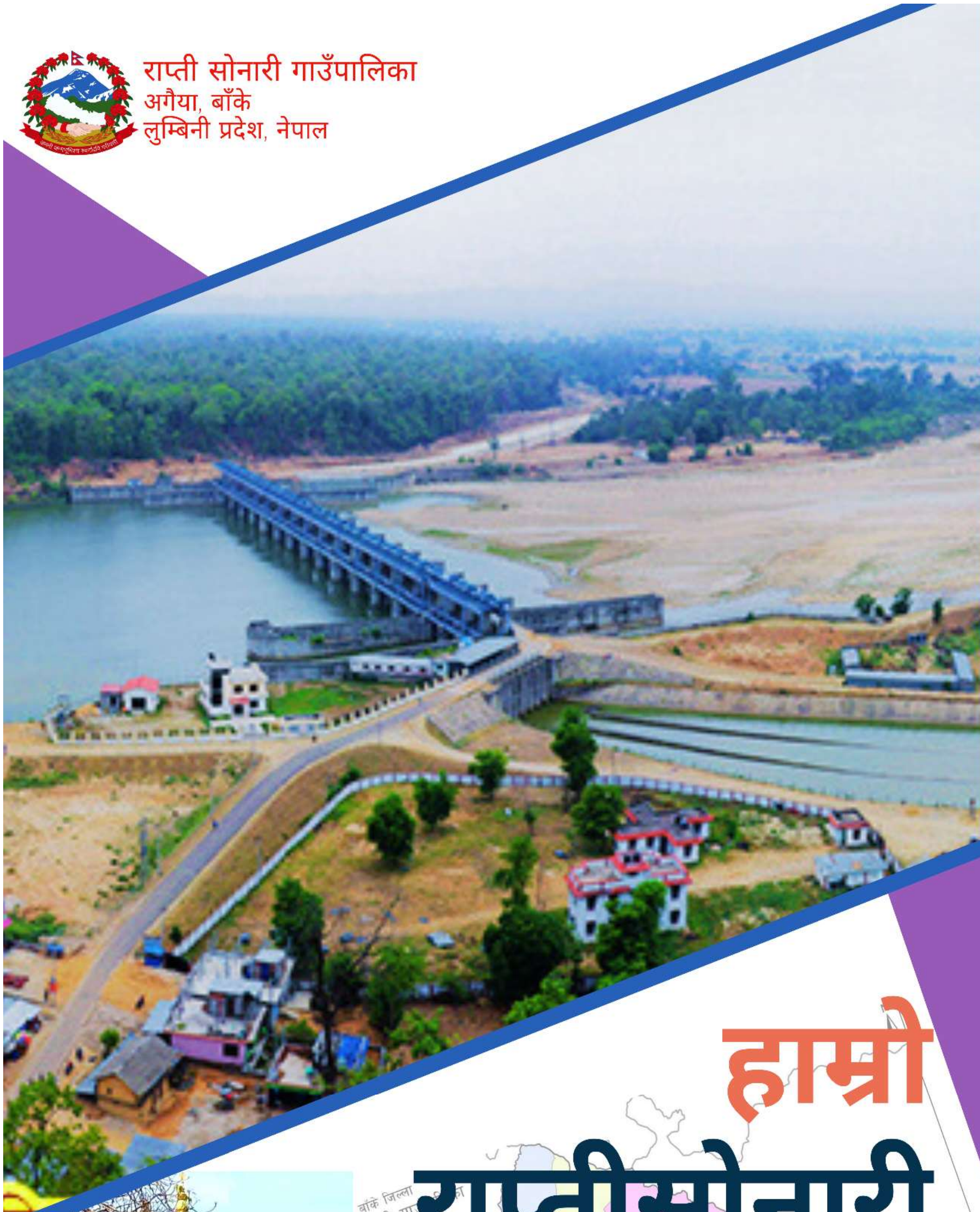
राप्ती सोनारी गाउँपालिका
अगैया, बाँके
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल



हाम्रो राप्तीसोनारी

स्थानीय पाठ्यक्रम

स्रोत सामग्री

कक्षा ६

हाम्रो राप्तीसोनारी

(स्थानीय पाठ्यक्रम)

स्रोत सामग्री

कक्षा ६

२०८१

दुई शब्द

शिक्षण सिकाइको प्रक्रिया आफैमा एक जटिल कुरा हो । यो मानिसको जीवनपर्यन्त चलिरहने प्रक्रिया हो । यसलाई सरल,सहज र सरस बनाउन शिक्षकको प्रमुख र महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । पाठ्यक्रमलाई केन्द्रबिन्दुमा राखेर यसले अपेक्षा गरेका सक्षमताहरु प्राप्तगर्नका लागि पाठगत भिन्नता र आवश्यक्तालाई ध्यानमा राख्दै विभिन्न विधि र कार्यकलापका माध्यमबाट सुने बिर्सन्छ,देखे सम्भिन्छ र गरे जानिन्छ भन्ने कुरालाई आत्मसाथ गरि शिक्षण सिकाइलाई अगाडि बढाउन सकियो भने आज खड्किरहेको व्यावहारिक सिकाइको आवश्यक्तालाई पुरा गर्न सकिने भएकाले शिक्षकहरु यसतर्फ चनाखो हुनु आवश्यक छ ।

स्थानीय विषय अन्तर्गत कक्षा ६ का लागि तयार पारिएको यो " हाम्रो राप्तीसोनारी" को स्रोत सामग्रीले पाठ्यक्रममा राखिएका सबै एकाइ अन्तर्गतका विषयवस्तुहरुको शिक्षण सिकाइको सहजताका लागि आवश्यक विषयवस्तुहरुको व्यवस्थापन गर्ने प्रयास गरिएको भएतापनि त्यो कतै अपूर्ण पनि देखिन सक्छ । शिक्षक आफै पनि सिकाइको सिङ्गो स्रोत भएकाले यसमा रहेका त्रुटि र अभावहरुलाई सम्बन्धित क्षेत्रका स्थानीय जानकारहरुको सहयोगले ती अभावहरु हटाइ वास्तविक र यथार्थ विषयवस्तु विद्यार्थीलाई पस्कनु हुनेछ भन्ने आशा गरेको छु ।

यो स्रोत सामग्रीका परिमार्जन गर्नका लागि आवश्यक विवरण र विषवस्तुको जानकारी गराइ सहयोग गर्नुहुने सबैमा हृदयदेखि धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

गोरखबहादुर हमाल
राप्तीसोनारी ८ बाँके

विषय सूची पृष्ठसङ्ख्या

एकाइ एक : राप्तीसोनारीको परिचय

एकाइ दुई : हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरु

एकाइ तीन : हाम्रा पेसा,व्यवसाय र प्रविधिहरु

एकाइ चार : खुशीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

एकाइ पाँच : हाम्रो वातावरण

एकाइ छ : विपद् व्यवस्थापन

एकाइ : एक

राप्तीसोनारीको परिचय

यस राप्तीसोनारी विषयलाई कार्यघण्टाका हिसाबले राखिएको जम्मा १२८ बार्षिक कार्यघण्टा राखिएको यस एकाइलाई १० कार्यघण्टा राखिएको हुँदा उक्त समयावधिमा तोकिएका विषयवस्तुहरुको शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

पाठ १ : राप्तीसोनारीको नक्सा र सिमाना

पाठ २ : हाम्रो गाउँ, वडा,विद्यालय र मुख्य बाटाहरु

पाठ ३ : वडाका जनप्रतिनिधि र तिनको जिम्मेवारी

पाठ ४ : वडाबाट सम्पादन हुने काम र प्रभावकारिता

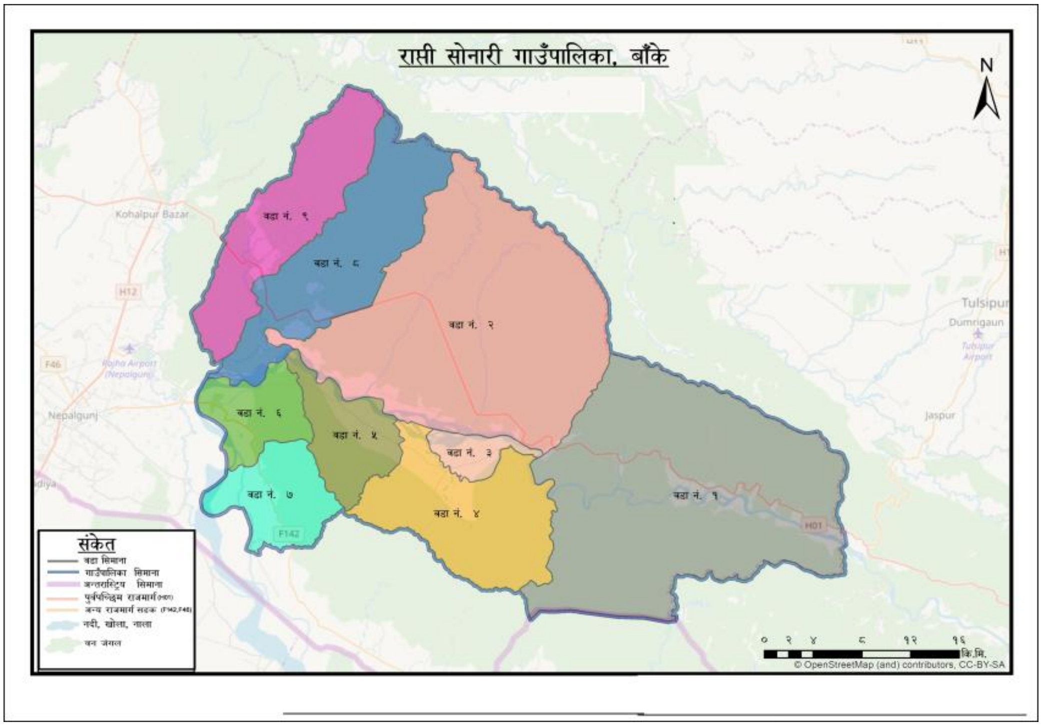
पाठ ५ : गाउँपालिकाको उमेरगत जनसङ्ख्या र विश्लेषण

पाठ ६ : वडाकार्यालयले शिक्षा,महिला तथा बालबालिकाका लागि गर्ने कार्यक्रम

पाठ ७ : राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा रहेका प्रमुख पर्यटकीयस्थलहरु

पाठ १

राप्तीसोनारीको नक्सा र सिमाना



राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको अवस्थिति

जनसङ्ख्यामा मात्र नभएर भूगोलमा पनि बाँकेका अन्य पालिकाहरु भन्दा ठूलो यस पालिकाको पूर्वमा दाङ जिल्लाको लमही नगरपालिका र राजपुर गाउँपालिका ,पश्चिममा कोहलपुर नगरपालिका र डुडुवा गाउँपालिका,दक्षिणमा नरैनापुर गाउँपालिका र भारतको उत्तर प्रदेश र उत्तरमा दाङ जिल्लाको बबई गाउँपालिका र सल्यान जिल्लाको कालिमाटी गाउँपालिका पर्दछन् । राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको क्षेत्रफल १०४१.७३ वर्ग कि.मि.रहेको छ ।यो गाउँपालिका समुद्रको सतहबाट १६६ मिटरदेखि १२३६ मिटरसम्मको उचाइमा रहेको छ ।

पाठ २

हाम्रो गाउँ, वडा,विद्यालय र मुख्य बाटाहरु

नेपालमा संघीयताको कार्यान्वयनसंगै स्थानीय तहको संरचना निर्माण गर्दा साबिकका खाशकुस्मा,कचनापुर,महादेवपुरी,बैजापुर,बिनौना र फत्तेपुर गरी ६ वटा गा.वि.स.समायोजन गरेर यस गाउँपालिकालाई देहाय अनुसारका ९ वटा वडाहरुमा बिभाजन गरिएको छ ।

गा.वि.स. समायोजन र वडाहरु

खासकुश्मा गा.वि.स.कावडा नं. १ देखि ९लाई	राप्ती सोनारी गा.पा.वडा नं. १
कचनापुरगा.वि.स.कावडा नं. १ देखि ९लाई	राप्तीसोनारी गा.पा.वडा नं. २
बैजापुरगा.वि.स.कावडा नं. १, २, ५ र ६लाई	राप्तीसोनारी गा.पा.वडा नं. ३
बैजापुरगा.वि.स.कावडा नं. ३, ४, ७, ८ र ९लाई	राप्तीसोनारी गा.पा.वडा नं. ४
विनौनागा.वि.स.कावडा नं. १ देखि ९लाई	राप्तीसोनारी गा.पा.वडा नं. ५
फत्तेपुरगा.वि.स.कावडा नं. ८ र ९लाई	राप्तीसोनारी गा.पा.वडा नं. ६
फत्तेपुरगा.वि.स.कावडा नं. १ देखि ७लाई	राप्तीसोनारी गा.पा.वडा नं. ७
महादेवपुरीगा.वि.स.कावडा नं. ६ देखि ९लाई	राप्तीसोनारी गा.पा.वडा नं. ८
महादेवपुरीगा.वि.स.कावडा नं. १देखि ५लाई	राप्तीसोनारी गा.पा.वडा नं. ९

स्रोत : राप्ती सोनारी घरधुरी सर्भेक्षण २०७५

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाका ९ वटा वडाका वडाकार्यालयहरु हाल देहायका स्थानमा रहेर वडाबासीहरुलाई वडाबाट प्रवाह हुने सेवाहरु प्रदान गरिरहेका छन् :

