परीक्षणका लागि

हाम्रो शंखरापुर

स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक

कक्षा ८

शंखरापुर नगरपालिका

साँखु, काठमाडौं

हाम्रो शंखरापुर

स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक

कक्षा ८

विद्यार्थीको नाम : ....

रोल नम्बर : ....

विद्यालयको नाम : ....

प्रकाशक : नेपाल सरकार

शंखरापुर नगरपालिका, साँखु, काठमाडौँ

ISBN :

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 सुझाव 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 ८ का लागि यो पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो । स्थानीय पाठ्यक्रमले स्थानीय आवश्यकता, स्थानीय विषयवस्तु, स्थानीय विषयक्षेत्रलाई समेटी स्थानीय परिवेशको शिक्षा दिने कुरालाई जोड दिन्छ । स्थानीय व्यक्तिहरूको पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यमा क्षमता र सिपको विकास गर्ने अभिप्रायले पाठ्यपुस्तको 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 पाठ्यपुस्तकाका पाठहरू डा. क्षितिज बाराकोटी, बौधराज निरौला, पुरुसोत्तम घिमिरे, कमला पोखरेल, सीता गुरागाई, रामेश्वर श्रेष्ठ, प्रकाशमान श्रेष्ठ, कृष्णलाल बजगाई, गायत्री ढकाल, सुभासचन्द्र खरेल, राजेश्वर रिजाल, डम्बर बहादुर घ्लान, राघवकुमार झा र मेनुका तिवारीले लेख्नुभएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको विषयवस्तु सम्पादन बौधराज निरौला र रामेश्वर श्रेष्ठले गर्नुभएको हो । भाषा सम्पादन गणेश भट्टराईले गर्नु भएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको लेआउट, डिजाइ, सेटिङ तथा चित्राङ्कन ....ले गर्नु भएको हो । पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा प्रयोग भएका सन्दर्भसामग्री र चित्रहरू विभिन्नि 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 प्रयन्त गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकलाई अझ परिस्कृत 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

विषयसूची पृष्ठसङ्ख्या

क्र. स.	विषयवस्तु	पेज नं.
१.	स्थानीय सरकार	१
२.	स्थानीय तहको न्याय प्रणाली	१०
३.	शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज	१९
४.	शालीनदी	२६
५.	बज्रयोगिनी मन्दिर	३४
६.	ब्राह्मण क्षेत्रीका संस्कार र वेषभूषा	४५
७.	लोकबाजा	५४
८.	फरक जाति फरक संस्कृति	६२
९.	हाम्रो साझा संस्कृति	७३
१०.	ऐतिहासिक सहर साँखु	८२
११.	लायकु दरबार	८९
१२.	कौसी खेती	९५
१३.	पुष्प खेती	१०३
१४.	स्थानीय बाली	१०९
१५.	जडीबुटीको उत्पादन र प्रशोधन	११८
१६.	पर्यटन व्यवसाय	१२६
१७.	भोजन र पोषण व्यवस्थापन	१३५
१८.	योगासनको परिचय	१४४
१९.	हरित विद्यालय निर्माण	१५७
२०.	हरित विद्यालय र सिकाइ	१६५
२१.	इको क्लब	१७३
२२.	सुषमा कोइराला मेमोरियल ट्रस्ट	१८१
२३.	जोगदेव र लीलाबज्र	१९०

पाठ १

स्थानीय सरकार

उद्देश्यः यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईंले निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्नुहुनेछ :
(क) स्थानीय तहका व्यवस्थापिका र कार्यपालिकाको परिचय दिन ।
(ख) स्थानीय तहका व्यवस्थापिका र कार्यपालिकाको संरचना बताउन ।
(ग) व्यवस्थापिका र कार्यपालिकाको काम, कर्तव्य र अधिकार बताउन ।

१. परिचयः

नेपालको वर्तमान संविधानअनुसार नेपाललाई सङ्घीय संरचनाअन्तर्गत सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तह गरी तीन तहमा विभाजन गरिएको छ । यस संरचनाअन्तर्गत स्थानीय निकाय सबैभन्दा सानो र तल्लो तह हो । स्थानीय तह नागरिकको नजिकको सरकार हो । नागरिकका दैनिक आवश्यकता, पीरमर्का, गाउँमा परेका समस्या, विकास निर्माणका आवश्यकतालगायतको सम्बोधन गर्ने पहिलो सरकारका रूपमा स्थानीय तह वा सरकारलाई लिइन्छ । संविधानले स्थानीय तहमा स्थानीय कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र न्यायिक समिति वा न्यायपालिका गरी सरकारका तीनओटै अङ्गहरूको व्यवस्था गरेको छ ।

२. नगरपालिकाको बनोट

नगरपालिकाको प्रमुखलाई नगरप्रमुख अर्थात् मेयर र नगर उपप्रमुखलाई उपमेयर भनिन्छ । वडाका प्रमुखहरूलाई वडाध्यक्ष भनिन्छ । प्रत्येक वडामा एक जना वडाध्यक्ष र चार जना सदस्यहरू गरी पाँच जनाको एक वडा समिति रहन्छ । हाम्रो नगरपालिकामा १९ जनाको नगर कार्यसमिति र ५० जनाको व्यवस्थापिका छ । वडाका पाँच जना (वडाध्यक्ष र सदस्यहरू) नगर प्रमुख र उपप्रमुख नगरपालिकाभित्रका जनताहरूबाट प्रत्यक्षरूपमा निर्वाचित भएर आउँछन् । यसरी चुनाव जितेर आउनेहरूको कार्यकाल पाँच वर्षको हुन्छ । देहायको योग्यता भएको व्यक्ति नगर प्रमुख, उपप्रमुख, वडा अध्यक्ष र सदस्यको पदमा निर्वाचित हुन योग्य मानिन्छन् :

(क) नेपाली नागरिक हुनुपर्ने,
(ख) एक्काइस वर्ष उमेर पूरा भएको,
(ग) नगरपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको र
(घ) कुनै कानुनले अयोग्य नभएको ।

३. स्थानीय व्यवस्थापिका

स्थानीय तहका लागि आवश्यक कानुन निर्माण गर्ने विधायीका अङ्ग नै स्थानीय व्यवस्थापिका हो । स्थानीय व्यवस्थापिकाअन्तर्गत गाउँसभा र नगरसभा पर्दछन् । नेपालको संविधानको भाग १८ को धारा २२१ देखि २२७ सम्ममा स्थानीय व्यवस्थापिकासम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ । स्थानीय व्यवस्थापिका बस्ने सभालाई नगरसभा वा गाउँ सभा भनिन्छ । गाउँपालिकामा बस्ने सभालाई गाउँसभा भनिन्छ भने नगरपालिकामा बस्ने सभालाई नगरसभा भनिन्छ । नगरसभामा नगर प्रमुख, उपप्रमुख, वडाध्यक्ष र वडा

सदस्यहरू रहन्छन् । यसबाहेक दलित वा अल्पसङ्ख्यकबाट तीन जना (नगर कार्यपालिकाका सदस्य) नगरसभाले निर्वाचित गर्छ । संविधानले नौओटा वडा भएका नगरपालिकामा ५० जना सदस्य रहने नगरसभाको व्यवस्था गरेको छ ।

स्थानीय व्यवस्थापिकाको अधिकार आफ्नो जिम्मेवारी भित्रका विषयमा कानुन, नीति तथा योजना बनाउने हो । नगर सभाले संविधानको अनुसूची ८ र ९ बमोजिमका सूचीमा उल्लिखित विषयहरूमा आवश्यक कानुन बनाउन सक्छ । सभाको बैठक सामान्य रूपमा वर्षको दुई पटक बस्छ । बैठक नगर प्रमुखले बोलाउने प्रचलन छ । यदि सभाका एक तिहाइ सदस्यले कारण खुलाई सभा बस्न अनुरोध गरेमा १५ दिनभित्र विशेष बैठक बस्ने गरी सभाको बैठक बोलाउनुपर्ने व्यवस्था छ । सभाको बैठक बस्ने मिति, स्थान र बैठकको कार्यसूचीसहितको सूचना बैठकको कम्तीमा ७ दिन अगाडि सदस्यहरूलाई दिनुपर्ने व्यवस्था छ । सभामा तत्काल कायम सम्पूर्ण सदस्यको ५० प्रतिशत सदस्यको उपस्थितिमा मात्र गणपूरक सङ्ख्या पूरा हुने व्यवस्था छ । सभाको बैठकको निर्णय बहुमतबाट हुन्छ । सभाको बैठकको निर्णय बैठकको अध्यक्षता गर्ने व्यक्तिले प्रमाणित गर्छ । स्थानीय तहका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतले सभाको सचिवको कार्य गर्दछन् । स्थानीय कार्यपालिकाले आफूलाई आवश्यक कानुन बनाउन सभामा विधेयक पेस गर्नुपर्छ । नगरसभाले विधेयकमाथि छलफल गरी आवश्यकताको आधारमा पारित गर्छ । उक्त सभाको अध्यक्षता गर्ने व्यक्तिले विधेयक प्रमाणीकरण गरेपश्चात् विधेयक ऐन बन्दछ ।

क्रियाकलाप : १

वर्तमान संविधानको अनुसूची ८ र ९ को सूचीमा स्थानीय तह र तीन तहका सरकारका साझा अधिकारहरू उल्लेख गरिएको छ । ती विषयहरू तल दिइएका छन् । यी अधिकारको बारेमा तपाईंको बुझाइ के छ, कापीमा लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

संविधानको अनुसुची ८ (स्थानीय तहको अधिकार सूची)	संविधानको अनुसुची ९ (तीन तहका सरकारका साझा अधिकार सूची)

♣ नगर प्रहरी ♣ सहकारी संस्था ♣ एफ. एम. सञ्चालन ♣ स्थानीय कर ♣ स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन ♣ स्थानीय तथ्याङ्क र अभिलेख सङ्कलन ♣ स्थानीय स्तरका विकास आयोजना परियोजना ♣ आधारभूत र माध्यमिक शिक्षा ♣ आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाइ ♣ स्थानीय बजार व्यवस्थापन ♣ वाातावरण संरक्षण र जैविक विविधता ♣ स्थानीय सडक कृषि सिँचाइ ♣ मेलमिलाप तथा मध्यस्थताको व्यवस्थापन ♣ स्थानीय अभिलेख व्यवस्थापन ♣ घर जग्गाधनी पुर्जा वितरण ♣ कृषि पशुपालन उत्पादन व्यवस्थापन ♣ भाषा संस्कृतिको संरक्षण ♣ ज्येष्ठ नागरिक अपाङ्ग अशक्तको व्यवस्थापन	♣ सहकारी ♣ शिक्षा खेलकुद र पत्रपत्रिका ♣ स्वास्थ्य ♣ कृषि ♣ विद्युत खानेपानी सिँचाइ ♣ सेवा शुल्क, दस्तुर, जरिवाना, रोयल्टी, पर्यटन शुल्क ♣ वनजङ्गल, वन्यजन्तु, चराचुरुङ्गी, जल वातावरण ♣ खानी तथा खनिज ♣ विपद् व्यवस्थापन ♣ सामाजिक सुरक्षा र गरिबी निवारण ♣ व्यक्तिगत घटना, जन्म मृत्यु विवाह र तथ्याङ्क ♣ पुरातत्त्व प्राचीन स्मारक सङ्ग्राहलय ♣ सुकुम्बासी व्यवस्थापन ♣ प्राकृतिक स्रोतबाट रोयल्टी ♣ सवारी साधन अनुमति

(क) स्थानीय व्यवस्थापिकाको काम, कर्तव्य र अधिकार

संविधानको अनुसूची ८ मा स्थानीय तहको अधिकार क्षेत्रभित्रका सूची र अनुसूची ९ मा प्रदेश सङ्घ र स्थानीय तहका साझा अधिकारका विषयहरू राखिएका छन् । उक्त सूचीका आधारमा व्यवस्थापिकाले आफ्नो नगरपालिकामा आवश्यक पर्ने शिक्षा, कृषि, महिला, बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, भौतिक विकासका निर्माण सम्बन्धि, स्थानीय सुरक्षा, कर, एफ. एम. रेडियोलगाायतका लागि ऐन, कानुन निर्माण गर्ने गर्दछ । स्थानीय ऐन कानुन बनाउँदा प्रदेश र सङ्घको ऐन कानुन तथा संविधानसँग नबाझिने गरी बनाउनुपर्छ । स्थानीय तहले बनाएका कानुनहरू संविधान, प्रदेश वा सङ्घीय कानुनसँग बाझिएमा स्वतः बदर हुन्छन् । नगरसभाले आफ्नो कार्यलाई व्यवस्थित गर्न लेखा समिति (नगरपालिकाको आम्दानी र खर्च), विधायन समिति (ऐन कानुन नियम बनाउने), सुशासन समिति (कार्यपालिकाको काम गर्ने तौरतरिका ऐन कानुनको कार्यान्वयन) लगायतका अन्य समितिहरू निर्माण गरी कार्य सम्पादन गर्छ । व्यवस्थापिकाको मुख्य अधिकार तथा कर्तव्य निम्नलिखित रहेका छन् :

♣ नगरपालिकामा आवश्यक पर्ने ऐन, कानुन निर्माण गर्ने ।

- स्थानीय नागरिकहरूको प्रतिनिधित्व गरी आवाज उठाउनु ।
- स्थानीय कोष(आम्दानी र खर्च) माथि नियन्त्रण गर्ने ।
- वार्षिक बजेट स्वीकृत गर्ने ।
- कार्यपालिकाको काम कारवाहीको निगरानी गर्ने ।
- नागरिकहरूको समस्या समाधानमा सहयोग तथा आवाज उठाउने ।
- वार्षिक कार्यक्रम सञ्चालन, विकास निर्माणका कार्यहरूको अनुगमन गर्ने ।
- न्याय सम्पादन के कसरी गरेको छ हेर्ने ।
- कार्यपालिकाको कार्यप्रणालीको अनुगमन गर्ने ।
- नगर कार्यपालिकालाई सुझाव दिने ।

४. स्थानीय कार्यपालिका

स्थानीय कार्यपालिका भन्नाले नगरपालिकाको हकमा नगर कार्यपालिकाहरूलाई बुझिन्छ । स्थानीय कार्यपालिकाले नेपालको संविधान र कानुनको अधनिमा रहेर काम गर्नुपर्छ । स्थानीय कार्यपालिका स्थानीय व्यवस्थापिकाले बनाएका ऐन, कानुन, नीतिका आधारमा स्थानीय तहका जिम्मेवारीहरू पूरा गर्नुपर्छ । स्थानीय कार्यपालिका सङ्घीय सरकारको मन्त्री मण्डल जस्तै हो । सङ्घीय सरकारको मन्त्री मण्डलले नेपालभरिको कामहरू गर्छ । नागरिकहरूलाई सेवा पुऱ्याउँछ भने स्थानीय सरकार वा तहले आफूलाई तोकिएको क्षेत्रभित्रका काम तथा सेवा पुऱ्याउँछ । जस्तै शंखरापुर नगरपालिकाले शंखरापुर नगरपालिकाभित्रका नागरिकहरूलाई सेवा पुऱ्याउँछ । नगरपालकिाको वार्षिक बजेट तथा कार्यक्रमको आधारमा कार्य सम्पादन गर्छ ।

नगर कार्यपालिकामा नगर प्रमुख, उपप्रमुख र प्रत्येक वडाबाट एक एक जना वडाध्यक्ष रहन्छन् । नगर सभाले सभाका सदस्यहरूमध्येबाट निर्वाचित पाँच जना महिला र अन्य तीन जना दलित वा अल्पसङ्ख्यक पनि कार्यपालिकाका सदस्य रहन्छन । जसअनुसार हाम्रो नगरपालिकामा १९ जना कार्यपालिका सदस्य रहन्छन् । नगरपालिका नौओटै वडाको मुख्य ठाउँ वा प्रधानमन्त्रीको कार्यालय जस्तै हो । यहाँबाट सम्पूर्ण वडाहरूलाई हेर्ने गरिन्छ नागरिकलाई सेवा प्रदान गरिन्छ । नौओटै वडामा वडा अध्यक्षहरूले आफ्ना वडाहरूको कार्य सम्पादन गर्छन् ।

(क) स्थानीय कार्यपालिकाको काम, कर्तव्य र अधिकार

नेपालको वर्तमान संविधान तथा स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ बमोजिम स्थानीय कार्यपालिका वा स्थानीय सरकारले आफ्ना नागरिकहरूलाई विभिन्न सेवाहरू पुऱ्याउनुपर्छ । तीनै तहका सम्पूर्ण ऐन कानुन नबन्दासम्म स्थानीय सरकारले स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को आधारमा काम गर्दछ। नगरपालिकाको वार्षिक बजेट तथा कार्यक्रमहरूको कार्यान्वयन गर्नु, सङ्घीय तथा प्रदेश सरकारका कामहरू कार्यान्वयन गर्नु, राष्ट्रिय उदेश्य पूरा गर्न सहयोग गर्नु नगर कार्यपालिकाको कर्तब्य हो ।

नगरपालिकामा नागरिक बडापत्रका आधारमा नागरिकहरूलाई सेवा दिनुपर्छ । नगरपालिकाले उपलब्ध गराउने सेवा, सेवा दिने प्रक्रिया, सेवाका लागि चाहिने आवश्यक कागजात र दस्तुर, सेवा उपलब्ध गराउने अधिकारीका बारेमा लेखिएको बोर्ड जुन सबैले देख्ने ठाउँमा र बुझिने भाषामा लेखिएको हुन्छ त्यसलाई नागरिक वडापत्र भनिन्छ ।

शंखरापुर नगरपालिकाको नागरिक बडापत्र

आफ्नो नगरपालिकाको विकास गर्न, नागरिकहरूलाई खुसी राख्न, नागरिकहरूको भावना, आवश्यकताबमोजिमका कामहरू गर्न जनप्रतिनिधिहरू लागि परेका हुन्छन् । नगरपालिकाको मुख्य मुख्य काम कर्तव्य र अधिकारहरू देहाय बमोजिमका छन् :

♣ कर असुली ♣ विपद् व्यवस्थापन ♣ सहकारी सञ्चालन ♣ वातावरण संरक्षण ♣ योजना निर्माण तथा कार्यान्वयन ♣ वार्षिक बजेट निर्माण ♣ स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी कार्य	♣ न्याय संपादन तथा विवाद समाधान ♣ घरजग्गा पुर्जा वितरण ♣ कृषि तथा पशुपालन ♣ आधारभूत तथा माध्यमिक शिक्षा विकास निर्माणसम्बन्धी कार्यस्थानीय सेवा व्यवस्थापन	♣ नगर प्रहरी ♣ तथ्याङ्क अभिलेखीकरण ♣ कार्यक्रम कार्यान्वयनको अनुगमन ♣ स्थानीय एफ.एम सञ्चालन ♣ महिला बालबालिका तथा प्रौढसम्बन्धी कार्य ♣ अन्य कार्यहरू

नगरपालिकाको मुख्य कार्य स्थानीय सार्वजनिक सेवा पुऱ्याउनु हो । नगरपालिकामा आवश्यक पर्ने कर्मचारीहरूको व्यवस्थापन गर्ने, सेवा प्रवाहलाई छिटोछरितो सहज बनाउनुपर्दछ । नागरिकहरूको माग, समस्या, गुनासो सुन्ने र समाधान पनि गर्नुपर्छ । वार्षिक कार्यक्रम तथा बजेट निर्माण गर्ने र नगरसभामा पेस गर्ने गर्नुपर्छ । नगरसभाबाट पारित नगरको वार्षिक कार्यक्रम र बजेट सञ्चालन तथा कार्यान्वयन गर्ने र पानी, बिजुली, बाटोघाटो, कुलो, नहर, पुल आदि निर्माण गर्ने कार्य पनि नगरकार्यपालिकाकै हो । नगरपालिकाले खानेपानी तथा साना जलविद्युत् आयोजना, वैकल्पिक ऊर्जाका परियोजनाहरू सञ्चालन गर्दछ । नगरपालिका सञ्चालन गर्न विकास निर्माणका कार्य गर्न पैसा वा रकमको आवश्यकता पर्छ । उक्त रकम जम्मा गर्न नगरपालिकाभित्र बसोबास गर्नेहरूले सञ्चालन गरेका व्यवसायहरूबाट घर कर, सम्पति कर, पेसा व्यवसाय दर्ता कर, आम्दानी कर उठाउने गर्दछ । नागरिकहरूको आम्दानीअनुसारको केही रकम नगरपालिकाले लिन्छ । यसलाई कर भनिन्छ । आफ्नो

नगरपालिकाको सुरक्षा गर्नु र शान्ति कायम राख्नु स्थानीय निकायको दायित्वमा पर्दछ । नगरपालिकाभित्र हुने चोरी, डकैती, होहल्ला, मारपिट रोक्नका लागि नगरपालिकाले नगर प्रहरीको व्यवस्था गरेको हुन्छ ।

संविधानले आधारभूत तहको शिक्षाको सञ्चालन तथा व्यवस्थापन गर्ने अधिकार स्थानीय तहलाई दिएको छ । कक्षा एक देखि १२ सम्मको विद्यालय खोल्न अनुमति दिने, कक्षा आठको परीक्षा सञ्चालन गर्ने, विद्यालयको विकासमा सहयोग गर्नेलगायतका कार्य गर्ने जिम्मेवारी नगरपालिकाको हो ।

आफ्नो नगरपालिकाभित्रको जनसङ्ख्याको तथ्याङ्क, जन्म, मृत्यु, बसाइँसराइसम्बन्धीको तथ्याङ्क, रोजगारी तथा बेरोजगारी तथ्याङ्क, उद्योगधन्दा व्यवसायसम्बन्धी तथ्याङ्कहरू, आर्थिक तथ्याङ्क तथा अभिलेख समेत राख्नुपर्छ । नगरपालिकाभित्र भएका सार्वजनिक स्थल पाटीपौवा, गुम्बा, धार्मिक स्थल, बनजङ्गल, बोटबिरुवा, जडीबुटी, वन्यजन्तु, खोलानाला आदि संरक्षण गर्नुपर्छ । वरपरको वातावरण प्रदूषणमुक्त बनाउने, जनचेतना फैलाउने, फोहोरमैला व्यवस्थापन समेत गर्नुपर्छ । आगलागी, भूकम्प, बाढीपहिरो, माहामारी जस्ता विपद्हरू पर्न सक्छन् । तसर्थ नगरपालिकाले विपत व्यवस्थापन तयारी गर्नुपर्छ । नगरपालिकामा विपद् व्यवस्थापन कोष समेत खडा गरिएको हुन्छ ।

नगरपालिकाले विपद्बाट प्रभावितहरूलाई सहयोग गर्दै आएको छ । ज्येष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र अशक्तहरूको परिचय पत्र, मासिक भत्ता, स्वास्थ्य सेवा तथा उपचारको समेत व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । समाजमा भएका झैझगडा, साँधसिमाना, कुलोपानी मिचेको, अन्नबाली नष्ट गरेको झगडाहरू मिलाउने काम, मध्यस्थता गर्ने काम समेत गरिन्छ । नागरिकहरूको आर्थिक अवस्था सुधार गर्न गरिबी, बेरोजगारी हटाउन कार्य, पेसा व्यवसाय बढाउन सहजीकरण गर्ने, सहकारी संस्था खोल्न दिने, तालिम दिने ,सुरक्षा दिने, कार्य समेत गर्दछ । कृषि तथा पशुपालनसम्बन्धी कार्यक्रम, तालिम, अनुदान, बिउविजन मलमा कृषकहरूलाई सहयोग गरेको छ । कृषि तथा पशु उत्पादनको बिक्रीका लागि बजार व्यवस्थापन तथा बिमाका कार्यक्रमहरू नगरपालिकाले सञ्चालन तथा सहयोग गरेको छ । स्थानीय तहमा नागरिकहरूलाई सूचनाको पहुँच बढाउन पत्रपत्रिका एफ. एम. रेडियो सञ्चालन गर्न सक्छ । नगरपालिकाको क्षेत्रभित्र बसोबास गर्नेहरूलाई घर निर्माण पुर्जा, घर नक्सा पास, घरवारविहीन व्यवस्थापन, स्थायी बसोबासको पुर्जा, जग्गा जमिनको पुर्जा वितरण कार्यहरूसमेत नगरपालिकाको कार्यक्षेत्रअन्तर्गत पर्दछन् ।

५. स्थानीय व्यवस्थापिका र कार्यपालिकाबिचको अन्तरसम्बन्ध

व्यवस्थापिकाका सदस्यहरू नै कार्यपालिकाका सदस्यहरू हुन् । कार्यपालिका प्रमुख नै व्यवस्थापिकाको अध्यक्ष हुन्छ । नगरसभाका निर्णयहरू प्रमाणीकरण गर्ने कार्य नै कार्यपालिका प्रमुखबाट हुन्छ ।

कार्यपालिकाले पेस गरेको वार्षिक बजेट अनुमोदन गर्ने काम नगरसभाको हो । अनुमोदित बजेटको आधारमा नगर कार्यपालिकाले काम गर्नुपर्छ । कार्यपालिकालाई आवश्यक पर्ने कानुन, ऐन नियम बनाउन व्यवस्थापिकामा लैजानुपर्छ । सभामा तत्काल कायम सम्पूर्ण सदस्यको ५० प्रतिशत सदस्यको उपस्थितिमा मात्र गणपूरक सङ्ख्या मानिन्छ । सभाको बैठकको निर्णय बहुमतबाट हुन्छ ।

क्रियाकलाप : २

तलका चित्रहरू अवलोकन गर्नुहोस् । यी चित्रहरू नगरपालिकाबाट सम्पादन हुने के कस्ता कार्यहरूसँग सम्बन्धित छन्, अनुमान गरी व्याख्या गर्नुहोस् । पृष्ठपोषणका लागि शिक्षकलाई देखाउनुहोस् :

(क)

(ख)

(ग)

(घ)

पाठसार :

- ♣ नगरपालिका जनताको घरदैलोको सरकार हो ।
- ♣ नगरपालिकाका मुख्य रूपमा नगरप्रमुख, उपप्रमुख वडाध्यक्ष र चार जना सदस्य जनताबाट प्रत्यक्ष रूपमा निर्वाचित भएर आउँछन् ।
- ♣ स्थानीय व्यवस्थापिकाले नगरपालिकाभित्र आवश्यक पर्ने ऐन कानुन नियम बनाउँछ ।
- ♣ स्थानीय व्यवस्थापिका नगरभित्रका जनप्रतिनिधि हुन् ।
- ♣ नागरिकको मागअनुसार बजेट, कार्यक्रम ल्याउन र काम गर्न नगर कार्यपालिकालाई दवाव दिने काम गर्छ । स्थानीय नागरिकहरूको प्रतिनिधित्व गरी आवाज उठाउनु स्थानीय कोष (आम्दानी र खर्च) माथि नियन्त्रण गर्ने । वार्षिक बजेट स्वीकृत गर्ने मुख्य कार्य हुन् ।
- ♣ स्थानीय कार्यपालिकाले स्थानीय जनभावनाअनुसार वार्षिक बजेट तथा कार्यक्रमहरू निर्माण गर्छ ।
- ♣ व्यवस्थापिकाले निर्माण गरेका ऐन, कानुन, नियमअनुसार बजेट तथा कार्यक्रमहरू नगरकार्यपालिकाले कार्यान्वयन गर्छ ।

♣ स्थानीय सेवा विकास निर्माण कर नगर सुरक्षा तथ्याङ्क व्यवस्थापन अशक्तहरूको व्यवस्थापन गर्नु कार्यपालिकाको मुख्य जिम्मेवारी हो ।

♣ वर्तमान अवस्थामा स्थानीय तहले स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ अनुसार कार्य सम्पादन गरेको छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेपालमा कति तहका सरकार छन् ?

(ख) स्थानीय सरकारका कतिओटा अङ्गहरू छन ?

(ग) स्थानीय व्यवस्थापिकामा कति जना सदस्यहरू हुन्छन ?

(घ) नगर कार्यपालिकाको प्रमुख को हुन्छ ?

(ङ) स्थानीय सरकारले के को आधारमा आफ्ना कार्य सम्पादन गर्दै आएको छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) जनप्रतिनिधि हुन चाहनेहरूका लागि चारओटा योग्यताहरू के के हुन् ?

(ख) नगरसभा गर्नुका दुईटा कारणहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) तीन तह सरकारका बिचमा हुने साझा अधिकारको सूचीमा रहेका चारओटा अधिकारहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) स्थानीय जनप्रतिनिधिहरूका कुनै चारओटा कामहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) नगरसभाले आफ्नो कार्य सम्पादन गर्न कुन कुन समितिहरू बनाउँछ ?

३. तल दिइएका प्रश्नको उत्तम विकल्पमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) स्थानीय तहको कार्य सम्पादन गर्ने आधार तलका मध्ये कुन हो ?

(अ)स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४

(आ)स्थानीय सरकार सञ्चालन नियमावली, २०७४

(इ) स्थानीय सरकार सञ्चालन कार्यविधि, २०७४

(ई) स्थानीय सरकार सञ्चालन विधान, २०७४

(ख) स्थानीय तहको अधिकार सूचीमा कुन पर्छ ?

(अ) नेपाली सेना (आ) नगर प्रहरी (इ) प्रहरी (ई) सशस्त्र प्रहरी

(ग) नगर सभामा तत्काल कायम सम्पूर्ण सदस्यको कति प्रतिशत सदस्यको उपस्थितिलाई गणपूरक सङ्ख्या मानिन्छ ?

(अ) ४० प्रतिशत (आ) ४५ प्रतिशत (इ) ५० प्रतिशत (ई) ५५ प्रतिशत

(घ) नगरपालिकामा मुख्य रूपमा कति जना जनप्रतिनिधि जनताबाट प्रत्यक्ष रूपमा निर्वाचित भएर आउँछन् ?

(अ) नगरप्रमुख, उपप्रमुख, वडाध्यक्ष र चार जना सदस्य

(आ) नगरप्रमुख, उपप्रमुख, वडाध्यक्ष र दुई जना सदस्य

(इ) नगरप्रमुख, उपप्रमुख, वडाध्यक्ष र तीन जना सदस्य
(ई) नगरप्रमुख, वडाध्यक्ष र चार जना सदस्य

(ङ) कार्यपालिका प्रमुख व्यवस्थापिकाको के हुन्छ ?
(अ) सदस्य (आ) संयोजक (इ) प्रमुख (ई) अध्यक्ष

४.लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) व्यवस्थापिकाको काम, कर्तव्य र अधिकारका बारेमा लेख्नुहोस् ।
(ख) नगर कार्यपालिकाको मुख्य कामहरू के के हुन्, वर्णन गर्नुहोस् ।
(ग) स्थानीय व्यवस्थापिकाले कार्यपालिकालाई कसरी नियन्त्रण गर्छ , लेख्नुहोस् ।
(घ) स्थानीय व्यवस्थापिकाको संरचनाको बारेमा लेख्नुहोस् ।
(ङ) स्थानीय तहको व्यवस्थापिका र कार्यपालिकाले सम्पादन गर्ने चार चारओटा कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

नगरपालिकाको बजेटबाट निर्माण हुँदै गरेको एउटा विकास योजनाको अध्ययन गरी योजनाको एक रिपोर्ट तल दिइएको मुख्य शब्दहरूको आधारमा तयार गर्नुहोस् ।

योजनाको नाम, योजना निर्माण स्थल, योजनाको लागत, निर्माण समिति, योजना सुरु र सकिने मिति, योजनाको अनुगमन, योजना कार्यान्वयनमा समस्या, समस्या समाधानका उपाय, योजनाबाट लाभान्वित हुने समूह ।

शिक्षण निर्देशन

- ♣ नगरपालिका वा वडा कार्यालयको भ्रमण गराउनुहोस् । त्यहाँबाट के कसरी कार्य भइरहेको छ, अवलोकन गराउनुहोस् ।
- ♣ नागरिक बडापत्रका बारेमा विभिन्न सामग्रीहरू पाइन्छन्, ती सामाग्री खोजी कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- ♣ नगरपालिकाको वार्षिक कार्यक्रम तथा योजनाहरू कसरी छनोट हुन्छ, छलफल गराउनुहोस्।
- ♣ शंखरापुर नगरपालिकाको वेबसाइट https://shankharapurmun.gov.np बाट नगरपालिकाको कार्यपालिका तथा व्यवस्थापिकाबाट सम्पादन भएका कार्यसम्बन्धी गतिविधिहरू डाउनलोड गरी कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- ♣ कक्षामा नगर प्रमुख, उप्रमुख, वडा सदस्यहरूसहित नगरसभा सञ्चालनको सिमुलेसन अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ २

स्थानीय तहको न्याय प्रणाली

यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईं निम्नलिखित कार्यमा सक्षम हुनुहुने छ :

- स्थानीय तहमा निरुपण हुने र मेलमिलाप हुने विवादहरू बताउन ।
- स्थानीय तहमा न्याय सम्पादनको कार्य प्रक्रिया भन्न ।

स्थानीय तहको न्याय सम्पादन क्षेत्र

मानबहादुर र रामबहादुर दुबै दाजुभाइ एकआपसमा मिलेर बस्छन् । दुवै शंखरापुरका बासिन्दा हुन् । केही वर्षपछि उनीहरूबिच पैत्रिक सम्पतिका लागि विवाद भयो, कारण थियो दुई रोपनी जग्गा । मानबहादुरको भनाइअनुसार उनका बुबाले दुई रोपनी बढी जग्गा मानबहादुरलाई अंशबन्डा गर्नु भन्दा अगाडि दिएको थियो तर सो जग्गामा रामबहादुरलाई पनि हक लाग्ने भनाइ रामबहादुरको थियो । रामबहादुर र मानबहादुरबिच यस विषयमा ठुलै विवाद भयो । गाउँका मान्यजनहरू भेला भई विवाद समाधान गर्ने प्रयास समेत भयो । मानबहादुरलाई त्यो मान्य भएन । अन्त्यमा मानबहादुर अदालतमा मुद्दा गर्ने प्रक्रियामा लागे । अदालतमा मुद्दा गर्न निकै खर्च लाग्ने र न्याय पनि ढिलो प्राप्त हुने भएकाले के गर्ने भनी वडा अध्यक्षसँग सल्लाह गर्दा नगरपालिकामा न्यायिक समिति रहेको र यस्तो प्रकृतिको मुद्दा त्यहाँबाट नै किनारा लाग्ने थाहा पाए । उनले नगरपालिकाको न्यायिक समितिमा मुद्दा दर्ता गरे । न्यायिक समितिले कानुनी प्रक्रियाअनुसार प्रमाण तथा तथ्यहरू अध्ययन गर्दा त्यस जग्गामा दुबै पक्षको हक लाग्ने फैसला गरी विवादलाई किनारा लगायो । दुबै दाजुभाइबिच अहिले कुनै विवाद छैन, दुवै जना मिलीजुली बसेका छन्।

तपाइँको मनमा प्रश्न उब्जिन सक्छ, नगरपालिकामा पनि न्याय सम्पादन हुन्छ र ? हो, स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ ले न्यायिक समितिसम्बन्धी व्यवस्था गरेको छ । स्थानीय तहमा उपप्रमुखको संयोजकत्वमा गठन हुने न्यायिक समिति तीन सदस्यीय रहने व्यवस्था छ । न्यायिक समितिको अधिकारक्षेत्र संविधानले नै तोकिदिएको छ । स्थानीय सरकारको अङ्गहरूमध्ये न्यायिक समिति एक महत्त्वपूर्ण अङ्ग

हो । न्यायिक समितिले कानुनमा देखिएका अस्पष्टतालाई व्याख्या गर्दै विवाद निरुपण तथा मेलमिलापका माध्यमबाट समेत विवाद टुङ्गो लगाउँछ ।

नेपालको संविधानले न्यायिक समितिले खास गरी देवानी प्रकृतिका विवादहरू स्थानीय तहबाट निराकरण गर्न सक्ने अधिकार दिएको छ । न्यायालयमा धाउनुपर्दा आम उपभोक्ताले धेरै सास्ती भोग्नुपर्ने पनि हुन सक्छ। स्थानीय तहका विवादित मुद्दाहरू स्थानीयस्तरमै समाधान होस् भन्ने उद्देश्यले नै संविधानमा स्थानीय तहमा न्यायिक समितिको परिकल्पना गरिएको हो । स्थानीय तहका न्यायिक समितिबाट निरूपण गर्न सक्ने र मेलमिलापको माध्यमबाट विवादको निरुपण गर्ने क्षेत्राधिकार तोकिएको छ ।

१. न्यायिक समितिले निरुपण गर्न सक्ने विवाद

(क) आली धुर, बाँध पैनी, कुलो वा पानीघाटको बाँडफाँड तथा उपयोग सम्बन्धी विवाद

(ख) अर्काको बाली नोक्सानी गरेको सम्बन्धी विवाद

(ग) चरन, घाँस, दाउराको उपयोगसम्बन्धी विवाद

(घ) ज्याला मजदुरी नदिएको सम्बन्धी विवाद

(ङ) घरपालुवा पशुपक्षी हराएको वा पाएको सम्बन्धी विवाद

(च) जेष्ठ नागरिकको पालनपोषण तथा हेरचाह नगरेको सम्बन्धी विवाद

(छ) नाबालक छोरा छोरी वा पतिपत्नीलाई इज्जत अनुसार खान लाउन वा शिक्षा दीक्षा नदिएको सम्बन्धी विवाद

(ज) वार्षिक पच्चिस लाख रुपियाँसम्मको विगो भएको घर बहाल र घर बहाल सुविधासम्बन्धी विवाद, अन्य व्यक्तिको घर, जग्गा वा सम्पत्तिलाई असर पर्ने गरी रुख बिरुवा लगाएको सम्बन्धी विवाद

(झ)आफ्नो घर वा बलेसीबाट अर्काको घर, जग्गा वा सार्वजनिक बाटामा पानी झारेको विवाद

(ञ) संधियारको जग्गातर्फ झ्याल राखी घर बनाउनुपर्दा कानुनबमोजिम छोड्नुपर्ने परिमाणको जग्गा नछोडी बनाएको सम्बन्धी विवाद

(ट) कसैको हक वा स्वामित्वमा भए पनि परापूर्वदेखि सार्वजनिक रूपमा प्रयोग हुँदै आएको बाटो, वस्तुभाउ निकाल्ने निकास, बस्तुभाउ चराउने चौर, कुलो, नहर, पोखरी, पाटी पौवा, अन्त्येष्टि स्थल, धार्मिक स्थल वा अन्य कुनै सार्वजनिक स्थलको उपयोग गर्न नदिएको वा बाधा पुर्‍याएको सम्बन्धी विवाद, सङ्घीय वा प्रदेश कानुनले स्थानीय तहबाट निरुपण हुने भनी तोकेका अन्य विवाद

२. मेलमिलापको माध्यमबाट निरुपण गर्न सक्ने विवाद

न्यायिक समितिलाई देहायका विवादहरूमा मेलमिलापको माध्यमबाट विवादको निरुपण गर्ने अधिकार रहेको छ ।

(क) सरकारी, सार्वजनिक वा सामुदायिकबाहेक एकको हकको जग्गा अर्कोले च्यापी, मिची वा घुसाई खाएको

(ख) सरकारी, सार्वजनिक वा सामुदायिक बाहेक आफ्नो हक नपुग्ने अरुको जग्गामा घर वा कुनै संरचना बनाएको

(ग) पति-पत्नीबिचको सम्बन्ध विच्छेद

(घ) अङ्गभङ्ग बाहेकको बढीमा एक वर्षसम्म कैद हुन सक्ने कुटपिट

(ङ)गाली बेइज्जती

(च) लुटपिट

(छ) पशुपक्षी छाडा छाडेको वा पशुपक्षी राख्दा वा पाल्दा लापरबाही गरी अरुलाई असर पारेको

(ज) अरुको आवासमा अनधिकृत प्रवेश गरेको

(झ) अर्काको हक भोगमा रहेको जग्गा आबाद वा भोग चलन गरेको

(ञ) ध्वनि प्रदूषण गरी वा फोहोरमैला फ्याँकी छिमेकीलाई असर पुऱ्याएको

(ट) प्रचलित कानुनमा मेलमिलाप हुन सक्ने व्यक्ति वादी भई दायर हुने मुद्दा

क्रियाकलाप १ :

न्यायिक समितिबाट निरूपण गर्न सक्ने विवाद तथा मेलमिलापको माध्यमबाट निरूपण गर्न सक्ने विवादबिच तुलना गर्नुहोस् ।

स्थानीय तहमा न्याय सञ्चालन प्रक्रिया

शंखरापुर नगरपालिकाको न्यायिक समिति

न्यायिक समितिको अधिकार क्षेत्रको प्रयोग न्यायिक समितिका संयोजक र सदस्यहरूले सामूहिक रूपले गर्ने र बहुमतको राय न्यायिक समितिको निर्णय मानिने व्यवस्था स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ ले गरेको छ । न्यायिक समितिमा संयोजकबाहेक अन्य

दुई जना सदस्यको उपस्थिति भएमा विवादको किनारा गर्नेबाहेक अरु कारबाही गर्न सकिन्छ । संयोजकको पद रिक्त भएमा न्यायिक समितिमा रहेका अन्य दुई जना सदस्यको सर्वसम्मतिमा विवादको कारबाही र किनारा गर्न सकिन्छ । कुनै विवादको सम्बन्धमा न्यायिक समितिको संयोजक वा कुनै सदस्यको निजी सरोकार वा स्वार्थ गाँसिएको वा संयोजक वा सदस्यको नाताभित्रका व्यक्ति विवादको पक्ष भएमा संयोजक वा सदस्यबाहेकका अन्य सदस्यले सो विवादको कारबाही र किनारा गर्नुपर्छ । संयोजक र सबै सदस्यले त्यस्तो विवादको कारबाही र किनारा गर्न नमिल्ने भएमा कार्यपालिकाले तीन जना सदस्यलाई मनोनीत गरी सो विवाद कारबाही र किनारा लगाउनुपर्छ । प्रचलित कानुनमा कुनै विषयमा मुद्दा हेर्ने निकाय समक्ष निवेदन दिने हदम्याद तोकिएको म्यादभित्र निवेदन वा उजुरी दिनुपर्छ । कुनै विषयमा हदम्याद नतोकिएकोमा त्यस्तो कार्य भए गरेको मितिले पैँतिस दिनभित्र न्यायिक समितिमा निवेदन वा फिराद पेस भएपछि विपक्षीका नाउँमा म्याद पठाउने, प्रतिउत्तर बुझ्ने, प्रमाणको परीक्षण, साक्षी परीक्षण गर्ने, मेलमिलापका लागि दुवै पक्षलाई उत्प्रेरित गर्ने लगायत सबै प्रक्रिया टुङ्ग्याएर मात्र समितिले निर्णय गर्दछ । निर्णय गर्दा तीनओटै सदस्यको सहमतिमा नभए दुई जनाको निर्णयले फैसला गरिन्छ । फैसलामा समिति संयोजक अनिवार्य हुनुपर्छ । न्यायिक समितिले गरेको निर्णयमा चित्त नबुझ्ने पक्षलाई पुनरावेदनका लागि म्याद दिने व्यवस्था छ ।

न्यायिक समितिको सम्बन्धमा संविधानमा के प्रावधान छ ?
नेपालको संविधान को धारा २१७ अनुसार कानुनबमोजिम आफ्नो अधिकारक्षेत्र भित्रका विवाद निरुपण गर्न प्रत्येक नगरपालिकामा उपप्रमुखको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय एक न्यायिक समिति रहने व्यवस्था छ ।
न्यायिक समितिमा नगर सभाबाट आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका दुई जना सदस्यहरू रहने छन् ।

जानिराखौँ : अपराध दुई किसिमको हुन्छ : देवानी तथा फौजदारी

न्यायिक समितिले पेस भएको उजुरीको आधारमा सम्पत्ति रोक्का गर्नुपरेमा सम्बन्धित निकायमा लेखी पठाउन सक्ने तथा फुकुवा गर्न लेखी पठाउन सक्छ । अधिकारक्षेत्र प्रयोग गर्दा विवादसँग सम्बन्धित पीडित पक्ष (महिला, बालबालिका, जेष्ठ नागरिक वा पतिपत्नीबिचको विवादमा नाबालक सन्तान वा आश्रित व्यक्ति) को हितका लागि सम्बन्धित पक्षलाई अन्तरिम संरक्षणात्मक आदेश दिन सक्छ । अन्तरिम संरक्षणात्मक आदेश भनेको विवादका बिषयमा अन्तिम निर्णय हुनुअगावै विवादका पक्षलाई

न्यायिक समितिले गरेको निर्णयमा चित्त नबुझेमा के गर्न सकिन्छ ?
न्यायिक समितिबाट भएको निर्णयमा चित्त नबुझ्ने पक्षले निर्णयको जानकारी पाएको मितिले पैँतिस दिनभित्र सम्बन्धित जिल्ला अदालतमा पुनरावेदन गर्न सक्छन् ।

अन्याय पर्न नदिन न्यूनतम रूपमा आवश्यक पर्ने खान लाउन, सुरक्षा गर्न दिइने आदेश हो। न्यायिक समितिबाट भएको मिलापत्र वा निर्णयको कार्यान्वयन सम्बन्धित कार्यपालिकाले तत्काल गर्नुपर्छ।

क्रियाकलाप २ : तपाईंको समुदायमा कस्ता कस्ता विवादहरू हुन्छन्, सूची तयार गर्नुहोस्।

३. मेलमिलापसम्बन्धी व्यवस्था

मेलमिलाप नीतिबाट न्यायिक समितिले ऐनअनुसार मेलमिलापका माध्यमबाट १२ प्रकारका विवादहरू समाधान गर्न सक्ने कानुनी व्यवस्था छ। विवादको समाधानका लागि अदालती प्रक्रियाबाहेक अन्य अनौपचारिक प्रक्रियाको प्रयोग समेत गर्ने गरिन्छ। जसलाई विवाद समाधानको वैकल्पिक उपाय भनिन्छ। विवाद समाधानको वैकल्पिक उपायअन्तर्गतको मेलमिलाप एक पनि हो। मेलमिलाप विवादको शान्तिपूर्ण समाधानको उपाय हो। विवादका पक्षहरूले आपसी समझदारीबाट स्वेच्छाले विवादको समाधान गर्ने कार्यलाई मेलमिलाप भनिन्छ। न्यायग्राहीले आआफ्नो अडानबाट अलि पर सरेर सहमतिको विन्दुमा पुगी विवाद समाधान गर्दा सहज, सरल, छरितो, कम खर्चिलो र दीर्घकालीन हुन्छ। यसबाट आफूले स्वीकार गरेको परिणाम प्राप्ति हुने हुँदा मनोवैज्ञानीक सन्तुष्टि समेत प्राप्त हुन्छ। विवादका पक्षहरूलाई सहयोग गर्न तेस्रो पक्षको उपस्थिति रहन्छ जसलाई मेलमिलापकर्ता भनिन्छ।

के तपाईंलाई थाहा छ ?
शंखरापुर नगरपालिकाको न्यायिक समितिमा आ.व. २०७६/७७ सम्ममा जम्मा १७५ मुद्दा दर्ता भएको थियो त्यस मध्ये ८० प्रतिशत मुद्दा न्यायिक समितिले किनारा लगाएको छ।

जानिराखौँ : शंखरापुर नगरपालिकामा दर्ता भएको मुद्दाको प्रकृति हेर्दा सबभन्दा बढी मुद्दा निम्नलिखित प्रकारकार छन् :

- जेष्ठ नागरिकको पालनपोषण तथा हेरचाह नगरेको सम्बन्धी
- संधियारको जग्गातर्फ झ्याल राखी घर बनाउनुपर्दा कानुनबमोजिम छोड्नुपर्ने परिमाणको जग्गा नछोडी बनाएको सम्बन्धी
- कसैको हक वा स्वामित्वमा भए पनि परापूर्वदेखि सार्वजनिक रूपमा प्रयोग हुँदै आएको बाटो, वस्तुभाउ निकाल्ने निकास, वस्तुभाउ चराउने चौर, कुलो, नहर, पोखरी, पाटी पौवा, अन्त्येष्टि स्थल, धार्मिक स्थल वा अन्य कुनै सार्वजनिक स्थलको उपयोग गर्न नदिएको वा बाधा पुऱ्याएको सम्बन्धी

मेलमिलापकर्ताको भूमिका विवादका पक्षहरूबिच सहजकर्ताको रूपमा मात्र रहन्छ। बाध्यात्मक भूमिका रहँदैन। मेलमिलापकर्ता भन्नाले पक्षहरूबिचको विवादलाई छलफल गराई सहज वातावरण सृजना गर्न तथा सो विषयमा सहमति कायम गर्नका लागि उत्प्रेरित गर्न कानुनबमोजिम मेलमिलापकर्ता नियुक्त गरिएको हुन्छ। नेपालमा मेलमिलापसम्बन्धी ऐन, २०६८ र मेलमिलापसम्बन्धी नियमावली, २०७० ले मेलमिलापको प्रक्रिया र कार्यविधि सम्बन्धमा व्यवस्था गरेको छ। यो व्यवस्था अदालत तथा न्यायिक समितिले सम्पन्न गर्ने मेलमिलाप कार्यमा लागु हुन्छ।

४. मेलमिलापको विशेषता र महत्त्व

(क)विवादको शान्तिपूर्ण समाधानको उपाय

(घ) सरल प्रक्रिया तथा कम खर्चिलो

(च) अनौपचारिक विधि

(छ) न्यायमा सर्वसाधारणकोपहुँचमा वृद्धि

(झ) मेलमिलापकर्ता निष्पक्ष र तटस्थ रहने

(ख)जितजितको परिणाम प्राप्ति

(ग) विवादको स्थायी समाधान

(ङ) विवादका पक्षहरूबिच सुमधुर सम्बन्ध पुनःस्थापित हुने

(ज) व्यावहारिक पक्षसमेतमा जोड दिइने

मेलमिलापका सात चरण

प्रथम चरणः स्वागत तथा शुभारम्भ तथा मेलमिलापकर्ताबाट सुरुवात

दोस्रो चरणः आधारभूत नियमहरूको निर्धारण

तेस्रो चरणः घटना प्रस्तुति र सूचना सङ्कलन

(क) दुवै पक्षलाई पालोपालो आआफ्नो कुराहरू भन्न मद्दत गर्ने (Story Telling)

(ख) दुवै पक्षलाई आआफ्नो कुराहरूबारे प्रस्ट पार्न मदत गर्ने

(ग) स्वीकार गर्ने तथा समानुभूति प्रकट गर्ने

(घ) सक्रिय सुनाई गर्ने (Active listening)

(ङ) कदर/सम्मान तथा सशक्तीकरण गर्ने

(च) सोधपुछ सिप प्रयोग गर्ने (Use of inquiry skill)

चौथो चरणः एकअर्कालाई बुझ्न सहयोग गर्ने तथा सवालको संरचना

पाँचौ चरणः एकान्तवार्ता (ककस - Caucus)

छैठौ चरणः दुवै पक्षलाई विकल्पहरू र समाधानहरू खोज्न सहयोग गर्ने

सातौं चरणः सहमतिपत्र तयार गरी मेलमिलाप सत्रको समापन

पाठसार :

- नेपालको संविधानको धारा २१७ अनुसार उपप्रमुखको संयोजकत्वमा दुई जना सदस्यहरू सम्बन्धित सभाका सदस्यहरूले आफूमध्येबाट निर्वाचित भई न्यायिक समिति गठन हुन्छ ।
- स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ मा न्यायिक समितिलाई विवादहरूको निरुपण गर्ने तथा १२ प्रकारका विवादहरूमा मेलमिलाप गर्न सक्ने अधिकार रहेको छ ।
- कुनै विषयमा हदम्याद नतोकिएकामा त्यस्तो कार्य भए गरेको मितिले पैँतिस दिनभित्र न्यायिक समिति समक्ष निवेदन दिनुपर्छ ।
- न्यायिक समितिबाट भएको निर्णयमा चित्त नबुझ्ने पक्षले निर्णयको जानकारी पाएको मितिले पैँतिस दिनभित्र सम्बन्धित जिल्ला अदालतमा पुनरावेदन गर्न सक्छन् ।

कानुनी शब्द तथा अर्थ

जमानत	कुनै व्यक्ति वा सम्पत्तिलाई न्यायिक समितिले चाहेको वखतमा उपस्थित वा हाजिर गराउन लिएको जिम्मा वा उत्तरदायित्व ।
तामेली प्रक्रिया	न्यायिक समितिको क्षेत्राधिकारभित्रका विवादहरूमा सम्वन्धित पक्षलाई वुझाईने म्याद, दिइने सूचना, आदेश, पुर्जी वा जानकारी पत्र रितपूर्वक वुझाउने कार्य वा प्रक्रिया
वादी	कसै उपर समिति समक्ष उजुरी दर्ता गर्ने व्यक्ति वा संस्था
प्रतिवादी	वादीले जसका उपर उजुरी दर्ता गर्दछ सो व्यक्ति वा संस्था
पेसी	न्यायिक समिति समक्ष निर्णयार्थ पेस हुने विवादहरूको सूचीलाई सुनुवाई गर्ने कामलाई सम्झनुपर्छ ।
वकपत्र	विवादका सम्बन्धमा जानकार भई साक्षीको रूपमा व्यक्त गरेका कुरा लेखिने वा लेखिएको कागज
बन्द इजलास	न्यायिक समितिअन्तर्गत निरोपण हुने विवादहरूमध्ये गोप्य प्रकुतिको विवाद भएको र सम्बद्ध पक्षहरूबिच गोपनीयता कायम गर्न आवश्यक देखिएमा सम्बद्ध पक्षहरू मात्र सहभागी हुने गरी प्रबन्ध गरिएको सुनुवाइ कक्ष

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्दहरू भर्नुहोस् :

(क) स्थानीय तहमा ....को नेतृत्वमा न्यायिक समिति गठन हुन्छ ।

(ख) न्यायिक समितिले विवादहरू निरुपण तथा .... गर्न सक्छ ।

(ग) न्यायिक समिति .... सदस्यीय हुन्छ ।

(घ) न्याय निरुपण गर्दा समितिका .... सदस्यको निर्णय मान्य हुन्छ ।

(ङ) न्यायिक समितिको निर्णयमा चित नबुझेमा .... दिनभित्र जिल्ला अदालतमा निवेदन दिनुपर्छ ।

२. टिप्पणी लेख्नुहोस् :

(क) न्यायिक समिति

(ख) बन्द इजलास

३. छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) न्यायिक समितिको संयोजक को हुन्छ ?

(ख) न्यायिक समितिले कस्तो प्रकारका मुद्दाहरू हेर्न सक्ने अधिकार संविधानले दिएको छ ?

(ग) न्यायिक समितिले गरेको निर्णय कार्यान्वयन भए नभएको कुन निकायले हेर्छ ?

(घ) घटना भएको कति दिनभित्र न्यायिक समिति समक्ष निवेदन दिनुपर्छ ?

(ङ) न्यायिक समितिको निर्णय चित्त नबुझेमा के गर्न सकिन्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) न्यायिक समितिले न्याय सम्पादन गर्ने कानुनी आधार के के हुन् ? स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(ख) मेलमिलाप भनेको के हो ? यसको विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) न्यायिक समितिको संयोजक वा सदस्यको निजी सरोकार वा स्वार्थ गाँसिएको विवादको कारबाही र किनारा लगाउने प्रक्रिया लेख्नुहोस् ।

(घ) न्यायिक समिति र मेलमिलापबाट निरुपण गरिने विवादहरूको विश्लेषण गर्नुहोस् ।

(ङ) मेलमिलापका चरणहरू लेख्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालको संविधानको कुन धारामा स्थानीय तहमा न्यायिक समिति रहने व्यवस्था छ ?

(अ) २१६ (आ) २१७ (इ) २१८ (ई) २१९

(ख) न्यायिक समितिले कति प्रकारको विवाद मेलमिलापको माध्यम बाट निरूपण गर्न सक्छ ?

(अ) १२ (आ) १३ (इ) १४ (ई) १५

(ग) न्यायिक समितिको संयोजक को हुन्छ ?

(अ) प्रमुख (आ) उपप्रमुख (इ) प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत (ई) कुनै पनि होइन

(घ) न्यायिक समितिले गरेको निर्णयमा चित नबुझेमा कुन निकायमा पुनरावेदन गर्न सकिन्छ ?

(अ) अदालत (आ) उच्च अदालत (इ) जिल्ला अदालत (ई) सर्बोच्च अदालत

६. परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायबाट न्यायिक समितिमा दर्ता भएको कुनै विवादको विवरण तल उल्लिखित ढाँचामा तयार गर्नुहोस्

विवाद/झगडा	
विवाद हुनुको मुख्य कारण	
विवाद भएको मिति	
विवादको पक्ष तथा विपक्ष	
समाधान/फैसला	
निष्कर्ष	

शिक्षण निर्देशन

यस पाठलाई शिक्षण गर्न निम्नलिखित तरिकाहरू अपनाउनुहोस् :

- शंखरापुर नगरपालिकामा स्थानीय तहमा हुने न्याय सञ्चानल प्रक्रियाको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् ।
- न्याय सम्पादन प्रक्रियाको भिडियो युट्युबमा खोजी कक्षामा प्रदर्शन गरी छलफल गराउनुहोस् ।

- शंखरापुर नगरपालिकाको न्यायिक समितिबाट भएका फैसला र मेलमिलाप प्रक्रियाबाट समाधान भएका विवादको दस्तावेजका नमुना विद्यार्थीहरूलाई अध्ययन गर्न लगाई छलफल गराउनुहोस् ।
- न्यायिक समितिबाट सम्पादन गरिने कार्य प्रक्रिया प्रस्ट गर्नका लागि कक्षामा न्यायिक समितिबाट न्याय सम्पादन गर्ने तरिकाको बारेमा सिमुलेसन ड्रिल गराउनुहोस् ।
- न्याय सम्पादनका प्रक्रियाका बारेमा तपसिलका वेबसाइटहरूबाट थप सामग्री अध्ययन गरी पावरपोइन्ट स्लाइडसमेत बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गरी छलफल गर्नुहोस् ।
  - ✓ शंखरापुर नगरपालिका : https://shankharapurmun.gov.np/
  - ✓ कानुन न्याय तथा संसदीय मामिला मन्त्रालय : http://www.moljpa.gov.np/
  - ✓ सङ्घीय मालिला तथा सामान्य प्रसासन मन्त्रालय : https://www.mofaga.gov.np/
  - ✓ नेपाल कानुन आयोग : http://www.lawcommission.gov.np/

पाठ ३

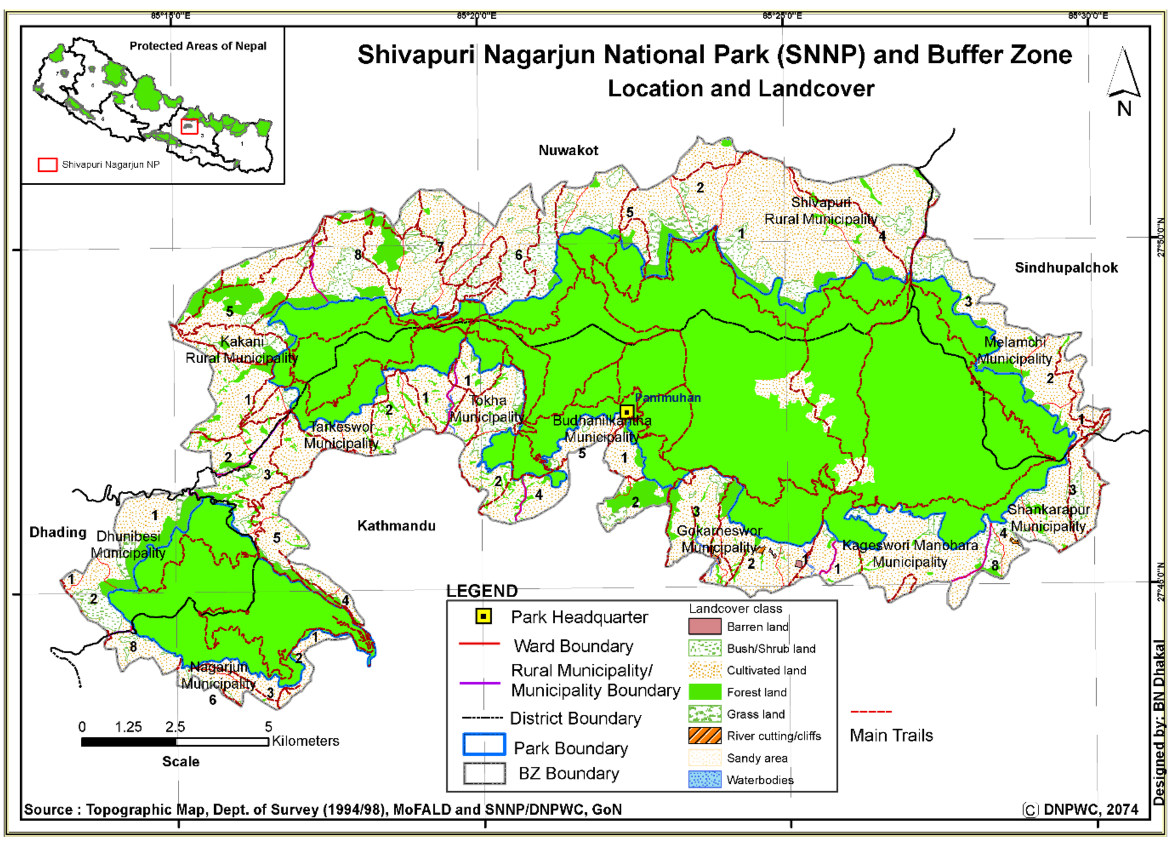
शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज

यस पाठको अध्ययन गरिसकेपछि तपाइँ निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनुहुने छ :
(क) शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्जको परिचय दिन ।
(ख) राष्ट्रिय निकुञ्जलाई छुने शंखरापुर नगरपालिकाका वडाको नाम भन्न ।
(ग) वनको संरक्षण र सदुपयोगमा सहभागी बन्न ।

१. परिचय

शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रभित्र वनले १५४९.९ हेक्टर क्षेत्रफल ओगटेको छ। जसमध्ये केही भाग शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जको क्षेत्र समेत पर्दछ। यस नगरपालिकाको वडा नं. २, ४ र ८ का केही भागले निकुञ्जको सिमाना छोएको छ।

शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज यस शंखरापुर नगरपालिकाको उत्तरपश्चिम क्षेत्रमा अवस्थित रहेको छ। काठमाडौँ सहरबाट नजिक रहेको यो निकुञ्ज पूर्वमा चिसापानीदेखि पश्चिममा ककनीसम्म फैलिएको छ। शिवपुरी जलाधार क्षेत्रको रूपमा सन् १९८९ मा स्थापित यसको क्षेत्रफल १४४ वर्ग कि.मि. थियो। सन् २००२ मा यसलाई शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज नाम दिइयो। वि.सं. २०६५ सालमा नागार्जुन क्षेत्रको



१५ वर्ग कि.मि. क्षेत्रफल समेटेर १५९ वर्ग कि.मि. क्षेत्रफलको शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज बनाइएको छ ।

यस निकुञ्जको उत्तर दक्षिण चौडाइ सरदर ९ कि.मि. र पूर्वपश्चिम लम्बाइ सरदर २० कि.मि. रहेको छ । शिवपुरी शिखरको उचाइ २,७३२ मिटर छ । उत्तरी ढलानको सिमाना समुद्र सतहबाट १,००० मिटर र दक्षिणी ढलानको सिमाना १,५०० मिटर उचाइमा छ । शिवपुरी क्षेत्र काठमाडौँको खानेपानी आपूर्तिको मुख्य स्रोत हो । यस क्षेत्रबाट प्रतिदिन करिब १० लाख घनलिटर पानी उपलब्ध हुन्छ । सुन्दरीजलमा सङ्कलित पानीबाट जलविद्युत् पनि उत्पादन गरिएको छ । शिवपुरीको उत्तरी ढलानमा ठुला नदीनाला नभए पनि स-साना खोल्सा खोल्सीहरू थुप्रै छन् । शिवपुरी क्षेत्रबाट बग्ने नदीनालाको पानी वरपरका गाउँलेहरूले सुक्खा मौसममा खेतीपाती गर्न पनि प्रयोग गर्दछन् ।

यहाँको हावापानी, भूबनोट, माटो तथा जैविक तत्त्वहरूले गर्दा प्राकृतिक वनको संरचनामा भिन्नता रहेको देखिन्छ । १,८०० मिटरभन्दा तलका दक्षिण मोहडा भएका डाँडाहरूमा खोटे सल्ला तथा चिलाउने कटुसको वन पाइन्छ । तर खोलाका किनार र खोचमा मुख्य रूपमा उत्तिस प्रजाति पाइन्छ । माथिल्लो भेगमा खस्रु, बाँझ र गुराँसका मिश्रित वन रहेका छन् । निकुञ्जको वनजङ्गल पूर्णरूपमा संरक्षण गरिएकाले यहाँ ३१८ किसिमका चरा, १०२ किसिमका पुतली र १२९ किसिमका च्याउ पाइन्छन् । साथै यो निकुञ्ज दुर्लभ ध्वाँसे चितुवा, भालु, चितुवा, रतुवा, बँदेल, जङ्गली बिरालो, लङ्गुरलगायत विभिन्न जङ्गली जनावरहरूको आश्रयस्थल हुन पुगेको छ । यहाँ लाटकोसेरो, हुचिल, काग, रूपी, गिद्धलगायतका चराहरू पाइन्छन् । शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्जको वन र वरपरको क्षेत्रमा धेरै प्रकारका सर्प तथा भ्यागुताहरू समेत पाइन्छन् ।

जानिराखौँ : शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जअन्तर्गत हिन्दु तथा बौद्ध धर्मावलम्बीहरूका महत्त्वपूर्ण धार्मिक स्थलहरू रहेका छन् । बाघद्वार, जामाचो, विष्णुद्वार, तारेभिर, मणिचुड,नागी गुम्बा आदि प्रमुख तीर्थस्थल हुन् । नववर्षको प्रारम्भमा उपत्यका तथा वरपरका श्रद्धालुहरू बागमती तथा विष्णुमतीको उद्गमस्थल बागद्वार र विष्णुपादुकामा गई स्नान तथा पूजाआजा गर्दछन् । शिवपुरीको उत्तरी भेगबाट उच्च हिमालको भव्य दृश्य तथा दक्षिण ढलानबाट काठमाडौँ उपत्यका देख्न सकिन्छ । यस निकुञ्जको सुन्दरीजल, चिसापानी क्षेत्रबाट हेलम्बुसम्म जाने गोरेटो बाटो पनि छ ।

२. मध्यवर्ती क्षेत्र

राष्ट्रिय निकुञ्ज र संरक्षण क्षेत्रको वरिपरिका जनतालाई उक्त क्षेत्रको स्रोत दिगो रूपमा उपभोग गर्न दिने उद्देश्यले छुट्याइएको क्षेत्रलाई मध्यवर्ती क्षेत्र भनिन्छ । मध्यवर्ती क्षेत्र घोषणा गर्नुको मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित रहेका छन् :

(क) राष्ट्रिय निकुञ्ज क्षेत्रको वरपर बसोबास गर्ने समुदायलाई संरक्षणमा लाग्न अभिप्रेरित गर्न

(ख) मध्यवर्ती क्षेत्रको प्राकृतिक सम्पदाको दिगो उपयोग तथा संरक्षण गर्न

(ग) मध्यवर्ती क्षेत्रका जनताको सामुदायिक विकास र आयआर्जनका कार्यक्रमहरू उपभोक्तामार्फत प्रभावकारी र सुचारु रूपले सञ्चालन गर्न

वन, वन्यजन्तु र वातावरण हाम्रो हो भन्ने अपनत्वको भावना जागृत गर्नुपर्दछ । यसका लागि स्थानीय समुदायको सक्रिय सहभागितामा जलाधार क्षेत्र, पानीका स्रोत तथा जैविक विविधता संरक्षण गर्न आवश्यक छ । त्यसैले २०७२ चैत्र १५ गते नेपाल सरकारले राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गरी ११८.६१ वर्ग कि.मि. क्षेत्रफल भएको यस निकुञ्जको मध्यवर्ती क्षेत्र घोषणा गरिएको छ । मध्यवर्ती क्षेत्र तोक्दा प्राकृतिक सिमानालाई मुख्य आधार बनाउनुका साथै राष्ट्रिय निकुञ्जबाट प्रभावित हुन सक्ने क्षेत्र, राष्ट्रिय निकुञ्जको भौगोलिक अवस्थिति, राष्ट्रिय निकुञ्ज क्षेत्रभित्र पर्ने गाउँ तथा बस्तीहरूको अवस्थिति र मध्यवर्ती क्षेत्रको व्यवस्थापनको दृष्टिकोणले सरल र व्यवहारिक हुन सक्ने क्षेत्रलाई समावेश गरिएको हुन्छ ।

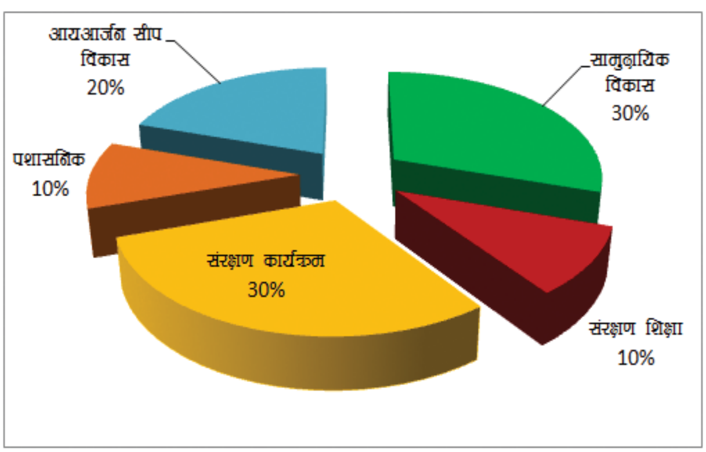
जानिराखौं : मध्यवर्ती क्षेत्र भन्नाले स्थानीय बासिन्दाहरूलाई नियमित रूपले वन पैदावार उपभोग गर्न पाउने सहुलियत प्रदान गर्नका लागि राष्ट्रिय निकुञ्ज वा आरक्ष वरपर नेपाल सरकारले नेपाल राजपत्रमा सूचना प्रकाशित गरी चार किल्ला खोली तोकिएको क्षेत्र सम्झनुपर्छ ।

क्रियाकलाप १

विद्यालयनजिकै रहेको कुनै वनसँग सम्बन्धित सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहको कार्यालय, वन कार्यालय, मध्यवर्ती क्षेत्रको कार्यालय, राष्ट्रिय निकुञ्जको कार्यालय आदि ठाउँका कर्मचारी वा उपभोक्ता समूहका पदाधिकारीसँग भेट गरी राष्ट्रिय निकुञ्ज क्षेत्रको व्यवस्थापन र अन्य वन क्षेत्रको व्यवस्थापनमा के फरक हुन्छ भन्ने बारेमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

मध्यवर्ती क्षेत्रमा निकुञ्जसँग सिमाना जोडिएका काठमाडौँ जिल्लाको शंखरापुर, कागेश्वरी मनोहरा, गोकर्णेश्वर, बुढानिलकण्ठ, टोखा, तारकेश्वर, र नागार्जुन नगरपालिकाका भागहरू समेटिएको छ । शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नं. २, ४ र ८ का केही भागले निकुञ्जको सिमाना छोएको छ । यसबाहेक मध्यवर्ती क्षेत्रले नुवाकोट जिल्ला, सिन्धुपाल्चोक जिल्ला र धादिङ जिल्लाको केही भूभाग पनि समेटेको छ । यस राष्ट्रिय निकुञ्जको मध्यवर्ती क्षेत्रभित्र वन बुट्यान तथा घाँसे मैदानले ढाकेको क्षेत्रफल २९.९५ वर्ग कि.मि., खेतीयोग्य जमिनले ८६.३ वर्ग कि.मि. र अन्य प्रयोजनमा भूउपयोग भएको जमिन २.६ वर्ग कि.मी.रहेको छ ।

मध्यवर्ती क्षेत्र व्यवस्थापनको लागि आवश्यक पर्ने आर्थिक स्रोतको लागि राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण ऐन २०२९ अनुसार राष्ट्रिय निकुञ्जले गरेको आम्दानीको रकममध्ये तीसदेखि पचास प्रतिशतसम्म रकम स्थानीय जनताको सामुदायिक विकासको लागि खर्च गर्न सकिने प्रावधान रहेको छ । मध्यवर्ती क्षेत्र घोषणा भएपछि त्यसको व्यवस्थापनबाट मध्यवर्ती क्षेत्रमा निकुञ्जले आर्जन गरेको रकमबाट वन, वातावरण संरक्षण तथा विकास कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने गर्दछ । त्यसकारण मध्यवर्ती क्षेत्रले त्यहाँ बसोबास गर्ने स्थानीय समुदायको जीविकोपार्जनमा सुधार ल्याउन सहयोग पनि गरिरहेको हुन्छ । मध्यवर्ती व्यवस्थापन समूहमार्फत राष्ट्रिय निकुञ्जको वरिपरि विभिन्न कार्यक्रमहरू हुने गरेको छ । यस्ता कार्यक्रमहरू कुनै आर्थिक विकाससँग



सम्बन्धित हुन्छन् भने कुनै संरक्षण, वृक्षरोपण आदि सँग सम्बन्धित हुन्छन् । मध्यवर्ती क्षेत्रमा वनको विकास र संरक्षणको माध्यमबाट स्थानीय समुदायलाई समेत फाइदा पुगिरहेको छ ।

शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज हाम्रो क्षेत्रको मात्र नभई देशकै एउटा महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक संरक्षित क्षेत्र हो । यहाँको हरियालीयुक्त वातावरण, वन, खोलानाला अवलोकन गर्न र रमाउन हजारौँ स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरू आउने गर्दछन् । शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जको वनमा पाइने जनावर तथा चराहरूले समेत यसको शोभा बढाएको छ । यी सबै प्रकारका प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण गरी त्यसबाट हामीहरूले समेत लाभ लिनुपर्दछ । यसका लागि हामी विद्यार्थीलगायत सर्म्पूण समुदाय यसको संरक्षमा लाग्नुपर्दछ ।

शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज मध्यवर्ती क्षेत्रमा अवस्थित सामुदायिक वनहरू उपत्यकावासीहरूका लागि वनभोज आयोजना गर्ने गन्तव्यको रूपमा प्रख्यात रहेको छ । जसले गर्दा यस क्षेत्रभित्र मुख्य गरी आन्तरिक पर्यटन प्रवर्धन भई आर्थिक क्रियाकलापमा वृद्धि भएको छ । यसबाहेक शंखरापुर नगरपालिकाभित्र पर्ने सामुदायिक वनहरूबाट गैरकाष्ठ वनपैदावार (जडिबुटी लगायत) को समुचित प्रयोग गरी स्थानीयहरूले आर्थिक रूपमा समेत फाइदा लिँदै आएका छन् । यस्ता फाइदाहरूलाई भविष्यमा पनि निरन्तरता सुनिश्चित गर्न सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिहरूलगायत स्थानीयहरू समेतले संरक्षण कार्यमा सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्नुपर्दछ र वन सीमा अतिक्रमण कार्यलाई पूर्णतया नियन्त्रण गर्नुपर्दछ । यसबाट ती स्थानहरूमा स्थानिय जैविक विविधताको संरक्षण हुनुका साथै त्यस ठाउँमा अवस्थित ऐतिहासिक महत्त्वका विभिन्न धार्मिक स्थलहरूको पनि संरक्षणमा मद्दत पुग्दछ ।

क्रियाकलाप : २

स्थानीय क्षेत्रमा भएको वनबाट हामीले के के कुरामा फाइदा लिन सक्छौँ र त्यसको संरक्षण तथा दिगो व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा समूह बनाई छलफल गर्नुहोस् । समूह छलफलका आधारमा वनबाट हामीले लिन सकिने फाइदा र त्यसको दिगो उपयोगसम्बन्धी बुँदागत रूपमा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । यसका साथै समुदायमा हुने वृक्षरोपण वा वनसम्बन्धीका कार्यहरूमा सहभागिता जनाउनुहोस् र त्यहाँ आफूले गरेका कार्यहरू लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठसार :

- शिवपुरी नार्गाजुन राष्ट्रिय निकुञ्ज शंखरापुर नगरपालिकाको उत्तरपश्चिम क्षेत्रमा अवस्थित रहेको छ ।
- शिवपुरी नार्गाजुन राष्ट्रिय निकुञ्जको स्थापना सन् २००२ मा भएको हो । यसको क्षेक्रफल १५९ वर्ग किलोमिटर रहेको छ ।
- शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नं. २, ४ र ८ का केही भागले निकुञ्जको सिमाना छोएको छ ।
- शिवपुरी नार्गाजुन राष्ट्रिय निकुञ्ज काठमाडौँ उपत्यकामा पर्ने राष्ट्रिय निकुञ्ज हो । यो क्षेत्र काठमाडौँ उपत्यकाको खानेपानीको मुहानको स्रोत समेत हो ।
- यहाँ ३१८ किसिमका चरा, १०२ किसिमका पुतली र १२९ किसिमका च्याउ र धेरै प्रजातिका स्तनधारी जनावर पाइन्छन् ।
- मध्यवर्ती क्षेत्र वरपर बसोबास गर्ने जनताहरूको आर्थिक र सामाजिक विकासमा समेत राष्ट्रिय निकुञ्जले सहयोग गर्दछ ।
- यहाँको हरीयालीयुक्त वातावरण, वन, खोलानाला अवलोकन गर्न र रमाउन हजारौँ स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरू आउने गर्दछन् ।
- राष्ट्रिय निकुञ्जलगायत वन क्षेत्रहरुको संरक्षण गरी दिगो व्यवस्थापनमा सहयोग गर्नु हामी सबैको कर्तव्य समेत हो ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) .... शंखरापुर नगरपालिकाको उत्तरपश्चिम क्षेत्रमा अवस्थित रहेको छ ।

(ख) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जको स्थापना वि.स...............सालमा भएको हो ।

(ग) राष्ट्रिय निकुञ्जको कुल आम्दानीमध्ये..................प्रतिशत सम्म स्थानीय जनताको सामुदायिक विकासको लागि खर्च गर्न सकिन्छ ।

(घ) शिवपुरी क्षेत्र काठमाडौँ उपत्यकाको लागि...................को मुख्य स्रोत हो ।

(ङ) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जको वनमा.............प्रजातिका पुतली पाइन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज शंखरापुर नगरपालिकाको कुन दिशामा रहेको छ ?

(ख) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज र वरिपरि पाइने कुनै पाँचओटा स्तनधारी जनावर र पाँच प्रकारका चराहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) मध्यवर्ती क्षेत्र भनेको के हो ?

(घ) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जको मध्यवर्ती क्षेत्रले कुन कुन जिल्लाको भूभाग ओगटेको छ ?

(ङ) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जले शंखरापुर नगरपालिकाको कुन कुन वडालाई छोएको छ ?

३. छोटकरीमा लेख्नुहोस् :

(क) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जभित्रका धार्मिक स्थलहरू

(ख) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जको जैविक विविधता

(ग) मध्यवर्ती क्षेत्रबाट हुने फाइदा

४. परियोजना कार्य

(क) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जको नक्सा बनाई यसका सिमानाहरू छुट्याउनुहोस् । सिमानामा शंखरापुर नगरपालिकाले छोएका वडाहरूमा हरियो रङ लगाई छुट्याउनुहोस् । नक्साको तल त्यस क्षेत्रमा पाइने कुनै तीनओटा जनावरको बारेमा छोटकरीमा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) आफ्नो समुदायमा हुने सरसफाइ र वृक्षरोपण कार्यमा सहभागी भई त्यहाँ आफूले गरेका कार्यहरू समेटी एउटा प्रतिवेदन तयार पारी कक्षा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- यस पाठको अध्यापनका क्रममा निकुञ्जको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् ।
- नजिकको राष्ट्रिय निकुञ्जको कार्यालय वा त्यहाँका कर्मचारीसँग अन्तरक्रिया गराउनुहोस् ।
- मध्यवर्ती व्यवस्थापनको कार्यालय वा निकुञ्जसँग जोडिएका वडाका जनप्रतिनिधिहरूसँग सम्पर्क गरी यसको महत्त्व, फाइदा, बेफाइदा आदिका बारेमा अन्तरक्रिया गराउनुहोस् ।
- शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जको बारेमा वेबसाइट (http://dnpwc.gov.np) बाट थप सामग्री खोजेर सोका आधारमा विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ ४

शालीनदी

उद्देश्यः यो पाठ पढिसकेपश्चात् तपाइँ निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनुहुने छ :
(क) शालीनदीको परिचय दिन ।
(ख) शालीनदीको महत्त्व बताउन ।
(ग) शालीनदीको संरक्षणका कार्यहरू बताउन ।
क्रियाकलाप १ : अभिभावकसँग सोधेर तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नहोस् :
(क) शालीनदीको उद्‌गम स्थल कहाँ हो ?
(ख) शालीनदीबाट साँखुको के महत्त्व छ ?

