्वप्रथम जमिनलाई २/३ पटक जोतेर खुकुलो र बुर्बुराउँदो बनाउनुपर्दछ ।
- काँक्रा रोपदा बोटको दुरी १ मिटर राखी सो दुरीमा ३० से.मि. गहिरो खाडल खनी प्रत्येक खाडलमा २ देखि ३ के.जि. गोबर मल वा कम्पोस्ट मल राखी खाडल भर्नुपर्दछ ।

अभ्यास

१. उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- (क) गोलभेंडा खेती गर्नतापक्रम चाहिन्छ ।
 (ख) गोलभेंडाको वेर्ना दिनमा सार्न सकिन्छ ।
 (ग) काँक्रो खेतीसमयमा लगाउन सकिन्छ ।
 (घ) गोलभेंडा, काँक्रो, अकबरे खुर्सानीतरकारी बाली हो ।

२. सबै भन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

- (क) काँक्रा रोपदा एक बोटदेखि अर्को बोटको दुरी कति हुनुपर्दछ ?
 (अ) १ मिटर (आ) २ मिटर
 (इ) ३ मिटर (ई) ४ मिटर
- (ख) स्कुस तरकारीका रूपमा खाँदा मानव स्वास्थ्यमा के के फाइदा पुग्दछ ?
 (अ) पोषक तत्त्व (आ) एन्टिअक्सिडन्टको उपलब्धता
 (इ) मुटुको स्वास्थ्यका लागि (ई) माथि दिइएका सबै
- (ग) तल दिइकामध्ये गोलभेंडाको जात कुन हो ?
 (अ) मनिषा (आ) सिर्जना
 (इ) सञ्जय (ई) पिरे
- (घ) अकबरे खुर्सानी एक हेक्टरमा कति उत्पादन हुन्छ ?
 (अ) प्रतिहेक्टर ६० देखि १६० क्विन्टलसम्म (आ) प्रतिहेक्टर ६० देखि १०० क्विन्टलसम्म
 (इ) प्रतिहेक्टर ६० देखि १५० क्विन्टलसम्म (ई) प्रतिहेक्टर १५० देखि २०० क्विन्टलसम्म

३. तलका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

- (क) वैकल्पिक रूपमा गरिने तरकारी खेतीहरू कुन कुन हुन् ?
 (ख) अकबरे खुर्सानी कुन समयमा लगाइन्छ ?
 (ग) काँक्रा खेतीका लागि कस्तो माटो उपयुक्त हुन्छ ?
 (घ) काँक्रा भण्डारणका लागि कति तापक्रमको आवश्यकता पर्छ ?
 (ङ) गोलभेंडाका के के जातहरू छन्, लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) गोलभेंडाका बारेमा लेख्नुहोस् । गालेभेंडालाई थाँक्रा दिनु आवश्यक छ ? छ भने किन ?

- (ख) काँक्रा खेती कसरी गर्न सकिन्छ, वर्णन गर्नुहोस् ।
(ग) अकबरे खुर्सानी कस्तो समयमा र कसरी लगाइन्छ, वर्णन गर्नुहोस् ।
(घ) स्कुस खेती गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।
(ङ) तरकारी खेतीको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य

- (क) स्कुस र अकबरे खुर्सानीको खेती गर्न तपाईंको बारीमा वा विद्यालयमा ब्याड तयार गर्नुहोस् र प्रतिवेदन लेख्नुहोस् ।
(ख) छापो दिइर राखेको र थाँक्रा दिइएको काँक्राको अवलोकन गरी व्याख्या गर्नुहोस् ।
(ग) तपाईंको घर वरपर खेती गरिएका विभिन्न तरकारीहरूको सूची तयार तयार गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- स्थानीय रूपमा गरिने तरकारी खेतीको फोटोसहित सूची र तालिका बनाएर कक्षाकार्य तथा गृहकार्य अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
- वैकल्पिक रूपमा गरिने खेतीको कामहरूको सूची, ब्रोसर, पोष्टर तथा भिडियो देखाउनुहोस् ।
- वैकल्पिक रूपमा गरिने स्थानीय तरकारीसँग सम्बन्धित चित्र तथा पोष्टरहरू देखाई कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई उनीहरूका घरपरिवारमा के के तरकारी खेती गर्दै आउनुभएको छ, भन्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : १२

तुलसीको महत्त्व

उद्देश्य : यो पाठ पढिसकेपछि तपाईं निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुनुहुने छ :

- (क) स्थानीय क्षेत्रमा लगाउने जडीबुटीको चार्ट बनाउन
- (ख) तुलसीको उपयोगिता बताउन
- (ग) तुलसीको औषधीय गुणलाई तालिकामा प्रस्तुत गर्न
- (घ) तुलसीको व्यावसायिक उत्पादनबारे योजना निर्माण गरी प्रस्तुत गर्न

(तुलसी बहु उपयोगी तथा बहुगुणी वनस्पति हो । धार्मिक, सांस्कृतिक र आयुर्वेदका दृष्टिकोणबाट यस वनस्पतिको धेरै ठुलो महत्त्व रहेको छ । तुलसीलाई अक्सिजनको राम्रो स्रोत मानिन्छ । यस पाठमा तुलसीको खेती गर्ने तरिका र यसको महत्त्वका बारेमा शिक्षक रमेश र कक्षा ७ मा अध्ययनरत विद्यार्थीहरू फुर्बा र सीताका बिचमा गरिएको छलफल प्रस्तुत गरिएको छ ।



तुलसीको वनस्पति

क्रियाकलाप १ : तलका चित्रमा भएका वनस्पतिहरूको नाम र उपयोगिता अभिभावक वा स्थानीय विज्ञसँग छलफल गरेर अथवा वेबसाइटमा खोजेर प्रत्येकका बारेमा एक एक अनुच्छेद लेखेर पृष्ठपोषणका लागि शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।



(क)



(ख)



(ग)



(घ)

रमेश : आज हामी जडीबुटीका बारेका छलफल गर्छौं । तपाईंहरू तयार हुनुहुन्छ होइन त ?

सीता र फुर्बा : तयार छौं, सर ।

रमेश : ल, तपाईंहरूमध्ये कसले भन्नुहुन्छ, जडीबुटी भनेको के हो ?

दुवै जना : थाहा छैन, सर ।

रमेश : ल, ध्यान दिएर सुन्नुहोस् है त । नेपालका वनजङ्गल र खेतबारीमा विभिन्न प्रकारका वनस्पतिहरू छन् । ती वनस्पतिहरू काठ, दाउरा, औषधी, तरकारी, फलफूललगायत विभिन्न प्रयोजनका निम्ति उपयोग हुन्छन् । तीमध्ये औषधीय गुण भएका वनस्पतिलाई जडीबुटी भनिन्छ । केही जडीबुटीबाट औषधी, बास्नादार तेल र अत्तर बनाएर प्रयोग गरिन्छ । केही जडीबुटी अचार, मसला र तरकारीका रूपमा पनि खाइन्छ ।

फुर्बा : नेपालमा यी सबै प्रकारका जडीबुटीहरू छन् त, सर ?

रमेश : छन् नि । नेपालमा अमला, अश्वगन्धा, असुरो, कुरिलो, गाँजा, घिउकुमारीलगायत जडीबुटी पाइन्छन् । त्यसैगरी चिराइतो, गुजरगानो, गुर्जो, यासागुम्बा, तितेपाती, तुलसी, टिमुर, श्रीखण्डलगायतका जडीबुटी पनि पाइन्छन् । नेपालमा लगभग एक सय पचास प्रजातिका जडीबुटी पाइन्छन् । यी जडीबुटीहरू नेपालका हिमाल, पहाड र तराई सबै क्षेत्रमा छरिएर रहेका छन् ।

सीता : अमला, कुरिलो, घिउकुमारी, तितेपाती, तुलसी, टिमुर त हाम्रै गाउँघरमा पनि पाइन्छ त सर । लौ, यिनीहरू जडीबुटी पो हुन् ? यिनीहरूमा औषधीय गुण पाइन्छ त ?

रमेश : हो त । हाम्रो गाउँघरमा पाइने यस्ता जडीबुटीलाई स्थानीय जडीबुटी भनिन्छ । यिनीहरूको प्रयोगबारे तपाईंहरूलाई थाहै होला नि । हामी यस्ता जडीबुटीलाई वैकल्पिक खेतीका रूपमा हाम्रो खेतबारीमा रोप्न र उत्पादन गरी आय आर्जन गर्न सक्छौं । त्यसैगरी यी जडीबुटीहरूको सेवन गरी हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ र निरोगी पनि बनाउन सक्छौं ।

फुर्बा : सर, त्यसो भए यी जडीबुटीहरूको उपयोगिता र उत्पादन विधिबारे जान्न पाए हुन्थ्यो ।

रमेश : अँ, एकैचोटी सबै जडीबुटीका बारेमा त भन्न सकिँदैन तर आज म तपाईंहरूलाई तुलसीका बारेमा केही कुरा भन्छु, सुन्नुहोस् है त ।

दुवै जना : हुन्छ, सर ।

रमेश : तुलसी एक प्रजातिको बास्नादार बुट्यान खालको घरेलु वनस्पति हो । यसलाई अङ्ग्रेजीमा जयथि दबकभन्नेर चिनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम *Ocimum tenuiflorum* हो । यो भारतवर्षको स्थानीय वनस्पति हो । दक्षिण एसियाका घरघरमा तुलसी रोप्ने परम्परा छ । यो विश्वका धेरै देशहरूमा पाइन्छ । हाम्रो गाउँघरमा हरियो पात हुने र हलुका कालो पात हुने गरी मुख्यतः

दुई प्रकारका तुलसी पाइन्छन् । अध्येताहरूले तुलसीलाई कृष्ण तुलसी, रामकली तुलसी, बबी तुलसी, कपुर तुलसी जस्ता विभिन्न प्रकारमा विभाजन गरी नामकरण गरेका छन् । सबै प्रकारका तुलसीको बोट लगभग २ देखि ४ फिट अग्लो हुन्छ । यसको फूल सानो र बैजनी रङको बास्नादार हुन्छ । तुलसीमा औषधीय गुण हुनुका साथै यसको धार्मिक र वातावरणीय महत्त्व पनि छ । यसको पात, फूल, जरा, बिउलगायत सबै उपयोगी हुन्छ ।

सीता : मेरी आमा रुघाखोकी लागेको बेलामा औषधी हुन्छ भन्दै सधैं तुलसी र तातो पानी खानुहुन्छ । मलाई त खासै मन पर्दैन ।

रमेश : ल, सीता तिमी पनि । तुलसीलाई विभिन्न किसिमका बिमारी निको पार्न प्रयोग गर्न सकिन्छ । आयुर्वेदमा तुलसीलाई सञ्जीवनी बुटी समान मानिएको छ । सामान्य ज्वरो आएको बेलामा र रुघाखोकी लागेको बेलामा तुलसीको पात पानीमा पकाएर खायो भने ज्वरो र रुघाखोकी निको हुन्छ । कान दुखेको बेला चार थोपा तुलसीको रस लगाउँदा शीतल हुन्छ । तुलसीको पात पानीमा मिसाएर खानेले कोलस्टोरेलमा फाइदा पुग्छ । पेट दुखेको, टाउको दुखेको र अजीर्ण भएको बेलामा पनि तुलसीको सेवनले फाइदा पुग्छ । विभिन्न आयुर्वेदिक औषधीहरूमा तुलसीको प्रयोग हुन्छ । त्यसैगरी नुहाउने साबुन, दन्तमन्जन, सुगन्धित तेल, क्रिम जस्ता दैनिक उपयोगका सामग्रीमा पनि तुलसीको प्रयोग गरेको पाइन्छ ।

सीता : ए । तुलसीको त धेरै ठूलो महत्त्व पो रहेछ त ।

रमेश : हो त । हामीले तुलसी रोप्नु अनिवार्य भएको छ । हिजोआज यसबाट धेरै रोगका लागि औषधी बनाउने गरिएको छ । तुलसीका पातलाई विभिन्न रोग लागेमा प्रयोग गर्ने सकिन्छ । तुलसीको पातलाई पिसेर घमउरामा लगाउँदा निको हुन्छ । तुलसीको पात र कागतीको रसलाई बराबर मिलाएर अनुहार लगाउनाले चाँयापोतो निको हुन्छ । तुलसीको पातलाई उमालेर लोदो बनाएर छ महिनासम्म बिहान बेलुका एक एक चम्चा खानाले किडनीको पत्थरी पिसाबबाट बाहिर निकाल्न सहयोग पुग्छ । प्रत्येक दिन ४-५ पटक सातओटा पात चपाएर खानाले माइग्रेनको रोग निको पार्न सकिन्छ । तुलसीको पात र बिरेनुन खानाले ज्वरो निको हुन्छ । तुलसीको पातलाई पानीमा हालेर खानाले थकान मेटाउन सकिन्छ । तुलसीको पात र बेसार मिसाएर खानाले कोलस्टोर मात्रलाई ठिक पार्न सकिन्छ । तुलसी लगाउनाले हानिकारक सूक्ष्म कीटाणुहरूले पनि घरमा प्रवेश गर्न पाउँदैन ।

फुर्बा : तुलसीको पात चपाएर खाने हो सर ?

रमेश : राम्रो प्रश्न गर्नुो फुर्बा तिमीले । तुलसीको पातको सेवन गर्दा ध्यान दिनुपर्छ नि । यसको पातलाई कहिले पनि दाँतले चपाउनु हुँदैन । सिधै निल्नु नै उत्तम मानिन्छ । यसको पात दाँतले चपाएर निल्दा दाँतको लागि धेरै हानिकारक मानिन्छ । तुलसीमा पाइने यस्ता धेरै रोगहरूका लागि प्रतिरोधात्मक क्षमता तुलसीको पातमा हुन्छ । तुलसीको बास्ना हावामा फैलँदा विरामी फैलाउने धेरै कीटाणुहरू त्यसको क्षमताले नष्ट हुन जान्छन् । चुँडेर राखेको तुलसी सेवन गर्दा

श्वासप्रश्वाससम्बन्धी सबै रोगहरूवाट छुटकरा पाइन्छ । मौसम परिवर्तनवाट हुने बिरामीबाट पनि बच्न सकिन्छ । त्यसैले हरेक दिन तुलसीको पात सेवन गर्दा उत्तम मानिन्छ ।

सीता : ओहो ! तुलसी त निकै उपकारी पो रहेछ । यसको धार्मिक महत्त्व चाहिँ के छ नि, सर ?

रमेश : तुलसीको धार्मिक महत्त्व पनि छ । खासगरी हिन्दु सम्प्रदायका मानिसहरूका लागि तुलसीको धेरै महत्त्व छ । हिन्दुहरू तुलसीलाई विष्णु देवताको अवतार मानी पूजा गर्छन् । उनीहरू आफ्नै घरआँगनमा मठ बनाई तुलसी रोप्छन् र बिहान बेलुकी पूजा गर्छन् । आषाढ शुक्ल एकादशी तुलसी रोप्ने विशेष दिन हो । यस दिनलाई हरिशयनी एकादशी भनिन्छ । त्यसैगरी मङ्सिर शुक्ल एकादशीलाई हरिबोधनी एकादशी भनिन्छ । दामोदरसँग विवाह गरेपछि चतुर्मास सम्पन्न हुन्छ । विष्णु भगवान् क्षीर सागरमा बसेको समयभरि कुनै पनि मङ्गल कार्यहरू, जस्तै : विवाह, व्रतबन्ध आदिको लगन हुँदैन । कार्तिक शुक्ल एकादशीपश्चात् मात्र मङ्गल लगन तथा मुहुर्तहरू हुन्छन् । शिवपुराणमा उल्लेख भएअनुसार शिवलिङ्गमा कहिले पनि तुलसीको पात चढाउनु हुँदैन भनिन्छ ।

फुर्बा : किन सर ?

रमेश : यसका बारेमा एउटा कथा छ । सत्ययुगमा दानव राजा शङ्खचुडकी धर्म पत्नीको नाम तुलसी थियो । तुलसीको पतिव्रत धर्मको शक्तिका कारण सबै देवीदेवता शङ्खचुडलाई हराउन असमर्थ थिए । त्यही कारण भगवान् विष्णुले छल गरेर तुलसीको पतिव्रता धर्म भङ्ग गरिदिए । त्यसपछि भगवान् शिव शङ्खचुडलाई वध गर्न सफल भए । जब यो रहस्य तुलसीलाई थाहा भयो तब उनले भगवान् विष्णु ढुङ्गा अर्थात् शालिग्राम र झार हुने श्राप दिइन् । त्यो श्रापलाई स्वीकार गरेर भगवान् विष्णु नेपाल र विशेषतः गण्डकी क्षेत्रमा रहनुभएको विश्वास गरिन्छ । त्यसैले भगवान् विष्णुको पत्थररूप शालिग्राम कालीगण्डकी नदी आसपासमा मात्र पाइने गरिन्छ । अर्को श्राप झार हुनु परोस् भनेर दिएपछि भगवान् विष्णु तुलसीको वृक्ष बनेर रहनुभएको विश्वास गरिन्छ । स्वस्थानी व्रतकथामा यस्तै अर्को सन्दर्भ पनि रहेको छ । तुलसीको पातलाई आइतबार, एकादशी तिथि, सूर्य र चन्द्र ग्रहण लागेको बेलामा टिप्नु हुँदैन भनिन्छ । हिन्दुहरू हरेक दिन तुलसीको मठमा दियो बाल्ने गर्छन् नि ।

सीता : तुलसीको विवाह पनि गर्ने चलन छ है सर ।

रमेश : हो सीता । कार्तिक शुक्ल एकादशी अर्थात् हरिबोधिनी एकादशीका दिन असार महिनामा

रोपेको तुलसीको विवाह गर्ने चलन छ । हिन्दुहरूका हरेक देवकार्य र पितृकार्यमा तुलसीको प्रयोग गरिन्छ । हिन्दु परम्पराअनुसार मानिस मृत्युको मुखमा पुग्नै लागेको बेला सम्भव भएसम्म तुलसी पानी खुवाउने र तुलसीको मठमा लगेर राख्ने चलन छ ।



घरमा भएको तुलसीको बोट सुकेमा त्यसलाई पवित्र नदी तथा तलाउमा बगाउने चलन छ ।

फुर्बा : तुलसी वातावरणीय दृष्टिले पनि महत्त्वपूर्ण छ भन्नुभएको होइन सरले ?

रमेश : हो, तुलसीले चौबिस घण्टा प्राणवायु अक्सिजन दिन्छ । अक्सिजन नभएमा प्राणीहरूले श्वासप्रश्वास गर्न सक्दैनन् । तुलसीले एक प्रकारको अक्सिजन वायु पनि फाल्छ जसले वातावरणमा रहेका बिकारयुक्त वायुलाई शुद्ध गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ । यसमा मात्र पाइने साइक्लो अक्सिजेनेट (Cyclo oxygenate) रसायनले वातावरणमा अक्सिजन बन्ने प्रक्रियामा निरन्तर सहयोग पुऱ्याउँछ । तुलसी खेती गरेर आय आर्जन गर्न पनि सकिन्छ ।

सीता : तुलसीका फाइदै फाइदा रहेछन् त । तर यसबाट कसरी आम्दानी लिन सकिन्छ नि सर ?

रमेश : हाम्रो खेतबारीमा खाली रहेको थोरै जमिनमा तुलसी रोप्न सकिन्छ । साथै केही जमिन खाली राखेर व्यावसायिक रूपमै यसको खेती गर्न सके अभ्र राम्रो हुन्छ । काठमाडौं उपत्यकाभित्रै रहेका जडीबुटी प्रशोधन केन्द्र, आयुर्वेद औषधालय तथा आयुर्वेद उपचार केन्द्रहरूमा यसलाई बिक्री गरी आम्दानी गर्न सकिन्छ ।

फुर्बा : ओहो ! तुलसी त बहुगुणी वनस्पति पो रहेछ त ! रोप्ने तरिका पनि भनिदिनुहोस् न सर।

रमेश : सबैभन्दा पहिले नर्सरीमा बिरुवा उमानुपर्छ । बिरुवा उमानु पुष/माघ महिनातिर बिउ छर्नुपर्छ । बिउलाई २ से.मि.को गहिराइमा रोप्नुपर्छ । बिउ छरेको ६ देखि ७ हप्तामा बिरुवा सार्नका लागि तयार हुन्छ । वनस्पतिको दुरी ६० से.मि. र लाइनको दुरी पनि ६० से.मि. राखेर रोप्नुपर्छ । तुलसी खेतीको लागि राम्ररी निकास हुने जमिनको छनोट गर्नुपर्छ । उक्त जमिनलाई खनजोत गरी राम्रोसँग पाकेको कम्पोस्ट मल वा गोठे मल मिसाएर ब्याड तयार गर्नुपर्छ । यसको खेतीका लागि एक हेक्टरमा १० के.जि. जति बिउको बेर्ना आवश्यकता पर्छ । तुलसीको बेर्नालाई चैत्र वैशाखबाट रोप्न सुरु गर्नुपर्छ ।



सीता : तुलसीको वनस्पति विजबाट मात्र निकाल्ने हो कि कलमी पनि गर्न सकिन्छ सर ?

रमेश : राम्रो प्रश्न गन्थौ सीता तिमिले । तुलसी खेती गर्न बिजबाट बेर्ना तयार गरेर वा हाँगालाई कलमी गरेर समेत गर्न सकिन्छ । तुलसीको बोट निकै कठोर हुन्छ, त्यसैले सानातिना रोगले तुलसीलाई फुन सक्दैन । तुलसी रोपेको ८० देखि ९० दिनसम्म बिक्रीका लागि तयार हुन्छ।

फुर्बा : तुलसीको बिउ बिक्री हुन्छ कि पात सर ?

रमेश : तुलसीको खेती गरेर बिउ र पात दुवै बिक्री गर्न सकिन्छ । यसको बिज उत्पादन गरेर बिक्री गर्न सकिन्छ । त्यसै गरी तुलसीको पातबाट तेल निकालेर राम्रो कमाइ गर्न सकिन्छ।

तुलसी खेती गर्न सजिलो छ । यसमा खासै रोग लाग्दैन । ५० देखि ६० हजार लगानी गरेर एक हेक्टर जमिनबाट ३ महिनामै दुईदेखि तीन लाख रुपियाँसम्म आम्दानी गर्न सकिन्छ ।

सीता : हाम्रो घरमा पनि तुलसी रोपेको छ । व्यावसायिक प्रयोजनका लागि उत्पादन गर्न होइन । धार्मिक प्रयोजनका लागि मात्र हो ।

रमेश : फुर्बा तिम्रो घरमा पनि तुलसी रोपेको छ त ?

फुर्बा : खोई मैले त याद नै गरेको छैन । रहेन छ भने अब रोप्फु, सर ।

रमेश : ल त आजको छलफल यति नै गरौं । तिमिहरूले पढेका, सिकेका र जानेका कुराहरू आफ्नो घरपरिवार र समुदायमा पनि सिकाउनुपर्छ है त !

दुवै जना : हुन्छ सर ।

सीता : आज हामीले तुलसीका बारेमा धेरै कुराको जानकारी पायौं । सरलाई धेरै धेरै धन्यवाद ।

पाठसार :

- नेपालमा अमला, अश्वगन्धा, असुरो, कुरिलो, गाँजा, घिउकुमारी, चिराइतो, गुजरगानो, गुर्जो, यासागुम्बा, तितेपाती, तुलसी, टिमुर, श्रीखण्डलगायत लगभग एक सय पचास प्रजातिका जडीबुटी पाइन्छन् ।
- तुलसी एक प्रजातिको बास्नादार बुट्यान खालको घरेलु वनस्पति हो । यसलाई अङ्ग्रेजीमा Holy basil भनिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम *Ocimum tenuiflorum* हो ।
- तुलसीमा औषधीय गुण हुनुका साथै यसको धार्मिक र वातावरणीय महत्त्व पनि छ । यसको पात, फूल, जरा, बिउलगायत सबै उपयोगी हुन्छ ।
- तुलसीबाट धेरैओटा रोगहरूको उपचार गर्न सकिन्छ ।
- हिन्दु सम्प्रदायका मानिसहरूका लागि तुलसीको धेरै महत्त्व छ । हिन्दुहरू तुलसीलाई विष्णु देवताको अवतार मानी पूजा गर्छन् ।
- तुलसीले चौबिसै घण्टा प्राणवायु अक्सिजन दिन्छ ।
- तुलसी खेती गर्न बिजबाट बेर्ना तयार गरेर वा हाँगालाई कलमी गरेरसमेत गर्न सकिन्छ ।
- तुलसीको बोट निकै कठोर हुन्छ । त्यसैले सानातिना रोगले तुलसीलाई छुन सक्दैन ।
- तुलसीको बिउ र पात बेचबिखन गरेर राम्रो आयआर्जन गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

- (क) तुलसीलाई अङ्ग्रेजीमाभनिन्छ ।
(ख) तुलसीको वैज्ञानिक नाम हो ।
(ग) तुलसीमहिनामा लगाउन सकिन्छ ।
(घ)औषधीका रूपमा लगाउने जडीबुटी हो ।

२. सबैभन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

- (क) तल दिइएकामध्ये तुलसीको जात कुन हो ?
(अ) आयुष (आ) मनिषा
(इ) रामकली (ई) माथि दिइएका सबै

(ख) तुलसी खेतीका लागि एक हेक्टरमा कति बिउको आवश्यकता पर्छ ?

(अ) १० के.जि.

(आ) २० के.जि.

(इ) १५ के.जि.

(ई) ५ के.जि.

(ग) मङ्सिर शुक्ल एकादशीलाई कुन एकादशीको नामले चिनिन्छ ?

(अ) हरिबोधनी

(आ) सिर्जना

(इ) हरिशयनी

(ई) शुक्ल एकादशी

(घ) तुलसी रोपेको कति महिनामा बिक्रीका लागि तयार हुन्छ ?

(अ) दुई महिना

(आ) तीन महिना

(इ) चार महिना

(ई) पाँच महिना

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) वैकल्पिक खेतीका रूपमा कुन जडीबुटीलाई खेती गर्न सकिन्छ ?

(ख) तुलसीलाई कुन समयमा लगाइन्छ ?

(ग) तुलसीको बोटलाई कति से.मि.को फरकमा रोप्नुपर्छ ?

(घ) तुलसीको बेर्ना तयार गर्न एक हेक्टरमा कति आवश्यकता पर्छ ?

(ङ.) तुलसीका के के जातहरू छन्, लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तुलसीको के धार्मिक महत्त्व छ, वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) तुलसी खेती गर्ने तरिकाबारे वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) तुलसीको औषधीय महत्त्व चर्चा गर्नुहोस् ।

(घ) “तुलसी खेती आयआर्जनको राम्रो स्रोत बन्न सक्छ ।” यस वाक्यलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य

(क) तपाईंको घरवरिपरि कस्ता किसिमका जडीबुटी छन्, हेरेर सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईंको घरमा बिउ छरेर र कलमी गरेको तुलसीको वनस्पति फरक फरक दुईओटा गमला वा जमिनमा लगाउनुहोस् । दुवै वनस्पतिहरूमा आवश्यकताअनुसार मल र पानी हाल्नुहोस् । तीन महिनासम्म उक्त वनस्पतिहरूको हेरचाह गर्नुहोस् । दुवै वनस्पतिबाट के कति मात्रामा पात र फल प्राप्त भयो, सो कुरासमेत समेटेर प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- स्थानीय रूपमा गरिने जडीबुटी खेतीको फोटोसहित सूची तालिका बनाएर कक्षाकार्य तथा गृहकार्य अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
- वैकल्पिक रूपमा गरिने जडीबुटीहरूको सूची, ब्रोसर, पोस्टर तथा भिडियो देखाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई उनका घरपरिवारले तुलसीको उपयोग के कसरी गर्दै आएका छन्, कक्षामा भन्न लगाउनुहोस् ।
- युट्युबका माध्यमबाट विभिन्न जडीबुटी खेती बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
- तुलसीबाट निको हुने रोगहरूका बारेमा चार्ट तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।

पशु पालन व्यवसाय

उद्देश्य : यो पाठ पढिसकेपछि तपाईं निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुनुहुने छ :

- (क) पशु व्यवसायको परिचय दिन ।
- (ख) पशु व्यवसायको महत्त्व र फाइदा बताउन ।
- (ग) उन्नत तरिकाले पशुपालन गर्दा हुने फाइदा भन्नु ।
- (घ) गाईवस्तुको उत्पादन क्षमताअनुसार सन्तुलित आहार खुवाउने तरिका बताउन ।
- (ङ) पशुमा लाग्ने रोगहरूको रोकथामबारे बताउन ।

१. परिचय

क्षेत्रफलको हिसाबले शंखरापुर नगरपालिका काठमाडौं उपत्यकाभित्रको सबैभन्दा ठूलो नगरपालिका हो । ६० वर्गकिलोमिटर क्षेत्रफल भएको यस नगरपालिकाको करिब ३६ प्रतिशत जमिन वनजङ्गलले ढाकेको छ । यो नगरपालिकाको धेरैजसो भूभाग पहाडी इलाकाले ढाकेको हुदाँ यहाँ कृषि बालीको उत्पादन तथा पशुपालन व्यवसायको प्रचुर सम्भावना रहेको छ । यस नगरपालिकामा विभिन्न जातका गाई, भैंसी, बाख्रा, खरायो र बङ्गुर पालन गरेको पाइन्छ । देशको राजधानीबाट करिब १५ किलोमिटरको दुरीमा रहेको यस नगरपालिकामा उत्पादन भएको पशुजन्य दुध, दही, घिउ, अन्डा, मासुको बिक्री वितरणका लागि कुनै समस्या छैन । यो क्षेत्र गाईपालन व्यवसाय तथा दुध उत्पादनका लागि प्रसिद्ध छ । यो भैंसीपालन दुध तथा मासुका लागि उत्तिकै महत्त्वका रूपमा प्रसिद्ध छ । बजारमा मासुको बढ्दो माग तथा आपूर्तिको अवस्थालाई सन्तुलनमा राख्नका लागि पशुपालन व्यवसायको विशेष महत्त्व रहेको छ । बढ्दो जनसङ्ख्याको चाप र मासुको मागअनुसार खसी, बोका, कुखुरा आदिको पालन गरी रोजगारको सिर्जना गर्न सकिन्छ । यसबाट आम्दानीको स्रोतका साथै आर्थिक उन्नति गर्न सकिने हुँदा यस क्षेत्रमा पशुपालन व्यवसायको उज्ज्वल भविष्य देखिन्छ । शंखरापुर नगरपालिकाको विशेषगरि वडा नं १, २, ३, ४, र ५ मा पशुपालन व्यवसाय गरी प्रशस्त मात्रमा आयआर्जनमा समेत टेवा पुगेको देखिन्छ ।

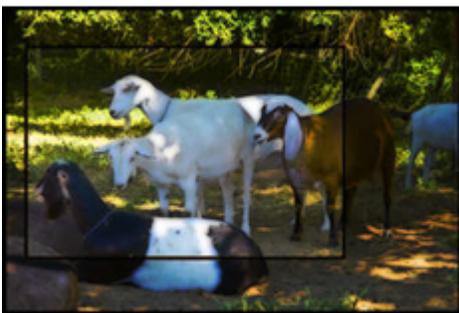


२. उन्नत जातको पशुपालन किन गर्ने ?

- (क) उन्नत जातका गाईभैसीले स्थानीय जातको तुलानमा बढी दुध दिन्छ ।
(ख) उन्नत जातका बाच्छाबाच्छी तथा पाडापाडी चाँडै हुकेर कम उमेरमै बाली जाने हुँदा छिट्टै ब्याएर दुध उत्पादन सुरु हुन्छ ।
(ग) उन्नत जातका गाईभैसीहरूको २ बेतका बिचको अवधि पनि कम हुनाले अन्य पशुभन्दा चाँडो चाँडो ब्याउँछन् ।
(घ) स्थानीय जातका धेरै गाईभैसी पाल्नुभन्दा उन्नत जातका एक दुईओटा गाईभैसी बाधेर पाल्नु फाइदाजनक देखिन्छ । यसले गर्दा किसानको श्रमको वचत हुनका साथै बढी आर्थिक लाभ हुन्छ र घाँसपातको समस्या पनि कम हुन्छ ।
(ङ) उन्नत गाईभैसी बाँधेर पाल्न सकिन्छ ।
(च) उन्नत पशुपालनहरूमा सन्तुलित आहाराको उत्पादनका निम्ति सद्दुपयोग गर्ने क्षमता पनि बढी हुन्छ ।

क्रियाकलाप १

चित्रका जनावरहरूको नाम र उपयोगिताका बारेमा लेख्नुहोस् :



(क)



(ख)



(ग)



(घ)



(ङ)



(च)

३. गाईवस्तुको उत्पादन क्षमता र आहारको सन्तुलन

विभिन्न जातका गाईभैसीको शारीरिक अवस्था तथा उत्पादन क्षमताअनुसार दाना वा आहारा दिनुपर्छ । अनुसन्धान तथा खोजले सात महिना पुगेका गर्भिणी गाईभैसीलाई साबिकमा दिँदै आएको दुई किलोग्राम दानामा प्रत्येक १५-१५ दिनमा आधा किलो दाना थप्नुपर्छ । यसरी उनीहरूलाई ब्याउन्जेलसम्म ४ किलोग्राम दाना दिनुपर्ने हुन्छ । यसले गर्दा बच्चा पनि हृष्टपुष्ट हुन्छ । ब्याएपछि थप दाना नदिएको गाईवस्तुको भन्दा ७०० लिटर बढी दुध दिने भएकाले ब्याउने महिनाको समुचित आहारा व्यवस्थापनले कृषहरूलाई प्रत्यक्ष फाइदा पुग्छ ।

पशु आहारमा पाइने पोषकतत्त्वहरू

कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चिल्लो पदार्थ, खनिज, लवण, भिटाभिन, पानीबाहेक अरू पोषकतत्त्व पशुहरूले आहाराका रूपमा घाँसपात वा दाना खाएर प्राप्त गर्दछन् । गाईवस्तुलाई आहारा खुवाउँदा प्रत्येक १ किलोग्राम सुक्खा घाँसपरासमा ४ किलोग्राम हरियो घाँस र करिब २०० ग्राम सन्तुलित दाना खुवाए पनि हुन्छ ।



एउटा उन्नत जातको गाईभैसीलाई तिनीहरूको उत्पादन क्षमताका आधारमा दैनिक २६-६० किलो हरियो घाँस खुवाउनुका साथै दैनिक ४ किलोग्राम पराल खुवाउनुपर्छ ।

४. गोबर मल प्रयोग गर्ने तरिका

गाईवस्तुको गोबर, पातपतिङ्गर, घाँस र भारपात मिसाइ कुहाएर बनाइएको मललाई गोबर मल अथवा गोठेमल भन्दछन् । गोबर मललाई राम्ररी कुहाएर खेतबारीमा हाल्नाले जग्गाको उर्वराशक्ति कायम रहन्छ । यसबाट अन्नबाली तथा तरकारीको उब्जनी बढ्छ । राम्ररी नकुहिएको काँचो गोबर मल प्रयोग गरेमा किराको प्रकोप बढ्छ । यसर्थ गोबर मललाई राम्ररी कुहाएर पाकेको गोबर मल मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । जमिन तयारीभन्दा धेरै दिनअगाडि नै खेतबारीमा छरेर अथवा थुप्रो पारेर राख्नाले यसमा भएको खाद्यतत्त्व नष्ट भएर जाने हुँदा राम्ररी कुहेको गोबर मल खाल्डोबाट फिक्नेबित्तिकै खेतबारीमा प्रयोग गर्नुपर्छ । पशुको गोबर मलवाट खेतबारीमा प्रयोग गरेर माटोको उर्वराशक्ति बढाउन सकिन्छ ।



गोबर मल तयार गर्दै



गोबर मल बिरुवामा लगाउँदै

५. बाखापालन

बाखापालन व्यवसाय एसिया र अफ्रिकाका कृषकहरूमा लोकप्रिय रहेको छ । नेपालको सन्दर्भमा पनि प्राचीन कालदेखि नै प्रायः सबै जातजातिका मानिसले गर्दै यो व्यवसाय आएका छन् । खसीको मासु खाने प्रचलन पनि प्रायः सबै जातजाति तथा धार्मिक आस्थाका मानिसहरूका लागि स्वीकार्य रहँदै आएको छ । बाखापालन व्यवसाय जातअनुसार तराईको ३०० मिटर उचाइदेखि हिमाली भेकको ४००० मिटर उचाइसम्म प्रायः सबैजसो हावापानीका लागि अनुकूल हुन्छ । यो नेपाली अर्थतन्त्रको बलियो बनाउने बेरोजगारी तथा गरिबी न्यूनीकरण एवम् आयआर्जनको एउटा सरल उपाय हो ।

शंखरापुर नगरपालिका वडा नम्बर १, २, ३, ४ र ५ मा व्यावसायिक बाख्रापालन गरिएको छ । वर्तमानमा मात्र नभएर भविष्यमा पनि यी वडाहरूमा व्यावसायिक बाख्रापालन गरी बेरोजगारी समस्यालाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । यस व्यवसायबाट देशभित्रै रोजगारीको सिर्जना गर्न सक्ने र प्रशस्त मात्रामा आम्दानीसमेत गर्ने राम्रो सम्भावना रहेको छ ।



यो व्यवसाय नेपालीहरूले परम्परादेखि नै गर्दै आएका छन् । यस व्यवसायका लागि सामान्य स्तरको ज्ञान तथा सिपको आवश्यकता पर्दछ । मासुको उपभोग दिन प्रतिदिन बढ्दै गइरहेको र स्थानीय स्तरमा घाँसको प्रशस्त सम्भावना भएको शंखरापुर नगरपालिकामा यो व्यवसायको उज्ज्वल भविष्य देखिन्छ । यस नगरपालिकाभित्र विशेष गरी सिन्हाल, खरी, जमुनापारी, बारवेरी, बोयर जातका बाख्राहरू पालिएका छन् ।

बाख्रापालन व्यवसाय सुरु गर्दा ठुलो लगानीको आवश्यकता पर्दैन । क्रमशः प्रत्येक वर्ष लगानी बढाउँदै जान सकिन्छ । उदाहरणका लागि सुरुमा थोरै माउ बाख्रा किनेर व्यावसायिक बाख्रा फार्मको सुरुआत गर्नुपर्छ । स्थानीय बाख्राको तुलनामा बोयर तथा क्रस बाख्राको शारीरिक वृद्धिदर चाँडो हुने भएकाले यसले बढी प्रतिफल दिन्छ । सानो स्केलमा पाल्ने हो भने यसमा अन्य पशुपक्षीको तुलनामा थोरै मात्रै लगानी गरे पनि पुग्छ ।

बाख्रा पालनका फाइदाहरू

- राम्रो स्याहारसुसार गरेमा २ वर्षमा ३ पटकसम्म ब्याउँछ । एक बेतमा २/३ ओटा पाठापाठी जन्माउँछ ।
- बाख्राको दुध पोषणयुक्त र सजिलै पचाउन सकिने हुन्छ । यसर्थ यो बच्चा र बुढाबुढीका साथै कमलपित्त तथा क्षयरोग लागेका मानिसहरूका लागि उपयोगी मानिन्छ ।
- बाख्राको छालाबाट विभिन्न सामान, जस्तै : जुत्ता, ब्याग र डोरी बनाउन सकिन्छ ।
- बाख्राको हाडबाट विभिन्न सामान बनाउन सकिन्छ ।
- अन्य पशुहरूको तुलनामा बाख्राको मलमा बढी नाइट्रोजन र फस्फोरस मल २.५ गुणा बढी पाइने हुँदा बढी उपयोगी मानिएको छ ।
- स्थानीय हावापानी मिलेका बाख्रामा रोग कम लाग्छ ।
- बाख्रा पालनका लागि थोरै आहार भए पुग्छ । एउटा गाईभैसीका लागि चाहिने आहाराबाट पाँचओटा बाख्रा राम्रोसँग पाल्न सकिन्छ ।

६. पशुमा लाग्ने सङ्क्रमण रोगहरूको रोकथाम

पशुमा लाग्ने सङ्क्रमण रोगहरूको रोकथामका लागि निम्नानुसारका उपाय अवलम्बन गर्नुपर्छ :

- बाहिरवाट ल्याइने पशुहरूमा कडा जाँच गर्ने वा क्वारेन्टाइन व्यवस्था प्रभावकारी बनाउने।

- रोग फैलिरको शङ्का लाग्नसाथ सिरम सङ्कलन गरी प्रयोगशालामा पठाई जाँच गर्ने व्यवस्था मिलाउने ।
- रोग फैलिरको यकिन भएमा रोग फैलिरको वरिपरि Tissue culture vaccine लगाउने । पहाडमा २ किलोमिटरभित्र लगाउने ।
- रोगको प्रकृति र रोगको रोकथामको उपायहरूका बारेमा पशुपालक र सर्वसाधारणमा जनचेतना फैलाउन छलफल आदि जस्ता कार्यक्रमको आयोजन गर्ने ।
- रोगको रोकथाममा महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेका निकायहरू, जस्तै : भन्सार, प्रशासन, प्रहरी, वडा कार्यालय, नगरपालिकको पशु विकास शाखासँग नियमित सम्पर्क र समन्वय गर्नुपर्ने ।
- पशु फार्म, खोर वा गोठमा उच्च जैविक सुरक्षा पालना गर्ने र सबैलाई गर्न लगाउने ।

७. पशु पालनको महत्त्व

नेपाल एक कृषि प्रधान देश हो । यहाँका किसानहरूले पूर्णतया कृषि उत्पादनमा निर्भर रहन्छन्। खेतीपाती बिना तिनीहरूको आर्थिक स्थिति सुध्दैन । यस नगरपालिकाको धेरैजसो भाग पहाडी इलाकामा पर्दछ । वर्षा भएको बेलामा यहाँको माटो बगाएर जमिनलाई रुखो बनाइदिन्छ । त्यस्तो जमिनलाई खेतीयोग्य बनाउन प्रशस्त गोबर, जुतोको आवश्यकता पर्छ । यसका लागि गाउँघरमा प्रशस्त मात्रामा पशु पालन गर्नुपर्दछ । धेरै किसानहरूले पशु पालन गरेको खण्डमा पहाडी क्षेत्रहरूलाई चरण क्षेत्र बनाई जमिनलाई बढी सदुपयोग गर्न सकिन्छ । यस नगरपालिकामा सरकारी जग्गाहरू धेरै भएकाले पशुपालन व्यवसाय फस्टाउँदै जाने सम्भावना देखिएको छ । दुध, अण्डा र मासुको आधारभूत आवश्यकताका आधारमा यहाँ बाख्रा, गाई, कुखुरा आदि पशु तथा पन्छीपालन व्यवसाय राम्रोसँग फस्टाउँदै गइरहेका छन् ।

नेपाल एउटा भूपरिवेष्ठित देश हो । हाम्रो देशको सबै ठाउँमा यातायातको उचित प्रबन्ध भएको छैन । यहाँ घोडा, गधा, गोरु, राँगा च्याङ्गा, भेडा र चौरीलाई मालसामान ओसारपसार लगायतका कार्यमा प्रयोग गरिन्छ । पशु पालनबाट मासु, दुध र घिउ प्रशस्त मात्रामा प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसले सन्तुलित खाना प्राप्त गर्न सहजता प्राप्त हुन्छ । भेडा र खरायोबाट ऊन पनि प्राप्त गरिन्छ । पशु मरेपछि त्यसबाट हाड तथा छालाको राम्रो सदुपयोग गर्न सकिन्छ । छालाबाट ज्याकेट र पेटी तथा हाडबाट पशुको दाना बनाइन्छ । यसर्थ पशु पालन व्यवसायको विशेष महत्त्व रहिआएको छ ।

८. पशु पालन व्यवसायका फाइदाहरू

पशु पालन व्यवसायका थुप्रै फाइदाहरू छन् । यस व्यवसायका प्रमुख फाइदाहरू निम्नानुसार छन् :

- (क) ताजा दुध, मासु र घिउ लगायतको उत्पादन गर्न सकिन्छ ।
- (ख) छोटो समयमा आर्थिक आमदानी गर्न सकिन्छ ।
- (ग) थोरै लगानीबाट धेरै फाइदा लिन सकिन्छ ।
- (घ) बुढादेखि बच्चासम्मलाई ताजा र पोसिलो दुध खुवाउन पाइन्छ ।
- (ङ) खेतबारीमा प्रशस्त मात्रामा गोठेमल लगाएर अन्न तथा तरकारी बालीको उत्पादनमा वृद्धि हुन्छ ।

(च) गाईवस्तुको मलमूत्रले जैविक विषादी बनाई आफ्नो बारीमा हानिकारक रोग तथा किराको रोकथाममा सहयोग पुऱ्याउन सकिन्छ ।

(छ) युवाहरू वैदेशिक रोजगारमा जानुपर्ने बाध्यतालाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

(ज) वातावरणीय सन्तुलनमा सहयोग पुग्छ ।

पाठसार :

- शंखरापुर नगरपालिकाभित्र विभिन्न जातका पशुहरू, जस्तै : गाई, भैंसी, बाखा, खरायो, बङ्गुर पालन गरेको देखिन्छ ।
- शंखरापुरमा उत्पादन हुने दुध, मासु घरायसी र व्यावसायिक प्रयोजनका लागि प्रयोग हुँदै आएको छ ।
- यस क्षेत्रबाट उत्पादन हुने दुध तथा मासु तुरुन्तै खपत हुन्छ ।
- स्थानीय तहमा पशुपक्षीमा सङ्क्रमण फैलिन दिनु हुँदैन । यसका लागि बाहिरबाट ल्याइने पशुपक्षीको कडा जाँच गर्ने वा क्वारेन्टाइन व्यवस्था प्रभावकारी बनाउनुपर्छ ।
- पशुहरूमा रोग फैलिइको शङ्का लागनासाथ सिरम सङ्कलन गरी प्रयोगशालामा पठाई जाँच गर्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।
- रोग फैलिइको यकिन भएमा रोग फैलिइको वरिपरि Tissue culture vaccine लगाउनुपर्छ ।
- रोगको प्रकृति र रोगको रोकथामाको उपायहरूका बारेमा पशुपालक र सर्वसाधारणमा जनचेतना फैलाउन छलफल कार्यक्रमको आयोजना गर्नुपर्छ ।
- शंखरापुर नगरपालिका वडा नम्बर १, २, ३, ४ र ५ मा व्यावसायिक बाखापालन गरिएको छ ।

अभ्यास

१. तल दिइएका खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् :

(क) पशुपालन व्यवसायमा गरिन्छ ।

(ख) पशुपालन व्यवसायबाट प्रशस्त लिन सकिन्छ ।

(ग) गोठेमलको प्रयोगलेउत्पादनमा वृद्धि हुन्छ ।

(घ) पशुपालन गर्दा धेरै मात्रामासफा गर्नु फाइदा हुन्छ ।

(ङ) पशुपालन व्यवसायबाट रोजगारीको सिर्जना हुन्छ ।

२. सबैभन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) पशुपालन व्यवसायबाट के फाइदा लिन सकिन्छ ?

(अ) धेरै लगानी बाट आम्दानी धेरै लिन सकिन्छ

(आ) ताजा दुध खान पाइन्छ

(इ) ताजा मासु खान पाइन्छ

(ई) माथि दिइएका सबै

(ख) पशुपालनबाट कस्ता उद्योग खोल्न सकिन्छ ?