वडा नम्बर	वडाकार्यालय रहेको स्थान	कैफियत
१	कुसुम बजार बैरिया	
२	कचनापुर	हप्तामा २ दिन शम्शेरगञ्जमा
३	भवनियापुर	
४	बैजापुर	
५	बिनौना	
६	पनेरिया	
७	सर्रा	
८	पेरानी	
९	ढकेरी	

टोलबस्तीहरू

मानिस एक सामाजिक प्राणी हो । समाजमा बस्दा उसलाई पर्न आउने सुख र दुःख जस्ता सजिला र अप्ठेरा क्षणहरुमा एक आपसमा साथ सहयोग दिनका लागि समाजको आवश्यक्ता पर्ने भएकाले ऊ समाजमा बस्न रुचाउँछ । यसरी बस्ने क्रममा केही घरहरु पायक पर्ने कुनै एक ठाउँमा निर्माण हुनगइ ससाना टोलहरुको निर्माण हुँदै जान्छन । यस्तै टोलहरुको सङ्ख्या बढ्दै गएर गाउँहरुको निर्माण हुन्छ । यसरी निर्माण भएका गाउँ तथा टोलहरुमा बस्दा मानिसले आफुलाई सजिलो , सुरक्षित र आनन्दको महसुश गर्दछ । राप्तीसोनारी गाउँपालिकाभित्र रहेका मुख्यमुख्य यस्तैटोलबस्तीहरू वडागत रुपमा देहाय अनुसार रहेका छन् :

वडा नं.	टोल/बस्तीको नाम
१.	बक्सवा, भम्का, बसेरी, चप्परगौरी, ढिप्पुरटोल, गाभर, घारीटोल, हरूवा, खैरेनी, खेतानटोल, खोकरी, कुसुम, लौकी, सौरी, सिक्टा, सिउपुर, सिउपुरटोल, मगरटोल,सुनखरे,बैरिया,चुनाहा,दुबेरी, खुटी, भवानियापुर,अमुवा,बर्दापुर,बाघखोर,बाँदरभरिया, ओजखोला, बासखोली, सौंरी,जरुवा र तितेंनघारी
२.	अगैया, गोबारपुर, माथेबास, हर्देवा, खोरिया, कचनापुर, गुरुवाखोला, मदुई, मदुवा, हरिहरपुर,महेन्द्रपुर,औंरहवा,टिकुलिपुर,मटैया,शमशेरगञ्ज,घारीगाउँ,राजपुर र नयाँबस्ती
३.	बैंसा, बेलासपुर, बेलडाँडा, भगौतीपुर, भवानियापुर, वनघुस्री, साइपुर, जगपुर, गलराबाज, नारायणपुर, नवलपुर, सानो खैरहनी, सिनाबाँस, सिसुवा र ठूलो खैरहनी
४.	आँधरपुर, बैजापुर, बन्तरी, बिच्काटोल, बुद्धचोक, कुम्भर, लामिडाँडा, लटनिया, नारायणपुर, नयाँबस्ती, राजपुर,माहु, धामपुर, लालपुर र रामकुटी
५.	बिनौना, नयाँबस्ती,अलिनगर,गोरधुई,सुनटपरी,चाचरफर्का,मुरली डाँडा,रामायणपुर,वञ्जरिया,टडुवा,चिलहरिया,ललही,जुरपानी,फोकटपुर,रिहार डाँडा,दक्षिणपुर,जबरपुर,सन्तपुर र पथरैया,
६.	डाँडाटपरी, ढलैया, गोडियनपुर, हब्रहवा, मोहनपुर, पदनाहा, पनेरिया, शान्तिपुर,बम्लहवा,कमैया डाँडा,छटकपुर,ठाँडापुरुवा,अकलघरुवा , मेहमानपुर, लक्ष्मीराजपुर,सिधनवा र जोरैया
७.	वसन्तपुर, भेलुनिया, विसम्भरपुर, छप्परतल्ली, देउपुरा, फरेदा, गेंदवा, नालापारी, भेलुनिया, पहाडीपुर, पिप्रहवा, सर्रा, सर्री, शान्तिपुर, सिमलघारी,भर्था र नयाँवस्ती
८.	बालापुर, ओभरी, पेरानी,धर्मौती,अमुवागाउँ,नयाँगाउँ,अमुवागाउँ,खल्लागाउँ र वनघुस्रानटोल
९.	बाह्रबिघा, दङ्गालीटोल, ढकेरी, गुरुवागाउँ, कौवाकाँरा, खैरेनी, लाहुरेटोल, महादेवा, उद्दैन (बैजनाथपुर) र बुच्चापुर

स्रोत : राप्तीसोनारी घरधुरी सर्भेक्षण, २०७५

विद्यालयहरु

समयको परिवर्तनसंगै नेपालमा शिक्षाको क्षेत्रमा हुँदै आएको विकासको क्रममा विभिन्न तहका विद्यालयहरु खुलेको पाइन्छ । जनतालाई पायक पर्नेगरि विद्यालयहरु सञ्चालन हुँदै आएकोमा नेपालको नयाँ संविधानले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको अधिकार सम्वन्धित स्थानीय तहलाई प्रदान गरेकाले अझ नयाँ विद्यालयहरु खुलिरहेको पाइन्छ । राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा सामुदायिकतर्फ वडा नं. ७ मा कक्षा ०–३ सम्म सञ्चालन भएका २ वटा मदरशा(मुस्ताकूल उलुम र गुल्शने गाजी)समेत गरेर ५४ वटा र संस्थागततर्फ १६ वटा गरी जम्मा ७० वटा देहाय अनुसारका विद्यालयहरुले यस गाउँपालिकामा शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापहरु सञ्चालन गरिरहेका छन् :

वडा नम्बर	प्राथमिक तह ०–५ सम्म		आधारभूत तह ०–८ सम्म		मा.वि. तह ०–१० सम्म		मा.वि. तह ०–१२ सम्म		जम्मा		कैफियत
	सामु.	संस्था	सामु.	संस्था	सामु.	संस्था	सामु.	संस्था	सामु.	संस्था	
१	७	०	१	१	१	०	१	०	१०	१	
२	०	०	५	१	१	०	२	०	८	१	
३	१	१	२	०	०	१	१	०	४	२	
४	२	१	१	०	२	०	१	०	६	१	
५	३	०	१	२	१	०	१	१	६	३	
६	२	१	०	१	१	०	२	०	५	२	
७	३	०	२	२	१	०	२	०	८	२	२ वटा मदरशा
८	०	०	१	०	१	२	१	०	३	२	
९	१	१	१	१	१	०	१	०	४	२	
जम्मा	१९	५	१४	५	९	३	१२	१	५४	१६	

स्रोत : राप्तीसोनारी गाउँपालिका शिक्षा,युवा तथा खेलकूद शाखा

मुख्य मुख्य सडकहरु

सडकलाई विकासको मुख्य पूर्वाधारका रुपमा लिइन्छ । यसको निर्माण र विस्तारले जनतालाई सजिलो हुने मात्र नभै स्थानीयस्तरमा आर्थिक गतिविधिसमेत बढ्ने भएकाले आय आर्जनमा सुधार हुन्छ । राप्तीसोनारी गाउँपालिका ग्रामीण क्षेत्र भएरपनि सडक सञ्जालले राम्रोसंग जोडिएको पालिका हो । पूर्वपश्चिम राजमार्ग , हुलाकी मार्ग तथा नेपालगञ्ज बघौडा मार्ग यस पालिकामा रहेका प्रमुख पक्की सडकहरु हुन् । यी सडकबाहेक वडाभित्र र वडालाई जोड्ने विभिन्न पक्की तथा ग्राभेल सडकहरु पनि रहेका छन् ।

क.सं.	सडकको नाम	सम्पर्क	किसिम
१	महेन्द्र राजमार्ग	वडा नं १, २ ,८ र वडा नं ९ सम्म	पक्की
२	हुलाकी सडक	वडा नं , ३ ,४,५, र वडा नं ६सम्म	पक्की
३	नेपालगञ्ज बघौडा सडक	वडा नं ६, र वडा नं ७ सम्म	पक्की
४	वडानं. २ को सडक	माथेबास जीरोदेखि शमशेरगञ्जसम्म	पक्की
५	वडानं. २ को सडक	मदुवादेखि बिनौनासम्म	पक्की
६	वडानं. २ को सडक	गल्लीकटानदेखि राजपुरसम्म	पक्की
७	वडानं. ८ को सडक	शम्शेरगञ्ज जिरोदेखि कचनापुर हुँदै माथेबास जिरोसम्म	पक्की
८	वडानं. ८ को सडक	कलमकोरुखदेखि बालापुरसम्म	पक्की
९	वडानं. ९ को सडक	ढकेरीदेखि जनता मा.वि.बैजनाथपुरसम्म	पक्की
१०	वडानं. ५ को सडक	बिनौना चोकदेखि मदुवाको पुल जोड्ने	पक्की
११	वडा नं. ३	सिसवादेखि खैरेनीहुँदै भवनियापुरसम्म आदि	पक्की
१२	वडा नं.४	बैजापुरदेखि लटनियाँसम्म	पक्की
१३	वडा नं.४	राजपुरदेखि कुम्भरसम्म आदि	पक्की

१४	वडा नं.६	ढलैयादेखि बघौडासडक जोड्ने	पक्की
१५	वडा नं.६	ढलैया,सिधनवा र मेहमानपुर आदि	पक्की
१६	वडा नं.७	गेन्दुवा,पोखरामाता आदि	पक्की

माथि उल्लेखित सडकहरु बाहेक विभिन्न वडाहरु जोड्ने र वडाभित्रका विभिन्न गाउँ तथा टोलहरु जोड्ने ग्राभेल तथा कच्ची सडकहरु पनि रहेका छन् ।

पाठ ३

वडाका जनप्रतिनिधि र तिनको जिम्मेवारी

कुनैपनि महानगर,उपमहानगर,नगर वा गाउँपालिकाहरुलाई त्यहाँ बसोवास गर्ने जनसङ्ख्याको आधारमा वडाको सङ्ख्याको निर्धारण गरिएको हुन्छ । पालिकाले प्रवाह गर्ने विभिन्न सेवाहरु स्थानीय जनताले सजिलैसंग छिटो र छरितो गरेर प्राप्त गर्नसकून् र विकास निर्माणमा सबैको समान सहभागिता रहन सकोस् भनेर प्रत्येक वडाहरुमा त्यसै वडाका जनताहरुलेप्रत्यक्ष निर्वाचनबाट छानिएकादेहाय अनुसारका जनप्रतिनिधिहरु रहने संवैधानिक व्यवस्था रहेको छ ।

वडाध्यक्ष १ जना(खुल्ला)

वडासदस्य १ जना (महिला)

वडासदस्य १ जना (दलित महिला)

वडासदस्य २ जना (खुल्ला)

जम्मा ५ जना

वडाका जनप्रतिनिधिहरुको पदीय जिम्मेवारी

प्रत्येक वडामा निर्बाचित भएका जनप्रतिनिधिहरुले स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ मा व्यवस्था भएअनुसारका कामका साथै आफ्नो वडाको निर्माण र विकासका लागि गाउँपालिकामा बजेटको बाँडफाँड भएबमोजिमआफ्नो वडामा निर्माण विकाससम्वन्धी देहायका कामहरु गर्दछन :

- बाटाघाटा र पुलपुलेसा निर्माण र मरमत गर्ने ।
- सिंचाइ कुलो र बाँध निर्माण र मरमत गर्ने ।
- शिक्षा र स्वास्थ्यसम्बन्धी काम
- वनजङ्गलको संरक्षण र सम्वर्धनसम्बन्धी काम
- सामाजिक चेतनासम्बन्धी काम
- विपद् व्यवस्थापनसम्बन्धी काम
- विकास निर्माणसम्बन्धी विभिन्न काम
- नियमित अन्य प्रशासनिक काम

पाठ ४

वडाबाट सम्पादन हुने कामको प्रभावकारिता

नेपालमा संघीयता लागु भएपछि सिंहदरबारको अधिकार गाउँगाउँमा पुग्न सकोस् अर्थात जनतालाई आइपर्ने कतिपय कार्यालयीय कामहरु र ससाना स्थानीय विकासका कामहरु वडाकै छनोटमा वडाबाटै सम्पन्न होऊन् भनेर स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले वडालाई विभिन्न अधिकारहरु दिएको देखिन्छ । कुनैपनि अधिकार कर्तव्य बोधविना लङ्गडो हुनजान्छ । हाम्रो संविधानले परिकल्पणा गरेको वडाको सेवाप्रवाहको अवस्थालाई प्रभावकारी र जनमुखी बनाउनका लागि वडाका जनप्रतिनिधि तथा कर्मचारीहरुले देहायअनुसार गर्नुपर्दछ :

- स्वच्छ,इमान्दार र भेदभावरहित भावनाले कार्य गर्नुपर्ने ।
- नियमित र अनुशासित भएर कार्य गर्नुपर्ने ।