१. परिचय

शालीनदीको उद्‌गम स्थल मणिशैल पहाड हो । यो मणिशैल पहाड शङ्खरापर नगरपालिकाको वडा नम्बर ८ मा पर्दछ। नेवारी पुस्तक मणिशैल महावदानमा उल्लेख गरेअनुसार परापूर्वकालमा यो पर्वतमा घना जङ्गल थियो । यहाँ विभिन्न जातका जडीबुटी, श्रीखण्ड, रक्तचन्दन जस्ता सुगन्धित वृक्षहरू थिए । यस पर्वतलाई बेली, चमेली, पारिजात आदि बहुसुगन्धित फूलहरूले ढाकिएको थियो । यहाँ जङ्गली जनावरहरू एकआपसमा मिलेर बस्दथे । चराहरूको मिठो आवाजमा त्यहाँका मयूरहरू नाच्दथे ।

यस पर्वतमा ब्रह्मदत्त नामका राजाले राज्य गर्दथे । उनकी रानी कान्तिवती एक धार्मिक नारी थिइन् । उनी दीनदुःखीको सेवा गर्न पाउँदा खुसी हुन्थिन् । उनको राज्यमा सबै मानिसहरू आनन्दित थिए । रानीको धर्मको प्रभावले एउटा सुन्दर बालकको जन्म भयो । बालक जन्मँदै उनको शिरमा मणि थियो । बालक जन्मँदै शिरमा मणि भएको हुनाले उनको नाम मणिचुड राखिएको थियो ।

मणिशैल पर्वतको जङ्गल

राजाको मृत्युपछि मणिशैल पर्वतमा मणिचूण राजा भएका थिए । उनी धार्मिक प्रवृत्तिका थिए । उनले साधु, सन्तमहन्त तथा दीनदुःखीहरूका लागि दानकचहरीशाला (दान दिने ठाउँ) बनाएका थिए । दान कचहरीशालामा मनमाफिक (मनमा इच्छा लागेको) सामग्री दान दिई साधु, सन्त, महन्त, पुरी, गिरी

गरिबहरूलाई उद्धार गर्दथे । राजा मणिचुडले हस्तिनापुर (हालको टोखा)मा राजाले मागेबमोजिम आफ्नो शिरमा रहेको मणिसमेत दान दिएका थिए । आफ्नो शिरमा रहेको मणिसमेत दान दिएका हुनाले उनी संसारभर दानवीर राजाको नामले चिनिए । यिनै राजाको नामबाट मणिशैल पर्वत नाम राखिदिएको हो । यसलाई हाल मणिचुड डाँडा भनेर चिनिन्छ । यसै पहाडबाट बगेको नदीलाई शैल नदी भनियो । कालान्तरमा शैलनदीको नाम अपभ्रंश हुँदै शालीनदी हुन पुगेको हो । शालीनदी मणिशैल पर्वतबाट आएकी एक पवित्र नदी हुन् । यस नदीले मणिचुड राजाको राज्यलाई हराभरा र मनमोहक बनाएकी थिइन् ।

हिन्दु धर्मका अठार महापुराणमध्येमा ८१,१०० श्लोक भएको श्री स्कन्द पुराणको प्रथम खण्डलाई माहेश्वर खण्ड भनिन्छ । माहेश्वर खण्डको प्रथम उपखण्डको नाम केदार खण्ड हो । केदार खण्डमा जम्मा ३५ अध्यायहरू छन् । स्वस्थानी व्रत कथालाई ३१ अध्यायमा वर्णन गरिएको छ । श्री स्वस्थानी व्रत कथाको अनुष्ठान गरी कथा भन्ने र सुन्ने प्रचलन चलिआएको छ ।

शालीनदी शंखरापुर नगरपालिकाको मणिचुड डाँडाबाट बग्दै आएकी छन् । मणिचुड डाँडाबाट करिब ५ कि. मि. तल झरेपछि शैलनदी नारायणेश्वर कुण्डले चिनिन्छ । त्यस कुण्डमा श्री स्वस्थानी माताको कथाअनुसार गोमा ब्राहमणीका पुत्र नवराज नारायणेश्वर कुण्डमा स्नान गर्न जाँदा हरिहर प्रत्यक्ष भई दर्शन दिएको कुरा चौसट्ठी महात्म्यमा उल्लेख गरिएको छ ।

नारायणेश्वर कुण्ड

स्वस्थानी कथाअनुसार गोमाको कुटीलाई हाल गोल्मादेवीको नामले चिनिन्छ । पवित्र शालीनदी बगेको ठाउँमा तीर्थहरू बन्दै गएका छन् । शालीनदी जब साँखु नजिकै बग्दै आइन् त्यस ठाउँमा भगवान् विष्णु, अप्सराहरू आएर स्वस्थानी माताको व्रत बसेको ठाउँमा एउटा कुण्ड बन्यो । त्यस कुण्डलाई शालीनदी भनेर नामकरण गरियो । यही नदी आज पवित्र तिर्थ शालीनदीको नामले चिनिन्छ । यस ठाउँमा स्वर्गका अप्सराको संसर्गमा चन्द्रावतीले पनि श्री स्वस्थानी माताको व्रत बसेर आफ्नो कुष्ठरोग निवारण गरेकी थिइन् भनिन्छ । गोमा ब्राह्मणी पनि उक्त व्रतका प्रभावले महारानी बनिन् भन्ने कथा श्री स्वस्थानी माताको महिमामा वर्णन गरेको पाइन्छ । शालीनदी शङ्खरापुर नगरपालिकाको वडा न. ७ मा पर्दछ । यो नदी साँखु बजारबाट करिब दश, बाह्र मिनेटको पैदल यात्रापछि पुगिन्छ । शालीनदीको किनारमा प्रमुख रूपमा स्वस्थानी माताको मन्दिर र माधवनारायणको मन्दिर रहेको छ ।

स्वस्थानी माताको मन्दिर

माधवनारायणको मूर्ति

माधवनारायण र स्वस्थानीमाताको मन्दिरमा पौष शुक्ल पूर्णिमादेखि माघ शुक्ल पूर्णिमासम्म मेला लाग्दछ । यस पुण्यभूमिमा बर्सेनि देश विदेशबाट हजारौँ भक्तजनहरू मेला भर्न आउँछन् । यस मेलामा टाढा टाढाबाट मानिसहरू व्यापार गर्नका लागि आउने गर्दछन् । मेला भर्न आएका र स्वास्थानी माधवनायणको व्रतालु भक्तजनहरूले शालीनदीमा नुहाएर शरीर शुद्ध गर्दछन् ।

यस ठाउँमा स्थानीय मानिसहरू स्थानीय सामग्रीहरूको व्यापार गर्दछन् भने टाढा टाढादेखि व्यापारीहरू विभिन्न सामानहरूको व्यापार गर्नका लागि आउँछन् । मानिसलाई चाहिने आवश्यक सामानले यो मेलालाई आकर्षक बनाएको हुन्छ । । शालीनदी मेला भर्न आएका हजारौँ भक्तजनहरूले आफूलाई चाहिने वस्तुहरू किनेर लैजाने गर्दछन् । मानिसहरू यहाँ विभिन्न मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रमहरू भजन कीर्तन गर्दछन् ।

क्रियाकलाप २ : शालीनदीलाई धार्मिक पर्यटनको केन्द्र बनाउनका लागि के कस्ता कार्य गर्नुपर्छ सूची बनाउनुहोस् ।

शालीनदीको आसपासमा नारायणेश्वर मन्दिर, गोल्मादेवी मन्दिर, माधवनारायण मन्दिर, स्वस्थानीमाता मन्दिर जस्ता विभिन्न तीर्थस्थलहरू पर्दछन् । श्री स्वस्थानी कथाअनुसार शालीनदीको तटमा पौष शुक्ल पूर्णिमादेखि माघ शुक्ल पूर्णिमासम्म विष्णु भगवान् स्वस्थानीमाताको व्रत बस्नका लागि आउनुभएको थियो । स्वस्थानी माताको व्रतको प्रभावले गोमा ब्राह्मणी महारानी बन्न पुगेकी थिइन् । चन्द्रवतीले

स्वस्थानी माताको निन्दा गरेकी हुनाले कुष्ठरोग लागि बाह्र वर्षसम्म शालीनदीमा मुढो जस्तै भएर बसेकी र आफूले गरेको पापको पश्चात्ताप गरी स्वस्थानी माताको व्रत बसेकी हुनाले उक्त व्रतको प्रभावले सबै रोग निको भई लावण्यदेशकी रानी भएकी थिइन् । सोही व्रत बस्ने चलन अहिलेसम्म पनि चलिआएको छ । यसरी एक महिनासम्म स्वस्थानीको व्रत बस्नाले चिताएको कुरा पुग्दछ भन्ने धार्मिक विश्वास गरिन्छ । यस धार्मिक क्षेत्रमा देश विदेशबाट लाखौं भक्तजनहरू मेला भर्न आउने गर्दछन् । शालीनदी भूमिमा टेकेर स्वस्थानी माता र माधवनारायणको दर्शन गरेमा आफूले जानीनजानी गरेका सम्पूर्ण पापहरू शालीनदीले बगाएर लैजान्छिन् भन्ने धार्मिक विश्वास रहेको छ । स्वस्थानी कथा सबै हिन्दुहरूले घरघरमा सुन्ने र सुनाउने गरिन्छ । उल्लिखित कारणहरूले शालीनदीको महत्त्व विशेष रहेको छ ।

शालीनदीको मुहान मणिशैल शिखरबाट बैरमहादेव (नारायणेश्वर/महादेव झ्वाला) बग्दै भैरवस्थान गोल्मादेवी सामलीदेवी (तारातिर्थ) हुँदै शालीनदीमा आई गडगडे खोलामा यसको मिलन हुन्छ । शालीनदी र गडगडे खोला मिलेपछि चाँगुनारायणको फेदीमा पुगेपछि मनोहरा कहलिन्छ ।

शालीनदीले साँखु क्षेत्रलाई आर्थिक रूपले सम्पन्न गराएको छ । यस क्षेत्रका मानिसहरूको मुख्य पेसा कृषि र व्यापार हो । शालीनदीबाट सिँचाइको सुविधा राम्रो भएको हुनाले यस क्षेत्रले कृषिमा उन्नति गरेको पाइन्छ । साँखु क्षेत्रमा एक बाली धान र दुई बाली आलु गरी वर्षमा तीन बाली लगाइन्छ । शालीनदी क्षेत्रमा रहेका साँखु बजार, खोलानाला, वनजङ्गल, हरियाली फाँट, मठमन्दिर यहाँका जातजातिका धर्म संस्कृतिहरूले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूलाई आकर्षण गरेको छ ।

शालीनदीबाट स्थानीय बासिहरूले विभिन्न लाभहरू लिएका छन् । शालीनदीको पानीबाट खेतबारीमा सिँचाइ, खानेपानीको प्रयोग तथा पानीघट्टहरू पनि चलेका छन् । फेदी खोलाको पानीबाट सन् २००७ मा ३०० किलोवाटसम्म बिजुली निकालिएको छ । यहाँबाट अहिले पनि बिजुली निकालिन्छ । यो ठाउँ शंखरापुर नगरपालिका वडा न ४ मा पर्दछ । शालीनदीमा हाल शङ्खको स्तम्भको निर्माण भइरहेको छ। यो शङ्ख शंखरापुर नगरपालिकाको पहिचान हो । शङ्ख आकारको प्राचीन सहरको नजिकमा बन्न लागेको यो शङ्ख स्तम्भले साँखु सहर, शालीनदी, स्वस्थानी माधवनाराण मन्दिरबाट यस क्षेत्रको धार्मिक पर्यटनको विकास गर्नमा मद्दत पुग्ने देखिन्छ ।

घट्टे खोलामा रहेको जलविद्युत् केन्द्र	निर्माणधीन स्तम्भ

२. शालीनदीको संरक्षण

शालीनदीको मेलाको थालनी र गुठीको स्थापना गराउने कार्य प्रधानमन्त्री चन्द्रशमशेरले गरेका हुन् । उनीपछि विभिन्न समितिहरू बनाई शालीनदीको व्यवस्थापन गरिएको छ । शालीनदीको संरक्षणमा शंखरापुर नगरपालिका र स्थानीय सरकारको प्रमुख भूमिका रहेको छ। २०७३ सालदेखि स्थानीय सरकारले यो ऐतिहासिक धार्मिक सांस्कृतिक भूमि शालीनदीको विकासका लागि निरन्तर आर्थिक सहयोग गरिरहेको छ। शालीनदीको संरक्षण गर्नका लागि डिभिजन वन कार्यालय, सहरी विकास मन्त्रालयलगायतका सरकारी कार्यालयहरूले समेत सहयोग गरेका छन् । शालीनदीको संरक्षणमा श्री स्वस्थानी माधवनारायण सुधार समिति र जनकजानकी सिद्धार्थ धर्मकर्म सेवा सङ्घ गरी दुईओटा संस्थाले कार्य गर्दै आएका छन् । शालीनदीमा विभिन्न ठाँउबाट मानिसहरू आई विवाह व्रतबन्ध, पूजापाठलगायतका धार्मिक कार्य गर्दछन्। हजारौँ भक्तजनहरूको स्वेच्छाले दिएको आर्थिक सहयोगले अहिले मन्दिरको चल सम्पतिको वृद्धि भएको छ । भक्तजनहरूबाट उठेको दान तथा चन्दाले सेवा समितिहरूले विभिन्न सुधारका कामहरू गरिरहेका छन् ।

श्री स्वस्थानी माधवनारायण सुधार समितिका कार्यहरू	जनकजानकी सिद्धार्थ धर्म कर्म सेवा सङ्घका कार्यहरू
• शालीनदीको तलाउ निर्माण • सिढी निर्माण • पुल निर्माण • बगैँचा पार्क निर्माण • स्नान घरको निर्माण • पाटी पौवा निर्माण • शङ्खस्तम्भ निर्माण	• यज्ञशालाको निर्माण • श्री स्वस्थानीमाताको मन्दिर निर्माण • गौशालाको निर्माण • भजनगृहको निर्माण • साधुसन्तगृहको निर्माण

क्रियाकलाप: ३

शालीनदी मेलाको अवसरमा यस वरपरको फोहोर व्यवस्थापन भएको देखिँदैन । धेरै भिडभाड पनि हुन्छ। यसले गर्दा दुर्गन्ध फैलनुको साथै मानिसहरूको स्वास्थ्यमा समेत प्रतिकूल असर पर्ने देखिन्छ । तपाइँको

विचारमा शालीनदीका मेलाको बेला उत्पन्न हुने फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ? बुदाँगत रूपमा लेख्नुहोस् ।

पाठसार :

- शालीनदीको उद्गम स्थल मणिशैल पहाड हो ।
- मणिशैल पहाडबाट बगेको नदी शैलनदी हो ।
- शैलनदीबाट अपभ्रंश हुँदै शालीनदी नामकरण भएको हो ।
- मणिशैल पहाडबाट बगेको नदी साँखुमा आइपुग्दा शालीनदी नामकरण भयो ।
- शालीनदीमा पौष शुक्लपूर्णिमादेखि माघ शुक्ल पूर्णिमासम्म मेला लाग्दछ ।
- शालीनदीमा माधवनारायण र स्वस्थानी माताको मन्दिरको दर्शनका लागि हजारौँ भक्तजनहरू देशविदेशबाट आउने गर्दछन् ।
- शालीनदीको पानी खानेपानी, सिँचाइ, पानीघट्ट, जलविद्युत् आदीमा प्रयोग हुँदै आएको छ ।
- शालीनदी संरक्षण शंखरापुर नगरपालिका, जनकजानकी धर्मकर्म सेवा समिति र माधवनारायण सुधार समितिले कार्यहरू गर्दै आएका छन् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) शालीनदी .... पर्वतबाट आएकी नदी हुन् ।

(ख) श्री स्कन्दपुराणको प्रथम खण्डलाई ....भनिन्छ ।

(ग) शालीनदीमा मानिसहरू पौष शुक्ल पूर्णिमादेखि...................सम्म व्रत बस्न आउँछन् ।

(घ) स्थास्थानी माताको मन्दिर शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नम्बर ....मा पर्दछ ।

(ङ) शालीनदीको किनारामा स्वास्थानी माता र ....को मन्दिर रहेको छ ।

२. सबै भन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) शालीनदीको पौराणिक नाम हो ?

(अ) गडगडे खोला (आ) शैलनदी (इ) घट्टे खोला (ई) मनोहरा

(ख) हिन्दुधर्म ग्रन्थमा कतिओटा महापुराणहरू छन् ?

(अ) २८ (आ) ३८ (इ) १८ (ई) ४८

(ग) घट्टे खोलाबाट कहिले बिजुली उत्पादन सुरु भएको थियो ?

(अ) सन् २००४ (आ) सन् २००७ (इ) सन् २०१० (ई) सन् २०१३)

(घ) शालीनदीको आसपासमा कुन कुन तीर्थस्थलहरू छन् ?

(अ) गोल्मादेवी मन्दिर (आ) स्वस्थानी माता (इ) नारायणेश्वर मन्दिर (ई) माथिका सबै

(ङ) शालीनदी संरक्षण कसको पालाबाट भएको थियो ?

(अ) जुद्ध शमशेर (आ) चन्द्र शमशेर (इ) देव शमशेर (ई) मोहन शमशेर

(च) श्री स्वस्थानी माधवनारायण सुधार समितिका कार्यहरू तलका मध्ये कुन होइन ?

(अ) शङ्खस्तम्भ निर्माण (आ) भजन गृहको निर्माण (इ) बगैँचा पार्क निर्माण
(ई) स्नान घरको निर्माण

३. तलका प्रश्नको सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) नारायणेश्वर कुण्ड कहाँ छ ?
(ख) ब्रह्मदत्त नामका राजाको रानीको नाम के हो ?
(ग) शालीनदी उदगम् स्थलको बारेमा कुन पुस्तकमा लेखिएको छ ?
(घ) शालीनदीमा कहिलेदेखि कहिलेसम्म मेला लाग्दछ ?
(ङ) शालीनदी संरक्षणमा कुन कुन संस्थाले कार्यहरू गर्दै आएका छन् ?

४. छोटो उत्तर लेख्नहोस् :

(क) मणिशैल पहाडको परिचय दिनुहोस् ।
(ख) मणिशैल पहाडको नाम मणिचुड डाँडा कसरी रहन गयो ?
(ग) शालीनदी तटमा भक्तजनहरू मुख्य रूपमा कुनकुन देवीदेवताको दर्शन गर्न आउँछन् ?
(घ) शालीनदीबाट स्थानीय मानिसहरूले के कस्ता फाइदाहरू लिएका छन् ?
(ङ) छोटकरीमा टिप्पणी लेख्नुहोस् :
(अ) शालीनदीको विकास तथा प्रवर्धन
(आ) शालीनदीको महत्त्व

५. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) मणिचुड राजाको दानवीर प्रवृत्तिको बारेमा उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।
(ख) शालीनदीको महत्त्व लेख्नुहोस् ।
(ग) शालीनदी संरक्षण समितिहरूले गरेका कार्यहरूको विश्लेषण गर्नुहोस् ।
(घ) स्थानीय मानिसहरूले शालीनदीबाट के कस्ता लाभ लिएका छन्, बुँदागत रूपमा बयान गर्नुहोस् ।
(ङ) "शालीनदी आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूलाई आकर्षक गर्ने प्राकृतिक र ऐतिहासिक स्थल हो ।" वर्णन गर्नुहोस ।

६.परियोजना कार्य

शालीनदीको आसपासलाई धार्मिक पर्यटनको केन्द्र बनाई शंखरापुरको आर्थिक गतिविधि वृद्धि गर्नका लागि तलको ढाँचामा एउटा कार्य योजना बनाई पृष्ठपोषणका लागि कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् । प्राप्त सुझावको आधारमा कार्य योजना परिमार्जन गरी तपाइँ बसोबास गरेको वडा कार्यालयमा पेस गर्नुहोस् ।

के गर्ने	किन गर्ने	कहिले गर्ने	कसरी गर्ने	कैफियत

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा निम्नलिखित कार्य गर्नुहोस् :

- शालीनदी सम्बन्धी सान्दर्भिक चित्र प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- शालीनदीको महत्त्व दर्साउने चार्टहरू देखाउनुहोस् ।
- शालीनदीको प्रत्यक्ष अवलोकन गराउनुहोस् ।
- शालीनदी मेलाको भिडियो देखाउनुहोस् ।
- शालीनदी मेलाका चित्रहरू प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ ५

बज्रयोगिनी मन्दिर

उद्देश्यः यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईं निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनुहुने छ :

(क) बज्रयोगिनी मन्दिरको परिचय दिन ।

(ख) बज्रयोगिनी मन्दिरको महत्त्व बताउन ।

(ग) बज्रयोगिनी मन्दिरको संरक्षणको बारेमा बताउन ।

क्रियाकलाप : १ अभिभावकसँग सोधेर तलका प्रश्नका उत्तर कापीमा लेख्नुहोस् र पृष्ठपोषणका लागि शिक्षकलाई देखाउनुहोस् :

(क) बज्रयोगिनी मन्दिरको धार्मिक महत्त्व के छ ?

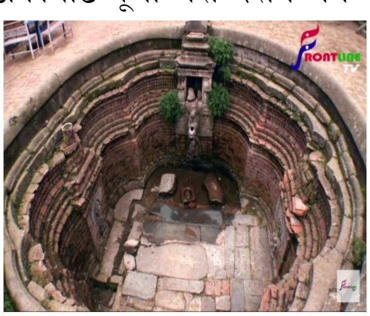
(ख) बज्रयोगिनीको माथिल्लो मन्दिरमा रहेका पहेँलो वर्णकी देवी, सिंहिणी, व्याघ्रिणी र सुनौलो चैत्य स्थापना गर्नुको मुख्य कारण के हो ?

१. परिचय

नेपालको राजधानी काठमाडौँ सहरबाट उत्तरपूर्वमा करिब २० कि.मि. टाढा रहेको बज्रयोगिनी मन्दिर प्राचीन कालमा स्थापना भएको मानिन्छ । शंखरापुर नगरपालिकाको साँखु सहरबाट करिब ३ कि. मि. टाढा रहेको यो मन्दिर उपत्यकाको सबैभन्दा पुरानो (करिब ३३२० वर्ष पुरानो) हो । प्रचलित आख्यान र पौराणिक कथनअनुसार भद्रकल्पको सत्य युगमा मणिशैल (मणिचुड) पर्वतको मणिमय मणिशिला) ढुङ्गाको कापबाट पञ्चरङको पञ्च रश्मि ज्वालाको रूपमा उत्पत्ति भएको मानिन्छ। यो ज्वालालाई नै बज्रयोगिनी देवी मानिन्छ । देवीसँगै एक बौद्ध स्तूपजस्तो आकारको मणिशिला पनि उत्पत्ति भएको र कालान्तरमा पहिले धर्म धातु, पछि गएर जोगेश्वर (योगेश्वर) नामले प्रसिद्ध भएको पाइनछ । उक्त जोगेश्वर मणिशिलालाई स्वयम्भू चैत्य आकारले छोपएिको अवस्थामा अहिले पनि देख्न पाइन्छ। जोगेश्वर (योगेश्वर) सँगै बज्रयोगिनी मन्दिरको सम्मुखमै बासुकी नागको नामले प्रसिद्ध अर्को मणिमय ढुङ्गालई पनि देख्न सकिन्छ । बज्रयोगिनी देवी उत्पत्ति भएको स्थानभन्दा केही तल त्यस्तै आकार प्रकारको मणिमय ढुङ्गा उत्पत्ति भई श्री महाकाल भैरव “क्षेत्रपाल” को रूपमा आफ्नो पूजाफल ग्रहण गरी देवी स्थलमा उत्पात मच्चाउनेबाट जोगाएर संरक्षण गर्ने अभिभारा लिएको थियो भन्ने इतिहास (आख्यान) मा वर्णन गरेको पाइन्छ । बौद्ध धार्मिक आख्यानअनुसार बौद्ध तपस्वीहरूले यस मणिशैल पहाडमा तपस्या गरेको र त्यही तपस्याको बलले यी देवी देवता उत्पत्ति भएको भनाइ छ । मञ्जुश्री नेपालमा स्वयम्भूको चैत्यको दर्शन गर्न उत्तरतिरबाट नै आएका हुन् । बौद्ध धर्मअनुसार बज्रयोगिनी उत्तरतिरको शिर भागको रूपमा पुज्ने गरेकाले पनि सर्वप्रथम बज्रयोगिनीको दर्शन गरी उनकै ध्यान तपस्या गरी वरदान पाएकाले उपत्यकाको पानी चोभारबाट काटेर पठाई उपत्यकामा विशाल मानव बस्ती बसालेको भन्ने इतिहासमा उल्लेख भएको पाइन्छ। आख्यानअनुसार पञ्च रश्मि ज्वालाको रूपमा उत्पत्ति भएका बज्रयोगिनी देवीका तीनओटा आँखा भएको र तीनओटा रूप रहेको छ । दायाँ अनुहार निलो वर्ण (रजोगुण) को, बायाँ अनुहार सेतो वर्ण (सत्वगुण) को र अगाडिको मूल अनुहार रातो वर्ण (तमोगुण) को सर्व लक्षणले युक्त भएकी, सम्पूर्ण मोक्ष फल दिने भएकी यी देवीलाई भक्तजनहरूले श्री उग्रतारा बज्रयोगिनीको रूपमा आरधना गर्दै आएका

छन्। धन प्राप्त गर्ने मनोकाङ्क्षा राखेर आराधना गर्ने भक्तजनहरूले धन प्राप्त गर्ने, शक्ति प्राप्त गर्न मनोकाङ्क्षा राखेर आराधना गर्ने भक्तजनहरूले शक्ति प्राप्त गर्ने र ज्ञान र विद्या प्राप्त गर्न मनोकाङ्क्षा राखेर आराधना गर्ने भक्तजनहरूले ज्ञान र विद्या प्राप्त गर्ने, जनविश्वास रहेको छ । यस्तो पौराणिक, ऐतिहासिक, प्राचीन देवीदेवताको स्थापना तान्त्रिक शक्तिद्वारा अग्निधर बज्राचार्यले गरेको हो भन्ने जनश्रुति पाइन्छ । उक्त बज्रयोगिनी मन्दिर आसपासमा नौओटा विहार छन् । नेवारी भाषामा गुँविहारको अर्थ जङ्गलमा रहेको विहार भन्ने बुझिन्छ। नेवारी भाषामा गुँ-विहारलाई गुँवहा पनि भनिन्छ। यसरी स्थापना गरेको नौ विहारमध्ये पहिलो शिद्धकुल महाविहारमा बसी मूल मन्त्र जपी श्री बज्रयोगिनी देवीको दिनहुँ आराधना गर्ने श्री ज्ञानाचार्य योगीलाई देवीले दर्शन दिनुभई यथा योग्य वरदान दिएर आफ्नो मूल पुजारीको रूपमा राखेको कुरा उल्लेख गरिएको छ। सोही योगी ज्ञानाचार्य पुजारीको नाम पछि वाचासिद्धि बज्राचार्य रहन गयो । यसपछि वाचासिद्धि बज्राचार्यका छोरा ज्योतिदेव बज्राचार्य बज्रयोगिनी (उग्रतारा) देवीको नित्य पूजा गर्ने पुजारी भए ।

सत्य युगदेखि कलियुग प्रादुर्भाव भएको समयमा वाचासिद्धि बज्राचार्यका सन्तान दरसन्तानमध्ये जोगदेव बज्राचार्यको पालामा शङ्ख आकारको साँखु सहर कलिगत संवत् १८०१ मा स्थापना भएको कुरा मणिशैल महावदानमा वर्णन गरिएको छ। हालसम्म पनि उक्त वाचासिद्धि बज्राचार्यका सन्तान, दरसन्तानहरूले नै विधिपूर्वक पुजारी भएर बज्रयोगिनी मन्दिरमा नित्य पूजा गर्दै आएका छन् । यसरी तान्त्रिक एवम् योग साधनाबाट प्रज्वलित देवीस्वरूपलाई ज्वाला छोपेर बज्रयोगिनी देवीको मूर्ति स्थापना गरेको र सँगै सिंहिनी र व्याघ्रिनी पनि सँगै स्थापना गरियो । यसरी मूल मन्दिरभित्र स्थापना गरिएको देवताका मूर्तिहरूलाई मूल बज्राचार्य पुजारीबाहेक अरु व्यक्ति तथा भक्तजनहरूले छोएर दर्शन नपाउने र मन्दिरको मूल ढोकाबाट पूजा गरी दर्शन गर्ने चलन अहिलेसम्म पनि यथावत् रहेको छ ।



सत्य युगीन पानीको धारा

सत्य युगको आगो, अखण्ड धुनी

पहेँलो वर्णको देवीको मूर्ति

साँखु सहर स्थापना भएको १७ वर्षपछि कलिगत संवत् १८१८ साल पौष कृष्ण दशमीका दिन शुभ साइत पारेर मूल मन्दिरभित्रको बज्रयोगिनी देवी, सिंहिणी, व्याघ्रिनीको प्रतिमूर्तिस्वरूप साथै चैत्य भराडको स्थापना गरी साँखु जात्रा चलाएको कुरा मणिशैल महात्म्यमा उल्लेख भएको पाइन्छ। उक्त प्रतिमूर्ति रातो वर्णको नभई पहेँलो सुवर्ण रूपमा स्थापना गरिएको र जात्रा गर्नका लागी प्रतिस्थापन गरिएको मूर्तिलाई अलग्गै मन्दिर निर्माण गरी राखिएको र भक्तजनहरूले छोएर दर्शन तथा पूजा पाठ गर्न पाइने व्यवस्था गरियो। स्थानीय नेवारी भाषामा मूल मन्दिरको बज्रयोगिनी (उग्रतारा) रातो वर्ण देवीलाई ह्याउँख्वाः माजु र प्रतिस्थापित सुवर्ण वर्णको देवीलाई म्हासुख्वाः माजु भनेर पुज्ने चलन छ। जात्रा चलाउन प्रतिस्थापन गरिएकी देवीलाई बुद्धि माता र एकजति नामकरण गरियो । यसरी जात्रा चलाउनका लागि प्रतिस्थापन

गरिएको पहेँलो वर्णको देवीको मूर्ति, सिंहिणी, व्याघ्रिणी र चैत्य (भराड) को मूर्तिहरू टुटफुट भएमा, जीर्ण भएमा विधिपूर्वक पूजा पाठ गरी मर्मत गरिन्छ ।

मूल मन्दिरभित्र रहेको देवीको र सिंहिणी व्याघ्रिणीको मूर्तिहरू भने प्रत्येक १२ वर्षमा अगाडिको स्वरूपलाई नबिगारी नयाँ "कलेवर फेर्ने"काम हुन्छ। जात्रा गर्नका लागि प्रतिस्थापन गरिएका मूर्तिहरू मूल मन्दिरभन्दा माथि तीन तल्ले मन्दिर निर्माण गरी सबैभन्दा माथिल्लो तल्लामा राखिएको छ । दोस्रो तल्लामा चैत्य (भराड) राखिएको छ भने चैत्यको सँगै ठुलो कराही घोप्टाएर राखिएको छ । सँगै एउटा टाउको पनि राखिएको छ। त्यसै दोस्रो तल्लामा अखण्ड धुनी बालिराखेको छ। अखण्ड धुनी सत्य युगदेखि अविच्छिन्न रूपमा बलिरहेको हुँदा सत्य युगको आगो भन्ने गरेको पाइन्छ । पहिलो तल्ला (भुइँ तल्ला) मा भने मन्दिरभित्र प्रवेश गरेर नित्य पूजा पाठ गर्ने मूल पुजारीको खाना बनाउने र गोप्य कोठा रहेको छ। उक्त मन्दिरअगाडिको चोकमा एउटा कलात्मक ढुङ्गेधारा पनि रहेको छ । त्यस धारामा बगेको पानी सत्य युगदेखि बगेको हो भन्ने भनाइ रहेको छ। यसलाई सत्ययुगको पानी पनि भनिन्छ ।

तीन तल्ले मन्दिरको दोस्रो तल्लामा रहेको टाउको कसको हो र कसले कसरी स्थापना गरियो भन्नेबारे एक मत छैन । कसैले यो टाउको विक्रमादित्य राजाको हो र विक्रम संवत् सुरु गर्ने विक्रमादित्य राजा हो भन्ने भनाइ छ। कसैले बौद्ध परम्पराअनुसार यो अवलोकेश्वरको प्रतिमूर्ति स्वरूप दिपङ्कर बुद्धको टाउको हो भन्ने गरिएको छ ।

विक्रमादित्यको टाउको

१०८ सिँढी चढ्ने क्रममा सिँढीको बाँयापट्टि एउटा कुँदिएको शिर घोप्टिएको ढुङ्गा जुन पहिले बौद्ध विहार रहेको र उक्त विहार आठौँ शताब्दीमा शङ्कराचार्यले घोप्टाएको भनाइ रहेको छ।

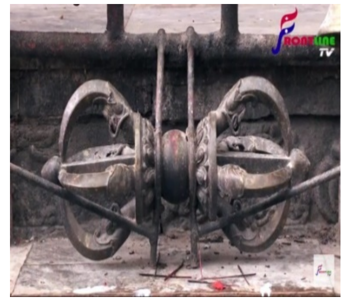
२. मन्दिर स्थापना र निर्माण

श्री बज्रयोगिनी (उग्रतारा) मन्दिर स्थापना सम्बन्धमा अहिलेसम्म एउटै मत छैन । कुनै पुजारीको भनाइअनुसार महीन्द्र मल्लको पालामा बनेको भन्ने भनाइ छ भने कुनै विद्वान् एवम् इतिहासकारहरू भाष्कर मल्लको पालामा बनाएको तर्क गर्छन्। लिच्छवि राजा शिवदेवको पालामा मन्दिर निर्माण गरिएको हो भन्ने मत पनि छ। श्री बज्रयोगिनी देवीको मूल मन्दिरको सुनको छाना मर्मत गर्दा निकालिएको गजुर भित्र स्थापना गरिएको कलशमा एकै नासका १३० ओटाभन्दा बढी मुद्राहरूमा भाष्कर मल्लको नाम अङ्कित भएको कुरा पुजारी श्री कनकमुनि बज्राचार्यले बताउनुभएको छ । मर्मत पछि उक्त मुद्राहरू त्यही कलशमा राखिएको थियो । समयको कालखण्डसँगै प्राचीन राजाहरूले जस्तो रूपमा मन्दिर निर्माण गरेको भए तापनि मन्दिरसँगै रहेको ठुलो शिलापत्रअनुसार श्री श्री श्री कविन्द्र जयप्रताप मल्ल देवले नेपाल संवत् ७७५ मन्दिर (देवल) बनाई गजुर प्रतिस्थापन गरेको कुरा उल्लेख गरिएको पाइन्छ। त्यो ठुलो शिलापत्रको माथिल्लो भागमा भगवती स्तोत्र पाठ (श्लोक) रचना स्वयम् राजा प्रताप मल्लले नै गर्नुभएको पाइन्छ । त्यसपछि राजा प्रताप मल्लका नाति भाष्कर मल्लले १७ औं शताब्दी, वि.सं. १७१२ सालमा मन्दिरको धातुको कलात्मक ढोका स्थापना गरेका रहेछन्। त्यति बेला माथिल्लो तीन तल्ले देव मन्दिर पनि भाष्कर मल्लको पालामा बनेको हो । यसअघि मन्दिर गुम्बा शैलीको ढुङ्गाले बनेको हुनपर्छ भन्ने अनुमान थियो। समय बित्दै जाने क्रममा विभिन्न काल खण्डमा राजा, महाराजाहरूले आआफ्नो पालामा

मन्दिरको मर्मतसम्भार, छानामा पित्तलले छाउने, भुइँमा ढुङ्गा छाप्ने, चैत्यहरू निर्माण गर्ने काम गरेको तथ्यहरू पाइन्छ ।

बज्रयोगिनीका मन्दिर

बज्रयोगिनी देवी



बज्र

मन्दिरको ढोका

ठुलो घन्टी

श्री बज्रयोगिनी (उग्रतारा) देवी किरातकाल भन्दा कैयौँ काल अघिदेखि उत्पत्ति भएको भन्ने कुराको प्रमाण मणिशैल महात्म्यमा वर्णन गरिएको पाइन्छ । यो मन्दिर किरात कालमा "गुँ विहार" नामले बढी प्रसिद्धि पाएको थियो । किराती भाषामा "गुँ विहार" भनेको जङ्गलसहितको डाँडालाई जनाउँदो रहेछ । नेवारी भाषामा पनि "गुँ विहार" नामले नै प्रसिद्ध भएको पाइन्छ । यो कुरा मन्दिर परिसरमा रहेको एउटा पुरानो शिलालेखबाट पुष्टि हुन्छ । किराँत कालपछि लिच्छविकालीन राजा अंशुवर्माको पालामा र नरेन्द्रदेवको पालामा भिक्षु सङ्घलाई अनुदान दिएको बेला "गुँ विहार भिक्षु सङ्घ" उल्लेख भएबाट पनि लिच्छविकाल देवीको, देवताको पूजा अर्चनामा राजकीय सम्बन्ध रहेको भन्ने प्रस्ट हुन्छ ।

यसरी बौद्ध, शैव, वैष्णव आदि सम्प्रदायका मानिसहरूले बज्रयोगिनी देवीको पूजाअर्चना, योग, ध्यान, तपस्या, साधना गरेको महिमा नेपाल मण्डल हुँदै तिब्बतसम्म फैलिएको इतिहासमा उल्लेख भएको पाइन्छ । मङ्गोलियनहरूले बज्रयोगिनीलाई दोरजेफामो भन्ने गर्छन् ।

जानिराखौँ :

- लिच्छविकालीन राजा (वि.सं. ६६२-६७८) अंशुवर्माकी छोरी भृकुटी विवाह तिब्बतका सम्राट् स्रङचङ गम्पोसँग बज्रयोगिनीको मन्दिर प्राङ्गणमा सम्पन्न भएको भनाइ रहेको छ । बज्रयोगिनी मन्दिरअगाडि रहेको यज्ञमण्डप नै भृकुटी र स्रङचङ गम्पोको विवाह सम्पन्न भएको यज्ञ मण्डप हो भन्ने भनाइ छ ।
- काठमाडौँ उपत्यका तलाउ (पोखरी) रहेको बेलामा पनि बज्रयोगिनी मन्दिर क्षेत्रमा प्राचीन मानिसहरूको बसोबास थियो भन्ने कुरा मन्दिर परिसरमा प्राचीन मानवहरूले बनाएको गुफाहरूबाट पुष्टि हुन्छ ।

✦ बज्रयोगिनीको माथिल्लो मन्दिरमा सल्लाका दाउरा बालेर धुनी बालिराखेको छ, उक्त धुनी सत्य युगदेखि बलिरहेको अखण्ड धुनी हो भन्ने भनाइ छ ।

यज्ञ मण्डप

बुद्ध

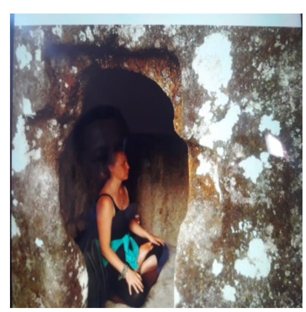
पद्मागिरी धर्मधातु महाविहार

३. हिन्दु र बौद्ध धर्मालम्बीको आस्थाको केन्द्र

यस मन्दिरमा भक्तजनहरूले बडा दसैंको, फूलपाती, अष्टमी, नवमीका दिन पूजा अर्चना, स्तुतिपाठ, ध्यान, जप गरेको पाइन्छ । प्रत्येक शनिबारका दिन र मङ्गलबारका दिन देवीको दर्शन गरेमा शुभ फलदायी हुन्छ भन्ने विश्वास गरेर भक्तजनहरू अगाध श्रद्धा र भक्तीका साथ देवीको दर्शन गर्छन् । सदियौँदेखि बुद्ध धर्मको तिर्थस्थल रहेको यस मन्दिरमा ८ औँ शताब्दीमा हिन्दु धर्मगुरु शङ्खराचार्य आएर बलि दिने प्रथा चलाएको भनाइ छ । बज्रयोगिनी मन्दिर हिन्दु र बुद्ध दुबै धर्मालम्बीहरूको आस्थाको धरोहर हो ।

४. मन्दिर परिसरका गुफाहरू

बज्रयोगिनी मन्दिरको वरपर प्राचीनकालमा ठुला ठुला ढुङ्गामा कुनै हतियारद्वारा खोपेर बनाएको नौओटा प्राचीन गुफाहरू रहेका छन् भन्ने गरिन्छ । तर अहिले सातओटा गुफामात्र बाहिर देखिएको छ भने बाँकी दुईओटा गुफाहरू गुप्त छन् । अभिलेखमा नौओटा विहारको नाम यसप्रकार रहेको छ : (क) सिद्ध कुल महाविहार (ख) बज्रचक्र महाविहार (ग) ज्ञानचक्र महाविहार (घ) पद्मागिरी धर्मधातु महाविहार (ङ) गुणकार महाविहार (च) जयणकार महाविहार (छ) धर्मचक्र महाविहार (ज) हेनकर महाविहार (झ) कीर्तिपूर्व महाविहार



बज्रयोगिनी मन्दिरको आसपासमा भएका प्राचीन गुफाहरू

यी गुफाहरूमा नाम चलेका तिब्बती बौद्ध धर्मगुरुहरू पद्मसम्भव र मिलारेप्पाले आएर तपस्या गरेको भनाइ छ। अहिले मिलारेप्पाले ध्यान तपस्या गरेको विहार (गुफा) प्राङ्गणमा मिलारेप्पा मेडिटेसन सेन्टर निर्माण गरेको छ। मन्दिर वरपर मन्दिरभन्दा पनि पुरानो पुरानो (प्राचीन) तेस्रो शताब्दीमा विकास भएको बौद्ध अशोक चैत्यहरू देखिन्छ। त्यसै गरी चौथो शताब्दीमा विकास भएको प्रस्तर कला, ढुङ्गाबाट बनाएको देवीदेवताको ढुङ्गाको मूर्ति, आकर्षक कलात्मक ढुङ्गाधाराहरू रहेका छन्। मन्दिरको मूल ढोकाको दाँया बायाँ आकर्षक ढुङ्गाको सिंहको मूर्ति रहेको छ।

५. शिलालेख र ढुङ्गेधारा

बज्रयोगिनी मन्दिर परिसरमा ऐतिहासिक नौओटा ढुङ्गेधारा र नौओटा कुण्डल रहेका छन्।

(क) रत्न कुण्डल (ख) धर्म कुण्डल (ग) मणि कुण्डल (घ) मान कुण्डल (ङ) गुणवास कुण्डल (च) पूर्णेन्दु कुण्डल (छ) शीतली कुण्डल (ज) तारा कुण्डल (झ) योग कुण्डल

बज्रयोगिनी (उग्रतारा) मन्दिरका ढुङ्गेधाराहरू

मन्दिर परिसरको शिलालेख

यो प्रस्तरकलाबाट सिर्जित चैत्य र ढुङ्गेधाराहरू मन्दिरको मुख्य आकर्षणको रूपमा रहेको छन्। यसरी मन्दिरको वरपर शिलालेखहरू छन्। ती शिलालेखहरू १६ औँ र १७ औँ शताब्दीका धेरै छन्। हाम्रो इतिहासलाई वर्तमानसँग जोडिने सेतुको रूपमा यही शिलालेखहरू रहेका छन्। सबैभन्दा पुरानो वि.सं. ११६८ नेवारी भापामा लेखिएको बज्रयोगिनी मन्दिरको उत्तर कुनाको ढुङ्गेधाराको बारेमा लेखेको अभिलेखमा राजा रुद्रदेवले ढुङ्गेधारा निर्माण गरी शिलालेख राख्न लगाएको उल्लेख छ। १७ औँ शताब्दीमा लेखिएका एक शिलालेख मन्दिर वरपर रहेको हरिया बोटबिरुवा र जीवजन्तु संरक्षणको नियम बनाएको पाइन्छ। त्यसबाट हाम्रो पुर्खाहरू वातावरण संरक्षणप्रति सचेत रहेको र अहिलेको पुस्तालाई सजग र सचेत हुन घचघच्याएको देखिन्छ।

प्राचीन कालदेखि रहँदै आएको यो मन्दिरको अभिलेख भने ११ औँ शताब्दी देखिन्छ। मल्लकालपछि शाहकालमा मन्दिर संरक्षण व्यवस्थापनका लागि गुठीको जग्गा राखेको थियो। मन्दिरको वरपर १२ ओटा तीर्थहरू समेत रहेको छ। मन्दिरमा देवताका मूर्ति मर्मत गर्दा, गजुर मर्मत गर्दा, कलेवर फेर्दा र ठुला पूजा गर्दा तिनै १२ ओटा तीर्थहरूबाट जल ल्याई कलशमा राखेर तान्त्रिक विधिबाट मूर्तिजीव प्रवेश गरेपछि मात्र काम सुरु गर्ने चलन छ। ती तीर्थहरू यसप्रकार छन् : (क) तारा तीर्थ (ख) प्रमोद तीर्थ (ग) रत्नवती तीर्थ (घ) धर्मवती तीर्थ (ङ) बज्रमती तीर्थ (च) तारावती तीर्थ (छ) वगुणवती तीर्थ (ज) योगवती तीर्थ (झ) शीतावती तीर्थ (ञ) सामान्यवती तीर्थ (ट) ज्वालावती तीर्थ (ठ) पूर्णवती तीर्थ मन्दिर वरपर ठुलासाना घन्टीहरू, सत्तल, पाटी पौवा र अन्य देवीदेवता छन्। काजी खलक, बस्न्यात,

थापा, आचार्य, पाण्डे समुदायका मानिसहरूले कुल देवताको रूपमा मान्दै आएका छन् । बज्रयोगिनी मन्दिरको वरपर रहेका गाउँ सहरका मानिसहरूले तान्त्रिक शक्तिको देवी, इष्ट देवी, बौद्ध तीर्थको रूपमा पूजाअर्चन, ध्यान, उपासना गर्छन् ।

६. जात्रा तथा मेला पर्व

माथिल्लो मन्दिरमा रहेको देवी (म्हासुख्वा माजु) सिंहनी व्याघ्रिनी र चैत्र वैशाखशुक्ल पूर्णिमाका दिन बज्रयोगिनीबाट साँखु लैजाने र ८ दिनसम्म जात्रा गरेर पुन बज्रयोगिनी मन्दिरमा पुऱ्याइन्छ । यो ८ दिनसम्म भव्य रूपमा मनाइने जात्रालाई साँखु जात्रा भन्ने चलन छ ।

बज्रयोगिनी जात्रा

साँखु सहरमा बौद्ध धर्मावलम्बीहरू बज्राचार्य, मानन्धर, खड्गीलगायतका समुदायका मानिसहरू आआफ्नो समूहमा धा बाजा, झ्याम्टा, बाँसुरी आदि बाजागाजा बजाई श्रावण महिनाको शुक्ल पक्ष प्रतिपदादेखि भाद्र महिनाको शुक्लपक्ष प्रतिपदासम्म (एक महिना) बिहान सबेरै मन्दिर दर्शन गर्न जाने र साँखु सहर फर्केर विभिन्न टोल घुम्ने चलन छ । यस जात्रालाई नेवारीमा गुँला बाजा धर्म पर्व भनिन्छ । यसै गरी भाद्र कृष्ण पक्ष त्रयोदशीका दिन मूल मन्दिरभित्र रहेको वसुन्धरा देवीलाई साँखु सहरमा लगेर एक दिन जात्रा गर्ने चलन छ । प्रत्येक वर्ष मङ्सिर पूर्णिमाको अघिल्लो रात भक्तजनहरू बत्ती बालेर रातभरि जाग्राम बस्ने, नाचगान गर्ने र भोलिपल्ट पूर्णिमाको दिन पूजाआजा गर्ने चलन छ । यसलाई मङ्सिर पूर्णिमा जात्रा भन्ने चलन छ ।

७. पूजापाठ र पुजारी

पौराणिक कालदेखि नै बज्रयोगिनी मन्दिरको दैनिक (नित्य) पूजापाठ गर्ने पुजारी नेवार समुदायका बज्राचार्यहरू हुन् । प्रारम्भमा बज्राचार्यहरू बज्रयोगिनी क्षेत्रको जङ्गल दथुमालामा बसोबास गर्दथे । पछि पूजापाठ गर्न मन्दिरनजिक बाँडा पोखरीमा बसाइँ सरेको र हाल साँखुमा बसोबास गर्दै आएका छन् । यी नै बज्राचार्यहरू एक हप्ताको एक जनाको पालो गरेर मन्दिरमै बसेर नित्य पूजा पाठ गर्दै आएका छन् । पुजारी बस्ने व्यक्ति चोखो निष्ठ भई दिनमा एक छाक खाना खाने र मन्दिरभित्र रहँदा र पूजापाठ गर्दा अरु व्यक्तिले छुन पनि नहुने परम्परा रहेको छ । मूल पुजारीले कपाल मुण्डन गरी भोटो र धोती लाउने चलन छ । पुजारी बिहान ५ बजे उठेर नजिकैको जोग धारामा नुहाई धर्म डण्डी र घण्टा बजाएर आवश्यक पूजा सर्जाम जुटाई नित्य पूजापाठ गरिन्छ । यसरी नै बिहानको दश बजे घन्टी बजाई मन्दिर घुमेर नित्य पूजा पाठ गरिन्छ । एवम् रितले दिउँसो ३ बजे पनि पूजापाठ गर्ने चलन छ । यतिबेला भने मन्दिर परिसरमा रहेको ठुला ठुला घन्टी समेत बजाइन्छ । बेलुकी ६ बजे सन्ध्याकालीन आरती यसै गरी गर्ने प्रचलन रहेको छ । यसरी एक जनाको पालो एक हप्ता पूरा भएपछि पालो फेर्ने बेलामा गुठी संस्थाको कर्मचारी आएर अभिलेख हेरी अगाडिको पुजारीको जिम्मामा रहेको पुरानो मुद्राहरूको माला, कुम्पा, कन्ठी,

मुकुट, वाला, नागमाला लगायत भक्तजनहरूले देवतालाई चढाएका सुन चाँदीका गर गहनाहरू नयाँ आउने पुजारीलाई जिम्मा लगाउँछ ।

मन्दिरको नित्य पूजापाठ गर्न, विभिन्न जात्रापर्वहरू चलाउन वज्रयोगिनी देवीदेवताको नाममा १००० रोपनीभन्दा बढी जग्गा गुठीका रूपमा रहेको थियो । यही गुठी जग्गाको आयस्ताले पूजा, जात्रा परम्परा चल्दै आएको थियो । अहिले भने उक्त जग्गा नेपाल सरकारले जग्गा कमाउने मोहीसँग निश्चित रकम गुठी संस्थानको नाममा डिपोजिट राख्न लगाएर मोहीको नाममा जग्गा एकलौटी गरिदिएपछि भने डिपोजिट रकमको ब्याजले पूजा जात्रा चलाउनुपर्ने पुजारीहरू बताउँछन् । मन्दिरको पूजापाठ र देवीदेवताको मूर्तिको मर्मतसम्भार, पुनः निर्माण गर्न बज्राचार्य (पुजारी)हरूको एउटा सक्व बज्राचार्य सङ्घ गठन भएको छ । त्यो सङ्घमा ७ जना सञ्चालक समिति र ३५ जना साधारण सदस्यहरू रहेका छन् । यसै गरी महत्त्वपूर्ण पूजापाठलगायतका देवीदेवताको काम गर्न पाका व्यक्ति थकाली (नाइके) पुजारीको पनि व्यस्था गरिएको छ ।

८. मन्दिर संक्षरण पुनः निर्माण

मन्दिर, सत्तल, संरक्षण, संवर्धन, मर्मतसुधार गर्न गराउन १००० रोपनीभन्दा बढी गुठीको जग्गा राख्ने व्यवस्था तत्कालीन शाहवंशीय राजाले गरेको पाइन्छ । मन्दिर सुरक्षा गर्न प्रहरी चौकी खडा गर्नुभन्दा पहिले शाक्यखल समूह गुठी खडा गरी प्रत्येक रात गुठीका पालैपालो दुई जनाले पहरा दिने व्यवस्था थियो। दिनमा एकपटक पूजा लैजाने र सोकाम गरेबापत् गुठीयारलाई केही रोपनी जग्गाको आयस्ता खान्की पाउने, यसै गरी पाटीपौवा, बगैँचा संरक्षण गर्ने दुई जना पौवालीको व्यवस्था गरेको थियो । पौवालीलाई खान्की प्रतिव्यक्ति पाँच पाँच मुरी धान दिइन्थ्यो । मन्दिरमा दैनिक भजन गर्ने भजन मण्डलीको नाइकेलाई वार्षिक पाँच मुरी धान र मण्डलीहरूलाई तीन तीन मुरीको दरले खान्की पाउँथ्यो। विनाखान्कीको भजन मण्डली लालमोहोरिया नामको पनि रहेको छ । गुठी जग्गाहरू रैकरमा परिणत गरेपछि बिस्तारै गुठीहरू निष्कृय हुँदै गए । संरक्षणमा समस्या आउन थाल्यो ।

स्थानीय मानिसहरूले २०५१ सालमा बज्रयोगिनी सेवा समिति गठन गरी २०६३ सालसम्म मन्दिर, पौवापाटी संरक्षण संवर्धन गर्ने काम गऱ्यो । २०६४ सालदेखि सहरी विकास मन्त्रालयबाट कर्मचारी खटाई उनकै अध्यक्षमा बज्रयोगिनी मन्दिर क्षेत्र प्रबन्ध समिति गठन गरी संरक्षण गर्दै आयो । २०७४ सालको स्थानीय तहको निर्वाचनपछि सम्बन्धित शंखरापुर न.पा. ८ को वडा अध्यक्षको अध्यक्षतामा साविककै बज्रयोगिनी मन्दिर क्षेत्र प्रबन्ध समिति गठन गरी मन्दिर क्षेत्रको संरक्षण संवर्धन गरिँदै आएको छ । उक्त समितिमा साँखु प्रहरी प्रभागको प्रतिनिधि, इलाका वन कार्यालय, गुठी संस्थानले नियुक्ति गरेको गुठीयार, इलाका प्रशासन कार्यालय साँखु, पुरातत्त्व विभाग, गुठी संस्थान, बज्राचार्य सङ्घ (पुजारी), सङ्घ संस्थाहरूको प्रतिनिधि सदस्य रहने व्यवस्था छ ।

२०७२ साल वैशाख १२ गते आएको महाभूकम्पले बज्रयोगिनीको मूल मन्दिर, योगेश्वर दुई तल्ले मन्दिर, माथिल्लो देव मन्दिर र पौवापाटीहरू क्षति ग्रस्त भएको थियो । उक्त बज्रयोगिनी तीन छाने (तीन तल्ले) मूल मन्दिर पुरातत्त्व विभाग र भूकम्प पुनः निर्माण प्राधिकरणले विनियोजित रकम रु ३,२२,००,००० (तीन करोड बाइस लाख रुपियाँ) को लागतमा पुनः निर्माण सम्पन्न भएको छ ।

बज्रयोगिनी मन्दिर परिसरमा रहेका चैत्यहरू

मूल मन्दिरसँगै रहेको दुई छाने (तल्ले) पद्मागिरी धर्मधातु महाविहार योगेश्वर मन्दिर रु १,५०,००,००० (एक करोड पचास लाख) को लागतमा पुनः निर्माण कार्य सम्पन्न भएको छ। माथिल्लो देव मन्दिर रु. २,५०,००,००० (दुई करोड पचास लाख) बजेट योजनामा निर्माणाधीन अवस्थामा रहेको छ। उक्त देव मन्दिरसँगै रहेको सत्तल युनेस्कोले सम्पूर्ण निर्माण सामग्री उपलब्ध गराई नगद रु ३२,००००० (बत्तिस लाख) लागतमा निर्माणधीन अवस्थामा रहको छ।

९. बज्रयोगिनीको महत्त्व

श्री बज्रयोगिनी मन्दिर एक प्राचीन पौराणिक, ऐतिहासिक महत्त्व बोकेको मन्दिर हो। यो मन्दिर काष्ठकला, शिल्पकला, प्रस्तर कला, धातुकलाको प्रयोग गरी प्यागोडा शैलीमा निर्माण गरेको छ। मन्दिर वरपर रहेका गुफाहरू, चैत्य, ढुङ्गेधाराहरू र मन्दिरमा जडित कलाकृतिहरू धेरै आकर्षक र महत्त्वपूर्ण छन् । यी कलाकृति, सांस्कृतिक वस्तुहरू अवलोकलन गर्न वर्षेपिच्छे हजारौं सङ्ख्यामा स्वदेशी तथा विदेशी धर्मालम्बी तथा पर्यटकहरू आउँछन्। बज्रयोगिनीको मन्दिर सुन्दर जङ्गलको बिचमा रहेको हुँदा यहाँको वातावरण स्वच्छ र हराभरा रहेको छ । मन्दिर डाँडामा रहेकाले यहाँबाट साँखु सहर, नगरकोट, चाँगुनारायण, जहरसिंहपौवालगायतका ठाउँका दृश्यहरू अवलोकन गर्न सकिन्छ । यस स्वच्छ सुन्दर, शान्त रमणीय ठाउँमा पुग्दा सुख, शान्ति, आनन्द अनुभूति हुन्छ। स्वच्छ वातावरण, रमणीय ठाउँ, धार्मिक, ऐतिहासिक पौराणिक, आध्यात्मिक महत्त्व बोकेका यो मन्दिर धार्मिक सहिष्णुताको अनुपम उदाहरणको रूपमा रहेको छ। यो मन्दिर हिन्दुधर्मावलम्बी र बौद्ध धर्मावलम्बीहरूको आस्थाको धरोहर हो। बज्रयोगिनी मन्दिर क्षेत्र धार्मिक, पौराणिक, पुरातात्विक, ऐतिहासिक, अध्यात्मिक साँस्कृतिक, प्राकृतिक, पर्यटकीय रूपमा ज्यादै महत्त्वपूर्ण रहेको छ। तत्कालीन राजा वीरेन्द्रको पालामा निष्कासन गरेको रु दुई को नोटमा बज्रयोगिनीको मूल तीन तल्ले मन्दिर अङ्कित रहेको छ।

क्रियाकलाप : २ बज्रयोगिनी मन्दिरको महत्त्व र यसको संरक्षणका लागि भए गरेका प्रयासहरू बुँदागत रूपमा कापीमा लेखेर पृष्ठपोषणका लागि शिक्षकलाईं देखाउनुहोस् ।

पाठसार :

- पौराणिक कथनअनुसार बज्रयोगिनी देवीको उत्पत्ति सत्ययुगमा मणिशिला पहाडमा ढुङ्गाको कापबाट ज्वालाको रूपमा उत्पत्ति भएको हो ।
- मूल मन्दिरको बज्रयोगिनी (उग्रतारा)को प्रतिमूर्ति प्रतिस्थापन गरी माथिल्लो मन्दिरमा राखेको देवी, सिंहिणी, व्याघ्रिणी र चैत्य रथमा राखेर जात्रा गर्ने परम्परा छ ।

- बज्रयोगिनी मन्दिर निर्माणको अभिलेख ११ औँ शताब्दीदेखि भेटिए पनि यो भन्दा धेरै अगाडि मन्दिर स्थापना भएको अनुमान गरिन्छ ।
- बज्रयोगिनी मन्दिर र वरपर रहेको चैत्य, स्तूप, ढुङ्गेधारा, गुफा आदिबाट यो मन्दिर क्षेत्र तेस्रो र चौथो शताब्दीमा निमार्ण भएको पुष्टि हुन्छ ।
- बज्रयोगिनी मन्दिर धार्मिक, पौराणिक, साँस्कृतिक, प्राकृतिक रूपले महत्त्वपूर्ण रहेको छ ।
- बज्रयोगिनी मन्दिर बौद्ध तथा हिन्दु धर्मालम्बीहरूको धरोहरको रूपमा रहेको छ ।
- बज्रयोगिनी मन्दिर विभिन्न कालखण्डमा बेग्लाबेग्लै राजा महाराजाको पालामा निर्माण, मर्मत जीर्णोद्धार, थप नयाँ मन्दिर निर्माण, पुनः निर्माण संरक्षण भएको पाइन्छ ।
- २०७२ सालको भूकम्पले भत्केको मन्दिर अहिले पुनः निर्माण गरिँदै छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हालको बज्रयोगिनी मन्दिर कुन राजाको पालामा निर्माण भएको थियो ?

(ख) बज्रयोगिनी मन्दिरमा कुन कुन धर्मालम्बीहरूले पूजापाठ गर्छन् ?

(ग) बज्रयोगिनी मन्दिर क्षेत्रमा कतिओटा गुफाहरू छन् ?

(घ) बज्रयोगिनी मन्दिर क्षेत्रमा कतिओटा ढुङ्गेधाराहरू छन् ?

२. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) बज्रयोगिनी मन्दिरमा नित्य पूजा गर्ने पुजारी .... सम्प्रदायका हुन् ।

(ख) बज्रयोगिनी मन्दिरमा दिनको .... पटक नित्य पूजा हुन्छ ।

(ग) बज्रयोगिनी मन्दिरको निर्माण नेपाल संवत्............मा राजा प्रताप मल्लले गरेका थिए ।

(घ) बज्रयोगिनी मन्दिरमा रहेको टाउको राजा .... हो भन्ने भनाइ छ ।

(ङ) नेपालमा प्रस्तरकलाको विकास .... शताब्दीमा भएको हो ।

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बज्रयोगिनी मन्दिर परिसरको महाकाल देवतालाई पशुपंक्षीको बलि दिने चलन कहिले, कसले र किन चलाएको हो ?

(ख) बज्रयोगिनी मन्दिर हिन्दु र बौद्ध धर्मालम्बीहरूको आस्थाको केन्द्र हो भन्ने पुष्टि गर्न उदाहरण दिनुहोस् ।

(ग) बज्रयोगिनी मन्दिर कहाँ र कस्तो ठाउँमा रहेको छ ?लेख्नुहोस् ।

(घ) २०७२ सालको भूकम्पले क्षतिग्रस्त मन्दिर कुन कुन संस्था मिलेर पुनः निर्माण गर्दै छन् ? मन्दिरको पुनः निर्माण गर्न अहिलेसम्म कति खर्च भएको छ ?

(ङ) बज्रयोगिनी मन्दिरको परिसरमा रहेका नौओटा गुफाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बज्रयोगिनी मन्दिरको इतिहास छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) बज्रयोगिनीको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ग) बज्रयोगिनी मन्दिरको कसरी संरक्षण हुँदै आएको छ, संरक्षणबारे चर्चा गर्नुहोस् ।

(घ) बज्रयोगिनी क्षेत्रमा कतिओटा विहारहरू छन् ? उक्त विहारहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) बज्रयोगिनी क्षेत्रमा कतिओटा तीर्थहरू रहेका छन् र ती के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य

बज्रयोगिनी मन्दिर क्षेत्रको भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँ रहेको ढुङ्गेधारा, गुफा, मन्दिरमा कुँदिएका कलाकृति, चैत्यहरू, घण्टाको अवलोकन गर्नुहोस् र तिनको महत्त्व र संरक्षणबारे प्रतिवेदन तयार पारेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

यो पाठ शिक्षण गर्दा निम्नलिखित क्रियाकलाप गराउनुहोस् :

- बज्रयोगिनी मन्दिर क्षेत्रका शिलालेख, ढुङ्गेधारा, चैत्य, मूर्ति, गुफा, काष्ठकला, शिल्पकला कृतिहरू, मन्दिरका फोटो, पोस्टरहरू सङ्कलन गरी कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- बज्रयोगिनी मन्दिरका बारेमा तयार गरिएका श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू युट्युब वा अन्य स्रोतहरूबाट सङ्कलन गरी कक्षामा प्रदर्शन गराई छलफल गराउनुहोस् ।
- बज्रयोगिनी मन्दिर क्षेत्रको भ्रमण अवलोकन गराई यस क्षेत्रको महत्त्व र संरक्षण गर्नका लागि प्रतिवदेन तयार पारेर कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ ६

ब्राह्मण क्षेत्रीका संस्कार र वेषभूषा

उद्देश्य: यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाइँ निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनुहुने छ :

(क) ब्राह्मण र क्षेत्रीको संस्कारको सूची बनाउन ।
(ख) ब्राह्मण र क्षेत्रीले मनाउने चाडपर्वको परिचय दिन ।
(ग) ब्राह्मण क्षेत्रीको वेषभूषा र प्रयोग गर्ने तरिका बताउन ।

क्रियाकलाप १:

कक्षामा समूहगत छलफल गरी ब्राह्मण र क्षेत्रीले कुन कुन धार्मिक तथा सांस्कृतिक क्रियाकलाप गर्छन्? ती क्रियाकलापमा के के गर्छन् ? उनीहरूले प्रायः कस्तो वेषभूषा मन पराउँछन् ? लगायतका प्रश्नहरूका आधारमा विषयवस्तु टिपोट गर्नुहोस् । तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

१. ब्राह्मण र क्षेत्रीले कुन क्रियाकलापमा के गर्दा रहेछन् ? तालिका बनाउनुहोस् : जस्तै :

जन्मसंस्कार	विवाह संस्कार	मृत्यु संस्कार	प्रमुख चाडपर्वहरू	
			चाडपर्व	प्रमुख कार्य
११ दिन सम्ममा न्वारान, ६ वा ७ महिनामा पास्नी र ७ वर्षपछि व्रतबन्ध	मागी विवाह वा प्रेम विवाह (गोत्र छल्ने परम्परा)	शव जलाउने र १३ दिन जुठो बार्ने	दसैँ, तिहार, तिज, जनैपूर्णिमा, आमाबुबाको मुख हेर्ने, रामनवमी, कृष्णजन्माष्टमी, श्रीपञ्चमी, माघेसङ्क्रान्ति, फागुपूर्णिमालगायत	व्रत, पूजाआजा, आशीष ग्रहण, प्रसाद वितरण, भजनकीर्तन, दानदक्षिणा, भोजन, रङसहित मनोरञ्जन

२. तपाइँका घरमा कुन क्रियाकलाप कहिले र किन गरिन्छ ? अभिभावकसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

....
....

३. छरछिमेकले प्रयोग गर्ने वेषभूषाका विशेषता लेख्नुहोस् ।

....
....

१. सोह्र संस्कार

कुनै पनि जातजातिहरूलाई एकअर्कासँग छुट्याउने विशिष्ट पक्षहरू भनेका संस्कार एवम् संस्कृति हुन् । संस्कार तथा संस्कृति जाति, समुदाय वा देशलाई चिनाउने मौलिक पक्ष हुन् । संस्कार तथा संस्कृतिभित्र

धर्म, दर्शन, आस्था, शिल्प, कला, सङ्गीत, नृत्य, उपासना, चाडपर्वलगायत पर्छन् । संस्कृतिलाई संस्कारले पनि प्रतिनिधित्व गर्छ । विशेष गरी संस्कारहरू निम्नानुसारका उद्देश्य राखेर सम्पादन गरिन्छन् :

(क) कार्यअनुसार मङ्गल कामना गर्नु ।

(ख) दीर्घायु, धनसम्पत्ति, सन्तान, सुख, बल र बुद्धिको प्राप्तिको कामना राख्नु ।

(ग) जन्मोत्सव, विवाहलगायतका सोह्र संस्कारबाट खुसी तथा हर्षोल्लासका साथ संस्कार ग्रहण गर्नु ।

(घ) आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त गर्नु ।

जातिगत संस्कारहरूमा समानता र भिन्नता रहेका हुन्छन् । जन्म, विवाह, मृत्युलगायतका विशेष कार्यमा गरिने संस्कार र परम्पराले समाजको विशेषता प्रस्ट पार्छ । भौगोलिक बनावट र जलवायुले गर्दा पनि सामाजिक संस्कार तथा परम्परामा विविधता पाइन्छ । बाह्मण र क्षेत्री समुदाय संस्कारका दृष्टिकोणबाट सम्पन्न समुदाय हो । यिनीहरू अठ्चालिसओटा सम्म संस्कार भएका तथ्य शास्त्रीय ग्रन्थहरूले पुष्टि गरेका छन् । आजकाल समाजमा सोह्रओटा संस्कार मात्र प्रचलनमा छन् । तिनलाई निम्नानुसार पाँचओटा समूहमा वर्गीकरण गर्ने गरिन्छ :

क्र स	संस्कारका समूह	संस्कारहरू
१.	जन्मनुअघि	१. गर्भाधान २. पुंसवन ३. सीमन्तोन्नयन
२.	बाल्यकाल	४. जातकर्म ५. नामकरण ६. निष्क्रमण ७. अन्नप्राशन ८. चूडाकर्म ९. कर्णभेद
३.	शैक्षिक	१०. अक्षराम्भ ११. उपनयन १२. वेदारम्भ १३. केशान्त १४. समावर्तन
४.	विवाह	१५. विवाह
५.	अन्त्येष्टि	१६. अन्त्येष्टि

उल्लिखित संस्कारमध्ये हाल जातकर्म, नामकरण, अन्नप्राशन, चूडाकर्म, उपनयन, विवाह र अन्त्येष्टि गरी सातओटा संस्कार अधिक प्रचलनमा छन् ।

(क) जातकर्म

शिशु जन्मिएपछि गरिने पहिलो संस्कार जातकर्म हो । यसमा मेधाजनन, आयुष्य, बलाशीष, नाभिच्छेदन र स्नान गरी पाँच कार्य गरिन्छ । शिशु जन्मिनेबित्तिकै मह र घिउ चटाउने गरिन्छ । यसलाई मेधाजनन भनिन्छ । यस कार्यबाट शिशु मेधावी बन्ने विश्वास रहिआएको छ । मेधाजननपछि शिशुको दीर्घायुका लागि पिताले नवजात शिशुको दाहिने कानमा फुकेर लामो आयुको कामना गर्छन् । यस बेला पिताले शिशुको नदी, पर्वत, ऋषि, अग्नि र पृथ्वीको जस्तै लामो आयुको कामना गर्छन् । यस कर्मलाई आयुष्य भनिन्छ । आयुष्यपछि बलाशीष कर्म गरिन्छ । यस कर्ममा पिताले शिशुलाई कडा र तीक्ष्ण बन्ने आशीष

दिने गर्छन् । त्यसपछि नाल काट्ने र नुहाउने काम गरिन्छ । हिजोआज लोकव्यवहारमा नाभिच्छेदन बाहेकका कार्य प्रचलनमा छैनन् ।

(ख) नामकरण

प्रायः शिशु जन्मेका एघारौँ दिनसम्ममा नामकरण गर्ने विधान छ । यसमा भूगोल र समुदायअनुसार भिन्न भिन्न नामकरण संस्कारमा विविधता पाइन्छ । आआफ्नो कुल परम्पराअनुसार पाठपूजा गर्ने पद्धतिमा भने समानता पाइन्छ । यस क्रममा कुलदेवता, प्रजापति ब्रह्मा, सूर्य, गणेश, अग्नि र इष्ट देवीको पूजा सबैले गर्ने गरेको पाइन्छ । नामकरण संस्कारमा शिशुको जन्म मुहूर्तको ग्रह तथा नक्षत्रको स्थितिअनुसार नामको सुरुको वर्ण निर्धारण गरिन्छ । यसकै आधारमा शिशुका नाम राख्ने परम्परा रहिआएको छ । यस नामलाई पिपलको पातमा लेखिन्छ । नाम निर्धारण गरिएसँगै शुभ साइत तोकिन्छ । शुभ साइतमा शङ्ख र घण्टको ध्वनिबिच नाम शिशुको दाहिने कानमा सुनाइन्छ । नाम सुनाउने काम पिताबाट नै गरिन्छ ।

(ग) अन्नप्राशन

अन्नप्राशन छोरीको पाँच वा सात महिनामा शुभ साइतमा गरिन्छ । छोराको भने पाँच वा आठ महिनामा अन्नप्राशन गर्ने शास्त्रीय विधान छ । यसमा पनि शिशुको दीर्घायुका लागि इष्ट देवीदेवता तथा कुलदेवताको पूजाआजा र हवन गर्ने चलन छ । यस दिनबाट शिशुलाई हातखुट्टामा सुनचाँदीका गरगहना लगाइदिने प्रचलन छ । सुनचाँदीका थाल, कचौरा र चम्चामा खाना खुवाइदिने प्रचलन पनि छ । यस कार्यमा सुनचाँदीको प्रयोग विभिन्न कीटाणुबाट बच्न उपयोग गरिएको हो । यसै पनि सुनचाँदी स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक वस्तु हुन् । शरीरमा बल र स्फुर्ति ल्याउन सुनचाँदीको प्रयोग गरिन्छ ।

अन्नप्राशनलाई पास्नी वा भात खुवाइ पनि भनिन्छ । जन्मपछि शिशुको पाचनशक्तिका साथै शारीरिक वृद्धिको क्रम जारी रहन्छ । यसका लागि जन्मेको केही महिनापछि शिशुलाई आमाको दुधले मात्र पुग्दैन । यसर्थ वृद्धि संस्कारका रूपमा पास्नी अनिवार्य बनेको हो । हिजोआज यो भाइबन्धु, नातागोता र साथीहरूसहित भएर उत्सवका रूपमा मनाउने प्रचलन बढिरहेको छ ।

(घ) चूडाकर्म

चूडाकर्मलाई लोकप्रचलनमा छेवर पनि भनिन्छ । चूडाकर्मको मुख्य सम्बन्ध शिखासँग रहन्छ । शिखा भनेको टुपी हो । शुभ साइत हेरेर १ देखि ५ वर्षको उमेरमा चूडाकर्म गर्ने विधान छ । तर हाल चूडाकर्म र उपनयन संस्कार एकैपटक गर्ने प्रचलन बढिरहेको छ ।

आमाबुबा, फुपू र मामाको चूडाकर्ममा मुख्य भूमिका रहन्छ । चूडाकर्म बालकको मात्र गर्ने गरिन्छ । यस कार्यमा सबैभन्दा पहिला गणेश, इष्टदेव र कुलदेवताको पूजाआराधना गरिनछ । त्यसपछि बालकलाई स्नान गराई शुभ साइतमा पुरोहितले यज्ञसँगै मन्त्रोच्चारणपूर्वक कपाल खौरिने प्रचलन छ । यसमा सुरुआत मामा वा बुबाले गर्ने र पछि जोसुकैले खौरने काम पूरा गर्न सक्छ । केश खौरेपछि त्यसलाई फुपूले सम्हालेर तोकेको ठाउँमा राख्ने वा पवित्र जलमा बगाउने प्रचलन छ । त्यसपछि बालकका मामाले उसलाई नयाँ पहिरन र खाद्यवस्तु दिने प्रचलन रहिआएको छ ।

(ङ) उपनयन

उपनयन संस्कारलाई व्रतबन्ध पनि भनिन्छ । यसपछि यज्ञोपवित अर्थात् जनै लगाउनु अनिवार्य मानिन्छ। उपनयन मुख्यतः बाल्यजीवनबाट आफ्नो परिवारको जातीय स्थितिमा उन्नत भई साधनामा लाग्नका लागि गरिन्छ । यो शिक्षा ग्रहण गर्न गुरुकहाँ जाने शुभ साइत पनि हो । यो बाल्यावस्था छोडेर किशोरावस्था प्रवेश गरेको प्रतीक पनि हो ।

व्रतबन्ध सामान्यतया ब्राह्मणको ८ वर्ष, क्षेत्रीको १० देखि १२ वर्षमा गर्ने प्रचलन छ । यो संस्कारबाट बालकलाई उपवास बसाई पवित्र हुन सिकाइन्छ । उसलाई भिक्षुरूप धारण गर्न लगाइन्छ । भिक्षु भएपछि उसलाई ब्रह्मचारी भनी बोलाइन्छ र गायत्री मन्त्रदान गरिन्छ । दानपात्र, झोली र लट्ठी दिई भिक्षा माग्न सिकाइन्छ । यो काममा बालकको मामाले उसलाई सहयोग गर्नुहुन्छ । भिक्षा बोकी बालक शिक्षादीक्षाका लागि गुरुकुल वा गुरुको आश्रमतिर जाने शास्त्रीय नियम छ ।

हिजोआज शिक्षाको सहज पहुँच भएकाले गुरुकुल जाने नियम क्रमशः हराउँदै गएको छ । प्राचीनकालमा पनि मातृकुल, पितृकुल र ऋषिकुलका रूपमा आफैँले शिक्षादीक्षाको व्यवस्था गर्न सकेमा बालक आफैँसँग रहेका थुप्रै उदाहरण पाइन्छन् ।

(च) विवाह

बाह्मण र क्षेत्री समुदायमा विवाह वरलाई कन्या दिने निर्णय (वाग्दान) बाट सुरु हुन्छ । यो संस्कार विवाहपछि गरिने चतुर्थी संस्कारसँगै टुङ्गिन्छ । वाग्दानपछि शुभ साइतको अघिल्लो दिनमा दुवैतर्फ नान्दीश्राद्ध र गणेशको पूजा गरिन्छ । शुभ साइतका दिन वर गमन (जन्ती जाने) कार्य गरिन्छ ।

कन्याका परिवारले वरको स्वागत गरेपछि विवाह संस्कारको मुख्य कार्यको सुरुआत हुन्छ । त्यसपछि कन्यादान, सप्तपदी, मङ्गलसूत्र बन्धन, पाणिग्रहण, अस्मारोहण, उपहारदान, सिन्दूरदान र ध्रुवदर्शन जस्ता मुख्य कार्य सम्पादन हुन्छन् । त्यसपछि कन्यालाई वरको घरमा ल्याई गृहप्रवेश गरिन्छ । यसपछि कन्या र वर गृहस्थाश्रममा प्रवेश गर्छन् । उनीहरूले चतुर्थी विधि गरी सन्तानको कामना गर्छन्।

हिन्दु धर्ममानुसार गृहस्थाश्रम गर्ने उमेर २५ वर्षपछि हो । यस समयसम्म वर एवम् कन्या शिक्षा र संस्कार सिकेका हुनुपर्ने विधान छ ।

(छ) अन्त्येष्टि

बाह्मण र क्षेत्रीले मृत्यृ भएपछि अग्निमा दाहसंस्कार गर्छन् । दाहसंस्कारमा शव अर्थात् लास जलाइसकेपछि चिता पखाल्ने चलन छ । त्यसपछि पुराना लुगा त्यागेर नयाँ तर शुद्ध सेतो वस्त्र धारण गरिन्छ । दाहसंस्कारका दिन क्रियापुत्रीले क्षत्रोपवास बस्नुपर्छ । क्षत्रोपवास बस्दा शुद्ध फलफूलबाहेक केही भोजन गर्नु हुँदैन । क्रियापुत्रीले दश दिनसम्म कोरामा बस्नुपर्छ, नुन बेगरको एक छाक हविश्य भोजन गर्नुपर्छ । यो आफ्ना पितृका लागि गरिने चान्द्रायण व्रत हो । कसैलाई नछुनु, मृतकका असल कार्यहरूको स्मरण गर्नु यस व्रतको अनिवार्य कार्य हो ।

मत्युभएको दश, एघार, बाह्र र तेह्र दिनमा विशेष कार्य सम्पादन गरिन्छ । अन्त्येष्टि कर्ममा गोदान, शय्या दान, सिदा दान जस्ता दान कर्मलाई विशेष महत्व दिइन्छ । त्यसपछि तोकिएका तिथिमा श्राद्ध गरी निरन्तर पितृको सम्झना गर्ने गरिन्छ । पहिलो वर्षमा हरेक महिना र दोस्रो वर्षदेखि वार्षिक रूपमा श्राद्ध गर्ने शास्त्रीय विधान छ । वार्षिक रूपमा पितृ पक्षमा समेत श्राद्ध गर्ने प्रचलन छ ।

जानी राखौँ :

१. गर्भाधान हुनुभन्दा पहिले गरिने वैदिक संस्कार गर्भाधान संस्कार हो । योग्य र असल सन्तान प्राप्तिका लागि यो संस्कार गरिन्छ ।
२. गर्भ रह्यो भन्ने कुरा निश्चित भइसकेपछि इच्छाइएको सन्तानको कामना राखी पुंसवन संस्कार गरिन्छ ।

३. शिशुलाई गर्भैदेखि बौद्धिक र नैतिक ज्ञानसँग परिचित गराउनुपर्छ भन्ने धारणा सीमन्तोन्नयन संस्कार गरिन्छ ।
४. शिशुको नामकर्मपछि निष्क्रमण संस्कार गरिन्छ । यस संस्कारमा धार्मिक क्रियाकलापका साथै शिशुलाई सूर्यको दर्शन गराउने काम पनि गरिन्छ । शिशुलाई झुल्कँदो घाम देखाउनु, तपाउनु वैज्ञानिक दृष्टिले अत्यन्त उपयुक्त मानिन्छ ।
५. अन्नप्राशनपछि शुभ मुहूर्तमा कर्णवेध संस्कार गरिन्छ । यसमा मुख्यतः दुवै कानमा वैदिक मन्त्रहरू पढेर सुनाइन्छ । ती मन्त्रले दुवै कानले जीवनभर नराम्रो कुरा सुन्नु नपरोस् भन्ने भाव बोकेका हुन्छन् । यसपछि दुवै कान छेडिन्छ । सो छेडाइले कानका निष्क्रिय स्नायुहरू सक्रिय बनाउने लक्ष्य राखिएको हुन्छ ।
६. शिशुले वर्ण तथा शब्द भन्ने, चिन्ने र लेख्ने कार्यलाई अक्षरारम्भ भनिन्छ । यो कार्य उपनयन पूर्व गर्ने प्रचलन छ ।
७. उपनयन पछि श्रुति परम्परा अनुसार वेद पढ्न सुरु गर्ने कार्यलाई वेदारम्भ भनिन्छ ।
८. समावर्तनपूर्व आफ्नो केशलगायत त्यागी गोदान गर्ने कार्यलाई केशान्त भनिन्छ । यसको पाठभेदका रूपमा गोदान नामकरण गरिएको पनि पाइन्छ ।
९. अध्ययन पूरा गरी तीर्थ स्नानसहित घर फर्किने कार्यलाई समावर्तन भनिन्छ ।

(ज) चौरासी पूजा

हजारओटा चन्द्रमा दर्शनको उद्यापन विधिलाई चौरासी पूजा भनिन्छ । यसमा चौरासी सिद्ध, चन्द्रहरि तथा लक्ष्मीनारायणको विशेष रूपमा पूजाआराधना गरिन्छ । ८४ पूजामा १ हजार चन्द्रमाको पूजा गर्ने, मण्डप बनाउने तथा होम गर्ने चलन छ । ८४ वर्ष उमेर पुगेका वृद्ध वृद्धाको जोडीलाई बेहुला बेहुलीको पहिरनमा मण्डपमा राख्ने, रातो टीका, फूलमाला लगाइ उपहार दिने तथा आशीर्वाद लिने चलन छ । यो संस्कार व्यक्तिको उमेर ८४ वर्ष पुगेर पछि गरिने भएकाले यसलाई चौरासी पूजा भनिएको हो ।

२. पहिरन

मानिसले लगाउने पोसाक, लुगाफाटालाई विशेष पहिरन भनिन्छ । नेपालको भौगोलिक क्षेत्र, लिंग, जातिविशेष अनुसार विभिन्न प्रकारका विशेष पहिरन प्रचलित छन् । ब्राह्मण र क्षेत्री सुमदायका महिलाले लगाउने विशेष पहिरनमा सारी/गुनिउँ, चोलो, फरिया, पछ्यौरा, पटुका, धोती, जामालगायत लगाउँछन् । ती समुदायका पुरुषले लगाउने दौरा/भोटो, सुरुवाल, जवारीकोट, इस्टकोट, टोपी, सर्ट, पाइन्ट, कोट, कुर्तालगायत लगाउँछन् । पूजा विशेष र खाना खाँदा पुरुषले सेतो सफा धोती लगाउने प्रचलन पनि छ । बाहुन र क्षेत्री प्रायः गरी पहाडी क्षेत्रमा बसोबास गर्छन् ।

यस क्षेत्रमा तराई क्षेत्रको तुलनामा बढी चिसो हुन्छ । यसर्थ यिनको पहिरनमा विशेष रूपमा छातीको सुरक्षालाई विशेष ध्यान दिइएको हुन्छ । भोटो, गन्जी, दौरा, चौबन्दी चोलो जस्ता पहिरन यसैका दृष्टान्त हुन्। स्वास्थ्यका दृष्टिले यो सही पहिरन पनि मानिन्छ । ब्राह्मण र क्षेत्रीले औँठी, सिक्री, बाला जस्ता गहना मन पराउँछन् । ती समुदायका महिलाले सिरबन्दी ढुङ्ग्री, फुली,बुलाकी, तिलहरी, नौगेडी जस्ता गहना लगाउँछन्।

३. चाडपर्व

नेपालमा विभिन्न प्रकारका चाडपर्वहरू मनाइन्छन् । तीमध्ये दसैँ, तिहार, तिज, जनैपूर्णिमा, साउने सङ्क्रान्ति, माघे सङ्क्रान्ति जस्ता चाडपर्व हुन् । ब्राह्मण र क्षेत्रीले मनाउँदै आएका यी चाडपर्वले राष्ट्रिय पर्वको पहिचान बनाइसकेका छन् । यी चाडपर्व धार्मिक आस्थाका साथै सामाजिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा पनि हुन् । ब्राह्मण र क्षेत्री निम्नानुसारका चाडपर्व मनाउँछन् :

(क) राष्ट्रिय पर्व : दसैँ, तिहार, तिज, जनैपूर्णिमा, माघे सङ्क्रान्ति ।

(ख) मृतकको सम्झनामा मनाउने चाड : बाला चतुर्दशी ।

(ग) मान्यजनप्रति सम्मान दर्शाउन मनाइने चाडपर्व : मातातीर्थ औँसी (आमाको मुख हेर्ने), कुशेऔँसी - बुबाको मुख हेर्ने), गुरुपूर्णिमा (गुरुपूजा) ।

(घ) देवीदेवताको आराधना : वसन्तोत्सव (सरस्वती पूजा), दुर्गा पूजा (विजयादशमी), लक्ष्मी पूजा, शिवरात्रि, बुद्धजयन्ती, श्रीकृष्णजन्माष्टमी, रामनवमीलगायत ।

(ङ) परम्परागत चाडपर्व : नागपञ्चमी, ऋषितर्पणी, साउने सङ्क्रान्ति, माघे सङ्क्रान्ति, हरिशयनी एकादशी, हरिबोधनी एकादशीलगायत ।

क्रियाकलाप २

तपाईंको घरपरिवार तथा टोलछिमेकका मानिसले लगाउने लुगा र गरगहनाको नाम सङ्कलन गरेर जातिअनुसारका पहिरन तथा गरगहना वर्गीकरण गर्नुहोस् ।

पाठसार :

- ✦ समुदायलाई चिनाउने एउटा मुख्य आधार जातिगत संस्कार, चाडपर्व र पहिरन पनि हुन् ।
- ✦ ब्राह्मण र क्षेत्रीका आआफ्ना धार्मिक, सांस्कृतिक तथा सामाजिक परम्परा छन् ।

- ✦ आआफूले मानिआएका धार्मिक प्रक्रिया र तरिकालाई हाम्रो समाजमा संस्कार भिन्छ ।
- ✦ सामान्यतया मानसिक र शारीरिक शुद्धताका लागि गरिने धार्मिक कार्यहरू नै संस्कार हुन् ।
- ✦ ब्राह्मण र क्षेत्रीले मान्ने सोह्र संस्कारका आफ्नै विशेष सांस्कृतिक र वैज्ञानिक आधार रहेका छन् ।
- ✦ चौरासी पूजा चन्द्रमानसँग सम्बन्धित छ ।
- ✦ ब्राह्मण र क्षेत्रीका परम्परागत पहिरन पनि वैज्ञानिक छन् ।
- ✦ ब्राह्मण र क्षेत्रीले मनाउने अधिकांश पहिरन तथा चाडपर्व राष्ट्रिय स्तरमा परिचित छन् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) शिशुको नाम पहिलो पटक .... मा लेखिन्छ ।

(ख) क्षत्रोपवास बस्दा .... खान हुन्छ ।

(ग) हजारओटा चन्द्रमा दर्शनको उद्यापन विधिलाई .... भनिन्छ ।

(घ) बुबाको मुख हेर्ने दिनलाई .... भनिन्छ ।

(ङ) शिशुलाई उदाउँदा घाम तपाउने कार्य .... संस्कार हो ।

२. कहिले के गरिन्छ, जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) साउने सङ्क्रान्ति	(अ) जनै फेर्ने र रक्षाबन्धन बाँध्ने
(ख) शिवरात्रि	(आ) महिलाले शिवपूजनसहित उपवास बस्ने
(ग) तिहार (दोस्रो दिन)	(इ) लुतो फाल्ने
(घ) तिज	(ई) भगवान् शिवको आराधना गर्ने
(ङ) बालाचतुर्दशी	(उ) कुकुरको पूजा गर्ने
(च) जनैपूर्णिमा	(ऊ) पितृको सम्झनामा सद्बिज छर्ने
	(ए) लक्ष्मीको पूजा गर्ने

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सोह्र संस्कारमध्ये कुनै एक संस्कारका बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

(ख) परिवारले पालना गर्ने संस्कारहरूको संरक्षण गर्न के के गर्नुपर्ला, उपायलाई सूचीबद्ध गर्नुहोस् ।

(ग) तपाईँले प्रयोग गर्ने पहिरनका फाइदा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) चाडपर्वले सामाजिक जीवनलाई कसरी सहयोग गरिरहेको छ ? कारण उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सोह्र संस्कारमध्ये प्रचलनमा रहेका र नरहेका संस्कारको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) "संस्कारले व्यक्तित्व विकासमा सहयोग गर्छ ।" यस भनाइसँग तपाईं सहमत हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न, कारणसहित विवेचना गर्नुहोस् ।

(ग) ब्राह्मण र क्षेत्रीले मनाउने चाडपर्व मनाउने तरिकाको विश्लेषण गर्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य

ब्राह्मण र क्षेत्रीको विवाह वा अन्त्येष्टि संस्कार अवलोकन भ्रमण गरी संस्कृति र विकृतिसम्बद्ध क्रियाकलापको सूची बनाउनुहोस् । स्थानीय जानकार व्यक्तिसँग छलफल गरी संस्कृतिको निरन्तरता तथा विकृतिको निराकरणका उपाय समेटी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् । प्रतिवेदन स्थानीय वडा कार्यालयमा पनि प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

यो पाठको शिक्षण गर्दा निम्नलिखित क्रियाकलाप गराउनुहोस् :

- ब्राह्मण र क्षेत्रीका संस्कार, पहिरन तथा चाडपर्वसँग सम्बन्धित तस्बिर तथा पोस्टरहरू खोजेर कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- ब्राह्मण र क्षेत्रीका संस्कार, पहिरन तथा चाडपर्वका बारेमा पावर पोइन्टमा सामग्री बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- ब्राह्मण र क्षेत्रीका संस्कार, पहिरन तथा चाडपर्वसम्बद्ध सामग्रीहरू युट्युब वा अन्य स्रोतबाट खोजेर कक्षामा प्रदर्शन गराई छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई कुनै धार्मिक संस्कार सम्बद्ध क्रियाकलाप, उत्सव, विवाह वा जात्रा वा सङ्गीत सिकाइ केन्द्र, साङ्गितिक कार्यक्रमको स्थलगत अध्ययन भ्रमण गराउनुहोस् र त्यसका बारेमा बुँदा टिपोट, प्रतिवेदन तयारी तथा प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ७

लोकबाजा

यस पाठको अध्ययन पश्चात् तपाईं निम्नलिखित कार्य र्गन सक्षम हुनुहुने छ :

(क) शङ्ख, खैँजडी, मादल, मुर्चुङ्गा, बिनायो, झ्याली र पन्चैबाजा तथा तिनका धुन चिन्न ।

(ख) शङ्ख, खैँजडी, मादल, मुर्चुङ्गा, बिनायो, झ्याली र पन्चैबाजाको परिचय दिन ।

(ग) शङ्ख, खैँजडी, मादल, मुर्चुङ्गा, बिनायो, झ्याली र पन्चैबाजा बजाउने अभ्यास गर्न ।

क्रियाकलाप १

साथीको समूह बनाई घर तथा घरछिमेकमा भएका लोकबाजाहरूको नाम र फोटो सङ्कलन गर्नुहोस् र तलका प्रश्नमा आधारित भई अन्तरक्रिया गर्नुहोस् :

१. तपाईंहरूले कुन कुन सङ्कलन गर्नुभयो ? नाम टिपोट गर्नुहोस् :

....