(अ) छालासम्बन्धी उद्योग

(आ) चिज उत्पादन केन्द्र

- (इ) दानासम्बन्धीको उद्योग (ई) माथीका सवै
- (ग) एउटा गाईलाई ब्याउन्जेलसम्म प्रतिदिन कति किलोग्राम दाना दिनुपर्छ ?
- (अ) ३ किलोग्राम (आ) ४ किलोग्राम
- (इ) ५ किलोग्राम (ई) ६ किलोग्राम
- (घ) काँचो गोबर मल बोट विरुवामा प्रयोग गरेमा विरुवामा कस्तो असरदेखा पर्दछ ?
- (अ) विरुवाको पात भर्ने समस्या (आ) बोट ओइलाउने रोग
- (इ) किराको प्रकोप वढि देखापर्छ (ई) रोगको प्रकोप वढि हुन्छ

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) पशुपालनको दुईओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।
- (ख) पशुपालनको कुनै दुईओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।
- (ग) पशुपालनबाट खोल्न सकिने चारओटा उद्योगको नाम लेख्नुहोस् ।
- (घ) बाहिरवाट ल्याइने पशुहरूलाई किन कडा जाँच गर्नुपर्छ वा क्वारेन्टाइन राख्नुपर्छ, लेख्नुहोस्।
- (ङ) मासुका लागि पालिएका बाख्राको चारओटा जातहरू लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) पशुमा लाग्ने सङ्क्रमण रोकथामबारेमा लेख्नुहोस् ।
- (ख) गाईवस्तुको उत्पादन क्षमताअनुसार सन्तुलित आहार खुवाउने तरिका वर्णन गर्नुहोस् ।
- (ग) गोबर मल प्रयोग गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।
- (घ) उन्नत जातको पशुपालनका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।
- (ङ) शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रमा पशुपालन व्यवसायको सम्भावनाबारे चर्चा गर्नुहोस् ।
- (च) बाख्रा पालन व्यवसायका चार ओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य

(क) कुनै घरमा पालेका दुईओटा गाईबाट निस्केको गोबरबाट एक महिनासम्म प्रत्येक दिन निष्कासन हुने गोबर तथा पिसाब सङ्कलन गरी कति गोठेमल बनाउन सकिन्छ, त्यसको लेखाजोखा गर्नुहोस्।

(ख) पशुमा लाग्ने सङ्क्रमण रोगहरूको रोकथामका बारेमा चार्ट बनाएर कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

शिक्षण निर्देशन :

- यस पाठको शिक्षण गर्दा शिक्षकले सकेसम्म पशुपालन गरिएको ठाउँमा लगेर अवलोकन गराउनुहोस् ।
- युट्युबको सहायताले उन्नत पशुपालनका बारेको श्रव्यदृश्य सामग्री कक्षामा प्रदर्शन गरी विद्यार्थीहरू बिच छलफल गराउनुहोस् ।
- नगरपालिका भित्र पशुपालन गरिएका स्थानमा जान अभिप्रेरित गराउनुहोस् ।
- आधुनिक पशुपालनका बारेमा कक्षाकोठामा चार्ट तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- शंखरापुर नगरपालिकामा पशुपालन व्यवसायको सम्भावना र चुनौतीका बारेमा कक्षामा विज्ञसमेतको सहभागितामा विद्यार्थीहरूका बिचमा छलफल गराउनुहोस् ।

होम स्टे र होटल व्यवसाय

उद्देश्य : यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईं निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुनुहुने छ :

- (क) होम स्टे र होटल व्यवसायको परिचय दिन ।
- (ख) होम स्टे र होटल व्यवसायको महत्व बताउन ।
- (ग) होम स्टे सञ्चालनसम्बन्धी आधारभूत पक्षहरूका बारेमा बताउन ।
- (घ) होम स्टे र होटल व्यवसायका बिचमा हुने समानता र भिन्नता प्रस्तुत गर्न ।

क्रियाकलाप १

होटल तथा रिसोर्टमा के फरक छ, पुस्तकालयमा भएका पुस्तक अथवा विभिन्न वेबसाइटहरूमा भएको सामग्री खोज्नुहोस् । प्राप्त जानकारी, तथ्य र सूचनालाई बुँदागत रूपमा कापीमा लेखेर पृष्ठपोषणका लागि शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

१. परिचय

पर्यटकहरूलाई बस्न, खान र आवश्यक अन्य सुविधा प्रदान गर्नका लागि होम स्टे तथा होटलहरू खोलिएका हुन्छन् । यस्ता सेवा र सुविधा प्रदान गर्ने व्यवसायलाई होटल व्यवसाय भनिन्छ । मानिसहरू मनोरञ्जन तथा अनुभवका लागि एक देशबाट अर्को देशमा घुम्न जान्छन् । त्यसैगरी एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा घुम्न मन पराउँछन् । त्यसरी घुम्ने व्यक्तिहरूलाई पर्यटक भनिन्छ । पर्यटकहरू आन्तरिक र बाह्य गरी दुई प्रकारका हुन्छन् ।

आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई आवास, खाना र अन्य आवश्यक सेवा प्रदानका लागि होटल व्यवसाय आवश्यक पर्दछ । होटल व्यवसाय पर्यटनसँग जोडिएको हुन्छ । होटल व्यवसायअन्तर्गत होम स्टे, होटल, रिसोर्ट आदि पर्दछन् । मुख्य रूपमा यस पाठमा होम स्टे र होटल व्यवसायका बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

२. होम स्टे

क्रियाकलाप २

- (क) तपाईंले होम स्टेहरू देख्नुभएको छ ? होम स्टेमा के गरिन्छ ? होम स्टेहरू कुन प्रयोजनका लागि सञ्चालन गरिन्छन्, बुँदागत रूपमा लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।
- (ख) तल दिइएको चारओटा तस्बिरहरूमा होम स्टे र होटल छुट्याउनुहोस् । तिनीहरूको के विशेषता छ, तस्बिर हेरेर लेख्नुहोस् ।



(क)



(ख)



(ग)



(घ)

पर्यटकहरू विभिन्न उद्देश्यले घुम्ने गर्दछन् । उनीहरू कुना कन्दरामा रहेका हरिया वनजङ्गल, भरना, खोला, लेक, बैसी, हिमाल आदि ठाउँहरूको विचरण गर्न चाहन्छन् । मानव बस्तीमा लुकेर रहेका सांस्कृतिक चालचलनहरूको रहस्य बुझ्न र खोज्न चाहन्छन् । धार्मिक मठमन्दिर तथा जात्रापर्वको अवलोकन गरी रमाउँछन् । पर्यटकहरूले यी सबै कुराहरू बुझ्न र हेर्न सहरी क्षेत्रदेखि ग्रामीण बस्तीसम्म पुग्नुपर्छ ।

नेपाल गाउँ नै गाउँले भरिएको पहाडी मुलुक हो । सुविधा सम्पन्न होटल तथा रेस्टुरेन्टहरू सहरी क्षेत्रमा मात्र रहेका छन् । सानो समूहमा आएका पाहुनाहरूलाई स्वागत गर्न ग्रामीण भेगमा होम स्टे (home stay) हरू खोलिएका हुन्छन् । ग्रामीण क्षेत्रका स्थानीय समुदाय वा निजी घरहरूमा पर्यटकहरूलाई सेवा दिनका लागि गरिने व्यवसायलाई होम स्टे भनिन्छ । होम स्टेमा आउने आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई खान बस्न दिनु तथा सुन्दरताको अवलोकन गराउने काम होम स्टेले गर्दछन् । स्थानीय स्तरमा भएका कला, संस्कृतिको संरक्षण र विकासका लागि आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई आकर्षित गर्छन् । यसबाट आन्तरिक रोजगारी सिर्जना गर्नु पनि होम स्टेको उद्देश्य रहेको हुन्छ । होम स्टेबाट पाहुनाहरूलाई घुमफिरको बेला आवश्यक पर्ने बस्ने र खाने प्रबन्ध मिलाइदिनुका साथै आयआर्जनसमेत गर्न सकिन्छ।

होम स्टेमा आउने पर्यटकलाई पाहुना सरह व्यवहार गर्नुपर्छ । पाहुनालाई आफ्नै घरको सदस्य सरह मानेर उमेर अनुसारको नाता लगाई सत्कार गरिन्छ । स्थानीय स्तरमा खाइने मौलिक खाना खुवाएर पर्यटकलाई आदर सम्मान गरिन्छ । उपर्युक्त तथ्यलाई मध्यनजर गर्दै नेपाल भ्रमण वर्ष २०११ मनाउने क्रममा वि. सं. २०६७ भाद्र १ गतेबाट होम स्टेको सुरुआत भएको हो ।

होम स्टे सञ्चालनका लागि प्रशस्त पर्यटनको आधार भएका क्षेत्रहरू हुनुपर्दछ । यसका लागि धार्मिक, प्राकृतिक र सांस्कृतिक सम्पदाले भरिपूर्ण भएको ठाउँ चाहिन्छ । काठमाडौं जिल्लाभित्र रहेका ११ ओटा स्थानीय तहमध्ये शंखरापुर नगरपालिका होम स्टे सञ्चालनको हिसाबले उपयुक्त रहेको छ । शंखरापुर नगरपालिका प्राकृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण रहेको छ । यो नगरपालिका कला, धर्म र संस्कृतिको हिसाबले धनी छ । ऐतिहासिक साँखु बजार यसै नगरपालिकामा पर्दछ । ऐतिहासिक वज्रयोगिनी मन्दिर यो नगरपालिकाको मुख्य गहना हो । शालीनदीले ठुलो र व्यापक धार्मिक महत्त्व बोकेको छ । देउरालीको प्याराग्लाइडिङले प्रशस्त पर्यटकलाई आकर्षण गरेको छ । शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज र मणिचूड

यस नगरको शिरमा रहेको छ । जहरसिंह पौवाबाट देखिने सूर्योदय पनि त्यतिकै लोभलाग्दो छ । यहाँ विभिन्न जातजाति तथा भाषाभाषीको बसोबास रहेको छ । उल्लिखित धार्मिक, सांस्कृतिक, प्राकृतिक तथा जातिगत विविधतालाई नजिकबाट नियाल्नका लागि यस क्षेत्रमा आन्तरिक र बाह्य पर्यटकहरू घुम्न आउने गर्दछन् । पर्यटकहरूलाई घुम्न, बस्न र खाना लगायतका सुविधा उपलब्ध गराउन यस नगरपालिकाभित्र विभिन्न व्यक्ति तथा संस्थाहरूले होम स्टे सञ्चालनको प्रयास गरिरहेका छन् ।

होम स्टेको महत्त्व

होम स्टेको विशेष महत्त्व रहेको छ । होम स्टेको महत्त्व निम्नानुसार रहेका छन् ।

- (क) स्थानीय कला, संस्कृति, भाषा, वेशभूषा र रहनसहनका बारेमा पर्यटकलाई परिचित गराउन ।
- (ख) स्थानीय स्तरमा भएका प्राकृतिक, धार्मिक, सांस्कृतिक र सामाजिक मूल्यमान्यताको संरक्षण गर्न ।
- (ग) पाहुनालाई देवतासह मान्ने नेपाली संस्कृतिको परिचय दिई अतिथि सत्कार गर्न ।
- (घ) स्थानीय क्षेत्रको ज्ञान र सिपको अधिकतम प्रयोग गरी स्थानीय क्षेत्रको सम्पदा र सेवाको प्रचार प्रसार गर्न ।

(ङ) आन्तरिक रोजगारी सिर्जना गरी आर्थिक अवस्थाको सुधार र जीवनस्तर उकास्न ।

होम स्टे सञ्चालनका आधारभूत पक्षहरू

स्थानीय तहमा पर्यटकलाई आकर्षण गर्न होम स्टे व्यवसायहरू सञ्चालन गर्नुपर्दछ । होम स्टेको सञ्चालन, प्रवर्धन, संवर्धन र विकास गर्नका लागि होम स्टेका सञ्चालक तथा व्यवस्थापकहरूले निम्नानुसारका होम स्टेसम्बन्धी आधारभूत पक्षहरूको जानकारी हुनुपर्दछ :

- पर्यटन व्यवसायको आधार भएका ठाउँहरूमा मात्र होम स्टे सञ्चालन गर्नुपर्ने ।
- सञ्चालकले होम स्टे सञ्चालनसम्बन्धी तालिम लिइएको हुनुपर्ने ।
- पर्यटक सुहाउँदो खान, बस्न र मनोरञ्जन गर्न मिल्ने होम स्टे बनाउने ज्ञान र सिप कला हुनुपर्ने ।
- स्थानीय मौलिक परम्परा, धर्म र संस्कृतिको जानकारी हुनुपर्ने ।
- पर्यटक सेवा सत्कारको विशेष ज्ञान हुनुपर्ने ।
- स्थानीय मौलिक कला संस्कृति भल्किने खालका सामग्रीहरू होम स्टेमा राख्नुपर्ने ।
- पर्यटकसँग अन्तरक्रिया गर्ने बोली र व्यवहारको विकास गर्नुपर्ने ।
- यातायात, खानेपानी, सरसफाइलगायत सुविधा भएको ठाउँमा होम स्टे सञ्चालन गर्नुपर्ने ।
- स्थानीय स्तरमा भएका पर्यटकीय क्षेत्रहरूका बारेमा ज्ञान हासिल गरेको हुनुपर्ने ।

३. होटल व्यवसाय

होटल व्यवसाय पर्यटन व्यवसायको एक प्रमुख अङ्ग हो । आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूलाई आवास, खाना र अन्य आवश्यक सेवाहरू प्रदान गर्नका लागि होटल आवश्यक पर्छ । होटलहरू ससानादेखि ठुलासम्मका हुन्छन् । ठुला होटलहरूलाई सात तारे, पाँच तारे तथा तीन तारे होटल गरी विभिन्न वर्गमा वर्गीकरण गरिएका हुन्छन् । त्यसैगरी ससाना होटलहरूअन्तर्गत तारा विहीन होटल, सामान्य लज, रिसोर्ट आदि पर्दछन् । पर्यटकहरूलाई लक्षित गरी खोलिएका होटल सञ्चालनसम्बन्धी व्यवसायलाई होटल व्यवसाय भनिन्छ । विभिन्न देश तथा ठाउँबाट घुम्न आएका पर्यटकहरूलाई उनीहरूको छनोटअनुरूपका होटलहरू नेपालमा रहेका छन् । हायत रिजेन्सी, सोल्टी, अन्नपूर्ण, एभरेस्ट,

याक एन्ड एति, रेडिसनलगायतका नेपालका ठुला होटलहरू हुन् । यी होटलहरू काठमाडौंमा रहेका छन् । त्यसैगरी नेपालका पर्यटकीय स्थानहरूमा ससाना होटल, रिसोर्ट र होम स्टेहरू सञ्चालनमा रहेका छन् । शंखरापुर नगरपालिकाको क्षेत्रभित्र पनि पर्यटकहरूलाई राम्रो बास र खानाको प्रबन्ध भएका केही होटलहरू छन् ।

शंखरापुर नगरपालिकाभित्र होटल व्यवसाय सञ्चालनका लागि प्रचुर सम्भावना रहेको छ । यस नगरभित्र रहेका प्राकृतिक मनोरम दृश्य जस्तै मणिचूड, शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज, देउरालीबाट उडाइने प्याराग्लाइडिङ, भुले, जहरसिंह पौवा, घुमारचोक, आदि पर्यटकीय क्षेत्रहरू होटल व्यवसायका आधारहरू हुन् । शालीनदी, वज्रयोगिनी र सलम्बुटार जस्ता ऐतिहासिक धार्मिक क्षेत्रहरू पनि होटल व्यवसायका प्रमुख जगका रूपमा रहेका छन् । नेसनल माउन्ट भ्यु होटल, हेभन हिल होटल, स्नो भ्यु रिसोर्ट , वाइल्ड लाइफ रिसोर्ट आदि यस नगरपालिकाभित्र हाल सञ्चालनमा रहेका केही होटल तथा रिसोर्टका उदाहरणहरू हुन् ।

होटल व्यवसायको महत्त्व

शंखरापुर नगरपालिकालाई प्राकृतिक र सांस्कृतिक दुवैले साथ दिएको छ । होटल व्यवसाय विशेष गरी पर्यटनसँग सम्बन्धित व्यवसाय हो । यो व्यवसायबाट स्थानीय स्तरमा रोजगारी सिर्जना गर्न सकिन्छ । राम्रा होटल व्यवसायहरू सञ्चालन गर्न सकेमा बढीभन्दा बढी पर्यटकलाई भित्र्याउन सकिन्छ । निश्चित उद्देश्य राखी उचित मनोरञ्जन दिन सक्ने होटलहरू निर्माण गर्न सकेमा विदेशी पर्यटकलाई समेत आकर्षण गरी प्रशस्त विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न सकिन्छ । पर्यटन लक्षित यस व्यवसायबाट हाम्रो संस्कृति र प्रकृतिको जगेर्ना गर्न सकिन्छ । । होटल व्यवसायबाट स्थानीय स्रोत र साधनको उपयोग गर्न सकिन्छ । होटल व्यवसायबाट प्रशस्त रोजगारी सिर्जना गरी राम्रो आयआर्जन गर्न सकिन्छ । यसर्थ आवश्यक मात्रामा पर्यटकीय स्थल तथा सुविधा सम्पन्न होटलको विकासका साथै यातायात, शान्ति सुरक्षा, सूचना तथा सञ्चारको प्रसारण गर्न जरुरी छ ।

४. होम स्टे र होटल व्यवसाय बिचको समानता र भिन्नता

होम स्टे र होटल व्यवसाय उस्तै उस्तै भएता पनि आधारभूत रूपमा यी दुवै व्यवसायहरूको बिचमा केही समानता र केही भिन्नताहरू रहेका छन् । दुवै व्यवसायबाट पर्यटकहरूलाई खान, बस्न, आराम गर्न, मनोरञ्जनको व्यवस्था हुनु र स्थानीय स्तरमा रोजगारी सिर्जना गरी अर्थोपार्जन गर्नु दुवै व्यवसाय बिचका समानताहरू हुन् । यसका अलावा यी दुवै व्यवसायका बिचमा तपसिल बमोजिमका भिन्नताहरू रहेका छन् :

होम स्टे	होटल व्यवसाय
● होम स्टे थोरै लगानीमा खोल्न सकिन्छ ।	● होटल व्यवसाय खोल्न धेरै लगानी गर्नुपर्छ ।
● स्थानीय स्तरका बस्तीभित्रका घरहरूमा होम स्टे सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।	● होटल व्यवसाय धेरै जग्गामा बनेका ठुला ठुला भवनमा सञ्चालन गरिन्छ ।
● पाहुनालाई पर्यटकलाई घरपरिवारका सदस्य जस्तै व्यवहार गरिन्छ ।	● पर्यटकलाई परिवारका सदस्यभन्दा फरक व्यवहार गरिन्छ ।

● पर्यटकलाई मौलिक खानाबाट सत्कार गरिन्छ ।	● पर्यटकलाई उनीहरूको रुचि र निर्देशनअनुसारको खाना उपलब्ध गराइन्छ ।
● पर्यटकलाई स्थानीय कला, संस्कृति, वेशभूषासँग परिचित गराइन्छ ।	● पर्यटकलाई स्थानीय कला, संस्कृति, वेशभूषासँग घुलमिल नगराउन पनि सकिन्छ।
● स्थानीय रोजगारी र आर्थिक विकासमा टेवा पुऱ्याउँछ ।	● होटल व्यवसायले रोजगारी सिर्जना र राष्ट्रिय आयमा टेवा पुऱ्याउँछ ।
● गाउँबस्तीहरूमा होम स्टे सञ्चालन बढी लाभदायक हुन्छ ।	● सुगम र सहरी क्षेत्रमा होटल व्यवसाय बढी लाभदायक हुन्छ ।
● होम स्टेमा कम खर्चमा पर्यटकहरूले आफ्नो भ्रमण पूरा गर्दछन् ।	● उच्च स्तरका पर्यटकहरूबाट होटल व्यवसाय चलेको हुन्छ । तसर्थ पर्यटकहरूले आफ्नो भ्रमणमा बढी खर्च गर्दछन् ।
● होम स्टे सञ्चालन गर्न उच्चस्तरको प्राविधिक ज्ञानसिपको आवश्यकता पर्दैन।	● होटल व्यवसाय सञ्चालन गर्न उच्चस्तरको प्राविधिक ज्ञानसिपको आवश्यकता पर्छ ।

पाठसार :

- घुमफिर गर्ने मानिसहरूलाई खान, बस्न, रमाउन आदि सेवा दिने उद्देश्यले सञ्चालन गरिने व्यवसायलाई होटल व्यवसाय भनिन्छ ।
- होटल व्यवसायको पर्यटनसँग घनिष्ट सम्बन्ध रहेको हुन्छ ।
- ग्रामीण पहाडी भूभाग र सांस्कृतिक विविधता भएको शंखरापुरमा होम स्टे व्यवसायको प्रचुर सम्भावना रहेको छ ।
- प्राकृतिक, सांस्कृतिक र धार्मिक महत्त्व बोकेको शंखरापुर नगरमा उच्च सुविधा सम्पन्न होटलहरू निर्माण गर्न सकेको खण्डमा प्रशस्त रोजगारी सिर्जना गरी आयआर्जन गर्न सकिन्छ।
- पर्यटकहरूलाई आकर्षण गरी प्रशस्त विदेशी मुद्रा भित्र्याउन सकिन्छ ।
- ग्रामीण भेगमा आकर्षक होम स्टेहरू निर्माण गर्न सकेमा स्थानीय कला, संस्कृति र रहनसहनको संरक्षण र प्रवर्धन गरी विश्वमाभू फौलाउन सकिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा पाठबाट खोजी मिल्ने शब्द लेख्नुहोस् :

- (क) होम स्टेमा आउने पर्यटकलाई घरको सरह व्यवहार गर्नुपर्छ ।
- (ख) नेपाल भ्रमण वर्ष २०११ मनाउने होम स्टेको सुरुवात भएको हो ।
- (ग) होटल व्यवसाय एक प्रमुख अङ्ग हो ।
- (घ) होटल व्यवसायबाट प्रशस्त गरी राम्रो आयआर्जन गर्न सकिन्छ ।

२. सबैभन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) पर्यटन व्यवसायअन्तर्गत कुन चाहिँ पर्दछ ?

(अ) प्याराग्लाइडिङ (आ) न्याफ्टिङ

(इ) स्नो स्केटिङ (ई) माथिका सबै

(ख) होम स्टेमा पर्यटकलाई कसरी सत्कार गरिन्छ ?

(अ) आफ्नो घरका सदस्यलाई जस्तै मौलिक खाना खुवाएर ।

(आ) पर्यटकहरूलाई उनीहरूकै रुचि र निर्देशनअनुसारको खाना खुवाएर ।

(इ) ठुला ठुला भवनमा बनेको घरहरूमा राखेर

(ई) आफ्नै घरका आएका सदस्यलाई भन्दा फरक व्यवहार गरेर

(ग) होटल व्यवसायअन्तर्गत कुन पर्दछ ?

(अ) ठुला ठुला पाँचतारे होटल (आ) रेस्टुरेन्ट

(इ) रिसोर्ट (ई) माथिका सबै

(घ) होटल व्यवसाय सञ्चालनका आधारहरू के के हुन् ?

(अ) रमणीय प्राकृतिक हरियाली दृश्य (आ) जातीय तथा सांस्कृतिक विविधता र चालचलन

(इ) ऐतिहासिक तथा धार्मिक क्षेत्र (ई) पर्यटकहरू आवागमन हुने क्षेत्र

३. तल दिइएका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालमा भ्रमण वर्ष कहिले मनाइएको थियो ?

(ख) होम स्टेमा आउने पाहुनालाई कस्तो खाना खुवाइन्छ ?

(ग) होटल केसँग सम्बन्धित व्यवसाय हो ?

(घ) होटल व्यवसायको किन आवश्यकता पर्दछ ?

(ङ) नेपालमा होम स्टेको सुरुवात कहिलेबाट भएको हो ?

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) होटल व्यवसायको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) होम स्टे भनेको के हो ?

(ग) होटल व्यवसायबाट हुने दुईओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) होम स्टेमा पर्यटकलाई कसरी स्वागत गरिन्छ ?

(ङ) होम स्टे सञ्चालन गर्न आवश्यक पर्ने कुनै चारओटा सिपहरू लेख्नुहोस् ।

(च) होम स्टे र होटल व्यवसायका बिचमा हुने समानताहरू लेख्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) होटल तथा होम स्टे व्यवसायको महत्त्वमाथि प्रकाश पार्नुहोस् ।

(ख) शंखरापुर नगरपालिकामा होटल व्यवसायको विकास गर्न के के गर्न सकिन्छ, आफ्नो धारणा बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

(ग) शंखरापुर नगरपालिकामा होटल व्यवसाय सञ्चालन गर्ने आधारहरू के के हुन्, लेख्नुहोस्।

(घ) होटल व्यवसाय र होम स्टे व्यवसायमा देखिने महत्त्वपूर्ण चारओटा भिन्नताहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) शंखरापुर नगरपालिका होम स्टे सञ्चालनका लागि उपयुक्त स्थान हो, यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

६. प्रयोगात्मक कार्य

- (क) नजिकैको होटल वा होम स्टेको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँ भएका गतिविधिका बारेमा व्यवसायीसँग छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ख) तपाईंको परिवार, समुदाय, शिक्षक र साथीहरूसँग सोधेर शंखरापुर नगरपालिकामा रहेका होटल तथा होम स्टेहरूको नाम सङ्कलन गरी सूची बनाउनुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

निम्नलिखित विधि प्रक्रिया अपनाई यो पाठ शिक्षण गर्नुहोस् :

- होम स्टे वा होटल सञ्चालनबाट स्थानीय समुदायमा पार्ने सकारात्मक प्रभावहरूका बारेमा स्थानीय विज्ञसँग अन्तरक्रिया गराई समूहगत रूपमा प्रतिवेदन तयार पार्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- होम स्टे र होटल व्यवसायसँग सम्बन्धित जानकारीमूलक श्रव्यदृश्य सामग्री वा पुस्तक, ब्रोसर आदिको प्रयोग गरी शिक्षण गर्नुहोस् ।
- होटल व्यवसाय र होम स्टे सञ्चालनका लागि हुनुपर्ने आधारभूत विषयमा कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- शंखरापुर नगरपालिकामा होम स्टे र होटल व्यवसाय सञ्चालन गर्दा हुने फाइदाका बारेमा प्रष्ट पाउँ शिक्षण गर्नुहोस् ।
- होटल तथा होम स्टे सञ्चालन गर्न चाहिने आधारहरू प्रष्ट पाउँ यी व्यवसायमा के के गरिन्छ, छलफल गर्दै शिक्षण गर्नुहोस् ।

अम्लीय र क्षारीय गुण भएको खाना

उद्देश्य : यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईं निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुनुहुने छ :

- (क) अम्लीय तथा क्षारीय गुण भएको खानाको परिचय दिन
- (ख) अम्लीय खानाको नकारात्मक तथा क्षारीय खानाको सकारात्मक पक्षहरूको सूची निर्माण गर्न
- (ग) अम्लीय तथा क्षारीय गुण भएको खानाको महत्त्व बताउन

क्रियाकलाप १ : तलका प्रश्नहरूको उत्तर कापीमा लेखेर पृष्ठपोषणका लागी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् :

- (क) अम्लीय र क्षारीय खानाहरूके के हुन् ?
- (ख) अम्लीय खानाले हुन सक्ने बेफाइदाहरू के के हुन् ?
- (ग) क्षारीय खानाले गर्ने फाइदाहरूके के हुन् ?

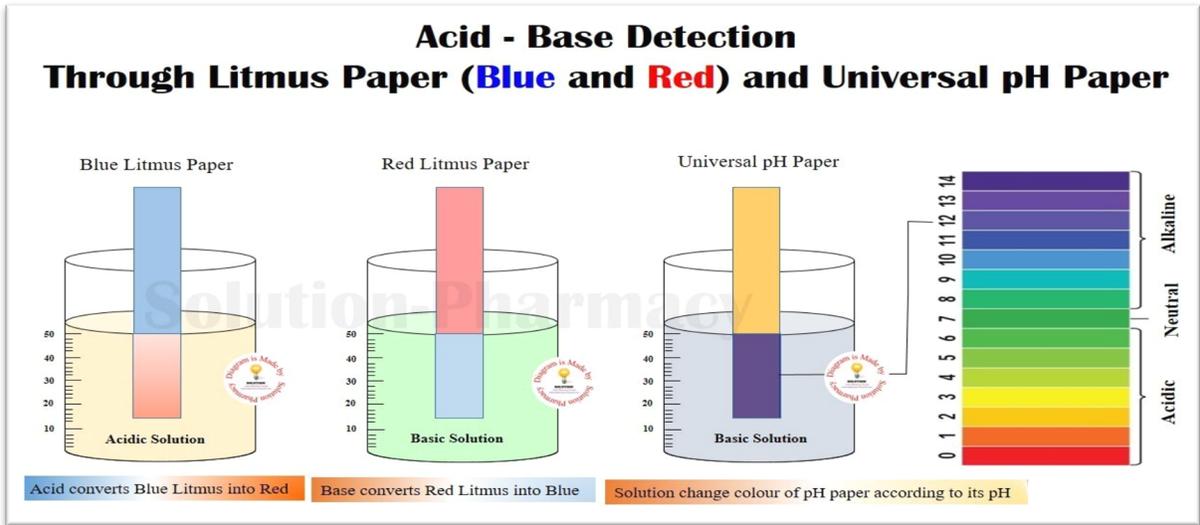
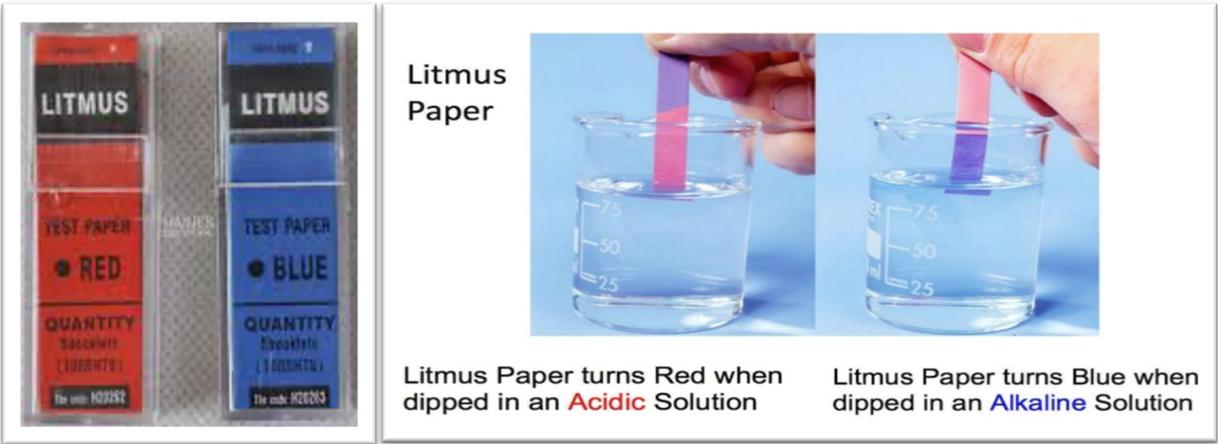
१. अम्लको र क्षारको परिचय

सामान्य रूपमा अमिलो स्वादयुक्त पदार्थलाई अम्ल भन्ने गरिन्छ । अम्लको परीक्षण गर्दा निलो लिटमस पेपरलाई अम्लयुक्त घोलमा डुबाएर प्रतिक्रिया गराउँदा रातो रङमा परिवर्तन हुन्छ । हाइड्रोक्लोरिक अम्लयुक्त घोल वा कागतीको रसमा निलो लिटमस पेपरलाई डुबाउँदा त्यो रातो बन्छ । यसरी नै सामान्य रूपमा क्षारको स्वाद तितो र टर्ने हुन्छ । परीक्षणका क्रममा क्षारयुक्त घोलमा रातो लिटमस पेपर डुबाउँदा त्यो निलो रङमा परिवर्तन हुन्छ ।

कुनै कुरा तटस्थ (न अम्ल वा न क्षार) पनि हुन्छन् । पानी तटस्थ पदार्थ हो जसको पिएच मान ७.० हुन्छ । तटस्थमा पदार्थमा लिटमस पेपरको रङमा परिवर्तन आउँदैन । कतिपय उल्टो नतिजा पनि आउन सक्दछ । परीक्षणमा अम्लीय देखिने वा अम्लीय भएर पनि क्षारीय काम गर्ने (जस्तै : कागती) भोजनको रूपमा क्षार नै हुन्छ । यसैगरी लिटमस पेपरको परीक्षणमा क्षारीय नतिजा आएपनि वास्तविक स्वरूप अम्लीय हुने खालका पदार्थ पनि हुन्छन् ।

२. अम्ल र क्षारको मापन

रगत तथा अन्य पदार्थहरूमा अम्ल र क्षारको स्तर मापन गर्न हाइड्रोजनको क्षमता वा पिएच PH (Potential of Hydrogen or Power of Hydrogen) परीक्षण गरिन्छ । शून्य (०) देखि ६.९ पिएच स्तरले अम्ल, ७.० तटस्थ र ७.९ देखि १४.० क्षारीय भएको जनाउँछ । शून्य (०) ले अत्यधिक अम्लीय (Strongly acidic) र १४ ले अत्यधिक क्षारीय (strongly basic or alkaline) जनाउँछ । त्यसैले अम्लको पिएच न्यूनतम ६.९ देखि उच्चतम ० सम्म र क्षारको पिएच न्यूनतम ७.९ देखि उच्चतम १४ सम्म हुन्छ । पिएच ७.०० यी दुवैको बिचको हो । मानिसको शरीरमा रगतको सामान्य पिएच स्तर ७.३५ देखि ७.४५ वा औसतमा ७.४० (हल्का क्षारीय) मानिएको छ ।



३. अम्ल र क्षारको असन्तुलनको कारणहरू

हाम्रो शरीरमा अम्ल र क्षारको असन्तुलन हुनुमा निम्नानुसार कारणहरू छन् :

(क) अम्लको मात्रा बढ्नु

अम्लयुक्त भोजन वा पदार्थ बढी मात्रामा प्रयोग गर्दा अम्लको मात्रा बढ्छ । शरीरमा अम्लको मात्रा बढी उत्पादन हुँदा स्वतः अम्लको मात्रा बढी हुन्छ । त्यसैगरी शरीरबाट बाहिर निस्कनु पर्ने अम्लको निस्कासन प्रक्रिया घट्नाले रगतमा अम्लको मात्रा बढ्छ । यसबाट अम्लक्षारको सन्तुलन बिग्रन्छ ।

(ख) क्षारको मात्रा घट्नु

कम मात्रामा क्षारीय भोजनको उपयोग गरेमा क्षारको मात्रा घट्छ । शरीरमा पाचनको क्रममा क्षारीय तत्त्वको उत्पादन कमी भएमा पनि क्षारको मात्रा घट्छ । शरीरबाट क्षारीय तत्त्वको निष्कासन प्रक्रियामा वृद्धि भएमा त्यसबाट क्षारीय तत्त्व घट्न गई असन्तुलन आउन सक्छ ।

(ग) क्षारको मात्रा बढ्नु

रगतमा अम्लको मात्रा घट्नु र क्षारको मात्रा सामान्यभन्दा धेरै मात्रामा बढ्नु जस्ता कारणहरूले गर्दा रगतमा अत्यधिक क्षारीय (Blood alkalinity) बढ्न गई अम्लक्षारको असन्तुलन पैदा हुन सक्छ ।

४. अम्ल र खारको सन्तुलन, आवश्यक मात्रा र खानासँगको अन्तरसम्बन्ध

शरीरमा अम्ल र खारको सन्तुलन वा असन्तुलनको अवस्था हामीले खाएको खानापानमा नै निर्भर रहन्छ । हामीले खाएको खाना पनि अम्लीय र क्षारीय दुवै खालको हुने हुँदा यस्तो भएको हो । शरीरमा सामान्य अवस्थामा ८० प्रतिशत क्षारीय र २० प्रतिशत अम्लीय अवस्था रहेको हुन्छ । यही ८० प्रतिशत क्षारीय तत्त्वलाई कायम राख्न नै ८० प्रतिशत क्षारीय खाना र २० प्रतिशत मात्र अम्लीय खाना खानुपर्ने हुन्छ । तर वास्तविकता उल्टो छ । प्रायः अम्लीय खाना बढी तर क्षारयुक्त खाना निकै कम खाइएको पाइन्छ । खाएको खाना शरीरमा प्रवेश गरिसकेपछि पाचन, अवशोषणलगायतका चयापचय (Metabolic process) प्रक्रिया भइसकेपछि अन्तमा अम्ल, खार वा तटस्थ खालको गुणयुक्त तत्त्व बन्दछ । जस्तो खायो त्यस्तै गुण वा अवगुण पदार्थ शरीरमा उत्पन्न हुन्छ । जुन खानाको प्रयोगले अम्लीय तत्त्व



उत्पादन हुन्छ त्यसलाई अम्लीय भोजन भनिन्छ । जे खाएपछि चयापचयको अन्तिम स्वरूप क्षारीय हुन्छ त्यस्तो खानपानलाई क्षारीय भोजन भनिन्छ । यसरी नै जे खाँदा त्यसको अन्तिम स्वरूप तटस्थ रूपमा रहन्छ त्यसलाई तटस्थ भोजन भनिन्छ । भोजनको प्रयोग गरिएअनुसार शरीरमा अम्ल र खारको मात्रा रहने हुँदा यिनीहरूका बिच घनिष्ठ अन्तरसम्बन्ध रहेको हुन्छ।

५. अम्लीय खानाको परिचय

भोजनको ग्रहणपश्चात् त्यसले रगतमा अम्लको मात्रा बढाउने खालको भएमा त्यस्तो खानपानलाई अम्लीय खाना भनिन्छ । अम्लीय खाना अप्राकृतिक, अस्वस्थकर, विकृत, हानिकारक र स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले स्तरहीन हुन्छन् । हाम्रो रगत क्षारप्रधान भएकोले अम्लीय खाना बढी खाँदा यसले रगतमा

पिएच असन्तुलन हुन्छ । यसले गर्दा अनेक रोगहरू लाग्छन् । कतिपय खानेकुरा स्वतः अम्लीय हुन्छन् । मानिसले पकाउने, खाने आदि तरिकाहरूमा गडबडी गरेर सुरुमा प्रकृतिले दिएको क्षारीय खानालाई पनि विकृत बनाएर अम्लीय खानाका रूपमा रूपान्तरण भएका हुन्छन् । अम्लीय खाना अप्राकृतिक, विकृत, हानिकारक, रोगकारक, जीवनीशक्तिको ह्रास गर्ने र तामसी प्रकृतिको हुन्छ । यस्ता खानाहरूमध्ये प्रायःलाई त्याग्नै पर्छ भने केहीलाई न्यून गर्ने, त्यसलाई कहिलेकाहिँ थोरैमात्र प्रयोग गर्ने र क्षारीयका साथमा सन्तुलन गरेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । अम्लीय खानाहरूको उदाहरणहरू दिइएको छ :

(क) माछा, मासु, अन्डा, दुध, तेलमा तारेर वा भुटेर पकाइएको खानेकुराहरू आदि ।

- (ख) पनिर, मक्खन, बटर, चिज, वनस्पति घिउ, दुध, दही आदि ।
 (ग) चिनी, मिश्री, चिनीयुक्त कुराहरू, चकलेट, मिठाईहरू आदि ।



- (घ) चिया, कफी, भिटामिन, चिसो पेय पदार्थ आदि ।
 (ङ) मैदाबाट बनेका खाद्यवस्तुहरू : केक, पाउरोटी, बिस्कुट, दुनोट, पफ, चाउचाउ, पास्ता, बेकरीलगायतका उत्पादनहरू ।
 (च) समोसा, पकौडा, निम्की, मालपुवा, पुरी, स्वारी, हलुवा, जेरी, डोसा आदि ।
 (छ) पत्रु खाना (जङ्क फुड) : बट्टा वा प्लास्टिकमा बन्द भएका खाद्यवस्तुहरू हानिकारक हुन्छन् ।
 (ज) धुम्रपान (चुरोट, बिँडी, तमाखु), मद्यपान (रक्सी, जाँड, छ्याङ, तुङ्वा, रम, हविकसी, बियर, वाइन आदि) ।

अम्लीय खानाले हुन सक्ने बेफाइदाहरू

- अम्लीय खानेकुराहरूको प्रयोगबाट हामीलाई विभिन्न प्रकारका समस्याहरू आइपर्न सक्छन्, ती हुन् :
- (क) शरीरमा अम्लको मात्रा बढाउँछ, रक्त अम्लीय हुन्छ अर्थात् पिएच स्तर कम गर्दछ । पिएच जति कम भयो त्यत्तिकै अम्लवृद्धि बढी हुने र समस्या तथा लक्षणहरू पनि त्यही मात्रामा बढी हुने हुन्छ ।
- (ख) शरीरमा कमजोरी, आलशय र अस्वस्थपनको अनुभव गराउन थाल्छ ।
- (ग) हाडको घनत्व (Bone density) घटाउँछ जसबाट हाड कमजोर हुने, मक्किने, हाडजोर्नीका समस्याहरू हुन्छ ।
- (घ) बेसमयमै वा छिट्टै बुढ्यौलीका लक्षण र चिह्नहरू आउने, जस्तै : कपाल फुल्ने, छाला चाउरिने, छालाको चमक हराउने, मांसपेशी दुख्ने र कमजोर हुने, जिउ दुख्ने हुन्छ र यस्ता दुखाई वा समस्याहरू दीर्घकालीन हुन्छ ।
- (ङ) दाँत तथा गिजाहरू कमजोर हुने, यसका रोगहरू लाग्ने, पेटका समस्याहरू हुनेसमेत हुन्छ ।
- (च) हर्मोनको गडबडी र अन्तःप्रावीजन्य समस्याहरू सुरु हुन सक्छन् ।
- (छ) शरीरका कोष, तन्तु र अङ्गहरूलगायत प्रणालीगत कार्यमा पनि समस्या उत्पन्न हुन सक्छ ।

(ज) श्वासप्रश्वास, रक्तसञ्चार, स्नायु, प्रतिरक्षा, निष्कासन, मूत्र, प्रजनन आदि प्रणालीमा नकारात्मक असर गर्न सक्छ । दीर्घरोगहरू, जस्तै : उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटुरोग, थाइरायडरोग, क्यान्सर, दम, बाथरोग, पत्थरी आदि रोगहरू हुने वातावरण तयार हुन्छ ।

(भ) शरीरमा विकारको मात्रा बढ्छ र यसबाट पेट, छाती, हृदय आदिका सानाठुला रोग र समस्याहरू हुन्छ । यसका साथै जिउमा दुख्ने, पोल्ने, भम्भमाउने, सुन्निने, ज्वरो जस्तो अनुभव हुने आदि लक्षणहरू पनि आउने हुन्छ ।

६. क्षारीय खानाको परिचय

हामीले खाएको खानापछि त्यसले रगतमा क्षारको मात्रा बढाउँछ भने त्यस्ता खानपानलाई क्षारीय खाना भनिन्छ । मानव शरीर क्षारप्रधान हो । रगत क्षारप्रधान भएकाले खानपानको बाहुल्यता पनि क्षारयुक्त नै हुनु पर्दछ । क्षारीय आहारको मात्रा बढाउनुपर्नेमा सोको प्रयोग घटेर अम्लीय खानपानको उपभोग बढी हुन थाल्यो भने त्यसबाट समस्या आउँछ । मानिसले खान नजानेर वा जानाजानी पनि स्वादको पछि लागेर क्षारीय खानालाई छोडेर अम्लीय खानाले पेट भरिरहेको छ । क्षारीय खाना सुपाच्य, प्राकृतिक, शुद्ध,

स्वास्थ्यवर्धक र सात्त्विक हुन्छ जुन खाइसकेपछि समस्या आउँदैनन्, भएका रोगहरू पनि यस्ता खानपानबाट नियन्त्रण हुन सघाउ मिल्छ । त्यसैले यस्तो खानपानको महत्त्व अति नै रहेको छ ।

क्षारीय खानाका उदाहरणहरू

(क) सबै प्रकारका ताजा फलफूल, ताजा फलको रस, अमला, कागती, निबुवा आदि अमिलै खालका भएपनि खाएपछि ती फलहरू क्षारीय स्वरूपमा परिवर्तन हुन्छन् ।



(ख) अपक्वाहार : भिजाएर टुसा पलाएका अङ्कुरित अन्नहरू, जस्तै : टुसा पलाएको चना, मुँग, बदाम, मेथी आदिलाई नपकाइकनै काँचै खानुपर्छ।



(ग) सबै प्रकारका हरिया तरकारी र सागपातहरूको भोजन तयार पारी खानुपर्छ।

(घ) सुक्खा फलहरू, जस्तै : अङ्जीर, किसमिस, मुनक्खा दाख, खजुर (चास्नीमा नहालेको), ताजा नरिवल खाने गर्नुपर्छ।

(ङ) मही, कागती पानी, जडिबुटी चिया आदि पिउने बानी बसाल्नुपर्छ।

(च) ताजा फलको रस,

कन्दमूलको रस, तरकारीको रस आदि सेवन गर्नुपर्छ।

क्षारीय खानपानका फाइदाहरू

क्षारीय खानेकुराहरूको प्रयोगबाट हामीलाई निम्नानुसारका फाइदा हुन्छन् :

(क) शरीरमा बढेको अम्ललाई घटाएर सन्तुलनमा ल्याउन मद्दत गर्छ।

(ख) शरीरको विकार हटाउन, निर्विषीकरण र शोधन गर्न सहयोग गर्छ।

(ग) क्षारीय भोजन सुपाच्य र स्वस्थकर हुन्छ, शरीरमा भार पर्दैन। यसले शरीरलाई ऊर्जावान्, छरितो र व्यवस्थित बनाउँछ।

(घ) क्षारीय भोजनले रक्तशुद्धी गर्दछ। रगत बग्ने नलीहरूलाई सफा गर्छ। रगतमा भएको हानीकारक चिल्लो (Lipids) को कटौती गरी सन्तुलित बनाई अवरोध र विकारहरू हटाउँछ।

(ङ) क्षारीय खानाले प्रतिरोधक प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ। यसले गर्दा रोग लाग्नबाट सुरक्षा प्रदान गर्छ।

(च) क्षारप्रधान खानाले बुढ्यौली (Aging) घटाउँछ। पुनर्यौवन प्रदान गर्दछ। उमेर बढ्दा हुने मांसपेशीको कमजोरी र क्षतिलाई कम गर्छ।

(छ) यसले दाँत, गीजा, हाडजोर्नी आदिलाई बलियो र स्वस्थ बनाउँछ। दृष्टि क्षमताको विकास गर्छ।

(ज) शरीरका रोगहरू, दुखाइ, कमजोरीहरू आदि समस्यामा क्षारीय भोजनको उपयोग अत्यन्त उपयोगी हुन्छ।



- (भ) क्षारीय खानाले बुद्धि, स्मरण क्षमता, सात्त्विकता, चरित्र निर्माण जस्ताको विकास गर्छ ।
 (ज) यसले कोशिका, तन्तु तथा अङ्ग विशेषको मर्मत, रोग निवारण तथा रोगको रोकथाममा शीघ्र कार्य गर्दछ ।

क्रियाकलाप २ : माथिको दिइएको पाठ्यांश अध्ययन गरेका आधारमा अम्लीय र क्षारीय खानाको फाइदा र बेफाइदाको तुलना गर्नुहोस् ।

पाठ सार :

- अम्लको स्वाद अमिलो र क्षारको स्वाद तितो एवम् टर्से हुने हुन्छ । अम्लीय तथा क्षारीय घोलमा निलो र रातो रङको लिटमस पेपर प्रयोग गरी अम्ल र क्षारको परीक्षण गर्न सकिन्छ ।
- अम्ल र क्षारको पिएच १-१० को स्तर मापन गर्न सकिन्छ । पिएच ०-६.९ अम्लीय, ७.० तटस्थ र ७.९ देखि १४ सम्म क्षारीय स्तर हुने जनाइएको छ ।
- शरीरमा भोजनबाट अम्लको मात्रा बढ्नु वा अम्ल निष्कासन कम हुनु, क्षारीय खाना कम प्रयोग हुनु वा अम्लीय तत्व बढ्नु, रगतमा क्षारको मात्रा बढ्नु तथा अम्लको मात्रा घट्नु जस्ता कारणहरूले गर्दा अम्ल र क्षारको असन्तुलन हुने गर्दछ ।
- शरीरमा अम्लको मात्रा बढाउने खानालाई अम्लीय खाना भनिन्छ । अम्लीय खाना स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले हानिकारक मानिन्छ । यस्ता अम्लीय खानाले अनेक रोग र समस्या उत्पन्न गर्दछन् ।
- शरीरमा क्षारीय मात्रा बढाउने र अम्लको प्रभाव घटाउने खानालाई क्षारीय खाना भनिन्छ । क्षारीय खाना, स्वस्थकर, दीर्घजीवी, प्राकृतिक, सात्त्विक र सुपाच्य हुन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) अम्लीय भोजन भनेको के हो ?
 (ख) अम्लीय भोजनको प्रयोगले शरीरमा कस्तो समस्या आउन सक्छ ?
 (ग) क्षारीय भोजन भनेको के हो ?
 (घ) क्षारीय भोजनले शरीरमा कस्तो प्रभाव पार्दछ ?
 (ङ) शरीरमा अम्ल र क्षारको गडबडी हुनाको मुख्य कारण के हो ?

२. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

- (क) पानीपदार्थ हो जसको पिएच मान.....हुन्छ ।
 (ख) अम्लको पिएच न्यूनतम..... देखि उच्चतमसम्म र क्षारको पिएच न्यूनतम.....देखि उच्चतमसम्म हुन्छ ।
 (ग) भोजनमा अम्लको मात्रा बढाउने खानालाईखाना भनिन्छ ।
 (घ) शरीरमा क्षारीय मात्रा बढाउने खानालाईभनिन्छ ।

३. सबैभन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

- (क) माछा, मासु, अण्डा, दुध, मैदाबाट बनेका कुराहरू कस्ता खाना हुन् ?

(अ) तटस्थ

(इ) क्षारीय

(आ) अम्लीय

(ई) यीमध्ये कुनै पनि होइनन् ।

(ख) पत्रु खानाले के जनाउँछ ?

(अ) पौष्टिक खाना

(आ) स्वस्थकर खाना

(इ) प्राकृतिक खाना

(ई) अस्वस्थकर खाना

(घ) कागती कस्तो फल हो ?

(अ) खाँदा अम्लीय अन्तमा पनि अम्लीय

(आ) खाँदा क्षारीय अन्तमा अम्लीय

(इ) तटस्थ

(ई) खाँदा अम्लीय तर अन्तमा क्षारीय

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) स्वस्थकर खानपानलाई पनि पकाउने तरिका नमिल्दा अम्लका रूपमा परिवर्तन हुन सक्छ कि सक्दैन ? किन ?

(ख) अम्ल र क्षार भनेको के हो ?

(ग) अम्लीय र क्षारीय खानाका दुई दुईओटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

(घ) अम्ल र क्षारको असन्तुलन हुने दुईओटा कारण लेख्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) अम्लीय खानाको उदाहरण दिँदै यसका बेफाइदाहरूका बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) क्षारीय खानाको उदाहरण दिँदै यसका लाभहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(ग) अम्ल र क्षारीय भोजनमा के फरक छ, व्याख्या गर्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

अम्लीय र क्षारीय खानाका दश दशओटा नमुना सङ्कलन गरी कार्डबोर्डमा टाँस्नुहोस् र कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : यो पाठको शिक्षण गर्दा निम्नलिखित क्रियाकलाप गराउनुहोस् :

- कक्षामा दुईओटा समूह बनाई एउटा समूहलाई हानिकारक भोजनहरूको सूची तयार गर्न र तस्बिर वा चित्र खोजेर टाँस्न लगाउनुहोस् र अर्को समूहलाई लाभदायक भोजनहरूको सूची र फोटो तथा चित्रहरूसहितको चार्ट पेपरमा टाँस्न लगाई कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- प्राकृतिक खानपानका विषयमा युट्युब भिडियोको खोज र प्रदर्शन गरी त्यसका बारेमा बोल्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई अम्लीय र क्षारीय खाना खाँदाका अनुभव भन्न लगाउनुहोस् ।
- अम्लीय र क्षारीय खानाको फाइदा तथा बेफाइदाका बारेमा विद्यार्थीहरूका बिचमा छलफल गराउनुहोस् ।

व्यायाम, सकारात्मक सोच र चरित्र निर्माण

उद्देश्य :

यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईं निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुनुहुने छ :

(क) व्यायामको परिचय, प्रकार, उद्देश्य र महत्त्वका बारेमा जानकारी दिन

(ख) व्यायाम र योगासनको भिन्नताका बारेमा बताउन

(ग) सकारात्मक सोचको विकास गर्न

(घ) चरित्र निर्माणको परिचय, आवश्यकता र महत्त्व प्रस्तुत गर्न

क्रियाकलाप १ : अभिभावक, छरछिमेकी वा इन्टरनेटका माध्यमबाट सोधेर तलका प्रश्नको उत्तर कापीमा लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् :

(क) व्यायाम के हो ? यो कति प्रकारको हुन्छ ?

(ख) सकारात्मक सोचका फाइदाहरूका बारेमा बताउनुहोस् ।

(ग) चरित्र निर्माणको किन आवश्यकता छ ? चारित्रिक पतन भनेको के हो ?

१. व्यायाम

व्यायाम भनेको शारीरिक अभ्यास हो । शरीरलाई तन्दुरुस्त, स्फूर्ति र स्वास्थ्य प्रदान गर्ने यस्ता शारीरिक क्रियाकलापहरूलाई शारीरिक व्यायाम भनिन्छ । व्यायामहरू विशेषतः शारीरिक स्वास्थ्यका लागि उपयोगी हुन्छन् । प्राचीन समयदेखि नै परम्परागत र आधुनिक रूपमा धेरै थरीका व्यायामहरू प्रचलनमा छन् । नृत्य, खेलकुद, योग, कला, संस्कृति, सुरक्षा, मनोरञ्जन, कौशल, उपचार, स्वास्थ्य, सुगठन, एकाग्रता र प्रतिरक्षा आदिका रूपमा व्यायामहरूको प्रयोग हुन्छ । हिँड्ने, नाच्ने, दौडिने, उफ्रने, नाघ्ने र चढ्ने व्यायामको संक्षिप्त परिचय दिइएको छ । एरोबिक्स, जुम्बा, वेट ट्रेनिङ वा जिम, पौडी, अक्वाडाइनेमिक्स, साइक्लिङ, ताइ ची र एथलेटिक्स खेलका साथै व्यायाम पनि हुन् । त्यसैगरी जिम्न्यास्टिक, मार्शल आर्ट, कबड्डी, कुस्ती, भारोत्तोलन, बोटिङ, स्किपिङ, बास्केटबल, भलिबल, पिलाटेज पनि खेल तथा व्यायामहरूका रूपमा आजकल प्रचलित छन् । पहिले पहिले ढाङ बैठक, लाठी चलाउने, मुसल घुमाउने, धनु चलाउने, घोडचढी आदि खेल तथा व्यायामहरूका रूपमा प्रचलित थिए।

एरोबिक व्यायाम

कुनै व्यायामलाई तीव्रताका साथ र अक्सिजनको खपत बढी हुने भएकाले छिटो र धेरै श्वास फेर्नुपर्ने हुन्छ । यसबेला मुटुको धड्कन र श्वास दरसमेत बढ्दछ । यस्ता प्रकारका व्यायामलाई एरोबिक व्यायाम भनिन्छ ।

तन्काउने खालका व्यायामहरू

मांसपेशीलाई तन्काउने, ढिलो एवम् बिस्तारै गर्ने खालका र दबाब दिने प्रकृतिका अभ्यासहरू हुन्छन् जसले मांसपेशीलाई विकास र बल प्रदान गर्छ । यसले उमेर बढेसँगै हुने मांसपेशीको कमजोरी र क्षतिलाई कम गर्दछ ।

लचकता बढाउने व्यायाम

कतिपय व्यायामहरू शरीरको लचकता बढाउने खालका हुन्छन् ।

सुगठित गर्ने व्यायाम

कुनै व्यायाम शरीरमा मांसपेशीहरू कडा गर्न र शारीरिक सुगठनका निम्ति प्रयोग हुन्छन् ।

सहनशीलता वा क्षमतावृद्धिका लागि व्यायाम

पैदलयात्रा, पहाड हिमाल यात्रा तथा खेलकुदका लागि क्षमता बढाउन व्यायाम गरिन्छ । सेना, प्रहरी, कडा परिश्रमयुक्त काम तथा तालिमका क्रममा उनीहरूको शारीरिक क्षमता बढाउन व्यायामको प्रयोग गर्दछन् । यसैगरी विज्ञान र प्रविधिको प्रयोगमा शरीरलाई सही ढङ्गले प्रस्तुतीकरणका लागि पनि लक्षित सफलताका लागि व्यायामको अभ्यास गरिन्छ ।

कम तीव्रताका साथ सुस्तरी गरिने एनोरोबिक व्यायाम

कैयन् व्यायामहरू अत्यन्त ढिलो किसिमले बढी समय लगाएर अभ्यास गरिन्छन् । यिनमा धेरै थकान र श्वासप्रश्वास पनि तीव्र हुँदैन ।

मांसपेशीको सङ्कुचनका आधारमा व्यायामको प्रकार

मांसपेशीको गतिशीलताका आधारमा व्यायामलाई मुख्यतः तीन प्रकारमा बाँड्न सकिन्छ, ती हुन् :

- (क) जोर्नी चलाएर, अङ्ग खुम्च्याई वा फैलाई मांसपेशी सङ्कुचनका साथ अभ्यास गरिने व्यायाम (Isometric exercises)
- (ख) जोर्नी नचलाईकन र नमोडीकन, मांसपेशीको सङ्कुचनबिना नै गरिने व्यायाम (Isotonic exercises)
- (ग) समान गतिमा मिलाएर लयबद्धताका साथ गरिने व्यायाम (Isokinetic exercises)

सक्रियताका आधारमा व्यायाम

सक्रियताअनुरूप पनि सक्रिय र निष्क्रिय व्यायाम हुन्छ । सक्रिय व्यायाममा व्यायाम गर्ने व्यक्तिले आफैँ सक्रिय भई व्यायाम गर्दछ । यसमा अभ्यासका लागि अरुको सहयोगको आवश्यकता पर्दैन । निष्क्रिय व्यायाममा व्यक्ति स्वयम्ले कुनै प्रयास गर्दैन वा सक्दैन तर अरुको सहयोग वा कुनै उपकरणको माध्यमले व्यायाम गराइन्छ । खासगरी अशक्त, वृद्ध, विशेष रोगी एवम् पुनःस्थापना गर्नुपर्ने व्यक्तिहरूका लागि अरुको सहारामा निष्क्रिय व्यायाम गरिन्छन् ।

यौगिक व्यायाम

योगमा आसनहरूको अभ्यास गर्नुभन्दा अगाडि शरीरका लागि तयारी र मनका लागि प्रारम्भिक एकाग्रता स्वरूप अभ्यास गरिन्छ त्यसलाई यौगिक व्यायाम भनिन्छ । यौगिक व्यायामहरूलाई यौगिक सूक्ष्म व्यायाम र यौगिक स्थूल व्यायामका रूपमा दुई भागमा बाँडिएको छ । शरीरको ससाना जोर्नी, भाग र अङ्गको विशेष व्यायामलाई यौगिक सूक्ष्म व्यायाम भनिन्छ भने शरीरको सम्पूर्ण भागलाई एकसाथ शारीरिक अभ्यास हुने व्यायामलाई यौगिक स्थूल व्यायाम भनिन्छ ।

व्यायामको उद्देश्य

व्यायाम विभिन्न उद्देश्यले गरिन्छ । शरीरको हाडजोर्नी, मांसपेशीलगायत अङ्गप्रत्यङ्गलाई बलियो वा सुगठित गर्न व्यायाम गरिन्छ । शरीरको तापक्रम बढाउन, शरीरलाई लचिलो वा दरिलो र कसिलो पार्न पनि व्यायाम गरिन्छ । बढेको तौल घटाउन वा बढी दुब्लोलाई सन्तुलित रूपमा तौल वृद्धि गर्ने उद्देश्यका लागि समेत व्यायाम गर्न सकिन्छ । यसरी नै रक्तसञ्चार तथा मुटुको स्वास्थ्य राम्रो पार्न, श्वासप्रश्वास तथा निष्कासन प्रणाली बलियो गरी कार्यक्षमता बढाउन व्यायाम गरिन्छ । कुनै अङ्ग विशेषलाई सक्षम एवम् तन्दुरुस्त बनाउन व्यायामको आवश्यकता पर्छ । अन्तःस्रावी ग्रन्थि प्रणालीहरूको उचित

कार्यसन्तुलन कायम गर्न र सौन्दर्य प्राप्त गर्ने उद्देश्यले पनि व्यायाम गरिन्छ । शरीरमा थकान उत्पन्न गर्न, आराम र रमाइलो अनुभूत गर्न, आपसी सद्भाव र सम्बन्धहरू बढाउन व्यायाम गरिन्छ । क्यालोरी घटाउन, काम वा खेलमा र सहनशीलता, कौशलता, बल र क्षमता बढाउन पनि पहिल्यै तयारीका लागि सँधै फिट रहने उद्देश्यले व्यायामहरूको प्रयोग हुन्छ । प्रतिरोधी प्रणालीलाई सशक्त बनाई रोगको रोकथाम गर्न, यदि रोग लागिसकेको भए रोगको उपचार गर्न पनि व्यायाम गरिन्छ । केही बिरामीहरूको उपचारपछि पनि स्वास्थ्यको पुनर्स्थापना गर्न र सामान्य वा कमजोर स्वास्थ्य भएका व्यक्तिहरूको स्वास्थ्य प्रवर्धनका लागि व्यायाम गराइन्छ । शारीरिक तथा मानसिक अपाङ्गताहरूलाई शारीरिक तथा मानसिक क्रियाकलापमा सहभागी बनाउन कसरत गरिन्छ । कम उमेरका व्यक्तिहरूमा उचाइ बढाउन तथा शरीरलाई छरितो बनाउन व्यायाम गरिन्छ । दीर्घ रोगहरूको जोखिम कम गर्न उद्देश्यका लागि पनि व्यायामको प्रयोग हुन्छ । व्यायाम यस्तो अभ्यास विधि हो जो सहजताका साथ स्वयम् अपनाउन, स्वास्थ्य र पैसा बचाउन सहयोग गर्दछ ।

व्यायामको महत्त्व

व्यायामको अत्यन्त महत्त्व छ । विज्ञानले प्रमाणित गरिसकेको छ कि हाम्रो शरीरको स्वास्थ्यका लागि व्यायाम अति आवश्यक छ । व्यायामले शरीरमा रक्तसञ्चार वृद्धि गर्दछ, मासपेशी, हाडजोर्नी, नसानाडी इत्यादिलाई बलियो बनाउँछ । ती अङ्गहरूको कार्य क्षमता बढाउँछ । नियमित व्यायामले शरीरमा स्फूर्ति आउने, राम्ररी निद्रा लाग्ने, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउने र व्यक्तिको आत्मविश्वास बढाउने जस्ता महत्त्वपूर्ण लाभहरू प्रदान गर्दछ । ठिक किसिमले गरिएको व्यायामको अभ्यासबाट दिनभर शरीरमा काम गर्ने जोसजाँगर प्राप्त हुन्छ । विद्यार्थीहरूलाई पढ्न मन लाग्छ र आलस्य हटाई ऊर्जावान् बनाउँछ । ठिक किसिमले व्यायाम गर्दा शरीरमा खुसी वा आनन्द निकाल्ने हर्मोनहरू बढ्छन् । यसबाट तनाव, डर, चिन्ता, डिप्रेसन पनि कम हुन्छ । व्यायामबाट स्नायुहरूको क्षमता पनि बढ्छ ।

व्यायाम र आसनमा भिन्नता

सामान्य रूपले हेर्दा योगासन र व्यायामहरू उस्तै लागे पनि यी दुवैमा धेरै नै भिन्नताहरू छन् ।

व्यायाम	योगासन
● व्यायाम गर्दा शरीरको क्रियामा मात्र ध्यान दिइन्छ ।	● योगासनमा शारीरिक स्वयम् मानसिक दुवै अवस्थाप्रति बढी नै सजग हुनु जरुरी छ ।
● व्यायाममा श्वासप्रश्वासको अवस्थाप्रति त्यति बढी ध्यान दिनुपर्दैन ।	● आसनका क्रममा भने शरीरको स्थितिअनुरूप नै श्वास लिने, रोक्ने र छोड्ने प्रक्रियाहरू सावधानीका साथ पूरा गर्नुपर्ने हुन्छ ।
● व्यायाम गर्दा शरीरमा थकान उत्पन्न हुनु र पसिना निस्कनु राम्रो मानिन्छ ।	● योगासनको अभ्यास गर्दा थाक्नु हुँदैन र पसिना निस्कनु पनि उचित हुँदैन ।
● व्यायामहरूको अभ्यासपछि जिउ थाक्ने/गल्ने र कमजोरी जस्तो अनुभव हुन सक्छ ।	● योगासानहरूको अभ्यासपछि जिउमा शक्तिहीनताको आभाष हुँदैन, बरु आसन र विश्रामको सन्तुलनले गर्दा भन् स्फूर्ति प्राप्त भएको अनुभव हुन्छ ।

<ul style="list-style-type: none"> ● व्यायाम केवल शारीरिक विकास मात्र गर्दछ । 	<ul style="list-style-type: none"> ● योगासनले शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवम् आत्मिक सबैखालको विकास गर्दछ ।
<ul style="list-style-type: none"> ● व्यायामले मनोक्षमता, बुद्धि, स्मरण, इन्द्रिय नियन्त्रण आदिका क्षेत्रमा त्यस्तो उल्लेख्य फाइदा गर्दैन । 	<ul style="list-style-type: none"> ● योगासनले मनोक्षमता बढाउँछ र इन्द्रिय नियन्त्रण गर्छ ।
<ul style="list-style-type: none"> ● व्यायामको चरित्र निर्माणमा भूमिका हुँदैन । 	<ul style="list-style-type: none"> ● योगासनले मन स्थिर गर्दछ जसले मानसिक, भावनात्मक एवम् चारित्रिक विकासमा भूमिका खेल्छ ।

यौगिक सूक्ष्म व्यायामको महत्त्व

साना साना जोर्नी, भाग र अङ्गहरूको व्यायामलाई यौगिक सूक्ष्म व्यायाम भनिन्छ । यसलाई शक्ति विकास क्रिया, जोर्नीहरू खुकुलो पार्ने यौगिक व्यायामको नामले चिनिन्छ । यस्ता सूक्ष्म व्यायामहरू अनेक प्रकारका छन् । यस्ता व्यायामहरू अरूसँग मिल्न सक्दछन् तर पनि मन, शरीर, बुद्धि, स्मरण आदिसँग पनि सूक्ष्म व्यायामको सम्बन्ध हुन्छ ।

यौगिक सूक्ष्म व्यायामले शरीरमा भएका हाडजोर्नीहरूलाई लचिलो बनाउँछ । मांसपेशी एवम् नसाहरूका लागि थप व्यायाममा सहजता उत्पन्न गर्दछ । ती ससाना भागहरूको क्षमता वा शक्तिलाई बढाउँछ । शरीरका अङ्गप्रत्यङ्गलाई चलायमान बनाउने, रक्तसञ्चार बनाउने, त्यहाँको विकारहरूलाई घोल्ने, शोधनमा सहयोग गर्ने, स्वस्थ र बलियो बनाउने जस्ता कामहरू गर्दछ । सूक्ष्म व्यायामहरू साना तथा वृद्ध व्यक्ति, अशक्त, रोगी, कमजोर आदिलाई पनि सहज किसिमले अभ्यास गर्न सकिने हुँदा यसको विशेष महत्त्व रहेको छ ।

केही सूक्ष्म व्यायामहरूको अभ्यास

(क) खुट्टाका सूक्ष्म व्यायामहरू (खुट्टाको शक्तिविकासक क्रिया)

यी व्यायामहरूलाई घुँडा दुख्दा नगर्नुहोस् । पन्जा, कुर्कुच्चा र घुँडामा सकारात्मक प्रभाव पारेकामा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् ।

व्यायाम १ : उभिनुहोस् र हात कम्मरमा राख्नुहोस् । श्वास लिँदै दुवै खुट्टाको पन्जाले टेकी कुर्कुच्चालाई उठाउनुहोस् र श्वास छोड्दै पन्जा उचाली कुर्कुच्चाले टेक्नुहोस् । नलड्ने गरी जिउलाई सन्तुलनमा राखी पालैपालो १० - १० पटक अभ्यास गर्नुहोस् । यसरी नै कुर्कुच्चा र पैतालाले टेकेर २० पाइलाजति हिँड्नुहोस् ।

व्यायाम २ : दुवै खुट्टा जोडेर उभिनुहोस् र निहुरेर दुवै घुँडामा हात राख्नुहोस् । श्वास लिनुहोस्, श्वास छोड्दै पन्जाले टेकेर बस्नुहोस्, श्वास लिँदै उठ्नुहोस् र हातले घुँडामा दबाव दिनुहोस् । यसरी घुँडामा हात राखेर उठ्ने तथा बस्ने क्रियाकलाप १० पटक गर्नुहोस् । यसरी नै हात राखी दुवै घुँडालाई उल्टो तथा सुल्टो पारी घुमाउने क्रियाकलाप पनि १० र १० पटक घुमाउनुहोस् ।



(ख) कम्मरको सूक्ष्म व्यायामहरू (कम्मरको शक्ति विकासमूलक क्रिया)

उभिरर अभ्यास गर्नुहोस् । कम्मर तथा पेटमा सकारात्मक प्रभाव पारेकामा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् ।

व्यायाम १

उभिरर दुवै खुट्टा जोडी हातलाई कम्मरमा राख्नुहोस् । श्वास लामो र सामान्य गर्दै कम्मरलाई घडीको सुई घुम्ने दिशातर्फ चारैतिर घुमाउनुहोस् । १० पटक घुमाइसकेपछि विपरीत दिशातिरबाट पनि १० पटक घुमाउनुहोस् ।

(ग) हातका सूक्ष्म व्यायामहरू (हातको शक्ति विकासमूलक क्रिया)

यी व्यायामहरूलाई उभिरर, वज्रासन वा सुखासनमा वा कुर्सीमा बसेर पनि गर्न सकिन्छ । हातमा सकारात्मक प्रभाव पारेकामा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् ।



व्यायाम १ : दुवै हात छातीको अगाडि लगेर सोभो गरी राख्नुहोस् । अब हातका औलाहरू श्वास लिँदै तन्काएर फैलाउने र श्वास छोड्दै खुम्च्याएर मुठी बन्द गर्ने गर्नुस् । १० पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।

व्यायाम २ : हातलाई छातीको अगाडि सोभो राखेकै अवस्थामा दुवै हातको पन्जालाई श्वास लिँदै

नाडीको जोर्नी मोडेर माथि फर्काउने एवम् श्वास छोड्दै पन्जालाई तल फर्काउने गर्नुहोस् । यसलाई पनि १० पटक गर्नुहोस् ।

व्यायाम ३ : पूर्ववत् अवस्थामा रहेर दुवै हातको पन्जा खोलेर श्वासप्रश्वास सामान्य गर्दै हत्केलालाई नाडीको जोर्नीलाई चारैतिर घुमाउनुस् । यसरी घुमाउँदा हात सोभो हुनुपर्छ र

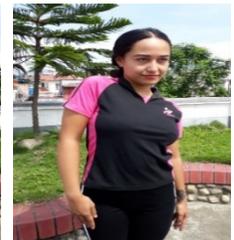


नाडीको जोर्नीबाट हत्केलालाई १० पटक सुल्टो र १० पटक उल्टो गरी गर्नुपर्छ । यसैलाई पन्जालाई बन्द गरी मुठी पार्ने र नाडीको जोर्नीबाट चारैतिर सुल्टो १० पटक र उल्टो १० पटक घुमाउनुहोस् ।

व्यायाम ४ : दुवै हातलाई छातीअगाडि सोभो राखी हत्केलालाई माथितर्फ फर्काउनुहोस् । अब श्वास लिँदै कुनै वस्तुलाई आफूतिर तानेको जस्तो बल लगाई, हातलाई कुहिनाबाट कडा गरेर खुम्च्याउँदै काँधको जोर्नीमा ल्याएर छुनुहोस् । श्वास छोड्दै दुवै हातले बल गरेर कुनै चिजलाई धकेलेको जस्तो गरी हातलाई अगाडि ल्याउनुहोस् । १० पटक अभ्यास गर्नुहोस् । यसलाई दुवै हात दायाँबायाँ र कानसँगै छोएर टाउकोमाथि समानान्तर राखी श्वास लिँदै खुम्च्याउने र श्वास छोड्दै पुनः तन्काउने गर्नुहोस् ।

(घ) काँधको सूक्ष्म व्यायामहरू (काँधको शक्ति विकासक क्रिया)

यी व्यायामहरूलाई उभिरर वा वज्रासन वा सुखासनमा वा कुर्सीमा बसेर पनि गर्न सकिन्छ । काँधको जोर्नी र हातमा सकारात्मक प्रभाव पारेकोमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् ।



व्यायाम १ : हातलाई शरीरको साइडमा सीधा राख्नुस् । श्वास लिँदै बायाँ काँधलाई माथि र दायाँलाई तल लैजानुस् । यसरी नै श्वास छोड्दै त्यसरी अर्कोतिरको माथि उचाल्नुस् । पालैपालो १० पटक गर्नुस् ।



व्यायाम २ : दुवै हात मोडेर औंलाले काँधमा छुनुहोस् । श्वास लामो गर्दै दुवै हात र काँधको जोर्नी घुम्ने गरी हातलाई अगाडिबाट १० पटक र उल्टो गरी १० पटक घुमाउनुहोस् । यसैलाई हात मोडेर पौडी खेलेको जस्तो गरी पालैपालो १० - १० पटक सुल्टो र उल्टो पनि घुमाउनुहोस् ।



(ड) टाउको र गर्दनको सूक्ष्म व्यायामहरू (शिर तथा गर्दनको शक्ति विकासक क्रिया)

स्थिति : उभिर वा वज्रासन वा सुखासनमा वा कुर्सीमा बसेर पनि गर्न सकिन्छ । टाउको र गर्दनमा सकारात्मक प्रभाव पारेकामा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् ।

व्यायाम १ : श्वास पूरा लिनुहोस् । श्वास छोड्दै टाउकोलाई दायाँतिरबाट मोडेर पछाडितर्फ हेर्नुहोस् । श्वास लिँदै बिचमा आउनुहोस् । त्यसपछि श्वास छोड्दै बायाँतिर टाउको मोडेर पछाडितर्फ हेर्नुहोस् । यसरी नै १० पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।



व्यायाम २ : श्वास लिँदै टाउकालाई माथि उठाउनुहोस् । श्वास छोड्दै टाउकालाई तल मोडेर चिउँडोले छातीमा छुनुहोस् । यसरी नै १० पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।



व्यायाम ३ : टाउको सीधा राखी पूरा श्वास भर्नुहोस् र श्वास छोड्दै टाउको बायाँतिर ढल्काउनुहोस् । त्यसपछि कानले काँधमा छुने गर्नुहोस् । श्वास लिँदै टाउको सीधा पारी पुनः श्वास छोड्दै टाउको दायाँतिर ढल्काई कानले काँधमा छुनुहोस् । यो अभ्यास पनि १० पटक गर्नुहोस् ।

व्यायाम ४ : टाउकोलाई चारैतिर सबैतिरको भागमा छुने गरी ढिलोसँग घुमाउने गर्नुहोस् । एकातिरबाट दुईदेखि पाँच चक्कर लगाएपछि उल्टोतिरबाट गर्नुहोस् । रिंगटा वा वाक्वाकी लागेमा नगर्नुहोस् । यसलाई उल्टो, सुल्टो गर्दै ५-१० पटकसम्म मात्र गर्नुहोस् । गर्दनको हाड वा नसाका बिरामीले नगर्नुहोस् ।

२. सकारात्मक सोच

मनमा राम्रा विचारहरूलाई मात्र स्थान दिनु र नराम्रा भाव वा विचारहरूलाई हटाउनु सकारात्मक सोच हो । कठिन परिस्थितिमा पनि विचलित नहुनु, प्रायः जे कुरालाई पनि राम्रो देख्नु, जेमा पनि आनन्द, सफलता, सक्षमता र सुख देख्नु पनि सकारात्मक सोच हो । बिग्रेका कामलाई पाठ र अवसरका रूपमा हेर्नु, चुनौतीलाई स्विकार्दै भन्नु बढी आत्मविश्वासका साथ कामप्रति जागरुक रहनु सकारात्मकताका उदाहरण हुन् । सकारात्मक व्यक्तिले असल काम र व्यवहार गर्छ । उसका चिन्तनहरू आशावादी हुन्छन् । राम्रो स्वप्न प्रगतिशील व्यक्तिसँग सङ्गत गर्दछ ।

सकारात्मक सोचबाट हुने फाइदाहरू

सकारात्मक सोच लिने व्यक्तिले मन प्रसन्न रहन्छ । उसका विचारहरू आफ्ना लागि मात्र होइन, अरुका लागि पनि प्रेरणादायी बन्न पुग्छन् । सकारात्मक विचारले जीवनमा आशा, आनन्द, प्रगति, कृतज्ञता, प्रेम, प्रेरणा, पूर्णता, व्यक्तित्व विकास, निरन्तरता, कार्यकुशलता, लगनशीलता जस्ता महत्वपूर्ण

लाभहरू प्राप्त हुन्छ । यही सकारात्मकताले नै व्यक्तिलाई सफल बनाउँछ । हामीले सफल व्यक्तिहरूको जीवनी हेर्दा भने त्यसका पछाडि उनीहरूमा सकारात्मक विचार र्वम् दृष्टिकोण, लक्ष्य र सपना भएकै कारणले अगाडि बढ्न सकेको पाइन्छ । सकारात्मक सोचमा निकै नै बलियो शक्ति हुन्छ ।

सकारात्मक कसरी बन्ने ?

बिहान उठेदेखि नै म ठिक छु, म स्वस्थ छु, म राम्रो छु, मेरो घरका व्यक्तिहरू पनि राम्रो हुनुहुन्छ, मेरा साथीहरू ठिक छन् । गुरुवर्गहरू पनि मेरै राम्रो होस् भन्ने चाहनुहुन्छ । म जो देख्छु उनीहरू राम्रा छन्, मेरो वरिपरिको वातावरण राम्रो छ । आजको मेरो हरेक क्षण रमाइलो र आनन्दित हुने छ । ममा कुनै कमि कमजोरी हुन दिन्नै । म आफूलाई अभै राम्रो बनाउन प्रयास गर्छु आदि सकारात्मक भावहरू मनमा लिनै गर्नुपर्छ । सदैव हो, सक्छु, हुन्छ, गर्छु, सम्भव छ भन्ने भाव मनमा दोहोर्याउनुपर्छ । बोलेर, लेखेर वा सोचेर यस्ता सकारात्मक विचारको अभ्यास गरेमा त्यसबाट मनमा जोस, जाँगर, आँट, हिम्मत, क्रियाशीलता, निरन्तता, जागरुकता आदिको भाव आउँछ । हरेक व्यक्तिको व्यवहारहरू वास्तवमै त्यस्तै बन्दै जान्छ ।

नकारात्मक सोचको प्रभाव

मनमा नराम्रा विचार ल्याउनु, जे कुरालाई पनि नराम्रो देख्नु, जेमा पनि समस्या, असफलता, बोभ, अकर्मण्यता र दुःख देख्नु नकारात्मक सोच हो । नकारात्मक सोच भएका व्यक्तिले बिग्रेका कामलाई बर्बादी र समस्याका रूपमा हेर्छ । काम सुरु नगर्दै प्रतिफल नराम्रो आउँछ भन्ने सम्झन्छ । कामको सिर्जना नहुँदै योजनालाई नै विफल बनाउने काम गर्छ । नकारात्मक सोचबाट व्यवहार, काम र सङ्गत पनि नकारात्मक नै बन्न थाल्छन् । नकारात्मक सोचका कारण निराशा, चिन्ता, दुर्गति, अकृतज्ञता, अनिच्छा, घृणा, निरुत्साह, अनियमितता, अपूर्णता जस्ता परिणामहरू आउँछन् । यसले व्यक्तिलाई पतन र असफलताको मार्गमा लैजान्छ । प्रायः होइन, सकिदैन, हुँदैन, गर्दिनै, असम्भव भन्ने उल्टो सोचले प्रश्रय पाउँछन् । यसबाट आलस्यता, अकर्मण्यता, डर, निष्क्रियता, अनियमितता, हीनताबोध आदि थपिँदै जान्छ ।

हरेक कुरामा खोट देख्ने प्रवृत्ति र नराम्रो कुरामा मात्र ध्यान दिने बानी खराब आचरण हुन् । अर्धचेतन तथा चेतन मनमा पुराना कर्महरूको प्रभाव पर्नु पनि नराम्रो नै हो । पारिवारिक तथा सामाजिक पृष्ठभूमिको प्रभाव तथा मनोवैज्ञानिक वा मानसिक समस्याहरूको असरलाई पनि सकारात्मक चिन्तन मानिँदैन । सकारात्मकताको अभ्यास नगर्नु, परिस्थितिसँग समायोजन हुन नसक्नु, वातावरण र सङ्गतको प्रभाव, चेतनाको अभाव आदि कारणले नकारात्मक सोच भन् भन् बढ्दछ । नकारात्मक सोचबाट शरीरमा नकारात्मक हर्मोनको स्राव वृद्धि भई अनेक मनोरोग, मनोशारीरिक तथा शारीरिक समस्याहरू आउन सक्छन् । यसर्थ यसलाई हटाएर सकारात्मक सोच बढाउने उपाय गर्नुपर्छ । समग्रमा भन्ने हो भने नकारात्मक सोचले पतन गराउँछ । त्यसैले यसलाई त्याग्नै पर्छ ।

सकारात्मक सोच विकास गर्ने तरिका

व्यक्तिमा सकारात्मक सोचको विकास गर्नका लागि तपसिलका नियमहरूको पालना गर्नुपर्छ । यी नियमहरू पालन गरेमा शरीरमा सकारात्मक ऊर्जाको विकास हुन्छ ।

१. हरेक क्षणलाई सकारात्मक दृष्टिबाट हेर्नुहोस् र सकारात्मकताको अभ्यास गर्नुहोस् । स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुहोस् ।

२. नियमित योगको अभ्यास गर्नुहोस् । योगको अभ्यासका साथ तपाईंले सकारात्मक व्यवहारको प्रदर्शन पनि गर्नु आवश्यक छ । आत्मसमीक्षा र आत्ममूल्याङ्कनका साथ आफूलाई रूपान्तरण गर्नु र ठिक सङ्गत पनि अति आवश्यक छ ।
३. दिनहुँ हरेक क्षण मनलाई सकारात्मकताको तालिम र आत्मसुभावा दिनुपर्दछ । बिहान उठेदेखि साँझसम्म सकारात्मक बन्ने, सकारात्मकता बढाउने प्रेरणादायी साहित्यहरूको अध्ययन गर्ने, दैनिक नियमित रूपमा सकारात्मक भावको विकास गर्ने, सकारात्मक काम गर्ने, कुरा गर्दा पनि वरिपरिको वातावरणलाई सकारात्मक बनाउन प्रयास गर्नुहोस् ।
४. सकारात्मकता भल्किने भाव तथा शब्दहरू चयन गरी बोल्नुहोस् । अनावश्यक बहस र वादविवादमा नलाग्नुहोस् ।
५. सफलताको चर्चा गर्नुहोस् र सपना देख्नुहोस्, सन्तुष्टि लिने प्रयास गर्नुहोस् । एकलै वा अरूसँग हुँदा पनि मुस्कुराउनुहोस् । खुसीको भाव अनुहारमा ल्याउनुहोस् ।
६. अतीतमा होइन वर्तमानमा रमाउने कोसिस गर्नुस् । कुनै काम गर्दा बिग्रिहाले पनि त्यसले मलाई परिपक्व बनाउँदै छ, जे भयो ठिकै भयो भन्ने सोच्नुहोस् ।
७. वैरभाव त्याग्नुहोस्, क्षमा दिनुहोस् । सफलता चाहनुहन्छ भने सोच पनि ठुलो बनाउनुहोस् । सोचलाई सङ्कीर्ण घेरामा नराख्नुस् ।
८. लक्ष्य बनाई समयको परिपालनाका साथ अगाडि बढ्नुहोस् ।
९. धैर्य, संयम तर लगनशीलता र इमानदारीका साथ काम गर्नुहोस् ।
१०. गुण मात्र देख्नुहोस्, अवगुणलाई बेवास्ता गर्नुहोस् । आफूलाई कमजोर र हीन नठान्नुहोस् ।
११. कुनै मनोसमस्या छ भने मनोपारामर्श लिनुहोस् । आफूलाई कमजोर नठान्नुहोस् तर सिर्जनशीलता कायम राख्नुहोस् ।

३. चरित्र निर्माण

चरित्र भनेको व्यक्तिको प्रकृति वा स्वभाव हो जसलाई समाजले एक अनुशासन, मूल्य, मान्यतामा र गुणको रूपमा मानेको छ । चरित्रमा व्यक्तिको गुणात्मकता, आनीबानी, नैतिकता, व्यवहार, भाव र विचार भल्किन्छ । चरित्रले नै व्यक्तिको सफलता र व्यक्तित्वको उचाइलगायत व्यक्तिको कर्म, ज्ञान, संस्कार, चेतनाको अवस्था एवम् नियतलाई उजागर गर्दछ । सद्चरित्रले सदाचार, नैतिकता, स्नेह, प्रेम, धैर्यता, सरलता, निष्कपटपन, निष्कलङ्कपन, उदार, करुणा, नम्रता, शान्ति, सद्भाव, जिम्मेवारी आदि गुणहरूलाई अभि राम्रो बनाउँछ । सद्चरित्रले सुख र आनन्द दिन्छ । कसैको राम्रो चरित्र नराम्रो हुँदै गयमा त्यसलाई चरित्रको पतन भएको मानिन्छ । कसैले प्रमाणबिना नै बदनाम गर्ने उद्देश्यले चरित्रमा असर पर्ने गरी आक्षेप लगाउनेलाई चरित्रहत्या गरेको भनिन्छ ।

दुश्चरित्रता दुःख, पीडा र अशान्तिको कारण हो । नराम्रो चरित्र हुने व्यक्तिले प्रायः अरूसँग नमिल्ने, भैभगडा गर्ने, अरूलाई होच्याउने र अपमान गर्ने गर्छन् । यिनीहरूले अश्लील क्रियाकलाप, यौन उच्छृङ्खलता, व्यभिचार, कामुकता, ठगी, भुठो तथा छाडा बोल्ने गर्छन् । यस्ता व्यक्ति मनपरी गर्दै हिँड्ने, अनैतिक क्रियाकलाप गर्ने तथा लाज पचाएर बारम्बार गलत काम गर्ने गर्छन् । यिनीहरूमा ठुलालाई आदरसम्मान तथा सानालाई माया नगर्ने जस्ता अनेक अवगुणहरूले भरिएको हुन्छ ।

चरित्रवान् व्यक्तिको महत्त्व :

चरित्रबाटै व्यक्तित्वको निर्माण हुन्छ । चरित्रवान् व्यक्ति सबैतिर आदरणीय एवम् पूज्य हुन्छ । तर धन, पद तथा ज्ञान जति भए पनि चरित्रहीन व्यक्ति कसैका अगाडि मान्य हुँदैन । असल चरित्र भएको व्यक्ति नै प्रगतिशील हुन्छ । सकारात्मक चरित्रले व्यक्तिलाई अभि बढी ऊर्जाशील, आत्मविश्वासी र सत्यका पक्षमा निष्ठावान् हुन सक्छ । चरित्रवान् व्यक्तिले मात्र आफ्नो, परिवार, समाज र राष्ट्रकै लागि मात्र होइन संसारलाई नै माथि उठाउन, उचित नेतृत्व प्रदान गर्न र मार्गदर्शन गर्न सक्छ । चरित्रवान् व्यक्तिलाई सबैले विश्वास र सम्मान गर्छन् । चरित्र राम्रो भएपछि निरन्तरताबाट त्यही नै संस्कारको रूपमा विकास हुन्छ ।

बिल्ली ग्राहम भन्नुहुन्छ, “पैसा गुम्यो भने केही पनि गुम्दैन, स्वास्थ्य गुम्यो भने केही कुरा मात्र गुम्छ । तर यदि चरित्र नै गुम्यो भने सबैथोक गुम्दछ । (When wealth is lost, nothing is lost; when health is lost, something is lost; when character is lost, all is lost.-Billy Graham) । चरित्र सबैभन्दा ठूलो हो, एकपटक पतन भएपछि फिर्ता ल्याउन सकिँदैन । कुचरित्रको व्यक्तिलाई समाजले स्वीकार गर्दैन । विद्यालय र विश्वविद्यालयहरूमा भर्ना हुन पनि चरित्र प्रमाणपत्र आवश्यक पर्छ । यदि विद्यालय वा विश्वविद्यालयमा चरित्र नराम्रो भएमा पढेको संस्थाले चरित्र प्रमाणपत्र नदिन पनि सक्छ यस्तो अवस्थामा अर्को शैक्षिक संस्थाले भर्ना नलिन सक्छ । त्यसैले विद्यार्थीहरूले अनुशासन कायम गर्नु आवश्यक हुन्छ । चरित्रको पतन हुने काम गर्नु हुँदैन ।

चरित्र निर्माण र यसको आवश्यकता

नराम्रो विचार र नकारात्मक भावनालाई सकारात्मक विचारले प्रतिस्थापन गरी आफूलाई सत्कर्ममा लैजानु नै चरित्र निर्माण हो । चरित्र निर्माणको लागि हृदयमा इमानदारी, काँधमा जिम्मेवारी र मस्तिष्कमा समझदारी आवश्यक पर्दछ । यसको अर्थ मानिसले आफूलाई इमानदार राखी जिम्मेवार भएर सचेत भई सुभ्रुभ्रुपूर्वक काम गर्नुपर्दछ । चारीत्रिक विकासको लागि संयमता अपनाउने, लोभलालच त्याग गर्ने, अश्लीलता तथा कामवासनाबाट टाढा हुने, रिसराग, ईर्ष्या र द्वेष हटाउने गर्नुपर्छ । सरल र शुद्ध रहनु आचरणको पालना गर्नुपर्छ ।

आफू कतै गलत बाटो वा संगतमा लागेको त छैन ? नैतिक पतन हुने काममा फँस्न थालेको त छैन ? मेरो बानी व्यवहार नराम्रो दिशामा गइरहेको त छैन ? आदि सोचदै बेला बेलामा स्वमूल्याङ्कन र आत्म निरीक्षण गर्नुहोस् र आफूलाई सुधार्नुहोस् । सकारात्मक सोचले चरित्र निर्माण गर्दछ । यसले जीवनलाई सार्थक र सफल बनाउन भूमिका खेल्छ । चरित्र निर्माणका लागि भावनात्मक शुद्धीकरण, विचारमा नियन्त्रण र व्यवहारलाई सात्त्विकतातिर लैजानुपर्दछ ।

सकारात्मक सोच र चरित्र निर्माणमा योगको भूमिका:

योगका आठ ओटा अङ्ग हुन्छन् त्यस मध्ये यम पहिलो अङ्ग हो । योगमा यमलाई सामाजिक तथा नैतिक अनुशासन मानिन्छ जसमा अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह र ब्रह्मचर्यजस्ता पाँच विधिहरू पर्दछन् । यसरी नै नियममा शौच, सन्तोष, तप, वाध्याय र ईश्वर प्रणिधान पर्दछन् । यसले व्यक्तिगत शुद्धीकरणलाई सिकाउँछ ।



शरीर र मनको सफाइ हुने, सकारात्मक सोचमा वृद्धि हुने हुन्छ । यसरी नै आसन तथा प्राणायामबाट शरीरको विकार हट्ने, प्राणशक्ति बढ्ने र मनलाई एकाग्र राख्न पनि सहयोग मिल्छ । प्रत्याहारले इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रण गर्छ र वासनातिर उन्मुख हुन दिँदैन । धारणा, ध्यान र समाधि विधिहरूले मनलाई एकाग्र, चेतनायुक्त र सात्त्विक बनाउँछ । समग्र योग अभ्यासले शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवम् आध्यात्मिक प्रगति हुन्छ । यसबाट सकारात्मक सोचको वृद्धि भई उच्च चरित्रको निर्माण हुन्छ ।

पाठ सार :

- शरीरको तन्दुरुस्ती, फुर्तिलोपन र सुस्वास्थ्यका लागि अपनाइने शारीरिक अभ्यास व्यायाम हो।
- व्यायाम र आसनमा विभिन्न भिन्नताहरू छन् । व्यायाम शारीरिक प्रधान हुन्छ भने योगासन शारीरिक साथै मानसिक, भावनात्मक तथा आध्यात्मिक रूपमा पनि जोडिएको छ ।
- यौगिक सूक्ष्म व्यायाहरू ससाना अङ्गहरूको अभ्यासमा केन्द्रित हुन्छ । यसले जोर्नीहरूलाई लचिलो बनाउँछ ।
- सम्पूर्ण शरीरलाई स्वस्थ राख्न केही यौगिक सूक्ष्म व्यायामहरूको अभ्यास गर्नु जरुरी छ । खुट्टादेखि टाउकोसम्मका अङ्गहरूलाई चलायमान बनाउनुपर्छ ।
- राम्रा विचारलाई मात्र मनमा राखी नराम्रा भाव वा विचारलाई हटाएर कठिन परिस्थितिमा पनि विचलित नभई सर्वत्र राम्रो, आनन्द, सफलता, सक्षमता र सुख देख्नु सकारात्मक सोच हो ।
- सकारात्मक विचारले जीवनमा आशा, आनन्द, प्रगति, कृतज्ञता, प्रेम, प्रेरणा, पूर्णता, व्यक्तित्व विकास, निरन्तरता, कार्यकुशलता, लगनशीलता, सफलता आदि प्राप्त हुन्छन् ।
- सफल व्यक्तिहरूमा बलियो सकारात्मक विचार एवम् दृष्टिकोण, लक्ष्य र सपना हुन्छन् ।
- नकारात्मक सोचबाट आलस्यता, अकर्मण्यता, डर, निष्क्रियता, अनियमितता, हीनताबोध आदि थपिँदै जान्छ ।
- सकारात्मकताको अभ्यास, स्वस्थ जीवनशैली, नियमित योगाभ्यास, आत्मसमीक्षा र आत्ममूल्याङ्कनबाट स्वयंलाई रूपान्तरण, प्रेरणादायी साहित्य अध्ययन, सफलताको सपना देख्ने, प्रगतिशील व्यवहार, बृहत् सोच, सिर्जनशीलता तथा इमानदारीका साथ अगाडि बढे सकारात्मक सोच बढ्छ ।
- समाजले निर्धारण गरेको अनुशासन, मूल्य, मान्यतामा र गुणका रूपमा व्यक्तिको प्रकृति वा स्वभाव नै चरित्र हो ।
- सद्चरित्रले सदाचार, नैतिकता, स्नेह, प्रेम, धैर्यता, सरलता, निष्कपटपन, निष्कलङ्कपन, उदार, करुणा, नम्रता, शान्ति, सद्भाव आदि गुणहरूलाई अझ राम्रो बनाउँछ । सद्चरित्रले सुख र आनन्दतिर लैजान्छ ।
- दुश्चरित्रता दुःख, पीडा र अशान्तिको कारण हो ।
- चरित्रबाटै व्यक्तित्व निर्माण, ऊर्जा, आत्मविश्वास, मार्गदर्शन शक्ति, निष्ठा र नेतृत्व क्षमता प्राप्त हुन्छ ।
- नराम्रो विचार, भाव र व्यवहारलाई सकारात्मकले प्रतिस्थापन गर्नु नै चरित्र निर्माण हो ।

• योगले नकारात्मकता हटाई चेतनाको विकास गर्छ जसबाट स्वतः चरित्र निर्माण हुने हुन्छ ।
क्रियाकलाप २ : यस पाठको 'व्यायामको उद्देश्य र महत्त्व' खण्डमा लेखिएका अनुच्छेद पढेर व्यायाम किन र केका लागि गरिन्छ भन्नेबारेमा कापीमा लेखेर पृष्ठपोषणका लागि शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) व्यायाम भनेको के हो ?
- (ख) आसन भनेको के हो ?
- (ग) यौगिक सूक्ष्म व्यायाम भनेको के हो ?
- (घ) नकारात्मक सोच भनेको के हो ?
- (ङ) चरित्र भनेको के हो ?

२. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

- (क) व्यायामहरू विशेषतःस्वास्थ्यका लागि उपयुक्त हुन्छन् ।
- (ख) ससाना जोर्नी, भाग र अङ्गहरूको व्यायामलाईभनिन्छ ।
- (ग) मनमा नराम्रा विचार ल्याउनु, जे कुरालाई पनि नराम्रो देख्नु, जेमा पनि समस्या, असफलता, बोझ, अकर्मण्यता र दुःख देख्नु सोच हो ।
- (घ) पैसा गुम्यो भने केही पनि गुम्दैन, स्वास्थ्य गुम्यो भने केही कुरा मात्र गुम्छ तर यदि नै गुम्यो भने सबैथोक गुम्दछ ।
- (ङ) प्रत्याहारलेलाई नियन्त्रण गर्छ र वासना उन्मुख हुन दिँदैन ।

३. सबै भन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

- (क) यौगिक सूक्ष्म व्यायामले जोर्नीलाई के बनाउँछ ?

(अ) कडा र जम्ने	(आ) लचिलो र खुकुलो
(इ) कमजोर र शीथिल	(ई) कुनै पनि प्रभाव पर्दैन
- (ख) आसन भनेको के हो ?

(अ) अष्टाङ्ग योगको भाग	(आ) जिमको भाग
(इ) मार्सल आर्टको भाग	(ई) एथलेटिक्स
- (ग) शिर तथा गर्दनको शक्ति विकासक क्रियाले कुन भागको व्यायाम के गर्दछ ?

(अ) पूरा शरीरको	(आ) कम्मर र मेरुदण्डको
(इ) टाउको र ढाडको माथिल्लो भागको	(ई) खुट्टाको

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) व्यायामले शरीरमा के गर्छ ?
- (ख) सकारात्मक सोचका दुई ओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।
- (ग) सकारात्मक सोचका लागि अपनाउनुपर्ने महत्त्वपूर्ण दुईओटा नियमहरू लेख्नुहोस् ।
- (घ) चरित्र भनेको के हो परिचय दिनुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) व्यायामको परिचय दिंदै यसका प्रकारहरूको बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।
- (ख) सकारात्मक सोचका फाइदाहरू उल्लेख गर्दै कसरी सकारात्मक बन्ने लेख्नुहोस् ।
- (ग) चरित्रको परिचय दिंदै चरित्र निर्माण कसरी बन्छ लेख्नुहोस् ।
- (घ) सकारात्मक सोच र चरित्र निर्माणका लागि योगको भूमिकाको व्याख्या गर्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

- (क) चार्ट पेपरमा आसनहरूको चित्र वा फोटो टाँसेर नाम, फाइदा र सावधानीहरू लेख्नुहोस् ।
- (ख) सकारात्मक सोचका लागि के अपनाउनुपर्छ र के छोड्नुपर्छ, चार्ट पेपरमा सूची तयार गर्नुहोस्।

शिक्षण निर्देशन : यो पाठको शिक्षण गर्दा निम्नलिखित क्रियाकलाप गराउनुहोस् :

- यस पाठमा भएका प्रत्येक उपशीर्षकहरू दिएर विद्यार्थीहरूलाई अगाडि ल्याई सङ्क्षिप्त रूपमा बोल्न लगाउनुहोस् ।
- व्यायाम, सकारात्मक सोच र चरित्र निर्माणसम्बन्धी विभिन्न युट्युब भिडियोको खोज र प्रदर्शन गरी त्यसका बारेमा कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- व्यायाम, सकारात्मक सोच र चरित्र निर्माणको आवश्यकता र महत्त्वका बारेमा कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई व्यायाम, सकारात्मक सोच र चरित्र निर्माणको अभ्यास गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

ध्यानको परिचय र महत्त्व

यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईं निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुनुहुने छ :

- (क) ध्यानका बारेमा जानकारी लिन र दिन ।
- (ख) ध्यानको महत्त्व बताउन ।
- (ग) ध्यान गर्ने तरिका सिक्न र अभ्यास गर्न ।
- (घ) एकाग्रता बढाउने विधिहरूबारे बताउन ।

क्रियाकलाप १

विभिन्न वेबसाइटमा खोजेर तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) ध्यान भनेको के हो ? महर्षि पतञ्जलि को हुन् ?

(ख) ध्यानले के फाइदा गर्छ, लेख्नुहोस् ।

१. ध्यानको परिचय

हामीले प्रायः सुनेको छौं कि ध्यान दिस्पर पढ्नुपर्छ, ध्यान दिस्पर लेख्नुपर्छ आदि । कक्षाकोठामा गुरुहरूले पनि पढाउँदा मैले भनेको कुरामा ध्यान दिनु भनेर सम्झाइरहनु हुन्छ । यसरी नै हामी सुन्छौं - ऋषिमुनिहरू ध्यान साधनाबाट सिद्धि प्राप्त गर्थे र चेतनाको उच्च अवस्थामा पुग्थे । वर्तमान युगमा हामी ध्यानले अनेकौं लाभ प्राप्त गर्दछौं । प्राचीनतम भएर पनि ध्यानको वैज्ञानिकता अत्यन्त बढी छ । हाम्रो यस संस्कृति र विज्ञानलाई संसारले नै मान्दै आइरहेको छ । आखिर के हो त ध्यान ? यसलाई राम्ररी बुझेर कसरी प्रयोग गर्ने भन्नेबारे जान्नु जरुरी छ ।

ध्यान मनको साधना र विशेष अभ्यास हो । मन अत्यन्त चञ्चल र अस्थिर छ । मनमा अनेकथरीका विचार आउँछन् जसलाई चित्तवृत्ति भनिन्छ । चिन्ता, डर, रिस, ईर्ष्या, घमण्ड, निराशा, असुरक्षा, दोषीभाव, राग, लोभ, वासना आदि अनेकौं प्रकारका भावहरू आउँछन् । त्यसैले ध्यान यस्तो विधि हो जसले मनको चञ्चलता र अस्थिरतालाई हटाएर मनलाई शान्त, एकाग्र र स्थिर बनाउँछ । ध्यानका अनेक विधिहरू प्रचलित छन् । ज्योति ध्यान, स्थूल ध्यान, सूक्ष्म ध्यान, गतिशील ध्यान, भावतीत ध्यान, विपश्यना ध्यान, साक्षी ध्यान आदि विभिन्न प्रकारका ध्यानहरू प्रचलित छन् ।



२. ध्यानको अर्थ र परिभाषा

सामान्य भाषामा ध्यानको अर्थ मन लगाउनु हो । कतिपयले यसलाई एकाग्रता, मनकेन्द्रित, एउटै कुरामा विचार गरिरहनु आदिका रूपमा लिन्छन् । तर ती त धारणा वा ध्यानको पूर्वावस्था मात्र हो भनेर बुझ्नु जरुरी छ । धारणाको निकै गहन साधनापछि मात्र मन ध्यानको अवस्थामा पुग्दछ ।

धारणा, ध्यान र समाधि अष्टाङ्ग योगका अन्तरङ्ग साधना हुन् जसमध्ये ध्यान अष्टाङ्ग योगको सातौँ अङ्ग हो । महर्षि पतञ्जलिले ध्यानको परिभाषा यस प्रकार दिएको छन् : तत्र प्रत्यैकतानताध्यानम् । यसको अर्थ हुन्छ : मनमा धारण गरेको कुरामा मनलाई निरन्तर टिकाइराख्ने वा एकोहोरो भई सोही कुरामा मात्र मनलाई एकाग्र राख्ने अवस्था ध्यान हो । यसरी नै साङ्ख्य सूत्रमा ध्यानं निर्विषयं मनः भनेर ध्यानलाई परिभाषित गरिएको छ अर्थात् मनलाई कुनै पनि विषयहरूबाट मुक्त राख्ने अवस्था नै ध्यान हो।

धारणाको साधना गर्दागर्दै ध्यान लाग्दछ र त्यसबाट समाधिको प्राप्ति हुन्छ । समाधिको प्राप्तिपछि मन परमचैतन्यमा पुग्दछ जसको अर्थ हुन्छ व्यक्ति स्वयम् ईश्वरको तहमा पुग्दछ । ध्यानबाट नै अन्तर्ज्ञान प्राप्त भएर सिद्धार्थले बुद्धत्व प्राप्त गरेको उदाहरण हाम्रै सामु छ ।

३. धारणा र एकाग्रता

धारणा भनेको मनको एकाग्रता हो । मनलाई शरीरको भित्र वा बाहिर कुनै स्थानमा धारणा गर्नु वा स्थापित गर्नु हो । यसरी नै एकोहोरो मार्गमा लैजानु, कुनै स्थान, वस्तु वा बिन्दुमा मनलाई केन्द्रित राख्नु धारणा हो । धारणा नै ध्यानको आधारशीला वा जग हो । महर्षि पतञ्जलिले धारणालाई देशबन्धश्चित्तस्य धारणा अर्थात् यत्रतत्र भट्किइरहेको चित्तलाई स्थिर गरी स्थान विशेषमा टिकाउनु धारणा हो भनी परिभाषित गर्नु भएको छ । देश विशेषको अर्थ कुनै बाह्य क्षेत्र, जस्तै : वस्तु, मूर्ति, सूर्य, चन्द्र, पञ्चमहाभूत आदि वा अन्तरक्षेत्र शरीरभित्रका चक्रहरू वा विशेष स्थानलाई जनाउँदछ । माला जप्ने, मन्त्र जप्ने, माने घुमाउने आदि विधिहरू पनि धारणाका अभ्यासहरू हुन् ।

हामीले थाहा पाइसक्यौँ कि धारणाको अभ्यास नै ध्यानका लागि अभ्यास हो । मनको एकाग्रताका लागि धारणाको अभ्यास गर्न सकिन्छ । धारणाको गहिरो अभ्यास नै ध्यानका रूपमा रूपान्तरण हुन्छ । धारणा कुनै पनि हुन सक्छ । सामान्य एकाग्रताका अभ्यासका लागि यहाँ केही प्रयोगहरू दिइएको छ :

(क) अङ्क तथा अक्षर धारणा

आफ्नो मनलाई साधारण कुराबाट तालिम दिँदै क्रमशः जटिल तथा विशेष खालका अभ्यास गर्न सकिन्छ। यसै क्रममा एकाग्रताका लागि अङ्कलाई पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ जसमा अङ्कलाई विभिन्न रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसलाई एकल वा समूहगत रूपमा खेल भैं अभ्यास गर्न सकिन्छ । यसका उदाहरणहरू तल दिइएको छ । यसलाई लामो विचार नगरी छिटो छिटो बोलेर अभ्यास गर्नुहोस् :

(अ) नेपाली वा अङ्ग्रेजी अङ्कहरूलाई लगातार उल्टोबाट गर्नुहोस् । (यसमा धेरै समय नलगाई अभ्यास गर्नुपर्छ, जस्तै : १००, ९९, ९८, ९७.... आदि वा १००, ९९, ९८, ९७, ९६..... आदि ।

(आ) निश्चित अङ्क घटाएर उल्टो गर्ने, जस्तै : १००, ९६, ९२, ८८, (यहाँ ४ घटाइएको छ ।)

(इ) अङ्ग्रेजी वा नेपाली अक्षरलाई उल्टो रूपमा भन्नुहोस्, जस्तै : z, y, x..... आदि वा ज्ञ, त्र, क्ष, ह..... आदि ।

(ई) अङ्ग्रेजी वा नेपाली अक्षरहरूलाई निश्चित सङ्ख्यामा छोड्दै उल्टो गर्ने भन्दै अभ्यास गर्ने, जस्तै : Z...W...T (यहाँ तीनओटा छोडेर गनिएको छ ।)

(उ) यसरी नै जोडेर, घटाएर पनि अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

(ऊ) कल्पना गरेर (आँखा चिम्लँदै) पनि अभ्यास गर्न सकिन्छ, जस्तै : कुर्ची वा योग हलमा बस्नुहोस् । अब कल्पना गर्नुहोस् कि म कक्षाकोठामा छु अब म सबै विद्यार्थी साथीहरूको अगाडि गएर सेतो

बोर्डमा कालो मार्करले लेख्न ठिक परेको छु । बोर्डभरी ठुलो अङ्क १०० लेख्दै छु भन्ने सोच्ने । यसरी नै आँखा चिम्लेर नै सो लेखेको १०० लाई मेटें, त्यही ठाउँमा ९९ लेखें भन्ने कल्पना गर्नुहोस् । मनको आँखाले देख्नुहोस् वा भिजुलाईजेसन गर्नुहोस् । यसरी नै ९९, ९८, ९७ गर्दै ० (शून्य) सम्म पुऱ्याउनुहोस् । यो सजिलो किसिमले प्रयोग हुने धारणको अभ्यास हो ।

(ए) बुँदा (ऊ) मा दिइएअनुसार नै अङ्ग्रेजी अङ्क (100-0), अक्षर (Z-A) तथा नेपाली (ज्ञ-क) अथवा (अ:-अ) अक्षरलाई पनि अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

(ख) स्मरणशक्ति विकासको अभ्यास र एकाग्रता

एकाग्रता भनेको एउटै कुरामा ध्यान दिने हो तर स्मरण गर्ने अभ्यासहरूले पनि एकाग्रता बढाउन सहयोग गर्दछ । धेरै अङ्कहरूलाई मनमा धारण गर्ने र त्यसलाई बारम्बार स्मृतिमा ल्याउने अभ्यास पनि एकाग्रताको अभ्यासका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसका लागि तीन वा सोभन्दा बढी अङ्क समूहहरूलाई याद गर्ने र त्यसलाई भनेर, सम्झेर वा दृश्यका रूपमा मनमा ल्याएर एकाग्रताको विकास गर्न सकिन्छ, जस्तै :

१३९, ६८५, २७५, ९५१, ७२०	३७२१, ३५९२, ७३८९, ९०७३, ५९८३
९०५३२१, ५५२७९, ५४९२१, ७३५१२, ९०४५१	फोन नम्बरहरू, मोबाइल नम्बरहरू आदि ।

अङ्कहरू मात्र होइन सम्झने अभ्यासका लागि शब्दहरूलाई पनि प्रयोग गर्दा एकाग्रताका लागि लाभ मिल्दछ । यसका लागि धेरै ओटा शब्दहरू एकसाथ याद गरेर खरर् भन्न पनि सकिन्छ । मस्तिष्कमा सही ढङ्गले भण्डारण गरियो भने त्यसबाट सम्झना गर्दा सजिलो हुन्छ । धेरै शब्दहरूलाई दिमागमा राख्दा कथानक रूपमा, सादृश्यकरण वा भिजुलाईजेसन गरी, एउटा शब्दलाई अर्कोसँग जोडेर (लिङ्क गरेर) र अलि रमाइलो पाराले सम्झनुपर्दछ । यहाँ केही शब्दहरू दिइएका छन् :

आकाश, सर्प, कलम, पहाड, घाम, मन्दिर, आमा, भगवान्, चामल, कापी, काठमाडौं, त्रिपाल, फलाम, रुख, नदी, बाँदर, भोला, थाल, छाता, स्याउ, टेबल, कम्प्युटर, मान्छे, आगो, गिलास, भैंसी, काईयो, बन्दुक, बिरालो, टोपी, कुर्सी, सम्मान, दराज, मिठाई, लुगा, मोबाइल, चस्मा, राजधानी, घर, हवाईजहाज, रानीपोखरी, बजार ।
--

माथि दिइएका शब्दलाई घोकेर एकैछिनमा याद गर्न कठिन छ । तर सादृश्यकरण र कथानक रूपमा अभ्यास गरियो भने यी सबै केही बेरमै याद हुन्छ । कथानक, उटपट्याङ्ग वा रमाइलो पाराले याद गर्ने उदाहरण हेरौं ।

कालो आकासबाट एउटा ठुलो सर्पको जस्तो टाउको भएको कलम भर्‍यो र पहाडमा आएर बजारियो । त्यसको आवाजले नजिकै मन्दिरमा पूजा गरिराख्नुभएको आमा तर्सिनुभयो । उज्यालो मुख भएको सुन्दर भगवान् प्रकट हुनुभयो । उहाँले आमालाई एकदाना सुनको ठुलो चामल दिनुभयो र भन्नुभयो कि तिम्रो छोरा काठमाडौंमा छ, म तिम्रीलाई एउटा कापी दिन्छु, यो कापीको प्रत्येक पाना पल्टायो भने काठमाडौंको एक एक ठाउँ देखिन्छ र तिम्रो छोरालाई पनि यहीँबाट देखिन्छ सुनले तिम्रो दुःख पनि कम हुन्छ । त्यसपछि वहाँ खुसी हुनुभयो । मन्दिरसँगै रहेको त्रिपालजत्रो आकारको तर एउटामात्र फलामको पात भएको पिपलको रुखमुनि बसेर थकाई मार्न थाल्नुभयो । सँगै बगिरहेको नदीमा बाँदरहरू नुहाइरहेको हेर्नुभयो । एक्कासी नदीको छेउमा त्यहाँ बडेमानको भोला खस्यो । बाँदरहरू भुम्मिएर भोला खोतल्न थाले । त्यसमा सुनको थाल, चाँदीको छाता र एउटा बडेमानको स्याउ रहेछ । उनीहरूले

सुनको थालमा स्याउ राखे, छाता ओढे र स्याउ खान थाले । अलिपर एउटा चारखुट्टे **टेबल** र **कम्प्युटर** बोकेर हिँड्दै आइरहेको थियो । त्यसको पछि पछि एक जना **मान्छे** एउटा हातमा **आगो** र अर्को हातमा **गिलास** राखी **भैंसी**माथि बसेर आइरहेको थियो । भैंसीको पछि पछि बडेमानको **काइँयो**ले कपाल कोर्दै **बन्दुक** भिरेर बाघभन्दा ठुलो **बिरालो** आइरहेको थियो । बाँदरहरू यो देखेर तर्सिए र **भगवान**सँग प्रार्थना गरे । आकाशजत्रो ठुलो **टोपी** लगाएको भगवान् प्रकट हुनुभयो र ठूलो **कुर्ची** दिँदै भन्नुभयो कि यसमा आगन्तुकहरूलाई राखेर **सम्मान** गर, तिमीले पाएका स्याउहरू पनि उनीहरूलाई पनि बाँडेर खाऊ । भगवान्ले सामानले भरिएको **दराज** पनि दिनुभयो जसमा **मिठाई** र **लुगा**हरू थिए । बाँदरहरूले सबैलाई बाँडे । यो देखेर आमा अचम्म मान्नुभयो र अनुहारभरि हुने ठुलो **चस्मा** लगाउनुभयो र **मोबाइल** निकालेर **राजधानी**मा रहेको आफ्नो छोरासँग कुरा गर्नुभयो । आमा धेरैबेर त्यही अल्मलिनुभयो । त्यसपछि आमालाई खोज्दै **घर** त्यहीँ लिन आइपुग्यो, घरले **हवाईजहाज** जस्तै पङ्खा निकाल्यो र काठमाडौँतिर उँड्यो र **रानीपोखरी**को अगाडि दरबार हाइस्कूलमाथि गएर रोकियो । आमाछोरा भेट भए र खुसीले रमाएपछि **बजार**तिर घुमघाम गरे ।

माथिका शब्दहरूलाई यसरी कथानक रूपमा कल्पना गर्दै रमाइलो किसिमले सम्झँदा एकछिनमै याद हुन्छ र धेरै समयसम्म स्मृतिमा रहन्छ । यस्तै किसिमले पढेका कुराहरूलाई सूत्रका रूपमा शब्दहरूलाई बनाउने, विशेषताहरूलाई सम्झने, बेलाबेलामा दोहोर्‍याइरहने गर्दा स्मरण क्षमता बढ्ने हुन्छ । यस्तै स्मरण क्षमता बढाउने अभ्यासहरू एकग्रता र समग्र धारणाको अभ्यासमा पनि उपयोगी बन्न सक्छन् ।

(ग) शवासन, योगनिद्रा र शिथिलीकरण

आसनहरूमा शवासनको अति महत्त्वपूर्ण स्थान छ । शारीरिक तथा मानसिक विश्रामका लागि मात्र होइन मनलाई एकाग्रतिर उन्मुख गराउन पनि शवासनले ठुलो सहयोग गर्छ । शवासनले पनि धारणा र ध्यानका लागि कार्य गर्दछ । शवासनमै योग निद्रा तथा शिथिलीकरणको अभ्यास गर्न सकिन्छ । यस्ता अभ्यासहरू समग्र स्वास्थ्यका निम्ति अति उपयोगी छन् भने धारणा र ध्यानको अभ्यासका लागि पनि निकै सहयोगी हुन्छन् । यी अभ्यासबाट तनाव, चिन्ता, डिप्रेसन, डर, निराशा, रिस, नकारात्मक सोच आदि हट्दछन् र मानसिक स्वास्थ्य सबल बन्दछ । साथै यी अभ्यासहरूले एकाग्रता, स्मरण क्षमता, मनोबल, सकारात्मक भाव, आशावादिता, खुसी, सन्तुष्टि, आनन्द आदिको प्राप्ति हुन्छ । नियमित अभ्यासले शारीरिक अङ्गहरूको समेत कार्यक्षमता बढ्दछ र मस्तिष्क, मुटु, फोक्सो, अन्तःश्रावी ग्रन्थि आदि स्वस्थ हुन सघाउँछ । मनोशारीरिक रोग वा समस्याहरूमा पनि यस्ता अभ्यासहरू अति लाभदायक पाइएको छ ।

(अ) शवासन विधि

बायाँतिरबाट कोल्छे हुँदै उत्तानो सुतेर दुवै हातलाई कम्मरको दायाँबायाँ शरीरबाट चार अङ्गुल जति टाढा हुने गरी हत्केला माथि फर्काएर भुइँमा राख्नुहोस् । खुट्टा एक फुट फरक राख्नुहोस् । सम्पूर्ण शरीर शिथिल बनाउँदै जानुहोस् । आफ्नो शरीरको भारलाई भुइँमा छोड्दै अझै खुकुलो र हलुका बनाउँदै जानुहोस् । कतै बल र कडा नहोस् । श्वास फेर्दा पनि आरामपूर्वक गर्नुहोस् तर श्वासको आवाज निकालीकन ढिलो र लामो बनाउने प्रयास गर्नुहोस् । मनलाई श्वासप्रश्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस् । बायाँतिरबाट कोल्छे हुँदै उत्तानो सुतेर दुवै हातलाई कम्मरको दायाँबायाँ शरीरबाट चार अङ्गुल जति टाढा हुने गरी हत्केला माथि फर्काएर भुइँमा राख्नुहोस् । खुट्टा एक फुट फरक राख्नुहोस् ।

सम्पूर्ण शरीर शिथिल बनाउँदै जानुहोस् । आफ्नो शरीरको भारलाई भुइँमा छोड्दै अझै खुकुलो र हलुका बनाउँदै जानुहोस् । कतै बल र कडा नहोस् । श्वास फेर्दा पनि आरामपूर्वक गर्नुहोस् तर श्वासको आवाज ननिकालीकन ढिलो र लामो बनाउने प्रयास गर्नुहोस् । मनलाई श्वासप्रश्वासमा केन्द्रित गर्न लगाउनुहोस्।



(आ) योगनिद्रा विधि

योगनिद्राको अर्थ निदाउने होइन, भन् जागरण हुने हो । शरीरलाई निदाएको भै विश्राममा राख्ने र मनलाई आफूले जागृत गराई आफ्नै शरीरका भागहरूमा चेतनालाई घुमाउने प्रक्रिया नै योगनिद्रा हो । योगनिद्रामा श्वासनमा रहेर आफ्नै शरीरका अङ्गहरूमा ध्यान केन्द्रित गरिन्छ । कमसेकम २० मिनेट र बढीमा एकघण्टा समयसम्म यसको अभ्यास सम्पन्न गरिन्छ । यसलाई स्वयम् गर्नु त्यति प्रभावकारी हुँदैन । कुशल गुरुले निर्देशन गराएर वा रेकर्डिग गरिएको अडियोबाट पनि अभ्यास गर्न सकिन्छ । योग निद्रा निर्देशित ध्यान नै हो । त्यसैले यसको अभ्यासमा गुरुको सहयोग लिनु आवश्यक छ । यस क्रममा गुरुको निर्देशनअनुसार श्वासनमा केही समय रहेपछि मनको आँखाले शरीरका भागहरूमा बाइनाकुलरले कुनै दृश्य हेरेजस्तो हेर्दै, महसुस गर्दै जानुपर्छ । अङ्गको अवस्था, स्थितिप्रति विचार गर्दै सकारात्मक भावबाट सादृश्यकरणबाट हेर्दै अगाडि बढ्नुपर्छ । यसका लागि माथि भनिए भै गरी बायाँ कोल्टो परेर पल्टिनुहोस्, उत्तानो परी श्वासनमा रहनुहोस् ।

सर्वप्रथम मनमनै कुनै एक सङ्कल्प लिनुहोस् (जस्तै : म मेरो यो खराब बानी हटाउँछु, वा म मेरो व्यक्तित्व विकासका लागि यसो गरेरै छोड्छु...) बायाँ खुट्टाको औँलाको टुप्पाहरूमा याद गर्दै मनको आँखाले हेर्नुहोस्, उत्तानो फर्किएको, आराम महसुस भएको, ती भाग स्वस्थ भएको अनुभव गर्नुस् । यस्तै किसिमले सोही खुट्टाका औँलाका जोर्नी तथा भागहरू, पैताला, भित्रीबाहिरी गोलीगाँठाहरू, कुर्कुच्चामाथिको जोर्नी, पिँडौला र त्यसको अग्रभाग, घुँडा, तिघावरपरको भाग, तिघाको जोर्नीमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् । यसैगरी बायाँ खुट्टाका भागहरूलाई पनि औँलाको टुप्पादेखि तिघाको जोर्नीसम्म सम्भन्नुहोस् । कम्मर र अगाडिका भागहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् । नाभिको चारैतिर मनमनै हेर्नुहोस् र पेटभित्रका अङ्गहरू पनि हेर्नुहोस् । कल्पना गर्नुहोस् ती सबै अङ्गहरू स्वस्थ र सबल छन् । छातीका भागहरू र मुटुको धड्कनलाई याद गर्ने गर्नुहोस् । सम्भन्नुहोस् मुटु, रक्तनलीहरू सबै स्वस्थ र सबल छन् । ढाडका सबै भागहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् । बाँया हातका औँलाका टुप्पा तथा जोर्नीहरू, हत्केला, त्यसको पछाडिको भाग, हत्केलाको जोर्नी, नाडी हुँदै कुहिना र काँधको जोर्नीसम्मका भागहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् । यसरी नै दायाँ हातको पनि स्मरण गर्नुहोस्, मनले हेर्नुहोस् । हातपछि घाँटी, चिउँडो, तल्लो औँठ, मुखभित्र, दाँतहरू हेर्ने, गन्ने र स्थिति तथा अवस्थाप्रति सजग हुनुहोस् । जिब्राको टुप्पालाई पल्टाएर तालुमा लैजानुहोस्, स्वाद कस्तो छ अनुभव गर्नुहोस्, फेरि टुप्पालाई कतै नछुवाएर टुप्पामा ध्यान दिनुहोस् । यसपछि माथिल्लो ओठमा हेर्नुहोस् ।

मनमनै हेर्ने क्रममा फेरि दायाँ नाकको प्वाल, बायाँ प्वालमा ध्यान दिनुहोस् र गन्ध कस्तो आइरहेको छ भनी विचार गर्नुहोस् । नाकमा हावाको स्पर्श र हावाको तातो चिसोपनलाई महसुस गर्नुहोस् । हावामा प्राणवायु तानेर अक्सिजन प्रत्येक कोसिकाहरूमा पुगेको, स्वस्थ तथा ऊर्जावान् बनाएको र बाहिर निस्किएको श्वासले विकारहरू, आफूभित्रको कमीकमजोरी र नराम्रा कुराहरू बाहिर निकालेको कल्पना गर्नुहोस् । श्वास भित्र गयो, पेटछाती फुल्यो र श्वास बाहिर गयो पेटछाती सुक्यो भन्ने तथ्यको ध्यान दिनेलाई एक चक्र मान्नुहोस् । श्वासको सूक्ष्म गतिमा हेर्नुहोस् र श्वासको यही चक्रलाई ५० वा २५ पटकजति गर्ने गर्नुहोस् ।

अब ध्यानलाई बायाँ कान र दायाँ कानका बाहिरी आकारप्रकार तथा स्वरूपमा लैजानुहोस् । बाहिर वातावरणमा भएका ठुला तथा आवाजहरूमा ध्यान दिनुहोस् । शरीरभित्रका आवाजहरूमा ध्यान दिनुहोस् । श्वासको आवाज, मुटु चलेको आवाज, रगत बगेको आवाज, आन्द्राहरू चल्मलाएको आवाज आदिलाई पनि ध्यान दिनुहोस् । कानबाट आँखामा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् । बाहिरी आँखामा आएका दृश्यहरू हेर्नुहोस् । आँखा बन्द गर्दा आएका रङ्ग, उज्याले, अँध्यारो आदि दृश्यहरू हेर्नुहोस् । पूरा अनुहार (गाला, कन्चेट, निधार आदि) मा ध्यान दिनुहोस्, आफ्नो खुसी भएको, रमाइरहेको अनुहारलाई हेर्नुहोस् । तालु र पूरा टाउकोलाई हेर्नुहोस् । मनलाई टाढा लगेर श्वासनमा योगनिद्रा गरिरहेको पूरा शरीरलाई हेर्नुहोस् र यसप्रति सकारात्मक भाव उत्पन्न गर्नुहोस्, ऊर्जा, उत्साह, उमङ्ग र प्राणले भरिएको कल्पना गर्नुहोस् । मनमनै रमाइला प्राकृतिक दृश्यावलोकन गर्नुहोस् । हिमाल, उदाउँदो सूर्य, आकाश, समुद्र, फूलको बँगैचा, नदी र झरनाको दृश्य, मन्दिर, मस्जिद, चर्च वा आफ्नो आस्था केन्द्रको स्मरण, बाल्यकालका रमाइला अनुभवहरू, खेलेको खाएको हाँसेको रमाइला क्षणहरू आदिलाई आफैँ त्यहाँ पुगेको, अनुभव गरेको भैँ गरी मनमा ल्याउनुहोस् । सुरुमा गरेको सङ्कल्पलाई पुनः दृढ अठोटका साथ मनमा ग्रहण गर्नुहोस् । अब पुनः श्वासनमा फर्केर सहजता अनुभव गर्नुहोस् र नियमपूर्वक श्वासनबाट बाहिर आउनुहोस् । बाहिरी आवाजहरूमा ध्यान दिनुहोस्, हात र गोडाहरूलाई अलिअलि चलाउनुहोस् । अन्तमा दुवै हत्केला रगडेर तातो निकाली आँखा, अनुहार र टाउकोमा स्पर्श गर्नुहोस् । सकारात्मक ऊर्जाले भरिँदै छु भन्ने भावका साथ खुसी अनुहारका साथ हत्केलाभित्रै आँखा खोल्नुहोस् । बायाँ कोल्टो परेर उठ्नुहोस् ।

योगनिद्रालाई विभिन्न गुरुले विभिन्न रूपमा अभ्यास गराएको पाइन्छ । यसमा अभैँ गहिराइमा चक्रहरूलाई हेर्ने पनि सकिन्छ । यसका गराउने तरिकाहरूमा भिन्नता भए पनि लक्ष्य मनको एकाग्रता नै हो ।

(इ) शिथिलीकरण विधि

शरीर तथा मनलाई एकसाथ विश्राममा लैजाने र तरोताजा बनाउने, शरीरलाई ऊर्जावान् र मनलाई उत्साहित तथा जाँगरिलो बनाउने कला नै यौगिक शिथिलीकरण विधि हो । यसलाई गर्ने तरिकामा पनि विविधता पाइन्छ । बसेर, उभिएर, सुतेर, कुनै विशेष आसनमा बसेर विभिन्न किसिमले शिथिलीकरणको अभ्यास गरिन्छ ।

विधि : विश्रामको महत्त्व त्यतिबेला हुन्छ जतिखेर शरीर वा मन वा दुवै थाकेको हुन्छ । थकानपछिको शिथिलीकरण बढी प्रभावकारी हुन्छ । त्यसैले सर्वप्रथम शरीरलाई थकाउनका लागि श्वासनमै शरीरलाई जतिसक्दो कडा तथा अररो पार्ने र बल लगाउने खालको अभ्यास गर्नुपर्छ । जब पूरा बल लगाइन्छ तब सकेसम्म शिथिल पार्ने गरिन्छ । श्वासनमा बसेर श्वास भर्नुहोस्, दुबै खुट्टाका मांसपेसी, नसा र

हाडहरूलाई कडा बनाउँदै जानुहोस् र जमिनतिर दबाब दिनुहोस् । श्वास रोकेर बस्नुहोस् त्यतिजेल कडा पार्ने भुइँमा बल गर्ने गर्नुहोस् । श्वास छोड्दै खुट्टा लुलो वा शिथिल पार्नुहोस्, एकदमै विश्रामको अवस्थामा लैजानुहोस् । यसैगरी पेट, कम्मर, छाती, दुवै हात, ढाड, टाउकोलाई पनि अलग अलग श्वास लिँदै कडा पार्ने, रोकेर भुइँतिर बल गर्ने र श्वास छोड्दै शिथिल गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् । प्रत्येकलाई एकदेखि पाँच पटकसम्म अभ्यास गर्नुहोस् । अन्तमा सम्पूर्ण शरीरलाई एकसाथ कडा पार्ने, बल गर्ने र खुकुलो राख्ने अभ्यास बढीमा पाँचपटक गर्नुहोस् । अन्तमा विश्रामको अवस्थामा केहीबेर रहनुहोस् ।

(घ) आनापानसति ध्यान

विपश्यना ध्यानको महत्त्वपूर्ण अभ्यास आनापान हो । आनापान विधि वा आनापानसति ध्यान गौतम बुद्धले हजारौं वर्ष पहिले सिकाउनुभएको ध्यान विधि हो । पाली भाषामा, 'आन' को अर्थ सास फेर्नु, 'अपान' को अर्थ 'श्वास छोड्नु' र 'सति' को अर्थ हुन्छ 'सँगै रहनु' हो । हामीले लिएको श्वासप्रति सजग भएर श्वासमै आफ्नो सम्पूर्ण ध्यान केन्द्रित गर्ने गरिन्छ ।

आनापान ध्यानको विधि र अभ्यास

कुनै सजिलो ध्यानात्मक आसनमा बस्नुहोस् । दुवै हातका औंलाहरू एकआपसमा फाँसाएर राख्नुहोस् । अब आँखा बन्द गरेर शान्तपूर्वक बस्नुहोस् । श्वास फेर्न बल नलगाउनुहोस् । श्वासप्रश्वासलाई हेर्नुहोस् । नाकबाट श्वास भित्र जाँदै छ, बाहिर आउँदैछ भन्ने कुरालाई मात्र हेर्नुहोस् । तपाईंले श्वासमा कुनै नियन्त्रण नगर्नुहोस्, केवल श्वास भित्र आइरहेको छ र बाहिर गइरहेको छ भन्ने कुरालाई हेर्नुहोस् । दर्शक बन्नुहोस् । श्वासका लागि कुनै प्रयास वा प्रक्रियामा नजानुहोस्, केवल श्वास लिएको मात्र साक्षीभावले हेर्नुहोस् । एकछिनपछि ध्यानलाई हृदयमा लैजानुहोस् । त्यहाँबाट करुणा र प्रेम उत्पन्न भएको अनुभव गर्नुहोस् । पुनः श्वास प्रश्वासमा नै ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् । मनमा अरु थरीका विचारहरू आउँछन् त्यसलाई बेवास्ता गर्दै केवल श्वासप्रश्वासलाई हेर्नुहोस् । बारम्बार श्वासप्रश्वासलाई नै महसुस गर्नुहोस्, हेर्नुहोस् । यसरी नै केही समयसम्म ध्यान गर्नुहोस् । कमसेकम ५ मिनेटदेखि बढीमा एकदुई घण्टा वा इच्छा लागेजति अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ङ) प्रकाशको ध्यान

ध्यानको अभ्यासका लागि प्रारम्भिक रूपमा त्राटकको अभ्यास गरी एकाग्रता बढाउन सकिन्छ । आँखा चिम्लेर आज्ञाचक्रमा ज्योति स्वरूपको ध्यान वा उदाउँदो सूर्यको ध्यान गर्न सकिन्छ ।

प्रकाशको ध्यान गर्दा सूर्यको मन्द प्रकाश आँजाचक्रबाट मुखमण्डल, शरीर, प्रत्येक अङ्गप्रत्यङ्ग तथा कोशिकाहरूमा प्रसार भएको, सूर्यको प्रकाशले आफूभित्रको अन्धकार हटेको उज्यालो पक्षले ऊर्जावान् भएको, आफ्नो शरीर नै सूर्यमा रूपान्तरण भएको, प्रत्येक कोशिकाहरूमा नै एकएक सूर्य स्थापित भएको, ब्रह्माण्डमा असङ्ख्य सूर्य भए भन्ने पनि अरबौं सूर्य, ताराहरू छन् र म नै ऊर्जाको स्वरूप हुँ भन्ने कल्पना र भावका साथ प्रकाशको ध्यान



गर्नुपर्छ । मबाट अरु पनि प्रकाशित छन् भन्ने सकारात्मक विचार मनमा ल्याउनुपर्छ ।

(च) ध्वनिको ध्यान

ध्वनिको प्रयोगले पनि एकाग्रता र ध्यानको अवस्था ल्याउन सहयोग गर्छ । यसलाई नाद योग भनिन्छ । विभिन्न अध्यात्मिक मार्गमा विभिन्न स्वरूपमा ध्वनिको प्रयोग हुन्छ । ध्वनिबाट उत्पन्न हुने कम्पन वा ध्वनि तरङ्गले शरीर र मनमा लयबद्धता ल्याउने, एकाग्रता बढ्ने र चेतनाको स्तर बढ्ने गर्दछ । यसको अभ्यासका लागि ॐको उच्चारणका साथै विभिन्न मन्त्र, भजन, कीर्तन, सङ्गीत आदिको माध्यमलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ । जब बाहिरी माध्यमबाट मनमा एकाग्रता बढ्छ तब अन्तर्नादको अभ्यास गरिन्छ । शरीर र मनभित्रैबाट अन्तर्ध्वनि जागृत हुन थाल्छ । ध्यानमा बस्दा अनेक प्रकारका मनमोहक धुन वा आवाजहरू सुनिन थालिन्छ । अन्तर्ध्वनिको साधनाबाट परम आनन्द प्राप्त हुन्छ ।

क्रियाकलाप २

तल दिइएको ढाँचामा ध्यानका प्रकार र ध्यानबाट हुने फाइदाहरूको कापीमा लेखेर पृष्ठपोषणका लागि शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

क्र. स.	ध्यानका प्रकार	ध्यानबाट हुने फाइदाहरू
---------	----------------	------------------------

४. ध्यानको महत्त्व

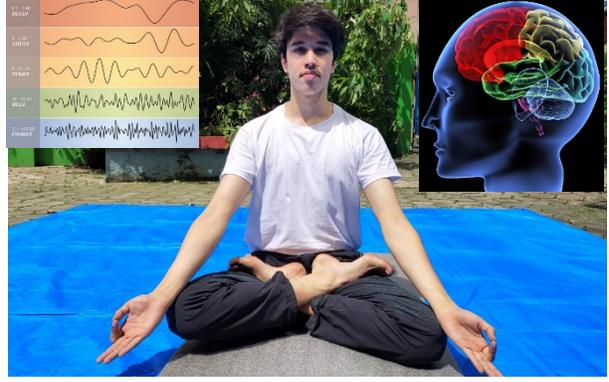
ध्यानको अन्तिम लक्ष्य भनेको आनन्द प्राप्ति र चेतनाको जागरण हो । यसले कर्ममा कुशलता, व्यवहारमा सकारात्मकता, भाव र विचारहरूमा आनन्द र आत्मामा चेतनाको विकास हुन्छ । हिजोआज ध्यानलाई व्यवहारिक रूपमा धेरै क्षेत्रमा प्रयोग गरिएको पाइन्छ । त्यसैले ध्यानको प्रयोजनका आधारमा यसको के लक्ष्य छ सोहीअनुरूप लाभ पाइने कुरा गर्नु उपयुक्त हुन्छ । तल दिइएका ध्यानका विभिन्न लाभहरूले यसको महत्त्वलाई दर्साउँछ ।

(क) **ध्यानको शारीरिक लाभ** : ध्यानले मस्तिष्क तथा स्नायु प्रणालीमा विशेष प्रभाव पर्दछ । यसले पारासिम्पेथेटिक प्रभाव पर्छ जसबाट मुटुको चाल, मस्तिष्कको तरङ्ग, श्वासको गतिलगायत ग्रन्थि आदिलाई शान्त पार्ने भएकोले मुटु, रक्तनलि, हर्मोन आदिमा विशेष लाभ दिन्छ । यसरी नै रोग प्रतिरोधक क्षमतालाई ध्यानले बढाउँछ र दुखाइजन्य समस्यामा सुधार हुन्छ । ध्यानको नियमित अभ्यासबाट मनोशारीरिक समस्याहरूमा निकै लाभ पुग्दछ । ध्यानले सकारात्मक मनोशारीरिक प्रभावहरू उत्पन्न हुन्छ । यसबाट मानसिक कारणले हुने शारीरिक समस्या वा शारीरिक कारणले उत्पन्न हुने मनोसामाजिक समस्यामा ध्यानले निकै लाभ दिने गर्दछ । सकारात्मक हर्मोनहरू, जस्तै : डोपामाइन, सेरोटोनिन, मेलाटोनिन, इन्डोर्फिन जस्ता खुसी र आनन्द बढाउने हर्मोन बढाउँछ र कर्टिसोल जस्ता नकारात्मकता बढाउने हर्मोन कम हुन्छ ।

(ख) ध्यानको मानसिक लाभ

ध्यानले अनिद्रा, तनाव, चिन्ता, डिप्रेसन आदि समस्याहरू कम गर्छ । तनाव व्यवस्थापन, नकारात्मक सोच कम गर्न पनि सहयोग गर्छ ।

ध्यानले डर, त्रास, निराशा, भय, दोषानुभूति, हीनताबोध, रिस, घमन्ड, असन्तुष्टि आदि नराम्रा भावहरू हटाउँछ । व्यक्तिमा सकारात्मकता वृद्धि गर्छ । यसले सही ढङ्गले सोच्ने र निर्णय गर्ने क्षमताको विकास गर्छ । यसले व्यक्तिलाई सजग बनाउँछ र आत्म जागरण ल्याउँछ । ध्यानले स्मरण क्षमता बढाउने, अध्ययनमा सहजता ल्याउने, संवेगहरूलाई नियन्त्रण गर्ने गर्दछ ।



ध्यानले भाव, विचार र व्यवहारहरू नियन्त्रण तथा रूपान्तरणमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । व्यक्तिमा अन्तरचेतनाको विकास गर्छ ।

(ग) ध्यानको सामाजिक तथा आध्यात्मिक लाभ : ध्यान गर्ने व्यक्तिको स्वभाव राम्रो हुन्छ । ऊ मिलनसार, मृदुभाषी, सहयोगी र सद्भावपूर्ण कार्य गर्न सक्ने हुन्छ । सामाजिक समस्याहरूबाट ऊ मुक्त रहन्छ । समाजमा ऊ आदर्श व्यक्तिका रूपमा स्थापित हुन्छ । यसरी नै ध्यान गर्ने व्यक्तिमा आध्यात्मिक चेतनाको विकास हुन्छ । उसमा अनेक प्रकारका आध्यात्मिक शक्तिहरू प्राप्त हुन्छन् । ध्यानले नै मानिसलाई ईश्वरसँग एकताबद्ध गर्दछ ।

के तपाईंलाई थाहा छ ?

ध्यानले सकारात्मक सोच बढाउँछ । सकारात्मकताले जीवन सुखमय बनाउँछ । हामीले सकारात्मक भई जीवनलाई उद्देश्यपूर्ण किसिमले अगाडि बढाउनुपर्छ । कुनै पनि व्यक्तिले लक्ष्य निर्धारण नगरी वा योजना नबनाई जीवनलाई अगाडि लैजान र सफल हुन सक्दैन । आफ्नो लक्ष्य निर्धारण गरी हर प्रकारले त्यसमा विजय प्राप्त गर्ने ध्येय चिन्तन आवश्यक छ । लक्ष्यमा पुग्न योजनाबद्ध किसिमले अगाडि बढनुपर्छ ।



पाठसार

- धेरै कुराहरूबाट एउटै कुरामा मनलाई टिकाउनु धारणा हो भने धारणामा ल्याइएको एक मात्र कुरामा मनलाई निरन्तर अड्याइराख्ने प्रक्रियालाई ध्यान भनिन्छ ।
- ध्यानले अनेक शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक लाभहरू प्रदान गर्दछ ।
- ध्यानभन्दा पहिले धारणाको अभ्यास गरिन्छ जसमा अड्क धारणा, स्मृति साधनालगायत अनेकौं प्रकारका धारणा विधिहरूको अभ्यास गर्नुपर्छ ।
- शवासन, योगनिद्रा र शिथिलीकरणले एकाग्रता बढाउन, धारणाको अभ्यास विकास गर्न र ध्यान साधनाका लागि वातावरण तयार गर्दछ ।
- ध्यानका अनेक विधिहरू प्रचलित छन् । ज्योति ध्यान, स्थूल ध्यान, सूक्ष्म ध्यान, गतिशील ध्यान, भावतीत ध्यान, विपश्यना ध्यान, साक्षी ध्यान आदि विभिन्न प्रकारका ध्यानहरू प्रचलित छन् ।

- आनापान सति विपश्यना ध्यानको विधि हो जुन गौतम बुद्धद्वारा विकसित भएको हो यसमा श्वासप्रश्वासमा आफ्नो मनलाई केन्द्रित गराइन्छ ।
- प्रकाशको ध्यान : बाह्य तथा अन्तर प्रकाशको प्रयोग गरी ध्यानको अभ्यास गरिन्छ ।
- ध्वनिको ध्यान : बाह्य तथा अन्तर ध्वनिको प्रयोग गरी ध्यानको अभ्यास गर्ने गरिन्छ ।
- लक्ष्य स्मरण : लक्ष्य निर्धारण गरी सङ्कल्पका साथ लक्ष्य स्मरण गरी गर्दै लगनशील भई समयमा परिश्रम गरेमा सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ र एकाग्रताको विकास हुन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) ध्यान अष्टाङ्गयोगको कतिऔं अङ्ग हो ?
- (ख) अष्टाङ्ग योगका प्रणेता को हुन् ?
- (ग) ध्वनिको ध्यानमा मुख्य कुरा के हो ?
- (घ) ध्यान र तनाव व्यवस्थापनको कस्तो सम्बन्ध रहेको हुन्छ ?
- (ङ) लक्ष्य स्मरण ध्यानमा के गरिन्छ ?

२. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

- (क) सामान्य भाषामा ध्यानको अर्थ लगाउनु हो ।
- (ख) धारणा, ध्यान र समाधिका साधना हुन् ।
- (ग) महर्षि पतञ्जलिले ध्यानको परिभाषा यस प्रकार दिएको छन्
- (घ) साङ्ख्य सूत्रमा भनेर ध्यानलाई परिभाषित गरिएको छ ।

३. सबैभन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

- (क) अष्टाङ्ग योगमा के पर्दैन ?
(अ) धारणा (आ) ध्यान (इ) व्यायाम (ई) समाधि
- (ख) ध्यानले के गर्दैन ?
(अ) रिस घटाउँछ (आ) तनाव हटाउँछ (इ) शान्ति बढाउँछ (ई) आनन्द भगाउँछ
- (ग) धारणा र ध्यानबारे सत्य के हो ?
(अ) ध्यान र धारणा एउटै हो (आ) धारणा पछि ध्यान हुन्छ
(इ) एक आपसमा सम्बन्धित छैन (ई) ध्यान गरेपछि धारणा गरिन्छ
- (घ) शिथिलीकरण प्रयोग हुने अभ्यास कुन होइन ?
(अ) श्वासन (आ) जिम (इ) योगनिद्रा (ई) फुटबल

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) धारणा र ध्यानको अर्थ लेख्नुहोस् ।
- (ख) आनापानको परिचय दिनुहोस् ।
- (ग) अङ्क धारणा के हो ?
- (घ) योगनिद्राका दुईओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) ध्यानको अर्थ र उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

(ख) धारणा भनेको के हो ? यसका केही विधिहरूको व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग) शवासनमा शिथिलीकरणको अभ्यासबारे चर्चा गर्नुहोस् ।

(घ) ध्यानले एकाग्रता कायम गर्न र स्मरण शक्तिको विकास गर्न कसरी मदत गर्दछ, उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तकबाट ३० ओटा शब्दको सूची बनाउनुहोस् । उक्त शब्दहरूको प्रयोग गरी एउटा सादृश्यकरण कथा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : यो पाठको शिक्षण गर्दा निम्नलिखित क्रियाकलाप गराउनुहोस् :

- कक्षामा दुईओटा समूह बनाई एउटा समूहलाई नकारात्मक विचार वा भाव तथा मनोसमस्याहरूको सूची तयार गर्न र अर्को समूहलाई ध्यानका विभिन्न लाभहरूको सूची चार्ट पेपरमा टाँस्न लगाई यी दुवैमा ध्यानको अन्तर्सम्बन्धबारे कक्षामा छलफल गराउनुहोस्।
- ध्यानको अभ्यास गराउनुहोस् ।
- धेरै शब्दहरू दिएर शब्दहरू स्मरण क्षमता बढाउने अभ्यास र प्रतियोगिता गराउनुहोस् ।
- ध्यानसम्बन्धी भिडियोहरू युट्युबमा खोजेर कक्षामा प्रदर्शन गरी छलफल गराउनुहोस् ।

विपदपूर्वको तयारी

उद्देश्य : यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईं निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुनुहुने छ :

(क) विपद्मा प्रयोग हुने प्राविधिक तथा पारिभाषिक शब्दको अर्थ बताउन ।

(ख) प्रकोपको नक्साङ्कन गर्न ।

(ग) विपद् आउनुभन्दा पहिले गर्नुपर्ने सावधानी बताउन ।

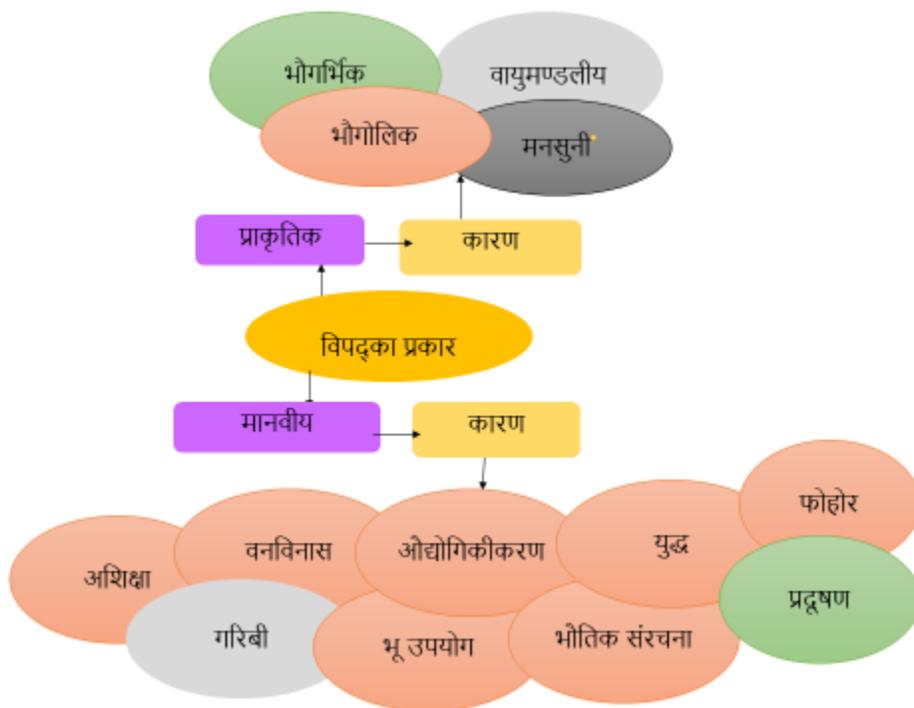
(घ) विपद्को बेलामा गरिने प्राथमिक उपचारको अभ्यास गर्न ।

(ङ) विपद्मा शिक्षाको महत्त्व बताउन ।

मानव जीवनमा प्रकोपको सामना अवश्यम्भावी छ । प्रकोप र विपद् उस्तै उस्तै शब्द हुन् तर यिनमा केही भिन्नता पनि छ । प्रकोपले विपद् निम्त्याउँछ । विपद् जुनसुकै बेला पनि आइपर्न सक्छ । विपद् आइपर्ने धेरै कारणहरू हुन सक्छन् । तर पूर्व सावधानी अपनायो भने विपद्बाट बच्न वा विपद्बाट हुने क्षती न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । यस पाठमा विपद्बाट बच्नका लागि अपनाउनुपर्ने पूर्व सावधानीका बारेमा चर्चा गरिएको छ :

क्रियाकलाप १

तलको शब्दचित्र अध्ययन गरी प्राकृतिक र मानवीय कारणले हुने विपद्का एक एकओटा उदाहरणहरू खोजबिन गरी कापीमा लखेर पृष्ठपोषणका लागि शिक्षकलाई देखाउनुहोस् :



१. विपद्मा प्रयोग हुने केही शब्दहरू

(क) **प्रकोप (Hazard):** प्रकोप प्राकृतिक वा मानवीय घटना हो, जसका कारणबाट मानिस घाइते हुने वा मर्ने र सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय विनाश जस्ता हानि नोक्सानी हुन सक्छ । भुईँचालो,

बाढी, पहिरो, आगलागी, डँडेलो, रासायनिक ग्याँसको चुहावट, द्रुन्द आदि प्रकोपका उदाहरणहरू हुन् । प्रकोपलाई प्राकृतिक र मानव सिर्जित गरी दुई भागमा बाँड्न सकिन्छ ।

- (ख) **विपद् (Disaster)** : प्रकोपको प्रभावबाट मानवीय, आर्थिक तथा वातावरणीय क्षेत्रमा पुगेको ठुलो क्षतिको अवस्था जसलाई समुदायले मात्र सामना गर्न अथवा थाम्न सक्दैन त्यसलाई विपद् भनिन्छ । विपद्को सामना गर्नका लागि राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगको आवश्यकता पर्दछ । प्रकोपले मानिस र उसको भौतिक, आर्थिक र वातावरणमा ठुलो क्षति पुऱ्याएको छैन भने त्यसलाई विपद् मानिँदैन ।
- (ग) **विपद् जोखिम (Disaster Risk)** : मानव जीवन, स्वास्थ्य अवस्था, जीविकोपार्जन, धनसम्पत्ति तथा प्राप्त सेवाहरूमा विपद्बाट हुन सक्ने सम्भावित नोक्सानी जुन खास समुदायमा भावी कालखण्डमा घटित हुन सक्छ ।
- (घ) **विपद् जोखिम न्यूनीकरण (Disaster Risk Reduction)**: व्यवस्थित प्रयासहरूमार्फत विपद् जोखिमलाई न्यून गर्ने अवधारणा, अभ्यास र प्रक्रिया नै विपद् जोखिम न्यूनीकरण हो ।
- (ङ) **सङ्कटासन्नता (Vulnerability)**: सङ्कटासन्नता भौतिक, सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय तत्त्वहरू अथवा प्रक्रियाहरूले निर्धारण गर्ने समुदायको अवस्था हो, जसले प्रकोपको सम्भावनालाई बढाउँछ ।
- (च) **प्रतिकार्य (Response)**: विपद् प्रभावित समुदायमा गई तत्काल गरिने सम्पूर्ण राहतका कार्यहरू नै प्रतिकार्य हुन् ।

२. प्रकोप नक्साङ्कन (Hazard Mapping)

घर, विद्यालय वा समुदायमा जुनसुकै बेला पनि प्रकोप आइलाग्न सक्छ । प्रकोपले विपद् निम्त्याउँछ । समुदायमा प्रकोप आउनुपूर्व नै प्रकोपको लेखाजोखा गरेर सावधानी अपनाउनुपर्छ । त्यसका लागि प्रकोपको नक्साङ्कन गर्नु अपरिहार्य हुन्छ । प्रकोपको नक्साङ्कन आवश्यकताअनुसार ठुलो वा सानो क्षेत्रको बनाउन सकिन्छ । नक्सा तयार गर्दा सङ्कट आउन सक्ने गाउँ, बस्ती, सहर, बाटो, पुल, विद्यालय, मन्दिर, बिजुलीका तारहरू र पोलहरू, पुराना तथा कमजोर संरचना भएका भवनहरूको नक्सामा उतार्नुपर्छ । साथै प्रकोपको बेलामा सुरक्षित स्थान जस्तै खुल्ला चौर, खेल मैदान, सुरक्षित सार्वजनिक भवन, बगैँचा, विद्यालय आदिलाई सङ्केतले नक्सामा देखाउनुपर्छ । विपद्को बेलामा तत्काल सहयोग पुऱ्याउने रेडक्रस, प्रहरी कार्यालयहरू, स्वास्थ्य संस्थाहरू, सुरक्षित पानीका स्रोतहरू आदि समेत नक्सामा देखाउनुपर्छ । नक्सामा जोखिमहरूलाई रातो रङले सङ्केत गर्नुपर्छ । जोखिम न्यूनीकरणमा सहयोग पुऱ्याउने कुराहरूलाई हरियो रङले सङ्केत गर्नुपर्छ । जोखिम नक्साङ्कन गरी सकेपछि तथ्याङ्कहरूलाई निम्नअनुसारको तालिका बनाइराख्नुपर्छ ।

नक्साङ्कनका लागि सूचना सङ्कलन फारमको नमुना

प्रकोप	वडा नं., टोलको नाम	सङ्कटासन्न धरधुरी	सङ्कटासन्न जनसङ्ख्या	सङ्कटासन्न जमिन	सङ्कटासन्न विद्यालय	प्रभावित हुने बालबालिका	सङ्कटासन्न खानेपानी	अन्य
बाढी								
पहिरो								

भूकम्प								
आगलागी								
चट्याड								
अन्य								
जम्मा								

३. विपद् पूर्व गर्नुपर्ने कार्यहरू

विपद् अवश्यम्भावी छ । विपद्लाई रोक्न सकिँदैन तर विपद्बाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ । यसका लागि आफू बसोबास गरेको क्षेत्रमा आउने सम्भाव्य विपद्को आँकलन गरी विपद् आउनुभन्दा पहिले निम्नलिखित कार्य गर्नुपर्छ :

- (क) सचेतना शिक्षा कार्यक्रमको सञ्चालन : विपद् आउनुभन्दा पहिले समुदाय मानिसहरू, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, नागरिक अगुवा, समाजसेवी, सरकारी तथा गैरसरकारी क्षेत्रमा कार्य गर्ने व्यक्तिहरूलाई प्रत्यक्ष, अनलाइन वा सञ्चारका साधनहरू प्रयोग गरी विपद् आउनुभन्दा पहिले, विपद्को बेला र विपद्पश्चात् गर्नुपर्ने कार्यका बारेमा सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ ।
- (ख) विपद् पूर्वतयारी र प्रतिकार्य योजना तयारी र अद्यावधी : प्रत्येक वर्ष समुदायको सहभागितामा विपद् पूर्वतयारी र प्रतिकार्य योजना तयार गर्नुपर्छ । यदि योजना अधिल्लो वर्ष नै बनाइसकेको भए यसलाई पुनरवलोकन गर्नुपर्छ ।
- (ग) पूर्वसूचना प्रणालीको स्थापना : विपद्को पूर्वानुमान गरी समुदायलाई पूर्वचेतावनी दिन सकेमा समुदायका मानिसहरू आवश्यक तयारी गरी सुरक्षित स्थानमा स्थानान्तरण हुन सक्छन् । यस्तो सूचना सम्भावित प्रभावित क्षेत्रमा निरन्तर जानकारी दिने व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ । विपद् प्रभावित क्षेत्रमा यस्तो सूचना स्थानीय एफ.एमहरू, टेलिभिजन, मोबाइल, पत्रपत्रिकालगायतका सञ्चार माध्यमहरूबाट नियमित रूपमा प्रसारण गर्ने प्रबन्ध मिलाउनुपर्दछ ।
- (घ) विपद्को नक्साङ्कन : आफू बसोबास गरेको स्थानमा कुन कुन प्रकारको विपद् (जस्तै : बाढी, पहिरो, आगलागी, डँढेलो, भूकम्प, महामारी) आउने सम्भावना छ सोको नक्साङ्कन गरी पूर्व सावधानी अपनाउदै विपद् व्यवस्थापनका लागि आवश्यक पूर्वतयारी गर्नुपर्छ । नक्साङ्कन गर्दा सुरक्षित र असुरक्षित स्थानको पहिचान गर्नुपर्छ ।
- (ङ) सुरक्षित स्थानमा जाने : विपद्को बेलामा यथाशक्य छिटो परिवारका सदस्यहरू लिएर सुरक्षित स्थानमा जानुपर्छ ।
- (च) प्रतिरोधी संरचनाहरूको निर्माण : विपद्को मुख्य कारण कमजोर संरचना हो । तसर्थ पहिरो, बाढी, भूकम्पलगायतका विपद्बाट जोगिनका लागि विपद् प्रतिरोधी संरचनाहरू निर्माण गर्नुपर्छ । घर,

पर्खाल, बाटोघाटो, पुल, कुलेसो, विद्यालय, कार्यालय, मठमन्दिरलगायतको संरचना मजबुत बनाउनुपर्छ ।

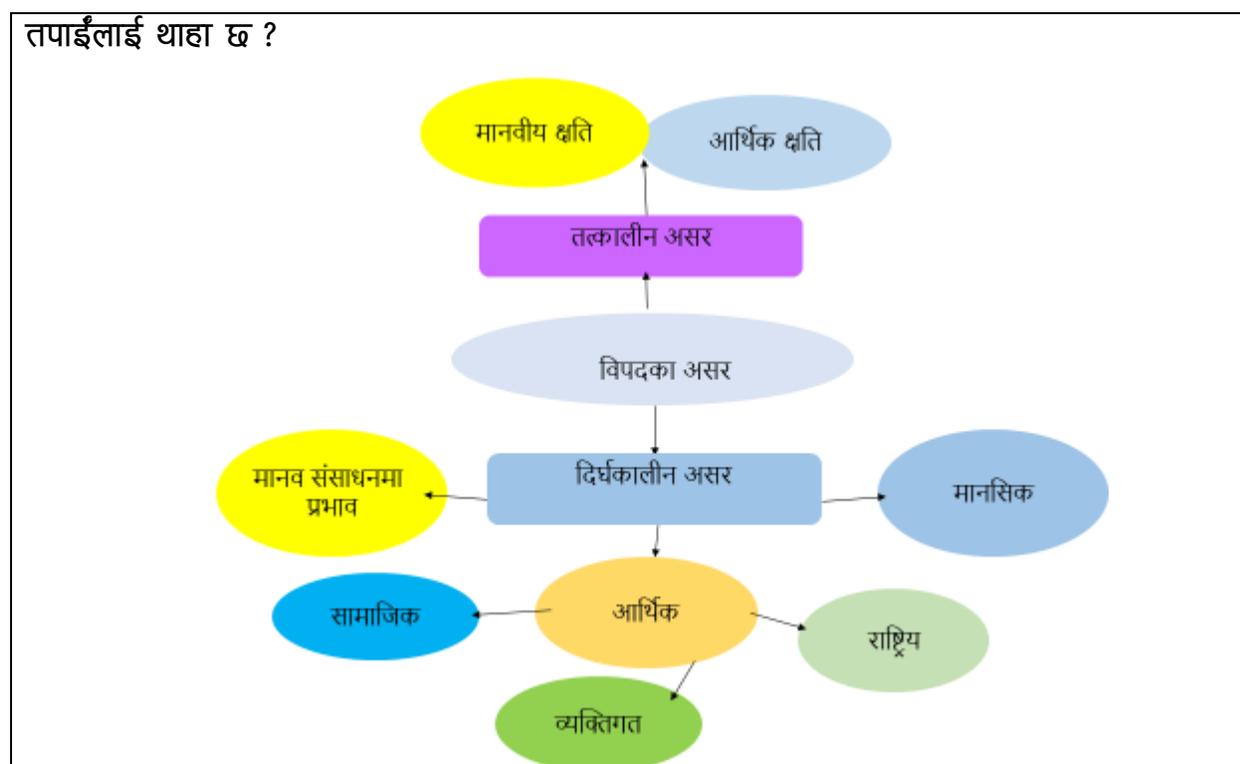
(छ) स्वयम्सेवी सुरक्षा समूह गठन : कुनै पनि विपद्मा सबैभन्दा पहिले आफ्नो जीवन रक्षा गर्ने पहिलो कर्तव्य हुन्छ । आफ्नो जीवन सुरक्षित भरणपछि मात्र आफ्ना परिवार, छरछिमेकी र अरूको सुरक्षामा संलग्न हुन सकिन्छ । विशेष गरी बालबालिका, जेष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका, बिरामी, गर्भवती, सुत्केरीहरूलाई सुरक्षित रहन अरूको मदतको आवश्यक पर्दछ । विपद्को बेलामा समुदायका मानिसहरूलाई सुरक्षित राख्नमा युवा वर्गको ठुलो जिम्मेवारी रहेको हुन्छ । विपद् प्रभावित क्षेत्रमा विपद् आउनुपूर्व नै प्रत्येक टोल र समुदायमा युवाहरूको स्वयम्सेवी सुरक्षा समूहहरू गठन गर्नुपर्दछ । सुरक्षा समूहका सदस्यहरूलाई विपद्का लागि पूर्वतयारी, राहत तथा उद्धार र पुनः निर्माण कार्यसम्बन्धी तालिम उपलब्ध गराएर परिचालन गर्नुपर्दछ ।

(ज) उद्धार अभ्यास : सुरक्षा समूहको अगुवाईमा उनीहरूले सिकेका ज्ञान, सिप र प्रविधिका बारेमा समय समयमा समुदायको सहभागितामा अभिमुखीकरण, गोष्ठी र उद्धार अभ्यासका कार्यहरू सञ्चालन गर्नुपर्छ । यस्तो कार्यहरूले समुदायका मानिसहरूमा आउन सक्ने विपद्प्रति सचेत हुन, विपद् पूर्व, विपद्का समयमा, विपद्पछि के गर्ने, के नगर्ने, कोसँग सम्पर्क गर्ने भन्ने विषयहरूमा जानकारी हुन्छ । साथै विपद्का समयमा गर्नुपर्ने कार्यहरूको पूर्व अभ्यासले सुरक्षा समूह तथा समुदायका मानिसहरूमा सिकाइ हुनका साथै आत्मविश्वाससमेत बढ्छ । उद्धार अभ्यास समुदायका सबै मानिसको सहभागितामा प्रत्येक वर्ष गर्नुपर्दछ । यस्तो अभ्यासले मानिसहरूमा विपद्को बेलामा अन्योल नभई कुन समयमा कसले के गर्ने भन्ने ज्ञान, सिप र अभ्यास प्राप्त भई जीवन रक्षा गर्न मदत पुग्दछ ।

(झ) आवश्यक सामग्रीहरूको व्यवस्था : विपद् पूर्वसूचना दिइएर आउँदैनन् । अपर्भट जीवन रक्षाका लागि घर छाडेर सुरक्षित स्थानमा जान सकियो भने पनि सुरक्षित स्थानमा स्थानान्तरण भएको केही समयपछि नै हामीहरूलाई पानी, खानेकुराहरू, नियमित औषधी खानेहरूका लागि औषधी आदि आवश्यक पर्दछ । परिवारमा बिरामी, शिशु, बालबालिका भएमा उनीहरूका लागि विशेष प्रकारका खानेकुराहरू पनि आवश्यक पर्दछ । यदि जाडाको मौसम छ भने न्यानो लुगा, बर्खाको मौसम भए छाता, बर्षादी, साना त्रिपाल र प्लास्टिक आदि आवश्यक पर्दछ । त्यसैले आपत्कालीन अवस्थाका लागि ऋटपट भोला र आपत्कालीन बाकस तयार पारेर राख्नुपर्छ ।

(ञ) ऋटपट भोला : विपद्को बेलालाई लक्षित गरी ऋटपट भोला हरेक घरमा राख्नुपर्छ । ऋटपट भोलामा अतिआवश्यक सामग्रीहरू, जस्तै : टर्च, मौसमअनुसारको प्रतिव्यक्ति एक जोर लाउने कपडा, ओझ्ने पातलो कम्बल, ओछ्याउने पातलो म्याट्रेस, चिउरा, बिस्कुट, भुटेको मकै, सातु जस्ता सुक्खा नबिग्रिने खानेकुरा, एक दुई बोतल पिउने पानी र औषधी राख्नुपर्छ । साथै सानो छुरी, घरायसी आवश्यक कागजपत्र, केही रुपियाँ, एउटा सानो रेडियोलगायतका आवश्यक सामग्रीहरू राख्नुपर्दछ । यस्तो भोला व्यक्तिगत रूपमा परिवारका प्रत्येक वयस्क सदस्यहरूले आफू र आफ्ना आश्रित सदस्यहरूको सामग्री राखेर तयार गर्नुपर्दछ । लामो समयसम्म भोलामा राखिएका सामग्रीहरू बिग्रिने र प्रयोग गर्न नमिल्ने हुनाले आवश्यकताअनुसार समय समयमा फेरबदल गर्नुपर्छ । आफ्नो भोला कुनै पनि बेला सजिलै भेटिने स्थानमा सुरक्षित किसिमले राख्नुपर्छ । सुरक्षित स्थानमा जानु अघि यो भोला आफूसँगै लिइएर जानुपर्छ ।

(आ) आपत्कालीन राहत बाकस : विपद् प्रभावित क्षेत्रका मानिसहरूले विपद्को समयमा सुरक्षित स्थानमा अस्थायी रूपमा स्थानान्तरण भई नयाँ स्थानमा जाँदा अति आवश्यक सामग्रीहरू, जस्तै त्रिपालहरू, डोरीहरू, किलाहरू, खाना बनाउने भाँडाहरू, आधारभूत खानेकुराहरू, आधारभूत औषधीहरू, जमीनमा ओछ्याउने दरी, त्रिपालहरू, स्थानीय स्तरमा उपलब्ध इन्धन, लाइटरलगायतका सामग्रीहरू ठुलो बाकसमा नबिग्रिने गरी राख्नुपर्छ । यस्तो सामग्री पहिल्यै पहिचान भएको सुरक्षित स्थानहरूमा समुदायले कसैको जिम्मामा राख्ने प्रबन्ध मिलाउनुपर्छ । यस बाकसभित्र राखिने सामग्रीहरू आवश्यकताअनुसार समय समयमा फेर्ने व्यवस्था गर्नुपर्छ । लामो समयसम्म बाकसभित्र राखिएका सामग्रीहरू बिग्रिने भएकाले तिनीहरूलाई हेरफेर गर्नुपर्छ । आपत्कालीन बाकसको साँचो आवश्यक परेको बेला तुरुन्तै पहुँच हुने स्थानमा राखिनुपर्छ ।



क्रियाकलाप २ : तल दिइएका दुईओटा चित्र अवलोकन गरी चित्रको सन्देश उदाहरणसहित लेख्नुहोस् । दुवै चित्रको निष्कर्ष पनि लेख्नुहोस् ।

प्रकोप

चित्र न. १

मजबुद संरचना

कमजोर संरचना

विपद् आउँछ



४. विपद्मा प्राथमिक उपचार सेवा

कुनै पनि दुर्घटना हुनासाथ बिरामीको अवस्था अभै बिग्रिन नदिन गरिने तत्कालको सहयोग प्राथमिक उपचार हो । बिरामीले चिकित्सकबाट सघन उपचार पाउनुअघि स्थानीय स्तरमा उपलब्ध मानवीय स्रोत र साधनको सहायताले गरिन्छ । प्राथमिक उपचार गर्नुको मुख्य उद्देश्य बिरामीको रक्षा गर्नु, बिरामीको अवस्था थप खराब हुनबाट बचाउनु र बिरामीको सुधारमा सहयोग पुऱ्याउनु हो । प्राथमिक उपचार गर्नुभन्दा पहिले बिरामीको अवस्थाको लेखाजोखा गर्नुपर्छ । बिरामीको लेखाजोखा गर्नका लागि निम्नलिखित तीन कार्य गर्नुपर्छ :

(क) दुर्घटना स्थलमा सुरक्षा परिस्थितिको जाँच (Danger): घटना स्थलमा आफ्नो, बिरामी र अरूको सुरक्षा अवस्थाको आँकलन गर्ने ।

(ख) प्रतिक्रियाको जाँच (Response): बिरामी होस वा बेहोस भए नभएको यकिन गर्ने ।

(ग) ए.बि.सि.(Airways, Breathing, Circulation) जाँच : बिरामीलाई श्वास लिन कुनै लुगा वा अन्य वस्तुले अवरोध गरेको भए हटाउने, नाक मुख खुला छ, छैन हेर्ने, छाती छामेर मुटुको चाल पत्ता लगाउने, बिरामीले सास फेरे नफेरेको र नाडी चले नचलेको पहिचान गरी बिरामी जीवित भए नभएको यकिन गर्ने ।

उल्लिखित आधारमा यदि जीवित भएको सङ्केत देखिएमा तपसिलबमोजिमका चार चरण अपनाएर प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ ।

(क) **अवस्थाको विश्लेषण** : आफू र दुर्घटनामा परेको व्यक्तिलाई बाह्य खतरा छैन भने प्राथमिक उपचार सुरु गर्न सकिन्छ ।

(ख) **प्रतिकार्य** : बोलाउँदा या बिस्तारै चलाउँदा पीडित व्यक्तिले कुनै प्रतिक्रिया देखाउँछ ? अथवा उ होसमा छ कि बेहोसको अवस्थामा छ ? यकिन गर्ने ।

(ग) **बन्द नाकमुख खुला गराउने** : पीडित व्यक्तिले कुनै प्रतिक्रिया देखाएको छैन अर्थात् श्वास फेरेको देखिँदैन भने एउटा हात उसको निधारमा राख्नुहोस् र अर्को हातले बिस्तारै चिउँडो उठाएर दुई औँलाले बाधिएको मुख र दाँत खुला बनाउनुहोस् ।

(घ) **श्वासप्रश्वास गराउने** : हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस् र श्वास फेरेको नफेरेको जाँच गर्नुहोस् । यदि अभै पनि पीडित अचेत छ तर श्वास फेर्दै छ भने पुनर्लाभका लागि तुरुन्तै एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस् र डाक्टर कहाँ पठाउनुहोस् ।

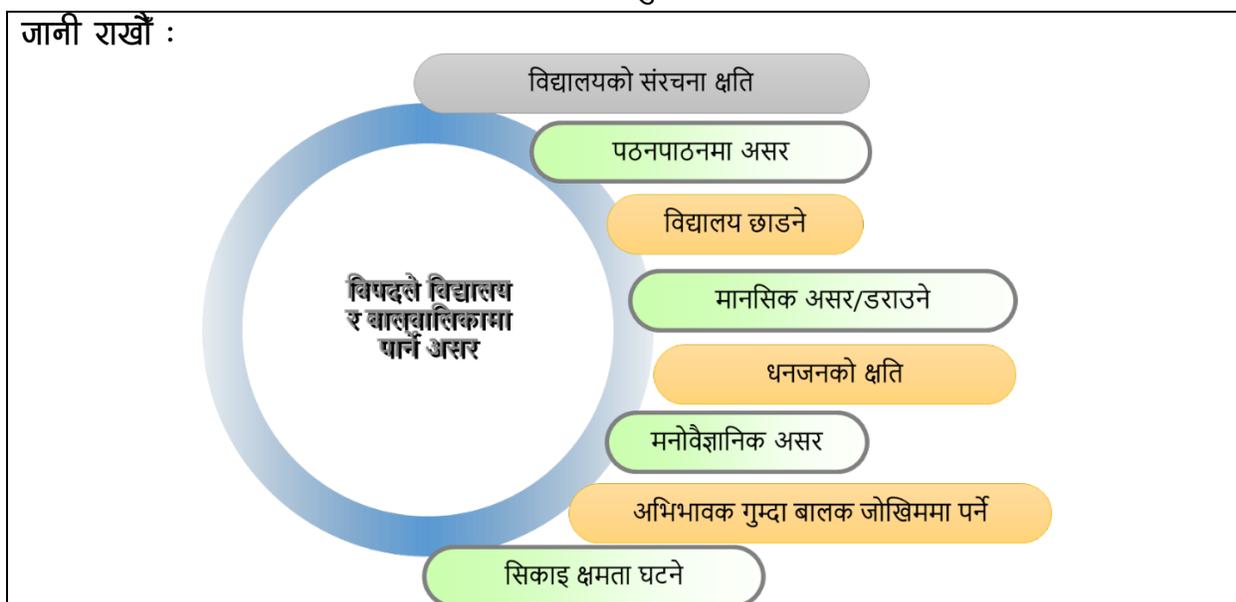
जानी राखौँ : प्राथमिक उपचार बाकसभित्र राखिने आधारभूत सामग्रीहरू

निर्मलीकृत कपासको रोल, सुती कपडाका निर्मलीकृत घाउ बाँध्ने ब्यान्डेज रोल, टाँसिने ब्यान्डेज रोल (ठुलो गज), टाँसिने ब्यान्डेज रोल (सानो गज), त्र्याप ब्यान्डेज रोल, साबुन, कँची, ज्वरो नाप्ने थर्मामिटर, घाउ सफा गर्दा लगाउने पन्जा, घाउ सफा गर्ने एन्टिसेप्टिक भोल (टिनचर ब्यन्डोइन, डिटोल आदि), दुखाइ कम गर्ने औषधी (सिटामोल आदि), जीवन जलका पुरियाहरू ।

५. विपदले शिक्षा क्षेत्रमा पार्ने प्रभाव

विपदले शिक्षा क्षेत्रमा पनि प्रभाव पार्दछ । विपदले शिक्षा व्यवस्थालाई नै अवरुद्ध बनाइदिन सक्छ । यदि विपदको किसिम, स्तर र यसको प्रभाव क्षेत्र ठुलो भएमा यसको प्रभाव पनि ठुलो भई सामान्य अवस्थामा फर्किन पनि लामो समय लाग्ने हुन्छ । सानो स्तर र सीमित क्षेत्र मात्र प्रभाव रहेको भए यसको असर पनि थोरै भई छिट्टै सामान्य अवस्थामा फर्किन सकिन्छ । विपदमा विद्यालय भवनहरू, शौचालयहरू, विद्यालयका पर्खालहरू र खेल मैदानहरू बिग्रिने तथा भत्किने हुन सक्छ । यसका साथै फर्निचरहरू, शैक्षिक सामग्रीहरू, खेलकुद तथा मनोरंजनका सामग्रीहरू एवम् प्रयोगशालाहरूमा क्षति पुगेको हुन सक्छ । अभिभावकहरू, विद्यार्थीहरू, शिक्षकहरू, कर्मचारीहरूको मृत्यु र घाइते तथा विस्थापन हुन सक्ने भएकाले तत्काल पठनपाठन सुरु गर्न कठिन हुन्छ । विपदले बढी प्रभाव पार्ने जोखिममा रहेको समूह बालबालिकाहरू, केटीहरू, अपाङ्गता भएकाहरू, दुर्गम ग्रामीण भेगमा बसोबास गर्नेहरू, अल्पसङ्ख्यक जनजातिहरू, एच.आई.भी र एड्स सङ्क्रमितहरू, जेष्ठ नागरिकहरू, गर्भवती महिलाहरू आदि भएकाले यस्तो समूहलाई विशेष हेरचाह गर्नुपर्छ । विपदमा बालबालिकाको पढाइमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने भएकाले स्थानिय तह तथा विद्यालयले यथासक्य चाँडो वैकल्पिक सिकाइ सहजीकरण रणनीति तयार गरी विद्यार्थीको सिकाइ निरन्तर राख्नुपर्छ ।

जानी राखौं :



पाठसार

- ✦ प्रकोप भनेको प्राकृतिक वा मानवीय घटना हो, जसको कारणबाट मानिस घाइते हुने वा मर्ने, सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय विनाश हुन सक्छ ।
- ✦ प्रकोपको प्रभावबाट मानवीय, आर्थिक, वातावरणीय क्षेत्रमा ठुलो क्षति भई समुदायले मात्र सामना गर्न नसकी राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगको आवश्यकता पर्ने अवस्थालाई विपद् भनिन्छ ।
- ✦ विपद् मानवीय र प्राकृतिक दुईओटा कारणले हुन्छ ।
- ✦ समुदायमा प्रकोप आउनुभन्दा पहिले नै प्रकोपको लेखाजोखा गरी प्रकोप नक्साङ्कन गर्नुपर्छ ।
- ✦ कमजोर संरचनाले विपद् निम्त्याउँछ, मजबुत संरचनाले विपद् आउन दिँदैन ।
- ✦ विपद् जुनसुकै बेला पनि आउन सक्ने भएकाले प्रत्येक घरमा आवश्यक सामग्रीसहितको भटपट भोला र प्रत्येक समुदायमा उद्धार बाकस राख्नुपर्छ ।
- ✦ विपद् आउनुपूर्व नै सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गरी स्वयम्सेवी समूहको गठन गरी उद्धार अभ्यास गर्नुपर्छ ।
- ✦ कुनै पनि दुर्घटना हुनासाथ बिरामीको अवस्था अभै बिग्रिन नदिन गरिने तत्कालको सहयोग प्राथमिक उपचार भनिन्छ । विपद्को बेलामा प्राथमिक उपचारको धेरै ठुलो महत्त्व रहेको हुन्छ ।
- ✦ विपद्ले बालमनोविज्ञान र शिक्षामा ठुलो असर पार्ने भएकाले तत्काल सङ्क्रमणकालीन योजना बनाएर विद्यार्थीको सिकाइ निरन्तर राख्नुपर्छ ।

(नोट: यो पाठ युनेस्को काठमाडौंको सहयोगमा शिक्षा समूह नेपालद्वारा विकास गरिएको विपद्बाट सुरक्षित रहने सिपसम्बन्धी स्वअध्ययन सामग्रीमा आधारित भई तयार गरिएको हो ।)

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) प्रकोप भनेको के हो ?
- (ख) विपद्मा किन बाह्य सहयोगको आवश्यकता पर्दछ ?
- (ग) प्रकोप नक्साङ्कनको के महत्त्व छ ?
- (घ) विपद्को तत्कालीन र दीर्घकालीन असरका दुई दुईओटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।
- (ङ) प्राथमिक उपचार भनेको के हो ?

२. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

- (क) विपद् प्रभावित समुदायमा गई तत्काल गरिने राहतका कार्यलाई..... भनिन्छ ।
- (ख) मुख्य गरी विपद्प्रकारका हुन्छन् ।
- (ग) प्रकोपले निम्त्याउँछ ।
- (घ) विपद्को तत्कालीन असर मानवीय रक्षति हो ।
- (ङ) घटना स्थलमा आफ्नो, बिरामी रको सुरक्षा अवस्थाको आँकलन गरेर मात्र प्राथमिक उपचार सेवा प्रारम्भ गर्नुपर्छ ।

(च) विपदले बालबालिकाको क्षमता घट्छ ।

(छ) पूर्व सावधानी अपनायो भने विपद्बाट बच्न र विपद्बाट हुने क्षति गर्न सकिन्छ ।

३. सबैभन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) तलकामध्ये कुन भनाइ ठिक होइन ?

(अ) विपदलाई रोक्न सकिँदैन तर विपद्बाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ ।

(आ) कमजोर संरचना विपद्को प्रमुख कारण हो ।

(इ) विपद् पूर्वसूचना दिइएर आउँछ ।

(ई) विपद्को सामना गर्नका लागि राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगको आवश्यकता पर्दछ ।

(ख) विपद्को मानवीय कारण कुन होइन ?

(अ) वायुमण्डलीय

(आ) अशिक्षा

(इ) औद्योगिकीकरण

(ई) प्रदूषण

(ग) तलकामध्ये कुन विपद्को तत्कालीन र दीर्घकालीन दुवै असर हो ?

(अ) मानसिक

(आ) सामाजिक

(इ) आर्थिक

(ई) मानवीय

(घ) प्राथमिक उपचारको दोश्रो चरण कुन हो ?

(अ) अवस्था विश्लेषण

(आ) बन्द नाक, मुख खुला गर्ने

(इ) श्वास प्रश्वास गराउने

(ई) प्रतिकार्य

(ङ) विपदले बालबालिकामा पार्ने असर तलकामध्ये कुन हो ?

(अ) मनोवैज्ञानिक असर

(आ) सिकाइ क्षमता घटने

(इ) विद्यालय छाड्ने

(ई) माथिका सबै

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) विपद् पूर्व गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) भटपट भोलाको आवश्यकता र महत्त्वको विश्लेषण गर्नुहोस् ।

(ग) व्याख्या गर्नुहोस् : “कमजोर संरचनाले विपद् निम्त्याउँछ ।”

(घ) विपदले शिक्षामा पार्ने प्रभावको उदाहरणसहित चर्चा गर्नुहोस् ।

(ङ) विपद् आउनुभन्दा पहिले गरिने उद्धारकार्यका लागि गरिने पूर्व अभ्यासको महत्त्वको चर्चा गर्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य

तपाईं बसोबास गरेको समुदायका मानिसहरूसँग छलफल तथा स्थलगत अवलोकन भ्रमण गरी प्रकोप नक्साङ्कन गरी कार्डबोर्डमा लेखेर कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् । कक्षाका साथी र शिक्षकको समेत पृष्ठपोषण लिइएर परिमार्जन गरी कार्यान्वयनका लागि नगरपालिकाको वडा कार्यालयमा बुझाउनुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : यो पाठको शिक्षण गर्दा निम्नलिखित क्रियाकलाप गराउनुहोस् :

★ विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले भोगेका र देखेका प्रकोप वा विपद्को अनुभव भन्न लगाई त्यसबाट सिकेको पाठ छलफल गराउनुहोस् ।

★ प्राथमिक उपचार बाकसको नमुना तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

- ✦ विद्यार्थीहरूलाई प्राथमिक उपचार र विपद्को बेला गरिने उद्धार कार्यको पूर्व अभ्यास गराउनुहोस् ।
- ✦ विद्यार्थीहरूलाई आफू बसोबास गरेको क्षेत्रको प्रकोप नक्साङ्कन गरी कक्षाकोठामा छलफल गराउनुहोस् ।
- ✦ विपद्को बेलामा शिक्षा आर्जन गर्ने कार्यमा कसरी निरन्तरता दिन सकिन्छ, कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- ✦ विपद्सम्बन्धी डकुमेन्ट्रीहरू तथा श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू युट्युब वा अन्य स्रोतबाट खोजेर कक्षामा प्रदर्शन गराई छलफल गराउनुहोस् ।
- ✦ विपद्का प्रकार, कारण, असर, विपद्पूर्व अपनाउनुपर्ने सावधानी तथा उद्धार अभ्यासको सिमुलेसनका सम्बन्धमा थप स्रोत सामग्री खोजेर अध्ययन गरी पावर प्वाइन्ट स्लाइडसमेत बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गराउनुहोस् ।

हरित विद्यालयको अवधारणा

उद्देश्य : यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईं निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुनु हुने छ :

(क) हरित विद्यालयको अवधारणाको परिचय दिन ।

(ख) हरित विद्यालय निर्माणका आधारस्तम्भ भन्ने ।

(ग) हरित विद्यालयको आवश्यकता र महत्त्व बताउन ।

१. परिचय

आज विश्वको कुल जनसङ्ख्या सात अर्ब नाघिसकेको छ । जनसङ्ख्याको तीव्र वृद्धिसँगै भौतिक संरचनाको विकास र विस्तार भइरहेका छ । विकास तीव्र गतिमा अघि बढाउँदा प्राकृतिक सम्पदाको विनाश, वातावरणीय प्रकोप, औद्योगिकीकरणबाट निस्केका प्रदूषण हरितगृह ग्याँसको उत्सर्जन बढ्दै गएको छ । यस्ता ग्याँसले सूर्यबाट आएको प्रकाशलाई पृथ्वीमै रोकेर राख्ने भएकाले पृथ्वीको तापक्रम दिनानुदिन बढ्दै गएको छ । पृथ्वीको तापक्रम वृद्धिसँगै आउने जलवायु परिवर्तनले गर्दा समग्र मानव जीवन र प्राणी जगत् सङ्कटमा पर्न थालेका छन् । विश्वव्यापी रूपमा देखापरेका समस्याहरूको समयमै पहिचान र रोकथाम तथा समाधान गर्न अति जरुरी छ । मानिसहरूले विकासका नाममा गरेका विनाशका कार्यहरू वातावरणमैत्री बनाउका लागि सुधारात्मक कदम चाल्नुपर्दछ ।

हरेक क्षेत्रले आफ्नो स्थानबाट वातावरण संरक्षण गर्न पहल र प्रयत्न गर्नुपर्दछ । हरित विद्यालयको अवधारणाअन्तर्गत हरेक विद्यालयभित्र हरियाली रुख, बिरुवा र रमणीय बगैँचा हुनुपर्दछ । त्यति मात्र नभएर प्रत्येक विद्यालयले ऊर्जा तथा पानीको मितव्ययी व्यवस्थापन तथा वातावरण मैत्री संरचनाको निर्माण गर्नुसमेत हरित विद्यालयको परिभाषाभित्र पर्दछन् ।



हरित विद्यालय एक यस्तो विद्यालय हो, जसले वातावरणमैत्री अवधारणाहरू एकीकृत रूपमा समावेश गरी अन्तरक्रियात्मक तथा प्रगतिशील शिक्षामार्फत वातावरण संरक्षण र संवर्धन गर्न सक्षम, जिम्मेवार र असल नागरिक बनाउन उत्प्रेरणा प्रदान गर्दछ । त्यसैले हरित विद्यालय प्रभावकारी शिक्षण सिकाइमा अघि हुनुका साथै वातावरण मैत्री र आर्थिक रूपले सबल पनि हुन्छ ।

विद्यार्थीहरू परिवर्तनका संवाहक र भविष्यका निर्मातासमेत भएकाले पाठक्रमले समेटेको सैद्धान्तिक ज्ञान मात्र पर्याप्त हुन सक्दैन । व्यावहारिक शिक्षामार्फत प्राप्त ज्ञान र सिपले मात्र सर्वाङ्गीण विकास हुन्छ र भविष्यमा आउन सक्ने चुनौतीहरूको सामना गर्न सकिन्छ । हरित विद्यालय कार्यक्रमले शिक्षण सिकाइलाई प्रभावकारी बनाई वातावरण संरक्षणका लागि महत्त्वपूर्ण अवसर प्रदान गर्दछ ।

नेपाल सरकारले “हरित विद्यालय कार्यक्रम कार्यान्वयन निर्देशिका, २०७५” जारी गरेको छ । यो कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य प्रत्येक विद्यालय हाताभित्र एउटा सुन्दर बगैँचा निर्माण गर्नु र हरिया बोटबिरुवा हुर्काउनु रहेको छ । यसअन्तर्गत हरियाली बोटबिरुवाको विकास, सुन्दर बगैँचाको निर्माण, पानी र ऊर्जा व्यवस्थापन गर्दै विद्यार्थीहरूलाई प्रयोगात्मक तथा व्यावहारिक सिप र शिक्षा प्रदान गरी वातावरणको संरक्षण र संवर्धन गर्न सिकाइन्छ । सफल रूपमा सञ्चालन भएको हरित विद्यालयले विद्यार्थी, शिक्षक र समाजलाई धेरै फाइदा पुऱ्याउँछ । यसले विद्यार्थीलाई परिवर्तनप्रति सचेत गराई समाजमा नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्न सक्षम बनाउँछ । साथै विद्यार्थीलाई हरित क्रियाकलाप तथा अभ्यासमार्फत दिगोपना कायम गर्ने व्यवहार प्रस्तुत गर्न सिकाउँछ ।

२. हरित विद्यालय निर्माणका आधारस्तम्भ

हरित विद्यालय निर्माण विश्वव्यापी दिगोपन कायम राख्न सम्बन्धित रहेको छ । विद्यार्थीहरूले विद्यालयमा सिकेको ज्ञान तथा सिपले भविष्यमा उनीहरूले आफूले गर्ने कार्यहरूमा भल्किन्छ । त्यसैले हरित विद्यालय कार्यक्रमले विद्यार्थीहरूमा दिगोपनाका लागि काम गर्न अभिप्रेरित बनाइराख्छ । सफल हरित विद्यालय निर्माणका मुख्य तीन आधारस्तम्भ यस प्रकार रहेका छन् :

(क) वातावरणीय असर कम गर्ने

हरित विद्यालय निर्माणको प्रमुख उद्देश्य विद्यालयबाट दैनिक रूपमा वातावरणमा हुने असरलाई कम गर्नु हो । विद्यालयमा ठुलो सङ्ख्यामा विद्यार्थी, शिक्षक तथा कर्मचारी हुने भएकाले विद्यालय सञ्चालनका क्रममा वातावरणीय स्रोतको दोहन पनि बढी हुन जान्छ । यस क्रममा धेरै मात्रामा ऊर्जा तथा पानी आवश्यकता पर्दछ । फोहोरमैलाको उत्सर्जन हुनेलगायतका वातावरणमा नकारात्मक असर पार्ने कार्यहरू भइरहेका हुन्छन् । त्यसैले वातावरणीय असर कम गर्नका लागि ऊर्जा र पानीको खपत कम गर्ने, यातायातका साधनमा प्रयोग हुने इन्धनको प्रयोग घटाउने, ल्यान्डफिल साइटमा जाने फोहोर घटाउने तथा प्राकृतिक वासस्थान जोगाउने कार्य हरित विद्यालय निर्माणको प्रमुख आधारमा पर्दछ ।

(ख) स्वस्थ जीवनयापनको प्रवर्धन गर्ने

विद्यार्थी र शिक्षकको स्वस्थ सुरक्षाका लागि विद्यालयको कक्षाकोठा भित्र र बाहिरको वातावरण सफा र स्वच्छ हुनु नितान्त आवश्यक हुन्छ । यसका अतिरिक्त शारीरिक अभ्यासका कार्यक्रम र पोषयुक्त खाना पनि उत्तिनै आवश्यक हुन्छ । विद्यालयमा शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापमा स्वस्थ जीवनयापनका क्रियाकलापले राम्रो प्रभाव पार्दछ । हरित विद्यालयले विद्यार्थी, शिक्षक तथा कर्मचारीको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याई प्रभावकारी शैक्षिक गतिविधि सञ्चालन गर्न भूमिका खेल्छ ।

(ग) वातावरण र दिगोपनामा साक्षरतामा बढाउने

वातावरण र दिगोपनाबारेको अध्ययनले विद्यार्थीमा वर्तमान तथा भविष्यमा आउन सक्ने विश्वव्यापी वातावरणीय समस्याहरूसँग जुध्न सक्ने सिप तथा कौशल प्राप्त हुन्छ । हरित विद्यालय कार्यक्रमले अन्तरविषयक र स्थानीय



परिवेशमा आधारित शिक्षण विधिमाफत पाठ्यक्रम शिक्षण तथा अभ्यास गर्न अवसर प्रदान गर्दछ । यसले विद्यार्थीहरूको बुझाइ र कार्य गर्ने क्षमतामा वृद्धि गर्दछ ।

क्रियाकलाप १ : तपाईं अध्ययन गरिरहेको विद्यालयले कक्षाकोठाभित्रको पठनपाठनबाहेक नियमित रूपमा सफल अभ्यास गरिरहेका कार्यहरूको सूची तयार पारी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

के तपाईंलाई थाहा छ ?