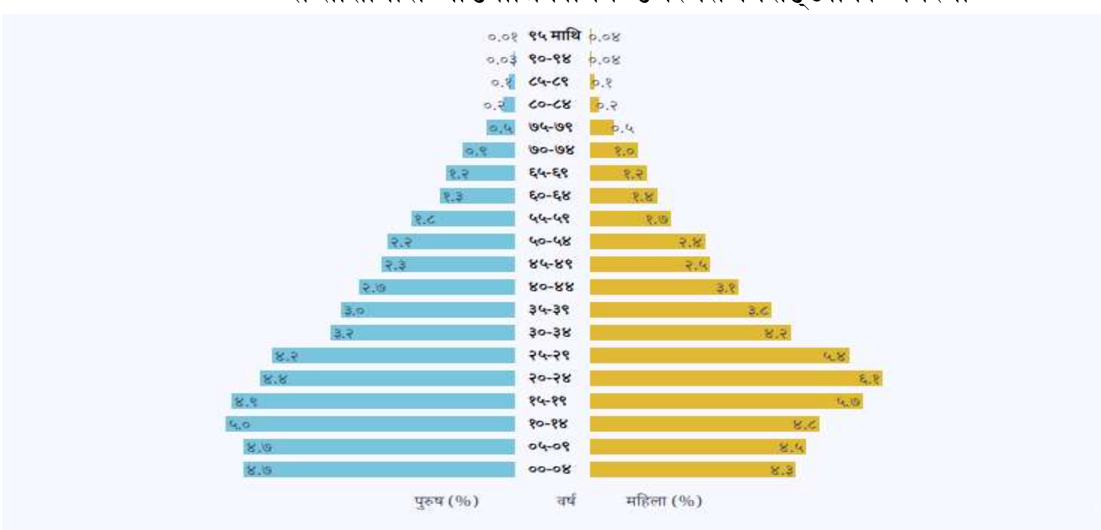
- ❖ सदैव सेवाभावले कार्य गर्नुपर्ने ।
- ❖ सेवाग्राहीका सम्पन्न हुने कामहरु समयमै सम्पन्न गरिदिनुपर्ने ।
- ❖ सेवाग्राहीसंग नम्र बोली र पबित्र भावना राख्नुपर्ने ।
- ❖ सेवा प्रदायक व्यक्तिको कार्यालय नियमितता र शिष्ट व्यवहारको प्रबाह हुनुपर्ने ।
- ❖ कार्यालयमा आउने सेवाग्राहीलाई अपेक्षित सेवाकालागि आवश्यक परामर्श दिने व्यवस्था हुनुपर्ने ।
- ❖ वडाबाट सम्पन्न हुने काम , लाग्ने समय र आवश्यक कागजात आदिबारे वडाबासी सबैलाई जानकारी गराउने व्यवस्था मिलाउनुपर्ने ।
- ❖ सेवाग्राहीले कार्यालयमा निवेदन आदि दिनुपर्ने अवस्थामा कार्यालयलेनै सो निवेदनको व्यवस्था गरिदिनुपर्ने ।
- ❖ वडाको बडापत्र सबैले देख्नेगरी राख्नुपर्ने ।
- ❖ वडाका आवश्यक्ता पहिचान गरेर विकासका योजना छनोट गर्नुपर्ने ।
- ❖ स्पष्ट र पारदर्शी हुनुपर्ने ।

पाठ ५

गाउँपालिकाको उमेरगत जनसङ्ख्या र विश्लेषण

नेपालको राष्ट्रिय जनगनणा २०७८ अनुसारराप्तीसोनारी गाउँपालिका सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या भएका गाउँपालिका मध्ये दोस्रो ठूलो गाउँपालिका हो । यसको कूल जनसङ्ख्या पुरुषतर्फ ३१,३२७ (४७.१ प्रतिशत) र महिलातर्फ ३५,११८ (५२.९ प्रतिशत) गरी जम्मा जनसङ्ख्या ६६,४४५ रहेको छ ।

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाभित्र उमेरगतजनसङ्ख्याको अवस्था



स्रोत राष्ट्रिय तथ्याङ्क विभाग २०७८

राष्ट्रिय तथ्याङ्क विभागले प्रकाशित गरेको जनगणना २०७८ को अन्तिम प्रतिवेदनमा देखाए अनुसार राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको उमेरगत जनसङ्ख्यालाई तालिकामा प्रतिशतमा यसरी पनि हेर्न सकिन्छ :

क्र.सं.	उमेरसमूह (बर्षमा)	महिला	पुरुष	जम्मा
१	० देखि ४	४.३	४.७	९
२	५ देखि ९	४.५	४.७	९.२
३	१० देखि १४	४.८	५.०	९.८
४	१५ देखि १९	५.७	४.९	१०.६
५	२० देखि २४	६.१	४.४	१०.५
६	२५ देखि २९	५.४	४.२	९.६

७	३० देखि ३४	४.२	३.२	७.४
८	३५ देखि ३९	३.८	३.०	६.८
९	४० देखि ४४	३.१	२.७	५.८
१०	४५ देखि ४९	२.५	२.३	४.८
११	५० देखि ५४	२.४	२.२	४.६
१२	५५ देखि ५९	१.२	१.८	३
१३	६० देखि ६४	१.४	१.३	२.७
१४	६५ देखि ६९	१.२	१.२	२.४
१५	७० देखि ७४	१.०	०.९	१.९
१६	७५ देखि ७९	०.५	०.५	१
१७	८० देखि ८४	०.२	०.२	०.४
१८	८५ देखि ८९	०.१	०.१	०.२
१९	९० देखि ९४	०.०३	०.०४	०.०७
२०	९५ देखि माथि	०.०३	०.०१	०.०४

स्रोत : राष्ट्रिय तथ्याङ्क विभाग २०७८

पाठ ६

वडा कार्यालयले शिक्षा,महिला तथा बालबालिकाका लागि गर्ने कार्यक्रम

नेपालको संविधान २०७२ अनुसार माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको सञ्चालन र व्यवस्थापन गर्ने अधिकार स्थानीय तहलाई दिएकाले उक्त जिम्मेवारी पुरागर्न वडाकार्यालयहरुको भूमिका पनि महत्वपूर्ण हुनआउँछ। वडाकार्यालयहरुले आफ्नो वडाभित्रको शैक्षिक व्यवस्थालाई सुदृढ ,गुणस्तरीय र समानरुपमा सबैको पहुँचमा बनाउनका लागि महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने हुन्छ।

शिक्षामा गर्ने कार्यक्रम

प्रत्येक पालिकाहरुमा पालिका प्रमुखको अध्यक्षतामा गाउँशिक्षा समिति भएझैं वडाहरुमा पनि वडाध्यक्षको अध्यक्षतामा वडाशिक्षा समिति रहन्छ। उक्त समितिले आफ्नो वडाभित्रको शैक्षिक विकासका लागि पालिकासंग समन्वय गर्दै वडामा रहेका विद्यालयहरुको भौतिक पक्ष,शैक्षिक पक्ष र सामाजिक पक्षलाई गुणस्तरीय ,सुदृढ र बलियो बनाउन नेतृत्वदायी र समन्वयकारी भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने हुन्छ। आफ्नो वडाभित्रका विद्यालयको व्यवस्थापन समितिमा समेत वडाध्यक्ष पदेन सदस्यका रुपमा उपशि्थति रहने कानूनी व्यवस्था भएकाले विद्यालयको वास्तविक अवस्था बुझेर विद्यालयहरुमा आवश्यक रहेका विभिन्न कार्यक्रम प्रस्ताव गर्न, योजना निर्माण गर्न र बजेट बिनियोजन गरेर कार्यान्वयन गर्न समेत सजिलो हुने हुँदा वडाकार्यालयले आफ्नो वडाका लागि शिक्षाको क्षेत्रमा देहाय अनुसारका कार्यक्रम गर्न सकिन्छ :

- ❖ विद्यालयका कक्षाकोठाको मरमत, निर्माण र आधुकिकीकरण
- ❖ विद्यालयमा उपयुक्त र प्रयाप्त डेष्कबेञ्चको मरमत तथा निर्माण
- ❖ विद्यार्थीका लागि खेलमैदानको व्यवस्था र स्तरोन्ति
- ❖ विद्यालयमा रहेका शौचालयको मरमत र सरसफाइको व्यवस्था
- ❖ विद्यार्थीका लागि आवश्यक खेलसामग्रीको व्यवस्थापन
- ❖ विद्यार्थीका लागि सफा र स्वच्छ पिउने पानीको प्रयाप्त व्यवस्थापन
- ❖ साना कक्षाको बसाइ व्यवस्थापनका लागि पिफोमसहितका कार्पेटको व्यवस्थापन
- ❖ अभिभावक अन्तरक्रिया कार्यक्रम सञ्चालन
- ❖ शिक्षण सिकाइका लागि डिजिटल सामग्रीको व्यवस्थापन

महिलाहरुका लागि गर्ने कार्यक्रम

वडाकार्यालयले महिलाहरुका लागि निम्नानुसारका कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्नसक्छ :

- ❖ सिपमूलक तालिम सञ्चालन (सिलाइकटाइ,बुनाइ आदि)

- ❖ आय आर्जनका कार्यक्रम सञ्चालन (समूह निर्माण ,बाखा कुखुरा पालन आदि)
- ❖ विभिन्न विषयक सचेतना कार्यक्रमको सञ्चालन
- ❖ नेतृत्व विकासका कार्यक्रम सञ्चालन
- ❖ महिला समूह निर्माण र लघु उद्यम सञ्चालन

बालबालिकाहरुका लागि गर्ने कार्यक्रम

- ❖ विभिन्न खोप कार्यक्रम सञ्चालन
- ❖ पोषिलो खाना कार्यक्रम
- ❖ विद्यालय भर्ना कार्यक्रम
- ❖ विद्यालय टिकाउ कार्यक्रम
- ❖ बाल मनोरञ्जनात्मक खेल कार्यक्रम सञ्चालन
- ❖ विद्यालयमा खेल सामग्री व्यवस्थापन कार्यक्रम
- ❖ दिवाखाजा थप सहयोग कार्यक्रम
- ❖ बालउद्यान निर्माण कार्यक्रम
- ❖ बाल अधिकार संरक्षणका कार्यक्रम
- ❖ बाल स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन

पाठ ७
राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा रहेका प्रमुख पर्यटकीय स्थलहरु

हामी रमाईलो तथा मनोरञ्जनका लागि अन्यत्र टाढा टाढा घुम्ने र घुम्ने सोंच बनाएका हुन्छौं तर नजिकको तिर्थ हेलाँ भनेझैं आफ्नै गाउँठाउँमा रहेका रमाईला र महत्वपूर्ण स्थानहरुको वास्ता गरिरहेका हुँदैनौं । हाम्रो गाउँपालिकामा पनि विभिन्न महत्वका पर्यटकीय क्षेत्रहरु रहेकाले ती ठाउँमा आफुपनि घुम्ने र अरुलाई पनि घुम्न प्रेरित गर्नुपर्दछ ।

राप्तीसोनारी सर्वेक्षण २०१८ अनुसार यस गाउँपालिकामा रहेका प्रमुख पर्यटकीय एवम् धार्मिक स्थलहरू निम्नानुसार रहेको पाइन्छ :

प्रमुख पर्यटकीय स्थलहरू

क्र.सं.	पर्यटकीय स्थलहरू	ठेगाना
१.	ढकेरी पिकनिक पार्क	राप्तीसोनारी -९, ढकेरी
२.	ढकेरी वनस्पति उद्यान	राप्तीसोनारी -९, ढकेरी
३.	राप्ती पकरी पुल, झोलुङ्गे पुल	राप्तीसोनारी -२, अगैया
४.	गौशाला मन्दिर	राप्तीसोनारी -२, शम्शेरगञ्ज
५.	राप्ती पुल	राप्तीसोनारी -६, सिधनवा
६.	राप्ती तटबन्ध (राप्ती छेउमा)	बिनौनादेखि सिधनवासम्म
७.	बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज	महादेवपुरी, कचनापुर, कुसुम समेत
८.	शिव मन्दिर	राप्तीसोनारी - ५ चिलरिया, बिनौना र वडा नं. १ कुसुम बैरिया बजारमा
९.	कर्णेराजा	राप्तीसोनारी -५, बिनौना
१०.	झोलुङ्गे पुल	राप्तीसोनारी -१, कुसुम र राप्तीसोनारी -८ पेरानी
११.	विद्युत पावर हाउस	राप्तीसोनारी -४, बैजापुर
१२.	खैरभट्टी गुफा	राप्तीसोनारी - ४, बैजापुर
१३	बर्फानी बाबा	राप्तीसोनारी-४
१४	भुवरभवानी मन्दिर	राप्तीसोनारी ३ वनघुस्री
१५	सिक्टा सिंचाइ नहरको बाँध	राप्तीसोनारी -२ अगैया
१६	कन्यश्वरी सिमसार	राप्तीसोनारी - ५ वञ्जरिया

१७	सुइलवा झरणा	राप्तीसोनारी -४
१८	ढोलिया खोला झरणा	राप्तीसोनारी - १ खुटी
१९	सतीभवानी मन्दिर	राप्तीसोनारी-१भवनियापुर
२०	कोटही भवानी र गणेश मन्दिर	राप्तीसोनारी २ खोरिया
२१	पोखरामाता मन्दिर	राप्तीसोनारी वडा नं.७ ननकौपुर

स्रोत : राप्तीसोनारी घरधुरी सर्भेक्षण,२०७५

एकाइ दुई

हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरु

पहिलो एकाइ राप्तीसोनारीको परिचयको शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापका लागिं यो दोस्रो एकाइ “हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरु”का लागि कार्यघण्टा १५राखिएकाले उक्त समयावधिमा यस एकाइमा राखिएका विषयवस्तुहरुको शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सकाउनुपर्नेछ ।