....

२. सङ्कलित बाजाहरू कुन कुन पर्व, उत्सव वा विशेष कार्यमा उपयोग गरिन्छ, लेख्नुहोस् ।

....

....

३. पर्व, उत्सव वा विशेष कार्यमा बाजा किन प्रयोग गरिएको होला, तर्क गर्नुहोस् :

....

....

नेपाल लोकबाजाको भण्डार हो । लोकबाजा प्रार्थना गीत, संस्कार गीत, पर्व गीत र लोकगीतमा प्रयोग गरिन्छन् । मागल, चुड्किला, भजनलगायत प्रार्थना गीत हुन् भने रत्यौली तथा जन्ममृत्युसँग सम्बन्धित गीत संस्कार गीत हुन् । तिज, गौरा, भैलो, देउसीलगायत पर्व गीत हुन् । झ्याउरे, कौरा, मारुनी, सोरठी, देउडालगायत प्रचलित लोकगीत हुन् । लोकगीतमा दुःखसुख, आँसुहाँसो, चालचलन, व्यवहार र विश्वास आदिको चित्रण गरिएको हुन्छ । यसर्थ लोकबाजा हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रत्यक्ष रूपमा गाँसिएका छन् । त्यस्ता लोकबाजामध्ये यस पाठमा शङ्ख, खैँजडी, मादल, मुर्चुङ्गा, बिनायो, झ्याली र पन्चैबाजाका बारेमा छोटकरीमा अध्ययन गर्ने छौँ :

(क) शङ्ख

शङ्ख शङ्खेकिराको कडा आवरणबाट बन्ने बाजा हो । यो फुकेर बजाइन्छ । कडा आवरण अर्थात् खबटासहितका शङ्खेकिरा समुद्रमा बस्छन् । यिनका खबटा प्रायः सेतो रङका हुन्छन् । त्यसैले शङ्ख पनि सेतै रङका हुन्छन् । शङ्ख प्रायः गरेर दाहिने घुमेको र देब्रे घुमेको गरी दुई किसिमका हुन्छन् । तीमध्ये दाहिने घुमेको शङ्खलाई राम्रो मानिन्छ । सधैँ गरिने पूजाआजा तथा विशेष धार्मिक कार्यमा स्वर फिराएर शङ्ख बनाइन्छ । हाम्रो समाजमा शुभकार्यदेखि मृत्युसम्म शङ्ख बजाउने कार्यलाई शुभ मानिन्छ । शुभकार्यमा स्वर फिराएर शङ्ख बजाइनछ भने मृत्यु संस्कारका बेला एकोहोरो स्वरमा शङ्ख बजाइन्छ ।

शङ्खको ध्वनिले विभिन्न प्रकारका रोगाणु र विषाणु मार्ने धार्मिक विश्वास रहिआएको छ । नेपाल, भारत, श्रीलङ्का र बङ्गलादेशमा शङ्ख बजाउने प्रचलन छ ।

शङ्खलाई औषधीका रूपमा पनि उपयोग गरिन्छ यसमा क्याल्सियम, क्याल्सियम सल्फेट, म्याग्नेसियम जस्ता खनिज तत्त्व पाइन्छन् । चिकित्सकले अम्लपित्त, चाया, डन्डिफोर, खत, आँखासम्बन्धी रोगको उपचारमा यसको प्रयोग गर्छन् । यसर्थ शङ्ख बहु उपयोगी वस्तु हो । अनिद्राबाट पीडित व्यक्तिका दुवै कानमा शङ्खबाट स्वतः निस्कने ध्वनि सुनाएमा यो समस्या हट्छ भन्ने मान्यता रहिआएको छ ।

(ख) खैँजडी

खैँजडी रोइला र बालन गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । रोइला खैँजडी दारको काठबाट बनेको ठोकेर बजाइने बाजा हो । यो बाजा मृग वा अन्य जनावरका छालाले मोरिएको हुन्छ । नेपालको गण्डकी क्षेत्रमा रोइला खैँजडीको धेरै प्रयोग गरिन्छ । बालन खैँजडी नेपालभर प्रयोग गरिन्छ । यो बाजा बालन खेल्दा र भजन गाउँदा प्रयोग गरिन्छ । बालन खैँजडी बजाएर गाइने भजनमा कम्तीमा आठ नौ जनाको समूह हुनुपर्छ । यस समूहमा एक जनाले गोलाकार आकृतिको बिचमा उभिएर भट्याउँछ । उसले भजनका साथमा नारायण भनी अन्य व्यक्तिलाई गायनको पालो दिने गर्छ ।

वरिपरि गोलाकार रहेका अन्य सदस्यले राम राम भन्दै भट्याउनेले छोडेका पङ्क्तिलाई टिपेर खैँजडीका तालसँगै नाच्छन् । यस क्रममा हरेक नृत्यकारले एउटा खुट्टा उचालेर जोडी जोडीमा नाच्छन् । खैँजडी भजन, आरती भजन गरी सुरु गरिन्छ । श्रीमद्भागवत कथा, देवीभागवत, शिवपुराण, रामायण, महाभारत, श्रीस्वस्थानी व्रतकथाका आधारमा खैँजडी भजन गाउने गरिन्छ ।

यस क्रममा कथा र श्लोकको मिश्रण पनि गरिन्छ । कथानक अंशलाई गद्यशैलीमा भनी बाँकी अंशलाई गीतिशैलीमा प्रस्तुत गरिन्छ ।

जानी राखौं : लोकबाजाहरू
शङ्ख, सारङ्गी, झुर्मा वा झ्याम्टा, नरसिङ्गा, रोइला खैँजडी, ताः, थुन्दर, सनई, पुँगी, टुङ्ना, यलम्बर, बानो, मुरली, काङ्किङ, एकतारे, डम्बा, ककुवय्, नगरा, बालनखैँजेडी, उर्नी, डोङ्मेज, शिखर, तुरही, सिङ्गा, मन्द्रा, के (च्याम्ब्रुङ), ढोल, ढोलकी, धाः, नाय्खिं, ट्याम्को, ढ्याङ्ग्रो, हुड्को, च्योदर, दमाहा, चाँप, गोल्की, मुर्चुङ्गा, बिनायो, मसक, सोरठी मादल, पालुवा, डफली, फामुक, पुङ,

शृङ्गीनाद, इर्लुङ पिपरी, डक्कारी, तमौरा, झर्रा, छ्याला, हृङ, ढमकेन छ्यान्डा, किङगरुवा, बयलघण्ट, गोपाल डन्डी, थनौरो, मादल, च्याम्रङ

(ग) मादल

नेपालका लोकबाजामध्ये मादल लोकप्रिय तालबाजा हो । मादल मगर जातिको तालबाजाका रूपमा प्रसिद्ध छ । यसलाई कम्मरमा भिरेर हातले पिटेर बजाइन्छ । छतिवन, दार तथा खमारीको काठ प्रयोग गरी मादल बनाइन्छ । सबैभन्दा पहिला काठको मुढालाई खोपेर ढुङ्ग्रो पारेर घार तयार पारिन्छ । घारको दुवैतर्फ छालाले मोरेर खरी लगाइको हुन्छ । यसलाई छालाकै तनाले पनि कसिन्छ । खरी बनाउँदा काँस र सिटको धुलो मिसाइन्छ । प्रायः मादलको घार बनाउँदा एकापट्टि सानो र अर्कापट्टि ठुलो आकार पारिन्छ । ठुलोपट्टिको भागलाई भाले र सानोपट्टिको भागलाई पोथी भनिन्छ ।

दुवैपट्टि बराबर भएको मादललाई सोरठी मादल भनिन्छ । सोरठी मादल सोरठी गीतमा मात्र बनाइन्छ । यो मादल दुरा, मगर, गुरुङ, कुमाललगायतका जातिले प्रयोग गर्छन् । यसै गरी झुमरी मादल थारु समुदायले बजाउने मादल हो । थारु गीत तथा नाचका बेला झुमरी मादलको प्रयोग हुन्छ ।

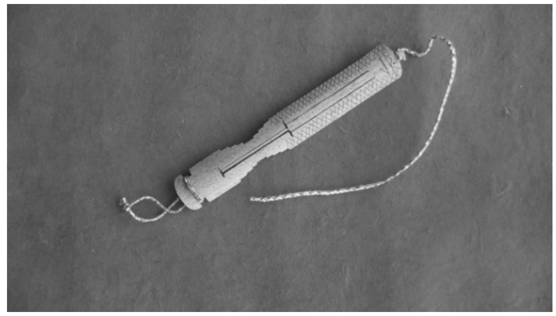
(घ) मुर्चुङ्गा

मुर्चुङ्गा बाजालाई डमरुजस्तै प्राचीन बाजा मानिन्छ । भगवान् शिवलाई मनपर्ने बाजाहरूमध्ये मुर्चुङ्गा पनि हो भन्ने लोक प्रचलन छ । भगवान् शिवले ताण्डव नृत्य गर्दा डमरु बजाउने गर्नुहुन्छ । त्यसैले डमरु शिवजीले मन पराउने बाजा हो भन्ने विश्वास गरिन्छ । त्यसै गरी किराँतेश्वर महादेवले आफूलाई मनपर्ने बाजाका रूपमा मुर्चुङ्गालाई प्रचलनमा ल्याएको जनविश्वास छ । वनविहार गर्दा महादेवले मुर्चुङ्गा बजाउने गर्नुहुन्छ भन्न जनश्रुति हिजोआज पनि रहेको छ ।

मुर्चुङ्गा फलाम वा पित्तलबाट बनाइन्छ । यो एउटा जिब्रामा राखेर बजाइने सानो बाजा हो यसलाई मुर्चुङ्गा भनिन्छ । यसमा जिब्राको दुई छेउमा रहेका दुईओटा आधारलाई ओठ खोलेर तलमाथिका दाँतहरूमा अड्याई औंलाले हान्दै आवाज निकालिन्छ । यस क्रमा भित्री श्वासद्वारा विभिन्न भाका निकाली यो बाजा बजाइन्छ । सानो तथा कच्चा जिब्रा भएको यो बाजालाई सुरक्षित राख्न बिनायो बाजासँगै राखिन्छ । यो बाजा विशेष गरी किराँतहरूले बजाउने गर्छन् ।

(ङ) बिनायो

बिनायो किराँतहरूको परम्परागत लोकबाजा हो । यो किराँत महिलाहरूले निकै मन पराउने बाजा पनि हो । बिनायो बाजा छिप्पिएको मालिङ्गो वा निगालोबाट बनाइन्छ । मालिङ्गा वा निगालाको लगभग छ इन्चको भाटाको बिचमा खोपेर जिब्री निकाली यो बाजा बनाइन्छ । यसको दुई छेउमा धागो बाँधेर तथा सुन्दर बुट्टा पनि खोपिन्छ ।



बिनायोको बिच भागमा धागो जोडिएको सानो जिब्री हुन्छ। हातले त्यो जिब्री हल्लाएर वा जिब्रीलाई झड्कारेर बिनायो बजाइन्छ । किराँत महिलाले आफ्नो चोलोको तुनामा झुन्ड्याएर बिनायो बोक्छन्। बिनायो विशेष गरी घाँसदाउरा, मेलापात वा हाटबजारमा बजाउँछन् ।

(च) झ्याली

झ्याली काँसबाट बनाइन्छ । यो झ्याम्टाका जस्तै हुन्छ । झ्याम्टा ठुलो हुन्छ भने झ्याली सानो आकारको हुन्छ । आकारमा सानोठुलो हुँदा यिनको आवाजमा पनि विविधता आउँछ ।

यो दुवै हातले समातेर विभिन्न तालमा ठोकेर बजाइने बाजा हो । झ्यालीलाई कुनै आकृतिमा राखी हल्लाएर पनि बजाइन्छ । झ्याली विशेष गरी पूजापाठ, भजन आदिमा बजाउने गरिन्छ ।

(च) पन्चैबाजा

नेपाली बृहद् शब्दकोशले सनई, ट्याम्को, दमाहा, झ्याम्टा र ढोलकी

बाजालाई पन्चैबाजाका रूपमा समावेश गरेको छ । नेपाली संस्कृतिअनुसार पन्चैबाजा शुभकार्यमा बजाइन्छ । तर नरसिङ्गा र कर्नाललाई पनि पन्चैबाजामा समावेश गर्ने लोकचलन छ। कर्नाल तामाको पाताबाट बनेको ठुलो आकृतिको बाजा हो । यो मुखले फुकेर बजाइने बाजा हो । यस बाजाको स्वर निस्कने भाग ठूलो र फुक्ने भाग सानो हुन्छ । नरसिङ्गा बाजा कर्नालजस्तै हो । तर कर्नालको आकृति सिधा हुन्छ भने नरसिङ्गाको आकृति झन्डै अर्धचन्द्राकार हुन्छ । यसको आवाज भने कर्नालभन्दा ठुलो र तिखो हुन्छ । नरसिङ्गा पाँच मुखेदेखि सात मुखेसम्मको हुन्छ । नरसिंगालाई धुत्तुरी पनि भनिन्छ । नेपालमा सबैभन्दा लामो नरसिङ्गा कास्की जिल्लाको कास्कीकोटमा छ । यसको लम्बाइ करिब सात हात छ ।

(अ) सनई

पन्चैबाजाको मुख्य बाजाका रूपमा सनईलाई लिइन्छ । यो एक प्रकारको सुरबाजा हो । सनईलाई सनही, सनै, सहनाई वा सनाई पनि भन्ने गरिन्छ । मुरलीमा झैँ सनईमा पनि आठओटा प्वालहरूमा औँला चाल्दै फुकेर यो बाजा बजाइन्छ । यसमा विशेष गरी सिल्बर र पित्तलबाट सनई बनाइन्छ । आठवटा प्वालको भाखा निर्माणबाट छत्तिस रागरागीनीयुक्त धुनहरू निकाल्ने गरिन्छ ।

सनईमा ताडको पातबाट बनाएको नलले यसलाई बजाउन सहयोग गर्छ। सनई जोडीमा भए उपयुक्त मानिन्छ । यसमा सुर दिने सनईलाई भाले र औँला चाल्दै भाखा हालेर बजाइने सनईलाई पोथी सनई भनिन्छ। यदि दुवै सनईको प्रयोग गरेमा पन्चैबाजाको धुन मनोरञ्जक हुन्छ । सनई र टिपसहने गरी दुई प्रकारका सनई लोकप्रचलनमा छन् । नुवाकोट र धादिङमा चर्को स्वर (टिप) मा बजाइने सनईलाई टिपसहने भनिन्छ । हाल यसको प्रयोग कम हुँदै गएको छ ।

(आ) ढोलकी

ढोलकी पन्चैबाजामध्ये एक विशेष बाजा हो । यो तालबाजा हो । ढोलकी हात र गजोको सहायताले बजाइन्छ । यसको एकापट्टि हात र अर्कापट्टि गजोले हिर्काएर बजाइन्छ । यो पनि मादलजस्तै गरी काठको मुढालाई खोपेर ढुङ्ग्रो पारेर घार तयार पारिन्छ ।

घारको दुवैतर्फ छालाले मोरिन्छ । यसलाई छालाकै तनाले पनि कसिन्छ । यो सोरठी मादल जस्तै करिब करिब दुवैपट्टि बराबर आकार बनाइन्छ अर्थात् यसको दुवै छेउको व्यास बराबरको हुन्छ । तर यो सोरठी मादलभन्दा छोटो र मोटो हुन्छ । यो बाजा खुट्टामा राखेर, कम्मरमा भिरेर वा अन्य कुनै तरिकाले बजाइन्छ ।

(इ) ट्याम्को

ट्याम्को पन्चैबाजाअन्तर्गतको सबैभन्दा सानो तालबाजा हो । प्रायः गरेर यो बाजा कम्मरमा भिरेर बजाइन्छ । यो बाजा दुवै हातमा एक एकओटा गजो लिई त्यसले हिर्काएर बजाइन्छ ।

यो बाजा दुवै हातमा एक एकओटा गजो लिई त्यसले हिर्काएर बजाइन्छ । ट्याम्को र दमाहाको स्वरूप एकै प्रकारको हुन्छ । दमाहा ठुलो हुन्छ भने ट्याम्को सानो आकृतिको हुन्छ । करिब एक बित्ता अर्धव्यास राखी ट्याम्को बनाइन्छ । बैठक नभएको कचौरा वा बाटा आकृतिको काठ तथा माटाको पात्रमा छालाले मोरेर ट्याम्को बनाइन्छ ।

(ई) दमाहा

दमाहा पञ्चैबाजाको प्रमुख तालबाजा हो । यो पिँधतिर सानो र मुखतिर ठुलो हुँदै बनेको बाटा वा कचौरा आकृतिको बाजा हो । यसलाई भिउँट जस्तै आकृतिको पनि भनिन्छ । ट्याम्को र दामाहाको आकृति उस्तै उस्तै हुन्छन् । तामाको भाँडालाई छालाले मोरेर दमाहा बनाइन्छ । दमाहा गजोले हानेर बजाइन्छ । यसलाई सानो खालको नगरा पनि भनिन्छ । दमाहाको छालालाई पानीमा भिजाएर बजाएमा यो राम्रोसँग बज्छ । यो घाँटीमा भिरेर ठुलो गजोले हिर्काउँदै बजाइन्छ ।

(उ) झ्याम्टा

झ्याम्टा पन्चैबाजामा पर्ने एक प्रकारको तालबाजा हो । यो काँसको प्रयोग गरी बनाइन्छ । गोलाकार आकृतिका काँसका दुईओटा थाल जस्तै देखिने पात्र बनाइन्छ । तिनलाई बलियो डोरी वा धागाले बाँधेर जोडिन्छ । त्यसपछि झ्याम्टा बन्छ । यिनलाई एकआपसमा जुधाएर ताल दिने गरिन्छ । बजाइका आधारमा यसको ताल र लय निकालिन्छ । यसलाई झुर्मा पनि भन्ने प्रचलन छ । झ्याम्टा झ्यालीभन्दा केही ठुलो आकारको हुन्छ ।

क्रियाकलाप २

(क) तपाईंको समुदायमा प्रचलित लोकबाजाहरूका बारेमा जानकार व्यक्तिसँग सोधपुछ गर्नुहोस् र ती बाजा मध्ये कम्तिमा एउटा बाजा बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ख) नेपाली लोकबाजाहरूको संरक्षणका लागि तपाईंले, विद्यालयले र नगरपालिकाले के गर्नु पर्छ एउटा छोटो योजना बनाई कक्षामा प्रस्तुत् गर्नुहोस् ।

पाठसार :

- लोकधुन र लोकगीतमा प्रयोग गरिने परम्परागत बाजाहरू लोकबाजा हुन् ।
- नेपाली लोकबाजा जात, क्षेत्र र चाडपर्वअनुसार फरक फरक हुन्छन् ।
- लोकबाजाहरू फुकेर, रेटेर, ठटाएर तथा पिटेर बजाइन्छन् ।
- मुरली, सारङ्गी, मादल, टुङ्ना, डम्फुलगायत लोकबाजाले नेपाल तथा नेपालीको संस्कृतिलाई संरक्षण तथा संवर्धन गरेका छन् ।

- लोकबाजाले नेपालीको ढुकढुकी बोलेका छन् । उनीहरूलाई मनोरञ्जन प्रदान गरेका छन् ।
- लोकबाजा राष्ट्रिय पहिचानका प्रभावकारी माध्यम पनि हुन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तरलेख्नुहोस् :

(क) लोकबाजा भनेको के हो ?

(ख) पन्चैबाजामा कुन कुन बाजा पर्छन् ?

(ग) कुन बाजा मलामी जाँदा प्रयोग गरिन्छ ?

(घ) झ्याम्टा कुन बाजासँग मिल्छ ?

२. सबै भन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

(क) पन्चै बाजामा कुन कुन बाजाहरू पर्दछन् ?

(अ) सनई, ट्याम्को, दमाहा, मादल र ढोलकी

(आ) ढोलकी, सनई, ट्याम्को, दमाहा र झ्याली

(इ) दमाहा, सनई, ट्याम्को, ढोलकी, झ्याम्टा

(ई) सनई, ट्याम्को, दमाहा, झ्याम्टा र नरसिङ्गा

(ख) तलका मध्ये कुन बाजाको आकार सबै भन्दा सानो हुन्छ ?

(अ) सनई (आ) ट्याम्को ((इ) झ्याली (ई) झ्याम्टा

(ग) तलका मध्ये कुन सुर बाजा हो ?

(अ) झ्याम्टा (आ) ढोलकी ((इ) सनई (ई) दमाहा

(घ) भगवान शिवलाई मन पर्ने बाजा कुन हो ?

(अ) मुर्चुङ्गा (आ) डमरु (इ) विनायो (ई) (अ) र (आ) दुवै

३. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) बिनायो .... परम्परागत लोकबाजा हो ।

(ख) ट्याम्को बाजा .... भिरेर बजाइन्छ ।

(ग) चर्को स्वर (टिप) मा बजाइने सनईलाई .... भनिन्छ ।

(घ) भिउँट जस्तै आकृतिको सानो तालबाजा .... हो ।

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लोकबाजा कुन कुन कार्यमा प्रयोग गरिन्छन् ?

(ख) लोकबाजाका फाइदालाई बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ग) लोकबाजा के कस्ता वस्तु वा सामग्री प्रयोग गरी बनाइन्छन् ?

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) “लोकबाजा राष्ट्रिय पहिचानका प्रभावकारी माध्यम पनि हुन् ।” यो भनाइलाई पष्टि गर्नुहोस् ।

(ख) लोकबाजा र लोकगीतको अन्तरसम्बन्धका बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

कुनै धार्मिक संस्कार सम्बद्ध क्रियाकलाप, उत्सव, विवाह वा जात्रामा सहभागी हुनुहोस् । त्यहाँ भएका गतिविधि र बाजाका नाम, प्रयोग गर्ने तरिकालगायतका पक्ष समेटी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

यो पाठको शिक्षण गर्दा निम्नलिखित क्रियाकलाप गराउनुहोस् :

- लोकबाजासँग सम्बन्धित तस्बिर तथा पोष्टरहरू खोजेर कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- लोकबाजाका उपयोगका क्षेत्रका बारेमा पावर प्वाइन्टमा सामग्री बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- लोकबाजा, तिनका धुन र बजाउने तरिकालगायतका सामग्रीहरू यूट्युब वा अन्य स्रोतबाट खोजेर कक्षामा प्रदर्शन गराई छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई कुनै धार्मिक संस्कार सम्बद्ध क्रियाकलाप, उत्सव, विवाह वा जात्रा वा सङ्गीत सिकाइ केन्द्र, साङ्गितिक कार्यक्रमको स्थलगत अध्ययन भ्रमण गराउनुहोस् र त्यसका बारेमा बुँदा टिपोट, प्रतिवेदन तयारी तथा प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ८

फरक जाति फरक संस्कृति

उद्देश्य : यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाइँ निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनुहुने छ :

(क) शंखरापुर नगरपालिकामा बसोबास मगर, गुरुङ, सुनुवार, भुजेल र दलित जातिको संस्कार र संस्कृतिबारेमा बताउन

(ख) विभिन्न जातिको संस्कार र संस्कृतिबिच तुलना गर्न ।

(ग) नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मगर, गुरुङ, सुनुवार, भुजेल र दलित जातिको संस्कार र संस्कृति जोगाउने तरिका बताउन ।

क्रियाकलाप १ :

तलका शब्दको अर्थ पढ्नुहोस् । साथीहरूका बिचमा तीन समूह बनाउनुहोस् । एक समूहले शब्दको अर्थ अर्को समूहलाई सोध्नुहोस् । शब्दको अर्थ मिलेनमिलेको तेस्रो समूहले हेर्नुहोस् । दुवै समूहले सात सात पटक प्रश्न सोध्नुहोस् । जुन समूहले शब्दको अर्थ बढी मिलाउँछ, त्यही समूहलाई विजयी घोषित गर्नुहोस्।

• आस्यो – मामली • अर्घु– मृतकका नाममा लामाले गर्ने कर्मकाण्ड • स्योदार क्वैं –कपडा • समस्यो – दुलहीकी साथी • क्रमु –सल वा पछ्यौरा • छयाँडु – सेकी नाच (मृतकको सम्झनामा नाचिने • पुङ – जाँड रक्सी राख्ने काठ, बाँस माटोको • सेवानुङ – नमस्कार • बागमुखे –काँडेचुरा • आसकोट – इष्टकोट	• घलेक – गरुङसेनीहरूले पिठ्युमा गादो जस्तो भिर्ने कपडा • टकी – पैसाको माला • कुप्नी – पछ्यौरा • किप्सुर फेनो – विवाहित महिलाले कम्मरमा झुन्ड्याउने पटुका जस्तै कपडा • क्योङ बाँस – विनायो • आठ आनी – छडके पारेर लगाउने ५० पैसाको माला • चार आनी – गलामा लगाउने २५ पैसाको माला • लुजेग्यो – धागोले बुनेको छातीमा भिर्ने सियो राख्ने भाँडो

(जब कुनै जातिहरूले पुर्खौंदेखि बसेको थातथलो छोडेर अन्यत्र बसाइँ सर्छन् तब उनीहरूले मान्दै आएको संस्कार र संस्कृतिमा क्रमशः परिमार्जन हुँदै जान्छ । उनीहरू जहाँ गएर बसोबास गर्छन् त्यही ठाउँको संस्कृतिले प्रभाव पार्दै जान्छ । उनीहरूले मानी आएको संस्कृति बिस्तारै परिमार्जन हुन थाल्दछ । संस्कृतिविद् शारदा पौडेल त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा प्राध्यापन गर्नु हुन्छ । उहाँले नेपालका गुरुङ, मगर, सुनुवार, भुजेल र दलित जातिहरूको संस्कार र संस्कृति विषयमा अध्ययन गर्नुभएको छ । सीता परियार शंखरापुर नगरपालिकाको सामुदायिक विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ । यस पाठमा सीता परियार र संस्कृतिविद् शारदा पौडेल बिच गुरुङ, मगर, सुनुवार, भुजेल र दलित जातिहरूको संस्कार र संस्कृतिको बारेमा गरिएको छलफल प्रस्तुत गरिएको छ ।)

सीता : शारदा मेडम हजुरले शंखरापुर नगरपालिकामा बस्ने गुरुङ, मगर, सुनुवार, भुजेल र दलितको अध्ययन गर्नुभएको छ भन्ने सुनेको छु । यो कुरा साचो हो ?

शारदा : हजुर, हो ।

सीता : तपाईंको अध्ययनको क्षेत्र कुन हो ?

शारदा : मेरो अध्ययनको क्षेत्र गुरुङ, मगर, सुनुवार, भुजेल, र दलितमा दमाईं, सार्की र कामी जातिका संस्कार र संस्कृतिसम्बन्धी अध्ययन हो ।

सीता : बसाइँसराइले जातिहरूको संस्कार र संस्कृतिमा कस्तो प्रभाव पार्दो रहेछ ?

शारदा :बसाइँसराइले जातिहरूको संस्कार र संस्कृतिमा विचलन ल्याउने रहेछ । साँच्चै भन्ने हो भने जुन क्षेत्रमा जुन जातिको बाहुल्य छ, त्यही जातिको संस्कृतिको प्रभाव अन्य जातिमा पर्दो रहेछ। बसाइँ सरेर आउने जातिहरू जहिले पनि अल्पसङ्ख्यक हुने भएकाले उनीहरूको संस्कार र संस्कृतिमा विचलन आउने रहेछ ।

सीता : गुरुङहरूको उद्गम स्थान कहाँ रहेछ ? उनीहरूको बसोबासका स्थान, भाषा, पेसाका बारेमा केही बताइदिनुहुन्छ कि ?

शारदा : हुन्छ, बताउँछु । गुरुङका पुर्खाहरूको बसोवास अन्नपूर्ण, माछापुच्छे हिमालको काख तथा हिमचुलीको दक्षिण पाखा, कास्की, लमजुङ, मुस्ताङ, मनाङ, पर्वत र स्याङजा जिल्ला रहेछ । उनीहरूको मुख्य पेसा कृषि, पशुपालन, भेडाको उनबाट राडीपाखी, बक्खु बुन्ने, निगालाको चोयाबाट डोको, नाम्लो ,थुन्से, स्याखु, मान्द्रो र भकारी बुन्ने, लाहुरे हुने रहेछ । लाहुरबाट कमाएको पैसाले सुविधायुक्त ठाउँ र जागिरेका कारण बिस्तारै देश तथा विदेशमा गुरुङहरू बसाइँ सर्न थालेका रहेछन् । गुरुङहरूको आफ्नै तमु भाषा छ जुन तिब्बतबर्मेली भाषा परिवारमा पर्छ । मूलथलामा बसोवास गर्ने गुरुङहरू अझै पनि गुरुङ भाषा बोल्छन् । गुरुङहरूको पोसाकमा पुरुषको भोटो, कछाड, इस्टकोट, टोपी, भाँग्रा र महिलाको गुनियो चोलो, पटुका, घलेक, मुगाको माला र नौगेडी माला हुन् ।

सीता : अनि, यस नगरपालिकामा बसेका गुरुङ जातिको बारेमा पनि बताइदिनुहोस् न ।

शारदा : यहाँ बसेका गुरुङ लमजुङको ओखनी भन्ने ठाउँबाट सुरुमा दुई घर बसाइँ सरी आएका रहेछन्। बिस्तारै त्यहाँबाट अरु गुरुङहरू पनि यहाँ आउन थालेपछि गुरुङ बस्ती नै बनेको रहेछ । यो बस्ती वडा न २ धारापानीमा छ । उनीहरूको पेसा खेतीपाती, जागिर र कमाइका लागि वैदेशिक रोजगारी आदि रहेछ ।

सीता : गुरुङ जातिको जन्मदेखि मृत्युसम्म गर्ने मुख्य कर्मकाण्डका कार्य र यहाँ बसाइँसराइ आएका गुरुङहरूले गर्ने तरिका फरक पाउनुभयो कि भएन ?

शारदा : फरक छ । आफ्नो उद्गम स्थान छाडेपछि संस्कार र संस्कृतिमा फरक आउनुलाई सामान्य र स्वाभाविक मानिन्छ । मामाले भान्जाको व्रतबन्धमा कपाल काट्ने, आर्शीवाद दिने, नाच (सोरठी, कृष्ण चरित्रको नाच) नचाउने चलन छ । विवाह गर्दा केटा पक्षबाट रक्सीको पुङ लिएर केटी पक्षको घर जानुपर्ने, केटीको माइती पक्षलाई कपडा दिनुपर्ने चलन रहेछ । दुलहाले दुलहीको आमा

र समस्योहरूलाई क्रमु ओडाइदिनुपर्छ । घरभित्र दुलाही भित्र्याउँदा दुलहा पक्षका मान्यजनहरूले दुलहा र दुलहीलाई दही चामलको टीका लगाई दिएपछि विधि पूरा हुन्छ तर दुलहीलाई सिन्दूर लगाइदिने चलन छैन । त्यस्तै गरी मृत्यु संस्कारमा अर्घु गर्दा आस्योँबाट ल्याएको स्योदार क्वैं नभई हुन्न । अर्घु गुरुङहरूको पुरोहित लामाले गर्ने चलन रहेछ । मान्छे मर्दा र अर्घुमा छयाँडु नाच्ने चलन छ तर यहाँ आई बसेका गुरुङले जन्म, विवाह, मृत्युका, संस्कार तथा कर्मकाण्ड, ब्राह्मण क्षेत्रीकै विधिबाट गर्छन् । विवाहका लागि केटी हेर्ने, कुरा टुङ्गो लगाउने, विवाहको मिति तोक्ने र विवाहका दिन गरी केटा पक्षले केटीको घरमा चार पटक सम्म सगुन लैजान्छन् । सगुनमा रक्सी, दहीठेकी, रोटी, फलफूल लैजाने कार्य बाहुन क्षेत्रीको भन्दा फरक छ ।

सीता : गुरुङ जातिका लोक संस्कृतिका गीत तथा नाच के कस्ता रहेछन् ?

शारदा : यो जाति लोक संस्कृतिमा धेरै धनी छ । गुरुङ भाषामा गाउने गीतहरूमा भेडी गोठालेको साराङ्गी गीत र नाच, जनै पूर्णिमाको जात्रा गीत (ङयोरुवोइ), पुन बाजा गीत, सुनीसीता भाकाका गीत, रोधी भाकाका गीत, पच्यु नाच, ध्याप्रे नाच, बोन लामा नाच, सेर्का (छयाँडु) नाच हुन । त्यस्तै गरी घाँटु नृत्य, कृष्ण चरित्र र सोरठी नाच हुन तर यहाँ बस्ने गुरुङरुले नाच्दैन । आजभोलि राष्ट्रिय रुपमा गुरुङ समाज गठन गरी विभिन्न कार्य गर्दै आएकाले मुख्य मुख्य पर्वहरूमा टुडिखेलमा सहभागी हुन थालेका रहेछन् ।

सीता : गुरुङ समुदायको स्थानीय कुनै संस्था वा गुठी हुने रहेछ कि रहेनछ ?

शारदा : गुरुङ समुदायमा दुखःसुखमा सहयोग गर्न र सामाजिक कार्यमा सहयोग गर्नका लागि समुदायमा गुठी हुने रहेछ । गुठीका सदस्यले गुठीभित्रका सदस्यको छोराछोरीको विवाह वा व्रतबन्ध हुँदा एक वर्षका लागि रु १,००० आर्थिक सहयोग र अन्नपात सहयोग गर्नुपर्ने नियम रहेछ । एक वर्षमा त्यो रकमको ब्याज नतिरी साँवा मात्र तिर्नुपर्ने नियम रहेछ । व्रतबन्धमा यिनीहरूले रु ५०० अनिवार्य रूपमा टीका लगाएर बटुकलाई दक्षिणा समेत दिनुपर्ने रहेछ ।

सीता : हाम्रो नगरपालिकामा मगर जाति पनि बस्छन् । उनीहरूको उद्गम स्थल कहाँ रहेछ, बताइदिनु न ?

शारदा : सबै जातिका आआफ्ना पुर्ख्यौली स्थान छन् । मगर जातिको पनि कर्णाली र गण्डकी प्रदेशको बिचको भागतिर रहेछ । गोरखाका भुसाल रानामगर मगरका पण्डित हुन्, उनीहरूसँग मगरको इतिहासका कागजपत्र, मगर भाषामा लेखिएको वंशावली रहेको छ भन्ने भनाइ छ । मगर जातिको लिपि अखा लिपि हो । भोटबर्मेली परिवारका मगर समुदायमा तीन किसिमका भाषिका समूह रहेछन् । तिनमा बाह्र मगराँत (ढुट), अथार मगरात र काइके । मगर जातिभित्रका थरहरूमा आले, आग्री, बेडलासी, बुढाथोकी, एस्माली, घर्ती मगर, थापा मगर, पुन, राना, सारु आदि हुन् ।

सीता : मगरहरूको मुख्य पेसा के रहेछ ? संस्कार र संस्कृतिक कसरी मनाउँदा रहेछन् ?

शारदा : यिनीहरू कृषि, सिकर्मी, डकर्मी, सिकार र माछा मार्ने काम गर्दा रहेछन् । चाडपर्वहरूमा भूम्या, माघे, राँखे-झाँक्री मेला, चण्डीपूर्णे र मौलिक नाचहरूमा विशेषतः सोरठी, मारुनी, घाटु, कौरा, हुर्रा रहेछन् ।

सीता : न्वारन, व्रतबन्ध र विवाह कसरी गर्दा रहेछन् ?

शारदा : बच्चा जन्मेको छैटौँ दिनलाई उत्सवको रूपमा लिई नाचगान गरिन्छ जसलाई छैटुङ भनिन्छ । सुतक ३ देखि ११ दिनसम्म बार्ने चलन रहेछ । न्वारनका दिन भान्जा वा ज्वाइँले लोहोटामा गहुँत, फूल, चामल र रुपियाँ हालेर मानिल्याएका पुरोहितकहाँ लैजान्छन् । छेवरमा मामाले भान्जालाई दाम्लाले घाँटीमा बाँधी कपाल काट्ने, टुपी राख्ने र टोपी लगाइदिने चलन छ मामा चेली, फुपु चेलाबिच बैवाहिक सम्बन्ध गाँसिन्छ । आफ्नो छोरीहरूको पहिलो हकदार भनेको भान्जा हो । ज्वाइँलाई भान्जा भन्ने चलन छ । बेहुलाले दौरा, सुरुवाल, फेटा पछ्यौरा लगाउँछन् र तरबार भिर्छन् । दुलहीले साडी, चौबन्दीचोलो, मजेत्रो, घुम्टो, चुरापोते लगाउँछन् । मागी विवाह लगभग ब्राह्मण, क्षेत्रीको विवाहसँग मिल्छ । भान्जाले विवाह नगरेर वा अन्यसँग मन परेमा चोरी विवाह गर्ने पनि चलन छ । चोरी विवाहमा घर लगी सिन्दूरपोते गरेको भोलिपल्ट चोरको स्वर (विवाह गरेको जानकारी) फर्काउनुपर्छ । चामल, सुँगुर, खसी, कुखुरा, जाँड, रक्सी र पेरुङगामा तोरीको साग, दुनाटपरी गाँस्ने पात, सिन्का, माछा, मर्चा, सेलरोटीले दन्ड तिर्नुपर्छ । मृत्यु संस्कार धेरै जसो ब्राह्मण क्षेत्रीसँग मिल्छ । मृतकलाई चियानघारी वा खोलामा लैजानुअघि मुख धोइदिने, निलो रङले सिँगार्ने, आँखामुनि चामल राख्ने कार्य मात्र फरक छ । बाबु आमाको (सासुससुरा) मृत्यु हुँदा भान्जाले कपाल खौरी जुठो फाल्ने चलन छ । अन्य जातिमा ज्वाइँले कपाल फाल्ने चलन छैन । शंखरापुर नगरपालिकामा बस्ने मगर जाति बाहुन, क्षेत्रीको समाजमा बसेकाले धर्म, संस्कार, चाडपर्व, वेषभूषा, कर्मकाण्ड सबैमा बाहुन, क्षेत्रीकै प्रभाव छ ।

सीता : अब सुनुवार जातिको चर्चा गरौँ न ।

शारदा : हुन्छ नि । मैले जाने बुझेसम्म बताउने नै छु । सुनुवार जातिका पनि आफ्नै चालचलन संस्कार र संस्कृति छन् । सुनुवार जातिको उद्गम स्थानबाट नै कुरा सुरु गरौँ । सुनुवार नेपालको सुनकोसी, दूधकोसी, तामाकोसी, लिखुकोसी र यसका सहायक नदी वरपरका भूभागमा बस्ने पहिलो बासिन्दा हुन् । यिनलाई किरात 'कोइँच' पनि भनिन्छ । किरात जातिका धर्म गुरु फाल्गुनन्द हुन् । धर्म शास्त्रलाई मुन्धुम भनिन्छ । तुनिच, कोर्मोचा, क्युतिचा, वाच्पुचा, गौरचा, ङावाच, ख्योँङपतिच, जिजिच, जेस्पुच, जैँतिच, जान्चा, तोङ्कुच आदि यिनका थरहरू हुन् । सुनुवारहरूको आफ्नो भाषालाई 'कोइँच लोः' भनिन्छ ।

सीता : यी जातिका वेषभूषा त अचम्मका छन् नि ! होइन र ?

शारदा : हो । यिनीहरू प्रकृतिप्रेमी छन् । प्रकृतिमा पाइने चिज नै लगाउँथे, प्राचीन समयमा फूल, फल, चराको प्वाँख, दुम्सीको काँडा, बहुमूल्य पत्थर लगाएर नाच्थे । सुनुवार पुरुषहरू सप्तरङ्गी वेशभूषा (गलामा सप्तरङ्गी जाली रुमाल, कम्मरमा 'कम्मरी' कम्बरीमा थैलो, कालो इस्टकोट, कालो कम्मरीमा खुकुरी, खुट्टामा सामान्य किसिमको जुत्ता)मा सजिनुका साथै दौरा सुरुवाल र ढाकाटोपी लगाउँछन् । सुनुवार महिलाहरू गुन्युचोली, पैसाले सजिएको कालो, सेतो तथा रातो रङको भोटो, टाउकामा 'कुप्नी' सिउरिन्छन् । यो अनुशासनको प्रतीक मानिन्छ । छातीमा तक्मा जस्तो 'लुजेक्यो' कम्मरमा पटुकाका साथमा थैली, पटुकासँगै 'किप्सुर फेने' बाँध्नुपर्छ जसलाई विवाहितले दुईपट्टि र अविवाहितले एकापट्टि झुन्ड्याउँछन् र क्योङ बाँस बोक्नै पर्छ । गरगहनाका रूपमा चारआनी, आठआनी, पाखुरामा बाघमुखे खुट्टामा चाँदीको कल्ली लगाउँछन्।

सीता : हाल्ली खेल, उँभौली र उँधौली पर्वको बारेमा पनि चर्चा गरौँ न ।

शारदा : हाल्ली सांस्कृतिक खेल हो । यो प्रत्येक वर्ष मङ्सिर महिनाको औँसीको रातमा खेलिन्छ । यो खेल खेलेको १५ दिनभित्र आउने पर्वलाई उँधौली पर्व भनिन्छ । उँधौलीलाई अन्न भित्र्याउने चाड वा न्वागी पूजा पनि भनिन्छ । यस पर्वमा सुम्निमा र पारुहाङ किराँत राजारानी (पुर्खा)को पूजा गर्ने चलन छ । मानिस, जनावर तथा चराचुरुङ्गी लेकतिरबाट बसाइँ सर्ने समयको सङ्केत दिन र अन्नबाली भित्र्याएको खुसियालीमा यो पर्व मनाउँछन् । पूजाका लागि कुखुरा, सुँगुर, जाँड, रक्सी, अदुवा, केराको पात, धूप, अक्षतापाती, सेउली, ढोल झ्याम्टा, धनुकाँडलगायतका सामाग्री चाहिन्छ । त्यस्तै अन्न लगाउने बेलाको सङ्केत गर्न वैशाख पूर्णिमाबाट १५ दिनसम्म उँभौली (भूमी पूजा) मनाउँछन् । अन्नबाली लगाएको, गोडमेल गरेको, काटेको, उठाएको अभिनयका साथ १५ दिनसम्म नाचगान गरी मनाउँछन् । यो नाचलाई चण्डी नाच र पूजालाई चण्डी पूजा भनिन्छ।

सीता : विवाह र मृत्यु संस्कार कसरी गर्दा रहेछन् सुनुवारहरूले ?

शारदा : वैज्ञानिक दृष्टिकोणले यिनीहरूको विवाह साह्रै राम्रो छ । बाबु र आमाको चार पुस्ता केलाएर साइनो नलाग्ने बिच र आफ्नो थर नपर्नेभित्र मात्र विवाह गर्ने चलन छ । यसरी विवाह गर्दा नयाँ वंशाणु गुणको प्रवेश हुन्छ त्यसैले राम्रो मानिन्छ । भागेर विवाह गरे पनि घर माइती बनाएर मागी विवाह जस्तै गरी विवाह गर्नुपर्छ । अन्तरजातीय विवाह भइहालेमा क्षमा मगाउने र भोज खुवाउने चलन छ । विगतमा जातीय नियम उल्लङ्घन गरेमा जाति च्यूत गर्ने परम्परा समेत थियो । विवाहमा जाँडरक्सी र मासु खुवाउने परम्परा जीवितै छ । यिनीहरूको धार्मिक कार्यहरू ब्राह्मण पुरोहितबाट गराउँथे तर आजकाल जन्मदेखि मृत्युसम्मको संस्कारमा आफ्नै जातिको पुरोहितद्वारा गराउन थालेका छन् जसलाई नाःसो भन्दछन् । सुनुवार जातिमा लासलाई गाड्ने वा जलाउने गरिन्छ । धेरै जसो लासलाई खोलाको किनार, पहाडको सम्म परेको ठाउँमा गाड्ने चलन छ ।

सीता : शंखरापुरमा बसोबास गर्ने सुनुवारहरूले यी संस्कारहरूको निरन्तरता दिएको पाउनुभयो ?

शारदा : यस नगरपालिकाको वडा नं. ३ मा सुनुवार जातिको बस्ती छ। उनीहरूले मान्ने चाडपर्व उँभौली र उँधौली पर्व, चण्डी पुजा नै मुख्य हुन् । यस पर्वमा दाजुभाइ तथा आफन्त बोलाई रमाइलो गरी भोज खाने, नाचगान गर्ने गर्छन् । चाम्रे, आलुको तरकारी, रोटी, रक्सी, जाँड, बङ्गुरको मासु अनिवार्य चाहिन्छ । धर्मशास्त्र, परापुर्खा, धर्मगुरु मान्न र पुज्न छाडेका छैनन् । राष्ट्रिय स्तरमा सुनुवार सेवा समाजको अगुवाइमा उँधौली र उँभौली पर्वमा जातीय पोसाक लगाएर काठमाडौँको टुँडिखेलमा चण्डी नाचमा सहभागी हुने चलन छ । यसले कार्यले गर्दा बिस्तारै उनीहरूको परम्पराको जागरण र संरक्षण गराएको छ ।

क्रियाकलाप :२

माथि गरिएको छलफलका आधारमा गुरुङ, मगर र सुनुवार जातिहरूको बारेमा तलको तालिका भर्नुहोस्:

जाति	उद्गम स्थान/जिल्ला	जातिगत थरहरू	वेषभुषा	चाडपर्व	भाषा

सीता : मेडम, शंखरापुरमा भुजेल जातिको पनि बसोबास छ नि। भुजेल जातिको बारेमा पनि बताइदिनुहुन्छ कि ?

शारदा : भुजेल जातिको पनि आफ्नै इतिहास छ। बागलुङ जिल्लाको ढोरपाटन वरपर भोजपत्रको जङ्गल रहेको थियो । त्यहाँ भुजीखोला पनि छ । भोजपत्रका बोक्राको कपडा बनाएर लगाउने र खोला वरपर बसोबास गरेका कारण पनि भुजेल भनिएको रहेछ । भुजेल, घर्ती, खवास र निसेल गरी चार थरहरूमा विभाजित यस जातिमा र ११९ उपथर रहेको पाइन्छ । पश्चिममा तनहुँ कास्की, स्याङ्जा, लमजुङ र गोर्खा जिल्लामा यस जातिको जनसङ्ख्या बढि मात्रामा रहेको छ । पूर्वमा मोरङ, सुनसरी, सङ्खुवासभा र झापामा उल्लेख्य मात्रामा भुजेल जातिको जनसङ्ख्या रहेको छ।

सीता : उनीहरूको जातिगत पेसा, पर्व र जन्म र मृत्यु संस्कारको परम्परा कस्तो रहेछ ?

शारदा : उनीहरूको परम्परागत पेसा खेती किसान, पशुपालन, सिकार खेल्ने र बाँसका चोयाबाट डोको, थुन्से, नाङ्लो बुन्ने र त्यसको व्यापार गर्ने हो । यिनीहरू प्रकृतिपूजक हुन् । त्यसैले जल, वायु, जङ्गल, अग्नि, सूर्य र भूमिलाई इष्ट देवता मान्छन् । जन्म संस्कार, न्वारान, पास्नी, छेवर, नाक कान छेड्ने, विवाह, दाहसंस्कार जस्ता संस्कारहरू हिन्दु परम्पराअनुसार गरिन्छ । लोक संस्कृतिमा घाटु नाच, झ्याउरे, चुड्का, भजन गाउने र नाच्ने परम्परा रहेको छ । चाडपर्वमा मुख्य चाड चण्डी पूर्णिमा हो भने दोस्रो भुजेली पर्व हो । साउने सङ्क्रान्ति, माघे सङ्क्रान्तिका साथै हिन्दुहरूका सम्पूर्ण चाडहरू यस जातिले मनाउने गरेको पाइन्छ । भुजेलहरूको आफ्नै भाषा रहेको छ । नमस्कारलाई 'सेवानुङ' भन्छन् । तनहुँका भुजेलहरूले बोल्ने भाषालाई भुजेल भाषा र भुजी क्षेत्रमा बोलिने भाषालाई खाम भुजेल भाषा भनिन्छ । आफ्नै वेशभूषा रहेको यस जातिका पुरुषहरू कछाड, भोटो, गादा, अस्कोट, दौरासुरुवाल र टोपी लगाउँछन् भने महिलाहरू गुन्यु,चोली, पटुकी, घलेक,

पछ्यौरी, टेकी र टाउकामा मजेत्रो बाँध्छन् । मखमलको चोलो, घलेक, हरियो पटुका, कालो बुट्टे पछ्यौरा र पोते महिलाहरूको परम्परागत पहिरन हो ।

सिता : अब दलित जातिका बारेमा चर्चा गरौँ ।

शारदा : जात विभाजनका प्रसङ्गबाट दलितका बारेमा कुरा सुरु गरौँ । दैनिक आवश्यकताका आधारमा अर्थात् जीवन पद्धतिका आधारमा जातको नामकरण गरेको पाइन्छ । ऋग्वेद र जयस्थिति मल्लको पालामा गरिएको जातिगत कार्य विभाजनको आधारमा जातिहरू छुट्याइएको पाइन्छ । वर्णअनुसार शिक्षा आर्जन गर्ने ब्राह्मण, सेवा सुरक्षा र प्रशासनिक काम गर्ने क्षत्रिय, व्यापार व्यवसाय, पशुपालन गर्ने वैश्य र श्रमजीवी, सिप, प्रविधि, कलाकौशल, शिल्पकारी सम्पूर्ण सेवामूलक काम गर्ने समुदायलाई शूद्र भनी चार वर्णमा विभाजन गरिएको पाइन्छ । श्रम, सिप, कला, संस्कृति र प्रविधिका महासागर र ऐतिहासिक इमानदार श्रमजीवीका रुपमा दलित समुदायलाई चिनिन्छ । राजा जयस्थिति मल्लले राज्य सञ्चालन तथा सिपको पहिचान गर्ने क्रममा सिप जानेको आधारमा छालाको काम गर्नेलाई सार्की, सुन बनाउनेलाई सुनार, फलाम बनाउनेलाई लोहार, नाचगान गर्नेलाई गाइने बनाए तर खानपान, पानी नै नचल्ने गरी दलित र अछुत बनाएका थिएनन् । कालान्तरमा गएर सार्की, दमाईं, कामी, सुनार, गाइने आदिलाई दलित जातमा परिणत गरिएको कुरा इतिहासमा पाइन्छ । नेपालको जनसङ्ख्याको झन्डै २० प्रतिशत दलितहरू छन् । यिनीहरूमा भएको सिप, कला र संस्कृतिलाई जगेर्ना गरी पेसालाई प्रबोधिकरण गर्न सके उनीहरू देशको आर्थिक समृद्धिको मेरुदण्ड बन्न सक्छन् ।

जानिराखौं :	
संस्कार	अन्य जाति (गुरुङ, मगर, सुनुवार, भुजेल, र दलितमा दमाईं, सार्की र कामी)हरूको बिचमा भएको समान कार्य पद्धति
न्वारन	छोराछोरी दुवैको ३ दिन देखि ११ दिनभित्र न्वारन गर्ने, बच्चाको नामकरण गर्ने, राशी मिलाउने
पास्नी	छोरीको ५ महिनामा र छोराको ६ महिनामा गर्ने
व्रतबन्ध	विजोर वर्षमा साइत जुराई ५ वर्षदेखि विवाह हुनुभन्दा अघिसम्म गर्ने, मामलीको काम मुख्य हुने, गच्छेअनुसार दक्षिणा र कपडा सुन दिनुपर्ने
विवाह	मागी विवाह, आफ्नै जातिमा गरिने विवाह मान्यता प्राप्त र प्राथमिकता, आफन्ती बोलाउने नाचगान गर्ने, भोज खुवाउने
मृत्यु	मृतक शरीर जलाउने, जुठो बार्ने, परम्पराअनुसार काजक्रिया गर्ने
भाषा	नेपाली भाषा नै मातृभाषाका रूपमा बोल्ने, आफ्नो जातिगत भाषा नबोल्ने प्रचलन
वेशभूषा	विशेष गरी मुख्य सांस्कृतिक पर्वहरूमा मात्र आफ्नो वेशभूषा लगाउने
चडपर्व	दसैँ, तिहार, तिज, माघे सङ्क्रान्ति, साउने सङ्क्रान्ति मनाउने, मुख्य आफ्ना जातिगत पर्वहरूसमेत मनाउने
धर्म	अधिकांशले हिन्दु धर्म र केहिले बुद्ध र क्रिस्चियन धर्म मान्ने

सीता : दमाइँ, सार्की, कामीका जन्मदेखि मृत्युसम्मका संस्कारलगायत भाषा वेशभूषा सबैमा ब्राह्मण क्षेत्रीसँग मिल्छ, होइन र ?

शारदा : हो, धेरै मिल्छ । यिनीहरू खस आर्यका एक हाँगा हुन् । खस आर्यबाट तल झारिएका हुन् । त्यसैले अनुहारदेखि आनीबानी, भाषा, वेशभूषासम्म सबै क्षेत्री, ब्राह्मणसँग मिल्छ । बच्चा जन्मिँदा न्वारन गर्ने, व्रतबन्ध गर्ने विवाह गर्ने र मृतकलाई दाह संस्कार गर्ने तौरतरिका, उनीहरूले मान्ने चाडवाड सबै मिल्छन् । तर सबै संस्कारका कर्मकाण्ड गर्दा गुरुको रूपमा भान्जा, ज्वाइँ, भिनाजुलाई मान्छन् । क्षेत्री ब्राह्मणमा पनि जग्गेमा चरु हवन गर्न पुरोहितसँगै भान्जा वा भिनाजु/ज्वाइँ राख्ने चलन छ । आजभोलि सम्पन्न परिवारका दलितहरूले पनि ब्राह्मण जातिका पुरोहित नै बोलाएर रुद्री पूजा, सत्यनारायणको पूजालगायत अन्य पूजा लगाउन पनि थालेका छन् ।

सीता : सबै जाति मिलेर बस्ने क्रममा अन्य जातिको संस्कारको अनुसरण र आफ्नो परम्परागत संस्कृतिमा परिमार्जन भएको पाउनुभयो कि भएन ?

शारदा :धेरै राम्रो प्रश्न गर्नुभयो । मैले अन्य जातिको संस्कारको अनुसरण गर्ने र आफ्नो जातिगत परम्परा छोड्दै जाने पाएको छु । कतिपय सभ्यताका कुरा ब्राह्मणले सार्कीबाट सिकेका पनि रहेछन् । राम्रा कुराहरूको आदानप्रदान रहेछ र त संस्कार मिल्न गएको छ । जस्तै घर, आँगन छेउमा तुलसीको मठ बनाउने सभ्यता सार्की समुदायले स्थापना गरेका रहेछन् । आफ्नो समुदायका मानिसको मृत्युको दाहसंस्कार पछि घर फर्कँदा बाटामा बर, पिपल, बेल, तुलसी विरुवा रोप्नाले मृतकलाई शीतलता मिल्छ भन्ने विश्वासले बिरुवाहरू रोप्ने संस्कार पनि रहेछ । क्षेत्री ब्राह्मणमा पनि मृतकको सम्झनामा पाटीपौवा, चौतारा बनाउने, बिरुवा रोप्ने चलन छ । यिनीहरू शिल्पकार भएका कारण अरु जातिहरूसँग राम्रो सम्बन्ध छ । सहयोग आदानप्रदान, हिजो पनि थियो आज पनि छ ।

सीता : अब यस नगरपालिकामा बस्ने सार्कीका बारेमा केही भन्नु हुन्छ कि ?

शारदा : यस नगरपालिकाका सार्कीको कुरा गर्दा न्वारन, व्रतबन्ध, विवाहका कार्यहरू सबैः प्राय क्षेत्री ब्राह्मणसँग मिलेको पाइन्छ । मृत्यु संस्कारको वार्षिकीमा चाहिँ आफन्त बोलाई भोज खुवाउने चलन रहेनछ । १२ औं दिनदेखि छ महिनाको काम गर्दा नै सबै आफन्त, मलामीलाई बोलाएर भोज खुवाउँदा रहेछन् । यी समुदायका मानिसको सारङ्गी नाच, वैशाख पूर्णिमा मुख्य पर्व हो । यस दिनमा घट्ला भन्ने कुल देवताको स्मरण गर्ने, तीन पुस्ताको मिलन गरी चाडको रूपमा मनाउने आफन्तसँग दुःख सुख बाँडेर भव्य रुपमा मनाउने गर्दा रहेछन् । कुल पूजा गर्ने चलन पनि उनीहरूबाट नै अरु जातिले सिकेका हुन् भन्दा रहेछन् । दसैंको अष्टमीमा घिरौंला वा नरिवलको बलि दिने चलन छ । बोकाको बलि दिने चलन छैन ।

सीता : सार्कीको मुख्य थलो कहाँ रहेछ, पेसा, जातिगत थर बारेमा अलिकति बताइदिनुहुन्छ कि ?

शारदाः हवस् । सार्की जातिको मूलथलो सुदूरपश्चिमको कर्णाली अञ्चलको हुम्ला जिल्ला हो । यस जिल्लाको सराक भन्ने स्थानबाट अन्यत्र फैलने क्रममा सराकीबाट सार्की भएको भन्ने भनाइ रहेछ । यो जातिको मुख्य पेसा छालाबाट निर्माण हुने जुत्ता, चप्पल, बेल्ट, झोला, मादल, ड्याङ्ग्रो, मुढा आदि सामग्रीको निर्माण गर्नु हो । सार्की, मालभुल, भुल, चर्मकार, अच्छामी, एस के, कोतेहाल,काला, गोतामे, मिजार, श्रीपाली लगायत सार्की जातिका थर हुन् ।

सीता : अब दमाईंका बारेमा कुरा गरौँ । दमाइँ थर कसरी रहन गएको हो पाउनुभयो त ?

शारदा : हुन्छ । म भन्छु । दमाहा बाजा बजाउनेलाई दमाइँ भनिएको रहेछ । दमाईंको जातका थरहरूमा परियार, बर्देवा, भुसाल, नेपाली, अछामी, घिमिरे, भर्ताल, दर्नाल, सिवा, बागदास, सुनाम, सुन्दास आदि रहेका छन् । अन्य जातिहरूको विवाहमा पन्चेबाजा बजाउने, जन्ती जाने, कपडा सिलाउने दमाइँ जातिको मुख्य पेसा हो । दमाइँ जातिको हुड्के, छलिया, वसन्त, भुइँचम्पा, धुलौट, भडा नाचहरू मुख्य नाच हुन् ।

सीता : दमाइँको विवाह संस्कारका बारेमा केही बताउनु न ।

शारदा :विवाहको टुङ्गो लगाएपछि विवाह पक्का गर्नका लागि केटा पक्षले केटी पक्षकहाँ साइपाटो लैजानुपर्छ । साइपाटामा सगुनको रूपमा माछा, दही, फलफूल, चम्सुर, पालुङ्गो अनिवार्य चाहिन्छ। केटीलाई कपडा, जुत्ता, औँठी लगाइदिने चलन छ । विवाह गर्ने तरिका जस्तै जन्ती लाने, विवाहका दिनको कर्मकार्य, भोज खुवाउने बाजागाजा, दुल्हन फर्काउने तरिका सबै यहाँका ब्राह्मण, क्षेत्रीसँग मिल्छ ।

सीता : दलितभित्रको अर्को जात कामीका बारेमा जान्ने इच्छा छ यसबारेमा पनि भन्नु न ।

शारदा : दलित समुदायभित्रको एक जाति हो कामी । कामीको अर्थ फलामको काम गर्ने लोहार वा लौहकार हुन्छ । कामीको अर्को अर्थ काम गरेर खाने भन्ने पनि हुन्छ । "कामी" शब्द संस्कृतको कारन्धमी शब्दबाट आएको हो । कामीको उद्गम स्थान कर्णाली अञ्चलका पाँच जिल्ला जुम्ला, हुम्ला, डोल्पा, मुगु र कालिकोट हो । यी समुदायका मानिसहरूको थरमा गहतराज, गोतामे, बराइली, श्रीपाली, दियाली, लोहार, आग्री, विश्वकर्मा आदि हुन् । उनीहरू हातहतियार (खुकुरी, भरुवा बन्दुक, खुँडा, भाला, तरवार, हँसिया) बनाउने शिल्पकार भएकाले मानव बस्ती भएका ठाउँमा उनीहरू आफैँ र अरु समुदायले आवश्यकताको आधार देशभरि फैलाएको वा सारेको पाइन्छ ।

सीता : विश्वकर्मा कामी हुन् तर देवताका रूपमा सबै जातिले मान्छन् । यस बारेमा के भन्नुहुन्छ ? यी देवताका पुजारी होइनन् र ?

शारदा : हो । विश्वकर्मा शिल्पी देवता हुन् । कामीलाई यी देवताका सन्तानका रूपमा लिइन्छ । विश्वकर्मा योगशास्त्रका ज्ञाता थिए भन्ने कुरा पनि हिन्दु धर्मशास्त्रमा उल्लेख छ । कलकारखाना, हातहतियार बनाउने, व्यवसाय गर्ने, चलाउने सबैले धुमधामका साथ विश्वकर्माको पूजा गर्छन् । यस्ता सुसभ्य, कला कौशल, सिपप्रविधि, सृजनशीलता र श्रमजीवीका रूपमा चिनिने कामीले बनाएको हतियार, नेपाली खुकुरी विश्वभर प्रख्यात छ । ५०० वर्ष अगाडि द्रव्य शाहले प्रयोग गरेको खुकुरी, ऐतिहासिक लडाइँमा प्रयोग भएका पुराना हातहतियार, सैनिक तथा राष्ट्रिय सङ्ग्रहालय छाउनीमा राखिएका छन् ।

सीता : कामी जातिको अन्य परम्परा के के रहेछन् ?

शारदा : कामी जातिको लाठी, खुकुरी, सरायँ खेल, ढाल तलवार नाच मुख्य नाच हुन् । कामीनाच (ढाल तलवार) ले उनीहरूको परम्परागत संस्कृति झल्काउने गर्दछ । देब्रे हातमा ढाल र दाहिने हातमा तलवार लिएर यो नाच नाचिन्छ । शत्रुसँग युद्ध गर्दाको अभिनय गर्दै नाचिने यो नाच वीरताको प्रतीक र ऐतिहासिक लडाइँको झल्को झल्काउँछ । वीर गोर्खाली भनेर चिनाउने एउटा आधार कामीले बनाएको हतियार पनि हो । यो नाच विशेष अवसर, जन्म, मृत्यु, विवाह, केटाकेटीको छेवर पास्नीमा आजसम्म पनि नाच्ने गरेको पाइन्छ ।

सीता : अब यस नगरपालिकामा बस्ने कामीहरूको कुरा गरौँ ।

शारदा : यस नगरपालिकाको वडा नं ६ सलम्बुटारमा मिजार (कामी) जातिको बस्ती छ । ब्राह्मण, क्षेत्रीसँग नै मिलेर बसेकाले यहिको रहनसहनको प्रभाव बढी छ । न्वारन, जन्म, मृत्यु संस्कारमा गर्ने विधिहरू खासै फरक छैन । विवाहमा केटाले केटी हेर्न जाँदा नै सगुनमा चम्सुर, रायो, लसुन, फलफुल, पालुङ्गो हरियो सागसब्जी लैजानुपर्ने, केटाकेटीको कुरा मिलेमा बाटैबाट सगुनमा दही थपेर विवाह पक्का गर्ने चलन छ । विवाहको टुङ्गो लगाउनका लागि पुनः सगुन लिएर जानुपर्ने परम्परा मात्र फरक छ ।

क्रियाकलाप नं.३

गुरुङ, मगर, भुजेल, सुनुवार, दमाईं, कामी, सार्की जातिहरूले मनाउने जातिगत चाडपर्व र विभिन्न संस्कारका गतिविधिको फोटो खोजेर कार्डबोर्डमा टाँसी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) गुरुङहरूको भाषा कुन हो ?

(ख) सुनुवार जातिको धर्म शास्त्रलाई के भनिन्छ ?

(ग) कामअनुसारको जात विभाजन कसको पालामा भएको हो ?

(घ) मगर जातिको मुख्य उद्गम स्थल कहाँ हो ?

(ङ) कुन जातिमा मामा चेला र फुपु चेलाका सन्तानबिच विवाह हुन्छ ?

(च) कुन जातिमा चोरी विवाह गर्ने चलन छ ?

२. खाली ठाँउमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) शंखरापुर नगरपालिकामा गुरुङहरू ....बाट बसाइँ सरेर आएका हुन् ।

(ख) मगर जातिको लिपि...................... हो ।

(ग) उद्यौली पर्वमा ....राजारानीको पूजा गरिन्छ ।

(घ) भुजेल जातिले नमस्कारलाई ....भन्छन् ।

(ङ) नेपालको जनसंख्याको झण्डै ....प्रतिशत दलित छन् ।

३.तलका प्रश्नहरूको उत्तम विकल्पमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) कुप्नी के को प्रतीक हो ?

(अ) अनुशासन (आ) धैर्य (इ) इमानदारी (ई) विश्वास

(ख) कामी शब्द कुन भाषाबाट आएको हो ?

(अ) उर्दु (आ) हिन्दी (इ) संस्कृत (ई) भोट बर्मेली

(ग) तुलसीको मठ बनाउने संस्कार कुन जातिबाट सुरु भएको हो ?

(अ) कामी (आ) भुजेल (इ) सुनुवार (ई) सार्की

घ) उँधौलीको अर्थ कुन हो ?

(अ) बाङ्गो (आ) सिधा (इ) तल (ई) माथि

(ङ) चुड्का नाच कुन जातिले नाच्दछन् ?

(अ) गुरुङ (आ) मगर (इ) भुजेल (ई) सुनुवार

(च) कुन जातिको विवाहमा दुलहीलाई सिन्दुर लगाइदिने चलन छैन ?

(अ) कामी (आ) मगर (इ) भुजेल (ई) गुरुङ

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सार्की थर कसरी रहन गएको हो ?

(ख) सुनुवार जातिको विवाहको टुङ्गो लगाउन के के हेर्छन ?

(ग) कामी जातिको विवाहका लागि सगुनका रुपमा के के लैजान्छन् ?

(घ) गुरुङको मुख्य लोक संस्कृतिका नाच कुन कुन हुन् ?

(ङ) विश्वकर्माको पूजा किन गरिन्छ ?

(च) भुजेल जातिहरूको मुख्य बसोवास रहेका जिल्लाहरू कुन कुन हुन ?

५. लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) ढाल तरबार नाच भनेको के हो ? यो नाच कुन जातिले कसरी नाच्छन् ?

(ख) सबै दलित जातिहरू शिल्पकार हुन् । व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग) सुनुवार जातिलाई प्रकृति प्रेमी भनिन्छ, किन ?

(घ) गुरुङ जातिको विवाहका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ङ) सुनुवार जातिको वेशभूषाको विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।

(छ) गुरुङ, मगर र सुनुवार जातिका मुख्य कर्मकाण्डहरू के के हुन् ? कुन कुन कर्मकाण्ड गर्ने तरिका सबैमा समान छन् र के केमा विधिहरू समान छैनन् ? लेख्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

(क) आफ्नो अभिभावकसँग सोधेर तलको तालिका बुँदागत रुपमा कपीमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्:

तपाईँका पुर्खाको उद्गम स्थान कहाँ हो?	न्वारनमा के के गरिन्छ ?	व्रतबन्ध कसरी गरिन्छ ?	विवाहको टुङ्गो कसरी गरिन्छ ?	मानिस मरेपछि दाह संस्कार कसरी गरिन्छ ?

(ख) तपाईँका परिवारले आफ्नो जातिगत संस्कार र संस्कृतिलाई निरन्तता दिएको छ वा छैन ? कारणसहित लेख्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन

- विभिन्न जातिका नाचगान, वेशभूषाका फोटा, डकुमेन्ट्रिका आधारमा कक्षा सहजीकरण गर्नुहोस् ।
- कक्षामा बालबालिकालाई उनीहरूले मानिआएको आफ्नो चाडवाडका बारेमा भन्न लगाउनुहोस्।
- आफ्नो चाडपर्व र अरुको चाडपर्वमा गरिने समान र फरक विधिहरू टिपोट गर्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यालय वरपर उपलब्ध सम्बन्धित जातिका मानिसहरू कक्षामा बोलाएर कक्षामा छलफल तथा अन्तरक्रिया गराउनुहोस् ।
- विभिन्न जातिहरूका पर्व, मेलाको अवसरमा विद्यार्थीहरूलाई अवलोकन गरी गराई प्रतिवेदन तयार गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : ९

हाम्रो साझा संस्कृति

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

(क) शंखरापुर नगरपालिकाभित्र बसोबास गर्ने जातिहरूले मनाउने साझा संस्कार र संस्कृतिको सूची तयार गर्न

(ख) साझा संस्कृतिक मूल्य, मान्यता अनुसारका गतिविधिहरू बताउन

(ग) संस्कृतिका विशेषताहरू बताउन

(घ) संस्कृतिलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू बताउन

(नेपथ्यमा मधुरो आवाज आइरहेछ (सरर हुइय) । यत्तिकैमा आरसी मेडम हातमा कोसेली बोकेर दसैंको टीका लगाउनका लागि माइततिर जादै हुनुहुन्छ । केही क्षण हिँडेपछि आरसी मेडम पिङ खेलेको ठाउँमा पुग्नुभयो । त्यहाँ उहाँले पढाउने विद्यालयका कक्षा ८ का ३ जना विद्यार्थीहरू (फुर्वा तामाङ, हरि ढुङ्गाना र सुनिता श्रेष्ठ) पिङ खेलिरहेका थिए । उनीहरूसँग आरसी मेडमको भेट हुन्छ । भेटको यो अवसरमा आरसी मेडम र विद्यार्थीहरू बिचमा विभिन्न जातिहरूको साझा संस्कृतिको बारेमा भएको छलफल)

आरसी : ल तिमीहरूले त यति छिटै टीका लगाएर पिङ पनि खेल्न भ्याएका ?