- परम्परागत विद्यालयहरूमा विद्यार्थी, शिक्षक र कर्मचारीहरू दिनको ८५-९० प्रतिशत समय कोठाभित्र बिताउँछन । लगभग ५० प्रतिशत कोठाहरूमा आन्तरिक वायु प्रदूषण खराब अवस्थामा हुन्छ, जसले गर्दा दम जस्ता रोग निम्त्याइरहेको पाइन्छ ।
- एक अध्ययनका अनुसार करेसाबारी, पाककला र पोषणसम्बन्धी प्रयोगात्मक अभ्यासमाफत शिक्षण गरिएका विद्यार्थीहरूमा त्यसरी अध्ययन नगरेको विद्यार्थीको भन्दा खानेबानीको राम्रो विकास भएको पाइएको छ ।
- अमेरिकामा गरिएको अध्ययनअनुसार हरित विद्यालयको प्रमाणपत्र पाएका विद्यालयले परम्परागत विद्यालयभन्दा ३३ प्रतिशत ऊर्जा र ३२ प्रतिशत पानीको खपत कम भएको पाइएको छ ।

स्रोत : <http://www.greenschools.net/>

३. हरित विद्यालय कार्यक्रमको आवश्यकता

शंखरापुर नगरपालिकाभित्र स्थापित सम्पूर्ण विद्यालय हाताभित्र उपलब्ध खाली जग्गालाई यथोचित प्रयोग गरी हरियाली निर्माण गर्नु आजको आवश्यकता हो । यसअन्तर्गत विद्यालयका हाताभित्र खाली रहेका जमिनमा वृक्षरोपण गर्ने, तारबार वा पर्खालको सट्टा उपयुक्त बिरुवा लगाएर हरित घेरबार बनाउन



सकिन्छ । बगैचामा फुल्ने सुन्दर फूलहरूका साथै औषधीय गुण भएका जडीबुटीका बोटबिरुवाहरू, जस्तै : पारिजात, तुलसी, गुलाफ आदिको बगैचा बनाउन पनि सकिन्छ । खाली जग्गा प्रशस्त भएका विद्यालयमा बोटानिकल गार्डेन छुट्टै रूपमा निर्माण गर्न सकिन्छ । यसरी विद्यालय हाताभित्र व्यवस्थापन गरिएका विभिन्न जातका रुख, बिरुवा र फूलले एकातर्फ वातावरणीय तथा मानसिक स्वास्थ्यलाई सहयोग पुऱ्याएका हुन्छन् भने अर्कोतर्फ ज्ञान र रुचि बढाई सिर्जनशील हुन अभिप्रेरित गर्दछन् । त्यस्तै प्रशस्त खुला क्षेत्र भएका विद्यालयले व्यावसायिक उत्पादनमाफत विद्यालयको दिगो आयआर्जन बढाउन सकिन्छ । विद्यालयमा प्रयोगात्मक र व्यावहारिक शिक्षालाई सार्थक बनाउन बगैचा निर्माण र वृक्षरोपण जस्तो महत्त्वपूर्ण कार्यमा संलग्न हुन, फिल्ड कार्यमा गर्न सहज हुन्छ । हरियाली बोटबिरुवा र रङ्गीबिरङ्गी बगैचाबाट मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावले गर्दा विद्यार्थी, कर्मचारी र शिक्षक/शिक्षिकालाई सक्रिय भई कार्य गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

विद्यालयभित्र उत्पादन हुने फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन नगरेमा विद्यार्थीको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्न जान्छ । त्यस्तै फोहोरमैलाको समस्याले हाम्रो दैनिक जीवनमा पनि उत्तिकै असर पार्ने भएकाले

विद्यालयमा गरिएको अभ्यासले समुदायमा गरिने फोहोर व्यवस्थापनमा पनि प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । विद्यालयमा कुहिने फोहोरबाट जैविक मल बनाई बगैँचामा प्रयोग गर्दा विद्यालयबाट निस्कने फोहोरलाई कम गरी यसको व्यवस्थापनलाई सहज बनाउँछ । हरित विद्यालय कार्यक्रमले विद्यालयमा खपत हुने ऊर्जाको व्यवस्थापन लागि ऊर्जामैत्री भवन निर्माण र उपकरण प्रयोगमा बढावा दिन्छ । यसले गर्दा वार्षिक ऊर्जा खपतमा कम भई वातावरणमा सकारात्मक सहयोग पुग्नुका साथै विद्यालयको खर्च पनि कम हुन्छ । विद्यालयको मुख्य उद्देश्य पठनपाठन प्रक्रियालाई प्रभावकारी बनाउन हरित विद्यालय निर्माणको माध्यमबाट व्यावहारिक सिप ज्ञान दिएर सिकाइलाई जीवन उपयोगी र प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप २ : तपाईंको विद्यालय किन हरित विद्यालय हुनुपर्दछ ? यसका आवश्यकताका बारेमा कक्षाकोठामा छलफल गरी बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

४. हरित विद्यालय कार्यक्रमको महत्त्व

हरित विद्यालय कार्यक्रमले विद्यालयको शिक्षण क्रियाकलापलाई प्रभावकारी र व्यावहारिक ढङ्गले सम्प्रेषण गर्दै भविष्यका चुनौतीलाई सामना गर्न सक्षम नागरिक तयार पार्दछ । यसका साथै हरित विद्यालयले स्थानीय समुदायमा पनि हरियाली प्रवर्धन, फोहोरमैला व्यवस्थापन, पानी व्यवस्थापन तथा सरसफाइ गर्न, ऊर्जामैत्री बन्न सकारात्मक प्रभाव पार्दै सिकाइ केन्द्रका रूपमा विकास भएको हुन्छ । विद्यालयलाई हरित विद्यालय कार्यक्रमको महत्त्व तथा फाइदाहरू निम्नानुसार छनः

(क) सिकाइमा सुधार

हरित विद्यालय कार्यक्रमले व्यावहारिक तथा अन्तरक्रियात्मक शिक्षण सिकाइको अवसरहरू प्रदान गर्दछ । विद्यालयमा पठनपाठन हुने विज्ञान, गणित, कला, इतिहास, भूगोल, स्वास्थ्य, शारीरिक, सामाजिक जस्ता विषयका विषयवस्तुहरूलाई हरित विद्यालयका क्रियाकलापहरूसँग जोडेर अध्ययन गरी शैक्षिक उपलब्धिसमेत हासिल गर्न सकिन्छ । प्रत्यक्ष अनुभव गरेर सिकेका विषयवस्तुहरू सिक्न सजिलो हुनुका साथै व्यावहारिक प्रयोगमा समेत आउँदछन् । हरित विद्यालय कार्यक्रमले कृषि उत्पादन, फोहोर व्यवस्थापन, हरित उद्यम प्रवर्धन गरी भविष्यमा जीवनयापन गर्ने सिपको समेत विकास गराउँछ ।



(ख) वातावरणीय सन्तुलनको प्रवर्धन तथा संरक्षणमा सचेतना वृद्धि

हरित विद्यालय कार्यक्रमले विद्यालयभित्र प्राकृतिक वातावरणलाई अनुभव गर्न सकिन्छ । विद्यालयमा विभिन्न चराचुरुङ्गी, पुतली र किराहरूको वासस्थान निर्माण भई वातावरण सन्तुलनमा सहयोग पुग्छ । स्थानीय क्षेत्रमा पाइने रुख, बिरुवा तथा फूलहरूको पहिचान भई संरक्षणमा टेवा पुग्छ । विद्यालयबाट निस्कने फोहोरमैलाले गर्दा वातावरणमा पुग्ने असर न्यूनीकरणमा हरित विद्यालयले विशेष भूमिका खेल्न सक्छ । पानीका स्रोतको संरक्षण र यसको व्यवस्थापनको जिम्मेवारीको बोध गराउन यस कार्यक्रमले ठुलो भूमिका खेल्न सक्छ ।



हरित विद्यालय कार्यक्रममार्फत वातावरण संरक्षणका विभिन्न क्रियाकलापमा संलग्न भई सोसम्बन्धी ज्ञान हासिल गर्ने मौका पाइन्छ । साथै भविष्यमा पनि प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण र संवर्धन गर्न आफ्नो भूमिका निभाउन प्रोत्साहन मिल्छ ।

(ग) शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव र व्याक्तित्व विकास

हरित विद्यालय कार्यक्रमका क्रियाकलापमा संलग्न हुँदा स्वस्थ जीवनशैलीलाई प्रोत्साहन मिल्दछ । कक्षाकोठाको बाहिर गरिने अन्तरक्रियात्मक र प्रयोगात्मक अभ्यासले सिर्जनशीलता बढ्नुका साथै शारीरिक सक्रियताले शरीर स्वस्थ रहन्छ । यस कार्यक्रममार्फत समूहमा रहेर काम गर्ने बानीको विकास हुन्छ । साथै कुनै पनि नयाँ कार्य गर्ने आत्मविश्वास बढ्न जान्छ । विद्यार्थीहरूबिच सहयोगी भावनाको विकास हुनुका साथै परिश्रम गर्ने बानीको विकास हुन्छ ।



(घ) ऊर्जामैत्री विद्यालयको विकास

विद्यालयमा ऊर्जामैत्री क्रियाकलापहरू अवलम्बन गर्दा ठुलो मात्रामा ऊर्जा खपतमा कमी ल्याउन सकिन्छ । त्यस्तै विद्यालयमा ऊर्जामैत्री बानी व्यवहारले गर्दा यसको सचेतना समाजमा पनि पर्न जान्छ । यसले गर्दा ऊर्जा प्रयोगमा न्यूनीकरण गर्ने अवधारणाको विकास हुनुका साथै ऊर्जामैत्री उपकरणहरूको प्रयोगको प्रवर्धनमा समेत मदत पुग्ने छ । ऊर्जामैत्री बानी व्यवहारले ऊर्जा खपतको लागतमा मात्र कम नगरी वातावरणमा पनि सकारात्मक असर पर्दछ ।

(ङ) विद्यालयको आर्थिक तथा वित्तीय अवस्थामा सुधार

धेरैजसो विद्यालयहरूलाई विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न आर्थिक समस्या बेहोर्नु परेको हुन्छ । हरित विद्यालय कार्यक्रमले विद्यालयलाई दिगो आर्थिक उपार्जन गर्ने अवसर प्रदान गर्दछ । विद्यालयमा

योजनाबद्ध ढङ्गले हरित विद्यालयअन्तर्गतका क्रियाकलापलाई आर्थिक सम्मृद्धिसँग जोड्न सकिन्छ । प्रर्याप्त खुला क्षेत्र भएका विद्यालयहरूले वृक्षरोपण गरी दिगो रूपले विद्यालयलाई आवश्यक पर्ने काष्ठ उत्पादन गर्न सकिन्छ वा बेचबिखन गरी आमदानी गर्न सकिन्छ । हरित क्रियाकलापहरू, जस्तै : विद्यालय करेसाबारी, पुष्प खेती, फलफूल खेती, नर्सरी, सोलार बत्ती, वर्षा पानी सङ्कलन आदिले हरित उद्यम विकास गरी आयआर्जन गर्न सकिन्छ । त्यस्तै विद्यालय ऊर्जामैत्री भई खर्च कटौती गर्न सकिन्छ।

पाठ सार :

- हरित विद्यालय एक यस्तो विद्यालय हो, जसले वातावरणमैत्री अवधारणाहरू एकीकृत रूपमा समावेश गरी अन्तरक्रियात्मक तथा प्रगतिशील शिक्षामार्फत् वातावरण संरक्षण र संवर्धन गर्न सक्षम, जिम्मेवार र असल नागरिक बनाउन उत्प्रेरणा प्रदान गर्दछ ।
- सफल हरित विद्यालय निर्माणका मुख्य तीन आधार स्तम्भमा वातावरणीय असर कम गर्ने, स्वस्थ्य जीवनयापनमा सुधार ल्याउने, वातावरणीय र दिगोपनामा साक्षरतामा बढाउने रहेका छन् ।
- शंखरापुर नगरपालिकाभित्र स्थापित सम्पूर्ण विद्यालय हाताभित्र उपलब्ध खाली जग्गालाई यथोचित प्रयोग गरी हरियाली प्रवर्धन गर्न सकिन्छ ।
- हरित विद्यालयले स्थानीय समुदायमा पनि हरियाली प्रवर्धन, फोहोरमैला व्यवस्थापन, पानी व्यवस्थापन तथा सरसफाइ गर्न र ऊर्जामैत्री बन्न सकारात्मक प्रभाव पार्दै सिकाइ केन्द्रका रूपमा विकास भएको हुन्छ ।
- हरित विद्यालय कार्यक्रमले व्यावहारिक तथा अन्तरक्रियात्मक शिक्षण सिकाइका अवसरहरू प्रदान गर्दछ ।
- हरित विद्यालय कार्यक्रमले विद्यालयभित्र प्राकृतिक वातावरणलाई अनुभव गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

- (क) हरित विद्यालय एक यस्तो विद्यालय हो, जसमाअवधारणाहरू एकीकृत रूपमा समावेश भएका हुन्छन् ।
- (ख) हरित विद्यालय कार्यक्रमले व्यावहारिक तथा अन्तरक्रियात्मकको अवसरहरू प्रदान गर्दछ ।
- (ग) हरित विद्यालय कार्यक्रमले विद्यालयभित्र लाई अनुभव गर्न सकिन्छ ।
- (घ) कक्षाकोठाको बाहिर गरिने अन्तरक्रियात्मक र प्रयोगात्मक अभ्यासले.....बढ्नुका साथै शारीरिक सक्रियताले शरीर स्वस्थ रहन्छ ।
- (ङ) विद्यालयमा योजनाबद्ध ढङ्गले हरित विद्यालयअन्तर्गतका क्रियाकलापलाई..... सम्मृद्धिसँग जोड्न सकिन्छ ।

२. तल दिइएका प्रश्नहरूको सबैभन्दा ठिक उत्तरमा गोलो लगाउनुहोस् :

- (क) हरित विद्यालयको अवधारणाअनुसारको विद्यालय तलकामध्ये कुन हो ?
(अ) हरियाली रुखबिरुवा भएको विद्यालय
(आ) वातावरणमैत्री संरचना भएको विद्यालय
(इ) वातावरणमैत्री अवधारणाहरू एकीकृत रूपमा समावेश गरी अन्तरक्रियात्मक तथा प्रगतिशील शिक्षा प्रदान गर्ने विद्यालय
(ई) फोहोरको उचित व्यवस्थापन भएको र पर्याप्त शुद्ध पानी उपलब्ध हुने विद्यालय
- (ख) हरित विद्यालय निर्देशिका कहिले स्वीकृत गरिएको थियो ?
(अ) वि.स. २०७४ (आ) वि.स. २०७५
(इ) वि.स. २०७६ (ई) वि.स. २०७७
- (ग) हरित विद्यालय निर्माणको मुख्य आधारस्तम्भ कुन हो ?
(अ) वातावरणीय असर कम गर्ने
(आ) स्वस्थ जीवनयापनमा सुधार ल्याउने
(इ) वातावरण र दिगोपनामा साक्षरतामा बढाउने
(ई) माथिका सबै
- (घ) हरित विद्यालय कार्यक्रमको आवश्यकता तल दिइएकामध्ये कुन हो ?
(अ) कक्षाकोठा भित्रभन्दा बाहिर धेरै बस्न पाइने भएकाले
(आ) विद्यार्थीलाई धेरै काम लगाएर विद्यालयको आम्दानी बढाउन सकिने
(इ) वातावरण संरक्षण र विद्यार्थीहरूमा व्यावहारिक सिप प्रदान गर्ने
(ई) माथिका सबै

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) हरित विद्यालयको परिभाषा लेख्नुहोस् ।
(ख) हरित विद्यालयको अवधारणाबारे आफ्नो बुझाइ लेख्नुहोस् ।
(ग) हरित विद्यालयका कुनै एक आधारस्तम्भबारे छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।
(घ) हरित विद्यालय कार्यक्रमले शिक्षण सिकाइमा कसरी सहयोग पुऱ्याउँछ, लेख्नुहोस् ।
(ङ) वातावरणीय सन्तुलन कायम राख्न र संरक्षणको सचेतना जगाउन हरित विद्यालयको भूमिका छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।
(च) हरित विद्यालय कार्यक्रमले शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा पुऱ्याउने तीनओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) हरित विद्यालयको परिचय र यसको अवधारणाबारे प्रकाश पार्नुहोस् ।
(ख) शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रमा हरित विद्यालयको आवश्यकताबारे विवेचना गर्नुहोस् ।
(ग) हरित विद्यालय कार्यक्रमको महत्त्वलाई प्रस्ट्याउनुहोस् ।

५. परियोजना कार्य

इन्टरनेटमार्फत नेपाललगायत विश्वका कुनै तीन देशमा अभ्यासमा रहेका हरित विद्यालय कार्यक्रमबारे खोज अनुसन्धान गरी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् र प्रतिवेदन कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्

शिक्षण निर्देशन :

- शिक्षकले यो पाठको अध्ययन गराउँदा विद्यार्थीहरूलाई हरित विद्यालयको परिचय, देश विदेशमा भएका अभ्यासहरूबारे जानकारी दिई यस कार्यक्रमबाट उनीहरूको शिक्षण सिकाइमा पुग्ने फाइदाहरूबारे अवगत गराउँदै यस कार्यक्रमप्रति सकारात्मक धारणा बनाउन प्रेरित गर्नुपर्दछ ।
- विद्यार्थीहरूलाई हरित विद्यालयको अवधारणाका बारेमा जानकारी दिन नेपाल सरकारको “हरित विद्यालय कार्यक्रम कार्यान्वयन निर्देशिका २०७५” मा भएका व्यवस्थाहरूका बारेमा जानकारी दिने तथा “हरित विद्यालय स्रोत पुस्तिका” लाई अध्ययन सामग्रीको रूपमा प्रयोगमा ल्याउनुपर्दछ । उक्त स्रोत पुस्तिकालाई वन्यजन्तु संरक्षण सङ्घ, नेपालको वेवसाईट www.wcn.org.np बाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ ।
- विद्यार्थीहरूलाई हरित विद्यालय निर्माणमा अभिप्रेरित गर्न नेपाल सरकार र वन्यजन्तु संरक्षण सङ्घ नेपालको संयुक्त प्रयासमा निर्मित “हाम्रो हरित विद्यालय” फिल्म <https://www.youtube.com/watch?v=3NiBEzlobns> बाट हेर्न सकिनेछ ।
- हरित विद्यालय निर्माण गर्न स्थानीय वातावरणको पर्याप्त जानकारी हुन आवश्यक भएकाले विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय स्रोत तथा सम्पदाहरूका बारेमा जानकारी दिई तिनीहरूको दिगो प्रयोग र संरक्षणको आवश्यकताबारे बताइदिनुहोस् ।

हरित विद्यालयका आधारभूत पक्षहरू

उद्देश्य : यो पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईं निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुनुहुने छ :

- (क) हरित विद्यालय कार्यक्रमका आधारभूत पक्षहरूको परिचय दिन
(ख) हरित विद्यालय कार्यक्रमका आधारभूत पक्षहरूको महत्त्व बताउन

१. परिचय

तपाईंलाई विद्यालय भन्नेबित्तिकै कस्तो प्रतिबिम्ब आउँछ ? पक्कै पनि तपाईं आफ्नो विद्यालयलाई सम्झन थाल्नुहुन्छ होला । सबै विद्यालय एकै खालका हुन्छन् भन्ने हुँदैन । तर प्रायः विद्यालयमा धेरै कक्षाकोठा, शिक्षक, विद्यार्थी तथा कर्मचारी रहेका हुन्छन् । त्यस्तै कति विद्यालयहरूको विद्यार्थीका लागि ठूलो खेल मैदान पनि होला । विद्यार्थी सङ्ख्याअनुसार पानीको उपलब्धता, चर्पीको व्यवस्थापन आदि भएको हुन्छ भने यो सबै विद्यालयमा हुनुपर्ने आधारभूत पक्ष पनि हुन् । त्यसैले विद्यालयको आधारभूत पक्ष भन्नाले विद्यालयले प्रदान गर्ने यस्ता सम्पूर्ण सुविधाहरू हुन् जसको अभावमा विद्यालय सहज रूपमा सञ्चालन हुन सक्दैन । यस्ता आधारभूत पक्ष विद्यालयमा हुनु र यसको व्यवस्थापन गर्नु विद्यालय व्यवस्थापनको दायित्व पनि हो ।

कुनै पनि विद्यालयमा हरित विद्यालय कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा यसका आधारभूत पक्षका बारेमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ । आधारभूत पक्षहरूको अवलम्बन गर्दा प्रत्येक पक्षहरू विद्यालयको सिकाइ प्रक्रियाहरूसँग जोड्नु नितान्त आवश्यक हुन्छ । विद्यालयमा आधारभूत पक्षहरूको व्यवस्थापन एकै पल्ट वा केही वर्षमा सकाउने भन्ने हुँदैन । हरित विद्यालय कार्यक्रम केही दिन वा वर्षमा सकिने भन्ने पनि हुँदैन ।

हरित विद्यालय कार्यक्रम सिकाइको सञ्चालन प्रक्रियाका रूपमा विद्यालयमा सञ्चालन गरिनुपर्दछ । धेरैजसोको बुझाइमा हरित विद्यालय भन्नाले विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन गर्नु हो भन्ने छ । हरियाली प्रवर्धन हरित विद्यालयको प्रमुख पक्ष भएता पनि उत्तिनै महत्त्वपूर्ण पक्षहरूमा विद्यालयको फोहोरमैला व्यवस्थापन, पानी व्यवस्थापन तथा सरसफाइ पर्दछन् ।

विद्यालयलाई ऊर्जा मैत्री बनाउने, सिकाइ केन्द्रको रूपमा विकास गर्ने तथा विद्यार्थीहरूको सक्रिय सहभागिता पनि हरित विद्यालय कार्यक्रमको सफलताका लागि आवश्यक हुन्छ ।

के तपाईंलाई थाहा छ ?

फ्रान्सका विद्यालयहरूमा खाजा खाने समयलाई पनि शिक्षण सिकाइको अवसरका रूपमा लिइन्छ । यो समयमा विद्यार्थीलाई प्रदान गरेको खानाका बारेमा जानकारी दिनुका साथै उनीहरूलाई राम्रो व्यवहार गर्न र शिष्टाचारहरूका बारेमा सिकाइन्छ ।

हरित विद्यालयका आधारभूत पक्षहरू :

१. हरियाली प्रवर्धन
२. फोहोर व्यवस्थापन
३. पानी व्यवस्थापन तथा सरसफाइ
४. ऊर्जा व्यवस्थापन
५. सिकाइ केन्द्रको विकास र सञ्चालन
६. इको क्लब

२. हरित विद्यालयका आधारभूत पक्षहरू

(क) हरियाली प्रवर्धन (Promotion of Greenery)

हरियाली प्रवर्धन हरित विद्यालय कार्यक्रमको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । हामी सबैलाई हरियाली मनपर्छ । हाम्रो वरिपरिको वातावरण सफा र स्वच्छ राख्न हरियाली प्रवर्धन गर्नु पर्दछ । वातावरणीय दिगोपना कायम राख्न हरियाली प्रवर्धन गर्नु सबैभन्दा उत्तम विकल्प हो । स्वच्छ र हरियालीयुक्त वातावरणबाट हामीले धेरै किसिमका फाइदाहरू लिन सक्छौं । सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हामीलाई बाँच्नका लागि चाहिने अक्सिजन हरिया बिरुवाहरूबाट नै प्राप्त हुन्छ । हरिया वनस्पतिहरूले आफ्नो खाना बनाउन वायुमण्डलमा भएको कार्बन डाइअक्साइडलाई सोस्ने भएकाले वायुमण्डलमा यसको मात्रा नियन्त्रण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछन् । कार्बनडाइअक्साइडलाई झुटा हरित गृह ग्याँस हो जसको मात्रा पृथ्वीमा बढी भएमा तापक्रम बढ्न जान्छ । त्यस्तै बोटबिरुवाले भूक्षयलाई नियन्त्रण,



पानी र हावाको शुद्धीकरण गर्ने जस्ता कार्यहरूमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दैरहेका हुन्छन् । बोटबिरुवाबाट हामीले अन्न, तरकारी, फलफूल, जडीबुटी, काष्ठजन्य उत्पादनहरू पनि प्राप्त गर्दछौं । यसका साथै हरियाली भएको क्षेत्रमा हामीलाई रमाइलो र स्वस्थ महसुस हुन्छ ।

विद्यालयमा पनि हरियाली प्रवर्धन गर्नु उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । तर धेरैजसो विद्यालयका खाली जमिन तथा खेलमैदानमा धुलो उडिरहेको पनि देखिन्छ । हरियाली प्रवर्धन गर्न प्रयास भएको देखिँदैन भने कति विद्यालयमा भने प्रयाप्त खुला क्षेत्रको अभाव पनि रहेको पाइन्छ । विद्यार्थीहरूको अधिकांश समय विद्यालयमा बित्ने गर्दछ । विद्यालय परिसरमा हरियाली प्रवर्धन गरी स्वच्छ प्राकृतिक वातावरण निर्माण गर्न सकिन्छ । यसका लागि विद्यालयको वरिपरि रहेका खाली क्षेत्रहरूमा विभिन्न प्रकारका वनस्पतिहरू रोपेर त्यस ठाउँको हरियाली कायम गर्न र वातावरणको स्वच्छता बढाउन सकिन्छ । दिगो र योजनाबद्ध ढङ्गले हरित बगैँचा निर्माण गरी शिक्षण सिकाइमा प्रयोग गर्नुका साथै त्यहाँबाट आर्थिक लाभसमेत लिन सकिन्छ ।

विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धनका उद्देश्य

विद्यालयहरूमा हरियाली प्रवर्धन गर्नुको मुख्य उद्देश्य भनेको विद्यालयका खाली जमिन तथा स्थानको सदुपयोग गर्दै रमणीय वातावरण सिर्जना गर्नु हो । हरियाली प्रवर्धन कार्यक्रमका विस्तृत उद्देश्यहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

- (क) विद्यार्थीहरूलाई बिरुवा हुर्काउन आवश्यक पर्ने आधारभूत ज्ञान, सिप प्रदान गर्दै नर्सरी स्थापना, वृक्षरोपण, करेसाबारी, फलफूल, पुष्प तथा जडीबुटी बगैँचा स्थापना गर्न प्रत्यक्ष रूपले संलग्न हुन ।
- (ख) वनस्पतिहरूले धेरै जीवजन्तुहरूलाई वासस्थान प्रदान गर्ने भएकाले विद्यालय वरिपरिको क्षेत्रमा जैविक विविधता बढाउँदै उक्त क्षेत्रको प्राकृतिक सुन्दरता बढाउन ।
- (ग) शिक्षण सिकाइ प्रक्रियामा पाठ्यक्रममा आधारित विषयवस्तु तथा क्रियाकलापको प्रत्यक्ष रूपमा अभ्यास गर्न ।

(घ) विद्यार्थीहरू वातावरण संरक्षणसम्बन्धी कार्यहरूमा प्रत्यक्ष सहभागी भई वातावरण संरक्षणप्रति उत्तरदायित्व बोध गर्न ।

(ङ) विद्यालयमा फलफूल तथा करेसाबारी स्थापना गरी हाम्रो सन्तुलित पोषणमा तिनीहरूले शारीरिक तथा मानसिक विकासमा तिनीहरूको महत्त्व बुझाउन ।

(च) पर्याप्त जमिन भएका विद्यालयहरूमा काष्ठजन्य, फलफूल, पुष्पखेती आदिको व्यावसायिक उत्पादन बेचबिखनबाट दिगो रूपमा आम्दानी लिन ।

(ज) विद्यालय क्षेत्रमा हरियाली कायम राख्दै विद्यालय हाता सुरक्षित बनाउन ।

विद्यालय हरियाली प्रवर्धनका कार्यक्षेत्रहरू

विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन गर्न विभिन्न उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ । विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन गर्दा विद्यालयको आवश्यकता, उपलब्ध जमिन तथा स्थान आदिका बारेमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ । विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धनका मुख्य कार्यक्षेत्रहरू यसप्रकार रहेका छन् :

(अ) खुला क्षेत्रमा वृक्षरोपण

विद्यालयमा पर्याप्त जमिन भएको वृक्षरोपणमार्फत हरियाली कायम गर्न सकिन्छ । वृक्षरोपणका विभिन्न वातावरणीय फाइदाहरू हुनुका हामीमा बिरुवाहरूको संरक्षण गर्ने दायित्व बोध हुन्छ । थोरै जमिन भएका विद्यालयहरूले धेरै ठुला हुने बिरुवाहरू रोप्दा सावधानी अपनाउनुपर्दछ । त्यस्ता रुखहरूले हावाहरू चल्दा विद्यालय भवन तथा मानिसलाई क्षति पुऱ्याउन सक्दछन् । हाम्रो नगरपालिका क्षेत्रमा रुद्राक्ष, धुपी, रभोकाडो, कटुस, सल्लो, पिपल, चिलाउने जस्ता प्रजातिका बिरुवाहरू रोप्न सकिन्छ ।



(आ) हरित घेराबारको निर्माण

विद्यालयहरूले आफ्नो विद्यालय हातालाई सुरक्षित बनाउन वरिपरिबाट ढुङ्गा वा इँटाको पर्खाल वा तारबार लगाउन ठुलो धनराशी खर्च गर्दछन् ।

यसको सट्टामा हरित घेराबार निर्माण गरी विद्यालयमा हरियाली वातावरण कायम गर्नुका साथै अनावश्यक खर्चसमेत घटाउन सकिन्छ । हरित घेराबारले विद्यालयको सुन्दरता बढाउनुका साथै वायु प्रदूषण न्यूनीकरणका तथा विभिन्न जीवजन्तु तथा चराचुरुङ्गीहरूलाई वासस्थान प्रदान गर्दछन् । हरित घेराबार बनाउन भने बिरुवा छनोटमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ । यस्ता बिरुवाहरू भ्याङ्ग भएर फैलिने, काँडा प्रजातिका बढी उपयुक्त हुन्छन् । हाम्रो क्षेत्रमा बाँस, निगालो, निलकाँडा, साइकस, क्रिसमस रुख, धतुरो, केतुकी आदिका बिरुवाहरूलाई हरित घेराबारमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(इ) विद्यालय करेसाबारी स्थापना

विद्यालय क्षेत्रमा हरियाली प्रवर्धन गर्न विद्यालय करेसाबारी अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । करेसाबारीमा विभिन्न किसिमका बिरुवाहरू लगाइने भएता पनि प्रायः तरकारीहरूको बिरुवाहरू लगाई उत्पादन

लिने गरिन्छ । विद्यालयका सानो क्षेत्र र कम लागतमा पनि करेसाबारी स्थापना गर्न सकिने भएकाले धेरैजसो विद्यालयहरूले यसलाई अवलम्बन गर्न सक्छन् । प्रत्येक विद्यालयहरूमा करेसाबारी स्थापना गरी शिक्षण क्रियाकलापमा प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । करेसाबारीको माध्यमबाट प्रत्यक्ष रूपमा पारिस्थितिक प्रणाली, खाद्यश्रृङ्खला, पोषणको महत्त्व, वनस्पति तथा जीवजन्तुको जीवनचक्र आदिका बारेमा अध्ययन गर्न सकिन्छ । यसका साथै कृषि प्रणाली तथा उत्पादन सम्बन्धी व्यावहारिक ज्ञान पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ ।



चित्र : विद्यालय करेसाबारी, WCN/NPP

(ई) पुष्प उद्यान

विद्यालयहरू सानो वा ठुलो फूलबारी क्षेत्र बनाइएको हुन्छ । फूल भएको ठाउँ हामी सबैलाई मन पर्छ । फूलबारी खुला जमिनका साथै कोठाभित्र वा बाहिर गमला, काठको फ्रेम, प्लास्टिकका भाँडा तथा बोतल आदि प्रयोग गरी निर्माण गर्न सकिन्छ । फूलबारीले विद्यालयलाई आकर्षक र सुन्दर बनाउनुका साथै विभिन्न चराचुरुङ्गी तथा रङ्गीचङ्गी पुतलीहरूका लागि खाना तथा वासस्थान प्रदान गर्दछन् । विद्यालयमा फूलबारी बगैँचा भएमा प्राकृतिक वातावरणलाई नजिकबाट अनुभूत गर्नुका साथै गर्न पाठ्यक्रममा आधारित शिक्षण सिकाइ अभ्यास गरी शैक्षिक उपलब्धि बढाउन सकिन्छ । विद्यालयको आफ्नै ठुलो क्षेत्र छ भने व्यावसायिक पुष्प खेती गरी आयआर्जन गर्न सकिन्छ । हाम्रो क्षेत्रका विद्यालयहरूमा विशेषगरी गोदाबरी, कार्नेसन, लीली, लाहुरे, जस्मिन, सयपत्री, गुलाब, सुनाखरी, सूर्यमुखी जस्ता जातका फूलका बिरुवाहरू लगाउन सकिन्छ ।

(उ) जडीबुटी उद्यान

जडीबुटी भनेको यस्तो वनस्पति हुन जसलाई स्वस्थ रहनका कच्चा स्वरूपमा वा प्रशोधन गरी प्रयोगमा ल्याइन्छ । नेपालमा यस्ता वनस्पतिको प्रवर्धन तथा खेतीको प्रचुर सम्भावना रहेको छ । औषधीजन्य बोटबिरुवाहरूमा रुख, बुट्यान तथा झार प्रजातिहरू पर्दछन् । विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन गर्दा जडीबुटी बगैँचाअन्तर्गत बुट्यान तथा झार प्रजातिलाई मात्र समेटी रुख प्रजातिका बिरुवाहरूलाई वृक्षरोपण अन्तर्गत समावेश गर्न सकिन्छ । विद्यालयको सानो क्षेत्रमा पनि जडीबुटी बगैँचा निर्माण गर्न सकिन्छ । विद्यालय जडीबुटी बगैँचामा स्थानीय स्तरमा पाइने बिरुवाहरू रोपी हुर्काउन बढाउन सकिन्छ । विद्यालयमा जडीबुटी बगैँचा निर्माण गर्नाले जडीबुटीको पहिचान गर्न, यिनीहरूको खेती प्रविधि तथा प्रयोगका बारेमा जानकारी हुनको साथै शिक्षण क्रियाकलापमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । हाम्रो क्षेत्रका विद्यालय जडीबुटी बगैँचामा घिउ कुमारी, तुलसी, पुदिना, कुरिलो, लेमन ग्रास, गुर्जो जस्ता बिरुवाहरू रोप्न सकिन्छ ।



जडीबुटी उद्यान

(ए) फलफूल बगैचा निर्माण

विद्यालयमा पर्याप्त खुला क्षेत्र भएमा फलफूल बगैचाको निर्माण गर्न सकिन्छ । फलफूल बगैचामार्फत विद्यालयमा हरियालीका साथै सौन्दर्य बढाउन सकिन्छ । विद्यालयमा फलफूल बगैचा भएमा फलफूल खेतीसम्बन्धी जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ । त्यस्तै फलफूलले हाम्रो स्वास्थ्यमा पार्ने सकारात्मक प्रभाव तथा पोषणसम्बन्धी सचेतना अभिवृद्धि हुन्छ । त्यस्तै पर्याप्त जमिन हुने विद्यालयले व्यावसायिक उत्पादन गरी आयआर्जन बढाउन सक्दछन् । हाम्रो क्षेत्रका विद्यालयहरूमा नास्पाती, हलुवाबेद, किबी, आरु, आरुबखडा, अनार, रभोकाडो, अम्बा आदि जातका फलफूलको बगैचा बनाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप १ : तपाईंको विद्यालय परिसरमा भएका बोटबिरुवाका नाम र सङ्ख्याको तलको ढाँचामा तालिका बनाएर प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.स.	बिरुवाको नाम	सङ्ख्या

(ख) फोहोरमैला व्यवस्थापन (Waste Management)

हाम्रो दैनिक जीवनमा विभिन्न कार्यहरू गर्दा फोहोरको उत्सर्जन हुन्छ । घर, विद्यालय, कार्यालय, सडक, कृषि क्षेत्र जस्ता क्षेत्रबाट फोहोरहरू निस्कन्छन् । हाल बढ्दो उपभोक्तावादी प्रवृत्तिले गर्दा फोहोर उत्सर्जन हुने दर बढ्दो रहेको पाइन्छ । कुहिने फोहोरहरू प्राकृतिक रूपमा पनि विभिन्न सूक्ष्म जीवाणुमार्फत कुहार्ने पुनः चक्रण गरी वातावरणलाई सन्तुलनमा राख्न सहयोग पुऱ्याइरहेको हुन्छन् । तर प्राकृतिक रूपमा कुहिने फोहोरको मात्राभन्दा बढी फोहोर हामीले उत्सर्जित गरिरहेका छौं । त्यस्तै नकुहिने प्लास्टिक, सिसा, विद्युतीय फोहोर आदि भन्नु ठुलो समस्याका रूपले रहेका छन् । यस्ता फोहोरको उचित व्यवस्थापन हुन नसक्दा वातावरण विनाश तीव्र गतिले भइरहेको छ ।

विभिन्न क्षेत्रहरूमध्ये विद्यालयहरू पनि फोहोरमैला उत्सर्जन गर्ने एक प्रमुख क्षेत्र हुन् । प्रायः विद्यालयहरूमा धेरै सङ्ख्यामा विद्यार्थी हुने भएकाले फोहोर पनि धेरै नै निस्किरहेको हुन्छ । विद्यालयमा ठोस र तरल दुवै प्रकारका फोहोरहरू उत्पादन भइरहेको हुन्छ । विद्यालयबाट खासगरी कागज, किताब, सिसाकलम, प्लास्टिकका कलम, प्लास्टिकजन्य फोहोर, क्यान्टिनबाट निस्कने खेर गऱका खानेकुरा अथवा तरकारी बोक्राहरू, चर्पी, प्रयोगशालाबाट निस्कने फोहोर, बोटबिरुवाका पातपतिङ्गर तथा विद्युतीय फोहोरहरू निष्कासन हुन्छन् ।

विद्यालय आफैमा सिकाइ केन्द्र भएको र यहाँ अपनाइएका असल अभ्यासहरूलाई समुदायले पनि अनुसरण गर्ने भएकाले विद्यालयले आफ्नो फोहोर व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । विद्यालयबाट निस्कने फोहोरहरूको अध्ययन गरी उचित व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । विद्यालयको फोहोर व्यवस्थापनबाट विद्यालय तथा वरिपरिको वातावरण स्वच्छ रहन सघाउ पुग्दछ । विद्यालयमा फोहोर व्यवस्थापन क्रियाकलापमा प्रत्यक्ष संलग्नताले घर तथा समुदायमा समेत फोहोर व्यवस्थापनका लागि व्यवहारमा सुधार आउनुका साथै क्षमता अभिवृद्धिमा समेत सघाउ पुग्दछ ।

विद्यालयमा फोहोर व्यवस्थापनका कार्यक्षेत्रहरू

फोहोरको पहिचान तथा वर्गीकरण : विद्यालयमा फोहोर व्यवस्थापन गर्न यसको पहिचान र वर्गीकरण कार्य महत्त्वपूर्ण हुन्छ । विद्यालयबाट निस्कने फोहोरलाई यसको स्वरूप वा अवस्थाका आधारमा दुई भागमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ : तरल फोहोर र ठोस फोहोर । तरल फोहोरअन्तर्गत विद्यालयको चर्पी,

क्यान्टिन तथा सरसफाइ गर्दा निस्कने फोहोर पानी पर्दछ । विद्यालयबाट निस्कने ठोस फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने फोहोरमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । कागज, किताब, क्यान्टिनबाट निस्कने खेर गयका खानेकुरा अथवा तरकारी बोक्रा, बोटबिरुवाका पातपतिङ्गर आदि कुहिने फोहोरअन्तर्गत पर्दछन् । त्यस्तै सिसाकलम, प्लास्टिकका कलम, प्लास्टिकजन्य फोहोर तथा विद्युतीय फोहोरहरू आदि विद्यालयबाट निस्कने नकुहिने फोहोर हुन् ।

कुहिने फोहोरको व्यवस्थापन : विद्यालयमा उत्सर्जन हुने कुहिने फोहोरको व्यवस्थापनका लागि सबैभन्दा उत्तम उपाय भनेको यसलाई कम्पोस्ट विधिमाफत मल उत्पादन गर्नु हो । जैविक फोहोरहरूलाई केही महिनासम्म ओल्टाई पल्टाई राम्ररी कुहाई तयार गरिएको मललाई कम्पोस्ट मल भनिन्छ । यसरी उत्पादन गरिएको मललाई विद्यालयमा भएका बोटबिरुवामा प्रयोग गर्न सकिन्छ । कम्पोस्ट मल बनाउने विधि धेरै प्रकारका भए पनि भाँडाहरूमा बनाइने बिन कम्पोस्टिड, खाडल खनेर वा थुप्रो बनाएर पिट कम्पोस्टिड, गँड्यौला प्रयोग गरि भर्मि कम्पोस्टिड मुख्य हुन् । विद्यालयमा ठुलो मात्रामा निस्कने प्रयोग भइसकेका कागज, कापी, किताब आदिलाई बेचबिखन गरी आयआर्जन गर्न सकिन्छ भने पुनःचक्रण गरी फोटो फ्रेम, भोला जस्ता काम लाग्ने सामग्रीहरू तयार पार्न पनि सकिन्छ ।



बिन कम्पोस्टिड, WCN/NPP



पिट कम्पोस्टिड, WCN/NPP

विद्यालयका शौचालयबाट निस्कने दिशापिसाब मिसिएको तरल फोहोरबाट बायोग्याँस उत्पादन गरी ऊर्जाका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । बायोग्याँस निकालिसकेपछि बाँकी रहेको लेदोलाई विद्यालयका बगैँचा वा करेसाबारीमा मलका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । विद्यालयमा सरसफाइ गर्दा निस्कने फोहोर पानीलाई बगैँचा तथा करेसाबारीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

नकुहिने फोहोरको व्यवस्थापन : विद्यालयबाट निस्कने नकुहिने फोहोरको प्रकृतिअनुसार व्यवस्थापनका उपाय अवलम्बन गर्नुपर्दछ । विद्यालयमा प्लास्टिक निषेधित क्षेत्र घोषणा गरी प्लास्टिकजन्य फोहोर न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । विद्यालयमा फोहोरको व्यवस्थापन गर्न यसका मुख्य तीन विधि कम प्रयोग, पुनःप्रयोग तथा पुनःचक्रणलाई प्रभावकारी ढङ्गले अवलम्बन गर्नुपर्दछ ।

क्रियाकलाप २ : तपाईंको विद्यालयबाट निस्कने पाँच प्रकारका कुहिने र नकुहिने फोहोरको तालिका बनाउनुहोस् ।

क्र.स.	कुहिने फोहोर	नकुहिने फोहोर

(ग) पानी व्यवस्थापन तथा सरसफाइ (Water Management and Sanitation)

हरित विद्यालय हुनका लागि पानी व्यवस्थापन तथा सरसफाइ अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । प्रायः विद्यालयहरूमा धेरै सङ्ख्यामा विद्यार्थी, शिक्षक, कर्मचारी हुने भएकाले पानी व्यवस्थापन र सरसफाइको ठूलो महत्त्व हुन्छ । विद्यालयमा पानीको प्रयोग हुने भनेको विशेष गरी पिउन, सरसफाइ गर्न, बोटबिरुवा तथा बगैँचामा हाल्न आवश्यक पर्दछ । विद्यालयमा पानीको उचित व्यवस्थापन गर्न सकेमा वरिपरिको वातावरण पनि स्वच्छ, सफा हुन मद्दत पुग्नका साथै स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पर्दछ । यसका साथै विद्यालयलाई स्थानीय समुदायका लागि पानी व्यवस्थापनका लागि नमुना सिकाइ केन्द्रका रूपमा विकास गर्न सकिन्छ ।