पाठ ८ : विभिन्न मन्दिरहरुको परिचय

पाठ ९ : नृत्य , बाजा र पोशाकको परिचय

पाठ १० :खोला र छहराको परिचय

पाठ ११ : वनस्पतीय जडीबुटीको परिचय , प्रयोग र महत्व

पाठ १२ : हाम्रा केही चाडपर्वको परिचय र महत्व

पाठ १३ : सामुहिक स्वार्थ र सद्भाव

पाठ ८

विभिन्न मन्दिरहरुको परिचय

हाम्रो नेपालमा विभिन्न धर्ममान्ने मानिसहरूको बसोबास रहेको पाइन्छ । धर्मअनुसार तीमानिसहरूलेमान्ने देवी देवताहरू पनि फरक फरक हुनु स्वभाविकै हो । हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा पनि विभिन्न धर्मप्रति आस्था राख्ने मानिसहरुको बसोबास रहेको छ । हामी सबैले आफ्नो रीतिरिवाज र परम्पराको अनुसरण र संरक्षण गर्नु धर्म मात्र नभै कर्तव्य पनि हो । यस कुरामा कसैले कसैलाई बाधा उत्पन्न गर्ने हैन कि बरु एक अर्कोलाई सहयोग र सम्मान गर्नु पर्दछ ।

हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको क्षेत्रभित्र पनि विभिन्न धर्मावलम्बीहरूको बसोबास रहेको छ । यहाँ हिन्दू धर्मावलम्बीहरूले आस्था राख्ने र सम्मान गर्ने केही धार्मिक स्थलहरूको बारेमा छोटो परिचय गराइन्छ :

राप्तीसोनारी २ टिकुलीपुरमा रहेको सिध्द साईकुमारीको मन्दिर

राप्तीसोनारी गाउँपालिका वडा नं. २ टिकुलीपुर गाउँको पश्चिमउत्तर र मटैया गाउँको ठिक उत्तरमा पर्ने अग्लो चउरमा रहेको यो मन्दिर हिन्दु धर्मावलम्बीहरूको पवित्र मन्दिर मानिन्छ । पूर्वपश्चिम राजमार्गको शमशेरगञ्ज बजारबाट दक्षिणतिरको बाटोभएर अमुवागाउँ,शमशेरगञ्जको गाउँ र मटैया भन्ने गाउँहुँदै करिब ३ कि.मि.को यात्रापछि यो मन्दिर रहेको स्थलमा पुग्न सकिन्छ ।

मूलरूपमा रुकुम जिल्ला रहेको सिध्द साइकुमारी पहिलेदेखिनै स्थापना भएर पुजाअर्चना गरिदै आएको पाइन्छ भने यस मन्दिरको स्थापना भएको समय भने धेरै पुरानो छैन । यो मन्दिरको स्थापनाको ऐतिहासिक तथ्य हेर्दा राप्तीसोनारी गाउँपालिका वडा नं. २ टिकुलीपुर भन्ने गाउँमा हाल बसोबास गरिरहेका अधिकांश मानिसहरू रुकुम जिल्लाबाटनै बसाइ सरेर आएको पाइन्छ । यो पङ्तिकारले यो लेख तयार पार्दा सो मन्दिरका पुजारी समेत रहेका रुकुम जिल्लाबाट बसाइँ सरेर सो ठाउँमा आएर बसोबास गरेका श्री मानबहादुर खत्रीको छोरा बहादुर के.सीसँगको भलाकुसारी पश्चात् उहाँकै अनुमतिमा उक्त मन्दिरको बारेमा यसमा भएको विवरण राखिएको छ ।

एकजना स्व.शशीराम खत्री भन्ने व्यक्ति (जो धामी समेत रहेका थिए) अनौठो रूप देखाउने,कहिले दौडिरहने, कहिले कठिन रुखहरूमा चढ्ने जस्ता कियाकलाप देखाउँदै नजिकै अग्लो स्थानमा देवीको मन्दिर स्थापना गर्न भनेको र सुरुमा उनका सहगोत्रीहरूले मात्र उक्त स्थानमा पुजाआजा गर्दा उनले पहिले देखाउने गरेका कियाकलापहरू देखाउन छाडेकाले देवीको पूजा आराधनामा कमशः कुसारी थरका मात्र नभै सबैले पुजा गर्दैआएको पाइन्छ । उक्त मन्दिरको बारेमा संक्षिप्त विवरण यसप्रकार रहेको छ : :

- मन्दिरको स्थापना वि.सं.२०४५साल०८महिना२५गते भएको ।
- पहिले धामी शशीराम खत्रीबाट रुखको फेदमा पुजा सुरु गरिएको ।
- हाल मन्दिरको पुजारी श्री मानबहादुर खत्री रहनुभएको ।
- मन्दिरमा मङ्सिरको पूर्णिमाको अवसरमा पूजा गरिनुका साथै मेला लाग्ने गरेको ।
- सुरुमा नजिकै रहेको कलम जातको रुखको फेदमा पुजा गर्ने गरिएको ।

- तत्कालिन कचनापुर गा.वि.स.बाट मन्दिर निर्माणका लागि केही रकम प्राप्त भए पश्चात् पक्की मन्दिरको निर्माण गरिएको ।
- राप्तीसोनारी गाउँपालिकाले पनि अर्को मन्दिर निर्माणका लागि रकम उपलब्ध गराएको ।
- पशुपंक्षीको बली नदिइने ।
- मानिसहरूले मनोकांक्षा पुराहोस् भनि भाकल गर्दा फूलपाति र मिष्ठान्न प्रसादको रूपमा जहिले पनि पुजारीको सहयोगले चढाउन सकिने व्यवस्था रहेको ।
- हाल एउटा मन्दिरमा बाघमा सवार भएकी देवीको मुर्ती रहेको ।
- अर्को मन्दिर पुजारी गादी बस्नका लागि बनाइएको ।
- उक्त देबीको मुर्तीनै रहन दिने या अन्य देवीको मुर्ती राख्ने भन्ने बारे छलफल हुँदै गरेको ।
- सुरुमा कुसारी थरकाले मात्र पुजा गर्ने गरेको ।
- हाल सबै हिन्दु धर्मावलम्बी सबैले भाकल र पुजा गर्ने गरेको ।
- मङ्सिरको पूर्णिमामा ३ दिनसम्म ठूलो मेला लाग्ने गरेको ।
- रुकुम जिल्लामा रहेको डिग्रेसाइकुमारी र सिध्द साईकुमारी दिदीबहिनी हुन भन्ने विश्वाश गरिएको ।

स्रोत : स्थानीय व्यक्ति (बहादुर के. सी.)सँगको सोधपुछको आधारमा तयार पारिएको ।

राप्तीसोनारी ९ ढकेरीमा रहेको बेङ्कटेश्वर बजरङ्गबलीको मन्दिर

हिन्दु धर्मावलम्बीहरूले पूजा र आराधना गर्ने विभिन्न देवीदेवताहरूमध्ये हनुमान पनि एक हुन् । भक्तिबाट शक्ति प्राप्त हुन्छ र शक्तिलाई उचित समय र स्थानमा प्रयोग गर्नुपर्दछ भन्ने मूलभावका साथ भगवान रामका भक्तका रूपमा हिन्दुका धार्मिक ग्रन्थहरूमा परिचित हनुमानलाई बजरङ्गबली पनि भानिन्छ ।

यसै सन्दर्भमा राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको वडा नं. ९ मा पर्ने पूर्वपश्चिम राजमार्गको छेवैमा रहेको ढकेरी बजारमा अवस्थित यो मन्दिर शक्ति र भक्तिका उपासकहरूका लागि महत्वपूर्ण मानिन्छ । भगवान रामका सहयोगी तथा परम भक्तका रूपमा चिनिने उक्त मन्दिरको इतिहास र महत्व यसप्रकार रहेको छ :

मन्दिर निर्माणको इतिहास :

वि. सं. २०३३ सालतिर पूर्वपश्चिम राजमार्गको निर्माणका क्रममा सोही स्थानमा बसेको सडक निर्माणगर्ने कम्पनीले पिपलको रुख नजिकै रहेको सानो मन्दिर निर्माण गरेर पूजाआजा गर्ने गरेको प्रारम्भिक इतिहास त्यहाँका स्थानीय बुढापाकाहरू बताउँछन् । पछि गएर वि.सं. २०५० सालमा नेपाली सेना जङ्गलको तालिमको क्रममा सो ठाउँमा आएको बेलामा उक्त टोलीले आफ्नै खर्चमा नयाँ मन्दिर निर्माण गरेको कुरा उक्त मन्दिरमा रहेको शिलालेखमा समेत उल्लेख रहेको पाईन्छ । यस मन्दिरको पूजा व्यवस्थापनका लागि भनेर नेपालगञ्ज निवासी डा. जी राज शाक्यले वर्षेनी १२००० दिने गरेको पूजारी हरिमाया खड्काले जानकारी गराउनु भयो । उक्त मन्दिरलाई व्यवस्थित गर्नका लागि कमल गिरी अध्यक्ष र रामबहादुर भण्डारी सचिव रहेको एक समिति पनि रहेको छ । रू १००००० को अक्षयकोष रहेको उक्त मन्दिरको व्यवस्थापन पक्ष सबल बनाउन आवश्यक देखिन्छ ।

मन्दिरको महत्व :

सुरुका दिनहरूमा थोरै आवादी र त्यो पनि थारू जातजातिको बस्ती रहेको उक्त ठाउँमा बिस्तारै पहाडी समुदायका मानिसहरूको बसोबास बढेसँगै उक्त मन्दिरमादैनिक पूजाआजाको व्यवस्था हुँदैआएको पाईन्छ । इमान्दारिता र कर्तव्यपरायणताको पाठ सिकाउने उक्त मन्दिरको महत्व स्थापनाकालदेखिनै बढदै गएको पाईन्छ ।

स्रोतः स्थानीय भाइराम वली

राप्तीसोनारी वडा नं. ५ गोरधोईमा रहेको वैष्णो देवी मन्दिर

राप्तीसोनारी गाउँपालिका वडा नं. ५ गोरधोईमा रहेको यो मन्दिर बि.सं. २०६६मा स्थानीय मानिसहरुको सहयोग र देहायका मानिसहरुको विशेष सहयोग र सक्रियतामा निर्माण भएको हो । यो

मन्दिर राप्तीसोनारी वडा नं. ५ भएर जाने हुलाकी मार्गबाट करिव ५ कि.मि. दक्षिणतर्फको जङ्गलमा रहेको छ । यस मन्दिरमा माता वैष्णो देवीको ढुङ्गाको मुर्ती राखिएको छ । यो मन्दिर जङ्गलको अग्लो स्थानमा रहेकाले यसको परिशरमा पानीको कुनै सुबिधा रहेको पाइदैन । यस मन्दिरको केही तल अर्थात करिव ५०० मिटर तल पानीको प्राकृतिक स्रोतका रुपमा रहेको मूल भएकाले यसै स्थानमा भक्तहरुका लागि आश्रमको निर्माण गरिएको छ । भरखरमात्र स्थापना भएकाले पनि हुनसक्छ उक्त मन्दिर र आश्रमलाई व्यवस्थित गरेर सञ्चालन भएको पाइदैन तर पनि यस मन्दिरमा साधु सन्तहरु बेलावखतमा पुजा अर्चनाका लागि गैरहेको देखिन्छ । नियमित पुजा गर्ने पुजारी नभएता पनि ओली बाबा भनिने स्थानीय डम्बरबहादुर ओलीले विशेष धार्मिक पर्वहरुमा पुजा गर्ने गरेको पाइन्छ । यहाँ हरेक वर्षको माघ १० गते सत्यनारायण भगवानको पुजा गरिने तथा श्रध्दालुहरुद्वारा भजन कीर्तन गर्ने गरिन्छ । यस मन्दिरलाई व्यवस्थित बनाउनका लागि स्थानीयहरुले आगामी दिनमा देहाय अनुसारका लक्ष्यहरु राखेको देखिन्छ :

- मन्दिर व्यवस्थापन समितिको निर्माण गर्ने ।
- सारदीय र वासन्तीय दुबै दशैंमा नियमित पुजापाठको व्यवस्था गर्ने ।
- गौशालाको निर्माण र व्यवस्था गर्ने ।
- हिन्दु सनातन धर्मको बारेमा प्रवचनको व्यवस्था गर्ने ।

यो मन्दिरनिर्माणमा विशेष सहयोग र सक्रिय रहेका व्यक्तिहरु :

१.बालकृष्ण थारु राप्तीसोनारी ५ गोरधोई

२.राधेश्याम थारु राप्तीसोनारी ५ गोरधोई

३.लहानु थारु राप्तीसोनारी ५ गोरधोई

४.चुल्हु थारु राप्तीसोनारी ५ चाचरफर्का

५.सन्तोष थारु राप्तीसोनारी ८ धर्मौती

पुजारी : डम्मरबहादुर वली

स्थापना त्रिशुल जडान : मिति वि.स. २०६६।०३।०४

मुर्ति स्थापना र प्राण प्रतिष्ठा : मिति २०७१।१०।१०

पाठ ९

नृत्य, बाजा र पोशाकको परिचय

झ्याउरे नाचको महत्व इतिहास,पोशाक,बाजाहरू र संरक्षणको आवश्यकता

नेपाल विभिन्न कला र संस्कृतिले भरिएको मुलुक हो । यहाँ अनेक जातजाति र भाषाभाषीको मिश्रण नै नेपाली संस्कृती हो । यहाँ विशेष गरेर हिमाल,पहाड,तराई र पूर्व,मध्य,पश्चिमको भौगोलिक क्षेत्रले विविधता र त्यही विविधतामा रोचकता थपेको छ।यहाँ मेला,पर्व,जात्रा, विवाह,पूजा आदि विभिन्न खुसी र रमाईला अवसरमा गाइने र नाचिने नाचहरूमा झ्याउरे नाचको स्थान अग्रणी रुपमा आउँदछ । आआफ्नो भेगअनुसारका भाखाहरूका साथ मादल,मुरली र चाँप (खुट्टामा लगाउने घुँगरु) मुख्य बाजा भए पुग्ने यो नाच छिटो छिटो हुन्छ ।यस नाचमा युवा युवतीको संलग्नता र सहभागिता अधिक रहन्छ ।झ्याउरेलाई मुख्यतया तीन भागमा बाँड्न सकिन्छ ।

१.छोटो झ्याउरे : छोटा छोटा अन्तराहरूलाई छिटो छिटो गाइने गीतनै छोटो झ्याउरे हो (खुट्टैमा नेल परे पर्ला झ्याउरे म ननाची छोड्दिन ......)