फुर्वा, हरि, सुनिता : नमस्कार मेडम । हो त हामी टीका लागाएर पिङ खेल्न आएका ।

आरसी : नमस्कार । कस्तो राम्रो छ है हाम्रो संस्कृति । फरक फरक जाति भए पनि हामी बस्छौं, सँगै रमाउछौं । केही रीतिरिवाज, चाडपर्व, धर्म संस्कृति सँगै मनाउँछौं । केही भने आफ्नो जात धर्मअनुसार फरक फरक रूपमा मनाउँछौं ।

हरि : रमाइलो छ मेडम हाम्रो संस्कृति । एउटा कुरा भनौं ।

आरसी : भन न हरि ।

हरिः हुन त मेडम टीका लगाउन हिँड्नुभएको जस्तो छ । मैले हिजो रेडियो सुनेको । रेडियोमा छलफल हुँदै थियो । छलफलको मुख्य विषय चाहिँ साझा संस्कृतिलाई सबैले संरक्षण गर्नुपर्छ, बचाउनुपर्छ भन्ने थियो । मैले त कुरै बुझिनँ । मेडमले यसबारेमा प्रस्ट पारिदिनुहुन्छ कि ?

आरसी : कक्षामा सोधेको भए पनि म भनिहाल्थें नि । तै पनि ठिकै छ । मैले पनि यहाँ एकछिन नानीहरूलाई पर्खनुपर्ने छ । मावलमा दसैंको टीका लगाउन जाने भनेर हुरुक्क भएका छन् । नानीहरू आउन्जेल हिँड न त त्यो परको पिपलको फेदमुनि चौतारीमा बसेर छलफल गरौं ।
(चार जना नै चौतारीमा जान्छन् ।)

आरसी : यहाँ शीतल छ । यहीँ बसौं । (सबै जना चौतारीमा बस्छन्) । ल भन तिमीहरूको जिज्ञासा के छ?

फुर्वा : हरिले त साझा संस्कृतिको संरक्षण कसरी गर्ने भन्ने जिज्ञासा राखे । साँच्चै भनौं भने मलाई त संस्कृति शब्दको पूरा अर्थ पनि आउँदैन ।

सुनिताः त्यो त मलाई आउँछ ।

आरसी : ल भन त सुनिता ।

सुनिता : संस्कृति भनेको कुनै जाति र ठाउँ विशेषको कला, साहित्य, इतिहास, भाषा, धर्म, दर्शन, मूल्य मान्यता र परम्परा हो ।

आरसी : तिमीले ठिक भन्यौ सुनिता । संस्कृति भनेको मानिसहरूको जीवन पद्धतिको तरिका हो । समाजमा विकास भएका मूल्य मान्यता, परम्परा, धर्म, शैली, उत्पादनका तरिकालगायत नै संस्कृति हो ।

हरि : संस्कृति भन्नाले कुनै जाति वा समुदायमा विकास भएको संगीत, कलाकारिता, लवाइखुवाइ, चाडपर्व, धर्मकर्म, पूजाआजा आदिलाई पनि बुझाउँछ ।

आरसी: हो हरि । तिमीले संस्कृति शब्दको अर्थ अझै प्रस्ट पार्‍यौ ।

संस्कृतिका विशेषताहरू तापईंलाईं थाहा छ ?

- संस्कृति सामूहिकतामा आधारित हुन्छ ।
- संस्कृति एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण हुन्छ ।
- मानव समाज र जातपिच्छे संस्कृति फरक हुन्छ ।
- व्यक्तिले संस्कृति निर्माण गर्छ । संस्कृतिले व्यक्ति निर्माण गर्छ ।
- कुनै पनि संस्कृति राम्रो वा नराम्रो भन्ने हुँदैन ।

हरि : मलाई संस्कृतिको बारेमा त अलिअलि आउँछ । तर साझा संस्कृतिको बारेमा चाहिँ भन्न आएन ।

आरसी :कुनै समुदायमा बस्ने सबै जातिहरूले अपनाउने साझा अर्थात् एकै प्रकारको जीवनशैली नै साझा संस्कृति हो । यहि हेरौँ न तिमीहरू तामाङ, नेवार र बाहुन तीन जना छौ । म क्षेत्री हुँ । तर हामी सबैले दसैं मान्छौं । दसैंमा नव दुर्गाको पूजा गर्छौं । दशमीका दिन ठुलाबडासँग टीका लगाएर आशीर्वाद लिन्छौं । पिङ खेल्छौं । नयाँ लुगा लगाउँछौं । मिठो मसिनो खान्छौं । त्यसैले दसैं हामी सबैको साझा पर्व हो । साझा संस्कृति हो ।

फुर्वा: त्यसो त तिहार पनि सबैले मनाउँछौं नि । भाइ टीका लगाउने, लक्ष्मी पूजा गर्ने, देउसीभैलो खेल्ने, काग र कुकुरको पूजा गर्ने कार्य सबैले गरेकै छौ ।

आरसी : त्यसैले तिहार पनि हाम्रो साझा चाड हो । होइन त सुनिता ?

सुनिता : हो मेडम हुन त तर हामी नेवारहरूले तिहारको चौथो दिन अर्थात् कात्तिक शुक्ल प्रतिपदाका दिन म्हपूजा (आफ्नै शरीर अर्थात् आत्माको पूजा) गर्छौं । त्यस दिन हामी नेपाल संवत्को नव वर्ष पनि मनाउँछौं ।

आरसी : तिमीले ठिक भन्यौ सुनिता । तिमीले म्हपूजाको कुरा गर्छ्यौ कि गर्दिनौ भनेर मैले सोधेको । हाम्रा रीतिरिवाज र चालचलन एकआपसमा समानता भए पनि जातिपिच्छेका केही भिन्नता पनि छन् ।

फुर्वा : ए कुरा त त्यसो पो रहेछ ।

आरसी : के रहेछ फुर्वा ?

फुर्वाः हरिः हाम्रो शंखरापुरमा मुख्य रूपमा तामाङ, नेवार, क्षेत्री, ब्राह्मणको बसोबास छ भने न्यून सङ्ख्यामा गुरुङ, मगर, भुजेल, सुनुवार र दलित जातिहरू छन् । यी सबै जातिको मिल्ने रीतिरिवाज, चालचलन, वेषभूषा, धर्म, भाषा आदिलाई समान संस्कृति भनिने रहेछ ।

आरसी : तिमीले एकदमै ठिक भन्यौ फुर्वा ।

सुनिता : हाम्रा साझा चाडपर्व त अरु पनि धेरै छन नि मेडम ।

आरसी : अरु के के छन् भन त सुनिता ।

सुनिता : थुप्रै छन नि मेडम । तीमध्ये माघे सङ्क्रान्ति, जनै पूर्णिमा, गुरु पूर्णिमा, शालीनदी मेला, बुद्ध जयन्ती, बज्रयोगिनी जात्रा, साउने सङ्क्रान्ति, कुसे औँसी, मातातिर्थ औँसी प्रमुख हुन् ।

फुर्वा : माघे सङ्क्रान्ति त हाम्रो ठुलै साझा चाड हो नि ।

आरसीः हो त फुर्वा माघे सङ्क्रान्ति पनि ठुलो साझा पर्व हो । माघे सङ्क्रान्तिको दिन सबै समुदायका मानिसहरू बिहानै उठेर खोला, नदी, जलाशयमा गएर नुहाउने र घिउचाकु, तरुल, तिलका लड्डु खाने गर्छन् । क्षेत्री ब्राह्मण समुदायमा यस दिन छोरीचेलीलाई टीका लगाएर पैसा पनि दिने चलन छ । तामाङ समुदायले भने यस पर्वलाई विशेष रूपमा मनाउने गरेको छ । यस दिन उनीहरू नुहाइधुवाइ गरेर फलफूल तथा प्रसाद ठुलाबडालाई दिएर ढोगभेट गर्ने र आशीर्वाद लिने गर्छन् । यो कार्य तामाङ समुदायमा एक महिनासम्म पनि चल्छ ।

हरि : शालीनदी मेला, स्वस्थानी, माधव नारायण व्रत पनि हाम्रो लागि ठुलो चाड हो नि ।

हरि : हो त । हामी शंखरापुर बासीहरूका लागि त शालीनदी मेला, स्वस्थानी, माधव नारायण व्रत धेरै ठुलो साझा पर्व हो । हरेक वर्ष साँखुको शालीनदीमा पौष शुक्ल पूर्णिमादेखि माघ शुक्ल पूर्णिमासम्म एक महिनासम्म लाग्ने यस मेलामा काठमाडौँ उपत्यकालगायत देशभरिबाट करिब २० लाख भक्तजनहरू शालीनदी मेला भर्न र स्वस्थानी माताको दर्शन गर्न आउँछन् ।

आरसीः तिमीले ठिक भन्यौ हरि । साँखु बाहिरबाट त त्यति धेरै मानिसहरू शालीनदी मेला भर्न आउछन् भने शंखरापुरबासीहरूका लागि यो पर्व झन् विशेष महत्त्वको हुने नै भयो नि ।

सुनिताः हामी शंखरापुर बासीहरूका लागि बज्रयोगिनीको जात्रा पनि धेरै महत्त्वपूर्ण साझा पर्व हो नि । चैत्र शुक्ल पूर्णिमाका दिन सुरु भएर आठ दिनसम्म चल्ने बज्रयोगिनी जात्रा शंखरापुरका नेवार, तामाङ, क्षेत्री ब्राह्मणलगायत सबै जातिका लागि साझा पर्व हो । जात्राको पहिलो चार दिन बज्रयोगिनी माईलाई गुफामा राखिन्छ । यस अवधिमा साँखुमा कुनै पनि समुदायका मानिसहरूले जोतखन नगर्ने परम्परा छ ।

फुर्वा : साउने सङ्क्रान्ति पनि त साझा पर्व हो नि । यसलाई लुतो फाल्ने पर्व पनि भनिन्छ । यस पर्वमा विशेष गरी तामाङ र क्षेत्री, बाहुन समुदायका मानिसहरूले उन्यु धसिङ्घरे, दाउरा र विभिन्न जडीबुटी बालेर धुवाँ निकालेर लुतो फाल्ने चलन छ । नेवार समुदायमा चाहिँ यस्तै कार्य गठेमङ्गलमा गर्ने चलन छ ।

आरसी : क्याबात फुर्वा । तिमीले ठिक भन्यौ । बास्तवमा हामी क्षेत्री, ब्राह्मण, नेवार, तामाङ, गुरुङ, भुजेल, सुनार मगरलगायत सबै जातिहरू एकै ठाउँमा मिलेर बस्छौँ । धेरै जसो चाडपर्वहरू सँगै

र एकै प्रकारले मनाउँछौँ । त्यसैले साझा संस्कृति भनिएको हो । साझा संस्कृति भए तापनि जात र ठाउँ विशेष केही फरक हुनु त सामान्य कुरा हो नि ।

क्रियाकलाप १ : क्षेत्री /ब्राह्मण, तामाङ र नेवार समुदायले मनाउने साझा चाडपर्वको सूची बनाएर उक्त चाडपर्वहरूमा गरिने समान र र फरक क्रियाकलापहरू तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

क्र स	चाडपर्वहरू	समान क्रियाकलाप	फरक क्रियाकलाप
१			
२			
३			
४			
५			

जानि**राखौँ :**

- **बुद्ध जयन्तीः** भगवान् बुद्ध वैशाख शुक्ल पक्षको पूर्णिमाको दिन जन्मिनुभएको हुँदा यस दिनलाई बुद्धप्रति आस्था र सम्मान प्रकट गर्दै बुद्ध जयन्ती नेपालका प्रायः सबै जातिहरूले मनाउँछन् । यो राष्ट्रिय पर्व पनि हो ।
- **मातातिर्थ औँसी :** वैशाख कृष्ण पक्षको औँसीलाई मातातिर्थ औँसी भनिन्छ । यो दिन छोराछोरीले आमाको मुख हेर्ने, उपहार दिने, मिठो खानेकुरा खुवाउने गर्दछन् ।
- **गुरु पूर्णिमाः** असार महिनाको शुक्ल पक्षको पूर्णिमालाई गुरु पूर्णिमा वा व्यास पूर्णिमा भन्ने गरिन्छ । आफूलाई ज्ञान प्रदान गर्ने गुरुहरूलाई श्रद्धा प्रकट गर्ने दिनको रूपमा यो दिनलाई मनाइन्छ । यस दिन चेलाचेलीले आफ्ना गुरुगुरुमालाई सम्मान गर्ने तथा उपहार दिने गर्छन् । व्यास यसै दिन जन्मेका हुनाले यो दिनलाई व्यास पूर्णिमा पनि भनिन्छ ।
- **जनै पूर्णिमा :** श्रावण शुक्ल पूर्णिमालाई जनै पूर्णिमा भनिन्छ । यस दिनलाई रक्षाबन्धन, ऋषि तर्पणी, तथा क्वाटि पूर्णिमा पनि भनिन्छ । यस दिन शंखरापुरको मणिचुडमा र रसुवाको गोसाइँकुण्डमा ठुलो मेला लाग्दछ । यस दिन तामाङ जातिका धामी, झाँक्रीहरू ढ्याङ्ग्रो बजाउँदै मेलामा नाच्ने गर्छन । यस दिन विशेष गरी नेवारलगायत अन्य समुदायले ९ थरीका गेडागुडी मिसाएर क्वाटि पकाएर खाने गर्छन् । तागाधारीहरूले यस दिन जनै फेर्छन् । यस दिन क्षेत्री, बाहुन र नेवारले रक्षाबन्धनमा डोरो लगाउँछन् तर तामाङ समुदायले लगाउँदैनन् ।
- **कुशे औसी :** भाद्र कृष्ण औँसीलाई कुशे औँसी अर्थात् बुबाको मुख हेर्ने दिन भनिन्छ । यस दिन छोरीछोरीछोरीले बुबाको मुख हेर्ने, उपहार दिने, मिठो खानेकुरा खुवाउने गर्छन् । ब्राह्मण, क्षेत्री समुदायको घरमा यस दिन उनीहरूको पुरेतले कुश लगिदिने चलन छ । यसरी पुऱ्याएको कुश वर्षभरि पितृकार्य र देवकार्यमा प्रयोग गरिन्छ । बुबा नभएकाहरूले यस दिन काठमाडौँको गोकर्णमा गएर श्राद्ध गर्छन् र पितृलाई सम्झन्छन् ।

हरि : मेडम हाम्रो साझा संस्कृतिका अन्य पक्षहरूको बारेमा पनि चर्चा गरौँ न ।

आरसीः हामीले अघि नै पनि चर्चा गरिसक्यौँ । संस्कृति भनेको समाजमा विकास भएका मूल्य मान्यता, परम्परा, भाषा, शैली, सङ्गीत, कलाकारिता, लवाइखुवाइ, चाडपर्व, धर्मकर्म आदि हुन् । हामीले चाडपर्व, शालीनदी मेला र बज्रयोगिनी जात्राको बारेमा पनि छलफल गरिसक्यौँ ।

हरि : अब भाषा, लवाइखवाइ र धर्मकर्मको बारेमा कुरा गरौँ न ।

आरसी : शंखरापुरमा बसोबास गर्ने नेवार, तामाङ, गुरुङ, मगर, सुनुवारको आफ्नो आफ्नो मातृभाषा छ । क्षेत्री, ब्राह्मण र दलितहरूको छुट्टै मातृ भाषा छैन । यी सबै जातिहरूको बिचमा सञ्चार गर्ने साझा भाषा नेपाली हो । यो भाषा सरकारी कामकाजको भाषा पनि हो ।

सुनिता : लवाइखवाइ अर्थात् लगाउने र खाने कुरामा पनि केही समानता केही फरकपन छ है मेडम ।

आरसी : हो सुनिता तिमीले ठिक भन्यौ । जातिगत रूपमा नेवार, तामाङ, गुरुङ, मगरहरूले लगाउने पहिरनहरू फरक फरक छन् । सबै जातिका पुरुषहरूले दौरा, सुरुवा, कोट, टोपी र महिलाहरूले साडी, चोलो लगाउँछन् । सबै जातिका महिला तथा पुरुषहरूले लगाउने यी पहिरनहरू नेपालीको पहिचान हो, राष्ट्रिया ड्रेस, हाम्रो संस्कृतिको साझा निसानी हो ।

फुर्वा : खानेकुरामा पनि जातपिच्छे केही फरकपन छ । तर दाल, भात, रोटी, चिउरा, ढिँडो, तरकारी, अचार हाम्रो सझा खानेकुरा हो ।

आरसी : ठिक भन्यौ फुर्वा तिमीले । अब धर्मकर्मको बारेमा कसले भन्छ ?

हरि : म भनौँ मेडम ?

आरसी : भनन हरि ।

हरि : धर्मकर्मको बारेमा त खासै भन्नुपर्ने कुरा केही छैन । खासमा भन्ने हो भने शंखरापुरमा बसोबास गर्ने मानिसहरू मुख्य रूपमा हिन्दु र बुद्ध धर्म मान्ने छन् भने केही मनिसहरू क्रिस्चियन धर्म पनि मान्छन् । खास गरी तामाङ, नेवार, गुरुङ, मगरलगायतका जातिहरू बुद्ध धर्म मान्ने छन् भने हिन्दु धर्म मान्नेहरूमा क्षेत्री, ब्राह्मण, नेवार, भुजेललगायका अन्य जातिहरू छन् । क्रिस्चियन धर्म मान्नेहरू कुनै जात विशेषभन्दा पनि सबै जातजातिका मानिसहरू रहेको पाइन्छ ।

सुनिता : खासमा भन्ने हो भने धर्म कुनै जात विशेषको नहुने र आस्थाका आधारमा मानिने विषय हो । तर जे होस् एउटै धर्मभित्र रहने संस्कार, संस्कृति र परम्परा चाहिँ प्रायः समान हुन्छ ।

आरसी : अवश्य पनि । तिमीले ठिक भन्यौ सुनिता । सबै धर्म मान्ने जातिहरूले जन्म, विवाह, मृत्यु जस्ता संस्कार मनाउँछन् तर मनाउने तरिका, अवधि र पद्धति भने फरक फरक छ ।

फुर्वा : त्यो त हो नि मृडम । विभिन्न जातजातिहरूको जन्म, न्वारन, पास्नी, उपनयन, विवाह, मृत्युसंस्कार गर्ने आआफ्नै परमपरा हुन्छ नि ।

आरसी : जस्तै ।

फुर्वा : जस्तै भनौँ न तामाङहरूको बच्चाको न्वारन लामाले ३ दिनमा गर्छन् । नेवारहरूको गुभाजुले ६ दिनमा गर्छन् भने क्षेत्री ब्राह्मणहरूको ५, ७ वा ११ दिनमा गुरु पुरोहितहरूले गर्छन् । त्यसै गरी व्रतबन्ध (उपनयन, क्षेवार) तामाङले ५ वर्षमाथि बिजोर वर्षमा साइत हेराएर गर्ने चलान छ । नेवार समुदायले ५, ७, ९ लगायतका विजोर वर्षमा उपनयन गर्ने चलन छ । क्षेत्री ब्राह्मणहरूले भने ७ वर्षमाथि साइत हेराएर सोहीअनुसार व्रतबन्ध गर्ने परम्परा छ ।

सुनिता : विवाहमा पनि केही समानता र केही फरकपन छन् । नेवार समुदायमा बेल विवाह (इही) र गुफा राख्ने चलन हुन्छ भने तामाङ, क्षेत्री, ब्राह्मण समुदायमा यस्तो चलन हुँदैन । तामाङ, क्षेत्री, ब्राह्मण समुदायमा केटाका अभिभावकहरू केटी माग्न केटीका अभिभावकमा जाने चलन छ । तामाङको विवाह गर्दा केटी पक्षलाई रित बुझाउने चलन हुन्छ । क्षेत्री, ब्राह्मण समुदायमा रितको चलन हुँदैन तर छोरीलाई दाइजो दिने चलन हुन्छ । सबै जातिहरूले आआफ्ना पुजारी, लामा वा गुभाजु राखेर विवाह गर्ने चलन समान चलन छ ।

हरि : मृत्यु संस्कारमा पनि केही समानता र केही फरक पन छ। मृत्यु संस्कार गर्दा तामाङ समुदायमा लामाले साइत हेरे पछि मृत्युसंकारको प्रक्रिया अगाडि बढाइन्छ। बुहारी मर्दा लास जलाउन माइतीको अनुमति लिनुपर्ने, लास डाँडामा लगेर जलाउने, ७ देखि १३ दिनसम्म जुठो बार्ने, अन्तिम संस्कारमा आफन्तलाई खुवाउने, अन्ति संस्कार १५ दिन पछि ६ महिना सम्ममा गर्ने, घेवा (आफन्तलाई खुवाउने) नसिद्धिकन व्यावहारिक कार्य नगर्ने जस्ता परम्परा छन्।

आरसी : नेवार समुदायमा चाहिँ कस्तो मृत्यु संस्कार छ नि ?

सुनिता : म भनौँ मडम ?

आरसी : भन न सुनिता।

सुनिता : मृत्यु प्रक्रिया लामो छ तर छोटकरीमा भन्ने हो भने नेवार समुदायले लास मानिस मरेकै दिन जलाउने, १० दिनपछि खोलामा गएर कपाल खौरने, १३ दिन बार्ने, ४५ दिनमा विशेष दान गर्ने, महिना महिना दिनमा मासिक जलदान गर्ने, जुठो बार्नेले वर्ष दिनसम्म सेतो लुगा लगाउने, वर्ष दिनमा मृत्यु संस्कार सम्पन्न गर्ने गरिन्छ।

हरि : अब क्षेत्री, ब्राह्मणको मृत्यु संस्कारको बारेमा त म भन्छु है।

आरसी : हुन्छ हरि भन न। तिमी त ब्राह्मण पनि भयौ भन्नै पर्‍यो नि।

हरि : क्षेत्री, ब्राह्मणको मृत्यु संस्कार गर्दा लासलाई जलाउन खोलामा लाने, १३ दिन जुठो बार्ने, महिना महिना दिनमा मासे गर्ने, जुठो बार्नेले वर्ष दिनसम्मा सेतो लुगा लगाउने, माछामासु नखाने, वर्ष दिनमा मृत्युसंस्कार सक्ने र एक हप्ता वा एक दिनको पुराण लगाउने चलन छ।

आरसी : जे होस् सबै प्रायः सबै जातिहरूमा मरेको लास जलाउने, १३ दिन जुठो बार्ने, एक वर्षमा मृत्यु संस्कार सम्पन्न गर्ने, सेतो लुगा लगाउने, कपाल खौरने जस्ता कार्यमा समानता छन्।

हरि : हामी क्षेत्री, ब्राह्मणको ८४ वर्षमा व्यक्ति पूजा गरी सम्मान गरेर सुस्वाथ्यको कामना गरिन्छ। यस कार्यलाई चौरासी भनिन्छ। नेवार समुदायमा ७७ वर्ष ७ महिना ७ दिनम यस्तै कार्य गरिन्छ ,जसलाई जङ्को भनिन्छ। तामाङ समुदायमा चौरासी वा जङ्को गर्ने परम्परा छैन।

आरसी : हो त। उ नानीहरू पनि आइपुगे। दसैंको पिङ उनीहरूले पनि नखेलि छोड्दैनन्। लौ त नानीहरू आजको छलफल यतिमै टुङ्ग्याऊँ है त।

विद्याथीहरू : हुन्छ मेडम। आज हामीले धेरै कुरा सिक्यौँ। अब हामी पनि जान्छौ। नमस्कार।

आरसी : नमस्कार। ल छुटौँ है त।

विद्यार्थीहरू : हुन्छ मेडम।

जानिराखौँ : निम्नलिखित तत्त्वले संस्कृतिलाई प्रभाव पार्दछ :	
• प्रविधिको अधिकतम प्रयोग • सहरीकरण • बसाइसराई • बाहय संस्कृतिको प्रभाव	• मूल्य मान्यतामा आएको परिवर्तन • वहिष्करण • वञ्चितीकरण • भाषा प्रयोगको अवस्था

क्रियाकलाप २ : आफ्ना अभिभावक, तपाईको समुदायमा बसोबास गर्ने मानिसहरू र साथीहरूसँग जन्म, विवाह, मृत्युलगायका संस्कारहरू कति समय र अवधिमा कसरी गरिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गरी प्राप्त सूचनाका आधारमा तलको तालिकामा भर्नुहोसः।

संस्कार	हिन्दु धर्मका अनुयायी	बुद्ध धर्मका अनुयायीहरू	क्रिस्चियन धर्मका अनुयायीहरू	समानता
जन्म, न्वारन	....	....	....	....
पास्नी	....	....	....	....
ब्रतबन्ध/ उपनयन	....	....	....	....
विवाह	....	....	....	....
मृत्यु	....	....	....	....

पाठसार :

- संस्कृति भनेको कला, साहित्य, इतिहास, भाषा, धर्म, दर्शन आदि विषय, मूल्य मान्यता र परम्पराको समष्टि हो ।
- स्थान परिवर्तन भए वा अन्य सम्प्रदायका बिचमा आफ्नो सम्प्रदाय धेरै सानो भएमा मानिआएको संस्कृति परिवर्तन हुँदै जान्छ ।
- शंखरापुर नगरपालिकामा तामाङ, नेवार, क्षेत्री बाहुन, गुरुङ, मगर भुजेल, सुनार, दलितलगायका जातिहरूको बसोबास छ । यी जातिहरूको बिचमा केही साझा र केही फरक सांस्कृतिक परम्पराको विकास भएको छ ।
- बासस्थान छोडेपछि संस्कृतिमा विचलन आउँछ । नयाँ ठाउँमा गएपछि आफ्नो संस्कृति केही छोडने र अरुको संस्कृतिको सिको गर्ने क्रम सुरु हुन्छ ।
- दसैँ, तिहार, माघे सङ्क्रान्ति, शालीनदी मेला, बज्रयोगनी जात्रा, जनै पूर्णिमा, गुरु पूर्णिमा, कुशे औँसी, मातातिर्थ औँसी हाम्रा साझा संस्कृति हुन् ।
- संस्कृति सामुहिकतामा आधारित हुन्छ, समाज र जातपिच्छे संस्कृति फरक हुन्छ र एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा सर्दै जान्छ ।
- बसाइँसराइ, प्रविधिको अधिक प्रयोग, सहरीकरण, बाह्य संस्कृतिको प्रभाव, मूल्यमान्यतामा आएको परिवर्तन सांस्कृतिलाई प्रभाव पार्ने मुख्य तत्त्वहरू हुन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) व्यासको जन्म कुन तिथिमा पर्दछ ?

(ख) क्वाटि पूर्णिमामा कति प्रकारका गेडागुडीको रस पकाएर खाने चलन छ ?

(ग) तामाङ, नेवार, क्षेत्री, ब्राह्मण समुदायमा गरिने मृत्युसंस्कारमा सबैको साझा रीति के हो ?

(घ) शालीनदी मेला कहिले लाग्छ ?

(ङ) नेवार समुदायले मनाउने जङ्को कति वर्षमा गर्ने चलन छ ?

२. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) बुबाको मुख हेर्ने पर्वलाई ....भनिन्छ ।

(ख) नेवार समुदायमा बेल विवाह गर्ने चलन छ । बेल विवाहलाई नेवारीमा .... भनिन्छ ।

(ग साउने सङ्क्रान्तिलाई................. पर्व पनि भनिन्छ ।

(घ) तामाङ समुदायमा विवाह गर्दा केटी पक्षलाई................ बुझाउने चलन रहेको छ ।

(ङ) शंखरापुर नगरपालिकाभित्र बसोबास गर्ने सबै जातजातिहरूको साझा भाषा ....हो ।

३. सबै भन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) तलका मध्ये कुन तामाङ, नेवार र क्षेत्री ब्राह्मणको साझा चाडपर्व होइन ?

(अ) मातातिर्थ औँसी (आ) तिहार

(इ) जनै पूर्णिमा (ई) तिज

(ख) संस्कृतिलाई प्रभाव पार्ने तत्त्व तलका मध्ये कुन हो ?

(अ) बसाइँसराइ (आ) सहरीकरण

(इ) मेलमिलाप (ई) (अ) र (आ) दुवै

(ग) क्षेत्री ब्राह्मण समुदायमा बच्चाको न्वारन कति दिनमा गर्ने प्रचलन रहेको छ ?

(अ) ५ (आ ७

(इ) ११ (ई) माथिका सबै

(घ) श्रावण शुक्ल पूर्णिमाका दिनलाई के भनिन्छ ?

(अ) रक्षाबन्धन (आ) जनै पूर्णिमा

(इ) क्वाटि पूर्णिमा (ई) माथिका सबै

(ङ) कुन जातिको मृत्यु संस्कारको अन्तिम कार्य ६ महिनासम्ममा सक्ने प्रचलन छ ?

(अ) तामाङ (आ) नेवार

(इ) क्षेत्री (ई) भुजेल

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) संस्कृति भनेको के हो ?

(ख) शंखरापुर नगरपालिका भित्र बसोबास गर्ने जातिहरूको साझा चाडपर्वको सूचि बनाउनुहोस् ।

(ग) बज्रयोगिनीको जात्रा कहिले र कति दिनसम्म मनाइन्छ ?

(घ) दसैँमा गरिने कुनै तीनओटा मुख्य क्रियाकलाप लेख्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) माघे सङ्क्रान्तिको महत्त्वको विश्लेषण गर्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको समुदायमा परम्परादेखि मनाउँदै आएको सांस्कृतिक मूल्यमान्यतामा के कस्ता कारणले विचलन आउने संभावना देख्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।

(ग) तलको भनाइको व्याख्या गर्नुहोस् :

व्यक्तिले संस्कृति निर्माण गर्छ, संस्कृतिले व्यक्ति निर्माण गर्छ ।

(घ) नेवार र अन्य समुदायले तिहार कसरी मनाउँछन्, चर्चा गर्नुहोस् ।

(ङ) कुनै पनि समुदायमा बस्ने मानिसहरूको साझा संस्कृतिको के महत्त्व छ, विश्लेषण गर्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

(क) शंखरापुर नगरपालिकाभित्र बसोबास गर्ने जातजातिहरूको साझा संस्कृतिको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(ख) साझा संस्कृति झल्काउने १० ओटा चित्र सङ्कलन गरी कार्डबोर्डमा टाँसेर कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : यो पाठको शिक्षण गर्दा निम्नलिखित क्रियाकलाप गराउनुहोस् :

- विद्यार्थीहरूलाई परम्परादेखि उनीहरूले आआफ्नो समुदायमा मान्दै आएको सांस्कृतिक मूल्य मान्यताहरू पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् । सबैले भनेका सांस्कृतिक पक्षहरू शिक्षकले कालो/सेतो पाटीमा टिपोट गर्नुहोस् । अन्यमा साझा संस्कृतिको सूची बनाउने लगाउनुहोस् ।
- सबै जातजातिको साझा संस्कृति झल्काउने प्राचीन चित्र, तथा पोस्टरहरू खोजेर कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- सबै जातजातिहरूका साझा संस्कृति, संस्कृतिको विशेषता र संस्कृतिलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरूको बारेमा पावर पोइन्ट स्लाइड समेत बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- विभिन्न जातजातिहरूको साझा संस्कृति झल्काउने डकुमेन्ट्रीहरू तथा श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू युट्युब वा अन्य स्रोतबाट खोजेर कक्षामा प्रदर्शन गराई छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई शंखरापुरका विभिन्न बस्ती, शालीनदी, बज्रयोगिनी, साँखु बजार, जहरसिंह पौवालगायतका ठाउँहरूको भ्रमण गराई भ्रमणको अनुभव समेटिएको प्रतिवेदन लेख्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले सांस्कृतिक पर्वहरू आफ्नो घर र समुदायमा के कसरी मनाउँदै आएका छन् । उनीहरूको अनुभव कक्षाकोठामा सुनाउन लगाएर सोबारेमा छलफल गर्दै अनुभव आदानप्रदान गर्ने अवसर दिनुहोस् ।

पाठ १०

ऐतिहासिक सहर साँखु

उद्देश्य: यस पाठको अन्त्यमा तपाइँ निम्नलिखित कुराहरूमा सक्षम हुनुहुने छ :

(क) साँखु शंखरापुरको सामान्य परिचय दिन ।

(ख) साँखुको निर्माण भएको समय बताउन ।

(ग) साँखु सहरमा रहेका टोलहरूको नाम भन्न ।

(घ) सहरभित्रका ढोकाहरूको विशेषता बताउन ।

(ङ) साँखु सहरलाई सम्पदा बस्तीका रूपमा चिनाउन ।

क्रियाकलाप : १ निम्नलिखित तस्बिरहरू अवलोकन गर्नुहोस् । चित्रमा के देख्नु भयो ? चित्रमा देखिएका सम्पदाहरूको के महत्त्व छ, कापीमा लेखेर पृष्ठपोषणका लागि शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

श्री बज्रगोगिनी माईको जात्रा	**कलश पोखरी**
श्री बज्रगोगिनी माईसँगै चैत्यभराडको जात्रा	**पवित्र तीर्थस्थल शालीनदी**

१. साँखु सहर

साँखु एउटा प्राचीन एवम् ऐतिहासिक सहर हो । यो काठमाडौँबाट १७ कि.मि. पूर्वोत्तरमा अवस्थित छ । आज भन्दा ३३२० वर्ष पहिले बज्रयोगिनी मन्दिरका नवौं पुस्ताका पुजारी जोगदेव बज्राचार्यले सात गाउँ

मिलाएर शङ्ख आकारको साँखु सहरको निर्माण गरी शङ्खदेवलाई पहिलो राजा बनाएको कुरा मणिशैल महावदानमा उल्लेख भएको पाइन्छ । ती सात गाउँहरू- नागाचा, गुलिमा, शासं, गागल, पावना, गुदेख्वा र च्ववहि हुन् । सहरभित्र आठओटा टोलहरू छन् । तिनीहरू धुँला टोल, साल्खा टोल, चलाखु टोल, दुगाहिटी टोल, सुन्टोल, इपा टोल, इन्ला टोल र पुखुलाछी टोल हुन् । यो शंखरापुर नगर श्री बज्रयोगिनी देवीको आज्ञाले जोगदेव बज्राचार्यले निर्माण गरेका थिए । यसको निर्माण अत्यन्त वैज्ञानिक ढङ्गबाट भएको देख्न सकिन्छ । फराकिलो बाटो, कुलो, धारा, इनार, पाटी पौवा, सत्तल र खुला ठाउँ आदि कुराको राम्रो प्रबन्ध मिलाएर यो सहर बनाइएको छ । शङ्ख आकारमा निमार्ण गरिएको सहर भएको हुनाले साँखुलाई शंखरापुर पनि भनिन्छ ।

ढुङ्गे धारा	**विश्राम पाटी**	**भगवती मन्दिर**

यो सहरको अर्को विशेषता भनेको पूर्व फर्केका नौओटा ढुङ्गेधारा, नौओटा विहार, नौओटा कुण्डल र नौओटा गुफा पनि हुन् । हरेक वर्ष पौष शुक्ल पूर्णिमादेखि माघ शुक्ल पूर्णिमासम्म मेला लाग्ने पवित्र तीर्थस्थल शालीनदी पनि साँखुमा नै रहेको छ । त्यस्तै अरनिको राजमार्ग खुल्नुभन्दा पहिले तिब्बतसँगको व्यापारिक मार्ग पनि यहीँको थियो । अंशुवर्माकी छोरी भकुटीको विवाह तिब्बतका राजकुमार स्रङचङगम्पोसित यहीँ साँखु सहरको नजिकमा रहेको बज्रयोगिनीको मन्दिरबाट नै गरिएको उल्लेख पाइन्छ । यसरी विभिन्न दृष्टिकोणबाट साँखु शंखरापुरको विशेष महत्त्व रहेको छ ।

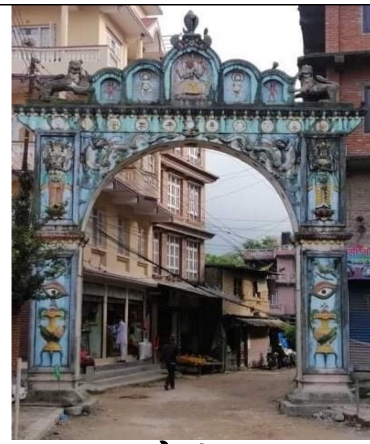
२. ढोकै ढोकाको सहर

तपाइँ साँखु सहरभित्र घुम्नुभएको छ ? यदि तपाइँ त्यहाँ पुग्नुभएको छैन भने एक पटक अवश्य पुग्नुहोस् । यो सुन्दर प्राचीन सहर हो । तपाइँलाई स्वागत गर्न यहाँ ढोकाहरू खुला छन् ।

यस सहरको चारैतिर प्रमुख चार ढोकाहरू छन् । ती ढोकाहरूका आआफ्नै विशेषता छन् । साँखुको स्थापना हुँदादेखि नै यी ढोकाहरूको निर्माण भएको मानिन्छ । यहाँ तिनीहरूको विशेषताबारे वर्णन गरिन्छ।

(क) भौ ढोका

'भौ ढोका' सहरको दक्षिण पश्चिममा रहेको छ। यस ढोकाबाट साँखुका केटाहरूको बिहेको बेला बेहुली (बुहारी) भित्र्याउने गरिन्छ। 'भौ' को अर्थ बुहारी हो। त्यसैले बुहारी भित्र्याउने भएकाले यस ढोकाको नाम भौ ढोका भएको मान्यता छ। यस ढोकाबाट दुलही भित्र्याएर सहर परिक्रमा गराई दुलाहाको घर लगिन्छ। यस ढोकाबाहिर भगवतीको मन्दिर पनि छ। तसर्थ यदाकदा यस ढोकालाई भगवती ढोका भनिएको पनि सुनिन्छ। यो ढोकाको पुरानो कुनै भग्नावशेष भेटिएको छैन। तथापि हाल नवनिर्मित ढोका आकर्षक रूपमा देख्न सकिन्छ। ढोकाको दायाँ बायाँ शुभ साइतका रूपमा दुईओटा पोखरी पनि छन्। यी पोखरीहरू कलश पोखरीका रूपमा परिचित छन्।



भौ ढोका

(ख) साँगा ढोका

यो ढोका सहरको दक्षिणपूर्वमा रहेको छ। साँगा भन्ने ठाउँमा रहेकाले यस ढोकालाई साँगा ढोका भनिएको हो। यस ढोकाबाट साँखुका छोरी चेलीको विवाहमा चेलीलाई बिहेको सम्पूर्ण कार्यपश्चात् सहर परिक्रमा गराई अन्माउने गरिन्छ। ढोकाबाहिर जयबलि अर्थात् नील भैरव छ। त्यसैले यस ढोकालाई जयबलि ढोका वा म्ह्यायम्चा ढोका (छोरी ढोका) पनि भन्ने गरिन्छ। यो पनि नवनिर्मित ढोका नै हो। पुरानो ढोकाको ढुङ्गा अवशेषका रूपमा हालसम्म पनि रहेको छ।

साँगा ढोका

(ग) धुँला ढोका

यो ढोका धुँला टोलमा रहेको हुनाले यसलाई धुँला ढोका भनिन्छ।

प्रत्येक वर्ष चैत्र शुक्ल पूर्णिमाका दिनदेखि आठ दिनसम्म साँखुमा श्री बज्रयोगिनी माईको जात्रा हुन्छ। साँखुबाट उत्तरतर्फ रहेको जङ्गलबिच मन्दिरमा विराजमान बज्रयोगिनी माई सहरमा भित्र्याइन्छ।

सहरको उत्तरपश्चिमको यस ढोकाबाट नै देवीलाई भित्र्याइने हुनाले यस ढोकालाई देव ढोका पनि भनिन्छ। जात्रा सकेपछि यही ढोकाबाट नै बज्रयोगिनी माईलाई पुनः मन्दिरतर्फ फर्काइन्छ। यो ढोका पनि दुई पटक पुनर्निर्माण भइसकेको छ। पुरानो अवशेष भने प्राप्त छैन।

धुँला ढोका

(घ) महादेव ढोका

यो ढोका सहरको पूर्वोत्तरतर्फ ज्योतिर्लिङ्गेश्वर महादेव स्थानमा रहेको छ। त्यसैले यसलाई महादेव ढोका भन्ने गरिन्छ।

यो ढोकाको विशेषता भनेको साँखुका वासिन्दाहरूको मृत्यु हुँदा मृत्यु हुनेको शव श्मसानतर्फ लानु हो । यस ढोकालाई स्थानीयहरू सी ढोका पनि भन्छन् । सी अर्थात् मानिसको शव, त्यसैले शव लाने भएकाले सी ढोका भनिएको कुरा प्रस्ट हुन आउँछ । यो ढोका पनि नवनिर्मित नै हो । हालको रूपमा निर्माण हुनुभन्दा पहिले दायाँ बायाँ दुबै तर्फको भागबाट मानिसहरू छिर्न मिल्ने किसिमको पर्खालबाट गोलाकार ढोका बनेको थियो ।	महादेव ढोका

यी चार ढोकाबाहेक 'धलंक्व ढोका' पनि एक महत्त्वपूर्ण ढोका हो । पौष शुक्ल पूर्णिमादेखि माघ शुक्ल पूर्णिमासम्म एक महिना यहाँ शालीनदी मेला लाग्दछ । त्यस बेला प्रत्येक दिन व्रतालुहरूले पूजा आराधना गर्ने श्री माधवनारायणलाई यही ढोकाबाट शालीनदी लाने र ल्याउने गरिन्छ । 'धलंक्व' भन्ने स्थानमा रहेको हुनाले यस ढोकाको नाम पनि धलंक्व ढोका रहेको हो ।

यी सबै ढोकाहरू नवनिर्मित नै हुन् । यीबाहेक अन्य ढोकाहरू पनि थिए तर अब तिनीहरूको रूप कतै भेटिँदैनन् । कुनै कुनैको भग्नावशेष मात्र छन् । यहाँ एक दर्जनभन्दा बढी ढोकाहरू थिए । ढोकासँगै सहरलाई पर्खालले घेरिएको अनुमान गर्न सकिन्छ । भेटिएका अवशेषको आधारमा उक्त ढोकाहरू खोल्न र बन्द गर्न पनि हुने खालका थिए भन्ने अनुमान गर्न सकिन्छ । यो साँखु सहर शंखरापुर राज्यको नामबाट प्रसिद्ध थियो । राज्यको सुरक्षाका लागि पनि पर्खालले घेरेर ढोकाहरू निर्माण गरी राम्रो प्रबन्ध मिलाइएको अनुमान गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप : २

साँखु सहरका चार ढोकाको के कस्ता विशेषता छन्, कापीमा लेखेर पृष्ठपोषणका लागि शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

३. सम्पदा बस्ती साँखु शंखरापुर

साँखु सहर एउटा सम्पदा बस्ती पनि हो । यो बस्ती काठमाडौँ उपत्यकाकै पहिलो बस्तीको रूपमा रहेको देखिन्छ । यसको निर्माण अत्यन्तै वैज्ञानिक ढङ्गबाट भएको पाइन्छ । यहाँका घरहरू एकनासका छन् । घरमा कलात्मक झ्याल, ढोकाहरू छन् । घर पनि विभिन्न किसिमका सुविधाजनक ढङ्गले बनेका छन् । सहरमा इनार, धारा, पोखरी, कुलो आदिको राम्रो व्यवस्था भएको छ । यही पानी यहाँका बासिन्दाहरू लुगा धुने, नुहाउने र खेतबारीमा पटाउने कामका लागि प्रयोग गर्दछन् । बटुवाहरूलाई विश्राम गर्न ठाउँ ठाउँमा पाटी, पौवा र सत्तलहरू पनि छन् । यी पाटी पौवा, सत्तलहरू र सहरका ढोकाहरू पनि कलात्मक छन् । ठाउँ ठाउँमा पोखरीहरू पनि छन् । यस्तै पोखरीमध्ये भगवती ढोकाको अगाडि शुभसाइत स्वरूप सहर प्रवेशद्वार अगाडि दायाँ बायाँ दुईओटा कलश पोखरीहरू छन् । यी दुई कलश पोखरी हुन् । पोखरीमा माछा पालन गर्नाले अझ शोभा बढेको छ । हाल यी पोखरीहरू आकर्षक ढङ्गबाट पुनः निर्माण भइरहेका छन् ।

साँखुका स्थानीय वासिन्दाहरू नेवार हुन् । उनीहरूको वर्षभरिका विभिन्न संस्कार र संस्कृति छन्, जुन उनीहरूको जीवनको अभिन्न अङ्ग हो । यो सहर अत्यन्त वैभवशाली सहर हो । यहाँको सभ्यताले

हामीलाई अहिलेसम्म पनि नगर निर्माण, कलाकौशल, संस्कारसंस्कृति र मेलमिलापको पाठ सिकाइरहेको छ । यहाँको हावापानी पनि रमणीय र स्वस्थ्यकर छ । खोलानाला, वनजङ्गल, हरिया खेतबारीका कारण यहाँका मानिसहरू स्वस्थ र परिश्रमी पनि छन् । यो सहर पहिले तिब्बतसँगको व्यापारिक केन्द्र पनि भएको कारण यहाँका मानिसहरूको आर्थिक स्तर पनि राम्रो थियो। यहाँका पुर्खाले यसलाई विभिन्न दृष्टिकोणले सम्पन्न बनाएका थिए ।

२०७२ सालको विनाशकारी भूकम्पपछि उपत्यकाभित्रका अन्य सहरहरूको तुलनामा यो सबभन्दा क्षतिग्रस्त भएको थियो तथापि यसले बिस्तारै पुरानै स्वरूप लिँदै छ । यसका लागि शंखरापुर नगरपालिकाले पनि सहरलाई सम्पदा बस्तीकै रूपमा कायम राख्न यहाँ पुरानो ढाँचाको घर निर्माण गर्नका लागि आर्थिक सहयोग पनि जुँटाउँदै आएको छ ।

यो साँखु शंखरापुर सहर नेपालको एउटा सुसभ्य, कलापूर्ण, संस्कार र संकृतिले परिपूर्ण सुन्दर सम्पदा बस्तीका रूपमा रहेको जीवन्त सहर हो । यो शंखरापुर नगरपालिकाको एउटा पर्यटकीय आकर्षण केन्द्र बन्ने प्रचूर सम्भावना पनि रहेको छ । यसलाई अझ समृद्धशाली बनाउन यहाँका वासिन्दा, सङ्घसंस्था, नगरपालिका, प्रदेश सरकार र नेपाल सरकारको पनि ध्यानाकर्षण हुन नितान्त आवश्यक छ ।

साँखु ऐतिहासिक रूपमा धेरै नै महत्त्वपूर्ण सहर हो । यस विशेषतालाई कायम राख्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । यहाँका सुन्दर ढोकाहरू पनि आकर्षणको केन्द्र मानिन्छ । शंखरापुरको ऐतिहासिक र पुरातात्त्विक महत्त्वलाई हेर्दा यसलाई विश्वसम्पदा सूचीमा सूचीकृत गर्नुपर्ने देखिन्छ । यसको संरक्षण र संवर्धन गर्नुमा सम्पूर्ण नगरवासीका साथै नेपाल सरकार, स्थानीय निकाय, सङ्घ संस्था तथा यहाँका वासिन्दाको प्रमुख दायित्व हो ।

पाठसार :

- साँखु ३३२० वर्ष पुरानो सहर हो ।
- यो ऐतिहासिक सहर सात गाउँ मिलेर बनेको हो ।
- साँखु सहरमा भएका कलात्मक ढोका, ढुङ्गेधारा, विहार, गुफाको कारणले गर्दा यसको विशेष महत्त्व रहेको छ ।
- साँखु सहरका चार ढोकाको छुट्टा छुट्टै महत्त्व रहेको छ ।
- साँखु सहर सम्पदा बस्तीको रूपमा विकास हुने क्रममा रहेको छ ।

शब्दार्थ

पूर्वोत्तर = पूर्व र उत्तर बिचको, पूर्व र उत्तरको, ईशान कोण
मणिशैल महावदान = प्राचीन एक ग्रन्थ
सत्तल = यात्री, बटुवा आदिलाई बस्नका निमित्त बनाइएको घर वा पाटी, धर्मशाला
भग्नावशेष = भत्कीबिग्री बाँकी भएको अंश, पुरातात्त्विक दृष्टिले, महत्त्वपूर्ण प्राचीन अवशेष
कलश = पूजाआजामा राखिने जल घडा, पवित्र जल राख्ने जलपात्र

पुरातात्विक = पुराना कला, संस्कृति, ऐतिहासिक तथा महत्त्वपूर्ण वस्तुको अध्ययन गर्ने विधा

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको अति संक्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) साँखु, शंखरापुर निर्माणबारे कुन ग्रन्थमा उल्लेख छ ?

(ख) अंशुवर्माकी छोरीको विवाह कोसँग भएको थियो ?

(ग) साँखुका प्रमुख चार ढोकाको नाम के के हुन् ?

(घ) साँखुमा शालीनदी मेला कहिले लाग्छ ?

(ङ) साँखुका प्रमुख चार ढोकाबाहेक अर्को एउटा महत्त्वपूर्ण ढोका कुन हो ?

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(क) शंखरापुरको स्थापना ... ... वर्ष पहिले भएको थियो ।

(ख) साँखु, शंखरापुरको निर्माण गर्ने व्यक्ति ... ... हुन् ।

(ग) साँखु सहरभित्र ... ... ओटा टोल छन् ।

(घ) साँखु शंखरापुर ... ... ओटा गाउँ मिलाएर बनाइएको थियो ।

(ङ) भगवती ढोका अगाडि ... ... पोखरी छन् ।

३. सबैभन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) साँखु काठमाडौँबाट कति कि.मि. पूर्वोत्तरमा छ ?

(अ) ७ (आ) १० (इ) १५ (ई) १७

ख साँखु शंखरापुर निर्माणमा कुन गाउँ पर्दैन ?

(अ) नागाचा (आ) गुलिमा (इ) भुल्बु (ई) गागल

(ग) साँखु सहरमा कतिओटा टोल छन् ?

(अ) ६ (आ) ७ (इ) ८ (ई) ९

(घ) कुन ढोकाबाट बुहारी भित्र्याइन्छ ?

(अ) भौ ढोका (आ) जयबलि ढोका

(इ) धुँला ढोका (ई) महादेव ढोका

(ङ) सत्तल भनेको के हो ?

(अ) भत्कीबिग्री बाँकी भएको अंश

(आ) यात्री, बटुवा आदिलाई बस्नका निमित्त बनाइएको पाटी

(इ) पूजाआजामा राखिने जल घडा

(ई) पुराना कला, संस्कृति, ऐतिहासिक तथा महत्त्वपूर्ण वस्तुको अध्ययन गर्ने विधा

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) साँखु शंखरापुर सहर कतिओटा गाउँ मिलेर बनाइएको थियो ? उक्त गाउँहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) साँखुमा कतिओटा पूर्व फर्केका ढुङ्गे धाराहरू छन् ?

(ग) साँखुलाई सम्पदा बस्तीको रुपमा कायम राख्न शंखरापुर नगरपालिकाले के कस्तो सहयोग गरेको छ ?

(घ) साँखुमा बटुवाहरूलाई विश्राम गर्नका लागि कस्तो व्यवस्था थियो ?

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) साँखु सहरको निर्माण कसरी भएको थियो ? वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) साँखु सहरका विशेषताहरू बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

(ग) साँखुका प्रमुख चार ढोकामध्ये महादेव ढोकाको वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) साँखुलाई किन सम्पदा बस्ती मानिन्छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य

(क) साँखु शंखरापुरमा रहेका प्रमुख चार ढोकाको अवलोकन गरी उक्त ढोकामा भएका तस्बिरहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) साँखु सहरको चार ढोकालाई कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ, लेख्नुहोस ।

शिक्षण निर्देशन :

- साँखु सहरको धार्मिक, ऐतिहासिक र पुरातात्त्विक महत्त्वबारे विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्नुहोस्।
- पाठमा उल्लिखितबाहेक अन्य महत्त्वपूर्ण विषय स्थानीय बासीहरूसँग सोधेर विद्यार्थीहरूलाई प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- साँखु सहरलाई सम्पदा बस्तीको रूपमा चिनाउनका लागि अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् ।
- साँखु सहर र यसको ऐतिहासिक महत्त्वको बारेमा तयार गरिएका श्रव्यदृश्य सामग्रीको भिडियो युट्युबलगायतका माध्यमबाट खोजेर कक्षामा प्रदर्शन गराइ छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ : ११

लायकु दरबार

उद्देश्य : यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईं निम्न लिखित कार्यमा सक्षम हुनुहुने छ :

(क) शंखरापुरको लायकु दरबारको परिचय दिन ।
(ख) लायकु दरबारको महत्त्व बताउन ।
(ग) लायकु दरबारको विशेषता भन्न ।

क्रियाकलाप : १

अभिभावक र छिमेकीसँग सोधेर तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) शंखरापुरको लायकु दरबार कहाँ छ ?

....

(ख) हाल लायकु दरबारको अवस्था कस्तो छ ?

....

(ग) लायकु दरबार परिसरमा महत्त्वपूर्ण कुराहरू के के छन् ?

....

शंखरापुर राज्यको स्थापना तीनहजार वर्षभन्दा पहिले भएको मान्यता छ। स्थापना कालमा यहाँ शङ्खदेव राजा भएको उल्लेख पाइन्छ। विभिन्न राज्यमा राजाको दरबार भए जस्तै यहाँ पनि एउटा दरबार थियो। यस दरबारलाई आजभोलि लायकु दरबार भनिन्छ । लायकु शब्दको अर्थ नेपाल भाषामा दरबार हो । त्यसैले बोलीचालीमा लायकु दरबार भनिएको हो । यो लायकु दरबार हाल शंखरापुर नगरपालिका वडा नं ६ को इन्लाटोलमा पर्दछ । स्थापनाकालमा शंखरापुर सात गाउँ मिलाएर बनाइएअनुसार हाल यसको निम्नलिखित सिमाना रहेको अनुमान गरिन्छ :

(क) नागाचा : हाल शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नं. ६, ८ र ९ अन्तर्गतका बिलगोठ, कालीमाटी, भुल्बु, घुमारचोक र नागाचा पाख आदि

(ख) गुल्मा (गुलिमा) : हाल शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नं ४ का तिनाङ्खेल, लप्सेफेदी, तारातीर्थ, गुल्मादेवी, साधु-श्मसान, नारायणेश्वर, जहरसिंह पौवा आदि

(ग) च्व वही : हाल शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नं. ४ र ८ का घुमारचोक, लप्से, बज्रयोगिनी, चाँपाबोट आदि

(घ) गुदेख्वा : हाल शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नं. ६ र ९ का सलम्बुटार, खुलालटार, खय्कुं दोभान आदि

(ङ) शाशं : हाल शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नं. ६ र ७ को साँखुभित्र पर्दछ ।

(च) पावना : हाल शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नं. ५ को पालुबारी, विश्वम्भरा, इटाखेल, शालीनदीपारिका क्षेत्र आदि ।

(छ) गागल : हाल शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नं. ९ का सानागाउँ (चुगां), पासिखेल, उखुटार, कुर्थली, साखिनटार, सुकेखोला (लः मरु खुसी) आदि ।

क्रियाकलाप : २

तलका चित्रमा के के देख्नुहुन्छ ? कापीमा लेखेर पृष्ठपोषणका लागि शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

नारायण मन्दिर स्थल	उमामहेश्वर	सरावत फल्चा

उल्लिखित गाउँहरू मिलेर बनेको शंखरापुरको राजधानी साँखु बजारमै थियो । राजधानी भएकाले यहाँ राजदरबार पनि रहेको हो । यो दरबारको हाल कुनै भग्नावशेष देखिँदैन । उक्त दरबार रहेको स्थानमा हाल नयाँ भवन बनेको छ। २०३० सालपछिको नवनिर्मित यस भवनमा पञ्चायतकालमा पुखुलाछी गाउँ पञ्चायत थियो। २०४६ सालको आन्दोलनपश्चात् बहुदल आएपछि पुखुलाछी गाउँ विकास समिति थियो। त्यसपछि शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नं ६ को वडा कार्यालय थियो । अहिले पनि साँखुका स्थानीय बासिन्दाहरू यसलाई दरबार क्षेत्रकै रूपमा मान्दै आएका छन् ।

क्रियाकलाप : ३

तलका चित्रमा के देख्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

लायकु दरबारक्षेत्रमा नवनिर्मित भवन र मौलो	जुजु फल्चा

लायकु दरबार परिसर ऐतिहासिक, धार्मिक र सांस्कृतिक रूपले महत्त्वपूर्ण छ । यहाँ नारायणको एउटा मन्दिर पनि छ। हाल यो मन्दिर पूर्णरूपले पिपलको रुखको जराले छोपिएको छ। ढोका भने सानो एउटा प्वालको रूपमा रहेको छ। यस क्षेत्रलाई नारायण चोक भनिन्छ। नारायण चोक जस्तै यहाँ अर्को एउटा मूलचोक पनि छ। मूलचोकमा राजाको सिंहासन रूपी एउटा सानो डबली (मञ्च) पनि बनाइएको छ।

यहाँ राजा विराजमान हुने जनविश्वास छ। त्यसैले आजका दिनसम्म पनि यस सानो डबलीमा जो कोही बस्नुहुँदैन भन्ने मान्यता छ। तर यहाँको बज्रयोगिनी जात्रामा राजप्रतिनिधिका रूपमा ल्याइएको खड्ग बोक्ने व्यक्ति भने बस्न पाउँछन्। त्यस्तै शालीनदी मेलाको समय श्री माधवनारायण देवता बोक्ने व्यक्ति पनि बस्न पाउँछन्। यी बाहेक अरु सर्वसाधारणलाई बस्न मनाही छ।

दरबारको बाहिर पनि मन्दिर, पाटी, पौवा, सत्तल आदि छन्। दरबारको अगाडि दायाँतर्फ तल पाटी र माथि सत्तलको रूपमा रहेको एउटा भवन छ। यसलाई सरावत फल्चा भनिन्छ। यो कलात्मक बुट्टा कुँदिएको झ्याल जडित छ। त्यस्तै दरबारको अगाडि एउटा अत्यन्त आकर्षक पाटी रहेको छ। यस पाटीलाई 'जुजु फल्चा' भनिन्छ। यहाँ अर्धनारीश्वरको मूर्ति पनि छ। दरबारको ठिक अगाडि एउटा डबली पनि छ। डबली भन्नाले प्राचीन देवदेवीहरूको नाच देखाउने स्थल (मञ्च) हो। साथै यस डबली अगाडि एउटा मन्दिर पनि छ। उक्त मन्दिरमा गणेश र अष्टमातृका छन्। त्यस्तै अर्कोतर्फ उमामहेश्वरको मूर्ति रहेको छ। हाल यहाँ मन्दिरको रूपमा नभई सामान्य अवस्थामा अलि उचाइमा अवस्थित छ। यस उमा महेश्वर रहेको स्थानमा बज्रयोगिनीको मूल जात्रा हुने दिन चैत्र कृष्ण तृतीयाका दिन रथ त्यहाँ पुग्दा 'मरिकसि' चढाइने प्रचलन पनि छ।

क्रियाकलाप : ४

तलका चित्रहरू हेर्नुहोस् र कक्षामा छलफलसमेत गरी के के देख्नु भयो कापीमा लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

दरबार क्षेत्रमा भेटिएका पुराना इँट	गणेश-कुमारीको मन्दिर	सिंहासनस्वरूप मानिएको डबली

बज्रयोगिनीको जात्रा अवधिभर राजाको सबारी भएको मान्यता स्वरूप लायकु दरबार क्षेत्रमा सर्वसाधारणदेखि जिम्मावाल, जमादार, क्षेत्रपाल, द्वारे, कोतवाललगायत जम्मा हुने र बाजागाजासहित पूजा पाठ पनि गरिन्छ।

यहाँ दसैँको अवसरमा धूमधाम पूजा हुन्छ। अन्य दरबारमा जस्तै यहाँ पनि दसैँको पहिलो दिन घटस्थापना गरी जमरा राख्ने चलन छ। यहाँ दशैँभर प्रत्येक दिन पूजा पाठ गरिन्छ। महानवमीका दिन यहाँ बलि चढाइन्छ। बलि दिनलाई एउटा मौलो गाडिएको छ। विजयादशमी वा टीकाको दिन जमरा र टीका लगाइदिने चलन पनि यथावत् छ। हाल टीका थाप्न स्थानीय जनप्रतिनिधि र अन्य भद्रभलाद्मी समेत पुग्ने गर्दछन्। यस दिन तलेजुबाट पायः (खड्ग जात्रा) निकालिन्छ। त्यस खड्ग जात्रामा टीका ग्रहण गरी दरबारबाट राज प्रतिनिधि अनिवार्य रूपमा भाग लिन जानुपर्छ। तलेजुमा अन्य कुनै महत्त्वपूर्ण कार्यको

पूजाआजा भएमा लायकु दरबारसँग सम्बन्ध रहेको पाइन्छ । दसैँको पूजाका लागि गुठी संस्थानबाट रकम प्राप्त हुन्छ । तर हाल यो रकम नाम मात्रको जस्तै भएको छ ।

शंखरापुर क्षेत्रभित्र कुनै मुद्दा मामिला भएमा यही दरबारबाट फैसला गर्ने प्रचलन थियो । त्यस्तै बज्रयोगिनी मन्दिर परिसरमा कुनै मूति चोरी, आगलागी आदि भवितव्य दुर्घटना घट्न गएमा यहाँ उजुरी गरिन्थ्यो । उक्त कुराको जानकारी बज्राचार्यहरूको ठ्यासफूबाट प्राप्त हुन्छ । यस्तै एउटा घटना छ, तत्कालीन राजा अमृत मल्लको पालामा शत्रु राज्यका सुराकी पक्रियो । सुराकीलाई फाँसी दिइयो । शत्रुराज्यमा विजय हासिल गरेर उत्सव मनाइयो । यस खुसियालीमा बज्रयोगिनीको महाकाल भैरवमा पञ्चबलि गरी दुनियाँदारलाई भोज खुवाएको घटना विवरण घटनावलीमा छ उल्लेख छ ।

साँखुमा हुने श्री कुमारी पूजा, भैरव पूजा, जेठी कुमारी पूजा, साँखुको श्मसानघाटको कात्यगुठीको पूजा, माघमेलाको अश्वमेध यज्ञ तथा अन्य जात्रा पर्वहरूको सूचना सार्वजनिक गरिन्थ्यो । यस्ता सूचना जाहेर गर्नुपरेमा यही लायकु दरबारबाट झ्याली पिट्ने काम सुरु गर्ने परम्परा आजसम्म पनि छ ।

हाल लायकु दरबारको कुनै भग्नावशेष छैन तर ढोका भने अहिले पनि फराकिलो नै बनाइएको छ । कतै प्राचीन दरबारको जस्तो धेरै ठुला ठुला इँटहरू भेटिएका छन् । शंखरापुरको इतिहास हजारौँ वर्ष पुरानो छ । उपत्यकामै पहिलो मानव बस्ती बसेको ठाउँका रूपमा पनि यसलाई लिने गरिन्छ । त्यसैले यस्तो ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र पुरातात्त्विक दृष्टिले पनि महत्त्वपूर्ण दरबारको उत्खनन गर्नुपर्ने देखिन्छ । यस स्थानले नेपालको इतिहासमा ठुलो महत्त्व बोकेको छ । भविष्यमा यस क्षेत्रलाई आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटनको आकर्षक केन्द्रका रूपमा विकास गर्न सकिने देखिन्छ । तसर्थ हामी सबैले यसको संरक्षण र संवर्धन गर्नेतर्फ ध्यान दिनु अत्यावश्यक छ ।

शब्दार्थ

लायकु : राजकूल, दरबार

डबली : देवदेवीको प्राचीन नाच देखाउने ठाउँ, मञ्च

सिंहासन : दुबैतिर सिंहको मूर्ति उठाई तिनका पीठमा बनाइएको राजा, देवताआदिको आसन

मरिकसि : देवताका लागि चढाइने विशेष रोटी राखिएको हाँडी

तलेजु : तुलजा भवानी

मौलो : पशु बलि दिन गाडिएको किला, खाँबो

पायः : दसैँको टीकाका दिन गरिने खड्गजात्रा

ठ्यासफू : परस्परमा पत्रहरू जोडिएको एक किसिमको पुरानो ढाँचाको पुस्तक

पाठसार

- ✦ लायकु दरबार शंखरापुर नगरपालिका वडा नं ६ स्थित इन्ला टोलमा थियो ।
- ✦ लायकु दरबार परिसरमा चोक, डबली, पाटी-पौवा, उमामहेश्वरको मन्दिर, नारायणको मन्दिर आदि छन् ।
- ✦ लायकु दरबार मूलचोकमा रहेको सानो डबलीमा सर्वसाधारण बस्न मनाही छ ।
- ✦ लायकु दरबारको पूजाकोठामा दसैँमा जमरा राखिन्छ ।
- ✦ चोरी, डकैती, आगलागी जस्ता घटना भए लायकु दरबारमा उजुरी गरिन्थ्यो ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) लायकु दरबार शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नं ... ... मा छ ।

(ख) लायकु दरबार परिसरमा ... ... को मन्दिर पिपलको रुखले छोपिएको छ ।

(ग) लायकु दरबार अगाडिको पाटी ... ... फल्चा हो ।

(घ) लायकु दरबारको ... ... चोकमा सिंहासनको प्रतीकका रूपमा एउटा सानो ... ... रहेको छ ।

(ङ) दसैँमा तलेजुबाट निकालिने ... ... मा लायकु दरबारबाट पनि प्रतिनिधित्व गर्ने परम्परा रहेको छ ।

२. तल दिइएका प्रश्नको एक एक वाक्यमा उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) शंखरापुरका प्रथम राजा को थिए ?

(ख) लायकु दरबार भएका दुई चोकहरूको नाम के के हुन् ?

(ग) बज्रयोगिनीको महाकालमा किन पञ्चबलि दिएर भोज खुवाइएको थियो ?

(घ) बज्रयोगिनी जात्रामा ल्याइने खड्गलाई के मानिन्छ ?

(ङ) लायकु दरबार अगाडि बलि दिन के गाडिएको छ ?

३. सबैभन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) लायकुको अर्थ के हो ?

(अ) घर (आ) मन्दिर (इ) दरबार (ई) विहार

(ख) मौलो गाडेको ठाउँमा के गर्ने गरिन्छ ?

(अ) पिङ खेल्ने (आ) उपचार गर्ने (इ) बलिदिने (ई) बत्ती बाल्ने

(ग) लायकु दरबारमा दसैँ पूजाको लागि खर्च गर्न रकम कहाँबाट आउँछ ?

(अ) मालपोत कार्यालयबाट (आ) खानेपानी संस्थानबाट

(इ) गुठी संस्थानबाट (ई) कर विभागबाट

(घ) राजा बस्ने आसन कुन हो ?

(अ) पद्मासन (आ) योगासन (इ) सुशासन (ई) सिंहासन

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) आजभोलि लायकु दरबार कस्तो अवस्थामा छ ?

(ख) लायकु दरबार परिसरमा के के देख्न सकिन्छ ?

(ग) लायकु दरबारमा के कस्ता घटनावलीको उजुरी भएको अभिलेख राखिएको छ ?

(घ) लायकु दरबारमा हाल कसरी दसैँ मनाइने चलन छ ?

५. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) शंखरापुर राज्यको दरबारबाट सञ्चालित सिमानाको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) हाल लायकु दरबार क्षेत्र र यसको भित्र बाहिर के के महत्त्वपूर्ण कुराहरू रहेका छन् ? लेख्नुहोस्।

(ग) लायकु दरबारमा दसैँको बेला के कसरी पूजाआजा हुन्छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) लायकु दरबारमा राखिने अभिलेखबारे चर्चा गर्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

लायकु दरबारको स्थलगत भ्रमण गरी यसको ऐतिहासिक, सांस्कृतिक महत्त्वसहित प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

यो पाठको शिक्षणका लागि निम्नलिखित क्रियाकलाप गराउनुहोस् :

- लायकु दरबार र यसको परिसरका तस्बिर कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- साँखु बजार पुगेका विद्यार्थीहरूलाई दरबारबारे भएको जानकारी कक्षामा प्रस्तुत गराउनुहोस्।
- दरबारको महत्त्वबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- लायकु दरबारको स्थलगत भ्रमण गराई प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ १२

कौसी खेती

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

(क) कौसी खेतीको परिचय दिन ।

(ख) कौसी खेतीका फाइदाहरू बताउन ।

(ग) कौसी खेती गर्ने तरिका भन्न ।

(घ) जैविक विषादि बनाउन ।

(ङ) कौसी खेतीको चुनौती व्यवस्थापन गर्ने तरिका बताउन ।

(च) माटोबिनाको पानी गर्ने खेती प्रणालीबारे भन्न ।

१. परिचय

बढ्दो सहरीकरणसँगै खेती गरिने जमिनको अभाव हुँदै गएको छ । हाम्रो शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रमा उत्पादन भएका अन्न, तरकारी, फलफूल जस्ता उत्पादनहरूले स्थानीय माग धान्नुका साथै नजिकैका अन्य क्षेत्रमा पनि निर्यात गरी आयआर्जन गरिँदै आएको छ । तर सहरीकरणले गर्दा खेतीयोग्य जमिनमा घर तथा विभिन्न संरचनाहरू बन्दै गएका छन् । मानिसहरू एकातिर रासायनिक विषादियुक्त उत्पादन उपभोग गर्न बाध्य भएका छन् भने अर्कोतिर खर्च पनि बढ्न गएको छ । कौसी खेतीको माध्यमबाट परिवारका लागि आवश्यक पर्ने कृषि उत्पादन गर्नु उत्तम विकल्प हुन सक्दछ ।

घरका कौसी, बरण्डा, छत आदि स्थलमा तरकारी, फलफूल, मसलाबाली आदिको खेती गर्ने प्रविधिलाई कौसी खेती भनिन्छ । कौसी खेती विशेष गरी सहरी क्षेत्रमा धेरै प्रचलन भएकाले यसलाई सहरी खेतीका नामले पनि चिनिन्छ । यस प्रविधिबाट जमिन कम भएका विद्यालयहरूका कौसी, छत, बरन्डा, भित्ता आदि स्थलमा गमला, चामलको बोरा, आटाको बोरा, फालिएका टिनका बट्टा, प्लास्टिकका वोत्तल आदि प्रयोग गरी पनि विभिन्न प्रकारका बालीहरू सजिलैसँग उत्पादन गरी उपभोग गर्न र शिक्षण सिकाइमा पनि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।

कौसीमा खेती गर्नुभन्दा पहिले विभिन्न कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ । विशेष गरी खेती गर्नलाई छनोट गर्नुपर्ने स्थान, फलफूल तथा तरकारी बालीहरूको किसिम र ती बालीहरूको छनोट, खेती गर्दा

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूबारे पूर्ण रूपमा ज्ञान हुनु आवश्यक छ । कौसी खेतीका लागि ठाउँ प्रशस्त घाम लाग्ने र सजिलोसँग पानी दिन सकिने तथा राम्ररी निकास हुने हुनुपर्छ । कतिपय घर, बरन्डाहरू प्राविधिक डिजाइनअनुसार नबनाइएको वा पुरानो छ भने कौसी खेतीगर्नु अघि भार थाम्न सक्ने नसक्नेबारे सम्बन्धित प्राविधिकको सल्लाह लिनु जरुरी हुन्छ । यस पाठमा कौसी खेतीका सकारात्मक पक्षहरू, यसका विधि तथा प्रक्रिया, चुनौती र व्यवस्थापनका साथै हाइड्रोपोनिक्स प्रविधिका बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

२. कौसी खेतीका फाइदा

कौसी खेतीबाट विभिन्न फाइदाहरू प्राप्त हुन सक्छन् । तीमध्ये केही फाइदाहरू बुँदागत रूपमा यसप्रकार रहेका छन् :

(क) घरमा उपलब्ध सानो खाली ठाउँको पनि सिर्जनात्मक रूपले उपयोग गर्न सकिन्छ ।

(ख) एउटै ठाउँ वा भाँडामा पनि धेरै प्रजातिका बिरुवा रोप्न सकिन्छ ।

(ग) फुर्सदको समयलाई उत्पादनशील काममा उपयोग गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ ।

(घ) कम खर्चिलो हुनाका साथै थोरै जनशक्तिको मात्र आवश्यकता पर्दछ ।

(ङ) आफ्नै घरमा जैविक तथा स्वस्थ्य उत्पादनको उपभोग गर्न पाइन्छ ।

(च) घरमा भएका पुराना टुटेफुटेका भाँडा र पुराना टायर, हेल्मेट जस्ता वस्तुको पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(छ) घरबाट निष्कासन हुने जैविक फोहोरलाई मल बनाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(ज) कौसी खेतीमा काम गर्दा शारीरिक र मानसिक तन्दुरुस्ती प्राप्त हुन्छ ।

क्रियाकलाप : १ कोसी खेती गर्दा के कस्ता सावधानीहरू अपनाउनुपर्छ ? साथीहरूसमेतसँग छलफल गरी बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

३. कौसी खेती गर्ने प्रक्रिया

कौसीमा गरिने खेती जमिनमा गर्ने खेतीभन्दा केही फरक हुन्छ । जमिनमा हुने माटामा धेरै जैविक गतिविधिहरू भइरहेका हुन्छन्, जसले माटालाई उर्वर बनाउन आवश्यक तत्त्वहरू प्राकृतिक रूपमै उपलब्ध हुन्छन् । कौसी खेतीका लागि प्रयोग गरिने गमला वा अरू कुनै भाँडोमा आवश्यक मल र अरू तत्त्वहरू बाहिरबाट राख्नुपर्ने हुन्छ । यसैले पनि कौसी खेतीमा अलि बढी स्याहार र लगनशीलताको आवश्यकता पर्दछ । कौसी खेती गर्नका लागि प्रयोग गरिने भाँडो, त्यसमा राखिने माटो, रोपिने बिरुवा, बिरुवाको हेरविचार, पानी राख्ने तरिका, माटोको स्याहार जस्ता कुरामा केही फरक तरिका अपनाउनुपर्छ ।

(क) कौसी खेतीमा प्रयोग हुने भाँडा

कौसी खेतीका लागि विभिन्न प्रकारका भाँडा प्रयोग गर्न सकिन्छ । अहिलेसम्म कौसी खेती गरेकाको छत, बरान्डा, कौसीमा ठुलामा बाथ टबदेखि सानामा अन्डाको बोक्रासम्मलाई पनि बिरुवा रोप्न प्रयोग गरिएको देखिन्छ । आजकाल प्रायजसो थर्मोकोल (माछा राख्ने भाँडा)लाई प्रयोगमा ल्याएको देखिन्छ । यो भाँडो सस्तो र हलुका हुनाका साथै लामो जरा हुने बिरुवा पनि हुर्काउन सकिन्छ । कौसी खेती गर्नेको सङ्ख्या दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको छ । कौसी खेती गर्नलाई कुनै निश्चित भाँडो हुनुपर्छ भन्ने छैन ।

थर्मोकोलको भाँडासँगसँगै, सिमेन्टको बोरा, टुटेफुटेका प्लास्टिकका बाल्टिन, बाटा, माटाको गमला, तेलका प्लास्टिक, पुराना हेल्मेटलगायतका भाँडो समेत बिरुवा उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

(ख) माटो

कुनै पनि बिरुवा हुर्कन तथा बढ्नका लागि माटामा रहेको पोषक तत्त्व (खनिज) को आवश्यकता पर्दछ । साथै माटामा जैविक गतिविधिहरू बढाउनुपर्छ । माटामा हुने गड्यौला आदिले माटालाई मलिलो, खुकुलो अनि उर्वर बनाउँछन् । तर कौसी खेतीमा प्रयोग गरिने भाँडो सानो हुने भएकाले प्राकृतिक रूपले जैविक गतिविधि कम हुन जान्छन् । त्यसैले कौसी खेतीका लागि सकेसम्म बढी मल मिसाएर माटालाई हलुका बनाउँदा बिरुवा राम्ररी फस्टाउँछ । माटो हलुका बनाउने हो भने त्यसले बिरुवालाई जरा फिँजाउन पनि सजिलो हुन्छ, कौसी वा छतमा माटाको भार पनि कम हुन्छ र माटाले पनि राम्ररी सोस्न सक्छ । विशेष गरी कौसी खेतीका लागि प्रयोग हुने माटाको मिश्रणमा चार भागको एक भाग मात्रै माटो राखिन्छ । बाँकी तीन भागको एक भाग बालुवा र बाँकी दुई भाग मल राखी तयार पारिन्छ । माटो हलुका बनाउन नरिवलको जटालाई सानो सानो टुक्रा बनाएर, एक दिन जति पानीमा भिजाई माटामा मिसाउन सकिन्छ । मधुमति वा कोकोपिट पनि भनिने नरिवलको जटाको इँटा आकारको यो सामान बजारमा किन्न पनि पाइन्छ । यसले पनि माटालाई हलुका अनि उर्वर बनाउँछ । यस्तो माटालाई भाँडामा राख्दा छ इन्च जति वा भाँडो हेरेर भर्न सकिन्छ । माटो राख्दा माथिबाट कम्तीमा पनि चार औँला जति कम मात्रै भरिने गरी राख्दा, पानी वा अरू केही कुरा थप्दा पोखिने र बाहिर निस्किने समस्याबाट बच्न सकिन्छ । यसो गर्नाले बिरुवा रोपेको भाँडामा समय समयमा मल हाल्न र गोडमेल गर्नसमेत सजीलो हुन्छ ।

(ग) मल

कौसी खेतीका लागि माटामा प्रर्याप्त मल मिसाउन आवश्यक हुन्छ । कौसी खेतीको माध्यमबाट व्यावसायिक उत्पादन गर्ने नभइकन आफ्नो परिवारलाई पुग्ने मात्र लक्ष्य राखिएको हुन्छ । त्यसैले कौसी खेतीमा रासायनिक मलको प्रयोग नगरी जैविक मलको प्रयोगलाई मात्र प्राथमिकतामा राखिन्छ । घरमै तरकारी, सागसब्जी, फलफूल उमार्नुको मुख्य लक्ष्य भनेकै सफा, जैविक अनि मिसावटमुक्त खाद्यवस्तु सेवन गर्न पाइन्छ भन्ने हो । कौसी खेतीका लागि आवश्यक पर्ने मल बनाउन घरमै उत्पादन हुने फोहोरबाट मल बनाउनु सबैभन्दा राम्रो मानिन्छ । यसरी तयार गरिएको मल राम्ररी पाकेको हुनुपर्दछ जसले गर्दा बिरुवाले पोषक तत्त्व पाउँछन् । कौसी खेतीका लागि घरमा मल तयार गर्दा निम्नलिखित दुई तरिका अपनाउन सकिन्छ :

(अ) कम्पोस्ट बिन (Compost Bin)

यो एक विशेष प्रकारको भाँडो हो जसमा घरमा उत्पादन हुने जैविक फोहोर कुहाएर मल बनाउनका लागि प्रयोग गरिन्छ। घरमै निस्किने फोहोर, विशेष गरी भान्छाको फोहोरलाई सानासाना टुक्रामा काटेर कम्पोस्ट बिनमा राखिन्छ । यसरी प्रत्येक पल्ट राखिएको फोहोरको तहमाथि माटाको तहले फोहोरलाई राम्रोसँग ढाकिन्छ । माटामा भएका सूक्ष्म जीवाणुहरूले फोहोरलाई छिटो छिटो कुहाउनुका साथै फोहोरमा बस्ने झिँगा तथा किराहरू नियन्त्रण गर्दछ । यसरी राखिएको केही महिनापछि माटोजस्तै बनेको फोहोरलाई मलका रूपमा बिनको तल्लो भागबाट निकाल्न सकिन्छ । बिनमा तल्लो भागबाट मल निकाल्ने अनि माथिल्लो भागबाट साना टुक्रा पारिएका फोहोरलाई राख्ने गरिन्छ ।

(आ) गँड्यौले मल (Vermi Compost)

गँड्यौलाको प्रयोग गरी मल बनाउने प्रक्रियालाई भर्मी कम्पोस्टिङ भनिन्छ । यसका लागि विशेष किसिमका गँड्यौलाको प्रयोग गरिन्छ । गँड्यौला पाल्नका लागि धेरै घाम नलाग्ने अनि पानी पनि जम्मा नहुने कुनै स्थानलाई रोज्न सकिन्छ । गँड्यौलाको खानाका लागि घरको भान्छाबाट निस्कने जैविक फोहोरको प्रयोग गर्न सकिन्छ। गँड्यौलाको बिस्टाबाट नै भर्मी कम्पोस्ट बन्ने हो ।