चित्र : आकासे पानी सङ्कलन

विद्यालयमा पानी व्यवस्थापन तथा सरसफाइको उपाय : विद्यालयमा शुद्ध पिउने पानीको उपलब्धता तथा सरसफाइका लागि पर्याप्त पानीको आवश्यकता पर्दछ । सम्पूर्ण विद्यार्थी, शिक्षक तथा कर्मचारीको स्वास्थ्य र सरसफाइलाई प्राथमिकतामा राखी पानी व्यवस्थापन तथा सरसफाइका क्रियाकलापहरू कार्यन्वयन गर्नुपर्दछ । विद्यालयमा पानी व्यवस्थापन र सरसफाइका लागि चरणबद्ध रूपले विभिन्न उपायहरूको अवलम्बन गर्नुपर्दछ । यसका लागि सर्वप्रथम विद्यालयमा पिउनका लागि शुद्ध पानी तथा सरसफाइलाई आवश्यक पर्ने पानीको उपलब्धता कति छ, थाहा पाउन पानीको लेखाजोखा राख्नुपर्दछ । उपलब्ध पानीको लेखाजोखा राख्नाले पानी व्यवस्थापनका योजना तयार पारी कार्यन्वयनमा ल्याउन सहयोग पुग्दछ । विद्यालयमा पानीका स्रोतको पहिचान, वार्षिक पानीको खपत, पानी भण्डारनको अवस्था, पानीको वितरणमा लाग्ने ऊर्जा खपत जस्ता विषयहरू पानीको लेखाजोखाअन्तर्गत पर्दछन् । त्यस्तै पानी किन्न लाग्ने खर्च, पानीको चुहावट जस्ता विषयहरू पनि लेखाजोखा राख्ने कार्यअन्तर्गत पर्दछन् ।

पानीको लेखाजोखा राख्ने कार्य सकेपछि पानी व्यवस्थापन तथा सरसफाइका कार्यको योजना तयार पारी सोअनुरूप कार्यन्वयन गर्नुपर्दछ । पानीको व्यवस्थापनअन्तर्गत मुहानबाट ल्याइएको भए मुहान संरक्षण तथा सरसफाइमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ । विद्यालयमा पानी भण्डारन गर्न पर्याप्त क्षमताका ट्याङ्कीको व्यवस्था गर्नुपर्दछ । पानी वितरण प्रणाली, चुहावट नियन्त्रणका लागि नियमित निरीक्षण गर्नुपर्दछ । त्यस्तै विद्यालयमा वैकल्पिक पानीका स्रोतका रूपमा आकासे पानी सङ्कलन विधि जडान गरिन्मा पर्याप्त पानीको आपूर्ति हुनुका साथै भूमिगत जलभण्डारसमेत रिचार्ज गर्न सकिन्छ ।

विद्यालयमा पानीको व्यवस्थापनका साथै सरसफाइमा पनि विशेष ध्यान पुऱ्याउन आवश्यक छ । विद्यालयमा विद्यार्थी, शिक्षक र कर्मचारीको सङ्ख्याअनुसार महिला/पुरुषका लागि अलग शौचालयको व्यवस्था गर्नुपर्दछ । साना उमेर समूहका विद्यार्थीहरूका लागि उनीहरूले सहजरूपले शौचालय प्रयोग गर्न सक्ने किसिमले तयार पार्नुपर्दछ । शौचालय, कक्षाकोठा तथा विद्यालय परिसरमा नियमित सरसफाइ गर्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ । साथै किशोरीहरूको सुविधाका लागि मासिक रक्तस्रावको समयमा प्रयोग हुने सेनिटरी प्याडहरू विद्यालयबाट लिने, प्रयोग गरेको प्याड व्यवस्थापन गर्ने सुविधाहरू उपलब्ध गराउनुपर्दछ ।

(घ) ऊर्जा मैत्री विद्यालय (Energy Friendly School)

विद्यालयमा विभिन्न प्रयोजनका लागि ऊर्जाको आवश्यकता पर्दछ । विद्यालयका कक्षाकोठा, करिडर, प्रशासनिक क्षेत्र उज्यालो पार्न ऊर्जाको आवश्यकता पर्दछ । त्यस्तै प्रयोगशाला, क्यान्टिनमा भएका उपकरण, पानी तान्ने मेसिनलगायतलाई पनि ऊर्जाको आवश्यकता पर्दछ । हरित विद्यालय कार्यक्रमले ऊर्जाको खपत न्यूनीकरणका उपाय अवलम्बन गर्दै ऊर्जामैत्री भवन निर्माणमा जोड दिन्छ ।



ऊर्जा मैत्री विद्यालय बनाउने उपाय

विद्यालयलाई ऊर्जामैत्री बनाउन विद्यालयको भवन निर्माणका चरणदेखि नै ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ । कक्षाकोठा

विद्यालयमा सौर्य ऊर्जाको प्रयोग

तथा भवनहरूमा पर्याप्त प्रकाश छिर्ने किसिमले डिजाइन गर्नुपर्दछ । ऊर्जाको व्यवस्थित प्रयोगका लागि सर्वप्रथम विद्यालयमा खपत हुने ऊर्जाको लेखाजोखा गरिनुपर्दछ । विद्यालयमा ऊर्जाका लेखाजोखा गर्न विद्यालयमा प्रत्येक महिना तिरिने बिलको अध्ययन गर्नुपर्दछ । विद्यालयमा ऊर्जा खपत न्यूनीकरण गर्न कम ऊर्जा खपत गर्न एलइडि बल्ब र मनिटरको प्रयोग गर्नुपर्दछ । विद्यालयको ऊर्जाको आवश्यकता पूर्ति गर्न वैकल्पिक ऊर्जाका स्रोत खासगरी सौर्य ऊर्जाको प्रयोगलाई प्राथमिकतामा राख्न सकिन्छ । विद्यालयमा समय समयमा ऊर्जा उपयोगसम्बन्धी सचेतना कार्यक्रमको आयोजना गरिनुपर्दछ ।

(ङ) सिकाइ केन्द्रको विकास तथा सञ्चालन (Development and Operation of Learning Center)

हरित विद्यालय निर्माणको एउटा मुख्य उद्देश्य भनेको विद्यालयलाई सिकाइ केन्द्रका रूपमा विकास गर्नु पनि हो । विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन, फोहोर व्यवस्थापन, पानी व्यवस्थापन तथा सरसफाइ, ऊर्जा व्यवस्थापनमार्फत विद्यालयलाई सिकाइ केन्द्रका रूपमा विकास गर्न सकिन्छ । यसका अतिरिक्त विद्यालयले इको पुस्तकालय, जैविक सङ्ग्रहालयको निर्माण तथा व्यवस्थापन, पोखरी, एक्वरियम निर्माण जस्ता क्रियाकलापमार्फत विद्यालयलाई जीवन्त सिकाइ केन्द्रका रूपमा विकास गर्न सकिन्छ ।

(च) इको क्लब

हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न र विद्यार्थीहरूको सक्रिय सहभागिता गराउन विद्यालय इको क्लबको गठन गर्नु आवश्यक हुन्छ । हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई सहभागितामूलक तरिकाबाट सञ्चालन, विद्यार्थी तथा अभिभावकहरूबिच सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन, बौद्धिक र नेतृत्व क्षमताको विकास गर्नका लागि विद्यालयमा गठन गरिएको विद्यार्थीहरूको समूह नै इको क्लब हो । यसलाई प्रकृति क्लब पनि भनिन्छ । विद्यालयको प्रधानाध्यापकको प्रमुख संरक्षकत्वमा रहने यो समूह विद्यार्थीहरूको एक स्वतन्त्र समूह हो । इको क्लबको माध्यमबाट विद्यालय तथा विद्यार्थीको हितमा हुने सम्पूर्ण कार्यहरू सम्पन्न गर्न सकिन्छ । विद्यालयमा अध्ययन गर्ने सबै विद्यार्थीहरू यसका सदस्य हुन सक्छन् । विद्यार्थीको वातावरणीय चेतना अभिवृद्धि गरी विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन, विद्यार्थीको घर समुदाय पुरातात्विक एवम् सांस्कृतिक महत्त्वका स्थलहरू, जस्तै : मन्दिर, गुम्बा, पाटी पौवा आदि सरसफाइ, संरक्षण र संवर्धन गर्ने, विद्यालयमा अतिरिक्त क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने तथा सहभागिता जनाउने जस्ता रचनात्मक कार्यहरू इको क्लबमार्फत गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप : हरित विद्यालयका आधारभूत पक्षहरूमध्ये तपाईंको विद्यालयमा हालको अवस्थामा कुन कुन कार्यहरू भएका देखिन्छन्, सोको सूची तयार पारी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ सार :

- हरियाली प्रवर्धन हरित विद्यालयको प्रमुख पक्ष भएता पनि उत्तिनै महत्त्वपूर्ण पक्षहरूमा विद्यालयको फोहोरमैला व्यवस्थापन, पानी व्यवस्थापन तथा सरसफाइ पर्दछन् ।
- विद्यालयहरूमा हरियाली प्रवर्धन गर्नुको मुख्य उद्देश्य भनेको विद्यालयका खाली जमिन तथा स्थानको सदुपयोग गर्दै रमणीय वातावरण सिर्जना गर्नु हो ।
- विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धनका मुख्य कार्यक्षेत्रहरूमा खुला क्षेत्रमा वृक्षरोपण, हरित घेराबारको निर्माण, विद्यालय करेसाबारी स्थापना, पुष्प उद्यान, जडीबुटी उद्यान, फलफूल बगैँचा निर्माण मुख्य हुन् ।
- विभिन्न क्षेत्रहरूमध्ये विद्यालयहरू पनि फोहोरमैला उत्सर्जन गर्ने एक प्रमुख क्षेत्र हुन् ।
- विद्यालयमा पानीको प्रयोग हुने भनेको विशेषगरी पिउन, सरसफाइ गर्न, बोटबिरुवा तथा बगैँचामा हाल्न आवश्यक पर्दछ ।
- विद्यालयका कक्षाकोठा, करिडर, प्रशासनिक क्षेत्र उज्यालो पार्न ऊर्जाको आवश्यकता पर्दछ।
- हरित विद्यालय निर्माणको एउटा मुख्य उद्देश्य भनेको विद्यालयलाई सिकाइ केन्द्रका रूपमा विकास गर्नु पनि हो ।
- हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई प्रभावकारी कार्यन्वयन गर्न र विद्यार्थीहरूको सक्रिय सहभागिता गराउन विद्यालय इको क्लबको गठन गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

- (क) हरित विद्यालय कार्यक्रमको एउटा प्रक्रियाका रूपमा विद्यालयमा सञ्चालन गरिनुपर्दछ ।
- (ख)हरित विद्यालय कार्यक्रमको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो ।
- (ग) विद्यालयमा उत्सर्जन हुने कुहिने फोहोरको व्यवस्थापनका लागि सबैभन्दा उत्तम उपाय भनेको यसलाई.....मार्फत मल उत्पादन गर्नु हो ।
- (घ) विद्यालयमा पानी व्यवस्थापन र सरसफाइका सर्वप्रथम विद्यालयमा पिउनका लागि शुद्ध पानी तथा सरसफाइलाई आवश्यक पर्ने पानीकोराख्नुपर्दछ ।
- (ङ) हरित विद्यालय कार्यक्रमले ऊर्जाको खपतका उपाय अवलम्बन गर्दै ऊर्जामैत्री भवन निर्माणमा जोड दिन्छ ।

२. सबैभन्दा ठिक उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

- (क) हरित विद्यालयको आधारभूत पक्षहरू कतिओटा रहेका छन् ?

(अ) ४ (आ) ५ (इ) ६ (ई) ७

(ख) हरियाली प्रवर्धनअन्तर्गत तलकामध्ये कुन होइन ?

(अ) खुला क्षेत्रमा वृक्षरोपण गर्ने (आ) पुष्प उद्यान

(इ) जडीबुटी खेती (ई) धान खेती

(ग) भर्मि कम्पोस्टिड भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

(अ) खाल्डो खनेर मल बनाउने प्रक्रिया (आ) भाँडामा मल बनाउने प्रक्रिया

(इ) गँड्यौला प्रयोग गरेर मल बनाउने प्रक्रिया (ई) माथिका सबै

(घ) विद्यालयमा पानीको प्रयोग के गर्न आवश्यक पर्दछ ?

(अ) पिउन (आ) सरसफाइ गर्न

(इ) करेसाबारीमा बोटबिरुवामा हाल्न (ई) माथिका सबै

३. तलका प्रश्नको संक्षिप्तमा उत्तर दिनुहोस् :

(क) कुनै पनि विद्यालयमा हरित विद्यालय कार्यक्रम सञ्चालन के कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ ?

(ख) हरित विद्यालयका आधारभूत पक्षहरू कतिओटा छन् ?

(ग) हरियाली प्रवर्धनका कुनै कुनै एउटा कार्यक्षेत्र लेख्नुहोस् ।

(घ) विद्यालयवाट उत्सर्जित हुने कुहिने र नकुहिने फोहोरका दुई दुईओटा उदाहरण दिनुहोस् ।

(ङ) विद्यालयमा पानीको प्रयोग के केमा हुन्छ, दुईओटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन किन गर्नुपर्दछ, छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

(ख) विद्यालयमा खुला क्षेत्रको हरियाली प्रवर्धनबाट हुने तीन ओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) विद्यालयमा हरित घेरावार निर्माणको महत्त्व दुई ओटा लेख्नुहोस् ।

(घ) विद्यालयमा फोहोरमैलाका स्रोतहरू के के हुन सक्छन् र यिनीहरूको न्यूनीकरण गर्न के गर्न सकिन्छ ?

(ङ) विद्यालयमा पानी व्यवस्थापन र सरसफाइका उद्देश्यहरू के के हुन् ?

(च) ऊर्जामैत्री विद्यालय भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हरित विद्यालयका आधारभूत पक्षहरू के के हुन्, हरित विद्यालय निर्माण गर्न आधारभूत पक्षको महत्त्वका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन किन गर्नुपर्दछ, यसका कार्यक्षेत्रहरूका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ग) विद्यालयमा पानी व्यवस्थापन र सरसफाइका उद्देश्य तथा उपायहरूका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(घ) विद्यालयमा ऊर्जाको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ, वर्णन गर्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

(क) आफ्नो विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धनको खाका तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) आफ्नो कक्षाकोठाबाट निस्कन सक्ने फोहोरको पहिचान गरी यसको व्यवस्थापनका लागि कस्ता कार्यहरू गर्न सकिन्छ, सोको कार्ययोजना तयार गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- शिक्षकले यस पाठको अध्ययन गराउँदा विद्यार्थीहरूलाई हरित विद्यालयका आधारभूत पक्षहरूको जानकारी दिई विद्यालयमा हालको अवस्था र यसमा तत्कालै सुधार गर्न सकिने क्षेत्रहरूका बारेमा जानकारी दिई विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो विद्यालयलाई हरित विद्यालय बनाउन अग्रसर गराउनुपर्दछ ।
- शिक्षकले यस पाठको शिक्षण गर्दा “हरित विद्यालय स्रोत पुस्तिका” लाई अध्ययन सामग्रीको रूपमा प्रयोगमा ल्याउनुपर्दछ ।
- हरित विद्यालयका आधारभूत पक्षको राम्रो बुझाई नै हरित विद्यालय कार्यक्रमको सफलतासँग जोडिएको हुँदा विद्यालयको प्राथमिक आवश्यकताहरूको पहिचान गरी कार्यान्वयन गर्न छलफलको माध्यमबाट विद्यार्थीहरूलाई सहजीकरण गर्नुहोस् ।

शंखरापुर पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युट

तपाईंले यस पाठको अध्ययनबाट निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुनुहुने छ :

- (क) प्राविधिक शिक्षाको सामान्य परिचय दिन ।
- (ख) शंखरापुर पोलिटेक्निकमा पढाइ हुने विषयहरूको जानकारी दिन ।
- (ग) प्राविधिक शिक्षालय शंखरापुर पोलिटेक्निकका विशेषताका बारेमा बताउन ।

क्रियाकलाप नं. १

तपाईंको वरपर रहेका व्यवसाय गर्ने (कृषि पेसा, पशुपालन, घर निर्माणसम्बन्धी ठेकेदार, इन्जिनियर वा अन्य) पाँच जना व्यक्तिहरूलाई भेटी उहाँहरूले गरेका पेसा, व्यवसायसम्बन्धी तालिम, शिक्षा र सिप कहाँबाट हासिल गर्नुभएको हो, सोधी तलको तालिकामा विवरण भर्नुहोस् :

नामथर	पेसा/व्यवसाय	अध्ययन/ तालिम	अध्ययन/तालिम लिएको संस्था	पेसा अनुभव

१. प्राविधिक शिक्षा

कुनै पनि क्षेत्र जस्तै कृषि, पशु, वन, स्वास्थ्य क्षेत्रमा शिक्षा तालिमका माध्यमबाट सिपसहित निपुण बनाउने, क्षमताको विकास गराउने, त्यस क्षेत्रमा पोख्त बनाउने शिक्षालाई प्राविधिक शिक्षा भनिन्छ । प्राविधिक शिक्षा हासिल गरेका व्यक्तिहरूलाई प्राविधिक भनिन्छ । यी कार्यसम्बन्धी पढेका वा तालिम लिएका व्यक्तिहरू अन्य विषय लिएर पढेकाभन्दा छिटो रोजगारी पाउने तथा आफैँ व्यवसाय गर्न सक्ने हुन्छन् । यसका लागि भेटनरी सञ्चालन गर्ने, औषधी पसल सञ्चालन गर्ने, ठेकेदार बन्ने, कनस्ट्रक्सन कम्पनी खोल्नेलगायतका सिप सिकाइन्छ । यसका लागि तालिम र शिक्षा दुवैलाई आवश्यकतानुसार उपयोग गरिन्छ ।

नेपालको विकास गर्नका लागि प्राविधिक शिक्षा र व्यवसायिक तालिमलाई मुख्य आधारका रूपमा लिइएको छ । कृषि, पशुपालन, विकास निर्माण कार्य, स्वास्थ्य र अन्य क्षेत्रहरूको विकास गर्न प्राविधिक शिक्षाको आवश्यकता महसुस गरी २०४५/११/१२ गते प्राविधिक शिक्षा तथा व्यवसायिक तालिम परिषद्को स्थापना गरिएको हो । यस परिषद्ले देशलाई आवश्यक विभिन्न विषयहरूमा मध्यम तथा निम्न दक्ष जनशक्तिहरू उत्पादन गर्दै आइरहेको छ । समाजमा रहेको गरिबी तथा बेरोजगारी हटाउन नागरिकहरूलाई पेसा तथा व्यवसायी बनाउन यस परिषद्ले लामो तथा छोटो अवधिको तालिम सञ्चालन तथा विभिन्न ठाउँमा प्राविधिक शिक्षालयहरू खोल्नका लागि अनुमतिसमेत दिएको छ । यसअर्न्तगत शंखरापुर पोलिटेक्निक पनि एक हो।

२. शंखरापुर पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युट

शंखरापुर पोलिटेक्निक २०७३ सालमा स्थापना भएको प्राविधिक शिक्षालय हो । यो प्राविधिक शिक्षा तथा तालिम परिषद्बाट मान्यता प्राप्त सरकारी प्राविधिक शिक्षालय हो । यस नगरपालिकाको वडा नं. ६ मा ६५ रोपनी जग्गामा अवस्थित यस इन्स्टिच्युटबाट प्राविधिक शिक्षा लिन चाहने विद्यार्थीहरूका लागि कोसेढुङ्गा हो । देशका विभिन्न ठाउँबाट यस शिक्षालयमा अध्ययन गर्न विद्यार्थीहरू आउँछन् । प्राविधिक

शिक्षाका विभिन्न धारमार्फत प्राज्ञिक कार्यक्रमहरू सञ्चालनमा रहेका छन् । ती धारहरूमध्ये यस संस्थाले चारओटा विषयक्षेत्रहरू (प्रवीणता प्रमाणपत्र तह सिभिल इन्जिनियरिङ, प्रवीणता प्रमाणपत्र तह जियोमेटिक्स इन्जिनियरिङ, प्रवीणता प्रमाणपत्र तह हाइड्रोपावर इन्जिनियरिङ र प्रवीणता प्रमाण पत्र तह अटोमोबाइल इन्जिनियरिङको अध्यापन गराउनका लागि स्वीकृत पाएको छ ।

(क) शंखरापुर पोलिटेक्निकका भौतिक तथा शैक्षिक सुविधा

मनोरम तथा स्वस्थ वातावरणमा रहेको यस शिक्षालयमा ई-पुस्तकालय, सुविधा सम्पन्न कक्षाकोठा,मल्टिमिडिया, कक्षाकोठा र स्मार्टबोर्डको व्यवस्था रहेको छ । यस शिक्षालयमा प्रयोगात्मक शिक्षालाई जोड दिँदै दक्ष प्रशिक्षकहरूको प्रत्यक्ष निर्देशन एवम् निरीक्षणमा अत्याधुनिक प्रयोगशालाहरूमा प्रयोगात्मक कक्षाहरू सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ ।



शंखरापुर पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युट

(ख) शंखरापुर पोलिटेक्निकबाट सञ्चालित विषय

शंखरापुर पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युटमा तपसिलबमोजिमका चारओटा विषयहरूको पढाइ हुन्छ :

(अ) प्रवीणता प्रमाणपत्र तह सिभिल इन्जिनियरिङ (Diploma in Civil engineering)

सिभिल इन्जिनियरिङ इन्जिनियरिङको सबैभन्दा पुरानो एक शाखा हो । यो भौतिक निर्माण विकास सँग सम्बन्धित छ । यस विषयको अध्ययन गर्ने व्यक्तिले पुल, सडक, नहर, बाँध, भवन आदि कसरी निर्माण गर्ने भन्ने क्षेत्रको ज्ञान हासिल गर्छन् । यो विषयको उद्देश्य विकास निर्माणका कामहरूको अनुसन्धान, निर्माण ढाँचा तयार गर्न र निर्माण कार्य गर्नका लागि आवश्यक जनशक्तिको तयार पार्ने हो । हाम्रो जस्तो विकासोन्मुख देशमा मध्यम तहको जनशक्तिको धेरै आवश्यकता रहेको छ ।

यस विषयको अध्ययनपश्चात् विभिन्न पुर्वाधार तथा भवनहरू निर्माण गर्ने सरकारी, गैरसरकारी तथा व्यक्तिगत सङ्घसंस्था तथा कम्पनीहरूमा सिभिल ओभरसियरका रूपमा site in charge, site supervisor भई कार्य गर्न पाउनुका साथै आफैँ स्वरोजगार भई निर्माण व्यवसायी पनि बन्न सक्छन् ।

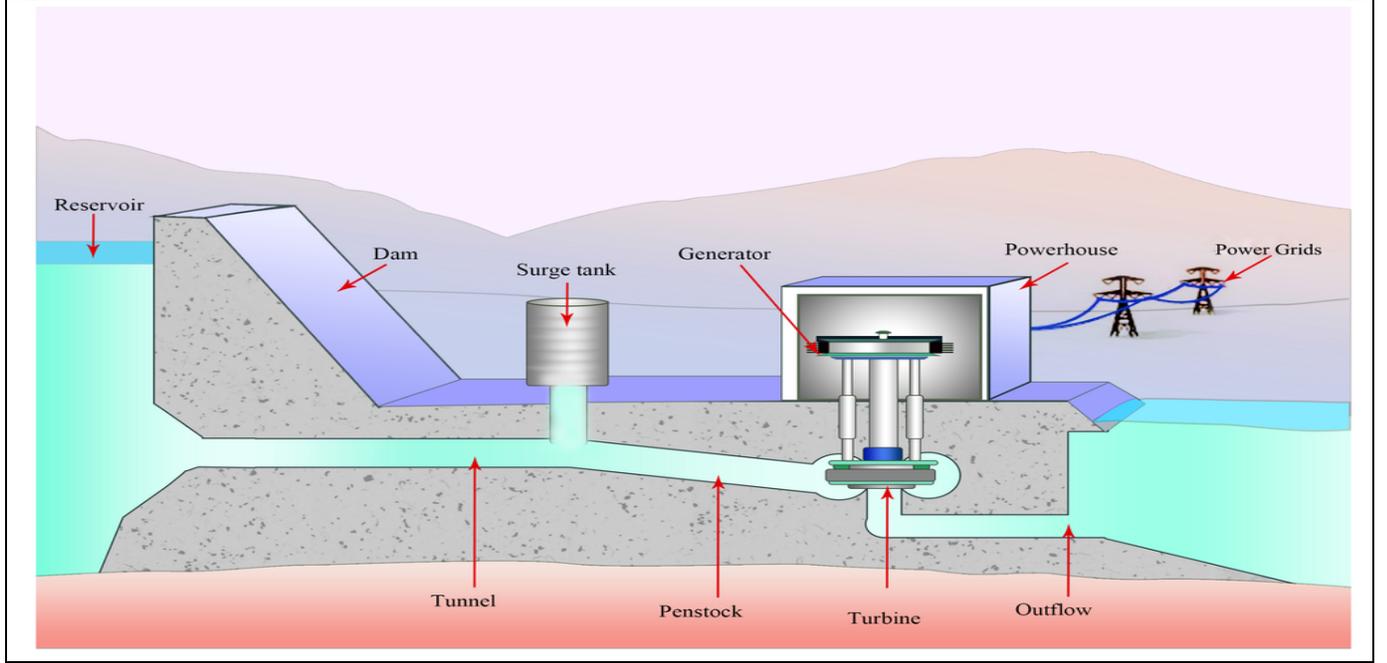


(आ) प्रवीणता प्रमाणपत्र तह जियोमेट्रिक्स इन्जिनियरिङ (Diploma in Geometrics engineering)
सामान्यतया जियोमेट्रिक्स इन्जिनियरिङ अन्तर्गत भूउपयोग, भूसर्वेक्षण एवम् नक्साङ्कनसम्बन्धी सम्पूर्ण प्राविधिक कार्यहरू पर्दछन् । कुनै पनि विकास निर्माणका कार्य गर्नुपूर्व जमिनको सर्वेक्षण, भौतिक निर्माणको सम्भाव्यताको अध्ययन अपरिहार्य हुन्छ । यसले गर्दा यस विषयको महत्त्वसमेत बढ्दै गएको छ । विकास निर्माण कार्य गर्न Total station, GPS, level machine, DGPS जस्ता उच्च परिशुद्धता भएका उपकरण र विभिन्न GIS, Remote sensing software / high resolution ePsf satellite image प्रयोग हुन्छन् । ठुला ठुला परियोजनाजस्तै सुरुङ निर्माण खानेपानी आयोजना ठुला मार्ग निर्माण मात्र नभई साना विकास निर्माणका कार्यमा यस विषयक्षेत्रको जनशक्ति अपरिहार्य आवश्यकता बन्दै गएको छ । यो विषय अध्ययन गरेका ब्यक्तिहरूले गाउँघरमा बाटो लैजान र बस्ती निर्माण गर्न भौगोलिक दृष्टिकोणले उपयुक्त छ छैन, कुन ठाउँमा कसरी निर्माण गर्नुपर्छ भन्ने कुराको जानकारी दिने गर्दछन् ।

तीन बर्से डिप्लोमा अन्तर्गत अध्ययन गर्दा प्रशिक्षार्थीहरूले सैद्धान्तिक मात्र नभई प्रयोगात्मक शिक्षा पनि सिक्दछन् । विभिन्न सर्भेका उपकरणहरूको प्रयोगद्वारा प्रयोगात्मक शिक्षा प्रदान गरी विद्यार्थीमा सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक ज्ञानमा निपुण बनाइन्छ । पछिल्लो समय हाइड्रोपावर, नापी कार्यालय, विद्युत् प्राधिकरण, खानेपानी संस्थान, औद्योगिक क्षेत्र, विभिन्न तहमा सर्भेक्षक, सुपरभाइजर, निरिक्षक जस्ता विभिन्न पदमा यो जनशक्ति माग हुँदै आएको छ ।



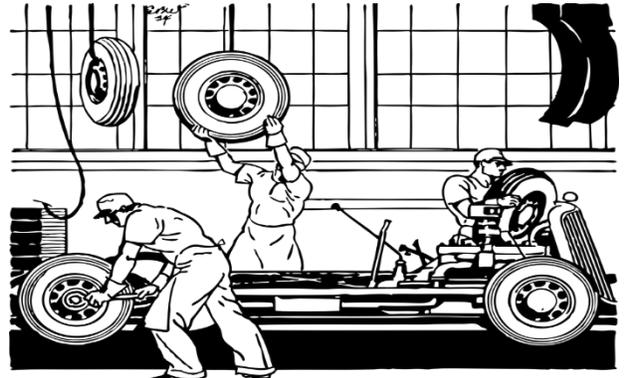
(इ) प्रवीणता प्रमाणपत्र तह हाइड्रोपावर इन्जिनियरिङ (Diploma in Hydropower engineering)
हाइड्रो भन्नाले जल र पावर भन्नाले शक्ति बुझिन्छ । अर्थात् हाइड्रोपावर भन्नाले पानीको बहावबाट पैदा गरिने शक्ति हो । यसरी पानीको बहावलाई इलेक्ट्रो मेकानिकल उपकरण प्रयोग गरी बिजुली उत्पादन गर्न सकिन्छ । नेपाल जलस्रोतमा विश्वको दास्रो ठुलो धनी देश हो । यहाँ जलविद्युत् उत्पादनको प्रचुर सम्भावना रहेको छ र जलविद्युत्को उत्पादन तथा बिक्री वितरण नेपालको आर्थिक वृद्धिको प्रमुख आधार हो । यसै तथ्यलाई मध्यनजर गर्दै प्राविधिक शिक्षा तथा व्यवसायिक तालिम परिषद्ले भवन, बाटो, सिँचाइ प्रणालीको निर्माणसँगै जलविद्युत् गृहको निर्माण, उत्पादन, वितरण प्रणाली तथा मर्मत सम्भारसम्बन्धी विधाको मध्यम स्तरीय जनशक्ति उत्पादन गर्न नेपालमै पहिलो पटक वि.सं. २०७५ सालदेखि यस शंखरापुर पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युटमा तीन बर्से डिप्लोमा इन हाइड्रोपावर इन्जिनियरिङ विषयको अध्यापन गरिँदै आएको छ ।



(ई) प्रवीणता प्रमाणपत्र तह अटोमोबाइल इन्जिनियरिङ (Diploma in Automobile engineering)

स्वचालित यन्त्रहरू कार, बस, ट्रक आदिका कार्य, संरचना, यन्त्रको ढाँचा तयार गर्ने तथा मर्मत सम्भार आदिको अध्ययन गर्ने विषय अटोमोबाइल इन्जिनियरिङ अन्तर्गत पर्दछ । विकासको गतिसँगै स्वचालित यन्त्रहरू दैनिक जीवनको आवश्यकताका रूपमा देखा पर्दै आइरहेको कारण बजारमा यसको माग बढेको छ । यस्ता यन्त्रहरूको उपयोग बढेसँगै यन्त्रहरू बेचबिखन गर्ने, मर्मत सम्भार र यन्त्र उत्पादन गर्ने कम्पनीहरू उलेख्य रूपमा वृद्धि भइरहेको छ ।

यस कार्यसँग सम्बन्धित प्राविधिकहरूको माग पनि वृद्धि भइरहेको छ । यस विषय अध्ययन गर्न तथा अध्ययनका लागि पूर्वाधार विकास गर्न धेरै पुँजीको आवश्यकता पर्ने हुनाले यससम्बन्धी अध्यापन गराउने शिक्षालयहरूको कमी छ तर विश्व बजारमा यस प्रकारको जनशक्तिको माग अधिक रहेको हुनाले यस शंखरापुर पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युटमा Diploma in Automobile engineering विषयसमेत समावेश गरिएको हो।



तीन बर्से Diploma in Automobile engineering अध्ययनपश्चात् अटोमोबाइल ओभरसियरका रूपमा उत्पादित जनशक्ति खपत हुन्छन् । यस क्षेत्रको ज्ञान भएका व्यक्ति आफैले पनि मर्मत सम्भारका वर्कसप, यन्त्र ढाँचा निर्माण अटोमोबाइल कम्पनी खोलेर स्वरोजगारीसमेत बन्न सक्छन् ।

(ग) तालिम (छोटो अवधि एक महिनेदेखि ६ महिने)

यस इन्स्टिच्युटमा प्रवीणता प्रमाण पत्र तहको अध्यापनबाहेक हाम्रो दैनिक जीवनमा आवश्यक निम्न दक्ष जनशक्ति (प्लम्बर, इलेक्ट्रिसियन, डकर्मी, सिकर्मी, टेलर, ब्युटिसियन, कुक, वेकर, आलुमिनियम फेब्रिकेटर, मोन्टेस्वरी, बेमौसमी तरकारी खेती) लगायत अन्य आवश्यक छोटो अवधिको (एक महिने, तीन महिने, ६ महिने) तालिमहरू पनि प्रदान गर्दै आइरहेको छ । यस्ता तालिमहरू अधिकतम नेपाल सरकारको कार्यक्रम बजेटअनुसार निःशुल्क हुन्छन् भने कुनै सङ्घसंस्था, व्यक्तिगत रूपमा शुल्क लिएर पनि विशेष तालिमहरू पनि सञ्चालन गरिन्छ । यस संस्थाबाट सञ्चालन नभएका अधिकतम छोटो अवधिको व्यावसायिक तालिमपश्चात् सिप परिक्षण पनि गरिन्छ ।

क्रियाकलाप नं. २

माथि दिइएको पाठका आधारमा तलको तालिका भर्नुहोस् :

पेलिटिक्निकमा पढाइ हुने विषय	हासिल हुने ज्ञान	जनशक्ति खपत हुने क्षेत्र

(घ) पेलिटिक्निकमा विद्यार्थी भर्ना प्रक्रिया तथा विद्यार्थी सङ्ख्या

यस संस्थाबाट सञ्चालित कार्यक्रमहरूमा अध्ययन गर्नका लागि SEE परीक्षामा न्यूनतम विज्ञान र गणित विषयमा C ग्रेड तथा अङ्ग्रेजी विषयमा D⁺ प्राप्त गरेको हुनुपर्दछ । यससलसीको हकमा विज्ञान, गणित तथा अङ्ग्रेजी विषयमा अनिवार्य पास भएको र प्राविधिक यससलसीको हकमा सम्बन्धित विषयमा कुल पूर्णाङ्कको ६६.६७ प्रतिशत ल्याई उत्तीर्ण गरेको हुनुपर्छ । देशभरिका सबै विद्यार्थीहरूले अध्यापन गर्नका लागि आवेदन दिन सक्छन् । आवेदन दिइकामध्येबाट यस संस्थाले अटोमोबाइल इन्जिनियरिङमा २४ विद्यार्थी र अरू इन्जिनियरिङ क्षेत्रमा ४८ विद्यार्थीका दरले भर्ना गर्न र पढाउन पाउँछ । प्रवीणता प्रमाण पत्र तह इन्जिनियरिङको सबै क्षेत्रमा छुट्याइएको कोटामध्ये सलम्बुटार वन उपभोक्ता समितिले सिफारिस गरेको एक जना शंखरापुर नगरपालिकाले सिफारिस गरेको ९ जना र अटोमोबाइल कोर्समा ६ जना विद्यार्थीहरूले यहाँ पढ्न पाउँछन् । ४ सिट आरक्षण सिटका लागि छुट्याइएको छ । यस सिटमा दलित, महिला, अपाङ्ग, दुर्गम तथा जनआन्दोलनका घाइते परिवारका विद्यार्थीले पढ्न पाउँछन् । सउटा कोटा सिटिभिटीका कर्मचारीका छोराछोरीका लागि समेत छुट्याइएको छ ।

(ङ) शुल्क प्रणाली तथा छात्रवृत्ति

शंखरापुर नगरपालिकाभित्रका ७ जना, यस नगरपालिकाको वडा ६ र ७ भित्रका २ जना, सलम्बुटार सामुदायिक उपभोक्ता समितिले सिफारिस गरेको ९ जना गरी नगरपालिकाभित्रका १० जनाका दरले प्रत्येक क्षेत्रमा स्थानीय कोटा छुट्याएको छ । यी विद्यार्थीले मेरिटका आधारमा ५ जनाले सहूलियत र ५ जनाले पूर्ण शुल्क तिरेर अध्ययन गर्न पाउँछन् । पूर्ण शुल्कका लागि लक्षित वर्ग कोटा (दलित अपाङ्ग

महिला आदिवासी जनजाति मुस्लिम मधेसी द्वन्द्व पीडित) चारओटा रहेको छ । यी विद्यार्थीहरूले सहूलियत शुल्क तिरेर अध्ययन गर्न सक्छन् । निःशुल्क छात्रवृत्तिअन्तर्गत वर्गीकृत छात्रवृत्ति र जेहेनदार छात्रवृत्ति पर्दछ । वर्गीकृत छात्रवृत्ति कोटामा ४ जना (शंखरापुर पोलिटेक्निकले सिफारिस गरेको) र जेहेनदार छात्रवृत्तिमा (परीक्षामा टपर) एउटा विद्यार्थी पर्दछन् । अन्य कोटाअन्तर्गत परिषद् शिक्षालयका कर्मचारीका छोराछोरीका लागि १ कोटा हुन्छ जुन निःशुल्कमा पढ्न पाउँछन् । सङ्घसंस्थाले खर्च बेहोर्ने गरी एक प्रायोजित कोटा रहन्छ । यसका लागि सम्बन्धित विद्यार्थीले उक्त संस्थाबाट खर्च व्यहोर्ने सिफारिस पत्र ल्याउनुपर्छ । पूर्ण शुल्कअन्तर्गत टि.एस.एस.सी विद्यार्थीका लागि ५ र खुला राज्यभरका विद्यार्थीका लागि १८ कोटा छुट्याइएको छ ।

(च) परीक्षा प्रणाली

इन्जिनियरिङ विषयको अध्ययन भएकाले तीन वर्षमा ६/६ महिनाको सेमेस्टर प्रणालीमा ६ ओटा बोर्ड परीक्षा सञ्चालन हुन्छ । तीन वर्षको पढाइमा सैद्धान्तिक एवम् प्रयोगात्मक परीक्षाहरू सञ्चालन हुन्छन्।

३. शंखरापुर पोलिटेक्निकको महत्त्व

- यस शिक्षालयमा अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरूले सहज रूपमा रोजगारी प्राप्त गर्दछन् ।
- प्राविधिक विषयहरूको अध्ययनले स्वरोजगारीको प्रचुर सम्भावना रहन्छ ।
- अध्ययनलाई निरन्तरता दिन चाहने विद्यार्थीहरूले कुनै पनि विश्वविद्यालयबाट स्नातक तह अध्ययन गर्नसमेत पाउँछन् ।
- प्राविधिक शिक्षामा सबैको पहुँच पुऱ्याउन सहयोग गरेको छ ।
- यस संस्थाले विभिन्न लक्षित वर्गलाई निःशुल्क तथा सहूलियत शुल्कमा अध्यापन गराउँदै आएको छ।
- मध्यम तथा निम्न स्तरको जनशक्ति उत्पादन गरी स्वदेश तथा विदेशमा आवश्यक कामदारको मागलाई आपूर्ति गर्दै आएको छ ।

४. शिक्षालय सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समिति

यस शिक्षालयको सञ्चालन समितिको अध्यक्ष कार्यकारी समितिले तोकेको व्यक्ति शिक्षालय सञ्चालक समितिको अध्यक्ष र शिक्षालयको प्रमुख सदस्य सचिव रहन्छ । यो समितिमा ११ जना सदस्यहरू रहन्छन् । शिक्षालय व्यवस्थापन समितिमा सम्बन्धित शिक्षालयको प्रमुख अध्यक्ष र शिक्षालयको प्रशासकीय अधिकृत सदस्य सचिव रहने गरी ७ जनाको शिक्षालय व्यवस्थापन समिति रहन्छ ।

(क) शिक्षालय सञ्चालक समितिको काम कर्तव्य र अधिकार

- शिक्षालयको प्रत्येक शैक्षिक बर्षको वार्षिक कार्यक्रम तथा बजेट तयार गर्ने ।
- स्वीकृत कार्यक्रम तथा बजेटको आधारमा शिक्षालय सञ्चालन गर्न लगाउने ।
- शिक्षालयको कार्यक्रम सफलतापूर्वक कार्यान्वयन गराउन सहयोग जुटाउने तथा रोजगारदाता संस्थासँग समन्वय गर्ने ।
- शिक्षालयले उत्पादन गरेका जनशक्तिलाई रोजगारीको अवसर प्रदान गर्न सहयोग गर्ने ।

(ख) शिक्षालय व्यवस्थापन समितिको काम कर्तव्य र अधिकार

- शिक्षालय प्रशासन प्रशिक्षक तथा कर्मचारी र प्रशिक्षकहरूबिच समन्वय गरी शिक्षालयको व्यवस्थापन सक्रिय गराउने ।
- शिक्षालयमा सञ्चालन हुने समय तथा शिक्षायको भौगोलिक अवस्थाअनुसार बर्षे र हिउँदे बिदा तोक्ने।
- सञ्चालक समितिको स्वीकृत लिई स्थानीय समुदाय तथा जनतालाई फाइदा पुग्ने छोटो अवधिका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने ।
- शिक्षालयको शैक्षिक वातावरण अनुकूल बनाई अनुशासन कायम राख्न सहयोग गर्ने ।
- परिषद् तथा सञ्चालक समितिले दिइएको निर्देशनको पालना गर्ने गराउने ।

पाठ सार :

- शंखरापुर पोलिटेक्निक २०७३ सालमा स्थापना भएको प्राविधिक शिक्षालय हो । यो प्राविधिक शिक्षा तथा तालिम परिषद्बाट मान्यता प्राप्त सरकारी प्राविधिक शिक्षालय हो ।
- कुनै पनि क्षेत्र जस्तै कृषि, पशु, वन, स्वास्थ्य क्षेत्रमा शिक्षा तालिमका माध्यमबाट सिपसहित निपुण बनाउने, क्षमताको विकास गराउने, त्यस क्षेत्रमा पोख्त बनाउने शिक्षालाई प्राविधिक शिक्षा भनिन्छ ।
- प्राविधिक शिक्षा हासिल गरेका व्यक्तिहरूलाई प्राविधिक भनिन्छ ।
- यस संस्थाले चारओटा विषयक्षेत्रहरू (प्रवीणता प्रमाणपत्र तह सिभिल इन्जिनियरिङ, प्रवीणता प्रमाणपत्र तह जियोमेटिक्स इन्जिनियरिङ, प्रवीणता प्रमाणपत्र तह हाइड्रोपावर इन्जिनियरिङ र प्रवीणता प्रमाण पत्र तह अटोमोबाइल इन्जिनियरिङको अध्यापन गराउनका लागि स्वीकृत पाएको छ ।
- शंखरापुर पोलिटेक्निकले मध्यम तथा निम्न स्तरको जनशक्ति उत्पादन गरी स्वदेश तथा विदेशमा आवश्यक कामदारको मागलाई आपूर्ति गर्दै आएको छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको अतिसङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) प्राविधिक शिक्षा भनेको के हो ?
- (ख) शंखरापुर पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युट कहिले स्थापना भएको हो ?
- (ग) शंखरापुर पोलिटेक्निकको एउटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।
- (घ) जियोमेटिक्स इन्जिनियरिङमा प्रयोग हुने उपकरणहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ङ) शिक्षालय सञ्चालक समितिको अध्यक्ष कसले तोक्छ ?

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

- (क) शंखरापुर पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युट रोपनी जग्गामा फैलिएको छ ।
- (ख) शंखरापुर पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युटमा अध्ययन गर्नका लागि गणित विषयमा..... जिपिए प्राप्त गर्नुपर्दछ ।
- (ग) शंखरापुर नगरपालिकाले जना स्थानीय आरक्षण कोटा प्राप्त गर्दछ ।

- (घ) इन्जिनियरिङ विषयमा सबैभन्दा पुरानो शाखा हो ।
 (ङ) स्वचालित यन्त्रबारे अध्ययन गर्ने विषयलाईइन्जिनियरिङ भनिन्छ ।
 (च) शिक्षालय व्यवस्थापन समितिको अध्यक्षरहन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) शंखरापुर पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युटमा कुन कुन इन्जिनियरिङ फिल्डमा पढाइ हुन्छ ?
 (ख) स्थानीय कोटाभित्रका विद्यार्थीहरू क-कसले सिफारिस गर्दछ ?
 (ग) शंखरापुर शिक्षालयमा पढ्ने विद्यार्थीका लागि कति किसिमका शुल्क व्यवस्था रहेको छ, लेख्नुहोस्।
 (घ) पोलिटेक्निकमा कस्ता कस्ता विद्यार्थीहरूले निःशुल्क र सहूलियत शुल्कमा पढ्न पाउँछन् ?
 (ङ) सिभिल इन्जिनियरिङ अध्ययन गर्नेले के के काम गर्दछन् ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) शंखरापुर पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युटको महत्त्वबारे लेख्नुहोस् ।
 (ख) हाइड्रोपावर इन्जिनियरिङ विषयका बारेमा छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् ।
 (ग) शंखरापुर पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युटमा छोटो अवधिका के कस्ता तालिमहरू सञ्चालन हुन्छन्, लेख्नुहोस्।
 (घ) प्राविधिक शिक्षाभित्र पढाइ हुने क्षेत्रहरू के के हुन्, सूची बनाउनुहोस् ।
 (ङ) शिक्षालय सञ्चालक समिति र शिक्षालय व्यवस्थापन समितिका काम कर्तव्य र अधिकार दुई दुईओटा लेख्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य

तपाईंको घरमा, आफन्तमा वा छिमेकमा बस्नेहरू वैदेशिक रोजगारबाट फर्किनुभएको होला, उहाँहरूले कुनै पेसासँग सम्बन्धित तालिम लिएर जानुभएको थियो कि थिएन सोध्नुहोला । कुनै पेसासम्बन्धी सिप हुने र नहुनेले गर्ने काम, अरूले हेर्ने दृष्टिकोण, पारिश्रमिक सुविधा, काम गर्ने तरिका र उहाँले त्यहाँ भोग्नु भएको समस्यालाई लिएर एक अन्तर्वार्ता लिएर प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- शंखरापुर पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युटमा पढाइ हुने विषयहरूको भिडियो चित्र, पोस्टर आदिका आधारमा कक्षामा विद्यार्थीलाई सहजीकरण गर्ने ।
- पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युटको अवलोकन गराउने ।
- पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युटका प्रमुखलाई निमन्त्रण गरी इन्स्टिच्युट तथा पढाइ हुने विषय जनशक्ति खपत सम्बन्धमा विद्यार्थीहरूसँग छलफल गराउने ।

जहरसिंह बस्न्यात

उद्देश्य : यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईं निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनुहुने छ :

(क) जहरसिंह बस्न्यातको परिचय दिन ।

(ख) जहरसिंह पौवा स्थापनाको कारण भन्नु ।

(ग) जहरसिंह बस्न्यातको योगदानबारे बताउनु ।

क्रियाकलाप १ अभिभावकसँग सोधेर तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जहरसिंह पौवाको स्थापना कसले गरेका हुन् ?

(ख) जहरसिंह पौवा स्थापना गर्नुको मुख्य कारण के हो ?

शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नम्बर ३ मा जहरसिंह पौवा नाम गरेको सानो बजार छ । यो बजारको इतिहास नेपाल राज्यको एकीकरणसँग जोडिएको छ । एकातिर काठमाडौं सहर र अर्कोतिर रमणीय हिमशृङ्खला देखिने यस स्थानको ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय हिसाबले विशेष महत्त्व रहेको छ । यस पाठमा जहरसिंह पौवा कसरी बन्यो भन्ने बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

जहरसिंह पौवाको निर्माण जहरसिंह बस्न्यातले विक्रम संवत् १८५२ मा गरेका थिए । यसभन्दा अगाडि उनकी आमा चित्रादेवीले पनि त्यस क्षेत्रमा सडटा पौवा निर्माण गरेकी थिइन् । उनले यो पौवाको निर्माण आफ्ना हजुरबुबा सेनापति शिवरामसिंह बस्न्यातको सम्भनास्वरूप गरेका हुन् । त्यसैले जहरसिंह बस्न्यात र जहरसिंह पौवाका बारेमा थाहा पाउनका लागि सेनापति शिवराम सिंह बस्न्यातको बारेमा थाहा पाउनुपर्ने हुन्छ ।

१. को हुन शिवराम सिंह बस्न्यात ?