२ मध्यम झ्याउरे (हातका मैला सुनका थैला ......साग र सिस्नु खाएको वेश आनन्दि मनले)

३ लामो झ्याउरे (उहिले त बाजेका पालामा मोहर ....मकै छैनन् डालामा)

झ्याउरे नाचको इतिहास

हाम्रो नेपाली समाजमा परापूर्वकालदेखि नाचिदै आएको यो नाचको इतिहास निकै पुरानो रहेको छ । मेला, पर्व,विवाह, रोदी आदिमा रमाइलो गर्न र थकाइ मार्न गाउँदै र नाच्दै आएको पाइन्छ ।पुस्ता हस्तान्तरण हुँदै आजसम्म जीवित रहेको यो नाच अब डिजेयुगको आरम्भ भएसँगै हराउँदै जाने खतरा बढ्दै गएको छ ।पुर्खाले बचाएर हामीसम्म ल्याइपुर्याएको यो नासो हामीले पनि संरक्षण र सम्वर्धन गर्दै भावी पुस्तालाई सुम्पनु छ ।

झ्याउरे नाचको महत्व

परापूर्वकालदेखि आआफ्ना भेग, भाषा, रीतिरिवाज अनुसार गाउँघरमा सम्पन्न हुने धार्मिक र सामाजिक पर्व तथा उत्सवहरूमा एउटा मादलकै भरमा विशेष भेषभुषाबिना पनि नाच्न सकिने यो नाचमा खास हरेर युवाको सहभागिता अधिक रहने भएकाले समय सान्दर्भिक छोटो र मिठो मनोरञ्जन सबैलाई दिनसक्ने भएकाले हाम्रो गाउँ समाजमा यसको निकै महत्व छ ।

झ्याउरे नाचमा प्रयोग गरिने पोशाक

यसको लागि विशेष खालको पोशाक आवश्यक नपर्ने भएतापनि आआफ्ना चलनचल्तीमा रहेका परम्परागत पोशाक लगाएर नाच्दाको सुन्दरतानै बेग्लै रहन्छ ।

झ्याउरे नाचमा बजाइने बाजाहरू

यो नाचमा बजाइने मुख्य बाजाहरूमा मादल र बाँसुरी (मुरली) नै हुन् । दमाहा,झ्याली, ट्याम्को, सहनाई (पञ्चेबाजा) लाई पनि लिनसकिने भए पनि मादल र मुरली प्रमुख बाजा हुन् ।

झ्याउरे नाचलाई संरक्षणको आवश्यकता

डीजेयुगको आरम्भ भएसँगै आधुनिकता पछ्याइरहेको आजको सन्दर्भमा मौलिक बाजा, मौलिक गीत र भाकाहरू र सन्दर्भहरू बिस्तारै हराउँदै गएको देखिन्छ ।सबैले आधुनिकताको स्वाद लिंदै परम्परागत नाच,बाजा,गीत,परम्परा आदिको संरक्षण हामीले नगरे कसले गर्ला? त्यसैले हामीसबै यसको संरक्षणमा जुटौं

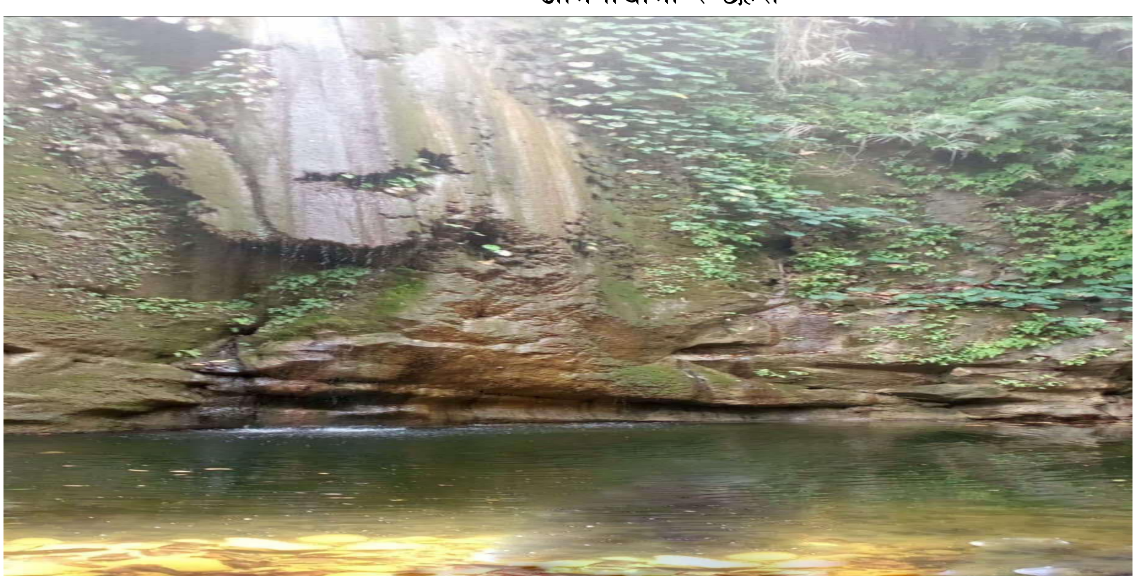
शिक्षकले झ्याउरे नाचको बारेमा स्थानीय जानकार व्यक्तिहरूसँग सम्पर्क गरेर जानकारी लिने

पाठ १०

खोला र छहराको परिचय

मूलतहः राप्ती नदीलाईनै आफ्नो काखमा राख्ने शौभाग्य पाएको राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा खहरेनै भएपनि विभिन्न खोलाहरु यस पालिकामा रहेका छन् । ती मध्ये केही खोलाहरुको यहाँ चर्चा गरिन्छ :

ढोलियाखोला र छहरा



राप्तीसोनारी गाउँपालिका वडा नं. १ भवनियापुरमा पर्ने ढोलिया खोला र छहरा

राप्तीसोनारी गाउँपालिका वडा नं. १ भवनियापुरमा पर्ने यो खोला दक्षिणतर्फको गाईलेखबाट

आएको छ । हाल सतिभवानी आ.वि.को पश्चिमतर्फ रहेको यो खहरे खोला हो । यस खोलामा बर्षायाममा हुने ठूलो बर्षाको समयमा मात्र पानीको बहाव रहन्छ । राप्ती नदीमा मिसिने यो खोलाको मुहान सुनछहरीभन्दा केही माथि खुटी भन्ने ठाउँमा रहेको छ ।

सुइलवा छहरा

राप्तीसोनारी वडा नं.४ मा रहेको सुइलवा छहरा

राप्तीसोनारी गाउँपालिका वडा नं. ४ कुम्भरको जङ्गलमा पर्ने यो छहरा शिख सामुदायिक वन क्षेत्रको नजिकै पर्दछ । वडा नं.४ मा पर्ने कुम्भर गाउँबाट करिव ४ कि.मि.पूर्वदक्षिणतर्फ पर्ने यो छहराको पानी थोरै भएतापनि बारै महिना बगिरहन्छ । छहराको रुपमा अग्लो टाकुराबाट करिव २० मिटर झरेर समथर जमिनमा आएपछि सानो खोलाको रुपमा बग्दै आएर मोरङ्गा खोलामा मिसिएको छ । मानव वस्तीबाट टाढा रहेतापनि गाईवस्तु जङ्गलमा चर्न जाँदा पानी पिउन यस खोलीले निक्कै मद्दत गरेको छ । यस खोलीमा ससाना माछा पनि पाइने भएकाले स्थानीय मानिसहरु माछा मार्नका लागि यस खोलीमा जाने गर्दछन् । सानै भएपनि प्राकृतिक रुपमा रहेको यस झरनालाई व्यवस्थित गरेर प्रचार प्रसार गर्नसके स्थानीय पर्यटकको आकर्षणको केन्द्र बन्नसक्छ ।

पाठ ११

वनस्पतीय जडीबुटीको परिचय, प्रयोग र महत्व

"बुझ्नेलाई श्रीखण्ड नबुझ्नेलाई खुर्पाको बीड" यो नेपाली उखान धेरै पहिलेदेखिनै हाम्रो समाजमा चल्दै आएको उखान हो । वास्तवमा प्रकृतिले हामीलाई दिएका उपहारहरु मध्ये विभिन्न प्रकारका बोट बिरुवा र वनस्पतिहरु पनि हुन् । ती बोट बिरुवाहरुलाई हाम्रो सोझो आँखाले केवल वनस्पतिको रुपमा मात्र देख्ने गर्दछौं तर तिनको राम्रो र गहिरो अध्ययन गरियो भने तिनमा विभिन्न प्रकारका रोगहरुको उपारमा उपयोगी हुने औषधीय तत्व रहेको पाइन्छ । आधुनिक औषधि विज्ञानको जननीको रुपमा मानिने आयुर्बेदमा तिनै वनस्पतिहरुबाट कविराजहरुले औषधि निर्माण गरेर बिरामीको सफल उपचार गर्ने गर्दथे जुन कुरा अहिले पनि विद्यमान रहेको छ । आजभोलि निर्माण गरिने आधुनिक औषधिको कच्चा पदार्थका रुपमा पनि तिनै औषधीय वनस्पतिको प्रयोग गरिन्छ । हामीहरुले पनि त्यस्ता

चिराइतो

वैज्ञानिक नाम :*Swertia chirayita* [roxb.] H.Karst

पहाडी भेगमा हुने र फस्टाउने यो बिरुवा भोजपुर,दोलखा र संखुवासभा जिल्लामा व्यवसायिक खेती गर्ने गरिएको पाइन्छ । यसको वोटानिकल नाम Sotia हो । यसको प्रयोग गर्दा मात्राको निक्कै विचार पुर्याउनुपर्दछ । यसका फाइदाहरू यसप्रकार छन् :

- टायफाइड,मलेरिया,डेङ्गुको ज्वरोमा
- पेटको जुकामा
- मधुमेहमा
- पाचनप्रणालीमा

कुरिलो (सतावरी)

वैज्ञानिक नाम :*Asparagus racemosus* Willd.

यो अस्पारागेसी परिवारअन्तर्गत पर्ने बहुवर्षीय हाँगै हाँगा भएको काँटेदार लहरे सदाबहार एउटा औषधीय गुण भएको वनस्पति हो । यसको वैज्ञानिक नाम अस्पारासस रेसिमोसस हो । यसका सियो जस्ता मसिना र हरिया पात हुन्छन् भने फूलहरू बास्नादार झुप्पामा गुजमुज्ज भएर फुन्दछन् । फलहरू कलिलो अवस्थामा हरिया र छिप्पिए

पछी राता हुन्छन्। यसका जराहरू औंला जस्तै झुप्पामा रहेका हुन्छन्, जसलाई सेला भनिन्छ । यसको फूल वैशाखदेखि आश्विन महिनासम्म फुल्दछ र फल भदौदेखि पौष महिनासम्म पाकी सक्दछ । यो जाडो र गर्मी दुवै हावापानीमा फस्टाउन सक्छ ।सामान्यतया १०० देखि २२०० मिटरसम्मको उचाइमा पाइन्छ । यसलाई नेपालीमा कुरिलो, सताबरी,संस्कृतमा शतमूल र हिन्दीमा सतावर भनिन्छ ।

प्रयोग तथा महत्व

- जमिनमाथिको मुना तरकारीको रूपमा खान सकिने ।
- सेला (जमिनमुनिको भाग) स्वास्थ्यबर्धक र शक्तिबर्धकको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।
- यसको प्रयोगले पुरुषार्थ, धातुवृद्धितथा विर्य वृद्धिमा फाइदा गर्छ ।
- गाईभैंसी वा दुध चुसाउने आमाले यसको सेवनले दुधको उत्पादनमा वृद्धि गर्छ ।
- आँखा, मुटु तथा नसासम्बन्धीरोगहरूमा प्रयोग गरिने ।
- हाड भाँचिएमा यसको लेप लगाउनाले राम्रो हुन्छ ।
- रगतको कमी, क्षयरोग,मृगौला र कलेजोको रोगमा पनि यसले फाइदा गर्दछ ।

अमला

वैज्ञानिक नाम :*Phyllanthus emblica* L.