(घ) रोप्ने तरिका

माटो तयार भइसकेपछि भाँडामा राखेर बिरुवा रोप्न सकिन्छ। बिरुवा रोप्दा विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ। फूलको बिरुवा र तरकारीको बिरुवा रोप्ने विधिमा केही भिन्नता हुन्छ। फूलको बिरुवा तुलनात्मक रूपमा अलि कडा हुन्छ। त्यसैले फूलको बिरुवा रोप्दा डाँठसम्मै पुर्दा पनि बिरुवालाई असर हुँदैन तर तरकारीको बोटको डाँठसम्मै माटोमा गाड्यो भने बिरुवा कुहिने डर हुन्छ।

(ङ) पानी हाल्ने तरिका

बिरुवामा पानी राख्दा माटो नै बग्ने गरी राख्न हुँदैन। पानी बग्दा माटो र मलपनि बग्ने सम्भावना हुन्छ । बिरुवा नै नुहाएजस्तो गरी पानी छर्न पनि हुँदैन। बिरुवाको वरिपरि विस्तारै पानी हाल्नुपर्छ।
मौसमअनुसार बिरुवामा पानी हाल्नुपर्छ। गर्मी महिनामा जाडो महिनाको तुलनामा अलि बढी नै पानी हाल्नुपर्ने हुन्छ।

(च) किरा फट्याङ्ग्राबाट हुने चुनौती र समस्या

कौसीमा रोपिएका बिरुवामा सबैभन्दा ठुलो समस्या किरा फट्याङ्ग्राकै हुन्छ । तर खेतीमा लाग्ने सबै किरा शत्रु किरामात्र नभएर मित्र किरा पनि हुन सक्छन्। शत्रु किरा विशेष गरी साकाहारी हुन्छन् अनि

मित्र किरा मांसाहारी हुन्छन् । यसैले शत्रु किराले बोटबिरुवा अनि फल खान्छ भने मित्र किराले शत्रु किरालाई खाएर बोटबिरुवा र फलको रक्षा गर्छ । शत्रु किरालाई सकेसम्म जैविक तरिकाले कुनै रसायन नमिसाइकन नियन्त्रण गरिन्छ । यसका लागि घरमै जैविक विषादि बनाउन सकिन्छ । जैविक विषादि जैविक मलको कामसमेत गर्छ ।

लाई किरा, पतेरो किरा (बिरुवाको रस चुसेर सुख्खा बनाई मार्छ), औँसा किरा (विशेष गरी, लहरे बालीलाई नोक्सानी गर्छ), खुम्रे किरा (कौसी खेतीमा सबैभन्दा बढी समस्या ल्याउने किरा) लगायतका किरालाई शत्रु किराका रूपमा लिइन्छ ।

सात थोप्ले किराले किरालाई खाएर मार्छ । तर सात थोप्ले किराले लाई किरा ल्याउँछ भनेर यसलाई मार्ने गरिन्छ । माहुरी, घामकिरा, गँड्यौला, माकुरा (माकुराको जालोमा फसेर धेरै शत्रु किराहरू मर्छन् र शत्रु किराका बच्चा र अण्डा पनि यसले मार्छ), बारुला पनि मित्र किरा हुन् ।

शत्रु किरा र मित्र किराको पहिचान भएपछि शत्रु किरालाई धपाउनतिर लाग्न सकिन्छ । शत्रु किरा धपाउनका लागि विषादि प्रयोग गर्दा यसले मित्र किरालाई पनि मार्ने सम्भावना हुन्छ । यसैले बोटबिरुवामा रासायनिक विषादि प्रयोग गर्नुको सट्टा जैविक विषादिको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

४. जैविक विषादि बनाउने तरिका

मानिसको पिसाब वा गहुँतमा अरू स्थानीय वनस्पति वा जडीबुटी प्रयोग गरेर जैविक विषादि बनाउन सकिन्छ । यसका लागि प्लास्टिकको मुख बन्द गर्न मिल्ने भाँडो वा ड्रमको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसमा गहुँत वा पिसाब राखी सिस्नुका पात, बकाइनोको पात, वनमारा, तितेपाती, टिम्मुर, बोभ्रो, आकाशबेलीको पात, राजबेलीको पात, नीमको पात वा असुरोलाई सानो सानो टुक्रा पारेर हाल्नुपर्दछ र बिर्को बन्द गर्नुपर्दछ । यो मिश्रणलाई तीन हप्तासम्म दिनको एकपटक चलाउने गर्नुपर्छ । तीन हप्तापछि यो मिश्रणलाई जैविक विषादि वा झोल मलका रूपमा बिरुवामा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यो जैविक विषादि वा झोल मललाई बिरुवामा प्रत्यक्ष वा माटामा प्रयोग गर्न सकिन्छ । माटामा प्रयोग गर्दा यसले उर्वराशक्ति बढाउँछ । बिरुवामा प्रयोग गर्दा भने यसको गन्धले शत्रु किरा भाग्छ, बोटमा बस्दैन ।

५. कौसी खेतीका लागि बिरुवा छनोट

कौसी खेती गर्नका लागि मौसमअनुसारका बिरुवा चयन गर्नुपर्छ । विशेष गरी हिउँदे र वर्षा गरी दुई सिजनमा खेतीलाई छुट्याउन सकिन्छ । हिउँदमा बिरुवा उमार्न तुलनात्मक रूपमा सजिलो हुन्छ । यो समयमा धेरै प्रकारका बाली उमार्न सकिन्छ । वर्षा सिजनमा उमार्ने बिरुवाहरू छुट्टै प्रकारका हुन्छन् । वर्षायाममा लौका, घिरौँला, काँक्रो, करेला, फर्सी, इस्कुस ठाउँअनुसार रोप्न सकिन्छ । यसै गरी, हिउँदमा गोलभेँडा, मटरकोसा, खुर्सानी, रायोको साग, चम्सुर, पालुँगो, लसुनजस्ता सागसब्जी लगाउन सकिन्छ । फलफूलमा आलुबखडा, आरू, नास्पाती, जापनिज हलुवाबेद र अरू नयाँ हाइब्रिड प्रजातिका बिरुवाहरू कौसी खेतीमा रोप्न सकिन्छ । वर्षायाममा अमिलो जातका बिरुवाहरू रोप्न सकिन्छ । सुन्तला, कागती, मुन्तला, अम्बाजस्ता बिरुवाहरू वर्षा सिजनमा निक्कै फस्टाउँछन् ।

हिउँदमा विभिन्न किसिमका सागसब्जीका साथै मुला, सलगम रोप्न सकिन्छ । खेतबारीमा जस्तै गरी सिजनल तरकारी सबै कौसीमा रोप्न सकिन्छ । विशेष गरी हाइब्रिड जातिहरू कौसीको खेतीका लागि उपयुक्त मानिन्छ ।

६. कौसी खेतीको चुनौती व्यवस्थापन

(क) पानीको व्यवस्थापन: बढ्दो सहरीकरणसँगै दैनिक अत्यावश्यक कार्य गर्नका लागि नै पर्याप्त पानीको अभाव छ । यस्तो अवस्थामा कौसीमा भएका बोटबिरुवाका लागि पानी जुटाउनु सजिलो छैन तर यो समस्याको समाधानका रूपमा पानीको पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसका लागि कौसी खेतीका लागि घरमा विभिन्न क्रियाकलाप गर्दा निस्कने फोहोर पानी प्रयोग गर्न सकिन्छ । भान्छाबाट निस्कने फोहोर पानी, लुगा धुँदा निस्कने पानी (साबुन धेरै भएको पानी भने प्रयोग नगर्नु राम्रो), नुहाउँदा निस्कने पानी, जुठो पानीसमेत कौसी खेतीका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(ख) **घरको अवस्था** : सबै घरको कौसीमा खेती गर्न सम्भव हुँदैन । प्राविधिक वा इन्जिनियरसँग सल्लाह गरेर मात्रै घरमा कौसी खेती गर्नु उपयुक्त हुन्छ । प्राविधिक जाँच बिना कौसी खेती गर्दा पानी चुहिने, घर चर्कने समस्या हुन सक्छ । त्यसैले कौसी खेती गर्नु अघि प्राविधिकसँग राम्रोसँग सरसल्लाह गर्नुपर्दछ ।

(ग) **चराचुरुङ्गी** :कौसीको खेतीलाई नोक्सान पुऱ्याउने अर्को ठुलो समस्या भनेको चराचुरूङगीबाट हुने हानिनोक्सानी हो । चराचुङ्गीले बोटबिरुवालाई ठुँगेर क्षति पुऱ्याउँछन् । यसका लागि जालीको प्रयोग गर्न सकिन्छ भने बिरुवामाथि धागोको जाली बनाएर समेत बोट बिरुवाको रक्षा गर्न सकिन्छ ।

७. माटोबिना पानीमा गरिने खेती-हाइड्रोपोनिक्स प्रविधि (Hydroponics Technique)

माटोबिना पानीमा गरिने खेतीलाई हाइड्रोपोनिक्स प्रविधि भनिन्छ । विकसित देशहरूमा यो प्रविधिको प्रयोग धेरै भएको पाइन्छ । यो प्रविधि विशेष गरी तरकारी उत्पादन गर्न बढी प्रयोग गरिन्छ । यो प्रविधिले तरकारी बाली छिटो बढ्ने र रोग किराको सङ्क्रमण पनि कम हुने हुन्छ । साग, टमाटर, खुर्सानी, काउली आदि लगायतका तरकारी उत्पादन गर्न यो प्रविधिको बढी प्रयोग भएको पाइन्छ । बिरुवालाई बढ्नका लागि माटाको सट्टा नरिवलको जटा (Cocopit), धानको भुस, भेडाको उन जस्ता विभिन्न सामग्रीहरू यस प्रविधिमा प्रयोग गरिन्छ । यी वस्तुहरूले बिरुवालाई आवश्यक पोषक तत्त्व भने उपलब्ध गराउँदैनन्। यस प्रविधिमा बिरुवालाई आवश्यक सम्पूर्ण पोषक तत्व पानीको बहाबसँगै उपलब्ध गराइन्छ । हाइड्रोपोनिक्स प्रविधिमा पानीको खपत पनि कम हुन्छ । यसमा प्रयोग भइसकेको पानीलाई चक्रीय तवरले पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ । सुरुवातमा बढी खर्च लागेपनि यो प्रविधिलाई लामो समय सम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ । हाइड्रोपोनिक्स (Hydroponics) प्रविधिको प्रयोग कम जमिन भएका विद्यालय प्रयोग गर्न सकिन्छ।

क्रियाकलाप : २ तपाईंको घर, छिमेक वा वरपर कौसी खेतीमा लगाइएका पाँच प्रजातिका बिरुवाहरूको सूची तल दिइएको तालिकामा तयार पार्नुहोस् :

क्र.स.	बिरुवाको नाम	प्रयोजन (तरकारी, फूल तथा फलफूल)

पाठसार :

- घर वा भवनका कौसी, बरन्डा, छत आदि स्थलमा तरकारी, फलफूल, मसलाबाली आदिको खेती गर्ने प्रविधिलाई कौसी खेती भनिन्छ ।
- कौसी खेतीका लागि स्थल छनोट गर्दा प्रशस्त घाम लाग्ने ठाउँ तथा सजिलोसँग पानी दिन सकिने तथा राम्ररी निकास हुने ठाउँको छनोट गर्नुपर्छ ।
- कौसीमा गरिने खेती जमिनमा वा प्राकृतिक रूपमै भएको माटामा गर्ने खेतीभन्दा केही फरक हुन्छ।
- लाई किरा, पतेरो किरा, औँसा किरा, खुम्रे किरालगायतका किरालाई शत्रु किराका रूपमा लिइन्छ ।
- शत्रु किरा र मित्र किराको पहिचान भएपछि, शत्रु किरालाई धपाउनुपर्छ । शत्रु किरा धपाउनका लागि विषादि प्रयोग गर्दा यसले मित्र किरालाई पनि मार्ने सम्भावना हुन्छ । यसैले बोटबिरुवामा रासायनिक विषादि प्रयोग गर्नुको सट्टा जैविक विषादिको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- घरमै निस्किने फोहोर, विशेष गरी भान्छाको फोहोरलाई सानासाना टुक्रामा काटेर कम्पोस्ट बिनमा राखी कम्पोस्ट मल बनाइन्छ ।
- खेती-हाइड्रोपोनिक्स प्रविधिमा बिरुवालाई बढ्नका लागि माटोको सट्टा नरिवलको जटा (Cocopit), धानको भुस, भेडाको उन जस्ता विभिन्न सामग्रीहरू प्रयोग गरिन्छ ।

अभ्यास

१. तल दिइएका खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् :

(क) कौसी खेती.......... मा गरिन्छ ।

(ख) माहुरी .... किरा हो ।

(ग) .... प्रयोग गर्दा कौसी खेतीले घरमा भार कम पार्दछ ।

(घ) माटो तथा बिरुवामा पाइने सबै किसिमका किराहरू .... हुन्छन् ।

(ङ) हाइड्रोपोनिक्स प्रविधि भनेको .... बिरुवा रोप्ने प्रविधि हो ।

२. सबै भन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) कौसी खेतीगर्नुको प्रमुख उद्देश्य के हो ?

(अ) आम्दानी बढाउनु (आ) वर्षभरिको खाध्यन्न आपूर्ति गर्नु

(इ) जमिनमा कम उत्पादन गर्नु (ई) पर्याप्त जमिन नभए पनि परिवारलाई चाहिने विषादीरहित तरकारी तथा फलफूल उत्पादन गर्नु

(ख) कौसी खेती कस्तो ठाउँमा गर्न सकिन्छ ?

(अ) खुला जमिनमा

(आ) छाया पर्ने र ओसिलो ठाउँमा

(इ) घाम लाग्ने र सजिलै पानी हाल्न र हेरचाह गर्न सकिने ठाउँमा

(ई) माथि दिइएका कुनै पनि होइन ।

(ग) कौसी खेती गर्दा तल दिइएका मध्ये कस्ता भाँडा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

(अ) थर्मोकोलको भाँडा (आ) सिमेन्टको खाली बोरा

(इ) पुराना बाल्टिन (ई) माथिका सबै

(घ) कौसी खेतीमा तल दिइएका मध्ये कुन मित्र जीव हुन् ?

(अ) लाई किरा (आ) पतेरो किरा (इ) खुम्रे किरा (ई) माहुरी

३ तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) कौसी खेतीको परिभाषा लेख्नुहोस् ।

(ख) कौसी खेतीका कुनै तीनओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) जैविक विषादी कसरी बनाउन सकिन्छ ? छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

(घ) कौसी खेतीमा रोप्न सकिने कुनै पाँचओटा बिरुवाको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) कौसी खेतीमा लाग्ने शत्रु किरा र मित्र किराको सूची बनाउनुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कौसी खेतीमा माटो तयार पार्ने विधि तथा प्रक्रियाहरूको बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ख) कोसी खेतीगर्दा बढ्दो सहरीकरणसँगै हुने पानीको अभावलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ? तर्कसहित उत्तर लेख्नुहोस ।

(ग) कौसी खेती गर्दा कस्ता चुनौतिहरू आइपर्दछन् र यसको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ? विवेचना गर्नुहोस् ।

(घ) टिप्पणी लेख्नुहोस् :

(अ) गँड्योले मल

(आ) हाइड्रोपोनिक्स

५. परियोजना कार्य

विद्यालयबाट एक महिनासम्म प्रत्येक दिन निष्कासन हुने पातपतिङ्गर आदिलाई जोखेर खाडलमा जम्मा गर्नुहोस् र सोबाट मल तयार पारी विद्यालयको करेसाबारी/कौसी खेतीमा प्रयोग गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन

- यस पाठको शिक्षण गर्दा शिक्षकले कौसी खेती गरिएको ठाउँमा लगेर अवलोकन गराउनुहोस्।
- विद्यालयमा कौसी खेतीको अभ्यास गराउन विद्यार्थीहरूलाई अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।
- कौसी खेतीमा प्रयोग हुने भाँडा नमुनाका रूपमा कक्षाकोठामा ल्याएर प्रदर्शन गराउनुहोस् ।
- युटुबबाट कौसी खेती प्रविधिबारे भिडियो डाउनलोड गरी कक्षामा प्रदर्शन गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई समूह रूपमा कौसी खेतीको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ १३

पुष्प खेती

उद्देश्य : यो पाठ पढिसकेपछि तपाइँ निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनुहुने छ :

(क) पुष्प खेतीको परिचय दिन ।

(ख) पुष्प खेतीका लागि चाहिने विभिन्न प्रकारका फूलको सूची बनाउन ।

(ग) पुष्प खेतीको विधि र प्रक्रिया बताउन ।

(घ) पुष्प व्यवसायका फाइदा भन्न ।

१. परिचय

फूलहरू भएको ठाउँलाई फूलबारी भनिन्छ । फूलहरू सुन्दर हुन्छन् । फूलले रङ्गीविरङ्गी फुलेका फूलहरूले कुनै पनि ठाउँको शोभा बढाउँछ । फूलहरू एक बर्से, दुई बर्से, बहुबर्से हुन्छन् । फूलबारी खुला जमिनका र कोठाभित्र वा बाहिर गमला, काठ वा ढुङ्गा प्रयोग गरी उठाइएको ब्याड, प्लास्टिकका भाँडा, गमला तथा बोतल आदि प्रयोग गरी निर्माण गर्न सकिन्छ । फूल पूजाआजा, चाडपर्व, विवाह, भेला, सभा, सम्मेलन तथा विभिन्न ठाउँहरू सजाउनका लागि प्रयोग गरिन्छ । फूलबाट विभिन्न सुगन्धित तेलहरू र अत्तरका साथै शृङ्गारका सामग्रीहरू पनि बनाइन्छ ।

फूलहरूमा औषधीजन्य गुण पनि हुने भएकाले घरेलु प्रयोजनका साथै विभिन्न किसिमका आयुर्वेदिक, एलोप्याथिक एवम् होमियोप्याथिक औषधी निर्माणमा प्रयोग हुन्छन् । फूलहरू भएको ठाउँको वातावरण सुन्दर र मनमोहक देखिनुको साथै चाडपर्व तथा सामाजिक कार्यहरूमा फूलको माग धेरै हुने भएकाले व्यावसायिक उत्पादनको पनि राम्रो अवसर रहेको छ ।

क्रियाकलाप : १

विद्यालयमा पुष्प बगैँचा बनाउँदा के कस्ता फाइदा हुन्छन्, साथीसँगी र अभिभावकसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

२. व्यवसायिक पुष्प खेतीको विधि

(क) क्षेत्र छनोट

पुष्प खेती गर्ने ठाउँ खुला तथा घाम लाग्ने हुनुपर्दछ । स्थान छनोट भइसकेपछि माटोको गुणस्तर बढाउन आवश्यकताअनुसार प्राङ्गारिक मलको प्रयोग गरी माटोको राम्रो व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ । बिरुवा रोप्नुअगावै

झारपात हटाई माटो तयार पार्नुपर्दछ । त्यसपछि मौसमअनुसारका फूलहरूको पहिचान गरी बिउ, बेर्ना वा कलमी (cutting) रोपी बगैँचा तयार गर्न सकिन्छ । आवश्यकताअनुसार पुष्प खेतीका लागि हरित गृह पनि बनाउन सकिन्छ ।

(ख) पुष्प खेतीका लागि बिरुवा छनोट

व्यावसायिक रूपले पुष्प खेती गर्न फूलका बिरुवाहरूका बारेमा राम्रो जानकारी हासिल गर्नुपर्दछ । बजारमा कस्ता बिरुवाहरूको माग रहेको छ सोको समेत विचार पुर्‍याउनुपर्दछ । फूलहरू मौसमी, एक बर्से, दुई बर्से तथा बहुबर्से हुन्छन् । पुष्प खेती गर्दा सकेसम्म सबै किसिमका फूलहरू लगाउँदा राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ ।

फूलहरूको पहिचान

जाडो याम (पुस-फागुन)	गर्मी याम (चैत-जेठ)	वर्षा याम (असार-भाद्र)	शरद (असोज-मङ्सिर)
कार्नेसन, गोदाबरी, लिली, प्यान्जी,	लाहुरे, डाफोडिल, फ्रेसिया, टुलिप, पेटुनिया,	जस्मिन, कमल, तिउरे, कस्मस	सयपत्री, तरबारे, सुनाखरी, गुलाब, सूर्यमुखी, पार्वती

एक बर्से	दुई बर्से	बहुबर्से
तिउरे, टुलिप, पेटुनिया, सयपत्री, बेगोनिया,	हलीहक, पोपी	सुनाखरी, कारोकस, डेजी, आइरिस, प्यान्जी, लाहुरे, जर्बेरा, फ्रेसिया, डाफोडिल, कार्नेसन, रुक्मिनी, गोदावरी, लिली, जस्मिन, कमल नीलकाँडा, कस्मस, साइकस, पाम

फूल फूल्ने बिरुवाहरूबाहेक दुबो, उनिउँ, पानी अमला, साइकस, पामजस्ता फूल नफुल्ने बिरुवाहरू पनि पुष्प खेतीका रूपमा लगाउन सकिन्छ ।

सयपत्री

हिविस्कस

टुलिप

ग्लाडिओलस	जर्बेरा	क्रिसान्थेमम

गुलाब	डेजी	क्रिसान्थम

(ग) बिरुवा रोप्ने विधि

नेपालमा अत्यधिक माग हुने र व्यावसायिक रूपले सजिलै खेती गरी आयआर्जन बढाउन सकिने केही फूलहरूका बारेमा तलको तालिकामा उल्लेख गरिएको छ। यी फूलहरूलाई हाँगाबाट सजिलै सार्न सकिन्छ ।

क्र.स.	फूलको नाम	लगाउने दुरी (से.मि.)	प्रङ्गारिक मल प्रति रोपनी (के.जी)	व्यवस्थापन	फूल टिप्ने समय
१.	ग्लाडिओलस	१५-२५	५०००	खुला ठाउँ	६० दिनपछि
२	गुलाब	४५-६०	८-१० के.जी/बोट	खुला ठाउँ वा टनेल	९० दिनपछि
३.	जर्बेरा	३०-४५	३०००	टनेल	१२० दिनपछि
४.	कार्नेसन	१५-२५	३०००	टनेल	१२० दिनपछि
५.	रजनीगन्धा	१५-२०	२०००	खुला ठाउँ	७० दिनपछि
६.	गोदावरी	३०-३०	३०००	खुला ठाउँ वा टनेल	असोज-कात्तिक

(घ) हेरचाह

फूलका बिरुवा रोपेको ठाउँमा विशेष हेरचाह गर्नुपर्दछ जसले गर्दा स्वास्थ्य बिरुवा र राम्रो फूल फुल्दछ। बिरुवा रोपेको ठाउँमा अनावश्यक झारपात उम्रन दिनुहुँदैन । समयअनुसार कम्पोस्ट मलको प्रयोग गर्नुपर्दछ । हरेक दिन अनावश्यक पात तथा डाँठको काँटछाँट गर्नुपर्दछ ।

(ङ) फूल टिप्ने प्रक्रिया

बिरुवामा फूल लागेपछि आवश्यकताअनुसार टिप्न सकिन्छ । बिहान वा बेलुका टिप्दा फूल ओइलाउन पाउँदैन । टिपेको फूललाई धेरै दिन राख्नुपर्ने भयो भने रेफ्रिजेरेटर वा खुला आकाशमा राख्नुपर्दछ । फूललाई डाँठ रहने गरी होसियारीसाथ टिप्नुपर्दछ । अग्लो बिरुवाबाट फूल टिप्नुपरेमा भऱ्याङको प्रयोग गर्नुपर्दछ । टिपेको फूललाई फोहोरबाट बचाउन झोलामा राख्नुपर्दछ ।

३. स्थानीय पुष्प व्यवसायी

यस क्षेत्रमा विभिन्न स्थानीय पुष्प व्यावसायीहरू रहेका छन् । पुष्प व्यवसायीहरूले फूलका बिरुवा तथा फूलहरू बिक्रीवितरण गर्दछन् । प्रायः स्थानीय पुष्प व्यवसायीहरूले आफ्नो बिक्री नर्सरी भएका ठाउँका अतिरिक्त केन्द्र काठमाडौँमा स्थापना गरेका छन् । स्थानीय पुष्प व्यवसायीहरूले स्वदेशी तथा विदेशी फूल तथा यसका बिरुवाहरू घर, कार्यलय तथा सभा सम्मेलनहरूमा बिक्री गर्दछन् ।

क्रियाकलाप :२

तपाईँ बसोबास गरेको वा विद्यालय रहेको क्षेत्रमा भएका पुष्प खेतीको भ्रमण गरी त्यहाँ रहेका बिरुवाहरूको सूची तयार पारी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. पुष्प व्यावसायका फाइदा

शंखरापुर नगरपालिकाको आन्तरिक माग तथा नजिकै रहेको काठमाडौँ सहर तथा विभिन्न नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसहरूको मागलाई पूर्ति गर्न फूल निर्यात गरी यस व्यवसायबाट प्रशस्त आम्दानी गर्न सक्ने सम्भावना छ । किसान तथा सर्वसाधारण नागरिकहरूले हरेक वर्ष पौष शुक्ल पूर्णीमादेखि माघ शुक्ल पूर्णिमा शालीनदीमा लाग्ने मेलामा आउने लाखौँ भक्तजनहरूलाई फूल बेचेर सजिलै आयआर्जन गर्न सक्छन् । पुष्प व्यवसायअन्तर्गत फूलहरूका अतिरिक्त फूलका बिरुवाहरूको नर्सरी स्थापना गरी बिक्रीवितरण गर्न सकिन्छ । आजकाल मानिसहरूले घर, विद्यालय तथा कार्यालयहरूमा फूलबारी बगैँचा निर्माण गरी शोभा बढाउने गरेका छन् । फूलबारी बगैँचाका केही महत्त्वपूर्ण फाइदाहरू यसप्रकार छन् :

- फूलबारी बगैँचा भएको ठाउँ आकर्षक र सुन्दर हुन्छ ।
- फूलबारीले चराचुरुङ्गी तथा रङ्गीचङ्गी पुतलीहरूलाई वासस्थान प्रदान गर्दछ ।

- प्राकृतिक वातावरणलाई नजिकबाट अनुभव गर्ने अवसर पाइन्छ ।
- शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा सकरात्मक प्रभाव पर्दछ ।
- कृषि प्रणालीको व्यावहारिक ज्ञान बढाउन मद्दत गर्दछ ।
- फूलको व्यावसायिक खेती गरी राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ ।
- स्थानीय क्षेत्रमा पाइने फूलहरूको पहिचान गरी संरक्षण गर्न मद्दत पुग्दछ ।

पाठसार :

- फूलबारी खुला जमिनका साथै कोठाभित्र वा बाहिर गमला, काठ वा ढुङ्गा प्रयोग गरी उठाइएको ब्याड, प्लास्टिकका भाँडा, गमला तथा बोतल आदि प्रयोग गरी निर्माण गर्न सकिन्छ ।
- सामान्यतया पूजाआजा, चाडपर्व, विवाह, भेला, सभा, सम्मेलन तथा विभिन्न ठाउँहरू सजाउन फूल प्रयोग गरिन्छ ।
- पुष्प व्यवसायअन्तर्गत फूलहरूका अतिरिक्त फूलका बिरुवाहरूको नर्सरी स्थापना गरी बिक्रीवितरण गर्न सकिन्छ ।
- पुष्प खेतीले विभिन्न चराचुरुङ्गी तथा रङ्गीचङ्गी पुतलीहरूलाई वासस्थान प्रदान गर्दछ ।
- पुष्प व्यवसायले कृषि प्रणालीको व्यावहारिक ज्ञान बढाउन मद्दत गर्दछ ।
- पुष्प खेती गर्नाले स्थानीय क्षेत्रमा पाइने फूलहरूको पहिचान गरी संरक्षणमा मद्दत पुग्दछ ।

अभ्यास

१. तल दिइएका खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द राख्नुहोस् :

(क) फूलहरूबाट विभिन्न .... सामग्रीहरू पनि बनाइन्छ ।

(ख) जर्बेरा फूल रोपेको ....दिनपछि टिप्न सकिन्छ ।

(ग) कृषि प्रणालीको ....ज्ञान बढाउन मद्दत गर्दछ ।

(घ) फूलको माग धेरै हुने भएकाले ....उत्पादनको राम्रो अवसर रहेको छ ।

(ङ) फूलबारी बगैँचा भएको ठाउँ............. र सुन्दर हुन्छ ।

२. सबै भन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) फूलहरू कति बर्से हुन्छन् ?

(अ) एक बर्से (आ) दुईबर्से (इ) बहुबर्से (ई) माथिका सबै

(ख) फूलहरू तल दिइएकामध्ये के के कार्यमा प्रयोग गरिन्छ ?

(अ) धार्मिक कार्य (आ) सामाजिक कार्य (इ) औषधीको रूपमा (ई) माथिका सबै

(ग) सुनाखरी कति बर्से बिरुवा हो ?

(अ) एक बर्से (आ) दुई बर्से (इ) तीन बर्से (ई) बहुबर्से

(घ) फूलहरू कुन कुन विधिबाट सार्न सकिन्छ ?

(अ) बिउ (आ) बेर्ना (इ) कलमी (ई) माथिका सबै

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हामीलाई फूल के के प्रयोजनका लागि आवश्यकता पर्दछ ?

(ख) फूलबारी बगैँचाबाट हुने तीनओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) मौसमी, एक बर्से, दुई बर्से तथा बहुबर्से फूलहरूको दुई दुईओटा उदाहरण दिनुहोस् ।

(घ) फूल टिप्दा ध्यान दिनुपर्ने दुईओटा बुँदा लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पुष्प व्यवसायको महत्त्वको बारेमा प्रकाश पार्नुहोस् ।

(ख) पुष्प खेतीका लागि बिरुवा छनोट कसरी गर्नुहुन्छ ? बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

(ग) पुष्प खेती गर्दा के कस्ता चुनौतीहरू आइपर्दछन् र यसको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ लेख्नुहोस् ।

(घ) फूलका बिरुवा रोप्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य

(क) विद्यालयको खाली क्षेत्रमा विद्यालय प्रशासनसँग समन्वय गरी पुष्प बगैँचा निर्माणको खाका तयार गर्नुहोस् ।

(ख) आफ्नो घर वरपर के कस्ता फूलका बिरुवाहरू रोप्नुभएको छ ? चार्ट तयार गरेर कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- यस पाठको शिक्षण गर्दा शिक्षकले पुष्प खेती गरिएको ठाउँमा लगेर अवलोकन गराउनुहोस् ।
- विद्यालयमा पुष्प बगैँचा निर्माण गर्न विद्यार्थीहरूलाई अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई पुष्प विकास केन्द्र गोदावरीमा भ्रमणमा लैजानुहोस् ।
- युटुबबाट पुष्प खेती सम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री डाउनलोड गरी कक्षाकोठामा प्रदर्शन गरी छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ १४

स्थानीय बाली

उद्देश्य : यो पाठको अध्ययनपश्चात् तपाई निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनुहुने छः
(क) स्थानीय क्षेत्रमा लगाइने बालीहरूको बारेमा परिचय दिन ।
(ख) स्थानीय क्षेत्रमा रोपिने आलु खेतीका बारेमा बताउन ।
(ग) धान खेती र मकै खेती गर्ने तरिका भन्न ।
(घ) स्थानीय रूपमा लगाइने फलफूलको परिचय दिन ।

१. परिचय

खेतबारीमा उब्जने विभिन्न प्रकारका कृषिउपजलाई बाली भनिन्छ। यस्ता बालीहरू मुख्यतः अन्न, तरकारी, फलफूल र जडीबुटी गरी चार प्रकारका हुन्छन् । अन्नबालीअन्तर्गत धान, मकै, गहुँ, कोदो जस्ता बालीहरू पर्दछन् । यी बालीहरू नेपालका मुख्य खाद्यबालीहरू हुन् । यिनै बालीहरू हाम्रो स्थानीय क्षेत्रका पनि मुख्य अन्न बालीहरू हुन् । तरकारी बालीअन्तर्गत आलु, साग, काउली, बन्दा, भन्टा, टमाटर, स्कुस, फर्सी, लौका, मुला, गाँजर, काँक्रा, लसुन, प्याजलगायत विभिन्न तरकारीहरू पर्दछन् । यीमध्ये आलु नेपालको हिमाली, पहाडी र तराई तीनै भौगोलिक क्षेत्रमा रोपिने मुख्य तरकारी बाली हो । हाम्रो स्थानीय क्षेत्रमा पनि आलुको प्रशस्त खेती हुन्छ। फलफूल बालीअन्तर्गत आँप, कटहर, भुइँकटहर, केरा, नरिवल, सुपारी, सुन्तला, कागती, जुनार, किवी आदिको खेती पर्दछन्। यीमध्ये सुन्तला र कागती हाम्रो स्थानीय क्षेत्रमा रोपिने मुख्य फलफूलहरू हुन् । नेपालमा जडीबुटीको पनि प्रशस्त उत्पादन हुन्छ। विभिन्न प्रकारका अन्न, तरकारी र फलफूलहरूको खेती गर्दा स्थानीय हावापानी सुहाउँदो बाली र तिनीहरूको जातको छनोट गरी उपयुक्त प्रविधि अपनाउनुपर्छ। भौगोलिक स्थिति र हावापानी सुहाउँदो बालीको छनोट तथा उपयुक्त प्रविधिको प्रयोग गरी खेती गर्दा प्रशस्त मात्रामा उत्पादन हुन्छ। शंखरापुर नगरपालिकामा स्थानीय खेतीका रूपमा धेरै बाली लगाए तापनि विशेष गरी अन्न बालीका रूपमा धान, मकै, गहुँ, कोदो तरकारी खेतीमा आलु र फलफूलमा कागती, सुन्तला लगाएको पाइन्छ । यस पाठमा विशेष गरी शंखरापुरमा लगाइने स्थानीय बालीहरूको चर्चा गरिएको छ ।

२. खाद्यान्न बाली

नेपालीहरूले खाद्य पदार्थको रूपमा प्रयोग गर्ने अन्न नै शंखरापुर नगरबासीहरूको पनि प्रमुख खाद्यान्न हो । यस पाठमा यस नगरपालिकामा विशेष उब्जाउ हुने धान, गहुँ, मकै र कोदोको बारेमा तल चर्चा गरिएको छ :

(क) धान (Paddy)

हाम्रा मुख्य अन्न बालीहरू धान, गहुँ, कोदो र मकै हुन् । धान हाम्रो दैनिक खानाको मुख्य अन्न हो । धानको वैज्ञानिक नाम Oryza sativa हो । धान घाँसे परिवारअन्तर्गत पर्दछ । धान नेपालकै प्रमुख अन्न बाली हो । धान सामान्यतया वर्षको दुई पटक रोप्ने गरिन्छ । यो बाली शंखरापुर नगरपालिकाको पनि मुख्य अन्न बाली हो । यो बाली सिञ्चित क्षेत्रदेखि असिञ्चित क्षेत्र र उच्च पहाडदेखि तराईसम्म जुनसुकै क्षेत्रमा लगाउन सकिन्छ ।

शंखरापुर नगरपालिका सबै वडामा धान खेती गरिन्छ । शंखरापुर नगरपालिकाभित्रका सबै वडाहरूमा खुमल ११, खुमल ४, खुमल १०, साइनुन २४२, डिवाइ २८, यु.एस. ३१२ र उपज नामका धान वर्षा याममा लगाइन्छ । धान खेती धुलो माटोमा बिउ राखेर अथवा माटो हिलो बनाएर ब्याड राखेर खेतमा धानको बेर्ना रोपिन्छ । धानको बेर्ना २२ दिनको भएपछि खेतमा माटो हिलो बनाएर रोपिन्छ ।

वर्षामा लगाइएको धान बाली कात्तिक तथा मङ्सिरमा काटिन्छ । धान राम्रोसँग पाकेपछि धानको बाला पहेँलो हुन्छ । बाला पहेँलो भएपछि धान काटेर घाममा सुकाइन्छ । राम्ररी सुकिसकेपछि बोरामा राखेर धान भण्डारन गर्न सकिन्छ । धानको खेती बलौटे दोमट, बलौटे पाङ्गो, दोमट पाङ्गो आदि धेरै प्रकारको माटामा गर्न सकिन्छ । धान खेतीका लागि माटाको पि.एच. ६.५ देखि ७.५ चाहिन्छ ।

(ख) मकै (Maize)

मकै नेपालको दोस्रो मुख्य बाली नभएर शंखरापुर नगरपालिकाको पनि दोस्रो बालीको रूपमा खेती गरिन्छ। मकैको वैज्ञानिक नाम Zea mays हो । मकै एक .बहुउपयोगी अन्न बाली हो । सर्वप्रथम मकै खेतीको सुरुवात मेक्सिकोबाट भएको हो ।

मकै खेती नेपालको पहाडी क्षेत्रका किसानहरूको जीवन निर्वाहमा महत्त्वपूर्ण बाली हो । । यो एक बर्से कमलो डाँठ भएको एक दलीय बाली हो । यसको बोट एक मिटरदेखि चार पाँच मिटरसम्मको हुन्छ । मकै मानिस तथा पशुका लागि समेत उपयोगी आहार हो ।

नेपाली समाजमा मकैबाट विभिन्न परिकार बनाएर खाने गरिन्छ । यसबाट भात, रोटी, ढिँडो बनाएर खान सकिन्छ । मकैलाई भुटेर, सातु बनाएर पनि खाने गरिन्छ । मकैलाई तेल पनि बनाइन्छ । मकै बहुउपयोगी र पौष्टिकयुक्त खाद्यान्नका रूपमा परिचित छ । मकैको बोट सुकाएर बाल्नका लागि पनि प्रयोग गरिन्छ। मकैबाट तेल, ग्लुकोज, स्टार्च आदि विभिन्न औद्योगिक उत्पादन पनि गरिन्छ ।

मकै खेतीका लागि जैविक पदार्थ प्रशस्त भएको पानी नजम्ने हल्का किसिमको र पी.एच. ५.५ देखि ७.५ सम्म भएको माटो राम्रो हुन्छ । मकै विभिन्न जातका हुन्छन् । शंखरापुर नगरपालिकाको सबै वडामा रामपुर, देउती, बायोसिड जातहरू मकै उत्पादन गरिन्छन् ।

कियाकलाप : १

तपाईंको आफ्नो वडामा वर्षको कति पटक धान तथा मकै खेती गरिन्छ । लगाउने समय, क्षेत्रफल, र धान तथा मकैको बिउको जातका बारेमा छुट्टाछुट्टै तालिका बनाई कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

(ग) गहुँ (weat)

गहुँको वैज्ञानिक नाम Triticum astivum हो । गहुँको विभिन्न परिकार बनाउन सकिन्छ । बच्चादेखि बुढासम्मका लागि गहुँको पिठोको परिकार बनाएर खाने गरिन्छ । कुल क्षेत्रफल र उब्जनीको आधारमा नेपालमा धान र मकैपछि गहुँ तेस्रो मुख्य अन्न बाली हो । शंखरापुर नगरपालिकाका सबै वडाहरूमा गहुँ तेस्रो मुख्य बालीका रूपमा .लगाइन्छ ।

गहुँको बोट ६० से.मि. देखि १५० से.मि. सम्म अग्लो हुन्छ । गहुँलाई विभिन्न प्रकारको माटामा खेती गर्न सकिन्छ । निकास राम्रो भएको पाँगो र दोमट माटालाई गहुँ उत्पादनका लागि उत्तम मानिन्छ । बलौटे माटामा गहुँ राम्रो सप्रिँदैन । गहुँ बाली मङ्सिर महिनामा लगाइन्छ । चैत/वैशाखतिर यसको बाली तयार हुन्छ । गहुँ खेत र बारी दुवै प्रकारको जमिनमा लगाउन सकिन्छ । हाम्रो स्थानीय क्षेत्रका बारीहरूमा रोपिएको मकै बाली भदौ महिनामा भित्र्याइन्छ । त्यसपछि खाली भएको बारीमा गहुँ रोप्न सकिन्छ । खेतबाट धानबाली भित्र्याएपछि खाली भएको खेतमा पनि गहुँ बाली लगाउन सकिन्छ । गहुँ बालीका लागि बढी पानीको आवश्यकता पर्दैन तर पानी जम्ने जमिन छ भने निकासको राम्रो व्यवस्था मिलाउनुपर्छ।

(घ) कोदो(Finger millet)

कोदाको वैज्ञानिक नाम Elosina coracana हो । कोदामा प्रशस्तमात्रामा आइरन पाइन्छ । कोदाको पिठाको विभिन्न परिकार बनाएर खान सकिन्छ । यो एक बर्से अन्न बाली हो । यसको डाँठ चेप्टो हुन्छ र गाँठ गोलो हुन्छ । प्रत्येक गाँठबाट पात निस्केको हुन्छ । बोटको टुप्पामा बाला निस्केको हुन्छ । बाला रेसादार हुन्छ र तल्लो गाँठबाट एकदेखि दुईओटासम्म गाँज निक्केको हुन्छ । यो स्वयम् सेचित (Self Pollinated Crop) हो । कोदो नेपालको अन्न बालीको पाँचौँ स्थानमा पर्छ । शंखरापुर नगरपालिकाको विशेष गरी वडा न. २ मा यसको खेती बढीा मात्रमा हुन्छ ।

कोदाको बोट १५० से.मि. सम्मको हुन्छ । कोदाको बाली ९० देखि १२० दिनमा पाक्छ । हल्का दोमट माटामा कोदो खेती गरिन्छ । सुक्खा माटामा कोदाको खेती गरिन्छ । विशेष गरी मकै बालीभित्र कोदो रोपिन्छ । मध्यपहाडमा कोदाको खेती धेरै गरिन्छ । शंखरापुरमा स्थानीय जातको कोदो बढी मात्रामा रोपिन्छ । धानको ब्याड राखेजस्तै कोदाको पनि पहिला ब्याड राखेर पछि बेर्ना रोप्ने गरिन्छ ।

२. तरकारी (Vegetables)

धेरै जसो तरकारीको बारेमा कक्षा ७ मा नै पठनपाठन भएको हुनाले यस पाठमा आलुको बारेमा मात्र चर्चा गरिएको छ ।

आलु (Potato)

आलु एक नगदेबाली हो । यसको वैज्ञानिक नाम Solanum tuberosum हो । नेपालमा उच्च पहाड, मध्य पहाड तथा तराईका भूभागहरूमा कृषकहरूले स्थानीय बालीका रूपमा लगाउँदै आएका छन् । आलु जुनसुकै तरकारीमा मिसाएर खान सकिन्छ । आलुलाई धान, मकै, गहुँको उत्पादन नहुने उच्च हिमाली भेगमा मुख्य खाद्य पदार्थको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

आलु संसारकै महत्त्वपूर्ण बालीमा पर्दछ । आलुलाई बहुपयोगी खाद्यबालीका रूपमा लिने गरिन्छ ।

शंखरापुर नगरपालिकामा हिउँद र वर्षा गरी दुई पटक आलु उत्पादन गरिन्छ । वर्तमान अवस्थामा शंखरापुरलाई आलुजोन भनी सरकारी स्तरबाट घोषणा गरिएको छ । आलुमा स्टार्च र भिटामिन सी र बी १ पाइन्छ । आलुलाई नगदे बालीको रूपमा पनि लिइन्छ । यसबाट विभिन्न प्रकारका परिकारहरू बनाएर बिक्री गर्ने गरिन्छ । आलुबाट आलु चिप्स, ग्लुकोज साथै परिकारका खाने कुराहरू बनाइन्छ ।

आलुको राम्रो उत्पादनका लागि १५ देखि ४५ डि.से. तापक्रम उपयुक्त मानिन्छ । आलुको जरा कमजोर र माटोमुनि फल्ने भएकाले आलु लगाउने खेतबारीलाई गहिरो जोतेर ढुङ्गा तथा झारपात हटाई डल्ला फुटाएर माटो बुरबुराउँदो बनाएर बिउ रोप्नु राम्रो हुन्छ । राम्रोसँग तयार गरेको माटोमा जमिनभित्रसम्म पानी सजिलैसँग जाने भएकाले बिरुवाले लिन सक्दछ र जमिनमाथि भएको बढी पानी पनि सजिलै निकास हुन्छ । आलु लगाउँदा राम्रो पाकेको कम्पोस्ट वा गोबर मल राख्नुपर्छ । नपाकेको आलो गोबर मलको कारण रोग, किरा लाग्ने र बिरुवाले खाद्य तत्त्व लिन नसक्ने हुन्छ । त्यसैले राम्रो पाकेको मात्र मल प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसको साथै रासायनिक मल उपयुक्त मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्दछ । मल बढी भएमा आलुमा हानि पुऱ्याउँछ ।

आलु बालीमा मलखाद प्रयोग गर्ने तरिका

आलुमा मलखाद प्रयोग गर्दा निम्नलिखित पक्षमा ध्यान दिनुपर्छ :

(क) प्राङ्गारिक मल तथा रासायनिक मल दुवै आलु लगाउने लाइनमा राख्न राम्रो हुन्छ ।

(ख) लाइनमा राखेको मलबाट बिरुवाले उम्रनासाथ सजिलैसँग खाद्यतत्त्व पाउँछ, साथै माटोलाई हल्का र खुकुलो बनाइदिन्छ ।

(ग) लाइनमा राखेको मलखाद राखी आलु खेती गर्दा थोरै मलखादको प्रयोगबाट धेरै उत्पादन लिन सकिन्छ। साधारणतया २५ देखि ५० ग्राम तौल भएको आलु रोप्दा प्रतिरोपनी ७५ देखि १००

कि.ग्रा. बिउ चाहिन्छ । आलुको बिउ कति लाग्छ भन्ने कुरा बिउको साइज र रोप्ने दुरीमा भर पर्दछ । आलु ड्याङ बनाएर लाइनमा रोप्नुपर्दछ । आलुको टुसालाई माथि फर्काएर लगाउनुपर्दछ ।

जानिराखौँ : आलु लाइनमा रोप्दा हुने फाइदा

- गोडमेल तथा माटो चढाउन र विभिन्न औषधी उपचार गर्न सजिलो हुन्छ ।
- मलखाद, पानी, सूर्यको प्रकाश आदिको उचित प्रयोग हुन्छ ।
- आलु खन्ने काममा पनि सजिलो र कम नोक्सान हुन्छ ।
- आलुको उत्पादन धेरै लिन सकिन्छ ।

शंखरापुर नगरपालिकामा लगाइने आलुका जातहरूको विवरण तलको तालिकामा दिइएको छ :

आलुको जात	**आलु लगाउने गरिएको क्षेत्र**	**बाली तयार हुन लाग्ने समय**
जनकदेव	सबै वडाहरूमा	१०० दिनदेखि १२० दिन
डेजिरे	सबै वडाहरूमा	७० दिनदेखि ९० दिन
कार्डिनल	सबै वडाहरूमा	९० दिनदेखि १०० दिन
कुफ्रिसिन्दुरी	सबै वडाहरूमा	११० दिनदेखि १३० दिन
एम.एस् ४२३	सबै वडाहरूमा	

क्रियाकलाप २ :

आलुबाट के कस्ता परिकारहरू बनाउन सकिन्छ ? सूची तयार गरी पृष्ठपोषणका लागि शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

३. फलफूल खेती

शंखरापुर नगरपालिकाभित्र कागती, सुन्तला, केरा, अम्बालगायतका फलफुल उत्पादन गरिँदै आएको भए तापनि यस पाठमा कागती र सुन्तलाको बारेमा मात्र चर्चा गरिएको छ ।

(क) कागती (Lemon)

कागतीको वैज्ञानिक नाम Citrus limon हो । कागती अमिलो जातको फलफूलभित्र पर्दछ । कागतीलाई भिटामिन सी को मुख्य स्रोतको रूपमा लिइन्छ । कागतीको खेती गरेर आम्दानीको स्रोत बढाउन सकिन्छ।

कागती रोजगार सृजना गर्ने, खेर गएको जग्गाको सदुपयोग गर्ने र वातावरणलाई सुन्दर बनाउनका साथै आय आर्जनको राम्रो स्रोत बन्दछ ।कागतीलाई अचार बनाउने र अचारमा हाल्ने अमिलाको लागि प्रयोग गरिन्छ । कागती खेती पहाडदेखि तराईसम्म हुन्छ । शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नम्बर १, २, ३, र ५ मा कागतीको खेती गरिँदै आएको छ ।

(अ) हावापानी : १०० देखि १८०० मिटरसम्मको उचाइका यसको खेती सफल गर्न सकिन्छ । १० देखी ३५ डिग्री सम्मको तापक्रम उपयुक्त हुन्छ । कागतीको बोटले तुषारो सहन सक्दैन ।

(आ) **माटो :** विरुवा रोप्नु भन्दा २-३ महिना पहिले नै २-३ घनफिटको खाल्डो खन्नुपर्छ । पानी नजम्ने खालको माटो उपयुक्त हुन्छ । कागतीको खेतीका लागि पी. एच. ५.५ देखि ७ सम्मको माटो उपयुक्त हुन्छ ।

(इ) **स्थानको छनोट:** सिँचाइको सुविधा भएको पूर्व दक्षिण मोहडा भएको स्थान उपयुक्त हुन्छ ।

(ई) कागती लगाउने तरिका

३×३ मिटर फरकमा बिरुवा लगाउनुपर्दछ । बिरुवा लगाउनुभन्दा अगाडि गोबरमल २० के जी., ५० ग्राम डी.ए.पी, ५० ग्राम युरिया र पोटास २५ ग्राम प्रति खाल्डामा हाल्नुपर्दछ । असार महिनामा यसको बेना सार्नुपर्दछ ।

(उ) **कागती खेती गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा**

- कागती असार महिनामा रोप्नुपर्छ ।
- कागती रोप्नका लागि पानी नजम्ने, बार बन्देज लगाउन सकिने, पानीको भल नआउने, मोटर बाटाले छोएको र पानीको स्रोत भएको जग्गाको छनोट गर्नुपर्छ ।
- कागतीमा लाग्ने रोगहरू नियन्त्रणका मुख्य उपायहरू बगैँचा सफा राख्ने, हिउँदमा बोटका सुकेका हाँगाबिँगाको छाँटकाँट गरी हटाउने, कपरअक्साइड ३ ग्राम प्रतिलिटर पानीमा झोल बनाई छर्किदिने गर्नुपर्छ ।
- कागतीको फल बिहान ८-१० बजे र साँझ ३-६ बजेको समयमा टिप्न उपयुक्त हुन्छ ।
- माटाको चिस्यानको अवस्था हेरी सुक्खा याममा फागुनदेखि जेठसम्म १०-१५ दिनको फरकमा हल्का सिँचाई गर्नुपर्छ ।
- पुस माघ महिनाको अन्तसम्ममा सम्पूर्ण फलहरू टिपी सकेर आवश्यकताअनुसार बिरुवालाई काँटछाट गर्नुपर्छ ।
- काँटछाँट गरिसकेपछि गोडमेल तथा मलजल गर्नुपर्दछ । मल दिनुभन्दा पहिले राम्रोसँग सिंचाई गर्नुपर्दछ ।

(ख) **सुन्तला (Orange)**

सुन्तलाको वैज्ञानिक नाम Citrus sinensis हो । नेपालमा सुन्तला जातका फलफूलमध्ये पहाडी जिल्लामा पूर्व मेचीदेखि पश्चिम महाकालीसम्म प्रमुख रूपमा खेती गरिन्छ । सुन्तलाको खेती गर्दा धेरै जसो पाखा बारी, भिरालो र कान्लाहरूमा बगैँचा स्थापना गरेको पाइन्छ जहाँ सिँचाइको सुविधा कम भएको हुन्छ । बगैँचा स्थापना धेरै जसो भिरालो र कान्लाहरूमा लगाइने हुँदा वर्षाको पानीले गर्दा खाद्य तत्त्व धेरै भएको माटोको माथिल्लो भाग बगाएर लाने सम्भावना भएको हुँदा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

(अ) हावापानी: शंखरापुर नगरपालिकामा सुन्तला जातका फलफूल खेती ८०० देखि १५०० मिटर उचाइको सिञ्चित तथा असिञ्चित पाखा बारीमा लगाइएको छ । धेरै गर्मी र बढी सुक्खा भएमा फूल तथा फल झर्दछ। फल पाक्ने समयमा राती बढी चिसो समयमा चाँडो पाक्ने गर्दछ।

(आ) माटो: माटोको अम्लीयपना ५ देखि ६.५ पी.एच भएको माटो उपयुक्त मानिन्छ। फस्फोरसको कमी भएमा फल खोक्रो र बिग्रेको आकारको फल हुन्छ। माटोको खनजोत धेरै गर्नु हुँदैन । जग्गामा पानी जम्न दिन हुँदैन।

(आ) बिरुवा रोप्ने समय तथा तरिका

सुन्तलाको बोटलाई ५ देखि ६ मिटर दुरीमा १ मिटर × १ मिटर × १ मिटर खाल्डो खनेर मल माटो राम्ररी मिलाई खाल्डालाई पुरी वर्षको सुरु अथवा जेठ महिना तिर रोप्नुपर्छ। शंखरापुर नगरपालिकाको सबै वडाहरूमा सुन्तला खेती हुन्छ।

४. स्थानीय बालीको महत्त्व

शंखरापुरमा परम्परादेखि नै विभिन्न प्रकारका अन्न बाली, तरकारी तथा फलफूल खेती गरिँदै आएको छ। तीमध्ये धान, मकै, गहुँ, कोदो, आलु, सुन्तला, कागती मुख्य बालीअन्तर्गत पर्दछन् । स्थानीय क्षेत्रको हावापानी सुहाउँदो खाद्यबालीहरू छनोट गरी लगाउन सके उत्पादन वृद्धि हुन्छ। जग्गा जमिन बाँझो रहँदैन । यसले स्थानीय क्षेत्रमा आवश्यक पर्ने खाद्यान्नको आवश्यकतालाई सजिलै पूरा गर्दछ । कृषकहरूलाई आय स्रोत वृद्धि गर्न मद्दत गर्दछ। आफ्नै क्षेत्रमा पाइने तरकारी र फलफूल ताजा एवम् स्वस्थ हुन्छ। बढी उत्पादन भएको अन्न बाली बिक्री गरी आय आर्जन गर्न सकिन्छ। तरकारी, फलफूल जस्ता नगदे बालीको व्यवसायिक उत्पादन गरी राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा निर्यात गर्न सकिन्छ।

पाठसार :

- स्थानीय क्षेत्रमा खेती गरिने मुख्य अन्न बाली धान हो ।
- शंखरापुर नगरपालिकामा स्थानीय खेतीका रूपमा विशेष गरी धान, मकै, गहुँ तथा कोदो लगाउने गरिन्छ।
- मकै खेतीका लागि जैविक पदार्थ प्रशस्त भएको, पानी नजम्ने हल्का किसिमको र पी.एच. ५.५ देखि ७.५ सम्म भएको माटो राम्रो हुन्छ।
- लाइनमा राखेको मलखाद राखी आलु खेती गर्दा थोरै मलखादको प्रयोगबाट धेरै उत्पादन लिन सकिन्छ।
- हल्का दोमट माटोमा कोदो खेती गरिन्छ।
- धानबाली भिÊयाएपछि खाली भएको खेतमा पनि गहुँबाली लगाउन सकिन्छ।
- शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नं व १ ,३, ५ र २ का केही स्थानमा स्थानीय किसानहरूले कागतीको खेती गर्दै आएका छन् ।

- सुन्तलाको बोटलाई ५ देखि ६ मिटर दुरीमा १ मिटर × १ मिटर × १ मिटर खाल्डो खनेर मल माटो राम्ररी मिलाई खाल्डालाई पुरी वर्षको सुरु अथवा जेठ महिनातिर रोप्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. तल दिइएका खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् :

(क) धान खेतीलाई नेपालमा .... बालीको नामले चिनिन्छ ।

(ख) मकै खेतीबाट ठुलो मात्रामा उत्पादन गरी .... आम्दानी लिन सकिन्छ ।

(ग) गहुँको जात ....हो ।

(घ) कोदो खेती .... सबै स्थानीय रूपमा गरिने खेती हो ।

(ङ) सुन्तला .... रोपिने फलफूल बाली हो ।

२. सबै भन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) तलका मध्ये शंखरापुर नगरपालिकामा कुन कुन आलुका जातहरू लगाइन्छ ?

(अ) जनकदेव (आ) कार्डिनल

(इ) एम.एस् ४२३ (ई) माथिका सबै

(ख) गहुँको वैज्ञानिक नाम के हो ?

(अ) Elosina coraca (आ) Zea mays

(इ) Oryza sativa (ई) Triticum astivum

(ग) शंखरापुर नगपालिकामा सुन्तला जातका बिरुवाहरू कति मिटरको उचाइसम्म रोपिन्छ ?

(अ) ७०० देखि १००० सम्म (आ) ५०० देखि ७०० सम्म

(इ) ८०० देखि १५०० सम्म (ई) १००० देखि १२०० सम्म

(घ मकै खेतीका लागि उपयुक्त माटाको पी.एच कति हो ?

(अ) ५.५ देखि ७.५ सम्म (आ) ४.५ देखि ५.५ सम्म

(इ) ६ देखि ६.५ सम्म (ई) ७ देखि ७.१ सम्म

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) धान खेती गर्दा मुख्य गरी के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ, लेख्नुहोस् ।

(ख) धान, मकै, गहुँ र कोदोको वैज्ञानिक नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) आलु बालीमा मलखाद प्रयोग गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

(घ) शंखरापुर नगरपालिकामा लगाइने धानका जातका नाम लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कोदो खेतीबारे लेख्नुहोस् ।

(ख) शंखरापुरमा आलु खेतीको उत्पादन र प्रवर्धनबारे विवेचना गर्नुहोस् ।

(ग) गहुँ खेतीबारे सविस्तार वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) छोटकरीमा टिप्पणी लेख्नुहोस् :

(अ) सुन्तला खेती   (आ) कागती खेत

५. परियोजना कार्य

तपाईँको वरपर कृषकहरूले कस्ता खालका स्थानीय बालीनाली लगाउनुहुन्छ ? बालीको नाम, लगाउने समय र बाली भित्र्याउने समय कृषकलाई सोधेर चार्टमा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- यस पाठको शिक्षण गर्दा शिक्षकले स्थानीय बालीहरू लगाएका ठाउँमा लगेर अवलोकन गराउनुहोस्
- परम्परागत र आधुनिक खेती प्रविधिबारे कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यालयको खाली रहेको जग्गामा फलफूल तथा अन्य स्थानीय खेतीको अभ्यास गराउनुहोस्।
- परम्परागत तथा आधुनिक खेती प्रणालीको भिडियो युट्युबबाट डाउनलोड गरी कक्षामा प्रदर्शन गरी छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ १५

जडीबुटीको उत्पादन र प्रशोधन

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

(क) जडीबुटी खेतीको परिचय दिन ।

(ख) शंखरापुर क्षेत्रमा पाइने जडीबुटीको परिचय दिन ।

(ग) जडीबुटी सङ्कलन, उत्पादन तथा प्रशोधनका तरिका बताउन ।

१. परिचय

औषधीका रूपमा प्रयोग गर्न सकिने बिरुवाका पात, फूल, फल, बिउ, डाँठ, काठ, बोक्रा, जरा वा सम्पूर्ण भाग वा धुलोलाई जडीबुटी भनिन्छ । यस्ता जडीबुटीहरूलाई मानिसहरूले परम्परागत समयदेखि नै प्रयोगमा ल्याएको पाइन्छ । नेपालमा पनि जडीबुटीहरू स्वास्थ्य सेवा, भान्छादेखि परम्परा र संस्कृतिसम्म प्रत्यक्ष जोडिएको छ । जडीबुटीहरू वनजङ्गलबाट सङ्कलन गर्नुका साथै खेती गरेर पनि उत्पादन गर्न सकिन्छ । औषधीजन्य र सुगन्धित वनस्पति (Medicinal and aromatic plant)नेपालका जैविक विविधताका अमूल्य स्रोत हुन् । यस्ता वनस्पतिहरूलाई कच्चा स्वरूप वा प्रशोधन गरेर राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा व्यापार भइरहेको छ । नेपालमा यस्ता वनस्पतिको प्रवर्धन तथा खेतीको असीम सम्भावना भए तापनि आधुनिकीकरणसँगै जडीबुटीहरूको परम्परागत ज्ञानको लोप हुने सम्भावना बढ्दै गएको छ । त्यसैले नयाँ पुस्ताहरूले यसको महत्त्व र प्रयोगबारेमा ज्ञान हासिल गर्न जरुरी छ । शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रमा पाइने जडीबुटीहरूको नामावली तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

जडीबुटीको नाम	वडा न.	पाइने क्षेत्र	जडीबुटीको नाम	वडा न.	पाइने क्षेत्र
बनमाला	२	शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज	असुरो	३	सबैतिर
तिमुरा	२	शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज	खसमल जरा	३	सबैतिर
तितेपाती	२	शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज	कालभ्कार	३	सबैतिर
हडिजोड	२	शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज	गुराँस	३	सबैतिर
सुगन्धवाला	२	शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज	अमला	३	सबैतिर
घोडेताबर	२	शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज	पानी अमला	३	सबैतिर
हात्तीताब्रे	२	शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज	कुरिलो	३	सबैतिर
हड्डीजुट	३	नारायणस्थान	बोभ्को	३	सबैतिर

जटामसी	३	सबैतिर	हात्तीताब्रे	८	नागार्जुन
तितेपाती	३	सबैतिर	घोड्ताप्रे	८	सबैतिर
धसिङ्ग्रे	३	सबैतिर	सुगन्धवाल	८	
गुर्जु लहरा	३	सबैतिर	तितेपाती	८	
सुनाखरी	३	सबैतिर	चिराइतो	८	
लामपाती	३	सबैतिर	हड्डीजोड	८	
घोडताप्रे	३	सबैतिर	तिमुरा	८	
सिस्नु	३	सबैतिर	दक्षिणगार	८	
भुइँ चम्पा	३	सबैतिर	वनमाला	८	

स्रोतः शंखरापुर नगरपालिकाको वस्तुगत विवरण, २०७५ ।

क्रियाकलाप : १

तपाईंको क्षेत्रमा पाइने कुनै पाँचओटा जडीबुटीको नाम तथा तिनीहरूको परम्परागत औषधीय प्रयोगका बारेमा अभिभावक तथा स्थानीयसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

२. शंखरापुर क्षेत्रमा पाइने जडीबुटी

(क) जटामसी (Spikenard)

(अ) परिचय

यो एक वहुबर्षीय बास्नादार बिरुवा हो । यसको काण्ड खैरो रङको भुत्लाहरूले ढाकिएको हुन्छ । यसको मूल जरा झन्डै १५ से.मि. जति जमिन मुनि पुगेको हुन्छ। यसका पातहरू फेदतिर झुप्पा परेर रहेका र भाला आकारका हुन्छन् । पातहरू २० से.मि. सम्म लामा र २ से.मि.सम्म चौडा हुन्छन् । पातहरूको बिचबाट निस्केको करिब ६० से.मि. अग्लो डाँठका टुप्पामा झुप्पा भएर फूलहरू फुल्दछन् । फूलहरू गुलाबी तथा सेता रङका हुन्छन् । यो बिरुवा शंखरापुर नगरपालिकाको उच्च भेगलगायत नेपालभरी ३०००-४५०० मिटरसम्मको उचाइमा पाइन्छ ।

(आ) आर्थिक महत्त्व तथा प्रयोग

यो महत्त्वपूर्ण औषधी हो । यसको प्रयोग अजीर्ण, आन्द्राको दुखाइ कम गर्न, पेट दुखेको, रजस्वला नियमित गराउनलगायत कार्यमा प्रयोग गरिन्छ । यसको काण्डबाट सुगन्धित तेल उत्पादन गरिन्छ, जसलाई सुगन्धित अत्तर तथा खाद्य पदार्थहरूलाई सुगन्धित बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।

(इ) खेती प्रविधि

खेतीका लागि प्राङ्गारिक मल प्रशस्त भएको दोमट माटो राम्रो हुन्छ । चिस्यान भइरहने र छाया पर्ने ठाउँ यसको खेतिका लागि उपयुक्त मानिन्छ । यसको प्रसारण बिउ तथा वानस्पतिक प्रसारण दुवै

तरिकाबाट गर्न सकिन्छ । बिउ भदौ/असोज महिनातिर सङ्कलन गरिन्छ । प्लास्टिक घरमा उमार्ने हो भने कात्तिक/मङ्सिरतिर बिउ छर्नुपर्दछ तर खुला ठाउँमा चैत्र/वैशाखतिर नर्सरीमा बिउ उमार्नुपर्दछ । खास गरी बिउबाट भन्दा वानस्पतिक प्रसारण यसका लागि उपयुक्त मानिन्छ । यसका जरालाई छुट्याएर रोपेमा सजिलै बेर्ना तयार गर्न सकिन्छ । बेर्ना नर्सरी ब्याडमा राखेरपछि सार्नुपर्दछ । उम्रेका बेर्ना करिब ६-८ महिनासम्मका भएमा खेती गर्ने जग्गामा सारिन्छ । बेर्ना ३० से.मि. को फरकमा सारिन्छ । एक हेक्टरका लागि करिब १,००,००० बिरुवाहरूको आवश्यकता पर्दछ ।

(ख) बोझो (Sweet flag)

(अ) परिचय

विशेष गरी नगरपालिकाको उच्च भेगमा २००० मिटरसम्मको क्षेत्रमा बोझोको व्यवसायिक खेती गर्न सकिन्छ । यो बिरुवा जमिनमुनि रहेको काण्डबाट पलाएर आउँछ । काण्डको भित्री भाग सेतो वा गुलाफी रङको हुन्छ । यसको बास्ना सुगन्धित र स्वाद अलि पर्पराउने, पिरो र तितो हुन्छ । पात जमिनमुनि रहेको काण्डबाट पलाएर आएको हुन्छ । पात ५-१० से.मि. लामो र १-३ से.मि. चौडा र टुप्पो तिखो हुन्छ ।

(आ) आर्थिक महत्त्व तथा प्रयोग

यस जडीबुटीको काण्ड ग्रन्थी, बाथ, ज्वरो आदिमा प्रयोग गरिन्छ । यसले भोक जगाउनुका साथै घाँटीको समस्यालाई कम गर्दछ । बोझो अन्नलाई सुरक्षित राख्न घरायसी प्रयोगमा यसलाई एक प्राकृतिक र सुरक्षित कीटनाशकको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको जराको धेरै औषधीमूलक उपयोग हुन्छ । खोकी लाग्दा, चिसो लाग्दा, घाँटीमा घाउ हुँदा, झाडापखाला लाग्दा, ज्वरो आउँदा र दाँत दुख्दा समेत यो लाभदायी हुन्छ । यसलाई दिमागको टनिकको रूपमा पनि लिने गरिन्छ । साथै धूप उत्पादन गर्न समेत यसको प्रयोग गरिन्छ । यो बिरुवाबाट तेल निकाली विश्व बजारमा निर्यात गर्न सकिन्छ यसको तेल विश्व बजारमा क्यालामस आयल (calamus oil)को रूपमा चिनिन्छ ।

(इ) खेती प्रविधि

बोझोको खेती यसको काण्डबाट गर्न सकिन्छ । टुसा निस्केको भागहरूलाई कोपिला रहने गरी टुक्रा टुक्रा पारी बालुवा मिसिएको माटोमा ०.३ मिटरको फरकमा गाडिन्छ । यस जडीबुटीको बाली रोपिएको एक वर्ष पछि नै सङ्कलन गर्न सकिन्छ । सङ्कलन गर्दा जमिनभित्र काण्डको केही भाग छोड्नुपर्दछ । यसले गर्दा बिरुवा मासिने डर हुँदैन र यसै काण्डबाट अर्को वर्ष बोट पलाएर आउँछ । यसरी सङ्कलन गरिएको भागलाई पानीले राम्ररी पखालिन्छ र टुक्रा टुक्रा पारेर घाममा सुकाइन्छ । राम्ररी सुकिसकेपछि बोरामा राखेर भण्डारण गर्न सकिन्छ ।

(ग) सुगन्धवाल(Valerian)

(अ) परिचय

५० देखि ७० सेन्टिमिटरसम्म उचाइ भएको यो बिरुवामा सेता तथा राता रङका साना साना फूलका झुप्पा हुन्छन् ।

यो बिरुवा पहाडी भुभागको चिसो हावापानीमा पाइन्छ । मुटुको आकारको पात भएको यो बिरुवा जमिनको एउटै ठाउँबाट धेरै पातहरू पलाएको देखिन्छ । यो नगरपालिका क्षेत्रको माथिल्लो भेगमा धेरै चिसो तथा केही सेपिलो ठाँउमा र पानी बग्ने क्षेत्र वरिपरि उम्रेको पाइन्छ । यो खस्रु, सल्ला आदि बिरुवाहरू भएको ठाँउहरूमा प्रशस्त भेटिन्छ ।

(आ) आर्थिक महत्त्व तथा प्रयोग

मुख्यतया छारे रोग, नशासम्बन्धी रोग, हैजा, कुष्टरोग आदिमा प्रयोग गरिने औषधीहरू बनाउन यसको प्रयोग हुन्छ । त्यस्तै अर्बुद रोग(Cancer)को उपचारमा प्रयोग हुने रसायन यसमा पाइएकाले यसको बजारमा माग उच्च रहेको छ । यसको खेती गरी बिक्री वितरण गरेर राम्रो आयआर्जन गर्न सकिन्छ ।

(इ) खेती प्रविधि

यसको खेती गर्दा फाल्गुन चैत्रमा बिउ सङ्कलन गरिन्छ वा बिउ किनेर वैशाखमा नर्सरीमा राखिन्छ । नर्सरीमा उमारिएका बिरुवाबाट यसको खेती गर्न सकिन्छ । यसको खेती जरा रोपेर पनि गर्न सकिन्छ । जरालाई आँख्लासहितका सानासाना टुक्रामा काटेर रोपिन्छ । दुई वर्षदेखि साढे दुई वर्षसम्मका जरा भएपछि जरा सङ्कलन गरी तिनीहरूलाई राम्रोसँग धोई पखाली सुकाएर सफा भाँडो वा बोरामा राखेर बिक्री गर्ने गरिन्छ ।

(घ) चिराइतो(Chirayta)

(अ) परिचय

चिराइतो करिब ७० से.मि. देखि १२५ से.मि.सम्म अग्लो हुन्छ । यसको जीवन चक्र पूरा हुन दुई वर्ष लाग्छ । पहिलो वर्षमा हुर्कने र दोस्रो वर्षमा फूल फुल्ने र बिउ लाग्ने गर्दछ । यसको डाँठ मोटो र बलियो हुन्छ जसबाट हाँगाहरू निस्किएका हुन्छन् । फूल हरियो पहेँलो तथा प्याजी रङको हुन्छ । यस बिरुवामा चिरेटिन (chiretin) नामक रसायन हुन्छ, जसले गर्दा यसलाई पूर्णरूपमा तितो बनाएको हुन्छ । त्यसैले गाउँघरमा यसलाई तिते पनि भनिन्छ । यो शंखरापुर नगरपालिकाको उच्च भेगमा रहेको वनबाट सङ्कलन गर्न तथा उक्त क्षेत्रमा खेती गर्न सकिन्छ ।

(आ) आर्थिक महत्त्व तथा प्रयोग

चिराइतोलाई घाउ, खटिरा, स्वाद र रुचि बढाउने आयुर्वेदिक उपचारमा प्रयोग गरिन्छ । कलेजो बलियो बनाउन पनि यो प्रभावकारी मानिन्छ । यसलाई विभिन्न औषधी बनाउन पनि प्रयोग गरिन्छ ।

(इ) खेती प्रविधि

चिराइतोको बिउलाई नर्सरीमा राखी बेर्ना तयार गरिन्छ । बिउबाट बेर्ना अङ्कुरण भएको ३ देखि ६ महिनाभित्र खेत वा बारीमा सार्न सकिन्छ । खेत भिरालो पानी नजम्ने तर प्रशस्त चिस्यान भएको हुनुपर्दछ। एक बिरुवादेखि अर्को बिरुवासम्मको दुरी ४०-५० से.मि. र ड्याङदेखि ड्याङसम्मको दुरी ८०-९० से.मि. सम्म राख्न सकिन्छ । अन्य बालीहरूको जस्तै यस बालीको पनि समय समयमा गोडमेल गर्नुपर्दछ । यस बिरुवाको बाली सङ्कलन गर्दा सम्पूर्ण बिरुवा नै उखेलिन्छ । यसलाई उखेलिसकेपछि साना साना मुठा बनाएर सुकाइन्छ ।

(ङ) तितेपाती(Mug-wort)

(अ) परिचय

तितेपाती एक बहुवर्षीय बिरुवा हो । यो बिरुवा सूर्यमुखी परिवारअन्तर्गत पर्दछ । यसको कलेजी रङको डाँठ हुन्छ यो बिरुवा ५ फिटसम्म अग्लो हुन्छ । यसको पातको टुप्पो गाढा हरियो रङको हुन्छ र फेदमा चिल्लो बनावट हुन्छ । बोटको बिच भागमा पात र हाँगा फाटेका हुन्छन् । पात चिरा परेका खैरो हरियो र पछाडिपट्टि सेतो भुवा भएको बास्नादार हुन्छन् । असोज कात्तिकमा यसको डाँठका दुबैतिर पातका कापबाट हाँगा निस्कने र टुप्पामा दानादार रूपमा फूलहरू भुप्पामा फुल्ने गर्छन् । यसको जराको स्वाद टर्रो र पात/टुप्पाको स्वाद ज्यादै तितो हुन्छ । तितेपाती नेपालमा समुद्री सतहबाट ३०० देखि २४०० मि.उचाइसम्मको भूभागमा प्राकृतिक रूपमा प्रशस्त पाइन्छ । यो मलिलो माटो भएको खेतीबारीको छेउछाउ, हल्का सेपिलो हुने ठाँउमा बढी हुने गर्दछ।

(आ) आर्थिक महत्त्व तथा प्रयोग

तितेपातीलाई नेपालमा परम्परागत रूपले विभिन्न रोगको उपचार तथा कृषिमा प्रयोग गर्दै आएको पाइन्छ । यसलाई पेटमा जुका पर्दा, युरिक एसिड भएकाहरूले तथा बाहिरी चोटपटक लाग्दा प्रयोग गर्ने गरिएको छ । तितेपातीले कलेजोसम्बन्धी रोगहरू पनि कम गर्ने मानिन्छ । यसमा भिटामिन 'ई'को मात्रा धेरै हुने भएकाले यसको सेवनले डन्डीफोर आउन दिँदैन। त्यस्तै कृषिमा बालीमा लाग्ने हानिकारक किराहरू नियन्त्रण गर्न यसलाई झोल बनाएर प्रयोग गरिन्छ ।

(इ) खेती प्रविधि

यो बिरुवा सजिलैसँग फैलिन सक्ने भएकाले सघन खेती प्रविधि गरिरहन आवश्यक पर्दैन । यसका फूलबाट बिउहरू मङ्सिर पुसमा झर्छन् र फागुन चैत्रमा बिरुवा उम्रन्छन् । यसका जराहरूबाट पनि सहज रूपमा नयाँ बिरुवाहरू उम्रने गर्दछन् ।

क्रियाकलाप : २

तपाइँ बसोबास गरेको क्षेत्रमा पाइने पाँचओटा जडीबुटीहरू सङ्कन गरेर सुकाउनुहोस् । यसरी सुकाएको जडीबुटीको नाम र प्रयोगसहित कार्डबोर्डमा लेखेर कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

३. जडीबुटी सङ्कलन, उत्पादन तथा प्रशोधन

जडीबुटीको उत्पादन गर्दा समय र प्रक्रिया महत्त्वपूर्ण हुन्छ । उपयुक्त समय र प्रक्रिया अपनाएर उत्पादन नगरिएमा जडीबुटीको औषधीय गुण नष्ट हुन जान्छ । जडीबुटीमा पाइने औषधीय गुण भएका पदार्थलाई तापक्रम, आद्रता, प्रकाशले असर पुऱ्याइरहेको हुन्छ । त्यस्तै उत्पादन लिने प्रक्रियाबाट पनि जडीबुटीमा रहने तत्त्वमा असर पुग्न जान्छ ।

जडीबुटीबाट राम्रो उत्पादन लिन बिहानको समयमा पारिलो घाम लागेको बेलामा जडीबुटी सङ्कलन गर्नु उपयुक्त हुन्छ । जडीबुटीका बिरुवाको सबै भागको उत्तिकै महत्त्व नहुन सक्छ । कुनै बिरुवाको पात, फल, फूल, काण्ड जरामध्ये कुनै एक वा दुई भागको मात्र उत्पादन लिइन्छ भने कुनैको सम्पूर्ण भागको उपयोग गरिन्छ । जस्तै तुलसीको विशेष गरेर पातलाई सङ्कलन गरिन्छ भने चिराइतोको पूरै बिरुवा नै औषधीय गुण भएको हुन्छ ।

जडीबुटीको उत्पादन गर्दा विभिन्न भागको सङ्कलन गर्ने प्रक्रिया फरक हुन सक्छ । पात र फूलको सङ्कलन गर्दा भरसक हातैले टिप्नुपर्दछ । यदि बिउको सङ्कलन गर्नुपर्ने भएमा बिरुवाको फल राम्ररी पाकेपछिमात्र सङ्कलन गर्नुपर्दछ तर पुरै फलको उपयोग हुने भएमा भने पाक्नुभन्दा अगि नै टिप्नुपर्ने हुन्छ । त्यस्तै जडीबुटीको जमिनमुनिको भागको सङ्कलन गर्नुपर्ने भएमा फूल फुल्नुभन्दा अगावै सङ्कलन गर्नुपर्ने हुन्छ । जडीबुटीको सबै भागको उत्तिकै महत्त्व हुँदैन । त्यसैले जुन भागको प्रयोग गर्दा बढी फाइदा हुने हो सो भागलाई मात्र सङ्कलन गरिएमा दिगो रूपमा आम्दानी लिन सकिन्छ ।

प्राथमिक प्रशोधित चिराइतो

४.जडीबुटीको प्राथमिक प्रशोधन प्रक्रिया

जडीबुटीको सङ्कलन वा उत्पादन लिइसकेपछि व्यवस्थित रूपले सुकाउने र भण्डारन गर्नुपर्दछ । यसलाई जडीबुटीको प्राथमिक प्रशोधन प्रक्रिया भनिन्छ । यस्तो प्रशोधन गर्दा हाम्रो उत्पादनले राम्रो बजार भाउ प्राप्त गर्न सक्दछ। राम्ररी सुकाउने र भण्डारन नगरिएमा बिरुवामा भएको आर्द्रताले गर्दा ढुसी लाग्ने, किराले खाएर औषधीय गुणस्तरमा ह्रास आउन सक्दछ। तापक्रम नियन्त्रित ओभन नभएमा खुला पारिलो घाम लाग्ने ठाउँमा सुकाएर पानीको मात्रा कम गर्न सकिन्छ। तर यसरी सुकाउँदा कङ्क्रिट वा जस्ताको सतहमा सुकाउनु हुँदैन। बढी तातोले पनि जडीबुटीको गुणस्तरमा ह्रास आउन सक्छ ।

जडीबुटीलाई राम्ररी सुकाइसकेपछि ढुसी तथा हानिकारक किराबाट बचाउन हावा नछिर्ने, प्रत्यक्ष घाम नलाग्ने, ओस नभएको चिसो र सुक्खा भाँडो वा स्थानमा भण्डारन गर्नुपर्दछ वा बजारमा लगेर

बिक्रीवितरण गर्न सकिन्छ । यसरी भण्डार गरिएको जडीबुटीको नाम तथा सङ्कलन मिति स्पष्ट देखिने गरी लेबल गर्नुपर्दछ ।

जडीबुटीलाई आयुर्वेदिक औषधीको रूपमा प्राथमिक प्रशोधनपश्चात् प्रयोगमा ल्याइन्छ । तपाइँहरूले बजारमा जाँदा विभिन्न जडीबुटीहरू प्राथमिक प्रशोधनपश्चात् बजारमा बेच्न राखिएको देख्नुभएकै होला । यस्ता जडीबुटीहरू एकअर्कासँग मिसाएर औषधी बनाएर विभिन्न रोगको उपचारमा स्थानीय वैद्यहरूले प्रयोग गर्ने गरेका छन् । परम्परागत ज्ञानको आधारमा यस्ता औषधीहरू तयार गरिन्छन् ।

अहिलेको आधुनिक युगमा यस्ता जडीबुटीमा रहेका औषधीय गुण भएका तत्त्वहरू निकाली रोग निको पार्ने प्रमाणित औषधीहरू बनाइन्छन् । घाँटी दुख्दा, टाउको दुख्दा, रुखाखोकी लाग्दा प्रयोग गर्ने सन्चो यस्तै आधुनिक औषधी हो । यस्ता औषधी बनाउन दोस्रो तहको प्रशोधन गरी जडीबुटीमा रहेका विशेष औषधीय गुण भएका पदार्थहरू निकालिन्छन् । जस्तै चिराइतोमा रहेको “चिराटिन” डिस्टिलेसन प्रक्रियामार्फत निकाली विभिन्न औषधी बनाउन प्रयोगमा ल्याइन्छ । डिस्टिलेसन यस्तो प्रक्रिया हो जसलाई बिरुवामा रहेका उपयोगी पदार्थहरू बिरुवाबाट छुट्याउन प्रयोग गरिन्छ । यसरी डिस्टिलेसन गरेर निकालिएको पदार्थको बजार भाउ पनि महँगो पर्ने भएकाले जडीबुटी सङ्कलन तथा उत्पादनबाट राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ

जडीबुटी प्रशोधन गर्न बनाइएको
डिस्टिलेसन एकाइ

पाठसार :

- औषधीको रूपमा प्रयोग गर्न सकिने बिरुवाका पात, फूल, फल, बिउ, डाँठ, काठ, बोक्रा, जरा वा सम्पूर्ण भाग वा धुलोलाई जडीबुटी भनिन्छ ।
- जडीबुटी प्रयोग गरेर विभिन्न प्रकारका रोगहरू निको पार्न सकिन्छ ।
- विशेष गरी शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नम्बर २, ३ र ८ मा विभिन्न जडीबुटीहरू पाइन्छन् ।
- जडीबुटीको खेती गरी संरक्षण, संवर्धन र प्रवर्धन गर्ने हो । शंखरापुरका लागि दिगो आयस्रोतको माध्यम बन्न सक्छ ।

- जडीबुटीको उत्पादन गर्दा समय र प्रक्रिया महत्त्वपूर्ण हुन्छ । उपयुक्त समय र प्रक्रिया अपनाएर उत्पादन नगरिएमा जडीबुटीको औषधीय गुण नष्ट हुन जान्छ ।
- कच्चाभन्दा प्रशोधित जडीबुटीबाट राम्रो बजार भाउ प्राप्त गर्न सक्दछ ।

अभ्यास

१. तल दिइएका खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् :

(क) जटामसीका पातहरू .... से.मि. सम्म लामा र .... से.मि.सम्म चौडा हुन्छन् ।

(ख) बोझ्रोको बिरुवा जमिनमुनि रहेको ....बाट पलाएर आउँछ ।

(ग) सुगन्धवालमा ....रोग निको पार्ने रसायन पाइन्छ ।

(घ) ....बिरुवालाई गाउँघरमा तिते पनि भनिन्छ ।

२. सबै भन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) औषधीको रूपमा जडीबुटीका तल दिइएका मध्ये कुन कुन भागको प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

(अ) पात (आ) फूल (इ) फल (इ) माथिका सबै

(ख) तितेपाती कति बर्से बिरुवा हो ?