राजा पृथ्वीनारायण शाहका मुख्य काजी कालु पाँडे थिए भने सैन्य हेर्ने सेनापति शिवराम सिंह बस्न्यात थिए । उनको जन्म वि.सं. १७७१ मा गोरखामा भएको अनुमान गरिएको छ । राजा पृथ्वीनारायण शाह वि.सं. १८०० मा बनारसको यात्रामा जाँदा आफ्नो अति विश्वास पात्र भएका कारणले उनलाई पनि साथै लगेका थिए । १८०१ सालको नुवाकोटको विजय युद्धदेखि, बेलकोट, नालदुम, महादेव पोखरी, शिवपुरी, साँखुलगायतका लडाइँहरूमा शिवरामले नेतृत्व गरेका थिए । वि. सं. १८०३ मा नालदुम विजय गर्न जाँदा सेनापति शिवरामसिंह बस्न्यात ३२ वर्षका मात्र थिए । उनको युद्धकौशल, साहस र वीरतासँग पहिलेदेखि नै पूर्णरूपले परिचित रहेका पृथ्वीनारायण शाहले उनलाई सेनापति नियुक्त गरे । शिवरामसिंह बस्न्यात अत्यन्तै दूरदर्शी सेनापति थिए । शिवरामसिंह बस्न्यातमा सैनिक गुण मात्र

नभरर व्यावहारिक कुशलता पनि भरकाले उनमा मानिसहरूलाई सजिलैसँग हात लिने सामर्थ्य रहेको थियो ।

२. शिवरामसिंह बरुन्यात र नेपाल एकीकरणको सन्दर्भ

नेपाल एकीकरणको सिलसिलामा काठमाडौँ खाल्डामा रहेका राज्यहरू कब्जामा लिनका लागि त्यसको वरिपरि रहेका क्षेत्र तथा राज्यहरूमा पहिले विजय प्राप्त गरेपछि सहज हने कुरा पृथ्वीनारायण शाहले राम्ररी बुझेका थिए । त्यसैले उनले शिवपुरी, नालदुम, महादेव पोखरी, साँखु, चाँगु विजय प्राप्त गर्ने लक्ष्यका साथ वि.सं. १८०३ कात्तिकमा शिवरामसिंह बरुन्यातको नेतृत्वमा नौ सय गोर्खाली सैनिक खटाएका थिए ।

शिवरामसिंह बरुन्यात सर्वप्रथम नुवाकोटबाट ताँदी नदी तरेर पाटी भन्ज्याङ पुगे । त्यहाँबाट भुले लेक हुँदै शिवपुरीको डाँडा पछिल्लिरबाट चाँगु डाँडा, थाना भज्याङ्ग, साँखु तथा महादेव पोखरी भरर साँगाचोकमा सेना उतारेर त्यहीं बलियो गढ बनाएर बसे । सेना जहरसिंह पौवाभन्दा दुई किलोमिटर उत्तर पश्चिममा रहेको साँगाचोकको तामाडहरूको बस्ती भएको द्वारे टोलको ठुलो पाटामा बसेका थिए ।

साँखुका जनताले अग्लो डाँडा चढेर आक्रमण गर्न असमर्थ भएकाले उनीहरूले गोर्खाली सेनालाई नाकाबन्दी गरी रसद पानी बन्द गरिदिए । यस्तो सङ्कटपूर्ण अवस्थामा पनि शिवरामसिंह जस्ता वीर सेनापतिको हौसला एवम् प्रोत्साहन पाएकाले भोकप्यासको कुनै परवाह नगरी गोर्खाली सैनिकहरू लडिरहेका थिए । शिवरामसिंह युद्धमा सिपालु र व्यवस्थापनमा अब्बल थिए । त्यसैले उनले आफैँ साँखु गई त्यहाँका बासिन्दाहरूलाई राम्ररी सम्झाई बुझाई प्रशस्त मात्रामा मकै, कोदो, धिउ आदि खाद्य सामग्री जुटाएर समस्या समाधान गरे ।

गोर्खालीहरू नालदुमगढीतिर अघि बढ्दै गरेको देखेर काठमाडौँअन्तर्गतका सेनापति काशीराम थापाले राजा जयप्रकाश मल्लसमक्ष सहयोग पाएर गोर्खालीहरूलाई नुवाकोटबाट हटाइदिन्छु भनी खबर पठाएका थिए । राजाबाट सहयोग पाएकाले पूर्ण तयारीका साथ काठमाडौँ र भक्तपुरको संयुक्त सेना त्यसतर्फ गयो । त्यस सेनाले काशीराम थापाको नेतृत्वमा वि.सं. १८०३ वैशाखमा नुवाकोटमा ठुलो आक्रमण गर्‍यो । भीषण युद्ध भयो, जसको नेतृत्व गोर्खालीको तर्फबाट राजा पृथ्वीनारायण शाह आफैँले गरेका थिए । यस लडाइँमा काशीराम थापा नुवाकोटमा नराम्रोसँग पराजित भई भागेर आफ्नो घर पलान्चोक गएर बसेका थिए । पटकपटक राजा जय प्रकाशले काशीरामलाई बोलाउन पठाउँदा पनि लडाइँ हारेकाले लज्जित भई राजाको अगाडि मुख देखाउन सकेका थिएनन् । विक्रम संवत् १८०३



सेनापति शिवरामसिंह बरुन्यात

श्रावण २१ गते जनै पूर्णिमाका दिन गौरीघाटमा नुहाउन आएको थाहा पाई राजा जयप्रकाश मल्लले रिसको भोकमा काशीरामसहित छ सात जनालाई हत्या गरिदिए ।

काशीरामका भाइ परशुराम पनि सेनामा थिए । जयप्रकाश मल्लले आफ्नो दाइको हत्या गरेकाले उनीसँग रिसाई परशुराम थापा भक्तपुरका राजा रणजित मल्लसँग मिल्न गए । रणजित मल्लले उनलाई भक्तपुरको सेनापति बनाए । यसै बिच काठमाडौं र ललितपुरको करिब ३००० को संयुक्त सेनाले काठमाडौंका काजी तौढिकको नेतृत्वमा गोर्खाली सेनामाथि आक्रमण गर्‍यो । वि.सं. १८०३ फागुन ५ गते सोमबार आधा रातमा शिवराम सिंह बस्न्यातको नेतृत्वमा साँगाचोकमा रहेको गोर्खाली सेनामाथि रक्कासि आक्रमण भयो । राजा पृथ्वीनारायण शाह र उनका मितबुबा राजा रणजित मल्लबिच त्यस क्षेत्रमा काठमाडौं र ललितपुर मिली लड्न आएमा गोर्खालीलाई भक्तपुरका सेनाले मद्दत गर्ने भन्ने सम्झौता भएको थियो । सोहीअनुरूप भक्तपुरका सेनापति परशुराम थापाको नेतृत्वमा सेना साँगाचोकतर्फ अघि बढेको थियो, तर तेलकोटमा आई रोकियो । यसमा राजा रणजित मल्ल र सेनापति परशुराम थापाले गोर्खालीविरुद्ध षड्यन्त्र गरेका थिए ।

अप्रत्याशित आक्रमण हुँदा र भक्तपुरको मद्दत पनि नपाउँदा पनि गोर्खाली सेनाले अदम्य साहस देखाएर लडेका थिए, तर दुर्भाग्यवश त्यस लडाइँमा सेनापति शिवरामसिंह बस्न्यातले वीरगति प्राप्त गरे । यसरी आफ्ना सेनापति लडाइँमा ढलेपछि किंकर्तव्यविमूढ भएका गोर्खाली सैनिकहरू भागेर नुवाकोट पुगे । शिवरामसिंह बस्न्यातको मृत्यु हुँदा पृथ्वीनारायण शाह ज्यादै दुःखी भए । उनी गोर्खाली सेनालाई धोका दिएकामा राजा रणजित मल्लसँग ज्यादै क्रुद्ध भए । उक्त बखतमा राजा पृथ्वीनारायण शाह भक्तपुरका राजा रणजित मल्लको अतिथि भई भक्तपुरमै बसेका थिए । सेनापति शिवरामसिंह बस्न्यातले वीरगति पाएको ठाउँ हालको शंखरापुर नगरपालिका वडा नम्बर ३, साँगाचोकको ठुलो पाटो द्वारे टोलमा पर्दछ । उक्त बारीको पाटामा मकै छर्न तीन हल गोरु लाग्दछ ।

के तपाईंलाई थाहा छ ?
लडाइँमा शिवरामसिंह बस्न्यात सेतो घोडामा सवार थिए । उनको शिर ललितपुरको सैनिकले पछाडिबाट हानेको तरवारको मारले छेदन भएको थियो । शिर छेदन हुँदा पनि तरवार लिएको हात उजाउँदै उनको शरीर शत्रुतर्फ बाह्रपन्ध्र हात परसम्म दौडेर ढलेको थियो ।



सेनापति शिवराम सिंह बस्न्यातले वीरगति पाएको बारीको ठुलो पाटा

३. जहरसिंह बस्न्यातको परिचय

शिवरामसिंह बस्न्यातका एक श्रीमती शुरप्रभा र नाहारासिंह, केहर सिंह, अभिमानसिंह र धौकल सिंह गरी चार जना छोरा थिए । उनका माइला छोरा केहरसिंह बस्न्यातका जेठा छोरा जहरसिंह बस्न्यात नायव बहादुर शाह, राजा रणबहादुर शाह र राजा गीर्वाणयुद्धको दरवारमा काजीको पदमा कार्यरत थिए ।

जहरसिंह बस्न्यातको जन्म वि.सं. १८२१ साल असोज ४ गते भएको थियो । उनका बाबु काजी केहरसिंह बस्न्यातको वि.सं. १८२८ पुस ५ गते सतहुँको लडाइँमा निधन भएपछि वि.सं. १८३४ मा प्रतापसिंह शाहले उनलाई भोसिको टोलस्थित त्रिकुटी आचाजुको घर लालमोहर गरेर दिएका थिए । जहरसिंह बस्न्यात वि.सं १८४५ मा नेपालको भोटसँग भएको लडाइँमा कुतीको बाटो भएर जाने नेपाली फौजमा कप्तानको हैसियतले सम्मिलित भएका थिए । वि.सं. १८४८-४९ मा भएको चीन विरुद्धको लडाइँमा समेत उनी संलग्न थिए ।



काजी जहरसिंह बस्न्यात

बहादुर शाहले पूर्वको दार्जेलिङ गढी, इलाम र सिक्किमसँग भएको युद्धमा जहरसिंह बस्न्यातको नेतृत्वमा सेना खटाएका थिए । उक्त दुबै ठाउँमा भएको लडाइँमा नेपाली सेनाले युद्ध जितेको थियो । जहरसिंह बस्न्यातको मृत्यु विक्रम संवत् १८६३ जेठतिर भएको अनुमान छ ।

४. कसरी बन्यो जहरसिंह पौवा ?

सेनापति शिवरामसिंह दिवङ्गत भएको स्थान साँगाचोकमा जहरसिंहकी आमा चित्रादेवीले पौवा बनाएकी थिइन् । उक्त पौवाको साँध वरिपरि बाँभो र डाँडा गाउँको फेदीमा १०० मुरीको खेत गुठी राख्ने व्यवस्था गरिएको थियो । जहरसिंहकी आमा चित्रादेवीको अनुरोधमा वि.सं १८५२ जेठ ११ गते बिहीबार श्री ५ रणबहादुर शाहले आफ्नो खातिर्जामासँग (आफ्नै व्यवस्थामा आनन्दसँग) धर्म चलाउनु भन्ने व्यहोराको लालमोहर पत्र जहरसिंह बस्न्यातलाई दिएका थिए । काजी जहरसिंहले आफ्नी आमाले राखेको कीर्तिलाई दिगो तुल्याउन विशेष प्रयास गरेको देखिन्छ । उनले आफ्नो कीर्तिस्वरूप बटुवाहरूलाई बास बस्नका लागि सट्टा पौवा बनाएका थिए । उक्त पौवा भएको ठाउँलाई नै हिजोआज 'जहरसिंह पौवा' भनिन्छ । त्यहाँ बसेरि उनका हजुरबुबा शिवरामसिंह बस्न्यातको सम्झना गरिन्थ्यो । त्यसतर्फबाट आउने जानेहरूलाई वि.सं. २०१४ सालसम्म पनि जनैपूर्णिमाको दिन प्रसाद खुवाउने चलन थियो । जहरसिंह पौवा बनेको स्थान अहिले मुख्य बजारको चोकमा नै छ ।

पौवा रहेको ठाउँमा १६ रोपनी २ आना २ धुर जग्गा गुठीको नाममा थियो । पछि उक्त जग्गालाई आनन्द समसेर जबरको नाममा नामसारी गरियो । त्यसपछि उक्त जग्गा राणाहरूबाट स्थानीयहरूले लिए, जहाँ अहिले २० ओटाभन्दा धेरै घरहरू बनेका छन् । जसले गर्दा अहिले करिब ३ आना ३ पैसा मात्र जग्गा पौवाको नाममा बाँकी रहेको छ । तत्कालीन समयको पौवालालाई भत्काएर त्यहाँ स्थानीय महिलाहरूले सहकारीको एक तल्ले घर बनाएर अहिले पसल राखिएको छ ।



पहिला जहरसिंह पौवा रहेको स्थानमा हालको पसल घर

जहरसिंह पौवा

उक्त पौवा रहेको ठाउँमा बटुवाहरूलाई दैनिक पानी खुवाउनलाई ठुला-ठुला घ्याम्पाहरूमा पानी भर्न र हरेक वर्ष जनै पूर्णिमाको दिन बटुवालगायत सबैलाई भोज खुवाउनका लागि स्थानीय ब्राह्मणहरूलाई हालको शंखरापुर नगरपालिका वडा नम्बर ३ को नाङ्लेभारे भन्दा तल खोला नजिकको पञ्चपाले भन्ने फाँटको करिब १५० रोपनी खेत गुठी राखिएको छ । उक्त गुठी खेत अहिले पनि जहरसिंह पौवाको नाममा रहेको छ । जनै पूर्णिमाको दिन शिवरामसिंह बस्न्यातको श्राद्ध गर्ने र उनको सम्झना स्वरूप सबैलाई भोज खुवाउने परम्परा भए तापनि अहिले त्यो कार्य बन्द भएको छ । भोज खुवाउनुअगाडि साँगाचोकमा रहेको कालिका शरण माध्यमिक विद्यालयको उत्तरपट्टि रहेको बुद्धका चैत्यहरू र मानेहरूमा पहिला चढाएर मात्र भोज सुरु गर्ने चलन थियो । शिवराम सिंह बस्न्यातले सोही ठाउँमा वीरगति प्राप्त गरेको थियो भन्ने पनि मत रहेको छ । त्यहाँका स्थानीयहरूले उनको स्मृतिमा त्यहाँ एउटा काजी माने पनि बनाएका थिए । उक्त काजी माने वि.सं. २०११ सालको भीषण वर्षा र पहिराले बगाएको कुरा पनि स्थानीयहरू बताउँछन् ।

५. वीरको निसानी जहरसिंह पौवा

सेनापति शिवरामसिंहले वीरगति प्राप्त गरेको स्थानमा एउटा पौवा थियो । शिवरामसिंहको वीरताको सम्झनामा उनका नाती काजी जहरसिंह बस्न्यातले उक्त पौवा बनाएका थिए

काठमाडौं देखि तिब्बतको ल्हासासम्म हिँड्ने वटुवाहरूलाई बास बस्न, खाना खुवाउनका लागि जहरसिंह पौवा भन्ने डाँडामा पौवा बनाइएको थियो । यस पौवालाई काजी जहरसिंहकै नामबाट पछि जहरसिंह पौवा भनिन थालियो । मणिचुड पहाड र साँगाचोक डाँडाको बिचमा पर्ने त्यस युद्धस्थलको बारेमा आज पनि स्थानीयहरूले लडाईंको वर्णन गर्ने गरेको पाइन्छ ।



साँगाचोक अगाडिको मणिचुड पहाड

के तपाईंलाई थाहा छ ?

राजा पृथ्वीनारायण शाहले सर्वप्रथम बस्न्यात र पाँडेको जुग बाँधेर उनीहरूबिच एकता गराउने उद्देश्यले आफैँ लमी भएर आफ्ना मन्त्री काजी कालु पाँडेकी छोरी चित्रादेवीसँग जहरसिंहका बुबा केहरसिंह बस्न्यातको विवाह गराइदिएका थिए । उक्त कुरा पृथ्वीनारायण शाहको 'दिव्य उपदेश' मा पनि उल्लेख छ ।

क्रियाकलाप २ : यस पाठको 'जहरसिंह बस्न्यातको परिचय र जहरसिंह पौवा कसरी बन्यो' भन्ने खण्डमा लेखिएका अनुच्छेद पढ्नुहोस् र जहरसिंह बस्न्यातले दिएका योगदान लेख्नुहोस् :

जहरसिंह बस्न्यातले दिएका योगदान :

- (क)
- (ख)
- (ग)
- (घ)

पाठ सार :

- ✦ जहरसिंह पौवाको स्थापना जहरसिंह बस्न्यातले आफ्ना हजुरबुबा शिवराम सिंह बस्न्यातको सम्झनामा गरेका हुन् ।
- ✦ शिवराम सिंह बस्न्यातले हाल जहरसिंह पौवा रहेको ठाउँभन्दा करिब दुई किलोमिटर जति पर उत्तर पश्चिममा अवस्थित साँगाचोकमा वि. सं. १८०३ फागुन ५ गते सोमबार राती वीरगित प्राप्त गरेका थिए ।
- ✦ जहरसिंह पौवा सेनापति शिवरामसिंह बस्न्यातको वीरताको निसानी हो ।
- ✦ काजी जहरसिंह बस्न्यातले बटुवाहरू बास बस्न तथा खाना खुवाउनका लागि बनाएको पौवा भएको ठाउँलाई जहरसिंह पौवा भनिन्छ ।
- ✦ जहरसिंह पौवाको स्थापना गर्नका लागि उनकी आमा चित्रादेवीको विशेष योगदान रहेको छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) काजी जहरसिंह बस्न्यातको जन्म कहिले भएको थियो ?
- (ख) जहरसिंह बस्न्यातको आमाको नाम के हो ?
- (ग) जहरसिंह पौवा शंखरापुर नगरपालिकाको कति नम्बर वडामा पर्दछ ?
- (घ) पौवा भनेको के हो ?

२. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

- (क) शिवराम सिंह बस्न्यातले वीरगति प्राप्त गर्दा उनी.....वर्षका थिए ।
- (ख)को फाँटमा जहरसिंह पौवाको नाममा १५० रोपनी खेत गुठी राखिएको छ ।
- (ग) जहरसिंह बस्न्यातको जन्म वि स मा भएको थियो ।
- (घ) जहरसिंह बस्न्यातका हजुरबुवाको नाम हो ।

३. सबै भन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

- (क) जहरसिंह बस्न्यातका बाबुको नाम के हो ?
 - (अ) नाहरसिंह
 - (आ) केहर सिंह
 - (इ) अभिमानसिंह
 - (ई) धौकल सिंह
- (ख) शिवरामसिंह बस्न्यातले वीरगति प्राप्त गरेको ठाउँको नाम के हो ?
 - (अ) जहरसिंह पौवा
 - (आ) नाल्दुम
 - (इ) फटकशिला
 - (ई) पञ्चपाले
- (ग) जहरसिंह बस्न्यातको मृत्यु कहिले भयो ?
 - (अ) वि. सं. १८२८
 - (आ) वि. सं. १८३४
 - (इ) वि. सं. १८४५
 - (ई) वि. सं. १८६३
- (घ) शिवराम सिंह बस्न्यातको मृत्यु हुनुमा मुख्य हात कसको रहेको छ ?
 - (अ) जयप्रकाश मल्ल
 - (आ) काजी तौढिक
 - (इ) रणजित मल्ल
 - (ई) स्थानीय बासिन्दा

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) शिवरामसिंह बस्न्यातले कहाँ र कहिले वीरगति प्राप्त गरेका थिए ?
- (ख) नेपाल एकीकरणको महान कार्यमा काजी जहरसिंह बस्न्यातको के योगदान रहेको छ ?
- (ग) “वीरताको निसानी जहरसिंह पौवा” भनेको के हो ?

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) शिवरामसिंह बस्न्यातले नेपाल एकीकरणको सिलसिलामा पुन्याएको योगदानको चर्चा गर्नुहोस्।
- (ख) जहरसिंह पौवामा बटुवाको सुविधाका लागि जहरसिंह बस्न्यातले गरेका कार्यहरूको चर्चा गर्नुहोस् ।
- (ग) जहरसिंह पौवाको स्थापना गर्न उनकी आमा चित्रादेवीको योगदानको वर्णन गर्नुहोस् ।
- (घ) जहरसिंह पौवाको संरक्षण गरी प्रचारप्रसार गर्न के गर्नुपर्छ, लेख्नुहोस् ?

(ड) के पौवा भएको ठाउँमा सहकारीको पसल बनाउनु उपयुक्त हो ? आफ्ना विचार पाँच वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

जहरसिंह पौवाको भ्रमण गर्नुहोस् । जहरसिंह पौवाको संरक्षणका लागि स्थापना गरिएको गुठीको हालको अवस्था अध्ययन गरी कक्षामा प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : यो पाठको शिक्षण गर्दा निम्नलिखित क्रियाकलाप गराउनुहोस् :

- ✦ जहरसिंह पौवा र जहरसिंह बस्न्यातका परिवारका तस्बिर तथा पोस्टरहरू खोजेर कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- ✦ शिवरामसिंह बस्न्यात र जहरसिंह बस्न्यातको नेपाल स्कीकरणमा पुऱ्याएको योगदान बारेमा पावर पोइन्टमा सामग्री बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- ✦ जहरसिंह पौवाको बारेमा तयार गरिएका डकुमेन्टीहरू जस्तै: “वीरताको चिनो जहरसिंह पौवा”: <https://youtu.be/v-k7ZE7JA4c> लगायतका सामग्रीहरू युट्युब वा अन्य स्रोतबाट खोजेर कक्षामा प्रदर्शन गराई छलफल गराउनुहोस् ।
- ✦ विद्यार्थीहरूलाई जहरसिंह पौवाको भ्रमण गराई यस स्थानको संरक्षण र प्रचारप्रसार गर्नका लागि प्रतिवेदन बनाएर कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।

सर्वज्ञमान वज्राचार्य

उद्देश्य

यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईं निम्नलिखित कार्य सम्पादन गर्न सक्षम हुनुहुने छ :

- (क) सर्वज्ञमान वज्राचार्यको परिचय दिन
- (ख) जहरसिंहपौवामा बस्ती र त्यस वरपरको विकासबारे बताउन
- (ग) सर्वज्ञमान वज्राचार्यको योगदानबारे बताउन

क्रियाकलाप १

स्थानीय अग्रजहरूसँग सोधेर तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लप्सेफेदी, नाङ्गलेभारे क्षेत्रमा २०-३० वर्ष पहिला विकास निर्माणको अवस्था कस्तो थियो ?

.....
.....

(ख) जहरसिंहपौवामा कसले बस्ती बसायो र विद्यालय स्थापना गर्‍यो ?

.....
.....

१. विषय प्रवेश

हाम्रो नगरपालिका आज विकासको जुन स्थितिमा आइपुगेको छ, त्यति हुनुमा कुनै न कुनै सामाजिक व्यक्तित्वको योगदान रहेको छ । नगरका हरेक कुनाको उन्नतीमा विगतका फरक-फरक समाजसेवीहरूको हात रहेको छ । त्यस्तै लप्सेफेदी र नाङ्गलेभारे क्षेत्र शिक्षा, स्वास्थ्य र यातायातको दृष्टिले निकैपछि मात्र बामे सरेको ठाउँ हो । यी ठाउँलाई आजको अवस्थासम्म ल्याइपुऱ्याउन विभिन्न समाजसेवीको हात रहेको छ । तीमध्ये एक प्रमुख व्यक्तित्व हुनुहुन्छ सर्वज्ञमान वज्राचार्य । तिनै आदरणीय व्यक्तित्व सर्वज्ञमान वज्राचार्य र उनले यस क्षेत्रमा बसेर विकास निर्माण कार्यमा पुऱ्याएको योगदानका बारेमा यस पाठमा चर्चा गरिएको छ ।

१. को थिए सर्वज्ञमान वज्राचार्य ?

सर्वज्ञमान वज्राचार्यको जन्म काठमाडौंको भोर्छेँ टोल (हाल: काठमाडौं महानगरपालिका वडा नं. २३) मा वि. सं. १९६७ सालमा भएको थियो । उहाँको बुबाको नाम जुजुमान वज्राचार्य र आमाको नाम हिरामाया वज्राचार्य थियो । उहाँको परिवारको उहाँ सानै छँदादेखि नै राणाको दरबारमा आवतजावत थियो । कम उमेरबाट नै पढाइ लेखाइमा उम्दा र राणा परिवारको विश्वासपात्र देखिनुभएकाले उहाँले मुखिया पदको जागिर पाउनुभएको थियो । केही समय दरबारमा बसेर काम गरेता पनि पछि उहाँलाई जहरसिंहपौवामा केही जग्गा दिएर त्यतै बस्न पठाइयो ।

सर्वज्ञमानले जहरसिंहपौवामा नै सानो घर बनाएर बसोबास गर्न थाल्नुभयो । जहरसिंहपौवा वरपर आनन्द सम्शेरको प्रशस्त बिर्ता जग्गा थियो । त्यही जग्गाको रेखदेख गर्ने र मोहीबाट कुत असुल गर्ने काममा उहाँलाई खटाइएको थियो । त्यसपछि उहाँको बसाइ दुईतिर हुन थाल्यो - जन्मस्थलमा र कर्मस्थलमा । परिवारका अधिकांश सदस्य सहरमा र कान्छी श्रीमतीसहित उहाँको मुख्य बासस्थान जहरसिंहपौवामा रहेको थियो । उहाँले नागरिकताको प्रमाणपत्र समेत लप्सेफेदी (जहरसिंहपौवा) बाट नै लिनुभएको थियो । यसबाट



पुष्टि हुन्छ कि उहाँमा आफ्नो जन्मस्थलभन्दा बढी अपनत्व यसै ठाउँको सर्वज्ञमान वज्राचार्य थियो ।

उहाँको आगमनभन्दा अगाडि जहरसिंहपौवा एक निर्जन जङ्गल थियो । ओहोरदोहोर गर्ने बटुवाहरू पौवामा थकाइ मार्थे र बास पनि बस्थे । प्राचीन समयदेखि तिब्बतसम्मको यात्रा गर्ने अन्तर्देशीय बाटो र उपत्यका छिर्ने नाका भएको कारणले यो ठाउँ गुलजार थियो । त्यसमाथि (लिसो मत बियगु : बिदाइ/स्वागतमा चढाइने बत्ती) स्तुपा पनि यहीं भएकाले यहाँ चलपहल भइरहन्थ्यो । तर त्यहाँ निजी घरहरू थिएनन्, त्यसो हुँदा त्यो ठाउँमा स्थायी बसोबासको सुरुआत गर्ने काम सर्वज्ञमानले नै गर्नुभएको थियो । उहाँले आफ्नो घरमा सानो पसल पनि सञ्चालन गर्न थाल्नुभयो । उहाँलाई पछ्याउँदै बिस्तारै अन्य घरहरू थपिँदै गए र बिस्तारै सानो बजार नै बन्न पुग्यो । स्थानीय गाउँलेहरू उहाँलाई आदरपूर्वक कसैले 'मुखिया साहेब' त कसैले 'मुखिया बा' भनेर सम्बोधन गर्दथे ।

३. तत्कालीन लप्सेफेदी, नाङ्गलेभारे र वरपरका गाउँको अवस्था

विगत ३०-४० वर्षअगाडिसम्म साबिक नाङ्गलेभारे र लप्सेफेदी गाविस तथा त्यस वरपरका अधिकांश मानिसहरू निरक्षर थिए । लेखपढ गर्न जान्ने मान्छे खासै थिएनन् । विदेश गएका आफन्तलाई चिठी लेख्न जान्ने, साधारण घरायसी लेनदेनको तमसुक लेख्न जान्ने मान्छे पनि बिरलै मात्र भेटिन्थे । प्रा. वि. तह (कक्षा ३) का केही विद्यालय सञ्चालनमा भएता पनि तिनीहरूले सबैलाई समेट्न सकिरहेका थिएनन् । मानिसहरू गरिबीको चपेटामा चुर्लुम्म थिए । परम्परागत खेतीपाती र पशुपालन मुख्य पेसा थियो तर हातमुख जोर्न धौ धौ । कृषिबाट उत्पादन गरिएका वस्तुको पनि बजारको प्रबन्ध थिएन । केवल निर्वाहमुखी उत्पादन हुन्थ्यो । यातायातको त कल्पनासम्म गर्न सकिने अवस्था थिएन । मान्छेको पिठ्यौं नै सामान ओसारपसार गर्ने एक मात्र साधन थियो । पैदल यात्राबाहेक अर्को गन्तव्यमा पुग्ने साधन सोच्न सकिने अवस्था पनि थिएन । स्वास्थ्यको चेतना शून्य अवस्थामा थियो । स्वास्थ्यचौकी, अस्पताल र आधुनिक औषधीमा पहुँच हुने कुरै थिएन । रोग लाग्दा तथा बिरामी पर्दा धामीभाँक्रीमा भर पर्नु अज्ञानता र बाध्यता दुवै थिए । मानिसहरू अन्धविश्वास तथा रुढीवादले ग्रस्त थिए । यसरी जनजीवन पुरातन ढाँचाको र कष्टकर थियो ।

४. सुखदुःखका सारथी सर्वज्ञमान

सर्वज्ञमान वज्राचार्यमा सानै उमेरदेखि समाज सेवाको भाव रहेको पाइन्छ । उहाँ आफू बस्ने ठाउँ वरपरका मानिसहरूका सुखदुःखमा हरेक प्रकारले साथ दिन खोज्नुहुन्थ्यो । चिठी वाचन गरिदिएर होस् वा जवाफ लेखिदिएर होस् वा तमसुक आदि लेखिदिएर उहाँ निरक्षर गाउँलेहरूलाई सघाउन सधैं तत्पर रहनुहुन्थ्यो । कुवाबाट चिसो पानी ल्याइदिएर भरियाहरू र अन्य बटुवाहरूको मुख रसिलो बनाउन निःशुल्क सेवा दिनुलाई उहाँ आफ्नो कर्तव्य ठान्नुहुन्थ्यो । विभिन्न समस्या समाधानका लागि सर्वसाधारणलाई प्रशासनिक पहुँचभित्र पार्न धेरै मिहिनेत पनि गर्नुहुन्थ्यो । भनसुनबाट नै धेरै काम बन्ने राणाकालदेखि पछिल्लो लोकतान्त्रिक युगसम्म सत्ताको निकट रहेर उहाँले अनेकौं व्यक्तिगत समस्या समाधानमा सक्रिय भूमिका निभाउनुभएको थियो । समाजका वादविवाद र ससाना कलहमा उहाँ मध्यस्थकर्ता भएर मेलमिलाप गराउनुहुन्थ्यो । सुरुका दिनमा भगडियाका बिचमा न्यायपूर्ण फैसला दिन उहाँको अग्रसरतालाई चुनौती बिहीन नै मानिन्थ्यो ।

५. शिक्षा क्षेत्रमा सर्वज्ञमानको योगदान र सामाजिक रूपान्तरण

आफू बस्ने गाउँवरपरका बालक तथा किशोर उमेरका मानिसहरूलाई आफ्नो घरमा बोलाएर लेखपढ गर्न सिकाउनुहुन्थ्यो । यसरी उहाँले धेरैजनालाई साक्षर बनाउनुभयो । पछि उहाँलाई लाग्न थाल्यो रक्ल्लो प्रयासले सीमित मान्छेलाई साक्षर बनाउन त सकिइला तर धेरै मानिसलाई शिक्षित बनाउन त बिद्यालय नै आवश्यक पर्दछ । अनि उहाँ बिद्यालय खोल्ने धुनमा लाग्नुभयो । यसका लागि उहाँ तत्कालीन जिल्ला शिक्षा कार्यालय धाउन थाल्नुभयो । त्यहाँबाट सकारात्मक परिणाम नआएपछि उहाँ त्यस समयका पञ्च नेताहरूका घर घर चाहार्न थाल्नुभयो । उनीहरूका भनसुनबाट विद्यालय सञ्चालनको स्वीकृति पाइने आशामा हुनुहुन्थ्यो । तर तिनीहरूले उहाँको चित्त बुझाउन सकेनन् । त्यसपछि उहाँको त्यसबेलाको शक्तिको सर्वोच्च स्रोत राजदरबारतिर तिर सोभियो । दरबारमा कर्मचारीका रूपमा कार्यरत आफ्ना नातेदारमार्फत उहाँले जहरसिंहपौवामा एउटा विद्यालय सञ्चालन गर्न जरुरी भएको बोध गराउन सफल हुनुभयो । अन्ततः लामो समयको दौडधुपपछि उहाँले तत्कालीन राजा वीरेन्द्र विक्रम शाहको हुकुम प्रमाङ्गीको लिखत प्राप्त गर्नुभयो । त्यसैको परिणामस्वरूप वि. सं. २०३० सालमा कक्षा १ बाट सुरु गरेर प्रा.वि. तह सञ्चालन गर्ने गरी श्री कालिकाशरण नामको विद्यालय सञ्चालनमा आयो । स्थानीय कालिका देवीको नामबाट बिद्यालयको नाम पनि उहाँ आफैले जुराउनुभएको थियो । सुरुका दिनमा प्रा. वि. तह (कक्षा ३) सम्म सञ्चालन गर्ने स्वीकृति पाइएको थियो । गाउँका मानिसहरूबाट श्रमदान जुटाउने र आफ्नै निजी प्रयासमा एउटा बाँके आकृतिको छ्वालीको छानोसहितको भवन तयार भयो । पछि त्यसमा टिनको छानो लगाइयो ।

नि.मा.वि. तह (कक्षा ४ देखि ७) सम्म सञ्चालन गर्ने स्वीकृति प्राप्त गर्नका लागि उहाँको प्रयास निरन्तर जारी रह्यो । वि.सं. २०३५ सालमा निजी स्रोतबाट कक्षा ४ पढाउने गरी अनुमति प्राप्त गराउनुभयो । त्यसपछि अरू पनि सामाजिक व्यक्तित्वहरू समेतको प्रयासबाट यो विद्यालय क्रमशः मा. वि. तहसम्मको पढाइ हुने स्थितिमा पुग्यो र विद्यालय भवनले पनि नयाँ नयाँ स्वरूप पाउँदै गयो । उहाँले रोपेको शिक्षाको बिरुवालाई धेरैले मलजल र गोडमेल गरेर यस क्षेत्रमा चेतनाको प्रथम दियो बनेर उहाँको कीर्ति आज पनि मौलाइरहेको छ ।



पुरानो विद्यालय भवन

बस्न थाल्यो ।

यस विद्यालयमा मा. वि. तह सञ्चालन भएसँगै साविकका नाङ्गलेभारे, लप्सेफेदी, काभ्रे पलाञ्चोक जिल्लाको हलेदे र विशम्भरा क्षेत्रसम्मका बालबालिकाहरूले शिक्षाको सुनौलो घामको अवसर पाउँदै गए । जब शिक्षामा पहुँच पुग्न थाल्यो तब अगाडि देखिएका ती तमाम विकृति र अप्ठ्यारो परिस्थितिमा सुधार आउन थाल्यो । यसरी लप्सेफेदी तथा नाङ्गलेभारे लगायतका ठाउँहरूमा शैक्षिक, राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिकलगायत मानव जीवनका हरेक अङ्गमा सकारात्मक परिवर्तनको जग

६. स्वास्थ्य क्षेत्रमा के थियो उहाँको भूमिका ?

जहरसिंहपौवामा बसोबास गर्न थालेदेखि नै उहाँ स्थानीयबासीको स्वास्थ्य समस्याप्रति चिन्तित देखिनुहुन्थ्यो । बिरामी गाउँलेलाई आधुनिक उपचार गराउन स्वास्थ्य संस्थामा जान सधैं प्रेरित गर्नुहुन्थ्यो । यसका साथै उहाँ आफ्नो सानो पसलमा प्राथमिक उपचारको किट बक्स सधैं दुरुस्त राख्नुहुन्थ्यो । स्थानीय बासिन्दा, बटुवाहरू तथा विद्यालयका बालबालिकाहरू सबैले त्यहाँबाट सेवा पाउँथे । साना घाउचोट, खटिरा, साधारण ज्वरो, पेट दुखाइ आदि समस्यामा निःशुल्क औषधी वितरण गर्नुहुन्थ्यो ।



स्वास्थ्यचौकी भवनको उद्घाटन कार्यक्रम

उहाँ आफैँ स्वयम्सेवक बनेर घाउखटिराको ड्रेसिङ गरिदिनुहुन्थ्यो । त्यतिले मात्र उहाँको चित्त बुभेन । उहाँ स्वास्थ्यचौकीको स्थापना गर्ने धुनमा लाग्नुभयो । गाउँलेहरूको श्रमदान र उहाँको आफ्नो मिहिनेतबाट स्वास्थ्यचौकी भवन पनि निर्माण गराउनुभयो र वि. सं. २०४७ मा भवनको उद्घाटन पनि भयो । त्यसै भवनमा पछि स्थानीय उपस्वास्थ्य चौकीको कार्यालय सञ्चालन भएको थियो ।

७. धार्मिक भावनाका धनी व्यक्तित्व

सर्वज्ञमान वज्राचार्यका क्रियाकलापबाट धार्मिक भावनाहरू पनि प्रकट हुन्थे । हिन्दु तथा बौद्ध दुवै धर्ममा उहाँको समान आस्था थियो । नित्य पूजापाठ गर्नु उहाँको दिनचर्या नै थियो । स्थानीय कालिका देवी थान र अन्य हिन्दु मठ मन्दिरमा उहाँको पूजाआजा, दर्शन र भक्तिभाव प्रकट भइरहेको सबैले देखिरहेका हुन्थे । त्यसैगरी स्तुपा, चैत्य, गुम्बा आदिमा पनि उत्तिकै श्रद्धा देखाउनुहुन्थ्यो । फुर्सदको समयमा उहाँ हार्मोनियम, तबला आदि बजाएर धार्मिक भजन गाउँदै व्यस्त रहनुहुन्थ्यो । भजनमा पनि उहाँको आस्था हिन्दु तथा बौद्ध दुवै धर्मप्रति समान रूपमा आस्था प्रकट हुन्थ्यो । आफू मात्र नभएर गाउँका बालबालिकासमेतलाई भजनमा सामेल गराई सिकाउने उदार गुण उहाँमा थियो ।

क्रियाकलाप २

यस पाठान्तर्गतको 'सुखदुःखका सारथी सर्वज्ञमान' खण्डलाई पढेर त्यसभित्र समेटिएका उनका देनहरूलाई बुँदामा लेख्नुहोस् :

- | |
|-----------|
| (क) |
| (ख) |
| (ग) |
| (घ) |

के तपाईंलाई 'दे थाय पा' बारे केही थाहा छ ?

काठमाडौँका वज्राचार्य समुदायमा 'दे थाय पा' को रमाइलो परम्परा रहेको छ । 'दे थाय पा' को शाब्दिक अर्थ देशको सबैभन्दा जेष्ठ (पाको) व्यक्ति भन्ने हुन्छ । यस परम्परामा देशको अर्थ पनि

उही वज्राचार्य समुदाय भन्ने बुझिन्छ । उक्त परम्परामा वज्राचार्य सङ्घद्वारा आफ्नो समुदायभित्रका सबैभन्दा बढी उमेरका व्यक्तिलाई मुकुट र अन्य परम्परागत पोसाक लगाइदिएर सम्मान गरिन्छ । जब उक्त व्यक्तिको देहान्त हुन्छ, फेरि अर्को जेष्ठ व्यक्ति उक्त सम्मानको योग्य हुन्छ । यसरी त्यस समुदायभित्र 'दे थाय पा' को चलनले निरन्तरता पाउँछ । त्यसप्रकारको सम्मान पाइसकेपछि सो व्यक्तिलाई देवता सरह मानिन्छ र त्यसै प्रकारले श्रद्धा पनि गरिन्छ । वसन्तपुर दरबारअगाडि कुमारी घरसँगै रहेको सिकम बहा भन्ने ठाउँमा सो सम्मान कार्य सम्पन्न गरिन्छ ।

सर्वज्ञमान वज्राचार्यलाई पनि ९८ वर्षको उमेरमा वज्राचार्य संघले 'दे थाय पा' को सम्मान दिएको थियो । जीवनभर जहरसिंहपौवा क्षेत्रलाई आफ्ना कर्मले सिंचन गरेता पनि अन्तिम समय उहाँले जन्मस्थानमा नै बिताउनुभएको थियो । वि. सं. २०६७ साल वैसाख ५ गते करिब एक शताब्दीको उमेरमा उहाँले यस धर्तीबाट सदाका लागि बिदा लिनुभएको थियो । 'दे थाय पा'को सम्मान पाएको व्यक्तिलाई देवताको जस्तै रथ बनाई त्यसमा सजाएर अन्त्येष्टि गर्न घाटतर्फ लैजाने चलन छ । त्यहि चलनअनुसार नै उहाँको सम्मान र श्रद्धाका साथ अन्तिम बिदाइ गरिएको थियो ।



(‘दे थाय पा’ को सम्मान पाएपछि सर्वज्ञमान

पाठसार :

- सर्वज्ञमान वज्राचार्य दया र समाजसेवाका प्रतिमूर्ति हुनुहुन्थ्यो ।
- सर्वज्ञमान वज्राचार्यले समाजसेवाका धेरै क्षेत्रमा योगदान दिनुभएको थियो ।
- कालिका शरण माध्यमिक विद्यालयको स्थापना सर्वज्ञमान वज्राचार्यको प्रयासमा भएको हो ।
- सर्वज्ञमान वज्राचार्यको योगदानले नाङ्गलेभारे र लप्सेफेदीलगायतका ठाउँले काँचुली फेरेको हो ।
- सर्वज्ञमान वज्राचार्यको स्वास्थ्य क्षेत्रमा पनि अविस्मरणीय योगदान रहेको थियो ।
- सर्वज्ञमान वज्राचार्य धार्मिक स्वभावका असल र इमानदार व्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको अतिसङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) सर्वज्ञमान वज्राचार्यको जन्म कहिले भएको थियो ?
 (ख) सर्वज्ञमानको पिताको नाम के थियो ?
 (ग) जहरसिंहपौवा वरपर कसको बिर्ता जग्गा थियो ?
 (घ) सर्वज्ञमानको देहान्त कुन मितिमा भएको थियो ?

२. खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् :

- (क) सर्वज्ञमान वज्राचार्यभन्ने स्थानमा जन्मिनुभएको थियो ।
(ख) सर्वज्ञमानले नागरिकताको प्रमाणपत्रठेगानाबाट बनाउनुभयो ।
(ग) कालिकाशरण माध्यमिक विद्यालयको स्थापना वि. सं..... मा विद्यालय स्थापना भएको हो ।
(घ) जहरसिंहपौवामा स्वास्थ्यचौकी भवनको सालमा उद्घाटन भयो ।
(ङ) 'दे थाय पा' को शाब्दिक अर्थ..... व्यक्ति भन्ने हुन्छ ।

३. सबैभन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

- (क) सर्वज्ञमान वज्राचार्यले कुन पदको जागिर पाउनुभएको थियो ?
(अ) खरिदार (आ) मुखिया (इ) सुब्बा (ई) कुनै पनि होइन
(ख) सर्वज्ञमान कस्तो व्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो ?
(अ) धार्मिक (आ) सामाजिक (इ) शिक्षाविद् (ई) माथिका सबै
(ग) कालिकाशरण माध्यमिक विद्यालयले निमावि तहको स्वीकृति कति सालमा पाएको हो ?
(अ) वि. सं. २०३० (आ) वि. सं. २०३५ (इ) वि. सं. २०४० (ई) वि. सं. २०४७
(घ) सर्वज्ञमान वज्राचार्यको देहवसान कहिले भएको थियो ?
(अ) एक शताब्दीको उमेरमा (आ) १०० वर्षको उमेरमा
(इ) वि. सं. २०६७ साल वैशाख ५ गते (ई) माथिका सबै

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) सर्वज्ञमान वज्राचार्य कुन सिलसिलामा जहरसिंहपौवा आउनुभएको थियो ?
(ख) सर्वज्ञमान वज्राचार्यले गरेका सामाज सेवाका कार्यको सूची बनाउनुहोस् ।
(ग) शिक्षा सेवामा सर्वज्ञमानले गरेको २ वटा योगदान लेख्नुहोस् ।
(घ) सर्वज्ञमान वज्राचार्यको धार्मिक भावना कस्तो थियो, लेख्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) 'एउटा असल व्यक्ति जहाँ पुगे पनि कस्तुरीले जस्तै सुगन्ध छर्न पछि पर्दैन' भन्ने भनाइ सर्वज्ञमान वज्राचार्यको जीवनीबाट सत्य सावित गर्न सकिन्छ । पुष्टि गर्नुहोस् ।
(ख) तपाईंले हाल अध्ययन गरिरहनुभएको विद्यालयको स्थापना गर्नमा क-कसको कस्तो योगदान रहेको छ, सोधखोज गरी पत्ता लगाउनुहोस् र लेख्नुहोस् ।
(ग) तपाईं बसोबास गरेको स्थानमा रहेको कुनै पनि विकास संरचनाको अध्ययन गरेर यसको प्रभाव बारेमा र स्थापना गर्न भूमिका निभाउने व्यक्तित्व पहिचान गरी चर्चा गर्नुहोस् ।
(घ) सर्वज्ञमान वज्राचार्यको जीवनीबाट तपाईंले के पाठ सिक्नुभयो, लेख्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायका बुद्धिजीवी, अभिभावक र साथीहरूसमेतसँग सोधखोज गरेर शंखरापुर नगरपालिकाभित्रका कम्तीमा पाँच जना समाजसेवीहरूको नाम टिपोट गर्नुहोस् र केही जानकारी हासिल गर्नुहोस् । उहाँहरूमध्ये जसका बारेमा तपाईंले सबैभन्दा बढी जानकारी हासिल गर्नुभयो, उहाँका बारेमा एउटा सङ्क्षिप्त जीवनी तयार पारेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : यस पाठको शिक्षण गर्दा निम्नलिखित क्रियाकलाप गराउन सकिने छ :

- सर्वज्ञमान वज्राचार्यको जीवनी र योगदानका बारेमा पावरप्वाइन्टमा सामग्री बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् र छलफल चलाउनुहोस् ।
- सर्वज्ञान वज्राचार्य जस्तै अन्य स्थानीय समाजसेवीको बारेमा सामग्री बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- स्थानीय कुनै विकास संरचनाको अवलोकन गराई त्यसको स्थापनामा योगदान गर्ने व्यक्तिको परिचय र भूमिकासहित त्यसले ल्याएको परिवर्तनका सम्बन्धमा प्रतिवेदन लेख्न लगाउनुहोस्।