नेपाली नाम : अमलासंस्कृत नाम : आमल्की, धात्री

अङ्ग्रेजी नाम : Emblic myrobolon

यो मझ्यौला खालको पतझर रुख हो । सेता फल झुप्पा झुप्पा भएर फल्ने, मसिना पात हुने यो बिरुवा जङ्गलमा प्रशस्त पाइन्छ । मेवामा झैं यस बिरुवाको पनि भाले र पोथी हुन्छ । यसको फलमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी पाइन्छ । यसलाई अम्रता,पञ्चरसा,सेवा र धर्स आदि नामले पनि चिनिन्छ ।

बलौटे माटोमा बाहेक अन्य माटोमा यो बिरुवा राम्रो सप्रन्छ । वसन्त ऋतुसँगै फुल्न सुरु गर्ने यो बिरुवाको पातहरू गाई बाखाहरूले खान निक्कै मनपराउँछन् । करिब २० वर्षको उमेर हुने यस बिरुवाले ४ बर्षको उमेरदेखि फलदिन सुरु गर्दछ । यसलाई विभिन्न रूपमा प्रयोग गर्ने चलन परापूर्वकालदेखि रहिआएको पाइन्छ । काँचै मुखमा सुपारी खाए जस्तै गरेर खानेदेखि जुस बनाएर खानेसम्मको प्रचलन रहेको पाइन्छ । निम्नानुसारका अन्य फाइदा हुने भएकाले यसलाई गुणकारी फल पनि भनिन्छ ।

- आँखाको रोसनी बढाउन मद्दत गर्ने ।
- छालाका विभिन्न समस्याहरूमा फाइदा गर्ने ।
- कपाल झर्न र टुक्रिनबाट बचाउने साथै कालो र चम्किलो बनाउने ।

- बच्चालाई झाडापखाला हुँदा फाइदा गर्ने ।
- यसमा क्याल्सियम,प्रोटिनर भिटामिन सी पाइने ।
- यसको जुसमा मह मिसाएर खाँदा निक्कै फाइदा गर्ने ।
- उसिनेर तितौरा बनाइ भण्डारण गर्न सकिने ।

हर्रो

वैज्ञानिक नाम :*Terminalia chebula* Retx

आयुर्वेदमा त्रिफला भनेर चिनिने तीनवटा फलहरूमध्ये एउटा घटक यहि हर्रो नै हो । यसको छिप्पिएको फललाई सुकाइ गाईको पिसाबमा पकाएर पुनः सुकाएर प्रयोग गरिन्छ । गर्भवतीले भने यसको सेवन गर्नु हुँदैन । यसले गर्ने फाइदाहरू यसप्रकार छन् :

- औलो तथा झाडापखालाको समस्यामा
- जन्डिसमा
- आँखाको रोगमा
- पथरीमा
- कब्जियतमा
- स्वर बसेमा
- भोक बढाउनमा
- खोकी

बर्रो/बरलो

वैज्ञानिक नाम :*Terminalia bellirica* [Gaertn.] Roxb

यो Combretaceaeवानस्पतिक परिवारमा पर्ने वनस्पति हो । नेपालीमा यसलाई बर्रो (बरलो), भनिन्छसंस्कृतमा अक्ष,कर्षफल,विभितक र अङ्ग्रेजीमा Belleric myroblanभनिन्छ । यसको रुख ४० मिटरसम्म अग्लो हुन्छ । यो पतझड वनस्पति हो ।यो वैसाख जेठतिर फुल्दछ । यसको फूल गन्धयुक्त हुन्छ ।

यसको फल,बोका र बियाँ औषधिका रुपमा प्रयोग गर्नसकिन्छ ।

यसको प्रयोग

स्वर बिग्रेमा,रुघाखोकी लागेमा,ज्वरो आएमा,छालाका रोगहरुमा ,दाँत बलियो बनाउन,काम उत्तेजना बढाउन, पखाला लागेमा, गिजाबाट रगत आएमा र प्रसिद्ध औषधि त्रिफला चुर्ण बनाउनमा प्रयोग गरिन्छ ।

यो वनस्पति ३०० देखि ११०० मिटरसम्मको उचाइमा पाइनछ । हाम्रो राप्तीसोनारीका वनहरुमा पनि यो विरुवा प्रसस्तै पाइन्छ । नेपालमा यसलाई व्यावसायिक रुपमा र सामुदायिक रुपमा समेत नलगाइएतापनि यो बहुउपयोगी वनस्पति भएकाले खेत बारीका डिलमा लगाएर फाइदा लिन सकिन्छ ।

पिपला

वैज्ञानिक पिपला नाम :*Piper longum* L.

लहरामा फल्ने यो औषधीय गुण भएको जङ्गली फल हो । यसका मसिना र लामा फल हुन्छन् । काँचोमा हरियो रङ्गको यो फल पाकेपछि कालो हुन्छ । दम र खोकीमा यसको सेवनले फाइदा पुर्याउँछ । यसको लहरा मनिप्लान्टको लहरा जस्तै हुन्छ भने यसका पातहरू पानका जस्तै हुन्छन्। यो हल्का सानो र हल्का ठूलो गरी दुईप्रकारका हुन्छन् । सानालाई पिप्ली र ठुलालाई पिपला भनिन्छ । यसका फलमा मसिना मसिना दानाहरु (काफलको दानामा जस्तै ससाना दाना) हुन्छन् । हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा रहेका जङ्गलहरूमा पिप्लाका बोटहरू पाइन्छन् । यस पालिकाको वडा नं.९ ढकेरीमा रहेको वनस्पति उद्यानमा यसका बोटहरू (लहरा) प्रत्यक्ष देख्न सकिन्छ ।

आयुर्वेदमा पिप्लालाई विभिन्न रोगहरूको औषधिको रूपमा व्याख्या गरिएको पाइन्छ । यो गरम प्रकृतिको फल हो । यसको फललाई राम्रोसँग घाममा सुकाएर मसिनो गरी पिसेर धुलो बनाइ महसँग मिसाएर खाने गरिन्छ । यसको पाउडरलाई दुधसँग पनि खानसकिन्छ । यसलाई मनतातो पानीसँग पनि खान सकिन्छ । सामान्यतया यसलाई बिहान र साँझ दिनको दुईपटक खाने गरिन्छ तर बिरामीको प्रकृति हेरी वैद्यको सल्लाहअनुसार यसको मात्रा र खाने समय निर्धारण गर्नेगरिन्छ । यसको प्रयोगले निम्न बिमारीहरूमा लाभ पुग्ने गर्दछ :

- मानव शरीरको अनावश्यक मोटोपना घटाउन
- मानव शरीरको अनावश्यक वजन घटाउन
- दम (श्वास प्रश्वास) को समस्या भएमा
- फोक्शोमा जमेको कफ निकाल्न
- माइग्रेनको समस्यामा (निधारमा लेपन गर्ने)
- फोक्सोको क्षयरोगमा
- शिघ्रपतनमा
- बच्चाको दाँत निक्लदा

यसरी पिपला नामको फललाई प्रकृतिले हामीलाई वरदानको रूपमा दिएको छ । यो हाम्रै वतावारणमा छ । यो विभिन्न रोगहरूमा लाभदायी छ । यसलाई कतै एक्लै कतै अन्य वस्तु (सुठो,बेसार,मह, घ्यू आदि) सँग मिसाएर तोकिएको समय र मात्राअनुसार प्रयोग गर्नसकिन्छ तर जथाभावी प्रयोग गर्नु भने हुँदैन । गर्भवती महिलाले यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन । यहाँ पिपलाको परिचय मात्र गराउन खोजिएको हो प्रयोग गराउन खोजिएको हैन ।

शिक्षकलाई सल्लाह : परियोजनाकार्यअन्तर्गत यसको बारेमा विद्यार्थीहरुबाट थप जानकारी प्राप्त गर्नसकिन्छ ।

हाम्रा केही चाडपर्वको परिचय र महत्व

हाम्रो देश नेपाल विविध सांस्कृतिक परम्परायुक्त चाडपर्वमा पनि निक्कै सम्पन्न छ । त्यस्तै प्रकारले हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा पनि विभिन्न जातजाति र भाषाभाषीहरुको बसोबास गर्ने पालिका भएकाले अनेकौं चाडपर्वहरुको धनी पालिका मानिन्छ । विशेषगरी थारु जातजातिको बसोबास रहेको यस पालिकामा पहाडतिरबाट बसाइ सरेर आएका मानिसका पनि बसोबास रहेकाले पहाडी संस्कृति र परम्परा झल्कने चाडपर्वहरु पनि यहाँ मनाउने गरेको पाइन्छ ।

यहाँ मनाइने प्रमुख चाडहरु मध्ये दुईवटा चाडको बारेमा चर्चा गरिँदै छ ।

नागपञ्चमी

नागपञ्चमी नाग अर्थात् सर्पको पूजा गर्ने दिन हो ।श्रावण शुक्ल पक्षको पञ्चमी तिथि नागपञ्चमीका रूपमा प्रसिद्ध छ । यो शेषनागमाथि सुतेका शेषशायी भगवानको पूजा गर्ने पर्व पनि हो । नागपञ्चमीमा नागको चित्रमा दूध, दही, अक्षता, फूल, दुबो राखी गाईको गोबरको सहायताले घरको ढोकामाथि टाँस्ने गरिन्छ । नागपञ्चमीदेखि वर्षायाम समाप्त भई हिउँद सुरु भएको मानिन्छ । अनन्त, वासुकी, पद्म, महापद्म, तक्षक, कुलीर, कर्कट र शङ्ख नामक नागका अष्ट कुलको चित्र टाँस्नाले त्यस्तो घरमा चट्याङ नपर्ने र आगो अनि सर्पको डरसमेत नहुने धार्मिक विश्वास छ । ज्योतिष शास्त्रअनुसार पञ्चमी तिथिका स्वामी नागदेवता हुन् । भूमिमा नागदेवताको बसोबास हुने र भूमि खन्दा नागलाई कष्ट हुने भएकाले नागपञ्चमीका दिन भूमिमा हलो जोत्नु वा जग राख्नु शुभ मानिँदैन ।

द्वापर युगमा एउटा भयङ्कर ठूलो र विषालु नाग यमुना नदीमा बस्दथ्यो । उसले बमन गरेको विषले उक्त नदीमा रहेका अन्य जलचर मात्र नभएर उक्त नदीको पानी पिउने सबै प्राणीहरू उक्त विषका कारण मरिरहेका थिए । यसरी सो काली नागको कारण अन्य प्राणीलाई परेको समस्यालाई देखेर भगवान कृष्णले त्यो नागलाई पाताल पठाएर अन्य सबै प्राणीलाई भयमुक्त गराएका थिए । सोहि दिनदेखि नागपञ्चमी मनाउन सुरु गरिएको थियो । अहिले पनि श्रावन शुल्क पञ्चमीका दिन सबै हिन्दुहरूले आफ्नो घरको ढोकामा नागको प्रतीकको रूपमा चित्रलाई टाँसेर गाईको काँचो दुधले स्नान गराएर पुजा गरेमा सर्पको भय नहुने कुरा विभिन्न पुराणमा उल्लेख गरिएको पाइन्छ । दुध,घीउ,पानी र धान नाग देवतालाई मनपर्ने कुराहरू हुन् । सर्पलाई चोट पुग्नसक्छ भनेर उक्त दिन किसानले आफ्गो खेतबारीलाई जोत्ने काम गर्दैनन् । यसो गर्दा सर्प प्रसन्न भएर उक्त किसानको परिवारलाई सर्पको भय हुँदैन भन्ने विश्वास गरिन्छ । यस पर्वमा शिवालयहरूमा गएर शिवभुषणको रूपमा रहेका नागको पूजा गर्ने गरिन्छ ।सिन्दूर,पुष्प,गुड आदि सामग्रीले नागको पुजा गरेर नागपञ्चमीमनाइन्छ । आज विज्ञानले पनि वायुमण्डलमा रहेको अन्य प्राणीलाई नोक्षण गर्ने विषाक्त वायुलाई सर्पले ग्रहण गर्ने भएकाले यसको संरक्षण आवश्यक रहेको कुरा बताएको छ। यसरी नागपञ्चमीको धार्मिक महत्व मात्र नभएर वैज्ञानिक तथ्यको पनि महत्व रहेको छ ।

माघेसंक्रान्ति (माघी)

वर्षमा दुईपटक सूर्यको स्थितिमा परिवर्तन गरेको छ । यसलाई उत्तरायण र दक्षिणायन भनिन्छ । प्रत्येक ६-६ महिनाको गतिमा सूर्यले मकर राशीदेखि मिथुन राशीसम्म गोचर गर्दाको समयलाई उत्तरायण भनिन्छ भने जब सूर्यले कर्कट राशीदेखि धनु राशीसम्म गोचर गर्दा दक्षिणायन भनिन्छ ।
यो दिनलाई मकरसंक्रान्ती पनि भनिन्छ । यो दिन सरकारी बिदाको दिन पनि हो । यसै दिनदेखि सूर्य धनु राशीबाट मकर राशीमा प्रवेश गर्दछन् । यस पर्वमा बनाइने र खाइने परिकारहरूमा तिलको लड्डू पनि मुख्य हुने भएकाले यस पर्वलाई तिलुवा संक्रान्ती पनि भनिन्छ । यस अवसरमा घीऊ,चाकु,तिलको लड्डु,मुरैको लड्डु, खिचडी,तरुल, सखरखण्ड आदि खाने गरिन्छ । माघ महिना प्रारम्भ हुने दिन अर्थात् सङ्क्रान्तिमा पर्ने यो पर्वलाई थारू समुदायले नयाँ वर्षका रूपमा समेत मनाउँछन् । यसलाई वर्षभरिकै जाडो दिन मानिन्छ । थारू समुदायले यस दिन बिहानै नुहाइधुवाइ गर्ने, मिठोमिठो खाने, नाचगान र रमाइलो गर्ने अनि आफ्नो बडघर समेत चुन्ने गर्छन् । यो पर्व झण्डै एक हप्तासम्म मनाइन्छ ।