(अ) एक बर्से (आ) दुई बर्से (इ) तीन बर्से (ई) बहुबर्से

(ग) चिराइतोलाई गाउँघरमा के नामले चिनिन्छ ?

(अ) मिठे (आ) तिते (इ) टर्रे (ई) पिरे

(घ) सुगन्धवालमा तल दिइएका मध्ये कुन रोगका लागि उपचारमा प्रयोग गरिने रसायन पाइन्छ ?

(अ) मधुमेह (आ) दम (इ) अर्बुद रोग (ई) पिनास

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) जडीबुटीको परिभाषा लेख्नुहोस् ।

(ख) शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रमा पाईने कुनै पाँच प्रकारका जडीबुटीको नाम र पाइने क्षेत्र लेख्नुहोस् ।

(ग) जटामसीको उपयोगिता र यसको खेती गर्ने प्रक्रियाको बारेमा लेख्नुहोस् ।

(घ) सुगन्धवालको उपयोगिता र यसको खेती गर्ने प्रक्रियाको बारेमा लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बोझ्रोको परिचय दिई यसको उपयोगिता र खेती गर्ने प्रक्रिया लेख्नुहोस् ।

(ख) चिराइतो खेती कसरी गर्न सकिन्छ ?यसको उपयोगिताहरूसहित वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) जडीबुटीको सङ्कलन, उत्पादन तथा प्रशोधन प्रक्रियाको बारेमा प्रकाश पार्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य

विद्यालयको खाली क्षेत्रमा स्थानीय स्तरमा पाइने जडीबुटीका बिरुवाहरू लगाई नेमप्लेट टाँस्नुहोस्, साथै तिनीहरूको सामान्य परिचय विद्यालयको सूचना पाटीमा टाँस्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन

- यस पाठको शिक्षण गर्दा जडीबुटी खेती गरिएको ठाउँमा लगेर अवलोकन गराउनुहोस् ।
- विद्यालयको खाली जग्गामा विद्यार्थीहरूलाई जडीबुटी रोप्न र संरक्षण गर्न लगाउनुहोस् ।
- जडीबुटीसम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री खोजेर कक्षामा प्रदर्शन गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- कक्षामा विद्यार्थीहरूलाई घरमा अभिभावकले प्रयोग गरेको जडीबुटीका अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ १६

पर्यटन व्यवसाय

उद्देश्य : यो पाठको अध्ययनपश्चात् तपाइँ निम्नलिखत कार्य गर्न सक्षम हुनुहुने छ :
(क) पर्यटन व्यवसायको परिचय दिन ।
(ख) पर्यटन व्यवसायको महत्त्व बताउन ।
(ग) शंखरापुर नगरपालिकामा पर्यटन व्यवसायको आवश्यकता बताउन ।
(घ) पर्यटन व्यवसाय प्रवर्धनका उपायहरू बताउन ।

क्रियाकलाप १ :

पाठ पढ्नुअघि तल दिइएका प्रश्नहरूका विषयमा साथीहरूसँग छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

(क) पर्यटन भनेको के हो ?
(ख) पर्यटन र पर्यटकमा के फरक छ ?
(ग) पर्यटन व्यवसायअन्तर्गत के के पर्दछन् ?
(घ) शंखरापुर नगरपालिकामा पर्यटन विकासका आधारहरू कस्ता कस्ता रहेका छन् ?
(ङ) पर्यटन व्यवसायबाट हुने फाइदाहरू भन्नुहोस् ।

१. परिचय

मानिसहरू घुमफिर गर्न रुचाउँछन् । उनीहरू सधैँ एउटै ठाउँमा बसिरहन सक्दैनन् । घुम्दै कला, संस्कृति र प्रकृतिको अध्ययन गर्न चाहन्छन् । कतिपय मानिसहरू नयाँ नयाँ ठाउँ भ्रमण गरेर ज्ञान र मनोरञ्जन लिन चाहन्छन् । कोही भने धार्मिक लक्ष्य राखेर घुम्दछन् । यसरी एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा र एक देशबाट अर्को देशमा गरिने भ्रमण नै पर्यटन हो । कुनै उद्देश्य लिएर निश्चित समयका लागि घुम्ने मानिसहरू नै पर्यटक हुन् । यस्ता पर्यटकहरूलाई खाना, बास, आराम तथा मनोरञ्जनको आवश्यकता पर्दछ । ती आवश्यक वस्तु तथा सेवा प्रदान गर्ने पेसा व्यवसायलाई पर्यटन व्यवसाय भनिन्छ ।

पर्यटकहरूलाई खान बस्नका लागि होटल, लज तथा रेस्टुरेन्टहरू चाहिन्छ । उनीहरूलाई पिउनका लागि स्वच्छ पानी चाहिन्छ । नयाँ ठाउँ देखाउन पथप्रदर्शकको आवश्यकता पर्दछ । त्यसै गरी विशेष जानकारी पाउनका लागि सूचना चाहिन्छ । नयाँ ठाउँको जानकारीका लागि यातायातको सुविधा आवश्यक पर्दछ । ताजा खबरका लागि टेलिभिजन, इन्टरनेट, टेलिफोन र पत्रपत्रिका जस्ता सूचना र सञ्चारको व्यवस्था गर्नुपर्छ । पर्यटकहरू घुम्न आउँदा केही नयाँ सामानहरू चिनोका रूपमा किन्न खोज्छन् । यसका लागि बजारको व्यवस्था गर्नुपर्दछ । उनीहरूलई शान्त वातावरणको आवश्यकता पर्दछ । पर्यटकहरू घुम्ने स्थान सफा र सुन्दर हुनुपर्छ । खेल तथा मनोरञ्जनको प्रशस्त व्यवस्था गर्नुपर्छ । पर्यटकहरूका लागि आवश्यक पर्ने उल्लिखित सेवाहरूको व्यवस्था गर्ने काम पर्यटन व्यवसायको हो । यसअन्तर्गत ट्राभल एजेन्सी, होटल,

रेस्टुरेन्ट, रिसोर्ट, होम स्टे, ट्रेकिङ, प्याराग्लाइडिङ, गल्फ, लज, स्नो स्केटिङ र्‍याफटिङ, ट्रेकिङ, हट एयर बेलुनिङ, पोलो आदि पर्दछन्।

र्‍याफ्टिङ

स्नो स्केटिङ

आवश्यक सामग्री किन्ने पसल

संस्कृतिको परिचय गराउने व्यवसाय

नेपालमा अनेक नदीनाला, झरना, ताल, पोखरीहरू रहेका छन् । यहाँ पर्यटकहरू जल विहार गरेर रमाउन सक्छन् । नेपाल हिमालै हिमालको देश हो । उत्तरतिर लहरै ठडिएका हिमालले नेपाललाई सजाएको छ । यहाँ हिमाल, पहाड र तराई मिलेर बनेको भौगोलिक विविधता छ । नेपाल विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथाको देश हो । यो भगवान गौतम बुद्धको जन्मस्थल हो । यहाँ कला र संस्कृतिको अनुपम नमुना पाइन्छ । यिनै कुराहरूले गर्दा नेपाल पर्यटन व्यवसायको प्रशस्त सम्भावना बोकेको देखको रूपमा चिनिन्छ। पर्यटन व्यवसाय सञ्चालन गर्न यस्ता प्रशस्त भौगोलिक, प्राकृतिक र धार्मिक आधारहरूको आवश्यकता पर्दछ। नेपालमा यस्ता पर्यटन व्यवसायको सम्भावना रहेका धेरै क्षेत्रहरू रहेका छन्। जसमध्ये काठमाडौँको शंखरापुर नगरपालिका पनि एक हो ।

क्रियाकलाप २ : माथिको चित्रहरू ध्यान दिएर हेर्नुहोस् । त्यहाँ के के देख्नुहुन्छ ? शंखरापुर नगरपालिकामा कुन कुन ठाउँमा यो व्यवसाय सञ्चालनमा रहेको छ ? साथीहरूसँग छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. शंखरापुर नगरपालिकामा पर्यटन विकासका आधार

नेपालका अब्बल पर्यटकीय क्षेत्रमध्ये काठमाडौँको उत्तर पुर्बी भेगमा अवस्थित शंखरापुर नगरपालिका महत्त्वपूर्ण रहेको छ । ऐतिहासिक, प्राकृतिक तथा भौगोलिक विविधताले भरिएको यस नगरमा पर्यटन व्यवसाय सञ्चालन गर्ने थुप्रै आधारहरू रहेका छन् । राजधानीबाट करिब १७ किलोमिटर पुर्वमा अवस्थित साँखु ऐतिहासिक पौराणिक सहर हो । स्कन्द पुराणमा लावन्य देश भनिएको साँखु बजारमा प्राचीन कलात्मक घर, पाटी पौवा, सत्तल, ढोकाहरू रहेका छन् । यहाँको बज्रयोगिनी मन्दिरमा तिब्वती सम्राट स्रङचङ गम्पोको विवाह नेपालकी चेली भृकुटीसँग भएको सन्दर्भ जोडिएको छ । यो मन्दिर ऐतिहासिक वास्तुकला र शिल्पकलाको नमुनाको रूपमा रहेको छ । यसै गरी शालीनदीको एक महिने मेला तथा माधव नारायणको व्रतको छुट्टै महत्त्व र विशेषता रहेको छ ।

जहरसिंहपौवा स्वच्छ हावापानी र हरियाली प्राकृतिक सौन्दर्यले भरिपूर्ण पर्यटकीय क्षेत्र हो । यहाँबाट सूर्योदय, हिमाली दृश्यहरू तथा ग्रामीण बस्तीहरूलाई नियाल्न सकिन्छ । मणिचुड तथा शिवपुरी नागार्जुन

राष्ट्रिय निकुञ्जमा जडीबुटी तथा वन्यजन्तुको दृश्यावलोकन गर्दै ज्ञान हासिल गर्न सकिन्छ। यसैगरी नाङलेभारेको कुण्डेश्वर मन्दिर तथा सलम्बुटारको सलम्बुदेवीको मन्दिरले पनि पर्यटकलाई आकर्षण गर्दछ । नाङ्लेभारे, पटाप, घुमारचोक, डाँडाकटेरी, बोजिनी जस्ता ग्रामीण बस्तीहरूबाट मानवजीवनको यथार्थ र सांस्कृतिक चालचलन बुझ्न सकिन्छ । चौकी भन्ज्याङमाथिको देउराली डाँडामा सञ्चालित प्याराग्लाइडिङ व्यवसायबाट सुन्दर प्राकृतिक दृश्यको अवलोकन गराउँदै प्रशस्त आय आर्जन गर्न सकिन्छ । यहाँबाट गौरीशङ्खर र लाङटाङ हिमालको रमणीय दृश्य देखिन्छ। साथै जहरसिंह पौवादेखि चौकीभन्ज्याङ हुँदै झुलेसम्मको र पालुबारीदेखि नगरकोटसम्मको पदयात्रा गर्न सकिन्छ। यिनै कुरा हरूलाई हेर्न, बुझ्न र अनुभव गर्न शंखरापुर नगरपालिकामा पर्यटकहरू यहाँ आउँछन् ।

शंखरापुर नगरपालिकामा पनि पर्यटन व्यवसायको धेरै प्रयासहरू सुरु भएका छन् । यद्यपि सामाजिक, भौगोलिक र पर्यावरणीय अवस्था सृजना गर्न नसक्नु यस व्यवसायका चुनौतीहरू हुन् । सडक र हवाई यातायतको समूचित विकास, विस्तार नहुनु, पर्याप्त सेवा र सुविधासहितका होटल, लज र रिसोर्टहरूको अभाव हुनु, पर्यटकीय गन्तव्य स्थलको निर्माण आकर्षक ढङ्गले गर्न नसक्नु, पर्यटन व्यवसायमा सरकारी संरक्षण र कर छुटजस्ता सुविधा कम हुनु, पर्याप्त स्रोत र साधनको अभाव हुनु र वातावरणीय र पर्यावरणीय हिसाबले हाम्रो पर्यटकीय स्थलहरू स्वच्छ र स्वस्थ नहुनु यस व्यवसाय विकासका बाधकहरू हुन् । यी कुराहरूमा आवश्यक सुधार गर्न सकेका खण्डमा शंखरापुर नगरपालिकाले लाभ लिन सक्ने प्रबल सम्भावना रहेको छ ।

यहाँ पर्यटन व्यवसायअन्तर्गत पर्ने होटल, होम स्टे, रेस्टुरेन्टहरू रहेका छन् । यहाँको देउराली डाँडामा साहसिक खेल प्याराग्लाइडिङ व्यवसाय सञ्चालनमा छ । यो ठाउँ सांस्कृतिक रूपमा पनि त्यतिकै धनी छ । यिनै कुराहरूको अवलोकन र अध्ययन गर्न पर्यटकहरू यहाँ आउँछन् । नगरमा आउने आन्तरिक र बाह्य पर्यटक नगरका आम्दानीका स्रोत हुन् वर्तमान समयमा पर्यटनलाई हाम्रो नगरमा पनि एउटा उद्योगको रूपमा स्वीकारिएको छ। पर्यटन व्यवसायमा आन्तरिक र बाह्य दुवै लगानीलाई स्वागत गरिएको छ । नगरपालिकाभित्र पर्यटक गन्तव्यको अवस्थालाई निम्नानुसार देखाउन सकिन्छ :

• पर्यटनमैत्री पूर्वाधारको विकास • सडक तथा यातायातको विस्तार र स्तरोन्नति • प्राकृतिक तथा ऐतिहासिक सम्पदाहरूको यथोचित संरक्षण र विकास • सुविधा सम्पन्न होटेल तथा रिसोर्टहरूको स्थापना • पर्यटनसम्बन्धी सूचना केन्द्रको स्थापना • अर्गानिक भिलेज रिसोर्टहरूको स्थापना	• पर्यटनसँग सम्बन्धित युवा जनशक्ति निर्माण केन्द्रको स्थापना • पर्यटन पथप्रदर्शकलाई आवश्यक तालिम तथासिपको व्यवस्था • शान्ति सुरक्षा, सरसफाइ, स्वास्थ्य परीक्षणको व्यवस्था • स्थानीयकला संस्कृति, पर्व जात्रा सँग सम्बन्धित कुराहरू प्रस्तुत गर्न समूह निमार्ण

• पर्यटनसँग सम्बन्धित मनोरञ्जनको व्यवस्था • होमस्टेको स्थापना	• पदयात्रासँग सम्बन्धित साधनहरूको व्यवस्था • पर्यटन व्यवस्थाको अध्ययन अनुसन्धान केन्द्रको स्थापना

उल्लिखित विषयवस्तुलाई पर्यटन व्यवसायसँग जोड्दै शंखरापुर नगरपालिकालाई पर्यटन विकासको केन्द्र बनाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप : ३

माथि दिइएको चित्रहरू र पर्यटन व्यवसायका बिचमा के सम्बन्ध रहेको छ ? कपीमा एक अनुच्छेद लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. होमस्टे र होटल व्यवसाय

होमस्टे र होटल व्यावसाय पर्यटनका दर्विला व्यवसायमा स्तम्भहरू हुन् । तीनै दुईओटा व्यवसायको सामान्य चर्चा निम्नानुसार रहेको छ :

(क) होमस्टे (Home stay)

पर्यटकहरू स्थानीय कला संस्कृति तथा प्राकृतिक सुन्दरताको अवलोकन गर्न आउँछन् । पर्यटन विकासका लागि निजी घरहरूमा पर्यटकहरूलाई सेवा दिनका लागि गरिने व्यवसायलाई होमस्टे (home stay) भनिन्छ । यस्ता होमस्टेमा आएका पाहुनाहरूलाई आफ्नै घरका सदस्यहरूलाई जस्तै माया, ममता र सत्कार गरिन्छ । नेपालीहरूको संस्कृतिको रूपमा रहेको "अतिथि देवो भव" को मुलमन्त्रलाई उजागर

गर्दै सेवा र सत्कार गरिने भएकाले यसको महत्त्व धरै छ । यस व्यवसायमा पर्यटककै इच्छाअनुसारको मौलिक खाना खुवाइन्छ । यसबाट बाह्य तथा आन्तरिक पर्यटकलाई आकर्षण गर्न सकिन्छ । यसबाट आन्तरिक रोजगारी सिर्जना गरी आयआर्जन वृद्धि गराउनु यसको उद्देश्य रहेको हुन्छ ।

(ख) होटल व्यवसाय

बाह्य तथा आन्तरिक पर्यटनलाई खान बस्न मनोरञ्जन गर्न तथा अन्य सेवा दिने सुविधा सम्पन्न होटलहरूले पर्यटन प्रवर्धनमा टेवा पुऱ्याएका हुन्छन् । यस्ता होटलहरूमा पर्यटनमैत्री व्यवस्थालाई ध्यान दिँदै सेवाप्रदान गरिन्छ । पर्यटकलाई भरपुर मनोरञ्जन दिन स्थानीय कला, संस्कृति र वेषभुषाको प्रदर्शनी समेत गरिन्छ । पर्यटकलाई पथप्रदर्शन गर्नेदेखि लिएर शान्ति सुरक्षा र सरसफाइमा पनि ध्यान दिइन्छ । यस्ता होटलहरू सञ्चालन गर्न धेरै जनशक्तिको प्रयोग हुने हुनाले स्थानीय स्तरमा रोजगारी वृद्धि गरी नगरको अर्थतन्त्रलाई बलियो बनाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप : ४

स्थानीय स्तरमा भएका पर्यटन व्यवसायहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ग) पर्यटन व्यवसायको महत्त्व

विविधताले भरिएको सुन्दर र शान्त शंखरापुर नगरपालिकामा विभिन्न रुचिका पर्यटकहरू रमाउने गर्दछन् । यो नगरमा सुन्दर, शान्त र हरियाली वातावरण रहेको छ । शंखरापुर नगरपालिका पर्यटन व्यवसायका लागि प्रशस्तै सम्भावना बोकेको नगर हो । "पर्यटन र कृषि समृद्धिको मूल आधार, सांस्कृतिक विकास स्थानीय सरकार" भन्ने शंखरापुर नगरपालिकाको नारालाई सार्थक बनाउन यस नगरमा पर्यटन व्यवसायको महत्त्वपूर्ण स्थान रहेको छ । यस क्षेत्रमा पर्यटन व्यवसायलाई प्रवर्धन गर्न सकिएको खण्डमा थप रोजगारी सिर्जना गर्न सकिन्छ । साथै स्थानीय पर्व, जात्रा, संस्कृति, धर्म, वेषभुषा आदिको महत्त्व बढ्न सक्छ । आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटनसँगको अन्तरघुलनले धेरै कुराहरू सिक्न सकिन्छ । यसबाट प्रशस्त विदेशी मुद्रा आर्जन सकिन्छ ।

पर्यटन व्यवसायअन्तर्गतका होमस्टे तथा होटेलहरूमा पाहुनालाई स्वागत गर्दा अन्य क्षेत्रका धेरै कुराहरू सिक्न सकिन्छ । स्थानीय कला, संस्कृतिको जगेर्नामा ध्यान पुऱ्याउन सकिन्छ । अर्गानिक भिलेज

रिसोर्टहरूको स्थापना भएसँगै अर्गानिक कृषिफर्महरू निर्माण गर्न सकिन्छ। पर्यटन व्यवसायबाट सामूहिक भावनाको विकास हुन्छ। नयाँनयाँ व्यक्तिहरूको भेटघाटबाट स्थानीय जनताको चेतनाको स्तर वृद्धि हुन जान्छ। यो व्यवसायलाई प्रवर्धन गर्न सकिएमा प्राकृतिक तथा ऐतिहासिक सम्पदाको संरक्षण र विकासमा टेवा पुग्छ।

स्थानीय स्तरको धर्म, संस्कृति, सामाजिक संरचनाको पहिचान देश तथा विदेशसम्म पुग्छ। पर्यटन व्यवसायलाई प्रवर्धन गर्न खोज्दा स्वभावैले पर्यटकहरूलाई लोभ्याउन उत्कृष्ट होटल र रिसोर्टहरू खोल्नुपर्ने हुन्छ। सुचना प्रविधिको विकास गर्दै पर्यटनमैत्री वातावरण बनाउँदा धेरै स्थनीयहरूले पर्यटन व्यवसायसम्बन्धी सिप हासिल गर्दछन्। पर्यटनबाट नयाँनयाँ खोज तथा अध्ययन समेत हुने गर्छ। यस क्षेत्रमा पर्यटन व्यवसायलाई समुचित ढङ्गले विकास गर्न सकेमा प्रशस्त आयआर्जन गर्न सकिन्छ। यसर्थ यस नगरको आर्थिक मेरूदण्डको रूपमा पर्यटन व्यवसायको महत्त्व अपरिहार्य रहेको छ।

पाठसार :
• विभिन्न उद्देश्यले घुमफिर गर्ने कामलाई पर्यटन भनिन्छ। • एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा र एक देशबाट अर्को देशमा घुम्ने मानिसहरूलाई पर्यटक भनिन्छ। • पर्यटकहरूलाई खान, बस्न मनोरञ्जनसहित अन्य सेवा दिने उद्देश्यले स्थापित होटल, रिसोर्ट, लज, प्याराग्लाइडिङ, होमस्टे, स्नो स्केटिङ, गल्फ आदि व्यवसायलाई पर्यटन व्यवसाय भनिन्छ। • शंखरापुर नगरपालिकामा पर्यटकका लागि प्रशस्त प्राकृतिक, सांस्कृतिक, धार्मिक र ऐतिहासिक आधारहरू रहेका छन्। • शंखरापुर नगरपालिका पर्यटन व्यवसायको दृष्टिकोणले उर्वर छ। • यस क्षेत्रमा पर्यटन व्यवसायको राम्रो विकास हुन सकेका खण्डमा यहाँका प्राकृतिक, धार्मिक सांस्कृतिक विविधताको संरक्षण हुन गई प्रशस्त आयआर्जन गर्न सकिन्छ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) शंखरापुर नगरपालिका काठमाडौँको.. भेगमा पर्छ।

(ख) प्रकृतिको काखमा .... गरिने भ्रमण नै पर्यटन हो।

(ग) शंखरापुर गरपालिका राजधानीबाट करिब .... किलोमिटर उत्तर पूर्वमा रहेको छ।

(घ) पर्यटकहरू आन्तरिक....................................... गरि दुई प्रकारका हुन्छन्।

(ङ) देउराली डाँडामा .... व्यवसायको विकास गर्न सकिन्छ।

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

(क) शंखरापुर नगरपालिकाको कुन ठाउँमा प्याराग्लाइडिङ व्यवसाय सञ्चालनमा छ ?

(अ) नाङ्लेभारे (आ) देउराली (इ) जहरसिंह पौवा (ई) झुले

(ख) पर्यटनहरूका लागि नेपालीहरूको मौलिक संस्कृति कहाँ हेर्न पाउने उपयुक्त स्थान कुन हो ?

(अ) होटल (आ) होमस्टे (इ) रेस्टुरेन्ट (ई) माथिका सबै

(ग) तल दिइएका मध्ये कुन पर्यटकीय स्थल होइन ?

(अ) बोजिनी (आ) ब्रजयोगिनी (इ) जहरसिंह पौवा (ई) मणिचुड

(घ) पर्यटन व्यवसायको महत्व तलका मध्ये कुन हो ?

(अ) रोजजारी सिर्जना (आ) स्थानीय संस्कार र संस्कृतिको प्रभाव वृद्धि

(इ) विदेशी मुद्रा आर्जन (ई) माथिका सबै

३. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) विभिन्न उद्देश्यले देश विदेश घुमफिर गर्ने व्यक्तिलाई के भनिन्छ ?

(ख) शंखरापुर नगरपालिकाको नारा के हो ?

(ग) बज्रयोगिनी मन्दिरमा प्राचीन समयमा कसको विवाह भएको थियो ?

(घ) प्राचीन लावन्य देश कहाँ थियो ?

(ङ) शंखरापुर नगरपालिका भित्र पर्ने दुईओटा पर्यटकीय स्थलको नाम लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पर्यटकहरू कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ख) पर्यटन व्यवसायअन्तर्गत के के पर्दछन् ?

(ग) पर्यटन भनेको के हो ?

(घ) पर्यटन व्यवसायका कुनै दुईओटा फाइदाहरु लेख्नुहोस् ?

ङ) शंखरापुर नगरपालिकाभित्र रहेका चार ओटा पर्यटन व्यवसायको उदाहरण दिनुहोस् ।

५. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) शंखरापुर नगरपालिकामा पर्यटन विकासका समस्या र समाधानका उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

(ख) शंखरापुर नगरपालिकामा पर्यटन विकासका लागि सुधार्नुपर्ने कुनै पाँचओटा सुझावहरू लेख्नुहोस्।

(ग) “पर्यटन र कृषि समृद्धिको मूल आधार, सांस्कृतिक विकास स्थानिय सरकार” **भन्ने** शंखरापुर नगरपालिकाको नारालाई सार्थक बनाउन पर्यटन व्यावसायको के भूमिका हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

(घ) होटल र होमस्टेमा पर्यटकले पाउने सुविधाको तुलना गर्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

(क) पर्यटन व्यवसाय सञ्चालनबाट स्थानीय समुदायमा पार्ने सकारात्मक आर्थिक र सामाजिक प्रभावकाबारेमा स्थानीय विज्ञसँग अन्तरक्रिया गरी प्रतिवेदन तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) तपाइँ बसोबास गरेको नजिकै कुनै पर्यटकीय स्थल वा सञ्चालनमा रहेको पर्यटन व्यवसायको अवलोकन गरी पर्यटन त्यसले शंखरापुरको पर्यटन प्रवर्धन गर्न के कस्तो भूमिका खेलेको छ लेख्नुहोस्।

शिक्षण निर्देशन :

- पर्यटन व्यवसायसम्बन्धी श्रव्य दृश्य सामाग्री पुस्तक, ब्रोसरको प्रयोग गरी शिक्षण गर्नुहोस् । स्थानीय स्तरमा भएको कुनै पर्यटन व्यवसाय सञ्चालन भएको ठाउँमा अवलोकन भ्रमण गराई पर्यटन व्यवसायीसँग त्यसको फाइदाको बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
- स्थानीय स्तरमा भएका पर्यटनसँग सम्बन्धित व्यवसायको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- शंखरापुर नगरपालिकामा पर्यटन व्यवसायको महत्त्वका बारेमा अन्तरक्रिया गराई शिक्षण सिकाइ गर्नुहोस् ।
- नेपाल पर्यटन बोर्ड र शंखरापुर नगरपालिकाको वेबसाइट (tourismdepartment.gov.np/, shankharapurmun.gov.np/) मा उपलब्ध सामग्री अध्ययन गरी सो समेतका आधारमा कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- शंखरापुर नगरपालिकाभित्रका पर्यटकीय क्षेत्रहरूका बारेमा युट्युबबाट श्रव्यदृश्य सामग्री खोजेर कक्षामा प्रदर्शन गरी छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ : १७

भोजन र पोषण व्यवस्थापन

उद्देश्यः यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईं निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नुहुने छ :

(क) भोजन र यसका प्रकारहरू बताउन ।

(ख) सही भोजनको छनोट गर्न ।

(ग) स्वास्थ्य र सन्तुलित आहारको सम्बन्ध बताउन ।

(घ) आहार शुद्धि र चित्त शुद्धिको ब्याख्या गर्न ।

(ङ) प्राकृतिक चिकित्सा र पौष्टिक आहारको व्याख्या गर्न ।

१. परिचय

सोक्रेटस भन्नुहुन्छ : “Diet is Health, Diet is Medicine.” खाना स्वास्थ्य हो, खाना औषधी हो । जीवन यापनका लागि खाना अपरिहार्य छ । धेरै मानिसहरूले भोक मेटाउन र स्वादका लागि खाना खाने गर्दछन् तर शरीरलाई स्वस्थ, निरोगी र पुष्ट बनाउनका लागि खाना खानुपर्छ । हाम्रो देशमा सन्तुलित आहार र पोसिला खाना उपलब्ध नभएर मात्र होइन, उपलब्ध भएर र ज्ञान भएर पनि हेलचेक्र्याँइ गर्ने बानी छ । यसैको परिणामस्वरूप धेरै मानिसहरू रोगको शिकार बन्दछन् र आफ्नै जीवनलाई तड्पाइरहेका छन् । सबै व्यक्तिले स्वस्थ जीवन बिताउन, संयमित भई दैनिक कार्य गर्नका लागि शरीरको विकास गर्ने, प्रशस्त शक्ति पाउने र आफ्नो शरीरको आवश्यकता अनुसार खाना खानुपर्दछ ।

आहार विज्ञान एक महत्त्वपूर्ण विधा हो । वैज्ञानिक शोध र अनुसन्धानको आधारमा सन्तुलित आहारको प्रक्षेपण भएको छ । आहारको विषयमा हाम्रो पूर्वीय समाजमा प्राचीन समयदेखि नै अध्ययन मनन भएका छन् । परापूर्व कालदेखि नै ऋषिमुनिहरूले खानाको विषयमा स्पष्ट मान्यता अगाडि सारेका छन् । आजको समयमा पनि ती मान्यताहरू स्वस्थ जीवनका लागि अति उपयोगी रहेका छन् । हाम्रो आफ्नै सभ्यताबाट विकास भएका ती धारणाहरू प्राकृतिक र वैज्ञानिक पनि छन् । आज जताततै कृत्रिमताको होडबाजी चलेको समयमा प्राकृतिक गुण भएका शुद्ध आहारको ज्ञान हुनु अति जरुरी भएको छ ।

जानिराखौं :
वेदमा ‘अन्नं ब्रह्म’ भनेर आहारलाई ईश्वरको मान्यता दिइएको छ । उपनिषद्ले मानवीय सृष्टिको उत्पादक नै आहार हो भनेर खानाको महत्त्व दर्साएको छ । वेदान्तमा शरीरलाई अन्नमय कोषको रूपमा व्याख्या गरेर भोजनको सार नै मानव शरीर भएको निष्कर्ष निकालिएको छ ।

हाम्रा शास्त्रहरूले स्थूल शरीरलाई अन्नको परिवर्तित रूप मान्दछन् । आहार शुद्ध छ भने मन पनि शुद्ध रहन्छ, शरीर पनि स्वस्थ रहन्छ । हामी जस्तो आहारको ग्रहण गर्दछौं, त्यसै मुताबिक हाम्रो शरीर, इन्द्रिय, मन र बुद्धिको निर्माण हुन्छ । यसकारण तन, मन, आत्मिक एवम् सामाजिक सम्पूर्ण तवरले निरोगी रही जीवन जिउनका लागि शास्त्र सम्मत र हितकर आहार नै हामी सबैले ग्रहण गर्नुपर्दछ । जसरी प्रकृतिमा सत्व, रज र तम गरी तीन गुण छन्, आहार पनि त्यसै गरी सात्विक, राजसिक र तामसिक गरी तीन प्रकारका छन् ।

क्रियाकलाप : १

यस पाठको परिचय खण्डको सार खिचेर पृष्ठपोषणका लागि शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

२. भोजनका प्रकार

पूर्वीय सभ्यतामा विकास भएका शास्त्रीय मान्यताका अनुसार भोजन अर्थात् खानालाई सात्विक, राजसिक र तामसिक गरी तीन प्रकारमा विभाजन गरिएको छ ।

(क) सात्विक आहार

सात्विक गुण भएका खानाहरूबाट आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य र सुख प्राप्त हुन्छ । यी रसयुक्त, चिल्ला र मनलाई लोभ्याउने किसिमका हुन्छन् । चित्तलाई प्रशन्न पार्ने, रसिला, पोषिला सात्विक आहारको सेवनले शरीरको बल, आयुको वृद्धि र स्वास्थ्यको रक्षा हुन्छ र भावना समेतलाई पवित्र राख्दछ । मनुष्यका लागि यस्ता सात्विक आहार प्रिय हुन्छन् । फल, साग, तरकारी, दुध, अन्न आदि यस वर्गमा पर्दछन् । अन्नमा चामल, गहुँ, मकै, कोदो, फापर, दालमा मुँग, चना आदि र तरकारीमा फर्सी, काँक्रो, चमसुर, पालुङ्गो, रायो, बन्दा, कर्कलो, काउली, इस्कुस, घिरौँला, सजिवन, कुरिलो, कन्दमूल आदि सात्विक आहार हुन् । जलवायु प्रदेशअनुसार उपलब्ध हुने सबै आहार सात्विक हुन् । जुन आहारमा जीवन मरेको हुँदैन र ताजा छन्, तिनीहरूलाई सजीव आहार पनि भनिन्छ । आदिम कालमा यस्ता खाना खाइन्थे । आजको सन्दर्भमा सात्विक आहारअन्तर्गत काँचै खाइने फलफूल, काँको, मुला, गाजर आदिको सलाद, अङ्कुरित गेडागुडी तथा अन्न, सादा उमालेर बनाइएका साग तरकारीहरू, पूर्ण अन्न (ब्राउन राइस, चोकरसहितको पिठो र नपिसेका गेडा दाल) आदिलाई बुझ्नुपर्दछ । सही किसिमको विधि र ज्ञानपूर्वक ग्रहण गरेमा शरीरका लागि आवश्यक पोषक तत्त्व यिनैबाट उपलब्ध हुन्छन् ।

दाल, भात, तरकारी, फलफूल, दुध सात्त्विक भोजन हुन् । प्राकृतिक गुणधर्म भएका, खाँदा तृप्ति र आनन्दको अनुभव हुने, सात्त्विक भोजन सुपाच्य र हलुका प्रकृतिका हुन्छन् ।

सात्विक भोजनमा शरीरका अङ्गलाई बलियो बनाउने र मनलाई सन्तुष्टि दिने गुण हुन्छ । कार्बोहाइड्रेड, प्रोटिन, चिल्लो, भिटामिन र खनिज लवणहरू प्राकृतिक रूपमा पाइने सन्तुलित आहार उचित आहार हो । यस्ता भोजनले बल, वीर्य, ओज र तेजको वृद्धि गरेर आयु लम्ब्याउने गर्दछन् । सात्विक भोजनबाट इन्द्रिय संयम कायम हुन्छ र मन स्थिर हुन्छ । यिनीहरूमा शरीर, मन र आत्मालाई सन्तुलित बनाउने गुण वा प्रकृति विद्यमान रहेका हुन्छन् । भोजन तयार पार्ने उचित विधि वा नियम पालन नगरेमा अथवा ज्ञानपूर्वक सेवन गर्न नजाने यही सात्विक भोजनले आफ्नो प्राकृतिक स्वरूप गुमाउन पुग्दछ । जब भोजन मौलिक स्वरूपमा रहँदैन तब त्यसले राजसिक गुण लिन पुग्दछ वा तामसिक बन्न पुग्दछ

(ख) राजसिक आहार

लसुन र प्याज हालेको, घिउ, तेल, मसलेदार, चिल्लो, पिरो, अमिलो खानालाई राजसिक खाना भनिन्छ । राजसी प्रवृत्ति भएका मानिसले पिरो, अमिलो, नुनिलो, तातो, चटपटे, सुक्खा र जलन गराउने खाना मन

पराउँछन् । पिज्जा, मः मः, अल्पपोषक खानेकुरा, चिया, कफी आदि राजसिक खानाअन्तर्गत पर्दछन् । राजसिक गुण भएका खाना ढिला गरी पच्छन् ।

राजसिक भोजनले दुःख, चिन्ता र रोग निम्त्याउँछन् । मन अशान्त रहन्छ भने दिल असंयमित बनाउँछ । जीवन नभएका निर्जीव आहार यस समूहमा आउँछन् । फलेको चामल, मसला, चिल्लो ज्यादा भएका तरकारी, मैदा र बेसनबाट बनेका आहार, पिसेका दालहरू, तयारी खानेकुराहरू र पास्चराइजेसन गरिएको दुध आदि राजसिक गुण भएका आहार हुन् ।

प्राकृतिक गुण गुमाइसकेका यस्ता आहारले क्षणिक स्वादको लोभमा पारेर शरीरलाई क्षति नै पुऱ्याइरहेका हुन्छन् । हाम्रो समाजमा आजभोलि सर्वत्र यस्ता खानाको प्रचलन बढ्दै गएको छ । यस्ता आहारले क्षणिक रूपमा ऊर्जाको कृत्रिम आभास दिए तापनि यिनीहरूमा संयम टुटाउने दुर्गुण रहेका हुन्छन् । बुद्धिमान् मानिसले आफ्नो आहारलाई सुधार गरेर सात्विकता अपनाई जीवनलाई शान्त, सुखी र आनन्दमय बनाउनुपर्छ ।

(ग) तामसिक आहार

शरीरलाई भारी बनाउने, अल्छीपन ल्याउने र नीच कर्ममा मनलाई प्रेरित गर्ने खानालाई तामसिक भोजन भनिन्छ । माछा मासु, धूम्रपान, अल्पपोषक खानेकुरा, कोल्ड ड्रिङ्क्स, बट्टामा बन्द गरिएका जुस आदि यस वर्गअन्तर्गत पर्दछन् । गालेको अचार, गालेको तामा, जाँड, रक्सी तथा कुनै पनि किसिमका मद्यपान आदि तामसिक भोजन नै हुन् । स्वास्थ्यको ख्याल गर्ने र आफ्नो जीवनलाई माया गर्ने व्यक्तिले यस्ता हानिकारक चिज खाँदैनन् ।

प्याज र लसुनको आफ्नै औषधीय गुण भए तापनि यसको सेवनले शरीरलाई उत्तेजित बनाउने, ताप बढाउने बताइन्छ । प्याज र लसुनलाई राजसिक र तामसिक खानाको वर्गमा राखिएको छ । एउटै खानालाई सात्त्विक, राजसिक र तामसिक गुणको बनाउन सकिन्छ । त्यसैले आफूले सदैव उचित आहार रोज्ने र सबैको कल्याणका लागि अरुलाई पनि सात्त्विक आहार सेवन गर्न प्रेरित गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हुन आउँछ । सही प्रकारका भोजनले मात्र स्वस्थ रहन सकिँदैन । भोजनमा सही समय र मात्राको विचार गरेर खाना खानु पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ । अत्यधिक मात्रामा खाना खाँदा शरीरमा सुस्तता आउँछ भने कम मात्रामा भोजन गर्दा शरीरले पर्याप्त मात्रामा पोषक तत्त्व पाउन सक्दैन । हामीमध्ये अधिकांशको यस्तो बानी बसेको हुन्छ कि स्वादिष्ट भोजन पाएपछि पेट भरिएको भए तापनि खान रोकिँदैन; पेट चर्किने गरी खाना खाइन्छ । खानाको मात्रा कुनै मापनबाट नाप्न सकिँदैन तर भोजनकर्ताले ध्यान दिएमा कति बेला खाना रोक्ने हो भन्ने कुरा सजिलै थाहा पाउँछ । खानाले पुरै पेट भर्नुको सट्टा आधा पेट खानाले

भर्ने, पेटको चौथाइ भाग पानीका लागि खाली राख्ने र चौथाइ भाग सदैव हावाका लागि खाली राख्ने मान्यता राखिन्छ ।

क्रियाकलाप : २ तलको अंश पढी सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

शरीरभित्र रोगव्याधि आमन्त्रण गर्ने आफैँ हो, अरु होइन । तनाव, चिन्ता, वातावरण, समय, रोगाणु, भाग्य आदिको दोष देखाई रोग लाग्यो भन्ने तर्क दिनु एक किसिमको अपूर्ण मान्यता हो । विश्वविख्यात साहित्यकार जर्ज बर्नाड शा भन्ने गर्थे, “यदि देशमा कुनै व्यक्ति बिरामी भयो भने म त्यसलाई जेल पठाइदिन्छु ।” वास्तवमा नब्बे प्रतिशत रोग बिमारी प्राकृतिक नियमको ठाडो उल्लङ्घन र जिब्राको दासतामा परेर अस्तव्यस्त खानपानका कारण उत्पन्न हुने परिणाम हो ।

यस सम्बन्धमा आरोग्य-विज्ञानका लेखक आचार्य श्रीराम शर्माको कथन यस्तो छ : “कतै न कतै, कुनै न कुनै रूपमा विगतमा गरेको गल्तीको परिणाम नै आजको रोगव्याधि हो । व्यक्तिले आफ्नो शरीर र मस्तिष्कको शक्तिमाथि विचार नगरी जिब्राको पटक पटक दुरुपयोग गरेको हुनुपर्छ । यसरी आफ्नो नैसर्गिक शक्तिलाई बेवास्ता गरी अपव्यय गर्नेलाई मूर्ख नभने के भन्ने?”

ठुला ठुला मान्छे र विद्वान् पुरुषहरू पनि खानपान विषयक ज्ञानमा प्रायः अनभिज्ञ हुन्छन् । भनिन्छ, जबसम्म व्यक्तिलाई के खान हुन्छ र के खान हुँदैन ? भन्ने विषयमा ज्ञान हुँदैन, तबसम्म न कोही विद्वान्, न कोही ज्ञानी र न त कोही महान् बन्न सक्छन् । विपरीत प्रकृतिका खानेकुराहरू एकसाथ मिसाएर खाने, मौसम र ऋतु विपरीत खाने, शरीरको प्रकृति या त्रिदोषको विपरीत खाद्यवस्तु खाने, धेरै परिकार एकैसाथ खाने, ठाउँअनुसार नखाने, श्रम र इमान विपरीतको अन्न खाने आदि गल्तीहरू दोहोरिनुको मुख्य कारण खाने पिउने कलाको वास्तविक ज्ञान नहुनु नै हो । तसर्थ, पेट, शरीर र पाचन प्रक्रिया तन्दुरुस्त राख्ने इच्छार्थीहरूले खानपानसम्बन्धी तथ्यपरक जानकारी राख्नुपर्छ । कहिल्यै नबिर्सौं “आहारले जीवन दिने मात्र होइन, जीवन लिने पनि गर्छ ।” (खाने कसरी पिउने कसरी, डा. राजु अधिकारीको पुस्तकबाट साभार)

(क) कस्तो मान्यता अपूर्ण मान्यता हो ?
(ख) बिरामीलाई किन जेल पठाउने ?
(ग) कस्ता व्यक्तिलाई आचार्य श्रीरामले मूर्ख मानेका छन् ?
(घ) खानपिनलाई हेक्का नराख्ने कस्ता कस्ता व्यक्तित्वहरू पनि छन् ?
(ङ) खाने पिउने कलाको अज्ञानतामा के के गल्तीहरू हुन पुग्दछन् ?

३. स्वास्थ्य र सन्तुलित आहार

मनिसले भोक मेटाउनका लागि खाने खाना शरीरको आवश्यकताको दृष्टिले पर्याप्त अथवा सन्तुलित नहुन पनि सक्दछ । हाम्रो देशमा अज्ञान, अभाव र असंयमताका कारणले शारीरिक आवश्यकता परिपूर्ति गर्ने गरी सबै तत्त्वले भरिपूर्ण आहार खान नसकेको देखिन्छ । सन्तुलित आहारअन्तर्गत हाम्रो शरीरले उपयुक्त मात्रामा ऊर्जादायक, वृद्धिकारक, क्षतिपूरक र शरीरका सबै अङ्गहरूले सुचारु भई कार्य गर्न र निरोगी राख्नका लागि आवश्यक समस्त तत्त्वहरू समावेश हुन्छन् । मानिसको उमेर, लिङ्ग, शरीरको अवस्था र आकारप्रकार, हावापानी, कामको प्रकृति आदिको भिन्नताले हरेक व्यक्तिलाई चाहिने सन्तुलित आहार र त्यसको मात्रामा फरक पर्न जान्छ ।

थोरै मात्रामा पानी पिउन वर्जित नभए तापनि खानासँग ज्यादा पानी पिउनु हानिकारक हुन्छ । खाना भन्दा २०-३० मिनेट अघि वा पछि मात्र पानी पिउनु स्वास्थ्यवर्धक हुन्छ । पर्याप्त भोक लागेपछि मात्र

खाना खानुपर्दछ । बिना भोकको खानाले अल्छीपन, कब्जियत, अपच, आमबात, मन्दाग्नी र कमजोरी जस्ता समस्या निस्कन सक्दछन् । भोजन र शयनको बिचमा कम्तीमा पनि दुई घण्टाको अन्तर हुन जरुरी छ । हामीले भोजनको सही मात्रामा र उचित प्रकारको भोजन गरी रहे तापनि समयको ख्याल गरेनौँ भने शरीरको प्राकृतिक लय बिग्रन जान्छ । त्यसकारण हामीले प्रत्येक दिन एकै समयमा अर्थात् नियमित अन्तरालमा खाना खाने व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ ।

खाना बनाउने व्यक्तिको मनस्थितिले पनि भोजनलाई प्रभाव पार्दछ भनिन्छ । त्यसो हुनाले खाना तयार पार्दा नरिसाइकन प्रेम, सन्तोष र कृतज्ञताको भावसहित आनन्दपूर्वक काम गर्नुपर्दछ । खाना खाँदा समेत शान्त भावका साथ राम्रोसँग चपाएर स्वाद लिई लिई बिस्तारै भोजन गर्नुपर्दछ । समग्र स्वास्थ्य, भरपुर जीवनी शक्ति र रोगबाट छुट्कारा पाउनका लागि सबैभन्दा प्रभावकारी उपचार प्रणाली उपवास हो । त्यसकारण, कम्तीमा पनि हप्तामा एक छाक खाना छोडेर पानी मात्र सेवन गरेर नियमित उपवास बसाल्ने बानीलाई धेरै स्वास्थ्यवर्धक बानीको उपमा दिन सकिन्छ ।

४. आहार शुद्धि र चित्त शुद्धि

आहार शुद्ध भएमा समग्र जीवन अर्थात् तन मन सबै शुद्ध हुन्छ, जीवन शुद्ध भएपछि मात्र ज्ञान र स्मृतिको ग्रन्थी खुल्दछ र स्मृति सम्पन्नताबाट मोक्षसम्मको द्वार खुल्दछ भन्ने तथ्यलाई हाम्रो पूर्वीय चिन्तनको महत्त्वपूर्ण पक्ष मानिन्छ । प्राचीन ज्ञानको यो सारलाई आधुनिक विज्ञानका तथ्यहरू समेतले पुष्टि गर्दै लगेका छन् ।

हामीले खाएको खाना पेटमा पुगेपछि स्थूल भाग, सूक्ष्म भाग र कारण भाग गरी तीन भागमा विभाजित हुन्छ । स्थूल भाग पहिलो त्यस्तो रूप हो, जुन मलमूत्र बनेर शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ । दोस्रो सूक्ष्म भाग जुन शरीरमा अवशोषित भई रस, रक्त, मांस र मेद बनेर शरीरलाई पोषण गर्दछ । तेस्रो कारण भाग जसले मानिसको संस्कार, प्रवृत्ति र मनको निर्माण गर्दछ । यही संस्कार, प्रवृत्ति र मनले मान्छेलाई हरेक पल शासन गर्दछ । त्यसो हुनाले यसलाई 'कारण शरीर' पनि भनिन्छ । खाने पिउने हाम्रो शैलीले शरीर, मन र आत्मालाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ ।

भर्खर जन्मिएको बालकको स्मृति, चेतना, बुद्धि र विवेक अति न्यून हुन्छ । उमेर वृद्धि हुँदै जाँदा उसमा शारीरिक वृद्धिका साथै स्मृति, चेतना, बुद्धि र विवेक पनि विकास हुँदै जान्छ । भोजनले नै हाम्रो अस्तित्वको निर्माण गरेको हुन्छ । यसलाई अस्तित्वलाई नै आत्मा भनिन्छ । त्यही आत्माभित्र नै चेतनाका फरक फरक खण्डहरूले आन्तरिक द्वन्द्व गर्दछन् र हाम्रो मन, बुद्धि र चेतनाको विकास हुँदै जान्छन् । यसरी हेर्दा तिनको अस्तित्व र विकासको आधार हाम्रो भोजन नै हो । त्यसकारण, 'जस्तो अन्न त्यस्तै मन' भन्ने भनाइ सार्थक हुन आउँछ । सात्त्विक, प्राकृतिक र नियमसङ्गत खानपान गर्ने व्यक्ति स्वाभाविक किसिमले उत्कृष्ट मन, बुद्धि र चेतनाले युक्त हुन्छ । उसको व्यक्तित्व तेजस्वी हुन्छ। प्रशोधित, निकृष्ट र तमोगुणी भोजन गर्ने मानिस निकृष्ट किसिमको मन, बुद्धि र चेतनाले ग्रसित हुन्छ र ओजहीन व्यक्तित्व निर्माण भएको हुन्छ । दैनिक जीवनमा सुख, शान्ति र आरोग्य प्राप्तिदेखि मनोवाञ्छित सन्तान प्राप्तिसम्म आहारशैलीको असर रहन्छ । भोजनको असर शारीरिक र मानसिक तहमा मात्र सीमित नरहेर आध्यात्मिक धरातलसम्म पुगेको हुन्छ ।

मन वा चित्तलाई निरोध गरेर वा रोकेर उच्चतम चेतनामा प्रतिष्ठित हुनु योग हो । चित्तको निर्माणमा भोजनको प्रत्यक्ष प्रभाव पर्ने हुँदा योग शास्त्रले सम्यक् आहारमा लाग्न प्रेरित गर्दछ । योग शास्त्रका अनुसार मानव अस्तित्वभित्र अन्नमय शरीर, प्राणमय शरीर, मनोमय शरीर, विज्ञानमय शरीर र आनन्दमय शरीर गरी पाँच किसिमका शरीर वा पञ्च कोश विद्यमान हुन्छन् । यी पञ्च कोशमध्ये पहिलो अन्नमय कोश हो जुन भोजनबाट निर्मित हुन्छ । त्यही भोजनको प्रभाव अन्य चारैओटा कोशमा पर्दछ । चित्त वा मनको विकासको सर्वोच्च अवस्था भनेको समाधीमा पुग्नु हो । त्यो अवस्था हासिल गर्नका लागि योग साधना गर्दा भोजनको सही प्रयोगबाट आरम्भ गर्नुपर्दछ ।

५. प्राकृतिक चिकित्सा र पौष्टिक आहार

प्राणीहरू सदैव प्रकृतिको नियमअनुसार चलेमा कहिल्यै अस्वस्थ हुँदैनन् । जङ्गली पशुपक्षीहरू जमिनमा सुत्दछन् । खुला आकाशमुनि अर्थात् सूर्यको प्रकाशमा रहन्छन् । शुद्ध वायुको श्वास फेर्दछन् । भोजनमा फलफूल, घाँस, पात आदि प्रकृति प्रदत्त वस्तुहरूमा आफ्नो जीवन निर्वाह गर्दछन् । त्यसैको परिणाम स्वरूप उनीहरू कहिल्यै अस्वस्थ हुँदैनन् र शरीर सुन्दर तथा मनमोहक देखिन्छ । उनीहरूका स्वास्थ्यमा प्रतिकूलता आएमा प्रकृतिले नै रेखदेख गर्दछ, कुनै चिकित्सकको आवश्यकता पर्दैन ।

प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञानमा प्राकृतिक नियम पालन गरेर मानिसले आफ्नो स्वास्थ्य सुरक्षित राख्न पनि सक्दछ रोगी भएमा तिनै प्राकृतिक नियमहरूको अनुसरण गरेर फेरि स्वास्थ्य लाभ गर्न पनि सक्दछ । यो जीवनयापन गर्ने सही पद्धति हो । यो चिकित्सा स्वस्थ, दीर्घायुयुक्त र आनन्दमय जीवन बिताउने एउटा कला पनि हो । यो विज्ञान विशुद्ध चिकित्सा प्रणाली नभएर रहनसहनको ढङ्ग सिकाउने विधि हो । यसले के खाने ? कति खाने ? कसरी खाने ? कहिले खाने ? कति खाने ? किन खाने ? भन्ने जस्ता प्रश्नहरूको उत्तर दिन्छ । त्यसै गरी सुत्ने समय र मात्रा अनि पसिना आदि निष्कासनबाट के फाइदा हुन्छ र तिनको प्राकृतिक तरिका के हो भन्ने जस्ता प्रश्नलाई स्पष्ट पार्दछ । यसबाहेक हाम्रो शरीर पञ्च तत्त्वले बनेको छ र तिनै तत्त्वलाई रोग लाग्दा र निरोगी अवस्थामा बुद्धिमानी तरिकाले प्रयोग गरेर जीवनलाई लामो र आनन्दमय बनाउने तरिका पनि यसले सिकाउँछ ।

माटो, पानी, हावा, अग्नि र आकाश यी पाँच तत्त्वद्वारा रोगीको स्वास्थ्यमा स्थायी उपचार हुन सक्दछ । प्राकृतिक चिकित्साबाट रोग निर्मूल हुन्छ भने प्राकृतिक शैलीमा जीवन जिउनाले रोग नै लाग्दैन । प्रकृतिको मार्गमा चल्नाले कुनै पनि प्राणीले जीवनको सच्चा आनन्द र ध्येय प्राप्त गर्न सक्दछ । साधारणतया प्रकृतिले प्रत्येक दिन मलमूत्र, श्वास र पसिनाबाट हाम्रो शरीरको विकारलाई बाहिर फालेर हामीलाई स्वस्थ राख्दछ । रोग लागेमा पनि प्रकृतिको यही तरिकालाई प्रयोग गरेर भित्र पैदा भएका मल र विषलाई बाहिर निकाली शरीरलाई स्वस्थ बनाइन्छ । प्रकृति आफैँ रोग भगाउन लागि रहेको हुन्छ । प्राकृतिक चिकित्साले शरीरका रक्षात्मक अवयवलाई स्वस्थ बनाएर शरीरको जीवनी शक्ति र प्रतिरोधी क्षमताको वृद्धि गराई रोग निवारणमा सहयोग पुऱ्याउँछ । यस प्रणालीबाट औषधी र डाक्टरबिना नै रोगबाट मुक्त हुन सकिन्छ । प्राकृतिक चिकित्साको आफ्नै सैद्धान्तिक मान्यताहरू रहेका छन् । प्राकृतिक चिकित्सामा 'विजातीय द्रव्य जम्मा हुनु' मात्रै एउटा रोगको कारण हो र उपचार पनि उपवास वा जलोपचार, माटो पट्टी, सेक, मालिस, एनिमा आदिबाट 'शरीरका मललाई बाहिर निकाल्ने' एउटै मात्र छ । विजातीय द्रव्य वा मल सञ्चित भएमा मात्र शरीर कीटाणु वा रोग ग्रहणयोग्य हुन्छ, त्यसर्थ कीटाणु रोगको प्रमुख कारण

होइन । तीव्र रोग शरीरलाई मलरहित गराउन शरीरले गरेको प्रयत्न हो । प्रकृति स्वयम् नै उपचारक हो, रोगहरू त केवल शरीर शुद्धिको प्रयास मात्र हुन् । प्राकृतिक उपचार पद्धतिको कुनै हानि वा पार्श्व प्रभाव हुँदैन । यस प्रणालीमा शरीरमा भएका सम्पूर्ण विजातीय द्रव्यलाई शोधन गरी निष्कासन गरिने हुँदा रोग निदानको विशेष आवश्यकता पर्दैन । यस पद्धतिमा जीर्ण रोगका रोगीलाई आरोग्य लाभमा समय लाग्न सक्दछ । प्राकृतिक उपचारबाट दबेका रोगहरू उभारको रूपमा निस्कन्छन् र सदाका लागि हट्दछन् । यस विधिमा मन, शरीर तथा आत्मा तीनैको उपचार सँगसँगै गरिन्छ । प्राकृतिक उपचारमा रोगीलाई उत्तेजक औषधी खान दिइँदैन ।

प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतिका अनुसार औषधीको काम प्रकृतिद्वारा मर्मतमा प्रयोग हुने सामग्री मात्र हो । त्यो चिज मात्र औषधी हो जुन शरीरका लागि ग्राह्य हुन्छ र अङ्गहरूको गठनमा लगाउन सकिन्छ तथा विजातीय द्रव्य निकाल्नमा प्रयोग हुन्छ । प्राकृतिक चिकित्सामा प्राण भएका सबै खाद्य पदार्थहरूलाई औषधी मानिन्छ । हावा, जल, माटो, घाम मात्र होइनन् कि विषरहित फलफूल, तरकारी र खाद्य पदार्थसरहका जडीबुटीसम्म औषधी हुन् । यिनीहरू प्रथमतः खाना हुन् त्यसपछि औषधी पनि हुन् ।

पौष्टिक आहार भन्नाले प्राकृतिक गुण भएका, प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट्स, भिटामिन र खनिज लवणहरू प्राकृतिक अवस्थामा रहेका खाना भनी बुझ्नुपर्दछ । पूर्ण अन्न, गेडागुडी, फलफूल, साग, तरकारी, दुध आदिको उचित मेल नै पौष्टिक आहार हो । यस्ता खानाहरू रोग लाग्ने गुण नभएका, खाँदा तृप्ति र आनन्दको महसुस हुने खालका हुन्छन् । कार्बोहाइड्रेट्स र प्रोटिन बराबरी भागमा एकैपटक नखानु उचित हुन्छ । प्रोटिनसँग अमिलो पदार्थ दही, कागती आदिको सेवन गर्नु, कार्बोहाइड्रेट्ससँग गुलियो भोजन खानु राम्रो हुन्छ । प्रोटिन बढी खाएको समयमा साग, दही, स्याउ आदि र कार्बोहाइड्रेट्स बढी खाएको बेलामा दुध, केरा इत्यादिको सेवन गर्नु हितकर हुन्छ । खाना खाँदा क्षारको मात्रा ८०% र अम्लको मात्रा २०% मेल गराउनु स्वास्थ्यको दृष्टिले अत्यन्त लाभकारी हुन्छ ।

कुनै पनि रोगमा प्राकृतिक रूपमा रहेका फल र सब्जी खाएर रोग हटाउन सकिन्छ । प्रकृतिले विभिन्न प्रकारका मौसमी फलमा सबै औषधीय गुण निहित गरिदिएको छ । त्यसकारण मौसमी फललाई सर्वश्रेष्ठ भोजन र सर्वश्रेष्ठ औषधी पनि मानिन्छ । प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतिमा रोगीलाई कुनै विशेष औषधीको सट्टामा उपवास, घाम, पानी, माटो, वायु आदिको प्रयोग गरेर शरीरभित्रको दूषित मल (जसलाई नै रोगको कारण मानिन्छ ।) बाहिर निकालिदिनु हो । त्यसपछि रोग आफैँ ठिक हुन्छ ।

पाठसार

- सात्त्विक भोजनले शरीरलाई शुद्ध बनाउँछ र मनलाई शान्ति प्रदान गराउँछ ।
- ताजा फल, हरिया सागपात तथा तरकारी, बदाम, पूर्ण अन्न र ताजा दुध, अमिलो नभइसकेको दही आदि सात्त्विक आहार हुन् ।
- राजसिक आहारले शरीर र मस्तिष्कको कामको गतिलाई तीव्र गर्न प्रेरित गर्दछ । यस्तो खानाको अत्यधिक सेवनले शरीरमा अति सक्रियता, बेचैनी, क्रोध, चिडचिडापन, अनिद्रा आदि समस्याहरू देखा पर्दछन् ।
- धेरै मसला भएको, ज्यादा नुनिलो, चिल्लो, पिरो, अमिलो खाना, चिया, कफी आदि राजसिक आहार हुन् ।

- तामसिक भोजनले शरीर र मनलाई सुस्त र शिथिल गराउँछ । यस्तो भोजनको धेरै सेवनले जडता, भ्रम र भड्काव महसुस हुन्छ ।
- बासी, बारम्बार तताएको, धेरै चिल्लो, अत्यधिक भोजन, कृत्रिम रङ वा स्वाद बढाउन प्रयोग भएका खाना, मांसाहार, मद्यपान, गालेको अचार र तामा, अत्यधिक गुलियो, अमिलो, पिरो आदि तामसिक वर्गका खाना हुन् ।
- सन्तुलित आहारले रोग लाग्नबाट बचाउँछ, जीवन ऊर्जा भर्दछ र समग्र शारीरिक स्वास्थ्यको सुनिश्चितता प्रदान गर्दछ ।
- शुद्ध आहार नै चित्तको सर्वोच्च विकास गराई मानव जीवनलाई उत्कर्षमा पुऱ्याउने आरम्भ विन्दु हो ।
- पञ्चतत्त्वको सन्तुलन नै शारीरिक स्वास्थ्य हो र विजातीय द्रव्य रोगको कारण हो । पञ्चतत्त्व चिकित्साबाट नै रोग निर्मूल गराउन सकिन्छ ।
- प्राकृतिक भोजनले निरोगी बनाउनका साथै रोगबाटसमेत मुक्ति समेत दिलाउँछ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) अत्यधिक मात्रामा खाना खाँदा शरीरमा .... आउँछ ।

(ख) संस्कार, प्रवृत्ति र मनले मान्छेलाई हरेक पल ....गर्दछ ।

(ग) चित्तको विकासको सर्वोच्च अवस्था भनेको .... मा पुग्नु हो ।

(घ) हाम्रो शरीर .... तत्त्वले बनेको छ ।

(ङ) प्राकृतिक चिकित्सामा .... द्रव्यको निष्कासन गरिन्छ ।

२. सबै भन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) लसुन, प्याज हालेको चिल्लो, पिरो र मसलेदार खाना कुन वर्गमा पर्दछ ?

(अ) सात्त्विक (आ) राजसिक (इ) तामसिक (ई) कुनै पनि होइन ।

(ख) सात्त्विक भोजनमा कस्ता गुण विद्यमान हुन्छन् ?

(अ) प्राकृतिक (आ) सुपाच्य (इ) सजीव (ई) माथिका सबै

(ग) खाना खाँदा पेटको कति भाग खानाले भर्ने ?

(अ) पुरै (आ) आधा (इ) चौथाइ (ई) चर्किने गरी

(घ) हामीले खाएको खाना पेटमा पुगेपछि कति भागमा विभाजित हुन्छ ?

(अ) एक (आ) दुई (इ) तीन (ई) चार

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) खाना किन खानुपर्छ ?

(ख) शास्त्रीय मान्यताको आधारमा भोजन कति किसिमका छन् ?

(ग) राजसिक खाना भनेको के हो ?

(घ) कस्तो भोजनलाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ ?

(ङ) धूमपान र मद्यपानले शरीरमा कस्तो प्रभाव पार्दछ ?

(च) पञ्चतत्त्वअन्तर्गत के के पर्दछन् ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सात्त्विक, राजसिक र तामसिक खानाका दुई दुईओटा विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) तामसिक भोजन किन त्याज्य छन् ? प्रस्ट पारी त्यस्ता भोजनको कारणले मानव जीवनमा हुने क्षतिहरूका केही उदाहरण लेख्नुहोस् ।

(ग) एउटै गाईको दुध कसरी सात्त्विक, राजसिक र तामसिक आहार बन्न सक्दछ ? प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(घ) अल्पपोषक खानेकुरा, फ्रिजमा राखिएका खाना, डिप फ्राई गरिएका भोजन र विषादी प्रयोग गरिएका फलफूल र तरकारीहरूले हाम्रो जीवनमा के कस्ता असर पार्छन्, लेख्नुहोस् ।

(ङ) शुद्ध आहारले चित्तमा कस्तो प्रभाव पार्दछ, प्रस्ट पार्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य

तपाइँको घरमा एक हप्तासम्म खाएको खाने कुराहरूको सूची बनाउनुहोस् र फोटोसमेत खिच्नुहोस् । उक्त खानाको फोटालाई सात्त्विक, राजसिक र तामसिकमा वर्गीकरण गर्नुहोस् । कार्डबोर्डमा टाँसेर कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : यो पाठको शिक्षण गर्दा निम्नलिखित क्रियाकलाप गराउन सकिने छ :

- सात्त्विक, राजसिक र तामसिक खानाहरूको सूची लेखिएको चार्ट टाँसेर ती खानाहरूको प्रभाव विद्यार्थीहरूको समूह बनाई छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- पावर प्वाइन्टको माध्यमबाट तीनै प्रकारका भोजनको परिचय र प्रभावबारे व्याख्या गर्नुहोस्।
- युट्युबबाट तीनै किसिमका खानाहरूको चर्चा गरिएको भिडियो डाउनलोड गरेर कक्षामा देखाउनुहोस् । जस्तै : https://www.youtube.com/watch?v=OvvSlwIHv7Q
- सम्भव भएसम्म भोजन विषयका विज्ञलाई आमन्त्रण गरी भोजनका प्रकार, सन्तुलित भोजन र प्राकृतिक चिकित्साका बारेमा कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- आहार शुद्धि, चित्त शुद्धि, प्राकृतिक चिकित्सा र पौष्टिक आहारको बारेमा कक्षामा छलफल तथा अन्तरक्रिया गराउनुहोस् ।

पाठ १८

योगासनको परिचय र महत्त्व

यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईं निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनुहुने छ :

(क) योगासनको परिचय र प्रकार बताउन ।

(ख) आसनहरूको महत्त्व बताउन ।

(ग) आसनहरूको विधि, सावधानी र फाइदा वर्णन गर्न ।

क्रियाकलाप १ : अभिभावकसँग सोधेर तलका प्रश्नको उत्तर कपीमा लेख्नुहोस र पृष्ठपोषणका लागि शिक्षकलाई देखाउनुहोस् :

(क) योगासन भनेको के हो ?

(ख) योगका आसनहरू किन महत्त्वपूर्ण छन् ?

(ग) सूर्य नमस्कार भनेको के हो ? सूर्य नमस्कारको के महत्त्व छ ?

१. योगासनको परिचय

आसन भनेको शरीरको स्थिति हो । यो योगको एक अङ्ग हो । महर्षि पतञ्जलिको योगदर्शनका अनुसार योगमा यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान र समाधि गरी आठओटा अङ्गहरू छन्। अष्टाङ्ग योगको तेस्रो अङ्गका रूपमा आसन, योगको अभ्यास विधि हो । सामान्य बोलिचालीको भाषामा आसनलाई योगासन पनि भन्दछन् । आसन शारीरिक अभ्यासको यौगिक रूप हो । विशेष नियमपूर्वक शरीरलाई निश्चित स्थितिमा राख्नु नै आसन हो । यो हठयोगअन्तर्गत पर्दछ। योगसूत्रमा महर्षि पतञ्जलिले 'स्थिरसुखमासनम' भनी आसनको परिभाषा दिएका छन् । यसको अर्थ 'शरीरको स्थिर र सुखदायी अवस्था नै आसन हो' अर्थात् जिउलाई हलचल नगरी, आरामपूर्वक, सजिलोसँग एकै स्थान र स्थितिमा रहेर गरिने अभ्यास नै आसन हो ।

संसारमा जति पनि जीवजन्तु छन्, ती सबै प्राणीहरूको सम्पूर्ण सङ्ख्या ८४ लाख मानिन्छ । सोही सङ्ख्याअनुरूप नै आसनहरू छन् र सोको ज्ञान आदियोगी शिवलाई थियो भन्ने कुरा योगको ग्रन्थ घेरण्ड संहितामा जनाइएको छ । तर यी ८४ लाख आसनबारे पूर्ण जानकारी एवम् प्रमाण भेटिएको छैन । शास्त्रीय तथा परिमार्जित तथा गुरुपरम्पराबाट आएका अनेकौं आसनहरू प्रचलनमा रहेका छन्। गुरुअनुरूप एकै आसनलाई फरक नाममा व्याख्या गरिएको पनि भेट्न सकिन्छ । प्रत्येक आसनलाई ऋषिमुनि तथा गुरुजनले जीवजन्तु, वनस्पति, शारीरिक स्थिति, वस्तुविशेष, गुणविशेष आदि अनुरूप नाम दिइएको भेटिन्छ ।

२. आसनका प्रकार

आसनका प्रकारलाई निम्नानुसार व्याख्या गर्न सकिन्छ :

अभ्यास गर्ने स्थितिको आधारमा

(क) उत्तानो सुतेर गर्ने : शवासन, नौकासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन आदि

(ख) घोप्टो सुतेर गर्ने : सलभासन, भुजङ्गासन, धनुरासन आदि

(ग) विपरीत भएर गर्ने : सर्वाङ्गासन, शीर्षासन, विपरीत करणी, हलासन आदि
(घ) बसेर गर्ने : बज्रासन, पद्मासन, मण्डुकासन आदि
(ङ) उठेर गर्ने : ताडासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन आदि
(च) अगाडि झुकेर गर्ने : हस्तपादासन, जानुशीरासन, पश्चिमोत्तानासन, हलासन आदि
(छ) पछाडि झुकेर गर्ने : हस्तोत्तानासन, भुजङ्गासन, उष्ट्रासन, चक्रासन आदि
(ज) सन्तुलनकारी आसन : वृक्षासन, गरुडासन, ताडासन आदि
(झ) चलायमान वा गतिशील आसन : पादसञ्चालनासन, बालक्रीडासन, झुलासन आदि
(ञ) बटारिएर र मोडिएर गर्ने : कटिचक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, परिवृतत्रिकोणासन आदि

प्रयोजनका आधारमा पनि आसनलाई निम्नानुसार विभिन्न प्रकारमा बाँड्न सकिन्छ :
(क) ध्यानात्मक आसन वा ध्यानासन : ध्यान, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध आदिको अभ्यासका लागि
(ख) व्यायामात्मक वा श्रमासन : शारीरिक अभ्यासका लागि
(ग) विश्रामदायक आसन वा विश्रामासन : शीथिलता, आराम, पुर्नताजगी आदिका लागि
(घ) चिकित्सात्मक आसन वा उपचारासन : रोगको उपचारका लागि
(ङ) शोधनात्मक आसन वा शुद्धासन : शरीरको शुद्धीकरणका लागि

३. मुख्य आसनहरू

मानिसको स्वस्थ्य र तन्दुरुस्त रहनका लागि आसनको विशेष महत्त्व रहेको छ । यहाँ केही मुख्य आसनहरूको परिचय, विधि, सावधानी र फाइदाको बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

सिद्धासन

सिद्धासन एक महत्त्वपूर्ण आसन हो । यसले योगसाधनाबाट सिद्धि पाउनका लागि सहयोग गर्ने जनाइएको छ ।

अभ्यास गर्ने विधि : दण्डासनमा बस्नुहोस् । बायाँ खुट्टालाई मोडेर त्यसको कुर्कुच्चालाई मलद्वार र यौनाङ्गको बिचमा पर्ने गरी राख्नुहोस् र बायाँ पैतालाले दायाँ तिघ्रामा छुनुहोस् । यसरी नै दायाँ खुट्टा पनि खुम्च्याएर त्यसको कुर्कुच्चालाई यौनाङ्गको माथि पर्ने गरी राख्नुहोस् । अथवा सुरुमा अभ्यास गर्न असहज भएमा दुबै गोडाका कुर्कुच्चाहरू यौनाङ्गको एकै रेखामा पर्ने गरी पनि खुट्टा खुम्च्याएर अभ्यास गर्न सकिन्छ । खुट्टाको स्थिति मिलाइसकेपछि हातलाई ज्ञान मुद्रा बनाई घुँडामा राख्नुहोस् । जालन्धर बन्ध बनाई भूमध्य (आँखीभुइँको बिच) मा दृष्टि केन्द्रित गरी केही बेर बस्नुहोस् । यसरी नै टाउको सोझो राखी आँखा चिम्लेर पनि अभ्यास गर्नुहोस् । यसैलाई गोडा तलमाथि गरेर पनि अभ्यास गर्नुहोस् ।

सिद्धासनका फाइदाहरू : सिद्धासनमा बस्दा मन शान्त, आनन्द र तनावमुक्त हुन्छ । एकाग्रता बढ्छ र स्मरण गर्ने क्षमतामा पनि वृद्धि हुन्छ । शरीरका नाडीहरू शुद्धीकरण हुन्छन् । प्राण ऊर्जाको प्रवाह हुन थाल्दछ जसले गर्दा भाव, विचार र व्यवहार पनि सकारात्मक हुन थाल्छ । व्यक्तिमा गुणात्मकता बढ्छ र नैतिक एवम् चारित्रिक विकास हुन्छ । मस्तिष्क, हृदय, पाचन तथा ग्रन्थीहरूलाई पनि यसले लाभ प्रदान गर्दछ ।

सावधानी : घुँडा तथा कम्मर दुख्ने, नशा च्यापिने समस्यामा यो आसनले हानि गर्न सक्छ ।

पद्मासनः पद्मासन एक महत्त्वपूर्ण आसन हो । यसै आसनमा बसेर साधनामा लीन हुने र उच्च चेतना तहको साधनाका लागि मुद्रा, बन्ध, प्राणायाम, धारणा तथा ध्यानको अभ्यास यही आसनमा रहेर अभ्यास गरिन्छ । महत्त्वपूर्ण योग साधनाका लागि पद्मासनको अभ्यास बढी प्रचलित छ । पद्मासन गर्नुअगाडि हिप जोर्नीलाई लचिलो बनाउने खालका सूक्ष्मव्यायाम तथा आसनहरू गर्नु जरुरी छ ।

(पद्मासन गर्नुअगाडि तल दिईएका तीनओटा सूक्ष्म व्यायाम गर्दा सहज हुन्छ ।)

पद्मासन अभ्यास गर्ने विधि : बसेर दण्डासन गर्नुहोस् र दाहिने खुट्टा खुम्च्याएर देब्रे (सिधा राखेको) खुट्टाको तिघ्रामाथि राख्नुहोस् । अब सिधा राखेको देब्रे खुट्टालाई पनि खुम्च्याएर पहिले मोडेको दाहिने खुट्टाको माथि राख्नुहोस् । दुवै खुट्टाको तिघ्रालाई भुइँमा छुवाएर दुवै हातलाई ज्ञान वा चीन मुद्रामा घुँडामा राख्नुहोस् । ढाड सोझो राख्नुहोस् । आँखाले पहिले नाकको टुप्पोमा हेर्नुहोस् र पछि क्रमशः आँखा बन्द गर्नुहोस् । आरामपूर्वक श्वासप्रश्वास लामो गर्नुहोस् र र मन शान्त गर्दै श्वास-प्रश्वासमा ध्यानकेन्द्रित गर्दै केहीबेर स्थिर रहनुहोस् । केही बेरपश्चात् खुट्टा खोल्नुहोस् र खुट्टालाई अगाडि सिधा बनाई केहीबेर हल्लाउनुहोस् । पुनः खट्टा तलमाथि परिवर्तन गरेर अभ्यास गर्नुहोस् । बिचबिचमा पद्मासनबाट खुट्टा खोलेर खुट्टा सोझो पारी हल्लाउने गर्नुपर्दछ । सुरुसुरुमा यसो गर्दै अभ्यास गर्ने तर पछि अभ्यस्त भएमा यो आसन आरामदायी आसन हुने भएकोले कुनै कष्ट नहुने हुन्छ र घण्टौँ बस्न पनि सकिन्छ ।

सावधानी : जबर्जस्ती गर्नुहुँदैन । जिउ लचिलो नहुँदै यो आसन गर्दा गर्न नसकिने र खुट्टा तथा कम्मर दुख्ने समस्या आइपर्छ । साइटिका, घुँडाको दुखाइ आदिमा पद्मासन हानिकारक हुन सक्छ ।

फाइदा : योग सिद्ध हुनका लागि यो आसन राम्रो मानिन्छ । प्रायः राजयोगको निम्ति यो आसन अपनाउने गरिन्छ । यस आसनको अभ्यासबाट मनको चन्चलता कम भई एकाग्रता तथा स्मरण क्षमता बढाउँछ वृद्धि हुन्छ । दुःस्वप्नपूर्ण निद्रा र अनिद्रा हट्दछ । यस आसनले स्मरणशक्ति बढ्ने, सोच्ने क्षमता बृद्धि हुने, मानसिक चञ्चलता र उद्वेगहरू शान्त हुने आदि फाइदा हुन्छ । उच्च रक्तचाप, मुटु, दम तथा मानसिक तनाव र चिन्तालगायतका मानसिक समस्याले पीडित व्यक्तिहरूलाई समेत यो आसन गर्दा लाभ पुग्ने हुन्छ ।

गोमुखासन

अभ्यासका क्रममा घुँडालाई मोड्दा गाईको मुखजस्तो देखिने भएकाले यसलाई गोमुखासन भनिएको हो ।

अभ्यास गर्ने विधि : दण्डासनमा बसेर दुबै खुट्टा सिधा गरी राख्नुहोस् । बायाँ खुट्टा खुम्च्याएर त्यसमाथि बस्नुहोस् । दायाँ खुट्टा खुम्च्याएर बायाँ खुट्टाको माथि एक अर्कालाई छुने गरी मिलाएर राख्नुहोस् र दुबै घुँडा यसरी एकआपसमा मिलाएर राख्दा गाईको मुखजस्तो चुच्चो आकृति बन्दछ । दायाँ हातलाई माथि उठाई काँध तथा टाउकाको पछाडिबाट ढाडतिर मोड्नुहोस् । बायाँ हातलाई तलबाट ढाड पछाडिबाट लैजानुहोस् र माथिबाट तल मोडिएको दायाँ हातलाई समात्नुहोस् । ढाड र टाउको सिधा राख्नुहोस् र आँखा बन्द गरी लामो श्वासप्रश्वास गर्दै मनलाई एकाग्र राख्न प्रयास गर्नुहोस् र २ देखि ५ मिनेटसम्म स्थिर हुनुहोस् । यसरी नै खुट्टा र हातको दिशा परिवर्तन गरेर तलमाथि गरेर अभ्यास गर्नुहोस् ।

सावधानी : पछाडि हात लगी एकआपसमा समात्ने क्रममा वयस्क र वृद्धहरूलाई काँधको जोर्नीमा दुखेमा काँधको जोर्नीमा जम्ने रोग (फ्रोजन सोल्जर) भएको हुन सक्छ त्यसको उपचार गराउनुपर्छ ।

फाइदाहरू : खुट्टा, यौन तथा प्रजननाङ्ग, मेरुदण्ड, पिठ्युँ र काँधलाई बलियो बनाउँछ । छाती बलियो र फराकिलो हुन्छ । मन शान्त र एकाग्र हुन्छ । डर, चिन्ता, छटपटी, तनाव, अधैर्य आदिलाई घटाउन सहयोग गर्छ ।

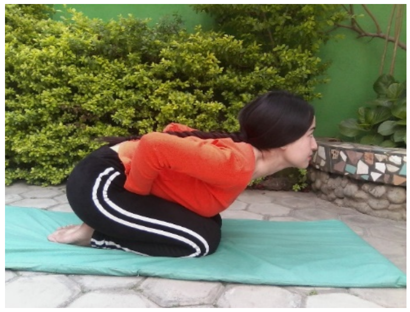
शशङ्कासन : शशङ्कासन भनेको खरायो हो । यो आसनलाई बज्रासनमा रहेर अभ्यास गर्नु पर्ने हुँदा बज्रासनको अभ्यास राम्ररी हुनु पर्दछ ।

अभ्यास गर्ने विधि : बसेर दुबै खुट्टालाई सिधा पारी दण्डासन गर्नुस् । पालैपालो खुट्टालाई मोडेर दुबै खुट्टाको बुढी औँला एकआपसमा छुने र कुर्कुच्चाहरू फैलिने गरी राखी कुर्कुच्चामाथि हिप राखेर बस्नुहोस् । दुबै घुँडा जोडनुहोस् र हातलाई तन्काएर घुँडामा राख्नुस् । ढाड सोझो गर्नुहोस् । यही बज्रासनको स्थिति हो । बज्रासनमै दुबै हातलाई श्वास लिँदै माथि उठाई कानसँग छोएर माथितिर सोझो बनाउनुहोस् । श्वास छोड्दै टाउको र हातलाई तल झुकाउँदै निधारलाई भुइँमा टेकाउनुस् र कुहिना र हत्केला पनि भुइँमा राख्नुहोस् । केही बेर श्वास रोकेर त्यत्तिकै स्थिर हुनुहोस् । अब श्वास लिँदै माथि आउनुहोस् । यसरी नै ५-१० पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।

सावधानी : गर्भावस्था र महिनावारीको अवस्थामा महिलाले गर्नुहुँदैन । कम्मरको नशा च्यापिँदा र घुँडा दुख्नेले पनि गर्नु हुँदैन ।

फाइदा : खाना रुच्ने, पच्ने र निस्कासन क्रियामा वृद्धि हुन्छ । हात, खुट्टा बलियो हुन्छ र छाती, टाउको, पेट आदि क्षेत्रमा भएका विकार घटाउन सहयोग गर्छ । मानसिक आनन्द आउँछ ।

मण्डुकासन



मण्डुकासन पनि बज्रासनमै बसेर गरिन्छ । त्यसैले बज्रासनमा अभ्यस्त भएपछि यसको अभ्यास गर्नुपर्छ ।

अभ्यास गर्ने विधि : बज्रासनमा बसेर दुबै हातलाई मुट्ठी बनाई पेटमा नाभीको छेउछाउमा पर्ने र मुट्ठीलाई छोइने गरी राख्नुहोस् र हलुकासँग पेटमा दवाब पार्नुहोस् । हातलाई त्यत्तिकै राखेको अवस्थामा नाकबाट श्वास तानी पूरा भर्नुहोस् र श्वास छोड्दै टाउको र छातीलाई अगाडि तलतिर जतिसक्दो झुकाउनुहोस्, टाउकाले अगाडि हेर्नुहोस् र श्वास रोकेर केही बेर अडिनुहोस् । ५-१० सेकेण्डसम्म रोकिएपछि श्वास लिँदै पहिलेकै अवस्थामा आउनुहोस् । यसरी नै ५-१० पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।

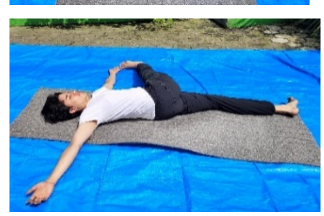
सावधानी :गर्भावस्था र महिनावारीको अवस्थामा महिलाले गर्नुहुँदैन । पेटका सुनिन्ने खालका रोग, अल्सर, कम्मरको नशा च्यापिने र घुँडा दुख्नेहरूले पनि यो आसन गर्नु हुँदैन ।

फाइदा : भोक जगाउँछ, पेट सफा गर्न सहयोग गर्छ । आन्द्रा, फियो, कलेजो, प्यान्क्रियाज, थाइरायड जस्ता अंगलाई स्वस्थ राख्छ हात, खुट्टा बलियो हुन्छ र छाती, घाँटी, पेट आदि क्षेत्रमा भएका विकार हटाउन सहयोग गर्छ । पेटका ग्यास्टिक र कब्जियत, छातीका दम, खोकी, घाँटीको टन्सिलाइटिस तथा थाइरायड र मधुमेहजस्ता समस्या भएकाहरूलाई यसले फाइदा गर्छ ।

मर्कटासन :

मर्कटासन उत्तानो सुतेर गरिने आसन हो । यसका विभिन्न अभ्यासहरू छन् । यहाँ केही विधिको अभ्यास गरिन्छ ।

अभ्यास गर्ने विधि - १ : उत्तानो सुत्नुहोस् र दुबै हातलाई शरीरको दायाँबायाँ फैलाउनुहोस्। मुट्ठी कस्न वा खुलै राख्न पनि सकिन्छ ।



स्थान अभाव भएमा हातलाई खुम्च्याएर टाउकामा हातको सिरानीजस्तो बनाएर पनि गर्न सकिन्छ । दुबै खुट्टा खुम्च्याउनुहोस्, खुट्टा जोडेर हिपमा छुने गरी राख्नुहोस् । श्वास लिनुहोस् । श्वास छोड्दै मोडेर राखेको खुट्टा र टाउकालाई विपरीत

दिशामा बायाँतिर पल्टाउनुहोस् । केही बेर अडिएर श्वास लिँदै टाउको र खुट्टालाई बिचमा ल्याउनुहोस् र श्वास छोड्दै दायाँतिर पल्टाउनुहोस् । यसरी नै ५-१० पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।

अभ्यास गर्ने विधि २ : उत्तानो सुत्नुहोस् र दुबै हातलाई शरीरको दायाँबायाँ फैलाउनुहोस् । (यसमा पनि मुट्ठी कस्न वा खुलै राख्न पनि सकिन्छ । धेरै जनाले अभ्यास गर्न स्थान अभाव भएमा हातलाई खुम्च्याएर टाउकामा हातको सिरानीजस्तो बनाएर पनि गर्न सकिन्छ ।) दुबै खुट्टा खुम्च्याउनुहोस्, पैतालालाई करिब एक फुटजति फरकमा राखी टेक्नुहोस् । श्वास लिनुहोस् । श्वास छोड्दै मोडेर राखेको खुट्टा र टाउकोलाई विपरीत दिशामा बायाँतिर पल्टाउनुहोस् र खुट्टा भुइँमै राखेको अवस्थामा एकातिरको घुँडाले अर्कोतिरको कुर्कुच्चामा छुने प्रयास गर्नुहोस् । केहीबेर अडिएर श्वास लिँदै टाउको र खुट्टालाई बिचमा ल्याउनुहोस् र श्वास छोड्दै दायाँतिर पल्टाउनुहोस् । यसरी नै ५-१० पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।

अभ्यास गर्ने विधि ३ : उत्तानो सुती दुबै हातलाई शरीरको दायाँबायाँ फैलाउनुहोस् । दुबै खुट्टा सोझो राखेर जोड्नुहोस् । श्वास लिँदै दायाँ खुट्टा सिधा तन्काएर उठाउनुहोस् र श्वास छोड्दै बायाँ हातमा लगेर खुट्टाका औँलाले छुनुहोस् र श्वास लिँदै खुट्टालाई बिचमा ल्याउने र तल राख्ने गर्नुहोस्। यसरी नै श्वास लिँदै बायाँ खुट्टा सिधा तन्काएर उठाउनुहोस् र श्वास छोड्दै दायाँ हातमा लगेर खुट्टाका औँलाले छुनुहोस् र श्वास लिँदै खुट्टालाई बिचमा ल्याउने र तल राख्ने गर्नुहोस् । यसै गरी पालैपालो ५-१० पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।

सावधानी : कम्मरको नशा च्यापिने र दुख्ने भएमा तेस्रो विधि गर्नु हुँदैन ।

फाइदा : कम्मर, हात र खुट्टालाई बलियो एवम् लचिलो बनाउँछ । कम्मर तथा पेट घटाउन सहयोगी छ । विधि १ र २ ले कम्मर दुखेको, नसा च्यापिने समस्यालाई फाइदा गर्छ । कब्जियत, मोटोपन, आलश्य, अनिद्रा आदि समस्यामा पनि उपयोगी छ ।

पवनमुक्तासन

यो उत्तानो सुतेर गरिने आसन हो जसले खासगरी पेटको वायुविकारबाट पेटलाई मुक्त गराउँछ । यसलाई एउटा खुट्टाको (एकपाद पवनमुक्तासन) र दुबै खुट्टाको (दीपाद पवनमुक्तासन) अभ्यास गरिन्छ । यस आसनमा श्वास लिएर र छोडेर दुबै किसिमले अभ्यास गर्न सकिन्छ । श्वास लिएर अभ्यास गर्दा फोक्सोमा गएको हावाले डायफ्राम मांसपेशीलाई पेटतिर दवाब दिने हुँदा आन्द्राभुँडीमा अतिरिक्त दवाब पर्छ जसले पेटमा बढी लाभ पुग्छ ।

अभ्यास गर्ने विधि : उत्तानो परेर सिधा सुत्नुहोस् र दुबै हात कम्मरको दायाँबायाँ हत्केला भुइँतिर फर्काउनुहोस् । बायाँ खुट्टालाई श्वास लिँदै (श्वास छोडेर पनि गर्न सकिने) माथि उठाउने, खुम्च्याउने, दुबै हातका औँलाहरू एकआपसमा फसाएर घुँडामा समात्ने, तानेर पेटमा दवाब दिने, टाउको उठाएर चिउँडाले घुँडामा छुने र श्वास रोकेर ५-१० सेकेन्ड अडिएर बस्ने गर्नुहोस् र श्वास छोड्दै बिस्तारै टाउको र खुट्टालाई पहिले झैँ तल राख्नुहोस् । यसै गरी दायाँ खुट्टाको पनि एकपाद पवन मुक्तासन अभ्यास गर्नुहोस् । यसरी नै दुबै खुट्टा खुम्च्याएर श्वास लिँदै (श्वास छोडेर पनि गर्न सकिने) माथि उठाउने, खुम्च्याउने, दुबै हातका औँलाहरू एकआपसमा फसाएर दुबै घुँडामा समात्ने, तानेर तिघ्राले पेटमा दवाब दिने, टाउको उठाएर चिउँडाले दुबै घुँडाको बिचमा छुने र श्वास रोकेर ५-१० सेकेन्ड अडिएर बस्ने गर्नुहोस् र श्वास छोड्दै बिस्तारै टाउको र खुट्टालाई पहिले झैँ तल राख्नुहोस् । एकपाद र दुईपाद पवनमुक्तासनलाई पालैपालो गर्नुहोस् । प्रत्येकलाई ५-१० पटक अभ्यास गर्नुहोस् ।

सावधानी : महिलाहरूले गर्भावस्था र महिनावारीमा गर्नु हुँदैन । गर्धनको हाड खिइएर नशा च्यापिने समस्या र रिँगटा लागेमा पनि गर्नु हुँदैन ।

फाइदा : हातखुट्टा, पाचनाङ्ग,स्त्री तथा पुरुष प्रजनन अङ्ग, मेरुदण्ड आदिलाई बलियो बनाउँछ । यसरी नै वायुविकार, कब्जियत, कम्मर दुखाइ, कम्मर तथा खुट्टाको नशा च्यापिने रोग, मोटोपना, मधुमेह आदिमा यो आसन उपयोगी हुन सक्दछ । यसले महिनावारीको गडबडी, गर्भाशय सर्ने जस्ता महिला समस्यालाई फाइदा गर्दछ ।

धनुरासन

घोप्टो सुतेर गरिने आसनहरूमध्ये धनुरासन पनि एक हो । यसमा जिउलाई तन्काएर धनुषजस्तो आकृति बनाइन्छ ।

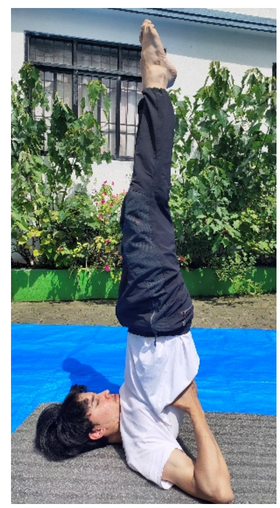
अभ्यास गर्ने विधि : घोप्टो सुती दुवै खुट्टा खुम्च्याउनुस् । खुट्टालाई केही फरक राख्नुहोस् । अभ्यस्त भएपछि खुट्टा जोडेर पनि गर्न सकिन्छ ।) दुबै हातले खुट्टामा गोलीगाँठोनिर च्याप्प समात्नुहोस् । यस बेला अगाडि चिउँडाले भुइँमा टेक्नुपर्छ । श्वास लिँदै हातले बल गर्दै खुट्टालाई तान्ने, पेट तथा नाभीको बलले छाती, टाउको र खुट्टालाई समेत माथि उठाउँदै धनुषले बाण हान्दा तन्काउन लागेजस्तै अवस्थामा गरी ५-१० सेकेन्डसम्म श्वास रोकेर अडिनुहोस् । बिस्तारै श्वास छोड्दै छाती, ढाड र खुट्टालाई भुइँमा राखी चिउँडाले भुइँमा टेक्नुहोस् । यसरी नै १०-१५ पटकसम्म अभ्यास गर्नुहोस् ।

सावधानी : गर्भावस्था, महिना, गर्भाशय सर्नेमा गर्नुहुँदैन । हर्निया, छाती दुखाइ, मुटुका रोग भएका व्यक्तिले पनि गर्नुहुँदैन ।
फाइदा : धनुरासनले सम्पूर्ण शरीरकै व्यायाम हुन्छ । यसले छाती, हात, मेरुदण्ड र खुट्टालाई शक्तिशाली बनाउँछ । पाचन र निस्कासन अङ्गलाई बलियो बनाउँछ । भोग जगाउने, मोटोपन कम गर्ने, प्रजननाङ्गलाई स्वस्थ राख्ने, महिनावारी स्वस्थ पार्ने, तनाव कम गर्ने र एकाग्रता बढाउने गर्दछ भने यसको अभ्यासले कब्जियत, ग्यास्टिक, मधुमेह, कम्मर दुख्ने जस्ता समस्याहरूलाई फाइदा गर्दछ ।

सर्वाङ्गासन

यो उत्तानो सुतेर अभ्यास गर्दै शरीरलाई उल्टो दिशामा पुऱ्याइने आसन भएकाले विपरीत समूहको आसन मानिन्छ ।

अभ्यास गर्ने विधि : उत्तानो सुतेर जिउ सिधा राख्नुहोस् र दुबै हत्केलालाई भुइँतिर फर्काउनुहोस् । श्वास लिँदै दुबै खुट्टालाई जोडेर ९० डिग्री उठाउनुहोस् र अलि बल लगाउँदै खुट्टादेखि कम्मर र अझै माथिसम्म जुरुक्क उचालेर हातको बलले र कुहिनाले टेकेर शरीर सोझो पारी नलड्ने गरी सन्तुलनमा राख्न प्रयास गर्नुहोस् । सकेसम्म खुट्टादेखि ढाडसम्म सोझो पार्ने कोसिस गर्नुहोस् ।



श्वास सामान्य गर्दै केहीबेर सुरुमा १-२ मिनेट गर्दै पछि ५-१० मिनेट अडिने प्रयास गर्नुहोस् । श्वास सामान्य गर्दै हात, कम्मर र खुट्टालाई तल राख्नुहोस् । यसको पूरक आसनका लागि सहज वा अर्धमत्स्यासन वा मत्स्यासन गर्नुहोस् ।

सावधानी

उच्च रक्तचाप, मस्तिष्करोग, मुटुरोग, टाउको दुखाई, आँखा,कान पाक्ने, छाती दुख्ने, रिँगटा, गर्धनको हाड खिइने र नशा च्यापिने, गर्भावस्थाका सुरु र अन्तका तीन महिनासम्म गर्नु हुँदैन ।

फाइदा

रक्तशुद्धि गर्छ । अनुहारको कान्ति र सुन्दरता बढाउँछ । बुढ्यौली कम हुन्छ । दम, मोटोपना, दुर्बलता, थकान, महिनावारीको समस्या आदि विकार कम गर्छ । समयपूर्व कपाल फुल्ने, अनुहारमा चाया पर्ने तथा क्रोध र चिडचिडापन जस्ता मानसिक समस्यामा पनि लाभदायक हुन्छ । यसको पूरक आसन मत्स्यासन हो, त्यसको पनि अभ्यास गर्नुहोस् ।

हलासन

उत्तानो सुतेर अभ्यास गर्ने र शरीरलाई उल्टो बनाई हलोजस्तो आकृति बनाइने भएकाले यसको नाम हलासन रहेको हो ।

अभ्यास गर्ने विधि

उत्तानो सुती, खुट्टा जोडेर जिउ सिधा राख्नुहोस् र हत्केलालाई भुइँतिर फर्काउनुहोस् । श्वास लिँदै दुबै खुट्टालाई जोडेर ९० डिग्रीमा उठाउनुहोस् र अझै उठाई खुट्टालाई टाउकोभन्दा माथि लैजानुहोस् । यसका लागि खुट्टालाई टाउकाभन्दा माथिबाट लगी भुइँमा औँला टेकाउनुहोस् । यसका लागि हातले भुइँमा बल लगाउनु पनि आवश्यक हुन्छ । हातलाई भुइँमा समानान्तर राख्नुहोस् । वा हातका औँलाहरू एकआपसमा फसाएर हात भुइँमा राख्न पनि सकिन्छ । केही बेर श्वास सामान्य गर्दै अडिनुहोस् । बिस्तारै पूर्ववत् रूपमा फर्किनुहोस् । हलासनको पुरक आसनको रूपमा भुजङ्गासन गर्नुहोस् ।

सावधानी

उच्च रक्तचाप, मष्तिस्कको समस्या, मुटुरोग, टाउको दुखाइ, आँखा,कान पाक्ने, छाती दुख्ने, रिँगटा लाग्ने, गर्धन तथा कम्मरको हाड खिइने र नशा च्यापिने, गर्भावस्था र महिनावारीको अवस्थामा पनि हलासन गर्नु हुँदैन ।

फाइदा : रक्तशुद्धि गर्छ । अनुहारको कान्ति र सुन्दरता बढ्छ ।

४. सूर्यनमस्कार

योगमा अनेकौं आसन छन् । सूर्य नमस्कार विभिन्न आसनहरूको समूह हो जसलाई लयबद्ध ढङ्गले गतिशीलरूपमा अभ्यास गरिन्छ । यसमा विभिन्न आसनहरूका १२ ओटा अभ्यासक्रम पूरा गरेपछि एक चक्र पूरा हुन्छ । सूर्य नमस्कारलाई विभिन्न गुरु परम्परामा गर्ने तरिका र आसनको सङ्ख्यामा विविधता भएको पाइन्छ तर प्रायः बाह्रओटा क्रमबद्धता रहेको सूर्य नमस्कार प्रचलित भएको देखिन्छ । सूर्य नमस्कारबाट सम्पूर्ण शरीरको एकसाथ शारीरिक अभ्यास हुने हुन्छ भने मन्त्र, श्वासप्रश्वास, शरीरको स्थिति र शारीरिक प्रभावहरूका बारेमा पनि एकाग्रता अपनाउनुपर्ने भएकाले यसको अभ्यासले मानसिक र भावनात्मक लाभ पनि प्राप्त हुन्छ । प्राचीन समयदेखि वर्तमान आधुनिक समयम्म सूर्यलाई महत्त्वपूर्ण ऊर्जा, जीवन, ज्ञानविज्ञान आदिको स्रोतको रूपमा मानिँदै आएको पाइन्छ । विज्ञानले पनि हाम्रो धर्तीलाई सूर्यकै देन मानेको छ । सूर्यलाई विभिन्न धर्मसंस्कृतिमा आस्थाको प्रतीक मानेर पुज्ने गरेको पाइन्छ । यिनै सूर्यको तेज र ऊर्जा मलाई पनि प्राप्त होस्, मभित्रको अन्धकार हटोस् र म पनि सूर्यझैँ सबैको प्रिय र उपयोगी बन्न सकूँ, समाजमा उज्यालो छर्न सकूँ भन्ने सकारात्मक भाव र सङ्कल्पका साथ सूर्य नमस्कारको अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

सूर्य नमस्कारका लाभ

सूर्य नमस्कारले शरीरका सम्पूर्ण भागलाई चलायमान बनाई व्यायाम प्रदान गर्दछ । केही परिस्थितिमा बाहेक सबै उमेरका व्यक्तिले यसको अभ्यास गर्न सक्छन् । यसले हाडजोर्नी, नशा, मांसपेशी आदिलाई बलियो बनाउँछ । मुटु र रक्तनलीमा व्यायाम पुग्ने हुँदा रक्तसञ्चार राम्रो हुन्छ । पाचनाङ्गहरूमा अतिरिक्त दवाब पर्ने र पेटका भागहरूलाई पनि सक्रिय बनाउने हुँदा पेटक्षेत्रका अङ्गलाई सबल पार्छ । शरीर छरितो र फुर्तिलो बनाउँछ र आलश्य कम गर्छ । बढ्दो उमेरका बच्चाहरूमा उचाइ बढाउन सहयोग गर्छ । तनाव घटाउन र मनमा जाँगर, उत्साह एवम् उमङ्ग बढाउँछ । यसबाट अन्तःस्रावी, श्वासप्रश्वास, मूत्रप्रणाली, प्रजनन, प्रतिरोधक, स्नायु लगायत सबै प्रणालीहरूमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ । मोटोपना घटाई छरितो शरीर बनाउन सूर्य नमस्कारको अभ्यास निकै उपयोगी छ । सूर्य नमस्कारले मन सन्तुष्ट बनाउँछ र दिनभरका लागि तरोताजा एवम् सक्रिय बनाइराख्दछ ।

सूर्य नमस्कार कुन समयमा गर्ने ?

प्रातः कालीन उदाउँदो सूर्यलाई नमन र अभिभादन गर्दै सूर्यतिर फर्केर सूर्य नमस्कारको अभ्यास गर्नु सबैभन्दा राम्रो समय हो । तर सूर्य नउदाउँदै वा अन्य बेला पनि गर्ने हो भने पूर्वतिर उदाउँदो सूर्यको कल्पना गर्दै सूर्य नमस्कारको अभ्यास गर्न सकिन्छ । सूर्यास्त समयमा पनि पनि सूर्य नमस्कार गर्न मिल्छ । घाम लागेको बेलामात्र नभई कुनै पनि बेला वा समयमा आफ्नो उपलब्ध समयअनुरूप सूर्य नमस्कार गर्न सकिन्छ तर खाली पेटमा वा खाना पचेपछि मात्र गर्नुपर्छ । सूर्य नमस्कार गर्नुअघि यौगिक स्थूल वा ऊर्जाशील व्यायामहरू गरेर जिउ तताउने तथा सूक्ष्म वा अङ्गव्यायामहरूको अभ्यास गरेर जोर्नीहरू खुकुलो पार्ने गर्नुपर्छ ।

कति पटक गर्ने ?

सुरुका केही दिन बिस्तारै, लयबद्धरूपमा एकदेखि तीन चक्र जति सूर्य नमस्कार गर्नुपर्छ । जब शरीरमा लचक बढ्दै र सहज बन्दै जान्छ तब गति पनि बढाउँदै जान सकिन्छ । अभ्यस्त भइसकेपछि तीनदेखि छ चक्र मन्त्रविना नै जतिसक्दो छिटो र तीनदेखि छ चक्र मन्त्रसहित जतिसक्दो ढिलो गतिमा अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

सावधानी

ढाडकम्मर दुखाइ, रिँगटा, सामान्यभन्दा बढेको उच्च रक्तचाप, हर्निया, महिलाहरूमा गर्भावस्था, सुत्केरी अवस्थाको प्रारम्भिक छ महिना, गर्भाशय स्थानभ्रंश, महिनावारीका समयमा सूर्य नमस्कार गर्नुहुँदैन । कुनै पनि समस्या भएमा योग चिकित्सक वा योग थेरापिस्टको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ।

सूर्य नमस्कारको अभ्यास गर्ने तरिका

(क) **प्रणामासन** : उभिएर दुबै खुट्टा जोडी समावस्थामा रहनुहोस् । दुबै हात छाती अगाडि जोडेर नमस्कार मुद्रा गर्नुहोस् । दुबै आँखा बन्द गरी शुद्धसँग ऊँ मित्राय नमः मन्त्रको उच्चारण गर्नुहोस् । एकपटक लामो श्वास लिने र छोड्ने गर्नुहोस् ।

(ख) **हस्तोत्तानासन** : नमस्कार मुद्राबाट स्वास लिँदै दुबै हातलाई माथि उठाउनुहोस् । खुट्टा नखुम्च्याई मेरुदण्ड, टाउको र हातलाई सिधासँग पछाडि झुकाउनुहोस् ।

(ग) **पादहस्तासन** : खुट्टा सिधा राखी श्वास छोड्दै जिउलाई कम्मरबाट अगाडि झुकाउनुहोस् । टाउकाले घुँडामा छुने प्रयास गर्नुहोस् र हत्केलालाई पैतालाको दाँया बाँया जमिनमा टेकाउनुहोस् ।

(घ) **अश्वसञ्चालनासन** : पादहस्तासनबाट श्वास लिँदै दायाँ खुट्टालाई तन्काएर पछाडि लगी खुट्टाका औँलाहरूले जमिनमा टेक्नुहोस् र टाउकालाई पछाडि लगी आँखाले माथितिर हेर्नुहोस् । बायाँ खुट्टाका पैतालालाई दुबै हातको बिचमा टेकाउँदा घुँडाको भागलाई अगाडि झुकाउने वा समकोण बनाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

(ङ) **पर्वतासन** : श्वास छोड्दै बायाँ खुट्टालाई पछाडि लगी दाहिने खुट्टासँगै राख्नुहोस् । टाउको, गर्धन र काँधको भाग तलै राखी कम्मर र पेटको भाग जतिसक्दो माथि उठाउनुहोस् । टाउको दुबै हातको भित्रलगी पूरा पैतला र कुर्कुच्चाले समेत जमिनमा टेक्नुहोस् ।

(च) **अष्टाङ्गन मस्कारासन** : दुबै हत्केलालाई छातीको दायाँबायाँ भुइँमा राखेकै अवस्थामा चिउँडो, छाती, हत्केला, घुँडा र खुट्टाका औँलाहरूलाई भुइँमा टेकाउनुहोस् र पेट तथा नितम्ब (हिप) लाई पनि माथि उठाउनुहोस् । श्वास छोडेर रोकेको अवस्थाबाट सामान्य श्वास प्रश्वास गर्नुहोस् ।

(छ) **भुजङ्गासन** : अष्टाङ्ग नमस्कारासनबाट श्वास लिँदै कम्मरमुनिको भाग जमिनसँग समान्तर राख्नुहोस् । हात टेकेर कम्मरमाथिको भाग उठाउनुहोस् ।

(ज) **पर्वतासन** : भुजङ्गासनबाट श्वास छोड्दै कम्मरको भाग माथि उठाउनुहोस्, टाउकालाई दुई हातको भित्र लगी पूरा पैताला र कुर्कुच्चाले समेत जमिनमा टेक्नुहोस् र जिउले पर्वताकार चुच्चो बनाउनुहोस् ।

(झ) **अश्वसञ्चालनासन** : पर्वतासनबाट श्वास लिँदै दाँया खुट्टालाई खुम्च्याएर अगाडि लगी दायाँ पैताला दुवै हातको बिचमा राख्नुहोस् र टाउको माथितिरबाट पछाडि फर्काउने कोसिस गर्दै आँखाले माथितिर हेर्नुहोस् । दायाँ पैताला र घुँडा भुइँमा राख्नुहोस् ।

(ञ) **पादहस्तासन** : अश्वसञ्चालन आसनबाट श्वास छोड्दै बाँया खुट्टालाई अगाडि लगी दायाँ खुट्टासँगै राख्नुहोस् । यसबेला दुबै खुट्टा सिधा राखेर टाउकोले घुँडा छुने प्रयास गर्नुहोस् ।

(ट) **हस्तोत्तानासन :** पादहस्तासनबाट श्वास लिँदै खुट्टालाई सिधा राखी हात र कम्मरभन्दा माथिको शरीरको भागलाई माथि उठाउँदै मेरुदण्ड, टाउको र हातलाई कानसँगै राखी सिधा पछाडितिर जिउ झुकाउनुहोस् ।

(ठ) **प्रणामासन :** हस्तउत्तानासनबाट दुबै हातलाई नमस्कार मुद्रामा छातीमा राखी आँखा बन्द गर्नुहोस् । यसरी नै आवश्यकता र क्षमता अनुसार एक वा धेरै चक्र अभ्यास गर्नुहोस् र अन्तमा श्वासनमा विश्राम गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २ : यस पाठको 'आसनको महत्त्व' भन्ने खण्डमा लेखिएका अनुच्छेदहरू पढ्नुहोस् र यस आसनले गर्न सक्ने लाभहरूका बारेमा कपीमा लेखेर शिक्षकलाई पृष्ठपोषणका लागि देखाउनुहोस् ।

५. आसनको महत्त्व

योगमा आसनको स्थान अति महत्त्वपूर्ण छ । आसनले शरीर र मनमा शक्ति, स्फूर्ति, आनन्द र स्वास्थ्य प्रदान गर्छ । साथै शरीरका अङ्गप्रत्यङ्गहरूलाई विकारमुक्त पार्न र स्वस्थ, क्षमतावान् बनाउन स्वस्थ र ससुङ्गठित राख्न, शारीरिक शोधनहरू गर्नका लागि आसनको अभ्यास गर्ने गरिन्छ । अति प्राचीनतम भएर पनि वैज्ञानिकरूपले अभ्यास गरिने यस आसन अहिले पनि उत्तिकै लोकप्रिय छ । वास्तवमा भन्ने हो भने आसन सम्पूर्ण व्यायामहरूको जननी नै हो ।

पाठसार :

- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि अष्टाङ्ग योग हुन् ।
- महर्षि पतञ्जलिले 'स्थिर सुखमासनम' अर्थात् 'शरीरको स्थिर र सुखदायी अवस्था नै आसन हो' भनेका छन् । हलचल नगरी, आरामपूर्वक, सजिलोसँग एकै स्थान र स्थितिमा रहेर गरिने अभ्यास नै आसन हो ।
- आसनका संख्या धेरै छन् र यसका प्रकारहरू पनि अनेक छन् । यसलाई स्थितिको आधार उत्तानो तथा घोप्टो सुतेर, विपरीत भएर, बसेर, उठेर, अगाडि तथा पछाडि झुकेर, सन्तुलन मिलाएर, चलायमान वा गतिशील रूपले, बटारिएर गर्ने प्रकारमा विभाजन गरिएको छ ।
- प्रयोजनको आधारमा पनि आसनलाई ध्यानात्मक (ध्यानासन), व्यायामात्मक (श्रमासन), विश्रामदायक (आरामासन), चिकित्सात्मक (उपचारासन), शोधनात्मक (शुद्धासन) आदिमा वर्गीकरण गरिएको पाइन्छ ।
- सिद्धासन, पद्मासन, शशाङ्कासन, मन्डुकासन मर्कटासन, पवनमुक्तासन, धनुरासन, गोमुखासन, सर्वाङ्गासन, हलासन महत्त्वपूर्ण आसनहरू हुन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) आसन भनेको के हो ?

(ख) सूर्य नमस्कारमा कतिओटा चरण छन् ?

(ग) बसेर गरिने तीनओटा आसनको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) धनुरासन कस्तो आसन हो लेख्नुहोस् ।

२. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) अष्टाङ्ग योगमा यम, नियम, ..., प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण,................र समाधि छन् ।

(ख) महर्षि.......................ले आसनको परिभाषा यसरी दिएका छन् : .... सुखमासनम् ।

(ग) उत्तानो सुतेर गरिनेमध्ये एउटा आसनको नाम .... हो ।

(घ) घोप्टो सुतेर गरिनेमध्ये एउटा आसनको नाम .... हो ।

३. सबै भन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) घोप्टो सुतेर गरिने आसन कुन हो :

(अ) पद्मासन (आ) भुजङ्गासन (इ) सिद्धासन (ई) पवनमुक्तासन

(ख) विपरीत भएर गरिने आसन हो ?

(अ) शवासन (आ) मण्डुकासन (इ) मत्स्यासन (ई) सर्वाङ्गासन

(घ) आराम गने आसन कुन हो ?

(अ) हलासन (आ) शवासन (इ) धनुरासन (ई) सूर्य नमस्कार

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पद्मासनका फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) सर्वाङ्गासन गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) मण्डुकासन गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सूर्य नमस्कारका विधि र लाभहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) योगासनको परिचय, परिभाषा र प्रकारका बारेमा व्याख्या गनुहोस् ।

(ग) आसनका प्रकार र महत्त्वको बारेमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

चार्ट पेपरमा आसनहरूको चित्र टाँस्नुहोस् र त्यसको नाम, फाइदा र सावधानीहरू लेख्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : यो पाठको शिक्षण गर्दा निम्नलिखित क्रियाकलाप गराउनुहोस् :

- कक्षामा विद्यार्थीहरूको विभिन्न समूह बनाई चार्ट पेपरमा सूर्य नमस्कार तथा आसनहरूको चित्र टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- आसनको नाम, फाइदा र सावधानीहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।
- कापीमा आफैँले गरेका अभ्यासहरूको फोटो बनाई वा असम्भव भए चित्र बनाएर टाँस्ने, आसनको विधि, लाभ र सावधानीहरू समेत लेखेर ल्याउन लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई आसन र सूर्य नमस्कारको अभ्यास गराउनुहोस् ।
- विभिन्न वेबसाइटबाट आसन र सूर्य नमस्कारसम्बन्धी भिडियो खोजेर कक्षाकोठामा प्रदर्शन गरी अभ्यास तथा छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ १९

हरित विद्यालय निर्माण

उद्देश्य : यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाइँ निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनुहुने छ : (क) हरित विद्यालय निर्माणको परिचय दिन । (ख) हरित विद्यालय कार्यक्रमको कार्ययोजना निर्माण तथा कार्यान्वयन गर्ने तरिकाको बारेमा बताउन । (ग) हरित विद्यालय कार्यक्रमको दिगोपनका उपायहरू अवलम्बन गर्न ।

१. परिचय

हामीलाई कुनै पनि कार्य सफलतापूर्वक अघि बढाउन स्पष्ट योजना तयार हुनुपर्दछ । योजनाविना कार्य सुरु गर्दा त्यसले आशा गरेअनुरूपको प्रतिफल प्राप्त हुन सक्दैन । हरित विद्यालय निर्माण गर्न पनि उपयुक्त योजना तथा लामो समय सम्मको निरन्तर प्रयासको खाचो पर्दछ। यतिले मात्र नभएर विद्यालयका सम्पूर्ण प्रशासन, शिक्षक, कर्मचारी, विद्यालय तथा अभिभावकको हरित विद्यालय निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ ।

हरित विद्यालय कार्यक्रम आफैँमा एउटा सम्पूर्ण कार्यक्रम हो जसको माध्ययमबाट विद्यालयले विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धि बढाउने उद्देश्य प्रभावकारी ढङ्गले सम्पन्न गर्न सक्दछन् । यसका अलावा हरित विद्यालय निर्माण कार्यबाट वातावरण संरक्षण, शारीरिक तथा मानसिक सुधार, विद्यालयको दिगो आयस्रोतको व्यवस्थापन, विद्यार्थीको समूहमा कार्य गर्ने क्षमताको विकास जस्ता कार्यमा पनि उपयोगी सावित हुन्छ ।

हरित विद्यालयका सबै कार्यक्रमहरू विद्यालयको वार्षिक कार्यान्वयन योजना (school implementation plan) मा समावेश भएको हुनुपर्दछ । कुनै पनि विद्यालय एक वा दुई वर्षमा पूर्ण रूपले हरित विद्यालय हुन सक्दैनन्। त्यसैले हरित विद्यालय निर्माण गर्दा हरित विद्यालय कार्यक्रमको उद्देश्यहरू तथा प्राथमिकताहरूका सम्बन्धमा स्पष्ट हुनु आवश्यक हुन्छ । यस कार्यक्रमको सफलताका लागि विद्यार्थीहरूलाई सक्रिय रूपमा समावेश गर्नु पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ । उनीहरूको सक्रिय संलग्नताविना यो कार्यक्रम अपूर्ण हुन्छ ।

क्रियाकलाप १ : तपाइँ पढिरहनुभएको विद्यालयमा हरित विद्यालय कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्नुअघि कस्ता योजनाहरू तयार पार्नुपर्छ होला ? आफ्ना योजनाहरूका बारेमा समूहगत रूपमा छलफल गरी सूची तयार पार्नुहोस् ।

के तपाईंलाई थाहा छ ?

कोपिला भ्याली विद्यालय कर्णाली प्रदेशमा सुर्खेत जिल्लाको वीरेन्द्रनगरमा अवस्थित रहेको छ । यो विद्यालय हरित विद्यालयको आधारभूत अवधारणा समावेश गरी सञ्चालनमा रहेको छ । त्यसैले यसलाई नेपालको पहिलो नमुना हरित विद्यालय भन्न सकिन्छ । यसले आफ्नो विद्यालयमा पानीको दिगो व्यवस्थापन, फोहोर व्यवस्थापन, ऊर्जा व्यवस्थापनलगायतका कार्यहरू वातावरणमैत्री ढङ्गले सञ्चालनमा ल्याएको छ ।

यहाँको सामन्य सरसफाइ र क्यान्टिनबाट निस्किएको फोहोर पानीलाई दोहोरो प्रशोधन गरी प्रशोधित पानी चर्पी सफा गर्न, भुइँ पखाल्न तथा गाडी धुन प्रयोग गरिन्छ । त्यस्तै चर्पीबाट निस्कने ठोस फोहोरबाट बायोग्याँस निकाली खाना पकाउन प्रयोग गरिन्छ । बाँकी रहेको फोहोर पानीलाई कृत्रिम सिमसारमा पठाई प्रशोधित गरी बोटबिरुवामा सिँचाइ गरिन्छ। त्यस्तै विद्यालयलाई आवश्यक पर्ने पानी आफ्नो भवनका छानाबाट वर्षाको पानी सङ्कलन गरी प्राप्त हुन्छ । यहाँका भवनका भित्ताहरू माटो खाँदेर निर्माण गरिएको हुनाले टिकाउ र तापमैत्री छन् । यसले आफ्नो चमेना गृहमा खाना पकाउन सौर्य ऊर्जाको प्रयोग गर्नुका साथै विद्युतीय उपकरणहरू चलाउन पनि शतप्रतिशत सौर्य ऊर्जाको नै प्रयोग गर्ने गरेको छ ।

२. हरित विद्यालय कार्यक्रमको कार्ययोजना निर्माण तथा कार्यान्वयन

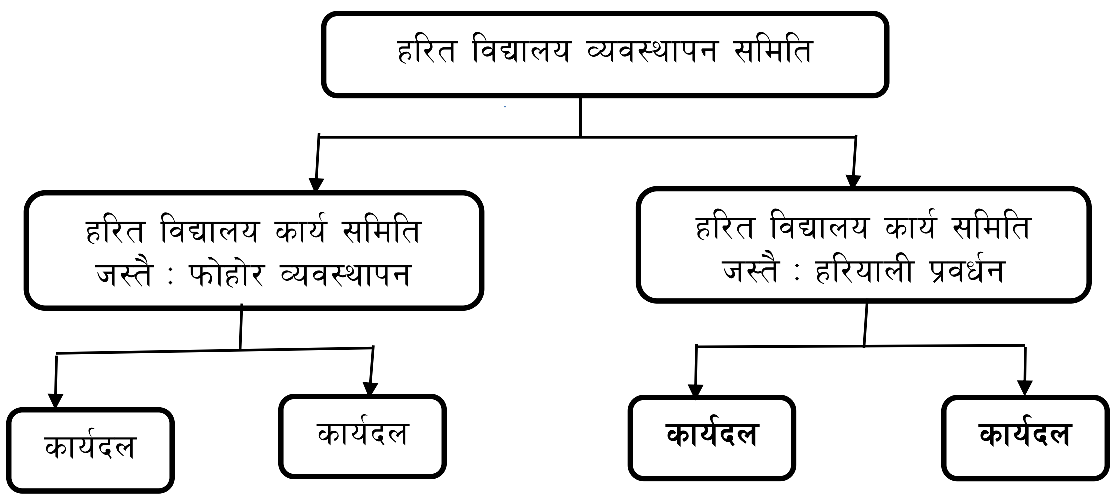
कुनै पनि विद्यालयले हरित विद्यालय कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्न योजना निर्माणमा प्रर्याप्त ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । कार्यान्वयन योजना नबनाई कार्य सुरु गर्दा हरित विद्यालय कार्यक्रमका उद्देश्य प्राप्त गर्न सकिँदैन । साथै हरित विद्यालय निर्माण गर्न तयार पारिएको कार्ययोजनाअनुरूप कार्यान्वयनमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ । हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई प्रभावकारी तवरले कार्यान्वयन गर्न अपनाउनुपर्ने अधारभूत रणनीतिहरूको तल छोटकारीमा वर्णन गरिएको छ :

(क) कार्यक्रम व्यवस्थापन समिति गठन

हरित विद्यालय कार्यक्रमको सफलतापूर्वक कार्यान्वयन र सञ्चालन गर्न विद्यालयका प्रशासक, शिक्षक, कर्मचारी, विद्यालय तथा अभिभावकको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। हरित विद्यालय कार्यक्रमको कार्यान्वयन

प्रक्रियाको सुरुवात एक सक्षम र प्रतिबद्ध व्यवस्थापन समितिको गठनबाट गर्नुपर्दछ। यस समितिको गठन नेपाल सरकारको हरित विद्यालय निर्देशिका, २०७५ तथा हरित विद्यालय स्रोत पुस्तिकाअनुरूप गर्न सकिने छ । यो समितिमा विशेष गरी विद्यालय प्रशासक, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, सम्बन्धित सरकारी निकायहरूका पदाधिकारी तथा स्थानीय विशेषज्ञहरूलाई समावेश गरेर निर्माण गरिन्छ। साथै समितिमा आवश्यकताअनुसार सम्बन्धित सरोकारवालालाई पनि समावेश गर्न सकिन्छ।

हरित विद्यालय कार्यक्रम सफलतापूर्वक सञ्चालन गर्नका लागि प्राविधिक दक्षता भएका व्यक्तिहरूको आवश्यकता पर्दछ । समितिका हरेक सदस्यले कार्यक्रमको उद्देश्य प्राप्तिका लागि क्रियाशील भई योजनाबद्ध ढङ्गले अगाडि बढाउन सहयोग पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ। त्यसैले समितिका सदस्यहरूको छनोट ध्यानपूर्वक गर्नुपर्छ। व्यवस्थापन समितिले हरित विद्यालय कार्यक्रम सञ्चालनको सम्पूर्ण जिम्मेवारी बहन गर्नुपर्छ। हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई समावेशी तथा प्रभावकारी रूपले कार्यान्वयन गर्न व्यवस्थापन समितिले कार्य समिति तथा कार्यदलहरू पनि निर्माण गर्न सक्दछ।



हरित विद्यालय व्यवस्थापन संरचना

(ख) हरित विद्यालय कार्यक्रमको उद्देश्य निर्धारण गर्ने

हरित विद्यालय व्यवस्थापन समिति गठनपश्चात् यस कार्यक्रमको उद्देश्यहरू निर्धारण गर्नुपर्दछ। यसरी उद्देश्यहरू तयार पार्दा विद्यालयका विद्यार्थी, शिक्षक, कर्मचारीलगायत अन्य सम्वन्धित पक्षहरूबाट राय सुझाव लिनु आवश्यक हुन्छ। हरित विद्यालयको उद्देश्य निर्धारण गर्दा यसअन्तर्गत सञ्चालन भएका कार्यक्रमप्रति सबैको अपनत्व हुन्छ। कार्यक्रम सञ्चालनको क्रममा गरिने सम्पूर्ण निर्णय तथा परिणाम निर्धारित उद्देश्यसँग मिल्ने हुनुपर्दछ। हरित विद्यालय कार्यक्रमको उद्देश्यहरू विद्यालयका सबै पक्षहरूले राम्ररी बुझेको हुनुपर्दछ जसले गर्दा कार्यान्वयनको चरणमा दुविधा आउँदैन । तथापि हरित विद्यालय कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्दा निर्धारित समयक्रमसँगै निधारित उद्देश्यहरूमा सामान्य परिवर्तन भने हुन सक्दछ। सुरुवातको समयमा विद्यालयको आवश्यकता र सीमितताअनुसार सजिलै पूरा गर्न सकिने सरल किसिमका उद्देश्यहरू राखी हरित विद्यालय कार्यक्रम अघि बढाउन उपयुक्त हुन्छ।

(ग) हरित विद्यालय कार्यक्रम अन्तर्गतका क्रियाकलापहरुको प्राथमिकीकरण गर्ने

हरित विद्यालय कार्यक्रमको व्यवस्थापन समिति गठनपश्चात् समितिको सवै भन्दा पहिले आफ्नो विद्यालयमा कार्यन्वयन गर्ने क्रियाकलापहरुको प्राथमिकीकरण गर्नुपर्दछ । हरित विद्यालय कार्यक्रमको अन्तिम उद्देश्य यसका सम्पूर्ण आधारभूत पक्षहरुको कार्यान्वियन गर्नु हो । **सु**रुवातको समयमा विद्यालयको आवश्यकता र सिमितता अनुसार सजिलै पुरा गर्न सकिने क्रियाकलापहरु हरित विद्यालय कार्यक्रम अघि बढाउन उपयुक्त हुन्छ । अनुभवहरु बटुल्दै गएपछि अन्य क्रियाकलापहरुलाई पनि समावेश गरी कार्यक्रमको उद्देश्य प्राप्तिमा अघि बढ्नु पर्दछ ।

विद्यालयमा कार्यन्वयन गरिने क्रियाकलापहरुको प्राथमिकीकरण गर्न सबैभन्दा पहिले विद्यालयको हालको अवस्थाको सही विश्लेषण गर्नु पर्दछ । विद्यालयको भौतिक संरचना, उपलव्ध जमिन, पानी, ऊर्जा तथा फोहोरको व्यवस्थापन, विद्यार्थी, शिक्षक तथा कर्मचारी संख्या, आम्दानीको स्रोत जस्ता पक्षहरूको लेखाजोखा गर्नु पर्छ ।

(घ) कार्यदल निर्माण

हरित विद्यालय कार्यक्रम आफैँमा बृहत् कार्यक्रम हो । यस कार्यक्रमअन्तर्गत विद्यालय फोहोर व्यवस्थापन कार्यक्रम, विद्यालय हरियाली प्रवर्धन जस्ता कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिन्छन् । त्यस्ता कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न छुट्टाछुट्टै कार्यदलहरूको निर्माण व्यवस्थापन समितिले गर्न सक्दछ । यस्ता कार्यदलहरूले व्यवस्थापन समितिअन्तर्गत रहेर उसले दिएको निर्देशनअनुसार आफ्ना कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नुपर्दछ। कार्यदलले समय समयमा कार्यक्रमको प्रगति विवरण व्यवस्थापन समितिलाई प्रस्तुत गरी आवश्यक थप निर्देशनहरू प्राप्त गर्न सक्छन् ।

(ङ) हरित विद्यालय कार्यक्रमको कार्यान्वयन

हरित विद्यालय कार्यक्रमको उद्देश्यअनुरूप वार्षिक कार्ययोजना तयार पारी कार्यान्वयनमा जानुपर्दछ । यसरी कार्ययोजना तयार पारी कार्यान्वयनमा जाँदा कसरी कार्यक्रमका क्रियाकलापहरू सजिलै सञ्चालन गर्न सकिन्छ भन्ने प्रस्ट पार्दछ । व्यवस्थापन समिति तथा कार्यदलका सदस्यहरूलाई यी योजनाहरूको बारेमा अवगत हुनुपर्दछ जसले गर्दा क्रियाकलापहरू कार्यान्वयन गर्न सहज हुन्छ । कार्यक्रम कार्यान्वयनको चरणमा विभिन्न गतिविधि/क्रियाकलापहरूको निरन्तर अनुगमन र मूल्याङ्कन गर्न आवश्यक हुन्छ । त्यसैले कार्यदलहरूले समय समयमा क्रियाकलापहरूको प्रतिवेदन व्यवस्थापन समितिलाई पेस गर्नुपर्दछ। कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्दा विभिन्न चुनौतीहरू देखा पर्न सक्छन् । यस्ता चुनौतीहरूको उचित रुपले समयमै व्यवस्थापन गर्नु आवश्यक हुन्छ, अन्यथा कार्यक्रमले निर्दिष्ट गरेका उद्देश्य प्राप्ति गर्न गाह्रो हुन्छ । कार्यक्रमको कार्यान्वयन गर्दा स्पष्ट रुपले वार्षिक योजना अनुरुप गर्नु पर्छ । तोकिएको समय भन्दा अगि वा पछि कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा उपलब्धि प्राप्त हुन सक्दैन । उदाहरणका लागि वृक्षारोपणका क्रियाकलापहरु सामान्यतया वैशाख जेष्ठदेखि भदौसम्म गर्नु पर्छ । कार्तिक वा चैत्रमा गरिएमा बिरुवाहरु मर्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

(च) अनुगमन तथा मुल्याङ्कन

कार्यक्रम कार्यान्वयनको चरणमा विभिन्न क्रियाकलापहरूको निरन्तर अनुगमन र मूल्याङ्कन गर्नु पर्छ। कार्यदलहरूले समय समयमा आफूले सम्पन्न गरेका क्रियाकलापहरूको प्रतिवेदन व्यवस्थापन समितिलाई पेस गर्नु पर्दछ । त्यस्तै हरित विद्यालय कार्यक्रम अन्तर्गतका आधारभुत पक्षहरूको वार्षिक रुपले वातावरणीय लेखाजोखा गर्न आवश्यक हुन्छ । फोहोरको निष्कासन दर, पुनचक्रणको अवस्था, ऊर्जा खपत, पानीको प्रयोग दर, आर्थिक बचत वा खर्च जस्ता विषयमा लेखाजोखा गरिन्छ । यसरी गरिने अनुगमन तथा मुल्याङ्कनले कार्यक्रमको कमी कमजोरी तथा सुधार गर्नु पर्ने विषय वा यसको राम्रो पक्षको बारेमा जानकारी प्राप्त हुन्छ ।

३. हरित विद्यालय कार्यक्रमको दिगोपनका उपायहरू

हरित विद्यालय कार्यक्रम एकपल्ट कार्यान्वयन गरिसकेपछि सकिने नभई सुरुवात मात्र हो । यो त एउटा निरन्तर अभ्यास हो । अघिल्लो कार्यक्रममा भएका गल्ती तथा कमजोरीलाई सुधार्दै अगि बढेमा मात्रै पूर्णरूपले हरित विद्यालयको निर्माण गर्न सकिन्छ । हरित विद्यालय कार्यक्रमको दिगोपन कायम राख्न निम्नलिखत बुँदाहरूमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ :

(क) कार्यक्रमको निरन्तर सुधार योजना

हरित विद्यालय कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्दा विभिन्न कार्यदलहरूले समय समयमा आफूले गरेका क्रियाकलापहरूको प्रगति विवरण व्यवस्थापन समितिलाई बुझाउनुपर्दछ । सो क्रियाकलापहरू हरित विद्यालय कार्यक्रमको उद्देश्यअनुरूप कार्यान्वयन भए नभएको बुझी कार्यक्रमका उपलब्धि मापन गरेर व्यवस्थापन समितिले आवश्यक सल्लाह सुझाव दिनुपर्दछ । त्यस्तै समयसमयमा कार्यान्वयन भइरहेका कार्यक्रम तथा क्रियाकलापहरूलाई समयसापेक्ष सुधार गर्दै लैजान आवश्यक हुन्छ जसले गर्दा कार्यक्रमको प्रभावकाकरिता वढ्न जान्छ । साथै यसमा संलग्न सहभागीहरूमा निरन्तर अभिरुचि कायम रहिरहन्छ ।

(ख) सहयोग र सहकार्य जुटाउने

हरित विद्यालय कार्यक्रम सफलतापूर्वक सञ्चालन गर्न, सहयोग र सहकार्यको आवश्यकता पर्दछ । हरित विद्यालयको उद्देश्य प्राप्त गर्न विभिन्न सरोकारवालाहरू र विषय विज्ञ/विशेषज्ञहरूको सहभागिता हुन सक्छ । यसरी सहकार्य गर्दा सरोकारवालाहरूलाई हरित विद्यालय कार्यक्रमको उद्देश्य प्राप्तिमा संलग्नता गराउँदै उनीहरूको योगदानको पहिचान गर्नु कार्यक्रमको सफलताका लागि अपरिहार्य हुन्छ । विषयगत विज्ञ तथा सङ्घ संस्थाबाट अनुदान, अनुभव तथा प्राविधिक ज्ञान जस्ता सहयोग प्राप्त गरी कार्यक्रमलाई अझ प्रभावशाली बनाउन सकिन्छ ।

(ग) हरित विद्यालयका कार्यक्रमहरू पठनपाठनका क्रियाकलापसँग जोड्ने

हरित विद्यालय कार्यक्रमका दिगोपनको लागि यसलाई विद्यालयको पाठ्यक्रमसँग जोड्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। हरित विद्यालय कार्यक्रमअन्तर्गत गरिने हरेक क्रियाकलापलाई पठनपाठनका क्रियाकलापसँग जोडेर लागु गर्दा विद्यार्थीहरूले कक्षाकोठामा सिकेका सैद्धान्तिक ज्ञानहरूलाई व्यवहारमा उतार्न सक्छन् र उनीहरूको जीवनशैली र जीवीकोपार्जनमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ । यस किसिमको सिकाइ विद्यार्थीहरूका लागि सबैभन्दा प्रभावकारी हुन्छ । विद्यार्थीहरूको सक्रिय सहभागितामा गरिने कार्यक्रमले उनीहरूमा वातावरणमैत्री अवधारणाहरूको विकास तथा प्रवर्धनसमेत हुन्छ ।

हरित क्रियाकलापलाई विद्यालयमा पठनपाठन हुने विज्ञान, साामाजिक, गणित, भाषा तथा साहित्यजस्ता विषयसँग जोडेर गराउन सकिन्छ । हरित विद्यालयका क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्दा विद्यार्थीहरूलाई वास्तविक समस्याहरुको समाधान खोज्ने अवसर प्राप्त हुन्छ । साथै ऊर्जा, पानी, वनजङ्गल, प्रदूषण तथा फोहोर जस्ता वातावरणका विषयवस्तुको अध्ययन गर्ने अभिरुचि बढ्दछ । कक्षा कोठाभन्दा बाहिर वरिपरिको प्राकृतिक वातावरणमा घुलमिल गर्नाले शैक्षिक गतिविधि बढ्न गई पाठ्यक्रमले तोकेका लक्षित उद्देश्य हासिल गर्न सहज हुन्छ ।

(घ) जानकारी दिने, सहभागिता बढाउने र उत्सव मनाउने

हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई दिगो रूपले सञ्चालन गर्न यस कार्यमा संलग्न हुनेहरूको सम्मान गर्नका साथै समय समयमा रमाइलो कार्यक्रमहरूको आयोजना गर्न सकिन्छ जसले कार्यक्रममा ऊर्जा थपिन्छ । त्यस्तै विद्यालयले प्राप्त गरेका सफलताका कार्यहरूको पत्रपत्रिका, स्थानीय एफ.एम., टि.भी.जस्ता सञ्चार माध्यमबाट संम्प्रेषण गराउँदा कार्यक्रमप्रति उत्साह बढेर आउँछ । विद्यालयका सम्पूर्ण विद्यार्थी, शिक्षक, कर्मचारीहरूको कार्यक्रमप्रति सकारात्मक धारणाको विकास हुन आवश्यक हुन्छ । साथै स्थानीय समुदायसँग दरिलो सम्बन्ध विस्तार गर्नु पनि उत्तिकै आवश्यक हुन्छ । विद्यालयले विश्व वातावरण दिवस तथा पृथ्वी दिवस जस्ता दिनहरूमा स्थानीय समुदायको सहभागितामा विभिन्न कार्यक्रमहरू आयोजना गर्नु पर्छ । विद्यालय वरिपरिका बाटो, पोखरी जस्ता क्षेत्रहरूको सरसफाई तथा चेतनामूलक कार्यक्रम मार्फत् हरित विद्यालय कार्यक्रमप्रति स्थानीय समुदायको सकारात्मक धारणाको विकास गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप २ : तपाइँ अध्ययनरत विद्यालयमा हरित विद्यालय निर्माण गर्दा के कस्ता चुनौतीहरू आउन सक्छन्, सूची तयार गर्नुहोस् ।

पाठसार :

- हरित विद्यालय कार्यक्रम आफैँमा एउटा सम्पूर्ण कार्यक्रम हो यसको माध्ययमबाट विद्यालयले विद्यार्थीको सिकाई उपलब्धि बढाउन सक्दछ ।
- हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई प्रभावकारी तवरले कार्यान्वयन गर्न अधारभूत रणनीतिहरूको आवश्यकता पर्दछ ।
- हरित विद्यालय कार्यक्रमको कार्यान्वयन प्रक्रियाको सुरुवात एक सक्षम र प्रतिबद्ध व्यवस्थापन समितिको गठनबाट गर्नुपर्दछ ।
- हरित विद्यालय कार्यक्रमको उद्देश्य निर्धारण गर्दा यसअन्तर्गत सञ्चालन भएका कार्यक्रमप्रति सबैको अपनत्व हुने किसिमले गर्नुपर्दछ ।
- हरित विद्यालय कार्यक्रमको उद्देश्य अनुरूप वार्षिक कार्ययोजना तयार पारी कार्यान्वयनमा जानुपर्दछ ।
- समयसमयमा कार्यान्वयन भइरहेका कार्यक्रम तथा क्रियाकलापहरूलाई समयसापेक्ष सुधार गर्नुपर्छ ।
- हरित विद्यालय कार्यक्रम सफलतापूर्वक सञ्चालन गर्न, सहयोग र सहकार्यको आवश्यकता पर्दछ ।

- हरित विद्यालय कार्यक्रमका दिगोपनको लागि यसलाई विद्यालयको पाठ्यक्रमसँग जोड्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखी भर्नुहोस् ।

(क) हरित विद्यालय कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्न ....को आवश्यकता पर्दछ ।

(ख) हरित विद्यालयका सबै कार्यक्रमहरू विद्यालयको .... मा समावेश भएको हुनुपर्दछ ।

(ग) हरित विद्यालय कार्यक्रमको कार्यान्वयन प्रक्रियाको सुरुवात एक सक्षम र प्रतिबद्ध ....को गठनबाट गर्नुपर्दछ ।

(घ) हरित विद्यालय कार्यक्रमका ....तयार पार्दा विद्यालयका विद्यार्थी, शिक्षक, कर्मचारी लगायत अन्य सम्बन्धित पक्षहरूबाट राय सुझाव लिनु आवश्यक पर्दछ ।

(ङ) हरित विद्यालय कार्यक्रम सफलतापूर्वक सञ्चालन गर्न, बाहिरी सहयोग र ....को आवश्यकता पर्दछ ।

२. सबै भन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) हरित विद्यालय निर्माण गर्न कसको भूमिका रहन्छ ?

(अ) विद्यालय प्रशासन (आ) शिक्षक तथा विद्यार्थी (इ) अभिभावक

(ई)माथि दिइएका सबै

(ख) हरित विद्यालय कार्यक्रमअन्तर्गत गठन गरिएको व्यवस्थापन समितिको कार्य तल दिइएका मध्ये कुन होइन ?

(अ) शिक्षकलाई तलव वितरण गर्ने (आ) हरित विद्यालय कार्यक्रमको योजना तयार पार्ने

(इ) कार्यदल निर्माण गर्ने (ई) हरित विद्यालय कार्यक्रमको अनुगमन गर्ने

(ग) हरित विद्यालयअन्तर्गत निर्माण गरिने हरियाली प्रवर्धन कार्यदलले तल दिइएका मध्ये कुन कार्य गर्दछन् ?

(अ) फोहोर व्यवस्थापन (आ) ऊर्जा व्यवस्थापन

(इ) सरसफाइ तथा पानी व्यवस्थापन (ई) वृक्षारोपण

(घ) हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई दिगो रूपले कसरी सञ्चालन गर्न सकिन्छ ?

(अ) विद्यार्थीलाई गृहकार्य दिएर

(आ विद्यार्थीबाट पैसा उठाएर

(इ) विद्यालय प्रशासनमात्र कार्यक्रम कार्यान्वयनमा संलग्न भएर

(ई) पठनपाठनका क्रियाकलापसँग जोडेर

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई प्रभावकारी तवरले कार्यान्वयन गर्न अपनाउनुपर्ने आधारभूत रणनीतिहरूको के के हुन् ?

(ख) हरित विद्यालय कार्यक्रमको व्यवस्थापन समिति निर्माण प्रक्रिया छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

(ग) हरित विद्यालय कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्न कार्यदलको निर्माण गर्न किन आवश्यक छ ?

(घ) हरित विद्यालय कार्यक्रमको उद्देश्य निर्माण गर्न किन आवश्यक छ ?

(ङ) हरित विद्यालयका कार्यक्रमहरू पठनपाठनका क्रियाकलापसँग जोड्नाले के के फाइदा हुन्छन्?

(च) अनुगमन तथा मुल्याङ्कनबाट हरित विद्यालय निर्माणमा के कस्तो सहयोग पुग्दछ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हरित विद्यालय कार्यक्रमको कार्ययोजना निर्माण तथा कार्यान्वयन प्रक्रियाको चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) हरित विद्यालय व्यवस्थापन समितिको गठन प्रक्रियाको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) हरित विद्यालय कार्यक्रमको दिगोपनका उपायहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो विद्यालयको हरित विद्यालय कार्यान्वयन योजना समूहगत रूपले तयार पारी एक अर्को समूहमा प्रस्तुत गरी कक्षाभरिको एउटै उत्कृष्ट कार्ययोजना विद्यालय प्रशासनलाई बुझाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन :

- शिक्षकले यो पाठको अध्ययन गराउँदा विद्यालयको वार्षिक कार्ययोजनाको बारेमा जानकारी दिँदै कसरी हरित विद्यालयका कार्यक्रमहरू समावेश गर्न सकिन्छ, त्यसको बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यालयलाई हरित विद्यालय बनाउन विद्यार्थीहरूलाई अभिप्रेरित गराउनुहोस् ।

पाठ २०

हरित विद्यालय र सिकाइ

उद्देश्य : यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाईँ निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनुहुने छ ।
(क) हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई सिकाइ प्रक्रियासँग जोड्न ।
(ख) हरित विद्यालय कार्यक्रम र पाठ्यक्रमसँगको अन्तरसम्बन्ध बताउन ।

१. परिचय

विद्यालय जाने प्रमुख उद्देश्य नै सिक्नु हो । हामी विद्यालयबाट ज्ञान प्राप्त गर्दछौँ, समाजमा घुलमिल हुन सक्ने क्षमता प्राप्त गर्दछौँ र सहज रूपले जीवन जिउने कला प्राप्त गर्दछौँ । त्यसैले सिकाइ यस्तो प्रक्रिया हो जसबाट हामीले ज्ञान आर्जन गर्न, आफ्नो बुझाइको दायरा बढाउन, क्षमता अभिवृद्धि गर्न, असल व्यवहार तथा मूल्यमान्यताहरू सिक्न सक्छौँ । विद्यालयको सिकाइ प्रक्रिया रमाइलो वातावरणमा अन्तरक्रियात्मक विधिबाट भए त्यो अझ प्रभावकारी हुनसक्छ । त्यसका लागि हरित विद्यालय कार्यक्रमले एउटा अवसर प्रदान गर्दछ ।

विद्यालयमा हरित विद्यालय कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्दा शिक्षक तथा विद्यार्थी सिकाई प्रक्रियामा सक्रियरूपले संलग्न हुने भएकाले पठनपाठन प्रभावकारी हुन्छ । साथै हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई दिगो रूपले सञ्चालन गर्न यसलाई पठनपाठनका क्रियाकलापसँग जोडिनु आवश्यक हुन्छ । कक्षाकोठामा सिकेका सैद्धान्तिक ज्ञानलाई हरित विद्यालय कार्यक्रममार्फत व्यवहारिक प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । त्यस्तै कक्षाकोठा बाहिरको शिक्षणले मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पारी विद्यार्थीलाई सिर्जनशील बन्न प्रेरित गर्दछ । प्रकृति आफैँ एउटा ठुलो पाठशाला भएकाले अध्ययन गर्ने अनगिन्ती विषयवस्तु भेट्न सकिन्छ । हरित विद्यालय कार्यक्रमले प्रकृतिको नजिक रहेर वातावरणमैत्री जीवनयापन गर्न सिकाउँछ ।

हरित विद्यालय कार्यक्रमअन्तर्गतका क्रियाकलापहरू पाठ्यक्रमसँग जोडेर अन्तरक्रियात्मक र विद्यार्थीकेन्द्रित शिक्षण प्रणाली अपनाउनाले हरित विद्यालयको महत्त्व बढ्नुका साथै विद्यार्थीहरूले रमाइलो वातावरणमा सिक्ने मौका पाउँछन् ।

विद्यालय विद्यार्थीहरूले ज्ञान आर्जन गर्ने थलोको रूपमा मात्र नभएर स्थानीय समुदायकै लागि एउटा सिकाइ केन्द्र हुन सक्दछ । विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन, फोहोर व्यवस्थापन, पानी व्यवस्थापन तथा सरसफाइ, ऊर्जा व्यवस्थापनमार्फत हरित विद्यालयको अवधारण अवलम्बन गर्दै विद्यालयलाई सिकाइ केन्द्रको रूपमा विकास गर्न सकिन्छ । यसका अतिरिक्त

विद्यालमा इको पुस्तकालय, जैविक सङ्ग्रहालयको निर्माण तथा व्यवस्थापन, पोखरी, एक्वरियम निर्माण आदिको माध्यमबाट विद्यालयलाई जीवन्त सिकाइकेन्द्रको रूपमा विकास गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप : १ तपाईँले कक्षाकोठामा पढेको विषयवस्तुहरूमध्ये व्यवहारिक जीवनमा प्रयोगमा आएका कुनै दुई विषयवस्तुको उदाहरणहरू लेख्नुहोस् ।

के तपाईँलाई थाहा छ ?

कक्षाकोठा बाहिरको शिक्षण सिकाइका चार महत्त्वपूर्ण तथ्यहरू :

१. कक्षाकोठा बाहिरको शिक्षण सिकाइका क्रियाकलापले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई बढवा दिन्छ ।
२. शिक्षक र विद्यार्थीबिच सुमधुर सम्बन्धको विकास हुन्छ ।
३. विद्यार्थीहरूबिचको असमानता हटेर गई कमजोर सिकाइ स्तर भएका विद्यार्थीले पनि राम्रो प्रगति गर्न सक्छन् ।
४. कक्षाकोठाभन्दा बाहिर पढ्ने नभई सिक्ने प्रक्रिया प्रभावकारी रूपले हुन्छ ।

स्रोत : https://www.jca-adventure.co.uk/

२. हरित विद्यालय सिकाइको सम्बन्ध

हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई पठनपाठन क्रियाकलापसँग जोड्नुपर्दछ । हरियाली प्रर्वधन, फोहोर व्यवस्थापन, ऊर्जामैत्री विद्यालय, पानीको समुचित प्रयोग र व्यवस्थापन जस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा पाठ्यक्रमसँग एकीकृत गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्छ । यस कार्यले शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप व्यवहारिक र प्रगतिशील हुन्छ । हरित विद्यालयका आधारभूत पक्षहरू सबै महत्त्वपूर्ण भए तापनि विद्यालयले आफ्नो आवश्यकता, उपलब्ध स्रोत र साधनअनुसार योजना बनाई चरणबद्ध रूपमा अवलम्बन गर्नुपर्दछ ।

हरित विद्यालय कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्दा वातावरण, विज्ञान, गणित, सामाजिक, नेपाली, अङ्ग्रेजी, स्वास्थ्य, नैतिक शिक्षा, सिर्जनात्मक अभिव्यक्ति तथा कला, पेसा व्यवसायजस्ता प्रायजसो विद्यालयमा पढाइ हुने विषयका विषयवस्तु समेत सिक्न सकिन्छ । कक्षागत तह तथा पाठ्यक्रमको आवश्यकता र उद्देश्यअनुसार विद्यालयमा हरित विद्यालय कार्यक्रम कार्यान्वयनमा सहभागी हुन सकिन्छ । हरित विद्यालय कार्यक्रमका आधारभूत पक्षलाई कार्यान्वयन गर्दा पठनपाठनमा जोड्न सकिने केही उदाहरणहरू तलको बुँदामा समेटिएको छः

(क) हरियाली प्रवर्धन

फोटो : वन्यजन्तु संरक्षण सङ्घ नेपाल

- हरियाली प्रवर्धनअन्तर्गतका क्रियाकलापहरू करेसाबारी, जडीबुटी खेती, पुष्प खेती आदिलाई विद्यालयमा पठनपाठन हुने पेसाव्यवसाय, कृषिजस्ता विषयमा राखिएका प्रयोगात्मक कक्षाहरू सञ्चालन गर्न प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।
- विद्यालयमा करेसाबारी तथा फलफूल बगैँचा स्थापनाबाट खाद्यान्न तथा पोषणसम्बन्धी विषयवस्तुको प्रत्यक्ष जानकारी प्राप्त गर्न सकिने छ ।
- हरियाली प्रवर्धनअन्तर्गतका कार्यक्रमबाट पाठ्यक्रमका विषयवस्तुको रूपमा समावेश हुने वनस्पतिहरूको जीवनचक्र, कृषि कार्यका लागि हानिकारक र उपयोगी जीवहरू, पारिस्थितिक प्रणाली, माटोको प्रकार आदिको प्रयोगात्मक ज्ञान हासिल गर्न सक्ने छन् ।
- विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन गर्न विभिन्न वनस्पतिहरूको नर्सरी वा व्याड बनाउँदा त्यसको लम्बाइ, चौडाइ, उचाइ नाप्न लगाई गणितका क्षेत्रफल, आयतन जस्ता विषयवस्तुहरू सिक्न सकिन्छ। त्यसै गरी विभिन्न बोटबिरुवाका पातहरूको अवलोकनबाट बिरुवा चिन्न सक्ने क्षमताको विकास हुन्छ भने तिनीहरूका लाम्चा, चारपाटे, त्रिकोणत्मक आदि आकार चिनेर गणितसँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरू सिक्ने आवसर प्राप्त हुन्छ ।
- हरित विद्यालय आफैँमा रमणीय स्थल भएकाले यहाँको बगैँचा, वृक्षरोपण क्षेत्र, करेसाबारी आदि ठाउँको अवलोकन गरी कथा, कविता, निबन्धको सिर्जना गर्न प्रेरणा मिल्छ, जसबाट साहित्य तथा भाषागत विकासमा सहयोग पुग्छ ।
- विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धनअन्तर्गत गरिने वृक्षरोपण, हरित घेरावार निर्माण, हरित सडक निर्माणले जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरणमा योगदान पुग्छ । हाल विश्वभरि नै जल्दोबल्दो समस्याको रूपमा देखा परेको जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी अवधारणा, यसको कारण र न्यूनीकरणसम्बन्धी विषयवस्तु सिक्ने अवसर मिल्छ ।

(ख) फोहोरमैला व्यवस्थापन

फोटो : वन्यजन्तु संरक्षण सङ्घ नेपाल/नेपाल प्रकृति पाठशाला

- फोहोर व्यवस्थापन कार्यक्रमअन्तर्गत विद्यालयबाट निस्कने कागज, पत्रिका आदिको पुनः प्रयोग, पुन चक्रणको माध्यमबाट विद्यालयको फोहोर निष्कासन कम गर्न सकिन्छ । कागज तथा पत्रिका प्रयोग गरी विभिन्न फोटो फ्रेम, समान राख्ने डालो जस्ता सामग्री बनाई सिर्जनात्मक अभिव्यक्ति तथा कलाका विषयवस्तु सिक्न सकिन्छ । त्यस्तै फोहोर व्यवस्थापनका मुख्य तीन अवधारणाहरू पुनः प्रयोग (reuse), पुनः चक्रण (recycle) र कम प्रयोग (reduce) का सिद्धान्तहरू व्यावहारिक रूपले सिक्न सकिन्छ।
- विद्यालयमा कुहिने फोहोरको व्यवस्थापन गर्न कम्पोस्टिङका अवधारणाहरू प्रत्यक्ष रूपले सिक्ने अवसर हरित विद्यालय कार्यक्रमले प्रदान गर्दछ ।
- खाली जग्गा कम वा नभएको विद्यालयमा प्लास्टिकका बोतल तथा पुराना भाँडाहरूलाई पुनः प्रयोग गरेर वातावरण सफा गर्ने जानकारी प्राप्त हुन्छ । साथै पेसा व्यवसाय, विज्ञान, वातावरण विज्ञान लगायत नैतिक शिक्षामा विषयवस्तुमा समेत जोडेर अध्ययन गर्न सकिन्छ । विद्यालयको कौसी, बरन्डा, छत, भित्ता तथा सिँढीमा प्रयोग भइसकेका प्लास्टिकका बोतल तथा पुराना भाँडाहरूमा माटो भरेर फूल, साग, धनियाँ, तरकारी आदिका बिरुवा रोप्न सकिन्छ ।

(ग) पानी व्यवस्थापन तथा सरसफाइ

- विद्यालयमा विद्यार्थीहरूको ठुलो सङ्ख्या हुने भएकाले पानी व्यवस्थापन ठुलो चुनौतीको रूपमा रहेको हुन्छ । हरित विद्यालय कार्यक्रमले पानी व्यवस्थापनसम्बन्धी अवधारणाको जानकारी प्रदान गर्छ ।
- विद्यालयमा पानीको व्यवस्थापनको लागि आकासे पानी सङ्कलन केन्द्र निर्माण गर्न सकिन्छ । त्यस्तै भूमिगत जलभण्डार रिचार्ज गर्न सोक पिट (soak pit) निर्माण गर्नुपर्ने हुन्छ । विद्यालयमा यस्ता संयन्त्र निर्माण गर्दा पानीको पनि उचित व्यवस्थापन हुन्छ भने विज्ञान विषयको विषयवस्तु जलचक्र तथा पानी सञ्चितीकरण (aquifer) बारे प्रत्यक्ष जानकारी लिन सकिन्छ ।

- विद्यालयमा सरसफाइको महत्त्व तथा दूषित पानी, हावा र फोहोरमैलाबाट सर्ने रोग आदिका बारेमा स्वास्थ्य विषयको पाठ्यक्रममा समावेश शिक्षण सिकाइमा उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।

(घ) ऊर्जामैत्री विद्यालय

- विद्यालयमा वायो ग्याँसको निर्माण गरी कुहिने फोहोर तथा दिसाबाट ऊर्जा निकाली फोहोर व्यवस्थापनसँगै बत्ती बाल्न, खाना पकाउन प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ। साथै स्थानीय स्रोत र साधन कसरी उचित प्रयोग गर्नेसम्बन्धी विषयवस्तुको जानकारी पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- वैकल्पिक ऊर्जाका स्रोतसम्बन्धी विषयवस्तुको प्रत्यक्ष सिकाइ तथा प्रयोग विद्यालयमा सौर्य ऊर्जाको प्रयोगबाट सिक्न सकिन्छ ।
- ऊर्जाको समुचित प्रयोगबाट विद्यालयलाई ऊर्जामैत्री बनाउन सकिन्छ । ऊर्जाको महत्त्वको बारेमा जानकारी प्राप्त गरी कम दुरुपयोग गर्ने बानीको विकास गराउन सकिन्छ । यसबाट असल नागरिक बन्ने प्रेरणा समेत मिल्छ ।

(ङ) सिकाइ केन्द्रको विकास तथा सञ्चालन

फोटो : वन्यजन्तु संरक्षण संघ नेपाल

- हरित विद्यालय कार्यक्रमका क्रियाकलापहरूलाई सिकाइ प्रक्रियामा समावेश गर्न सकिने भएकाले विद्यालयलाई सिकाइ केन्द्रको रूपमा विकास गर्न सकिन्छ । स्थानीय समुदायका अलावा टाढा टाढाबाट आगन्तुकहरूले विद्यालयको भ्रमण गरी हरित विद्यालयको अवधारणावारे जान्नबुझ्न सक्छन् ।
- धेरै जसो विद्यालयहरूमा कक्षाकोठा भित्र पठनपाठन गर्ने र पाठ्यपुस्तक घोक्ने गरेको पाइन्छ । सिकाइ प्रक्रियालाई व्यवहारिक रूपमा परिवर्तन गर्ने र दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरूसँग जोडेर पठनपाठनमा कमी रहेको पाइन्छ। सिकाइ केन्द्रको निर्माणबाट त्यहाँ हुने विभिन्न क्रियाकलापले सिकाइ प्रक्रियालाई सहज बनाउछ ।
- विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन, फोहोर व्यवस्थापन, पानी व्यवस्थापन तथा सरसफाइ, ऊर्जा व्यवस्थापन अतिरिक्त विद्यालयले इको पुस्तकालय, जैविक सङ्ग्रहालयको निर्माण तथा व्यवस्थापन, पोखरी, एक्वरियम निर्माण जस्ता क्रियाकलापमार्फत विद्यालयलाई जीवन्त सिकाइकेन्द्रको रूपमा विकास गर्न सकिन्छ ।

(च) इको क्लब

- इको क्लबको गठन र सञ्चालन प्रक्रियाबाट सामाजिक विषयको विषयवस्तु बुझ्न सहज हुन्छ । साथै सामाजिक परिवेश बुझ्ने र नेतृत्व बहन गर्ने क्षमताको विकास कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने ज्ञान हासिल गर्न सकिन्छ ।

- समूहमा कार्य गर्ने पद्धतिबाट एकअर्का बिच अन्तरक्रिया, आफूभन्दा ठुलोलाई सम्मान गर्न, सानालाई माया गर्ने जस्ता सामाजिक मूल्यमान्यताहरू सिक्न सकिन्छ ।
- हरित विद्यालय कार्यक्रममा सक्रिय सहभागिताले वातावरणका जल्दोवल्दो समस्याहरूबारे जानकार भई यस्ता समस्याहरू न्यूनीकरण गर्न व्यक्तिगत तथा स्थानीय तहमा गर्न सकिने कार्यहरू बारे अवगत गराउन सकिन्छ । यस्ता कार्यले वातावरण संरक्षण गर्ने उत्तरदायी समाजको निर्माणमा योगदान पुग्दछ ।

क्रियाकलाप : २ तपाईंको विद्यालयमा पाठ्क्रमसँग जोडिएको कक्षाकोठा बाहिरको क्रियाकलापहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

३. कक्षाकोठा बाहिरको सिकाइका फाइदा

हरित विद्यालय कार्यक्रमले कक्षाकोठा बाहिरको सिकाइलाई प्रवर्धन गर्दछ । पाठ्यपुस्तकका विषयवस्तु मात्र घोकी यसमा भएको ज्ञानले व्यावहारिक जीवनमा आइपर्ने चुनौती र समस्याहरू सामना गर्न सकिँदैन । त्यसैले हरित विद्यालय कार्यक्रमले एक्काइसौँ शताब्दीको शिक्षाका क्षमता र योग्यता प्राप्त गर्न अवसर प्रदान गर्छ । कक्षाकोठा बाहिरको सिकाइका केही प्रमुख फाइदाहरू यसप्रकार रहेका छन् :

(क) आत्मअनुशासनमा सुधार ल्याउने
(ख) शारीरिक तन्दुरुस्ती र फुर्तिलो बनाउने
(ग) पोषणमा सुधार ल्याउने
(घ) आँखाको ज्योति बढाउने
(ङ) मानसिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउने
(च) शैक्षिक प्रदर्शनमा सुधार आउने
(छ) आत्मविश्वास जगाउने
(ज) पारिस्थितिक प्रणाली, खाद्य प्रणाली र वातावरणीय प्रक्रियाको बुझाइ र सम्मान बढ्ने

पाठसार :

- विद्यालय जाने प्रमुख उद्देश्य नै सिक्नु हो ।
- विद्यालयको सिकाई प्रक्रिया रमाइलो वातावरणमा अन्तरक्रियात्मक विधिबाट भए त्यो अझ प्रभावकारी हुन सक्छ, त्यसका लागि हरित विद्यालय कार्यक्रमले एउटा अवसर प्रदान गर्दछ ।
- विद्यालय विद्यार्थीहरूले ज्ञान आर्जन गर्ने थलोका रूपमा मात्र नभएर स्थानीय समुदायकै लागि एउटा सिकाइ केन्द्र हुन सक्दछ ।
- विद्यालयमा हरित विद्यालय कार्यक्रम कार्यान्वयनसँगै यसलाई पठनपाठन क्रियाकलापसँग जोड्नुपर्दछ ।

- हरित विद्यालय कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्दा विद्यालयमा पढाइ हुने विषयका विषयवस्तु समेत सिक्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) विद्यालय जाने प्रमुख उद्देश्य नै .... हो ।

(ख) विद्यालयको सिकाई प्रक्रियामा हरित विद्यालय कार्यक्रमले रमाइलो वातावरणमा............विधिको लागि एउटा अवसर प्रदान गर्दछ ।

(ग) कक्षाकोठामा सिकेका सैद्धान्तिक ज्ञानलाई हरित विद्यालय कार्यक्रममार्फत .... प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।

(घ) ....को गठन र सञ्चालन प्रक्रियाबाट सामाजिक परिवेश र नेतृत्व वहन गर्ने क्षमताको विकास गर्न सकिन्छ ।

२. सबै भन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) प्रकृति आफैँमा एउटा सिङ्गो पाठशाला हो ? किनकि

(अ) प्रकृतिमा अनगिन्ती अध्ययनका विषयवस्तु हुन्छन् ।

(आ) वातावरणमैत्री जीवनयापन गर्न सिकाउँछ ।

(इ) रचनात्मक हुन प्रेरणा दिन्छ ।

(ई) माथिका सबै

(ख) हरित विद्यालय किन सिकाई केन्द्र बन्न सक्छ ?