ऐतिहासिक र पौराणिक महत्व

इच्छा मृत्यु प्राप्त गरेका महाभारतका पात्र भिष्मपितामहले मृत्युका लागि आजकै दिन रोजेको कुरा उल्लेख गरेको पाइन्छ । यसदिन विभिन्न नदीमा स्नान गर्नाले पापमुक्त हुने जनविश्वास रहेको छ । यो दिनमा चाकू,लड्डू,तरुल,घीउ,पानीको भाँड़ो,वस्त्र,सिदा आदि दान गरे पापमुक्त भएर उचित फल पाइने कुरा भविष्य पुराणमा उल्लेख गरिएको छ । तराईतिर यस दिनलाई अझ धुमधामका साथ मगाउने गरिन्छ । थारू जातिमा यसलाई नयाँ वर्षका रूपमा मनाइन्छ । गाउँको बढघर छान्ने,चिर्काहू छान्ने, परिवार छुटी भिन्न हुने र कामको बाँडफाँड अर्को एक वर्षका लागि यसै दिन गर्ने गरिन्छ । यस कार्यलाई खोज्नी बोज्नी भनिन्छ । अन्य पर्वहरू भन्दा यस पर्वमा मासुका साथै जाँड बढी खाइन्छ । भन्ने नै गरिन्छ माघीका गुरीगुरी जाँर । यसरी केही फरक तरिका भए पनि यस पर्वलाई सबैले रमाइलो गरेर मनाउने गर्दछन् । यस अवसरमा राप्तीसोगरी ४ मा रहेको भुवर भवानीको मन्दिरमा विशेष पुजाहुने र मेला लाग्ने गर्दछ ।

पाठ १३

सामुहिक स्वार्थ र सद्भाव

सामान्यरुपमा मानिस एक स्वार्थी प्राणी हो । प्रायः उसका सबैवसो कियाकलापहरु आफ्नो व्यक्तिगत हितका लागि केन्द्रित रहन्छन् । यो उसको जङ्गली रुपको अवशेष पनि हो । हिंजोको जङ्गली अवस्थाबाट आज एक्काइसौं शताब्दीमा आइपुग्दा भने उसको यो बानी पटक्कै सुहाउदो मानिदैन । चिन्तन मनन र समीक्षा गर्नसक्ने क्षमता राख्ने मानिसले चाहेमा आफ्नो समाज,राष्ट र विश्वलाईनै सुन्दर र लोभलाग्दो बनाउनसक्छ । यसका लागि उसमा निस्वार्थ भावनाको आँकुरा अङ्कुरित हुनु जरुरी छ ।

हामीले हाम्रो गाउँघरमा यदाकदा त्यस्ता निस्वार्थ भावले विभिन्न सेवामा समर्पित मानिसहरु पनि देख्ने गरेका हुन्छौं तर अति न्यून मात्रामा । थोरैको सङ्ख्यामा भएतापनि त्यस्ता मानिसप्रति उच्च आदर र सम्मान गर्दै तिनीहरुको कार्यशैली र व्यवहारको अनुशरण गर्नसकियो भने हाम्रो समाजलाई एउटा शान्त, सुखी र सम्बृध्द समाजको निर्माणको बाटोमा बढाउन सकिन्छ तसर्थ जाति,भाषा,

धर्म,सम्प्रदाय आदि जस्ता विभेदबाट माथि उठेर सबै मानव हौं हामीले गर्ने कर्म सम्पूर्ण मानव हितमा केन्द्रित हुनुपर्दछ भन्ने भावकासाथ आफू पनि लाग्ने र अरुलाई पनि यस कार्यमा लाग्न सबैलाई प्रेरित गर्न जरुरी छ ।

एकाइ तीन

हाम्रा पेसा,व्यवसाय र प्रविधिहरु

पहिलो एकाइ राप्तीसोनारीको परिचयको शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापका लागि १० कार्यघण्टा, दोस्रो एकाइ "हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरुका लागि कार्यघण्टा १५राखिएझैं यस तेस्रो एकाइ हाम्रा पेसा,व्यवसाय र प्रविधिहरुका लागि २५ कार्यघण्टा राखिएकाले सो समयावधिमा यस एकाइमा राखिएका विषयवस्तुहरुको शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सकाउनुपर्नेछ ।

पाठ १४ : पशुपंक्षी पालन
पाठ १५ :तरकारी खेतीको परिचय र महत्व
पाठ १६ : हस्त निर्मित सामग्री
पाठ १७ : व्यावसायिक कृषि र पकेट क्षेत्र
पाठ १८ : कृषि पेसा र व्यवसायको महत्व

पाठ १४

पशुपंक्षी पालन

हाम्रो देशमाकृषि र पशुपालन गर्ने कार्यमा परापूर्व कालदेखि संलग्न हुँदै आएको भएतापनि हाल आएर यो पेसालाई प्रायःजसो किसानहरुले छाड्दै गएको देखिन्छ । केहिले भने उक्त पेसालाई आधुनिक रुपमा प्रारम्भ गर्नथालेको पनि देखिन्छ ।

हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा पनि केहि किसानहरुले आधुनिक रुपमा पशुपंक्षी पालन गर्नथालेका भए पनि अधिकांश किसानहरु परम्परागत चलन व्यवहारबाट टाढा रहन सकेका छैनन् । अझ भन्ने हो भने व्यावसायिकरुपमा भन्दा निर्वाहमुखी पालनमै मस्त छन् ।

परम्परागत भैंसी पालन

यस गाउँपालिकामा पशुका लागि चरीचरणको सुविधा,पानीको राम्रो व्यवस्था तथा कृषिकार्यमा सहयोग पुग्ने आदि कारणले पशुपंक्षी पालन गर्दैआएको देखिन्छ । यस पेसालाई आधुनिकरुपमा व्यावसायिक तरिकाले पालन गर्न सकिएमा यसबाट यहाँका किसानको आय आर्जनमा सघाउ पुग्ने देखिन्छ ।

निर्वाहमुखी पालन र व्यवसायिक पालनमा भिन्नता

निर्बाहमुखी पालन	व्यवसायिक पालनमा
१ यसबाट हुने उत्पादन आफ्नोलागीमात्र हुन्छ ।	१ यसबाट हुने उत्पादन आफ्नोलागीमात्र नभई बिक्रीका लागी पनि हुन्छ।
२ यसबाट हुने वस्तुको मात्रा थोरै हुन्छ ।	२ यसबाट हुने वस्तुको मात्रा धेरै हुन्छ ।
३ यसबाट हुने उत्पादन बिक्री गर्न सकिदैन ।	३ यसबाट हुने उत्पादन बिक्री गरेर अर्थोपार्जन गर्नसकिन्छ ।
४ पुराना जातका वा नश्लका पशुपन्छीहरू हुँदैनन् ।	४ उन्नत जातका वा नश्लका पशुपन्छीहरू हुन्छन्।
५ फर्महरू बनाउनु पर्दैन ।	५ फर्महरू बनाएर दर्तागर्न सकिन्छ ।
६ सरकारी अनुदान सहयोग पाइदैन ।	६ सरकारी अनुदान सहयोग पाइनसक्छ ।
७ घरकै जनशक्तिको मात्र प्रयोग हुन्छ ।	७ अन्य मानिसहरूलाई पनि रोजगार दिन सकिन्छ ।
८ घरायसी प्रयोगमा मात्र सिमित हुने भएकाले राष्ट्रिय अर्थतन्त्रमा कुनै भूमिका रहदैन ।	८ आयात घटाउन मद्दत गर्दछ जसबाट विदेशी मुद्रा सञ्चितमा सहयोग पुग्दछ ।
९ सरकारी अनुदान नपाइने ।	९ सरकारले सहयोग स्वरूप केहि रकम अनुदान दिनसक्छ ।
१० मेहनतको तुलनामा उत्पादन थोरै हुन्छ ।	१० मेहनतअनुसारको उत्पादन हुन्छ ।

भैसी पालन

परिचय

भैसी पाल्ने कार्य पनि हाम्रो गाउँघरमा पहिलेदेखि चलिआएको कार्य हो पहाडतिर फाटफुट र तराइतिर बढी मात्रामा यसको पालन गर्दै आएको पाइन्छ प्राय कालो र केहि सेतो रङ्गमा हुने यो जगावरका लामालामा सिंग हुन्छन गर्मीमा आहाल बस्न रुचाउने यो जनावरले सामान्यतया एक बेतमा एउटा मात्र पाडो या पाडी पाउँदछ डाले घास भन्दा भुइघाँस ,पराल गहुको भुस रुचाउने यो जनावर गाईको तुलनामा कम पाल्ने गरिन्छ ।

महत्व

परम्परागतरुपमा पालन गरिदै आएका स्थानीय जातका भैसीहरुले एक छाकमा करिब ३ लिटरसम्म दुध दिन्छन तर उन्नत जातका मुर्रा भैसीहरुले भने एक पटकमा छाके ८ लिटरसम्म दुध दिन्छन दहि,दुध,घ्यु र मासुका साथै रागोलाई भाले खेत जोत्न र गाडा तान्ने कार्यमा समेत लगाउने गरिन्छ । यसको मासु मःमःको लागि आजभोलि सहर बजारतिर निकै चलेको पाइन्छ । यसको छालाबाट जुत्ता लगायतका सामग्री बनाउन प्रयोग गरिन्छ । यसरि यसलाई व्यवसायिक रुपमा पाल्ने हो भने मनग्गे आम्दानी लिनसकिन्छ ।

भैसी पालन गर्ने आधुनिक तरिका

हामीले परम्परादेखि पालन गर्दै आएका भैसीहरु र तिनलाई हेरचाहगर्ने अर्थात पालन गर्ने तरिका नराम्रो हैन तर हिजोका दिनमा नितान्त आफ्ना आवश्यकता पुरा गर्ने पहिलो उदेश्यले मात्र पालन गरिन्थ्यो । त्यसैले हाम्रा गाउँघरमा उपलब्ध स्थानीय प्रजातिका भैसीहरुनै पाल्ने गरिन्थ्यो र अझैपनि गरिदै छ । यसका केहि राम्रा पक्षहरु पनिछन । स्थानीय हावापानी खप्न सक्ने, स्थानीय स्तरमा पाइने घास ृआहारो बढी रुचाउने ,विभिन्न रोगहरुसंग लड्ने क्षमता राख्ने आदि हामीले परम्परादेखी गर्दैआएको कामहरुलाई समयको परिवर्तनसगै तौरतरिकामा पनि परिवर्तन गर्नु आवश्यक हुन्छ । तिनै स्थानीय जातका भैसीलाई पनि पोषिलो र पेटभरी आहाराको व्यवस्था ृचारामेशिन सहित ,उचित बासको गोठे व्यवस्था, विभिन्न भ्याक्सिनहरुको प्रबन्ध आदि मात्र गर्नासकियो भने पनि उत्पादनमा बृधि हुनजान्छ । अझ परस्थानीय जातका मुर्रो दुध र मासु दुवैको राम्रो उत्पादन राम्रो रहेका प्रजातिहरु ल्याएर उनीहरुलाई तद् अनुकूलको आहारा ,बास र रोग ब्याधिबाट सुरक्षाको राम्रो प्रबन्ध मिलाएर पालन गरेमा स्थानीय प्रजातिको भन्दा धेरै उत्पादन लिनसकिन्छ । गाउँपालिकाले पनि यसरि व्यवस्थितरुपमा पशुपालन गर्ने फर्महरुलाई प्राविधिक र आर्थिक सहयोग समेत गर्ने गरेको पाइन्छ ।

कुखुरा पालन

परिचय

मानव सभ्यताको प्रारम्भमा प्रकृतिमा रहेका विभिन्न जीवहरुले समयको सूचना दिएर मानिसलाई जीवनको दैनिक कार्यतालिकामा सघाएको पाइन्छ । त्यस्तै पन्छीहरु मध्ये कुखुरा पनि एक हो । एकाबिहानै कुखुरी काँ को आवाजले मानिसको निन्द्रा ब्युतिने मात्र नभई नयाँ दिनको कार्यतालिका पनि प्रारम्भ हुने गर्दछ । आफ्नै घरमा नभएपनि छरछिमेकको घरमा बासेको आवाजले बिहान भएको सूचना दिनेगर्दछ । यी कुखुराहरु स्थनीय जात अन्तरगत पनि विभिन्न प्रजातिका हुन्छन भने विकासे अन्तर्गत पनि विभिन्न प्रजातिका बोइलर,लेयर्स,गिरिराज आदि हुन्छन स्थानीय प्रजातिका कुखुराहरुले एकपटकमा १० देखि २० वटासम्म अन्डा पार्दछ भने आफै ओथारो बसेर करिब २१ दिनमा बच्चा कोरल्छन । विकासे केहि प्रजातिका कुखुराले भने आफै ओथारो बस्दैनन् । लगातार अन्डा पारिरहंछन । आजभोलि ह्याचिंग मेशिन कुखुराको बच्चा निकाल्ने मेशिने को सहयोगले बच्चा निकाल्ने गरिन्छ । कुखुराको मासु र अन्डा स्वास्थ्यका लागि निकै उपयोगी मानिन्छ ।

महत्व

छोटो समयमा उत्पादन लिनसकिने, सामान्य रेखदेखमा पालन गर्नसकिने,घरको सेरोफेरोमै खुल्ला छरेर आहारा खोज्नसक्ने ,सामान्य खोरको व्यवस्थापले राख्नसकिने आदि कारणले स्थानीय कुखुरालाई घरायशी प्रयोगका लागि मानिसहरुले पाल्दै आएको पाइन्छ तर यसलाई व्यावसायिक उदेश्यले पालन गर्दा आफ्नो पारिवारिक आवश्यकता मात्र पुराहुने नभई अर्थोपार्जनमा पनि ठूलो भूमिका निर्वाह गर्दछ । मासु र अन्डाको माग दिनानुदिन बढिरहेको आजको सन्दर्भमा कुखुरालाई व्यवसायिक रुपमा र व्यवस्थितरुपमा पालन गर्न सकियो भने चाहे स्थानीय प्रजातिका हुन् या विकासे प्रजातिका हुन् सबैबाट छोटो समयमा राम्रो आम्दानी लिनसकिन्छ ।