(अ) विद्यालयमा धेरै कक्षाकोठा हुने भएकाले

(आ) विद्यालयमा शिक्षकहरूले कडा अनुसासन कायम गर्नाले

(इ) विद्यालय ज्ञान बढाउन तथा सिप विकास गर्ने थलो भएकाले

(ई) धेरै विद्यार्थी तथा शिक्षक हुने भएकाले

(ग) फोहोर व्यवस्थापन अन्तर्गत गरिने कार्यबाट विद्यार्थीहरूले कस्ता सिपहरू सिक्न सक्छन् ?

(अ) कुहिने फोहोरको पहिचान गर्न

(आ) नकुहिने फोहोरको पहिचान गर्न

(इ) कम्पोस्ट मल बनाउन

(ई) माथिका सबै

(घ) विद्यालयमा ऊर्जा व्यवस्थापन किन आवश्यक हुन्छ ?

(अ) विद्यालयको खर्च घटाउन

(आ) ऊर्जामैत्री विद्यालय बन्न

(इ) लोडसेडिङ हुने भएकाले

(ई) माथिका कुनै पनि होइन ।

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हामी विद्यालय जानुको उद्देश्य के हो ?

(ख) हरियाली प्रवर्धन कार्यक्रमलाई पाठ्यक्रममा जोड्न सकिने कुनै दुईओटा उदाहरण दिनुहोस् ।

(ग) खाली जग्गा कम भएको वा जग्गा नभएका विद्यालयमा कसरी फोहोर व्यवस्थापन र हरियाली प्रवर्धनका क्रियाकलाप कसरी सञ्चालन गर्न सकिन्छ ?

(घ) कक्षाकोठा बाहिरको सिकाइका फाइदाहरू के के हुन सक्छन् ? सूची तयार पार्नुहोस् ।

(घ) पानी व्यवस्थापन र सरसफाइ कार्यक्रमअन्तर्गत जलचक्रको अध्ययन कसरी गर्न सकिन्छ ?

४. तलको प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हरित विद्यालय र सिकाइको अवधारणाको चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) हरियाली प्रवर्धन कार्यक्रमलाई कसरी पाठ्यक्रमका विषयवस्तुसँग जोडेर शिक्षण सिकाइमा उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(ग) हरित विद्यालय कार्यक्रमअन्तर्गत फोहोर व्यवस्थापनबाट कस्ता विषयवस्तुको अध्ययन गर्न सकिन्छ ? चर्चा गर्नुहोस् ।

(घ) "हरित विद्यालय आफैँमा सिकाइ केन्द्र हो ।" यस वाक्यलाई उदाहणसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य

तपाईंको कक्षाको पाठ्यक्रममा पढाइ हुने विषयवस्तुमध्ये के कस्ता विषयवस्तुलाई हरित विद्यालय कार्यक्रमले समेट्न सक्छ, विश्लेषण गरी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

- यस पाठको अध्ययन गराउदा विभिन्न सिकाइ प्रक्रियाका विधिहरूको छलफल गर्दै हरित विद्यालय कार्यक्रमले कक्षाकोठा वाहिरको शिक्षण सिकाइलाई प्रदान गर्ने अवसरका बारेमा विशेषरूपले चर्चा गर्नुहोस् ।
- विद्यालयमा अध्ययन गराइने विभिन्न विषयहरूलाई कसरी हरित विद्यालय कार्यक्रमका क्रियाकलापहरूमा जोड्न सकिन्छ र शैक्षणिक उपलब्धि प्राप्त गरिन्छ भन्ने बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।
- कक्षाकोठाको शिक्षणभन्दा कक्षाकोठा बाहिरको सिकाइ प्रक्रियामा अपनाउनुपर्ने प्रक्रिया तथा सावधानीका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

पाठ २१

इको क्लब

उद्देश्य :यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाइँ निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनुहुने छ :
(क) इको क्लबको परिचय दिन ।
(ख) विद्यालयमा इको क्लबको गठन गर्न ।
(ग) इको क्लबको सञ्चालन प्रक्रियाबारे बताउन ।
(घ) इको क्लबका कार्यक्षेत्र बताउन ।

१. परिचय

के तपाइँ विद्यालयमा कुनै क्लबमा आबद्ध हुनुभएको छ ? प्रत्येक विद्यालयमा विद्यार्थीहरू सम्मिलित केही न केही क्लब हुन्छन् । यस्ता क्लबहरू प्रायः सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूको हितका लागि गठन भएका हुन्छन् । विद्यालयमा गठन गरिएको बाल क्लबले सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूको पक्षमा काम गरिरहेका हुन्छन् । विद्यालयमा रेडक्रस, स्काउट, विज्ञान क्लब, प्रकृति क्लबहरू पनि हुन्छन् । यस्ता क्लबहरू विशेष उद्देश्य राखेर गठन भएका हुन्छन् । जस्तोसुकै उद्देश्य राखेर क्लब गठन भए तापनि यिनीहरूको मुख्य उद्देश्य भनेको विद्यार्थीकै हितको सुरक्षा गर्ने र विद्यार्थीद्वारा नै नेतृत्व गरिएको हुन्छ ।

हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न र विद्यार्थीहरूको सक्रिय सहभागिता गराउन विद्यालय इको क्लबको गठन गर्नु आवश्यक हुन्छ । त्यसैले 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 । विद्यालयका प्रधानाध्यापकको प्रमुख संरक्षकत्वमा रहने यो समूह विद्यार्थीहरूको एक स्वतन्त्र समूह हो । यसको गठन विद्यालयमा भइरहेका क्लबहरूसँग प्रतिस्पर्धा गर्ने नभई सहकार्य गरेर अगि बढ्ने हुनुपर्दछ । साथै इको क्लबको माध्यमबाट विद्यालय र विद्यार्थीको हितमा हुने सम्पूर्ण कार्यहरू सम्पन गर्न सकिन्छ । विद्यालयमा अध्ययन गर्ने सबै विद्यार्थीहरू यसका सदस्य हुन सक्छन् । विद्यार्थीको वातावरणीय चेतना अभिवृद्धि गरी विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन गर्ने, विद्यार्थीको घर समुदाय पुरातात्त्विक एवम् सांस्कृतिक महत्त्वका मन्दिर, गुम्बा, पाटीपौवा आदि सरसफाइ, संरक्षण र संवर्धन गर्ने, विद्यालयमा अतिरिक्त क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने तथा सहभागिता जनाउने जस्ता रचनात्मक कार्यहरू इको क्लबमार्फत गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप : १

तपाइँको विद्यालयमा भएका क्लबहरूको कस्ता उद्देश्य रहेका छन् र तिनीहरूले गरेका कार्यहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. विद्यालय इको क्लबगठनका उद्देश्य

विद्यालयमा इको क्लबगठन गर्नुका मुख्य उद्देश्यहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

(क) विद्यार्थीहरूलाई वातावरण संरक्षणसम्बन्धी सैद्धान्तिक तथा व्यवहारिक ज्ञानको विकास गराउने

(ख) विद्यालय वातावरण स्वच्छ र हरियाली कायम गर्न विद्यार्थीहरूको प्रत्यक्ष सहभागिता बढाउने

(ग) राम्रा सिकाइ अनुभवहरू आदान प्रदान गरी वातावरण मैत्री संरक्षण संस्कृतिको विकास गर्ने

(घ) विभिन्न तालिम, खेलकुद एवम अतिरिक्त क्रियाकलापहरूको माध्यमबाट विद्यार्थीको व्यक्तित्व एवम् नेतृत्व सिपको विकास गराउने ।

(ङ) विद्यार्थीको माध्यमबाट विद्यालय र विद्यालय नजिकको समुदायमा वन्यजन्तु संरक्षण, फोहोरमैला व्यवस्थापन, पानीको सदुपयोग एवम् वातावरण संरक्षणसम्बन्धी चेतना विस्तार गर्न

(च) स्थानीय समुदायको समेत सहभागितामा विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय क्षेत्रको वातावरण संरक्षणसम्बन्धी क्रियाकलापमा सहभागी हुन प्रेरित गर्ने

(छ) हरित उपहार आदान प्रदान (Green gift exchange) लगायत अन्य विविध कार्यक्रमहरूद्वारा राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा विद्यार्थीहरूबिच वातावरण संरक्षणसम्बन्धी अवधारणा एवम् अनुभव बिस्तार गर्ने

(ज) संरक्षण शिक्षाको दिगो विकासका लागि इको क्लबको सङ्ख्यात्मक र गुणात्मक विकासद्वारा गुणस्तर शिक्षा अभिवृद्धि गर्ने

३. इको क्लबको स्थापना र सञ्चालन

इको क्लब हरित विद्यालयको छओटा आधारभूत पक्षमध्ये एउटा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । यसको स्थापना तथा प्रभावकारी सञ्चालनका विधिहरू तल वर्णन गरिएको छ :

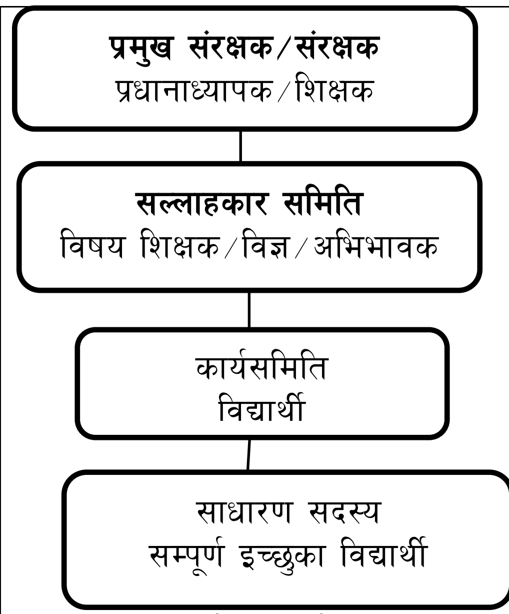
(क) इको क्लबको गठन प्रक्रिया

कुनै पनि क्लब गठन प्रक्रिया आफैँमा एउटा प्राविधिक विषय हो । क्लबले निधारण गरेको उद्देश्य प्राप्त गर्न क्लबमा आबद्ध सदस्यहरू प्रतिबद्ध हुनु अत्यन्त जरुरी हुन्छ । इको क्लब विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको समूह हो । त्यसैले यसको सञ्चालन तथा सक्रियताको पूर्ण जिम्मेवारी यसमा आबद्ध सदस्यहरूको नै रहेको हुन्छ ।

इको क्लबमा विद्यालयका सम्पूर्ण विद्यार्थीहरू सदस्य बन्न सक्छन् । इको क्लबका कार्यहरू प्रभावकारी रूपले सञ्चालन गर्न नेतृत्व सक्षम, सक्रिय इच्छुक हुनुपर्दछ । इको क्लबमा कार्य सम्पादन गर्न एउटा कार्य समिति हुन्छ । कार्य समितिमा साधारणतया ११ देखि १५ जनासम्म विद्यार्थीहरू सम्मिलित हुन सक्छन् । क्लबको आकार धेरै सानो वा धेरै ठुलो भएमा कार्य समितिलाई कार्य सञ्चालनमा कठिनाइ हुन सक्दछ । यसको गठन विद्यार्थीहरूबिचको सामूहिक छलफलको माध्यमबाट कार्य समिति मनोनित गर्नु उपयुक्त हुन्छ । तर यसको गठन प्रक्रियामा मतदानको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । इको क्लबमा कम्तीमा ३३ प्रतिशत छात्रा हुने व्यवस्था गनुपर्दछ । कार्यसमिति रहेका व्यक्तिहरूलाई पदाधिकारी भनिन्छ । जसअन्तर्गत अध्यक्ष १ जना, उपाध्यक्ष १ जना, सचिव १ जना, कोषाध्यक्ष १ जना र बाँकी सदस्य रहने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ । क्लबको प्रमुख संरक्षक प्रध्यानाध्यापकमा राखिएमा विद्यालयँग सहकार्य गरी कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सहज हुन्छ । त्यस्तै विज्ञान वा वातावरणबसम्बन्धी रुचि र ज्ञान भएका शिक्षकलाई

संरक्षक र सल्लाहकार समूहमा विषय शिक्षक, अभिभावक तथा अन्य विज्ञहरू पनि रहने व्यवस्था मिलाउन सकिन्छ । त्यस्तै कार्यसमिति बाहेकका सदस्यलाई साधारण सदस्य भनिन्छ । यस्ता सदस्यहरू कक्षा ४ देखि कक्षा ९ सम्मका विद्यार्थीहरूलाई समावेश गर्दा उपयुक्त हुन्छ । कक्षा १ देखि ३ सम्मका विद्यार्थीहरू धेरै साना हुने भएकोले सदस्य बनाउन उपयुक्त हुँदैन ।

इको क्लबको कार्यसमितिको कार्यकाल दुई वर्षको राख्न उपयुक्त हुन्छ । इको क्लबको कार्यसमिति अध्यक्ष कक्षा नौबाट चयन गर्दा एकातिर नेतृत्व पनि गर्न सजिलो हुन्छ भने अर्कोतिर कार्यकाल पूरा नगरी विद्यालयमा छोडेर जाने सम्भावना कम हुन्छ । कुनै कारणबाट कार्यसमितिको पद दुई वर्षअगावै रिक्त हुन गएको पदमा रिक्त भएको एक महिनाभित्र पदपूर्ति गनुपर्ने हुन्छ । कार्यसमितिको कार्यकाल दुई वर्षको अवधि पूरा भएपछि साधारणसभाबाट नयाँ कार्यसमिति चयन गर्नुपर्दछ। साधारणसभामा इको क्लबका साधारण सदस्यहरूको उपस्थिति हुन्छ । इको क्लबले कुनै ठुलो निर्णय लिनु परेमा विशेष साधारणसभा दुई वर्षअगावै पनि बोलाउन सकिन्छ ।



इको क्लबको संरचना

(ख) इको क्लबको विधान

इको क्लबलाई सहज रूपले सञ्चालन गर्न विधानको आवश्यकता पर्दछ । विधान भनेको यस्तो दस्तावेज हो जसमा इको क्लबको उद्देश्य, सदस्यता प्राप्ति र समाप्ति, कार्यसमितको गठन प्रक्रिया, काम, कर्तव्य र अधिकारलगायतका विषयवस्तु समेटिएको हुन्छ । त्यस्तै इको क्लबबाट सम्पादन हुने मुख्य मुख्य कार्यक्रम तथा आर्थिक व्यवस्था र कोष सञ्चालन पनि समेटिएको हुन्छ । इको क्लबको विधानको ढाँचा तल प्रस्तुत गरिएको छ :

इको क्लबको विधानको ढाँचा

१. प्रस्तावना	१०. संरक्षकको काम, कर्तव्य र अधिकार
२. इको क्लबको नाम र ठेगाना	११. आर्थिक व्यवस्था र कोष सञ्चालन
३. उद्देश्यहरू	१२. वार्षिक कार्यक्रम तयारी र स्वीकृति
४. सदस्यता प्राप्ति र समाप्ति	१३. कार्य समिति विघटन
५. साधारण सदस्यको काम, कर्तव्य र अधिकार	१४. अनुगमन र मूल्याङ्कन
६. कार्यसमितिको गठन	१५. विधान संसोधन

७. कार्यसमितिको काम, कर्तव्य र अधिकार	१६. क्लबबाट सम्पादन हुने मुख्य कार्यक्रमहरू
८. बैठक सञ्चालन प्रक्रिया	१७. विविध
९. प्रमुख संरक्षकको काम, कर्तव्य र अधिकार	

(ग) इको क्लबको उद्देश्य र भूमिका निर्धारण

इको क्लबको गठन हरित विद्यालय कार्यक्रमको एउटा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । इको क्लबले हरित विद्यालय कार्यक्रमअन्तर्गत गरिने सर्वेक्षण, लेखाजोखा राख्ने, अनुसन्धान गर्ने, तथ्याङ्क सङ्कलन तथा विश्लेषण गर्ने, कार्यक्रम संयोजकसँग सहकार्य गर्ने तथा विद्यार्थीहरूको समन्वय गर्नेलगायत महत्त्वपूर्ण कार्य गर्न सहयोगी बन्न सक्छन् । इको क्लबको सक्रियताले उनीहरूको भूमिका निर्धारण गर्ने गर्दछ । इको क्लबको सक्षम नेतृत्वले व्यवस्थापन समितिमा रहेर हरित विद्यालयको नीति निर्धारण तथा कार्यान्वयनमा महत्त्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउन सक्छन् ।

(घ) नियमित बैठक र लक्ष्य निर्धारण

इको क्लबले आफ्ना क्रियाकलापहरू प्रभावकारी ढङ्गले सञ्चालन गर्न नियमित बैठकको आयोजना गर्नुपर्दछ। यस्तो बैठकको आयोजना महिनाको अन्तिम दिनमा अनिवार्य रूपले सञ्चालन गरिएको हुनुपर्दछ। त्यस्तै बैठक इको क्लबका सबै सदस्यहरू सहज रूपले सहभागी हुन सक्ने खाजा समय वा विद्यालयपछिको समयमा तोक्न सकिन्छ । इको क्लबले प्रत्येक बैठकको छलफलका विषयवस्तु तथा भएका निर्णयहरूको टिपोट गर्नुपर्दछ । इको क्लबले सुरुवाती समयमा आफूले गर्न सक्ने सामान्य कार्यहरूको लक्ष्य निर्धारण गरी सम्पूर्ण सदस्यहरूलाई परिचालन गरिएमा प्रभावकारिता बढ्दछ ।

(ङ) कार्ययोजना तयारी र समय निर्धारण

इको क्लबले हरित विद्यालय कार्यक्रमले निर्धारण गरेका कार्ययोजनाअनुरूप आफ्ना योजनाहरू तयार पार्नुपर्दछ । यसले वार्षिक रूपमा विद्यालयको पठनपाठनमा असर नपारीकन पनि हरित विद्यालयका क्रियाकलापहरूमा संलग्नता जनाउन सकियोस् । कार्ययोजना तयार पारी समय निर्धारण गर्दा पाठ्यक्रममा रहेका विषयवस्तुसँग जोडेर शिक्षण क्रियाकलापमा प्रयोगमा आउनुका साथै विषयवस्तु बुझ्न सहज हुन्छ। इको क्लबले वातावरण संरक्षण तथा सचेतना जगाउन बढी उपयुक्त हुने दिनहरू विश्व वातावरण दिवस जुन ५, पृथ्वी दिवस अप्रिल २२ लगायत स्थानीय विशेष दिनहरूमा कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न कार्ययोजनामा राख्न सक्छन् ।

(च) अन्य क्लब र विद्यालयबाट सिकाइ

इको क्लबले स्थानीय वा अरू क्षेत्रका क्लब तथा विद्यालयहरूमा भएका असल अभ्यासहरूबाट सिकेर निरन्तर आफूलाई सुधार गर्नुपर्दछ । आफ्नो विद्यालयबाट पायक पर्ने क्षेत्र तथा विद्यालयको भ्रमण कार्यक्रयको आयोजना गरी अनुभव आदानप्रदान गरेर एकअर्काबाट सिक्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप : २

(क) तपाईंको आफ्नो कक्षामा भएका साथीहरूसँग छलफल गरी इको क्लबको संरचना तयार पारी आफ्ना विषय शिक्षकलाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) विधानको ढाँचा अनुरूप इको क्लबको नमुना विधान तयार पारी विषय शिक्षकलाई प्रस्तुत गर्नुहोस् र शिक्षकबाट आवश्यक पृष्ठपोषण प्राप्त गर्नुहोस् ।

४. इको क्लबका सम्भावित कार्यक्षेत्र

इको क्लबले आफ्नो नेतृत्वमा तथा सहकार्य गरी विद्यालयमा विभिन्न क्रियाकलापहरू प्रभावकारी रूपले सम्पन्न गर्न सक्छन् । यसको माध्यमबाट विद्यालयमा मात्र नभई सिङ्गो समुदायमा नै सकारात्मक प्रभाव पर्न जान्छ र वातावरणमैत्री जुझारु समाजको निर्माणमा सहयोग पुग्छ । विद्यालयमा इको क्लबले प्रभावकारी भूमिका खेल्न सक्ने सम्भावित क्रियाकलापहरूको सूची तल दिइएको छ :

- विद्यालयमा हरियाली प्रवर्धन ।
- विद्यालय सरसफाइ, फोहोरमैला व्यवस्थापन, पानीको व्यवस्थापन, ऊर्जा व्यवस्थापन ।
- सिकाइ केन्द्रको स्थापना ।
- विद्यार्थीको प्रतिभा प्रस्फुटन तथा वातावरण संरक्षण सचेतनाका लागि अन्तरसदन तथा अन्तरविद्यालयस्तरीय वादविवाद, वक्तृत्वकला, हिज्जे, हाजिरीजवाफ, चित्रकला, निबन्ध, हर्वेरियम निर्माण, ठोस फोहोरको पुनः प्रयोग वा प्रशोधन गरी सामान बनाउने, सडक नाटक, कविता, संरक्षण गीत तथा नृत्य, खेलकुद, सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा प्रतियोगिताहरूको आयोजना ।
- विद्यार्थीहरू परिचालन गरी विद्यालय र विद्यालयको वरपर तथा विद्यालय नजिकको मन्दिर, गुम्बा वा अन्य धार्मिक स्थलहरूको सरसफाइ अभियान सञ्चालन ।
- विभिन्न पर्व, विश्व वातावरण दिवस, विश्व सिमसार दिवस, वन्यजन्तु सप्ताह, जैविक विविधता, पृथ्वी, विश्व सम्पदा, विश्व खानेपानी, विश्व स्वास्थ्य, विश्व बाघ दिवस आदि मनाउन ।
- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न संस्थाहरूसँग सहकार्य गरी चरा अवलोकन गराउन, नजिकको राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा सांस्कृतिक क्षेत्रको भ्रमण गराउन ।
- संरक्षणसम्बन्धी भित्ते लेखन गर्ने, भित्ते पत्रिकाहरू प्रकाशन गर्न ।

५. इको क्लबको दिगोपना

विद्यालय व्यवस्थापक, शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूको निरन्तरता प्रयास र सक्रियतामा इको क्लब दिगो रूपमा सञ्चालन गर्न सकिन्छ । इको क्लबलाई सधैँ जीवन्त राख्न यसका कार्य समितिको ठुलो भूमिका रहन्छ । समय समयमा स्थानीय समुदाय तथा विज्ञहरूसँगको अन्तरक्रिया सञ्चालन गर्नुपर्दछ । विद्यार्थीहरूलाई अध्ययन, अवलोकन भ्रमण गराउने, सक्रिय रहेका नमुना इको क्लबहरूले गरेका राम्रा कामहरूको बारेमा जानकारी लिने गर्नाले पनि इको क्लबलाई सक्रिय गराउन सकिन्छ ।

इको क्लबलाई आर्थिक रूपले सम्पन्न र स्वनिर्भर रहन आफ्नो छुट्टै कोष सञ्चालन गर्नुपर्दछ । उक्त कोषमा निम्नलिखत स्रोतबाट रकम जम्मा गर्न सकिन्छ :

• विद्यालयबाट प्राप्त अनुदान रकम • विद्यार्थीहरूबाट प्राप्त सहयोग रकम • अभिभावकबाट प्राप्त सहायोग रकम • पूर्वविद्यार्थीबाट प्राप्त सहयोग रकम • सरकारी तथा गैह्रसरकारी संस्थाबाट प्राप्त अनुदान र सहयोग रकम • साधारण सदस्यबाट उठेको रकम	• स्थानीय शिक्षाप्रेमी, व्यापारी, प्रतिष्ठान, उद्योगबाट प्राप्त सहयोग रकम • विद्यार्थीहरूले तयार गरेको सामग्री बिक्रीबाट प्राप्त रकम • इको क्लबबाट सञ्चालित नर्सरी, तरकारी, फलफूल, फूल, जस्ता सामग्री बिक्रीबाट प्राप्त रकम • अन्य वैधानिक स्रोतबाट प्राप्त रकम

पाठसारः

- हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न र विद्यार्थीहरूको सक्रिय सहभागिता गराउन विद्यालय इको क्लबको गठन गर्नु आवश्यक हुन्छ ।
- इको क्लब गठन गर्न निश्चित उद्देश्य राखिएको हुन्छ ।
- इको क्लब विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको समूह हो ।
- इको क्लबलाई सहज रूपले सञ्चालन गर्न विधानको आवश्यकता पर्दछ ।
- इको क्लबले आफ्नो नेतृत्वमा तथा सहकार्य गरी विद्यालयमा विभिन्न क्रियाकलापहरू प्रभावकारी रूपले सम्पन्न गर्न सक्छन् ।
- विद्यालय व्यवस्थापक, शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूको निरन्तरता प्रयास र सक्रियतामा इको क्लब दिगो रूपमा सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. तल दिइएका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राख्नुहोस् :

(क) हरित विद्यालय कार्यक्रमलाई प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न र विद्यार्थीहरूको सक्रिय सहभागिता गराउन विद्यालय ....को गठन गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

(ख) विद्यालयमा भएका विभिन्न क्लबको.................. एकै हुन्छ ।

(ग) इको क्लबमा विद्यालयबाहेक ....का व्यक्ति पनि सदस्य बन्न पाउँछन् ।

(घ) ....मा साधारणतया ११ देखि १५ जना सम्म विद्यार्थीहरू सम्मिलित हुँदा उपयुक्त हुन्छ ।

(ङ) इको क्लबका कार्यसमितिको कार्यकाल ....को हुन्छ ।

२. तलका दिइएका बहुवैकल्पिक प्रश्नको उपयुक्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) इको क्लबका सदस्यहरू को को हुन्छन् ?

(अ) शिक्षक (आ) कर्मचारी (इ) अभिभावक (ई) विद्यार्थी

(ख) इको क्लब गठनको उद्देश्य तल दिइएका मध्ये कुन प्रमुख हो ?

(अ) विद्यार्थी भ्रमणको संयोजन गर्ने

(आ) विद्यालयमा विद्यार्थीको हक अधिकारको बारेमा अभियान चलाउने

(इ) चन्दा सङ्कलन गर्ने

(ई) हरित विद्यालय कार्यक्रम प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि विद्यार्थीहरू परिचालन गर्ने

(ग) इको क्लबको दिगो व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

(अ) आवधिक कार्यसमिति गठन (आ) क्लबको कोष सञ्चालन

(इ) कार्यसमितिलाई समावेशी बनाएर (ई) माथि दिइएका सबै

(घ) इको क्लबको कार्य क्षेत्र तल दिइएका मध्ये कुन होइन ?

(अ) विद्यालय प्रशासनसँग समन्वय गर्ने

(आ) इको क्लब सञ्चालनका लागि कोष सङ्कलन गर्ने

(इ) विद्यार्थी भर्ना गर्ने

(ई) समुदायमा सचेतना फैलाउने

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) इको क्लबको परिचय छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

(ख) विधान भनेको के हो ?

(ग) इको क्लबको कार्यक्षेत्रहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) इको क्लबको नियमित बैठक गर्न किन आवश्यक हुन्छ ?

(घ) इको क्लबको दिगोपन कसरी कायम गर्न सकिन्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) इको क्लबगठनका उद्देश्यहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) इको क्लबगठनका प्रक्रियाहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) हरित विद्यालय कार्यक्रम सफल बनाउन इको क्लबले खेल्न सक्ने भूमिकाको चर्चा गर्नुहोस् ।

(घ) इको क्लबले गर्न सक्ने सम्भावित क्षेत्र तथा कार्यहरू विस्तृतमा लेख्नुहोस् ।

५.परियोजना कार्य

तपाईं विद्यालयको इको क्लब वा अन्य कुनै क्लबमा आबद्ध हुनु हुन्छ भने उक्त क्लबको माध्यमबाट विद्यालयनजिकैको पार्क, मन्दिर, पोखरीको सरसफाइमा संलग्न रही प्रगति विवरण तयार पारी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन :

- शिक्षकले यो पाठको अध्ययन गराउँदा विद्यार्थीहरूलाई समूहमा रही कार्य गर्दा हुने फाइदाहरूको उदाहरण दिई विद्यालयमा हुने विभिन्न कार्यक्रमहरूमा संलग्न हुन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- विद्यालयमा इको क्लबको स्थापना गरी यसको विधान निर्माण गर्न हरित विद्यालय स्रोत पुस्तिकाको अनुसूचीमा दिइएको नमुनाअनुरूप बनाउन लगाउने, उक्त पुस्तक वन्यजन्तु संरक्षण सङ्घ नेपालको वेबसाइट (www.wcn.org.np) बाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- विद्यालयमा भएका अन्य सक्रिय क्लबका सदस्यहरूलाई उनीहरूले क्लब सञ्चालन गर्दाका अभ्यास र अनुभवहरू आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ २२

सुषमा कोइराला मेमोरियल ट्रस्ट

उद्देश्य : यस पाठको अध्ययनपश्चात् तपाइँ निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनुहुने छ :

(क) सुषमा कोइराला मेमोरियल ट्रस्टले गर्ने कार्यहरू बताउन ।

(ख) सुषमा कोइराला मेमोरियल हस्पिटलको महत्त्व लेख्न ।

(ग) सुषमा कोइराला मेमोरियल हस्पिटलले दिने सेवाहरूको सूची बनाउन ।

(घ) सुषमा कोइराला नर्सिङ कलेजको परिचय दिन ।

१. ट्रस्टको परिचय

सुषमा कोइराला मेमोरियल ट्रस्ट स्वर्गीय सुषमा कोइरालाको सम्भनामा उहाँकी छोरी सुजाता कोइरालाले वि. स.२०५० सालमा स्थापना गरेको कल्याणकारी संस्था हो । स्वर्गीय सुषमा कोइराला नेपालका पूर्वप्रधानमन्त्री स्वर्गीय गिरिजाप्रसाद कोइरालाकी श्रीमती हुनुहन्थ्यो । संस्थाको स्थापना गरेपश्चात् लामो समयसम्म सुजाता कोइरालाले यस संस्थाको संस्थापक अध्यक्ष भएर काम गर्नुभयो । संस्थाको मुख्य कार्यालय सुषमा मेमोरियल कोइराला नर्सिङ क्याम्पसकै भवनमा रहेको छ ।

२. सुषमा मेमोरियल ट्रस्टको कार्य क्षेत्र तथा मुख्य कार्य

यस संस्थाको मुख्य कार्य क्षेत्र शिक्षा र स्वास्थ्य हो । ट्रस्ट सञ्चालनका लागि सुषमा कोइराला मेमोरियल ट्रस्ट कार्यकारिणी समिति छ । ट्रस्टबाट सञ्चालित कलेज तथा हस्पिटलको सञ्चालन तथा व्यवस्थापनसम्बन्धी अन्तिम निर्णय कार्यकारिणी समितिले गर्दछ । ट्रस्टले कलेज र अस्पताल सञ्चालन गर्नुका अतिरिक्त गरिब व्यक्तिहरूका लागि सहयोग, सामाजिक विभेदमा परेका तथा समाजले पछाडि पारेका वर्गहरूको उत्थान, खानेपानी, वातावरण संरक्षण, महिला उद्यमी कार्यक्रमहरू जस्ता कार्यहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ ।

(क) शिक्षा र स्वास्थ्यसम्बन्धी गरेका मुख्य कार्यहरू

(अ) सुषमा मेमोरियल हस्पिटल सञ्चालन तथा व्यवस्थापन

(आ) सुषमा मेमोरियल नर्सिङ कलेज सञ्चालन व्यवस्थापन

(इ) सि.एम.ए. तथा अ.न.मि. कार्यक्रम बाँके जिल्लामा सञ्चालन तथा व्यवस्थापन

(ई) ईन्जिनियरिङ कलेज सञ्चालन व्यवस्थापन

तपाईंलाई थाहा छ ?

सुषमा कोइराला आदर्श माध्यमिक विद्यालय विराटनगरको शिक्षक हुनुहुन्थ्यो । भान्छामा खाना पकाउने क्रममा स्टोभ पड्किदा आगाले जलेर उहाँको मृत्यु भयो । त्यस बेला नेपालमा आगाले पोलेको उपचार हुँदैनथ्यो । आफ्नी आमा आगाले पोलेको उपचार नपाई तड्पिएर मृत्युवरण गर्नुपरेको उहाँकी छोरी सुजाता कोइरालाले देख्नुभएको थियो । आफ्नी आमा जस्तै गरी कोही पनि मर्न नपरोस् भनी आमाका नाममा छोरी सुजाता कोइरालाले सुषमा कोइराला मेमोरियल ट्रस्ट तथा प्लास्टिक सर्जरी हस्पिटलको स्थापना गर्नुभयो ।

क्रियाकलाप १ : माथिको अनुच्छेद पढेको आधारमा तलको प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सुषमा कोइराला मेमोरियल हस्पिटलको स्थापना गर्नुको मुख्य उद्देश्य के रहेछ ?

....

(ख) सुजता कोइरालाले आमाको सम्झनामा गरेका मुख्य काम के के हुन् ?

....
.

(ग) सुषमा कोइराला मेमोरियल ट्रस्टले के के काम गर्छ ?

....
.

३. सुषमा कोइराला मेमोरियल हस्पिटल

सुषमा कोइराला मेमोरियल हस्पिटल सुषमा मेमोरियल ट्रस्टले वि. सं. २०५३ सालमा सलम्बुटार, साँखुमा स्थापना गरेको हो । हस्पिटल स्थापना भएपश्चात् जर्मन प्लास्ट फाउन्डेसनले आर्थिक, भौतिक तथा व्यवस्थापनको कार्यमा प्रत्यक्ष संलग्न भई १० वर्षसम्म सञ्चालन गऱ्यो । यस फाउन्डेसनले हस्पिटल स्थापना गर्दा मुख्य रूपमा आर्थिक सहयोग, हस्पिटललाई आवश्यक पर्ने स्वास्थ्य सामग्रीहरू, औषधिहरू तथा विभिन्न प्रविधिहरूमा सहयोग गरेको थियो ।

जर्मनी इन्टरप्लासट फाउन्डेसनले जर्मनीबाट नै डाक्टरहरू ल्याई स्वास्थ्य सेवाहरू अगाडि बढाएको थियो। हस्पिटलमा कार्यरत डाक्टरहरूले विशेषज्ञ सेवा, सेवा सम्बन्धी तालिम तथा पढाउनेसमेत कार्यहरू गरे। फाउन्डेसनले सन २०१० मा ट्रस्टलाई हस्पिटल हस्तान्तरण गरे तापनि आर्थिक रूपमा सहयोग गर्दै आएको छ। साथै फाउन्डेसनको भने व्यवस्थापनमा पनि अप्रत्यक्ष भूमिका रहेको छ। हस्तान्तरणपश्चात् नेपाल सरकार तथा ट्रस्टको सहयोगबाट हस्पिटल सञ्चालन हुँदै आएको छ। यो हस्पिटल १,२०,००० स्क्वायर फिट (२२ रोपनी ८ आना) जमिनमा फैलिएको छ। हस्पिटल रहेको जग्गा सरकारी हो। नेपाल सरकारले निश्चित समयका लागि बिनाशुल्क हस्पिटल सञ्चालन गर्न यो जग्गा दिएको छ।

जानिराखौं :
Dr Helmut Tassler Hein Stahi र Trudi Reske हस्पिटल स्थापना गर्दाका क्रमशः जर्मनी डाक्टर कन्ट्री डाइरेक्टर अफ नेपाल र फन्ड रेइजर हुन्। Trudi ले हस्पिटलमा आफ्नो काम सकेपछि घरमा बचेको समयमा विभिन्न सामग्रीहरू निर्माण गरी बेच्थिन्। विद्यालय, रोटरी क्लब, लायन्स क्लब आदिहरूसँग आर्थिक सहयोग सङ्कलन गरी हस्पिटल स्थापना, व्यवस्थापनमा र सञ्चालनमा आर्थिक सहयोग गरेकी थिइन्।

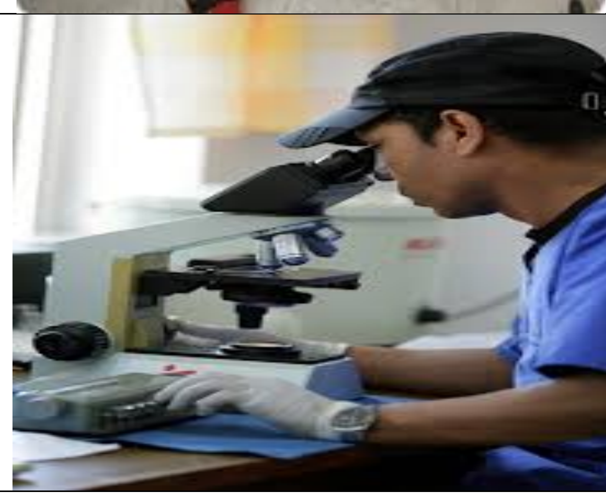
(क) हस्पिटल स्थापनाको उद्देश्य

सामाजिक विभेद तथा आर्थिक गरिबीको कारणबाट स्वास्थ्य सेवा पाउन नसकेका समुदायलाई स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउने, स्वास्थ्य शिक्षाबाट वञ्चित वर्गहरूको उत्थान गर्ने, स्वास्थ्य शिक्षासम्बन्धी जनचेतना फैलाउने उद्देश्यका साथ सुषमा कोइराला मेमोरिय हस्पिटलको स्थापना गरिएको हो। यस हस्पिटलको व्यवस्थापन तथा सञ्चालनका सम्पूर्ण कार्यहरू सुषमा कोइराला मेमोरियल ट्रस्टले नै गर्छ। ट्रस्टको अध्यक्ष नै हस्पिटल सञ्चालन तथा व्यवस्थापनको अध्यक्ष हुने व्यवस्था छ। हाल ट्रस्टको अध्यक्ष डाक्टर सृष्टि कोइराला हुनुहुन्छ।

(ख) हस्पिटलको महत्त्व

यो हस्पिटल मुख्य गरी प्लास्टिक सर्जरी र बिग्रिएका अङ्गहरू सुधारका लागि खोलिएको हस्पिटल हो । विशेष गरी आगोले वा अन्य केहीले पोलेका बिरामीहरूको उपचार गरिन्छ । यस्ता सेवाहरू प्रदान गर्ने नेपालको पहिलो हस्पिटल हो । हस्पिटल सामान्य नागरिकहरूका लागि स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवाहरू पुऱ्याउनका लागि स्थापना गरिएको हो । सामुदायिक हस्पिटल भएकाले सबै नागरिकहरूलाई अन्य हस्पिटलको तुलनामा सस्तोमा स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवाहरू उपलब्ध गराउँदै आएको छ । उपचार खर्च गर्न नसक्ने पोलेका बिरामीहरूका लागि निःशुल्क उपचार समेत गर्छ । बेलाबेलामा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गरी उपचार गर्छ । यस हस्पिटलमा बिरामीहरूका लागि ५० बेडको सुविधा छ । हस्पिटलले मुख्य गरी निम्नलिखित सेवाहरू प्रदान गर्दै आएको छ :

• प्लास्टिक सर्जरी र शरीरको वा अङ्गको पुनर्निर्माण सर्जरी • सामान्य चिरफार सेवाहरू • सर्जिकल चेकअप सेवाहरू • दाँत सम्बन्धी सेवाहरू	• थेरापी र ल्याब परीक्षणसम्बन्धी सेवाहरू • एक्सरेको सुविधा • आँखाको उपचार सम्बन्धी सेवाहरू • एम्बुलेन्सको सुविधा



प्लास्टिक सर्जरी र शरीरको वा अङ्गको पुनर्निर्माण सर्जरी

(अ) प्लास्टिक सर्जरी

व्यक्तिले इच्छा गरेअनुसार सामान्य परिवर्तन गर्ने कार्य हो । जस्तैः थेप्चे नाकलाई चुच्चे नाक बनाउनु । सानो ओठलाई ठुलो बनाउनु । तालुमा कपाल राख्नु

(आ) शरीरको वा अङ्गको पुनर्निर्माण सर्जरी

अनुहार तथा शरीरमा जन्मजातै भएको समस्या, दुर्घटनाबाट बिग्रन गएको अङ्ग, कुनै रोगका कारण अङ्गमा भएको परिवर्तन, उमेरका कारणले भएका असुहाउँदो अवस्थालाई सर्जरीका माध्यमबाट सुधार गर्नु वा सामान्य अवस्थामा ल्याउन गरिने सर्जरीलाई शरीरको वा अङ्गको पुनर्निर्माण सर्जरी भनिन्छ । यो सर्जरीको मुख्य उद्देश्य विभिन्न कारणबाट काम गर्न नसकेका हाम्रा अङ्गहरूलाई काम गर्न सक्ने बनाउने हो ।

यस हस्पिटलबाट सञ्चालन गरिएका स्वास्थ्य शिविरहरूको केही झलकहरू

(ग) हस्पिटल सञ्चालन तथा व्यवस्थापन

हस्पिटल सञ्चालन तथा व्यवस्थापन गर्नका लागि सुषमा कोइराला मेमोरियल अस्पताल व्यवस्थापन समिति रहेको छ । यस समितिका मुख्य कार्यहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

(अ) हस्पिटलको प्रशासनिक कार्यमा सहयोग
(आ) हस्पिटलको सञ्चालन तथा विकास निर्माणका कार्यका लागि बजेट तथा कार्यक्रम निर्माण
(इ) स्वास्थ्य सेवाका कार्यक्रमहरूको कार्यान्वयन

क्रियाकलाप २ : माथिका अनुच्छेद पढेको आधारमा तलको तालिका भर्नुहोस् :

हस्पिटलको नाम	हस्पिटल स्थापना र सञ्चालनमा कसको सहयोग छ	जर्मनी डाक्टरको नाम	हस्पिटल सञ्चालन समितिको नाम	हस्पिटलको मुख्य काम	सञ्चालित शिविर

४. सुषमा कोइराला मेमोरियल नर्सिङ क्याम्पस

सुषमा कोइराला मेमोरियल ट्रस्टले सुषमा कोइराला मेमोरियल हस्पिटलसँगै सुषमा कोइराला मेमोरियल नर्सिङ क्याम्पससमेत वि. स. २०५७ बाट सञ्चालन गर्दै आएको छ । यस क्याम्पसको सञ्चालन तथा व्यवस्थापनको जिम्मा सुषमा कोइराला मेमोरियल ट्रस्टको नै रहेको छ । यस नर्सिङ क्याम्पसमा नर्सिङ र स्नातक नर्सिङसम्बन्धी पढाइ हुन्छ । हाल यस क्याम्पसमा प्रवीणता प्रमाणपत्र तह नर्सिङमा ४० जना र बि. एस्सी. नर्सिङमा २० जना विद्यार्थीहरू अध्ययनरत छन् । प्रवीणता प्रमाणपत्र तह नर्सिङ कार्यक्रमको सञ्चालन गर्ने अनुमति प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद्बाट लिइएको छ भने स्नातक नर्सिङ सञ्चालन गर्ने अनुमति पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयबाट लिइएको छ । क्याम्पसको भवन र छात्रावास निर्माणमा भारतीय राजदूतावासले सहयोग गरेको छ । क्याम्पसको नाममा रहेको ८ रोपनी जग्गामा क्याम्पस र छात्रावास रहेको छ । यस क्याम्पसको व्यवस्थापनका लागि सुषमा कोइराला मेमोरियल नर्सिङ व्यवस्थापन समिति रहेको छ ।

(क) सुषमा कोइराला मेमोरियल नर्सिङ क्याम्पस व्यवस्थापन समिति

क्याम्पस सञ्चालन तथा व्यवस्थापन गर्नका लागि सुषमा कोइराला मेमोरियल नर्सिङ क्याम्पस व्यवस्थापन समिति रहेको छ । यस समितिको अध्यक्षको रूपमा सुषमा मेमोरियल कोइराला ट्रस्टको अध्यक्ष रहने व्यवस्था छ । यस समितिका मुख्य कार्यहरू निम्नानुसार छन् :

(अ) क्याम्पसका प्रशासनिक तथा शैक्षिक कार्य सञ्चालन तथा व्यवस्थापन कार्यमा सहयोग गर्ने

(आ) क्याम्पसको बजेट तथा कार्यक्रम निर्माण गर्ने, पढाइ शुल्क निर्धारण गर्ने

(इ) क्याम्पसको भौतिक व्यवस्थापन तथा विकास गर्ने

(ई) छात्रावास सञ्चालन, क्याम्पसको रेखदेख गर्ने

पाठसार :

- सुषमा कोइराला मेमोरियल ट्रस्टको स्थापना सुषमा कोइरालाकी छोरी सुजाता कोइरालाले गर्नुभएको हो ।
- स्व.सुषमा कोइरालाको आगाले जलेर मृत्यु भएको थियो ।
- सुषमा मेमोरियल ट्रस्ट सामाजिक कल्याणकारी कार्यका लागि खोलिएको संस्था हो ।
- ट्रस्टले हस्पिटल तथा स्वास्थ्यसम्बन्धी कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ ।
- सुषमा कोइराला मेमोरियल हस्पिटलले प्लास्टिक सर्जरी र शरीरको वा अङ्गको पुनर्निर्माण सर्जरी सम्बन्धी सेवाहरू उपलब्ध गराउँदै आएको छ ।
- शरीरमा आगोले पोल्यो वा अन्य कारणले पोल्यो भने सुषमा कोइराला मेमोरियल हस्पिटलमा उपचार गरिन्छ ।
- हस्पिटलले स्वास्थ्यसम्बन्धी निःशुल्क शिविर, स्वास्थ्यसम्बन्धी जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्छ ।
- हस्पिटलको भौतिक तथा स्वास्थ्य सेवा पुर्‍याउन Interplast, Germany Foundation को सहयोग रहेको छ ।
- सुषमा कोइराला मेमोरियल हस्पिटल सामुदायिक भएकाले सर्वसाधारण नागरिकहरूका लागि समेत उपचार गरिन्छ ।
- सुषमा कोइराला मेमोरियल ट्रस्ट, हस्पिटल, नर्सिङ क्याम्पस सञ्चालनमा आ-आफ्नै व्यवस्थापन समिति रहेका छन् । ट्रस्टको अध्यक्ष नै हस्पिटल तथा नर्सिङ क्याम्पस व्यवस्थापन समितिको अध्यक्ष रहने व्यवस्था छ ।
- ट्रस्टले शिक्षा र स्वास्थ्य सेवाबाहेक खानेपानी, वातावरण, महिला उद्यमीसम्बन्धी कार्यक्रमहरूसमेत सञ्चालन गर्दै आएको छ ।

अभ्यास

१.संक्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्व सुषमा कोइराला के पेसा गर्नु हुन्थ्यो ?

(ख) सुषमा कोइराला ट्रस्ट कहिले स्थापना भएको हो ?

(ग) सुषमा कोइराला मेमोरियल हस्पिटलको सञ्चालन तथा व्यवस्थापन कसले गर्छ ?

(घ) सुषमा कोइराला मेमोरियल कलेजमा कुन कुन कार्यक्रम सञ्चालन हुन्छ ?

(ङ) सुषमा कोइरालाको निधन के कारणले भएको थियो ?

२. खाली ठाँउमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) सुषमा कोइराला मेमोरियल ट्रस्ट......................................को सम्झनामा खोलिएको संस्था हो ।

(ख) ....जर्मनीका डाक्टर हुन् ।

(ग) सुषमा कोइराला हस्पिटल ....उपचारका लागि प्रख्यात छ ।

(घ) सुषमा कोइराला मेमोरियल नर्सिङ क्याम्पस वि.सं.....................बाट सञ्चालन हुँदै आएको हो ।

(ङ) सुषमा कोइराला मेमोरियल ट्रस्टको संस्थापक अध्यक्ष ....हो ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सुषमा कोइराला मेमोरिय हस्पिटल के को उपचारका लागि प्रख्यात छ ?

(ख) सुषमा कोइराला मेमोरियल हस्पिटल स्थापनामा क-कसले सहयोग गरेका थिए ?

(ग) सुषमा कोइराला मेमोरियल हस्पिटल मुख्य उद्देश्य के हो ?

(घ) सुषमा कोइराला मेमोरियल हस्पिटल स्थापना गर्न कुन देशले के कस्तो सहयोग गरेको थियो?

(ङ) प्लास्टिक सर्जरी र शरीरको वा अङ्गको पुनर्निर्माण सर्जरी भनेको के हो ?

४. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सुषमा कोइराला मेमोरियल ट्रस्टले गर्दै आएका मुख्य कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) सुषमा कोइराला मेमोरियल हस्पिटलको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ग) सुषमा कोइराला मेमोरियल हस्पिटलले के के सेवाहरू उपलब्ध गराउँदै आएको छ ? सूची बनाउनुहोस् ।

(घ) सुषमा कोइराला मेमोरियल हस्पिटल र सुषमा कोइराला मेमोरियल नर्सिङ कलेजको सञ्चालन तथा व्यवस्थापन कसरी हुँदै आएको छ, चर्चा गर्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य

(क) सुषमा कोइराला मेमोरियल हस्पिटलको भ्रमण गरी त्यहाँ कार्यरत डाक्टर तथा नर्सहरूसँग सोधपुछ गरी तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) आगाले पोलेको प्राथमिक उपचार के हो ?

(आ) यो वर्ष कति जना पोलेका बिरामीहरूले उपचार गराए ?

(इ) यस वर्ष हस्पिटलको स्वास्थ्य शिविरका कार्यक्रमहरू के के रहेका छन् ?

(ख) हस्पिटलबाट सेवा प्राप्त प्लास्टिक सर्जरी गरेका र आगोले पोलेका बिरामीहरूको पाँच पाँचओटा फोटो सङ्कलन गरी कार्डबोर्डमा टाँसेर कक्षाकोठामा प्रर्दशन गर्नुहोस् ।:

शिक्षण निर्देशन :

- सुषमा कोइराला मेमोरियल हस्पिटल, क्याम्पस तथा ट्रस्टको बारेमा लेखिएका ब्रुसर, पत्रपत्रिका, डकुमेन्ट्रिका आधारमा कक्षा सहजिकरण गराउनुहोस ।
- विद्यार्थीहरूलाई सुषमा मेमोरियल हस्पिटल, क्याम्पसको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् ।
- हस्पिटलले सञ्चालन गर्दै आएका कार्यक्रमहरू तथा शिविरहरूको बारेमा जानकारी गराउनुहोस्।
- सुषमा मेमोरियल हस्पिटलको मुख्य कार्य प्लास्टिक सर्जरी गरेका फोटा तथा बिरामीका फोटाहरू कक्षामा देखाउनुहोस् ।
- सुषमा कोइराला मेमोरियल ट्रस्टको वेबसाइट :www.skmt.org.np बाट स्रोत सामग्री खोजेर सो समेतका आधारमा कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ : २३

जोगदेव र लीलाबज्र

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

(क) जोगदेव बज्राचार्य र लीलाबज्र बज्राचार्यको परिचय दिन ।

(ख) जोगदेव बज्राचार्य र लीलाबज्र बज्राचार्यको योगदानबारे बताउन ।

(ग) प्राचीन शंखरापुर सहरको विशेषता भन्न ।

(घ) काष्ठमण्डप निर्माणको बारेमा चर्चा गर्न ।

क्रियाकलाप १ अभिभावकसँग सोधेर तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) प्राचीन शंखरापुरको निर्माण कसले गरेका हुन ?

....

(ख) शंखरापुरको पहिलो राजा को थिए ?

....

(ग) कसको आदेश र प्रेरणाले प्राचीन शंखरापुर सहरको निर्माण गरिएको थियो ?

....

साँखु नेपालकै अत्यन्तै पुरानो र व्यवस्थित सहर हो । साँखु प्राचीन नेपालको धरोहर हो । कुनै पनि ठाउँको व्यवस्थित रूपमा विकास हुनका लागि केही व्यक्तिहरूको कठोर तपस्या, मिहिनेत, परिश्रम र योगदान रहेको हुन्छ । कुनै ठाउँ विशेष वा समग्र देशकै लागि योगदान दिने कर्मवीरहरूको योगदानको बारेमा वर्तमान र भावी पुस्तालाई जानकारी गराउन अपरिहार्य हुन्छ । उनीहरूले गरेका महत्त्वपूर्ण योगदानको संरक्षण, संबर्धन, प्रवर्धन गरी अनुसरण गर्नु आजका पुस्ताको दायित्व पनि हो । ऐतिहासिक सहर साँखु र काष्ठमण्डपको निमार्ण गर्नमा महत्त्वपूर्ण योगदान दिने दुई जना महापुरुषहरू जोगदेव बज्राचार्य र लीलाबज्र बज्राचार्यको बारेमा यस पाठमा चर्चा गरिएको छ ।

१. जोगदेव बज्राचार्य

ऐतिहासिक नगर शंखरापुरको निर्माण जोगदेव बज्राचार्यले गरेका हुन् । जोगदेव बज्रयोगिनी माताको पूजारी थिए । उनी नवौं पुस्ताका पूजारी हुन भनी उल्लेख गरिएको पाइन्छ । साँखुको बज्रयोगिनीका पूजारी बज्राचार्यहरू जोगदेवकै सन्तानहरू हुन् । वंशावलीमा जोगदेवको परिपुस्ता यसप्रकार लेखिएको पाइएको छ :

१ बाचा सिद्धिदेव	२ ज्योतिदेव	३ स्थिरदेव	४ पद्मदेव	५ गिरीदेव
६ मणिदेव	७ विक्रमदेव	८ बक्रदेव	९ जोगदेव	१० उग्रदेव
११ आनन्ददेव	१२ हर्षदेव	१३ सिद्धिदेव	१४ चन्द्रदेव	१५ कीर्तिदेव
१६ वीरदेव	१७ प्रज्ञादेव	१८ यक्षराजदेव	१९ बन्धुदेव	२० जयरामदेव
२१ रत्नदेव	२२ यक्षराजदेव	२३ हिरण्यदेव	२४ ज्ञानदेव	२५ बाबुदेव
२६ ज्ञानज्योतिदेव	२७ सिद्धिमुनिदेव	२८ जयधर्मदेव र धनसिंहदेव		

वंशावलीको लेखोटको आधारमा बज्रयोगिनीको आठौँ पूजारी बक्रदेव जोगदेवका बुबा थिए भने दसौँ पुस्ताका पूजारी उग्रदेव जोगदेवका छोरा थिए भन्ने कुरा प्रस्ट हुन्छ । बज्रयोगिनीका पूजारीहरूले आफ्नो वंशावलीलाई सन्तान दरसन्तानलाई लेख्न र सार्न लगाउने परम्पराअनुसार हाल भेटिएको वंशावली, शिलापत्रअनुसार प्रमाणित वंशावली हो भन्न सकिन्छ ।

अठ्ठाइसौँ पुस्ताका जयधर्मदेवका दाजु धनसिंदेवको अविवाहितमै नेपाल संवत् ७८१ साल वैशाख शुक्ल पूर्णिमाका दिन देहावसान भएको व्यहोरासहितको कुँदिएको शिलापत्र बज्रयोगिनीमा भेटिएको छ । उक्त शिलापत्रअनुसार जयधर्मदेव र धनसिंदेवका बुबाको नाम सत्ताइसौँ पुस्ताका पूजारी सिद्धिमुनिदेव र आमाको नाम कमला भनी लेखिएको पाइन्छ । जयधर्मदेव पूजारीका दुईओटी श्रीमतीहरूबाट पाँच जना छोराहरू भएपछि तिनै पाँच सन्तानका पूजारीहरू आठ दिनको एक पालो गरी बज्रयोगिनीको पूजारी भएर हालसम्म पनि पूजा गरिरहेका छन् । बज्राचार्यहरूले सार्वजनिक गरेको प्रतिवेदनअनुसार ३९ पुस्ता पुगिसकेको प्रमाणित हुन्छ । मणिशैल महावदान थ्याःसफुका अनुसार बज्रयोगिनीका वंशावलीमा परिपुस्ता भनी लेखिएको छ । उक्त परिपुस्ता वंशावलीमा बज्रयोगिनीको पहिलो पूजारी बाचा सिद्धि हुन् ।

वंशावलीमा उल्लेख गरिएअनुसार बज्रयोगिनीको नित्यपूजा गरेको बेलामा बज्रयोगिनी देवी प्रत्यक्ष भई पूजारीलाई एक जना बच्चा घुमारचोक परिसरमा रहेको ठुलो पीपलको रुखमुनि रहेको त्यस बच्चालाई लिएर पालनपोषण गरी शिक्षादीक्षा दिनु भनी आज्ञा भएको वर्णन गरिएको छ ।

बज्रयोगिनी देवीले रोइरहेको बच्चाको बारेमा बताएपछि जोगदेवले उक्त बच्चा खोज्न पहल गरे । खोज्दै जाँदा हालको घुमारीचोकको जङ्गली क्षेत्रमा रहेको पिपलको मुनि एउटा बालक हात खुट्टा चलाएर रोइरहेको थियो । पिपलको पातबाट महको थोपा उसको मुखमा तपतप गरी परेको अवस्थामा बालक चुप लाग्दथ्यो र मुखको महको स्वाद सकेपछि पुनः रुन थाल्दथ्यो । बच्चा बत्तिसै लक्षणले युक्त थियो । बच्चामा विलक्षण प्रतिभा भएको सजिलै अनुमान गर्न सकिन्थ्यो । बालक राजलक्षणले पूर्ण भएको आभाष हुन्थ्यो । त्यस बालकलाई घरमा ल्याई पालनपोषण गरी राखे । बज्रयोगिनीको आज्ञाले उक्त बालकको नाम शङ्खदेव राखिएको विश्वास गरिन्छ ।

शङ्खदेव शुक्ल पक्षको चन्द्रमा बढेजस्तै हुर्कन लागेको बेला पुनः बज्रयोगिनीले शङ्खदेवलाई राजा बनाई राज्यरोहण गर्न एउटा सहर बसाल्न आज्ञा भयो । जोगदेवले सहर कसरी कस्तो प्रकारले बनाउने भनी देवीलाई सोधनी गर्दा बज्रयोगिनी देवीबाट बत्तिस लक्षणले संयुक्त हुनुपर्ने, मूलचार ढोका, चारडबली, आठओटा टोल, अष्टमातृका (आठओटा मातृकादेवीहरू), तीनओटा उत्तरवाहिणीसहितको राजकुलो, चारओटा मुख्य पोखरीसहित सहरको बिचमा राजधानी भएको शङ्ख आकारको हुनुपर्ने आज्ञा भयो । देवीको आज्ञाअनुसार जोगदेवले सम्पूर्ण लक्षण विचार गरी बत्तिस लक्षण र चौसट्ठी योगले पूर्ण हुने गरी योगवती नदीको किनारामा दाहिना शङ्ख आकारको नगर बनाएको विश्वास गरिन्छ । बज्रयोगिनीको आज्ञाले जात्रा समेत चलाई बन्दोबस्तीको सहर बसालेको हो । नगर बनाउने नक्साङ्कन गर्ने, उत्तर भिरालो दक्षिण ओरालो स्थान छानेर त्यति बेलाका सातओटा गाउँहरूलाई मिलाएर दाहिने शङ्खाकारको रूपमा कलिगत संवत् १८०१ फागुन शुक्ल तृतीयका दिनमा एक हजार घरहरूले संयुक्त गरी निर्माण सम्पन्न गरिएको थियो । प्राचीन शंखरापुरको स्थापना ३३२० वर्ष पहिले भएको हो । जोगदेवकै पहलमा उक्त नगरका लागि शङ्खदेवलाई राजा घोषणा गरी सर्वप्रथम बज्रयोगिनीकै एक गुह्यरूप वसुन्धराको जात्रा पनि चलाइयो ।

साँखु सहर

पौराणिक वंशावली मणिशैल महावदान पुस्तकमा एउटा संस्कृत श्लोकमा शंखरापुर नगर निर्माण भएको प्रसङ्ग यसप्रकारको रहेको पाइन्छ :

याते कलियुगे वर्षे शश्यकाशकरी मही ॥ मासेच फाल्गुणे चैवः तिथौ गौरी शितै शुभै ॥ सप्तग्राम समुहीत्वाः शङ्खपुरो भविष्यति ॥	अर्थः कलियुग वर्षको १८०१ साल (चन्द्रमा-१, आकास -० , हत्केला-८, र धरती-१) फागुन महिनाको शुक्ल पक्षको तृतीया तिथिमा सातगाउँहरू मिलाएर शंखरापुर बनाएको हो ।

जोगदेवले त्यति बेला नागाचां, गुलिमा, शाशं, गुदेख्वा, च्वबही, पावना र गागल गाउँहरूका बासिन्दाहरूलाई शंखरापुर नगरमा एक हजार घरहरू भएको सहर बनाएर मानिसहरूको बसोबास गराएका थिए । साथै उनले चाडबाड, रीतिस्थिति, जात्रा, पर्व मनाउने चलन चलाए । खेतबारी, ढुङ्गेधारा, इनार, कुवा, पाटीपौवा, चोक, गल्ली, विहार, सडक, जात्राको देवी पालैपालो राख्ने पाहुना घरहरूसहित, कुमारीपूजा, तलेजु मन्दिर, अष्टमातृका पूजासमेतको बन्दोबस्त गरेका थिए ।

जोगदेव एक सामान्य पूजारीमात्र थिएनन् । उनी शङ्खदेव राजाको सल्लाहकार, ज्योतिषाचार्य, नगर निर्माता जस्ता बहुप्रतिभाशाली विज्ञ पूजारी थिए.। बज्रयोगिनी देवीको आज्ञा र सल्लाहले राज्यको नीति निर्माता थिए । जोगदेवले बज्रयोगिनी मूर्ति, चैत्य भगवान्को मूर्ति बनाउन लगाए । जोगदेवले राजा शङ्खदेवको सहयोगले शंखरापुरमा बज्रयोगिनीको जात्रा भव्य रूपमा मनाउन आवश्यक बन्दोबस्त मिलाएका थिए । उनले चलाएको जात्रा परम्परा अहिले पनि कायमै छ । जोगदेव तन्त्रमन्त्रका ज्ञाता, वातावरणीय, पर्यावरणविद् समेत थिए । जोगदेवले स्थापना गरेको शंखरापुर सहर व्यवस्थित थियो । निम्नलिखित कारणहरूले गर्दा यो ऐतिहासिक नगरको विशेष महत्त्व रहेको छ :

१. चारैतिर जङ्गल- इन्धन/काठको स्रोत २. नदीनालाहरू - खानेपानी/सिँचाइको स्रोत ३. उर्वर भूमि- अन्नबाली/तरकारी बारी ४.चारओटा मूल ढोकाहरूको आफ्नै नियम चलाइरहेको ५.बर्सेनि चल्ने जात्रा, मेला र पर्व आठैओटा टोलहरूमा चल्दै रहेको	६.पूर्वाभिमुखी नौओटा सांस्कृतिक ढुङ्गे धाराहरू ७. वरपरका सातगाउँहरूको अवशेष बाँकी रहेको ८. अष्टमातृका पूजा र जीवित कुमारी पूजा भइरहेको आदि

पुर्खाको नासो, हाम्रो गौरव प्राचीन शंखरापुर, साँखुलाई २०७२ साल वैशाख १२ गतेको महाभूकम्पले ध्वस्त पारिदियो । दाताहरूको सहयोगमा ऐतिहासिक महत्त्वको यो पुरानो सहरलाई पुरानै शैलीमा सम्पदा

बस्तीको रूपमा विकास गर्नका लागि शंखरापुर नगरपालिकाको पहलकदमीमा पुनः निर्माण कार्य भइरहेको छ ।

२. लीला**बज्र बज्राचार्य**

काठमाडौँ उपत्यकाको उत्तरपुर्बी कुनाको हाल शंखरापुर नगरपालिका क्षेत्रभित्र पर्ने मणिचुड, बज्रयोगिनी, बोजिनी, लप्से, जहरसिंहपौवा, नाङ्लेभारे, साँखु, इन्द्रायणी, पालुवारी, इटाखेल आदि ठाउँहरू धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक स्थानहरू हुन् । प्राचीन कालदेखि नै यी ठाउँहरूमा रहेका देवीदेवताहरूका मठमन्दिर, चैत्य, गुम्बा, शक्तिपीठ, अजिमाः अष्टमातृका, इन्द्रायणी, बज्रबराही आदि धार्मिक क्षेत्रहरूमा पूजापाठ गर्ने बज्राचार्य, राजोप्पाध्याय, कर्माचार्य, बुद्धाचार्य उपाध्याय, ज्योतिषी विज्ञानका प्राचार्य, कुण्डलिनीका ज्ञाता, वास्तुकलाविद्, कृषिविज्ञ भएका सक्षम व्यक्तित्वहरूको जन्मथलो हो ।

शंखरापुर, जामनः गुभाजुको शक्ति, कुमारी शक्तिको रूपमा जिउँदो कन्यामा प्रवेश गर्ने सशरीर नै देवीदेवता बक्ने, तलेजु भवानीसँग प्रत्यक्ष संवाद गर्न सक्ने शक्ति भएका व्यक्तित्वहरूको जन्म स्थान हो । तिनैमध्येका एक बहुप्रतिभाशाली व्यक्तिको नाम हो लीलाबज्र बज्राचार्य । उनको जन्म आजभन्दा करिब १५०० वर्षअगाडि मणिद्वीप मणिचुड क्षेत्र क्वःवहाल साँखु, शंखरापुरमा भएको थियो ।

लीलाबज्रले काष्ठमण्डप जस्तो भव्य मन्दिर बनाउन लगाएका थिए । काष्ठमण्डप मन्दिरको नामबाटै काठमाडौँ नाम रहन गएको हो । उनी एक जना सिद्ध पुरुष थिए । सिद्धि साधना गरी आफ्नो भौतिक शरीरलाई जुनसुकै प्राणीको रूप लिन सक्ने विद्याले पारङ्गत भएका व्यक्तित्वहरूलाई सिद्ध पुरुष भनिन्छ । नेपालका चार सिद्ध पुरुषहरू मञ्जुबज्र, वाकबज्र, सुरतबज्र र लीलाबज्र हुन् । सिद्ध पुरुषहरू अमर हुन्छन् । त्यसकारण लीलाबज्र सन्तान दरसन्तानहरूले आफ्ना पुर्वजहरूलाई पनि देवताजस्तै सम्मान गर्दछन् । लीलाबज्र विद्वान् थिए । उनी भारतको नालन्दा विश्वविद्यालयका प्राध्यापक पनि भएका थिए । नालन्दा विश्वविद्यालयमा अध्यापक हुँदा उनका शिष्यहरूले लीलाबज्रद्वारा लिखित चर्या गीतहरूको गहन अध्ययन तथा चिन्तन गर्दथे ।

लीलाबज्रका गीतहरू चर्या गीतको रूपमा प्रख्यात छन् । लीलाबज्रका प्रख्यात चर्या गीतहरूमध्ये हाडाभरण, हेबज्रनैरात्मा, बज्रमयभूमि, ज्वलितबज्रानल हुन् । चर्या गीतका भावहरूले मानिस आफैँमा दैवीशक्ति भएका प्राणीहरू हुन् भन्ने बुझाउँछ । हाडैहाडको पिँजडामा मासु छालायुक्त शरीरभित्र मनमा बोल्ने, देख्ने, सुन्ने, दुःख सुख अनुभूति गर्ने ईश्वर हो र अरु सबै नश्वर हुन् । ईश्वर भनेको अविनाशी हुन् भने नश्वर भनेको नाशवान् वस्तु हुन् । संसारमा देखेका वस्तु, प्राणी सबै नाशवान् छन् भने अनुभव गर्ने, स्पर्श गर्न सक्ने, बुझ्न सकिने आदि ईश्वर हुन् भनी बुझ्नुपर्दछ भन्ने कुराहरू लीलाबज्रका गीतका भाव हुन् ।

घाम, पानी, हावा सबै प्रणालीहरूको लागि नभई नहुने कुराहरू हुन् । त्यस्तो कुरा जोगाउन नियम पालना गर्नुपर्दछ । प्रकृतिको वरदानलाई स्वच्छ र स्वतन्त्र रूपमा जगेर्ना गर्न सके सबैको भलो हुन्छ । लीलाबज्र पर्यावरणविद् पनि हुन् । पर्यावरणीय सन्तुलनका लागि प्रकृतिसँग सबै जीवजन्तु, मानिस, रमाएर जिउन पाउँछन् भन्ने सन्देश दिएका छन् ।
लीलाबज्रका गुरु भगवती लक्ष्मीकरा थिइन् । लक्ष्मीकरा विद्वान् इन्द्रभूतिकी बहिनी तथा पद्मसम्भवकी फुपू थिइन् । लीलाबज्रका अर्का गुरु विलासबज्र थिए । लीलाबज्रले विलासबज्र गुरुसँग साधना ज्ञान सिकेर नाम सङ्गीतीको भाव विस्तार गरेका थिए । नाम सङ्गीती भनेको द्वादशाक्षरको ज्ञानमाला हो । जसमा भगवान् शास्ताको गुह्यगुप्त नाम र ध्यानको गुणगान वर्णन गरेको पाइन्छ । द्वादशाक्षर भनेको बाह्रओटा अक्षरहरू अ आ इ ई उ ऊ ए ऐ ओ औ अं अः हुन् । यी बाह्रओटा अक्षरलाई माउ अक्षर भनी चिनाइएको पाइन्छ । लीलाबज्रका अर्का गुरु ललितबज्र थिए । ललितबज्रको सानिध्यमा रहेर लीलाबज्रले सर्वाधिक अष्टसिद्धि विद्या प्राप्त गरे । त्यसपछि लीलाबज्रले देश र जनताको लागि गर्नुपर्ने सामाजिक कार्य, धार्मिक कार्य एवम् रहस्यमय देवीदेवताहरूको गुह्याती गुह्य रूप, वर्ण, आशनको वर्णन, पूजन, नृत्य आदिको प्रदर्शन गर्न सक्षम भएका थिए ।

जानी राखौँ:

किंवदन्तीअनुसार एक पटक मच्छिन्द्रनाथको जात्रामा धेरै मानिसहरूको बिचमा एउटा अलि अग्लो मानिस पनि जात्रा हेर्न पुगेछन् । लीलाबज्रले त्यो अग्लो मानिस को होला भनी आफ्नो तान्त्रिक शक्तिबाट विचार गर्दा वृक्षदेवता भएको थाहा पाए । देवताहरू नै देवताको जात्रा हेर्न आएको बेलामा देवतालाई खुसी पार्न सकेमा आफ्नो कार्य सिद्ध हुन्छ भन्ने बारेमा उनी जानकार थिए । लीलाबज्रले वृक्षदेवताको तन्त्र साधना गरे । वृक्षदेवता लीलाबज्रको तन्त्र साधनाबाट खुसी भए । वृक्षदेवताले लीलाबज्रलाई तिम्रो भाव भक्ति र शक्ति देखेर म खुसी भएँ, के बर माग्दछौ माग भन्दा लीलाबज्रले आफूले एउटा ठुलो र कतै नभएको मण्डप बनाएर त्यसमा त्तेतिसकोटी देवता विराजमान गराउने इच्छा भएकाले चाहिने जति काठ दिन वर मागे । वृक्षदेवताले मण्डप बनाउने ठाउँमै एउटा ठुलो रुख उम्रेको पाउने छौ । रुख काटेर जति चाहिन्छ त्यति काठ लिनु बाँकी रहेको काठ रुख उम्रेकै ठाउँमा गाडी दिनु भनी वर दिए ।
केही दिनपश्चात् ठुलो र अजङ्गको रुख कहाँ उम्रेको छ भनी खोजविन गर्दा हालको काठमाडौँको मरुसत्तल नजिकै त्यति बेला घना जङ्गल थियो । त्यस स्थानमा ठुलो अजङ्गको रुख उम्रेको देखेर त्यो रुख काटे । त्यस रुखको काठबाट चारैतिरबाट मण्डप छिर्न सक्ने काठैकाठको तीनतल्ले मण्डप बनाए । त्यस भवनको नाम ‘‘काष्ठमण्डप’’ राखियो ।

काष्ठमण्डप बनाउनका लागि काटिएको रुखको हाँगाबिँगा र बाँकी रहेको काठबाट काष्ठमण्डपकै सामुन्ने सिल्यँ सतल निर्माण गरे । उक्त सिल्य सतलको कौसीमा अन्य राजाका पालामा रञ्जितकारहरूले सिंहको मूर्तिहरू राखेपछि ‘‘सिंह सतल’’ नामले प्रख्यात भयो । उक्त रुखको बाङ्गाटिङ्गा हाँगाहरूबाट ‘‘सिँखोमुबहाः’’ नामको मखनबहाः/तारणीबहाल जस्ता नामुद बहाल पनि बनाए । बाँकी रहेका काठलाई भविष्यका लागि सुरक्षित गर्न काष्ठमण्डप अगाडिकै जमिनमुनि गाडेर माथि डबली बनाएर राखेका थिए भन्ने बारेमा ‘‘लीलाबज्र’’ नामक नेपाल भाषामा प्रकाशित पुस्तकमा वर्णन गरिएको छ ।
कालान्तरमा सहर विस्तार हुँदै गएपछि यसले बन्द व्यापार व्यवसायका लागि आएका व्यापारीहरू बास बस्ने, खाना पकाउने, आराम गर्ने थलोको रूप लियो । काष्ठमण्डपको नामले त्यस सहरको नाम कान्तिपुर हुँदै पछि नेपालकै राजधानी काठमाडौँ बन्न पुगेको छ । २०७२ साल वैशाख १२ गतेको महाभूकम्पले

काष्ठमण्डप पुरै भत्कियो । काष्ठमण्डप काठमाडौँ महानगरपालिकाको पहलमा अहिले पुनर्निर्माण हुँदै छ । काष्ठमण्डप लीलाबज्रको कीर्ति गाथा हो जुन विश्वले चिन्ने मन्दिरको रूपमा परिचित छ ।

२०७२ सालको भूकम्पभन्दा अगाडिको काष्ठमण्डप

निर्माणाधीन काष्ठमण्डपको स्केच

लीलाबज्र एक सिद्धहस्त लेखक पनि थिए । उनले लेखेका कैयौँ पुस्तकहरू अहिले पनि जापान, भारत, तिब्बतमा पाइन्छन् । उनले लेखेका मुख्य पुस्तकहरू : महातिलकक्रम नाम, श्री गुह्य समाजतन्त्र, आर्य नामसङ्गीतिका नाम, बज्रनल हुन् ।

क्रियाकलाप २ : माथि दिइएको पाठ्यांश पढनुहोस् । जोगदेव बज्राचार्य र लीलाबज्र बज्राचार्यले गरेका महत्त्वपूर्ण कार्यहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

जोगदेवले गरेका महत्त्वपूर्ण कार्यहरू	लीलाबज्रले गरेका महत्त्वपूर्ण कार्यहरू
....	....

पाठसार :

- जोगदेव बज्रयोगिनीका पुजारी, शङ्खदेव राजाको अभिभावक, शंखरापुरका निर्माता बज्रयोगिनी जात्राको संस्थापक, तन्त्रमन्त्रका ज्ञाता र पर्यावरणविद् थिए ।
- प्राचीन शंखरापुरको स्थापना आजभन्दा ३३२० वर्षअगाडि भएको थियो ।
- कलिगत वर्षको १८०१ साल फागुन महिनाको शुक्ल पक्षको तृतीया तिथिमा सातगाउँहरू मिलाएर शंखरापुर सहर बनाएको हो ।
- जोगदेव बज्रयोगिनी माताका नवौँ पुस्ताका पुजारी थिए ।
- लीलाबज्रको जन्म आजभन्दा करिब १५०० वर्ष अगाडि मणिद्वीप, मणिचुड क्षेत्र क्वःवहाल साँखु, शंखरापुरमा भएको थियो ।
- काष्ठमण्डपको निर्माण शंखरापुरमा जन्मिएका सिद्ध पुरुष लीलाबज्र बज्राचार्यले गरेका थिए ।
- काष्ठमण्डप एउटै रुखबाट बनेको विशाल मन्दिर थियो ।
- काष्ठमण्डपको नामबाट नै नेपालको राजधानी काठमाडौँ भएको हो ।

- लीलाबज्रले बनाएको काष्ठमण्डप २०७२ सालको भूकम्पले भत्किएको हुनाले पुनः निर्माण भइरहेको छ ।
- लीलाबज्र एक विद्वान्, लेखक, गीतकार र पर्यावरणविद् थिए ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको अति संक्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लीलाबज्र कहाँका प्राध्यापक थिए ?

(ख) जोगदेव कुन मन्दिरका पुजारी थिए ?

(ग) शंखरापुर सहरका पहिलो राजा को थिए ?

(घ) काष्ठमण्डपको निर्माण कसले गरेका थिए ?

२. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) जोगदेवले ....को पालन पोषण गरेका थिए ।

(ख) प्राचीन शंखरापुरको निर्माण................................ले गरेका थिए ।

(ग शंखरापुरको निर्माण कलियुग ....मा सम्पन्न भएको थियो ।

(घ) लीलाबज्रको जन्म.......................वर्ष अगाडि मणिचुड क्षेत्र साँखुमा भएको थियो ।

(ङ) काष्ठमण्डपको निर्माण .... रुखबाट बनेको थियो ।

३. सबैभन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) जोगदेव बज्रयोगिनीको कतिऔं पुस्ताका पुजारी थिए ?

(अ) सातौँ　　(आ) आठौँ

(इ) नवौँ　　(ई) दसौँ

(ख) चर्या गीतका लेखक को हुन ?

(अ) जोगदेव　　(आ) शङ्खदेव

(इ) लीलाबज्र　　(ई) ललित बज्र

(ग) तलका मध्ये कुन पुस्तक लीलाबज्रले लेखेका होइनन् ?

(अ) लीलाबज्र　　(आ) महातिलक्रम नाम

(इ) गुह्य समाजतन्त्र　　(ई) बज्रनल

(घ) प्राचीन शंखरापुरको निमार्ण ....वर्ष अगाडि भएको थियो ।

(अ) १५००　　(आ) ३२२०

(इ) १८०१　　(ई) ३३२०

(ङ) लीलाबज्रका गुरु को होइनन् ?

(अ) लक्ष्मीकरा　　(आ) विलासबज्र

(इ) ललितबज्र　　(ई) पद्मसम्भव

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लीलाबज्रले लेखेका चर्या गीतमा कस्तो भाव हुन्थ्यो ?

(ख) काठमाडौँको नामकरण कसरी भएको हो ?

(ग) काष्ठमण्डपको निर्माणका लागि काटिएको वृक्षबाट काष्ठमण्डप बनाएर बचेको काठ केमा प्रयोग गरिएको थियो ?

(घ) जोगदेवले निर्माण गरेको प्राचीन शंखरापुर सहरका विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।

(ङ) २०७२ सालमा ध्वस्त भएको साँखु सहर र काष्ठमण्डपका निर्माण कसको पहल र सहयोगमा भइरहेको छ ?

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) प्राचीन शंखरापुर सहरको निर्माण गर्न जोगदेवले गरेको योगदानको चर्चा गर्नुहोस् ।

(ख) लीलाबज्रले काष्ठमण्डपको निमार्ण गरेको प्रसङ्गसँग जोडिएका किम्बदन्तीको विश्लेषण गर्नुहोस् ।

(ग) प्राचीन शंखरापुर सहरका प्रमुख विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) लीलाबज्रको व्यक्तित्वको चर्चा गर्नुहोस् ।

(ङ) जोगदेव र लीलाबज्रको बारेमा अहिलेको पुस्तालाई कसरी र किन जानकारी गराउनुपर्छ ? लेख्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

जोगदेव र लीलाबज्रले गरेका महत्त्वपूर्ण कार्यहरूको सूची बनाउनुहोस् । उनीहरूले गरेका कार्यको तुलना गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : यो पाठको शिक्षण गर्दा निम्नलिखित क्रियाकलाप गराउनुहोस् :

- ✦ प्राचीन शंखरापुर, बज्रयोगिनी, लीलाबज्र, काष्ठमण्डपका चित्र, तथा पोस्टरहरू खोजेर कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- ✦ जोगदेव बज्राचार्य र लीलाबज्र वज्राचार्यका योगदानको बारेमा लेखिएका लेख तथा पुस्तकहरू अध्ययन गरी पावर पोइन्ट स्लाइड समेत बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- ✦ काष्ठमण्डप र प्राचीन शंखरापुर, साँखु बारेमा तयार गरिएका डकुमेन्ट्रीहरू तथा श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू युट्युब वा अन्य स्रोतबाट खोजेर कक्षामा प्रदर्शन गराई छलफल गराउनुहोस् ।
- ✦ विद्यार्थीहरूलाई साँखु बजार र काष्ठमण्डप भ्रमण गराई भ्रमणको अनुभव समेटिएको प्रतिवेदन लेख्न लगाइ कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।