कुखुरा पालन गर्ने आधुनिक तरिका

कुखुरालाई खुल्लारुपमा पालन गर्दा घर वरपरको तरकारी तथा बालीनालीलाई चरण क्षेत्रको रुपमा प्रयोग गर्ने हुँदा नोकशान हुने भएकाले व्यवसायिक रुपमा पालन गर्दा खोरको व्यवस्था गर्नु आवश्यक हुन्छ व्यवसायिक रुपमा पालन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुः

- **खोरको व्यवस्थापन :**
  - सफा र खुल्ला ठाँउमा खोर बनाउने ।
  - जाडो र गर्मीबाट बच्न बत्ती र पङ्खाको व्यवस्था गर्ने ।
  - निश्चित व्यक्तिमात्र भाइरस मुक्त हुने तरिकाले खोरमा प्रवेश गर्ने ।
  - खोरको क्षेत्र अनुसार मात्र कुखुरा राख्ने ।
  - भुइँ चिसो हुन नदिने ।
- **आहारा व्यवस्थापन :**
  - ताजा र प्रयाप्त दाना र पानी दिनुपर्दछ ।
  - दाना र पानी राख्ने भाँडाहरू सफा हुनुपर्दछ ।
  - बेलाबेलामा भिटामिनहरु दिनुपर्दछ ।
- **रोगको व्यवस्थापन :**
  - आवश्यक भ्याक्सिनहरु दिनुपर्दछ ।
  - कुनै रोगी जस्तो देखिएमा त्यस्ता कुखुराहरुलाई खोरबाट तुरुन्तै अलग्याउनु पर्दछ र प्रविधिक सल्लाह लिनुपर्दछ ।
  - जो कोहीलाई खोरमा प्रवेश गर्नदिनुहुदैन ।
  - कुखुरामा लाग्नसक्ने रोगहरुका बारेमा जानकार हुनुपर्दछ ।

पाठ १५
तरकारी खेतीको परिचय र महत्व

परिचय

तरकारी मानिसलाई नभई नहुने कुरा हो । प्रत्येक छाकको खानामा तरकारीको आवश्यक पर्दछ । मानिसलाई जति खाद्यान्न चाहिन्छ, त्यो भन्दा बढी तरकारीको आवश्यकता पर्दछ । यी तरकारीबाट हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न किसिमका पौष्टिक तत्वहरू पाइन्छन् । तरकारीहरूलाई विभिन्न भागमा बाँड्न सकिन्छ :

- मौसम अनुसार हुने तरकारी (हिउँद, गर्मी र वर्षा)
- हावापानीअनुसार हुने तरकारी (हिमाल, पहाड र तराइ)
- माटोअनुसार हुने तरकारी (बलौटे,दोमट, चिम्ट्याइलो)
- लहरामा फल्ने तरकारी (बोडी, करेला, लौका,फर्सी आदि
- बोटमा फल्ने तरकारी (भान्टा, भिन्डी आदि)
- माटोमुनी फल्ने तरकारी (आलु,पिडालु, मुला आदि)
- रुखमा फल्ने तरकारी (कटहर, मेवा)

घरनजिकै सानो बारी बनाइ मौसमअनुसारका तरकारीहरू फलाएर आफ्नो दैनिक आवश्यकता पुरा गर्दै आएको निर्बाहमुखी तरकारी गर्ने हाम्रो चलन अब परिवर्तन हुँदै हिजोआज बेमौसमी तरकारीको खेति फस्टाउँदै गएको पाइन्छ । कृषि क्षेत्रमा भएको खोज र अनुसन्धानले नयाँ नयाँ वर्णशंकर बिउहरूको उत्पादन गरेकाले पनि व्यवसायमुखी तरकारी खेती गर्न सजिलो भएको छ । राप्तीसोनारी गाउँपालिकाका विभिन्न वडामा आधुनिक विधि र प्रक्रियाबाट व्यवसायिकरूपमा तरकारीको खेती भैरहेको छ ।

महत्व

विभिन्न तरकारीहरू विभिन्न स्वादका हुने मात्र नभई यसबाट पाइने पोषकतत्व पनि फरक फरक किसिमको हुन्छ । हाम्रो शरीरलाई पनि स्वस्थ, निरोगी र फुर्तिलो बन्नका लागि यी तत्वहरूको नितान्तआवश्यक हुन्छ । यसको महत्व यसप्रकार छन् :

- आफ्नो साँझ बिहानको आवश्यकताको आपूर्ति हुने ।
- खाली जमीनको सदुपयोग हुने ।
- खाली समयको व्यवस्थापन हुने ।
- थोरै भए पनि आर्थिक फाइदा हुने ।
- हरियो ताजा खान पाइने हुँदा स्वस्थ भइने ।

आलु

दक्षिण अमेरिका पेरु तथा बोलिभियाको सीमाक्षेत्रको एन्डिस पहाडी क्षेत्रमा उत्पत्ति भएको मानिने आलु नेपालमा भने लगभग १८ औं शताब्दीको अन्त्यतिर यसको खेती प्रारम्भ भएको मानिन्छ । आलु सोलान्यासी परिवारभित्र पर्दछ । उच्च पहाडी भागमा खाद्यान्न बालीको रूपमा मध्य पहाडी र तराईमा तरकारी बालीको रूपमा यसको प्रयोग गरिन्छ । १०० मिटर देखि ४४०० मिटर सम्मको उचाइमा खेती गर्न सकिन्छ । तराई तथा भित्री मधेसमा असोज-कार्तिकमा,मध्य-पहाडमा माघ-फागुनमा,उच्च-पहाडमा फागुन-चैत्रमा र हिमाली भेगमा वैशाख-जेठमा लगाउने गरिन्छ । आलु जमिनमुनि फल्ने भएकाले धेरै वर्षा सहन सक्दैन । आलु उम्रन विकास हुन र दाना लाग्न भिन्न भिन्न तापक्रम चाहिन्छ जस्तै उम्रनका लागि माटोको तापक्रम ८ डिग्री सेल्सियस, विकास हुन ३०-३५ डिग्री सेल्सियस र दाना लाग्न र विकास हुन १५-२२ डिग्री सेल्सियस राम्रो मानिन्छ । आलु सबै तरकारी मध्ये प्रमुख तरकारी हो । यो रोप्ने याम हावापानी अनुसार फरक भएतापनि हिमाल,पहाड र तराई सबैतिर यसलाई फलाउन

सकिन्छ । आलु विभिन्न प्रजातिका हुन्छन् जस्तैः कार्डिनल,लालगुलाब, कुप्रेसिदुरी आदि । यसको खेती तराईतिर हिउँदमा (कार्तिक-माघ) गरिन्छ । एज ६ देखि ८ भएको माटो यसको खेतीका लागि राम्रो मानिन्छ । यो बहुप्रयोग तरकारीमा पर्दछ । यसलाई प्रायः अन्य सबै तरकारीमा मिसाएर खाने गरिन्छ भने यसको मात्रै पनि तरकारी खाने गरिन्छ । यसलाई अचारको रूपमा खाने चलन धेरै पुरानो हो । हिमाली भेगतिर त यसलाई उसिनेर खाना वा नास्ताको रूपमा पनि प्रयोग गर्नेगरिन्छ । यसलाई पोलेर पनि खाइन्छ । हिजोआज यसको चाना बनाएर चिप्सको रूपमा बजारमा उपलब्ध छ । समोसा,टिकिया, चप, आलुपराठा आदि बनाउन आलु नभई हुँदैन सुगर (चिनीरोग) का बिरामीहरू बाहेक सबैलाई यो खान मिल्ने महत्वपूर्ण चिज हो ।

खेतीगर्ने तरिकाको जानकारी

यसको खेती नेपालको सबै हावापानी भएको ठाउँमा (हिमाल,पहाड,तराई) गर्नसकिन्छ । राप्तीसोनारी गाउँपालिका तराईमा पर्ने भूभाग भएकाले यसको खेती हिउँदमा अर्थात् असोज-कार्तिकदेखि गरिन्छ । यसको खेती गर्नका लागि ध्यानदिनुपर्ने कुराहरु :

- जग्गाको छनोट :

यसको खेती गर्न मलिलो जमिन चाहिन्छ ।पानीको राम्रो निकासको व्यवस्था गर्नुपर्दछ। व्यवसायिक खेतीको लागि सकभर बाटोबाट नजिकको जग्गा छनोट गर्नुपर्दछ । बलौटे माटो यस खेतीका लागि उपयुक्त मानिन्छ । यसको खेती गर्दा बालीचक्र अपनाउनु जरुरी हुन्छ ।

- जमीनको तयारी :

यो जमीनमुनि फल्ने कमजोर जरा भएको बाली हो । यसका जरा २५-३० सेन्टी मिटरसम्म फैलने भएकाले आलु खेतीका लागि खुकुलो माटो हुनु जरुरी हुन्छ । त्यसकारण जमीनलाई ३-४ पटकसम्म राम्ररी जोतेर, झारपात हटाएर, माटोलाई खुकुलो बनाउनुपर्दछ । जमीनलाई पानी नजम्ने गरेर सम्याउनु पर्दछ ।

- बिऊको छनोट :

आलु खेतीका लागि बिऊ छनोट गर्दा छिप्पिएको,स्वस्थ,चोट नलागेको छोटो मोटो र राम्रो टुसाहरू भएको बिऊ लगाउनु पर्दछ । जात छनोट गर्दा धेरै फल्ने,रोग कम लाग्ने, राम्रो भण्डारण क्षमता भएका,छिटै तयार हुने,असिना सहन गर्नसक्ने जातहरू छान्नुपर्दछ । हाम्रो राप्ती सोनारी तराईमा पर्ने भएकाले कुप्रे सिन्दुरी, खुमल सेतो १, खुमल रातो २, अन्य जातको तुलनामा राम्रो उत्पादन दिने मानिन्छ । बिऊ आलुमा २-५ टुसाहरू भएको आलु बिऊका लागि राम्रो मानिन्छ ।

- बिऊको मात्रा निर्धारण :

यसको मात्रा निर्धारण गर्दा बिऊको आकार र रोप्ने दूरीअनुसार ७५-१०० किलो प्रति रोपनीका दरले रोप्ने गरिन्छ । साधारणतया २-५ टुसा भएको २५-३० ग्राम तौल भएको बिऊ लगाउने गरिन्छ । ठुलो आलुलाई काटेर पनि लगाउने गरिन्छ तर यो खासै राम्रो तरिका होइन । यसो गर्दा जमीनमा चिस्यान कम भएमा मर्ने र बढी भएमा पनि मर्ने हुन्छ । यदि काट्नैपर्ने भएमा काट्ने हतियार मट्टीतेलले सफा गर्नुपर्दछ ।

- रोप्ने तरिका :

आलुलाई ६-८ से. मि. अग्लो ड्याङ बनाएर रोप्नु पर्दछ । यसरीड्याङ बनाउँदा ड्याङको दूरी ६०-७० सेन्टिमिटर र बोटको दूरी २०-२५ सेन्टिमिटर हुनुपर्दछ । आलु रोप्दा माटोको चिस्यानलाई विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । सामान्यतया ३ से.मि. को गहिराइमा (मलखाद राखेर) रोप्नुपर्द्छ । बढी चिस्यान भए कम गहिराइमा र कम चिस्यान भए अलि बढी गहिराइमा रोप्नुपर्दछ ।

- मलखादको प्रयोगः

सामान्यतया स्थानीय मलखाद अर्थात् कम्पोस्ट मलको प्रयोग गर्नुनै सबैभन्दा उत्तम हुन्छ । यसबाट माटोको उर्वराशक्तिमा वृद्धि हुने, उत्पादित वस्तुहरू स्वादिला र गुणस्तरीय हुने प्राकृतिक वातावरण सुरक्षित समेत हुने भएकाले कम्पोस्ट मलको प्रयोगनै सबैभन्दा राम्रो हो तर पनि आजभोलि रासायनिक मलको प्रयोग बढ्दो छ । यसको प्रयोग गर्दा प्रयोग गर्नुपर्ने मात्रा र प्रयोग गर्ने समयको बारेमा किसान जानकार हुनु आवश्यक छ । सामान्यतया राम्रोसँग कुहिएको ५०-७५ डोको कम्पोस्ट मल प्रति रोपनी आलु रोप्नु पूर्व राम्रोसँग माटोमा

मिलाउनुपर्दछ । आलु रोप्दा र आलु गोडमेल गर्दा यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । जमीनको मलिलोपनाको अवस्था हेरेर यसको मात्रा निर्धारण गर्नुपर्दछ ।

- सिँचाई :

आलु खेतीलाई न त बढी बढी चिस्यान आवश्यक छ न त सुख्खा नै । त्यसैले सिँचाई गर्दा ड्याङको आधा वा दुईतिहाई भाग मात्र भिज्ने गरेर हलुका सिँचाई गर्नुपर्दछ । पानी जम्ने गरेर सिँचाई गर्नु हुँदैन ।
आलुलाई उम्रने, त्यान्दा फाल्ने, दाना लाग्ने र दानाको विकास हुने अवस्थामा पर्याप्त चिस्यान चाहिन्छ । आलुले न त खडेरी सहन सक्छ नत पानी जमेको सहन सक्छ तसर्थ सिँचाई गर्दा पुरै ड्याङ नभिजाएर आधा भागमात्र भिज्ने गरी मात्र सिँचाई गर्नुपर्दछ ।

- गोडमेल र उकेरा :

साधारतया आलुलाई २ पटकसम्म गोडमेल र उकेरा दिए पुग्छ । उकेरा दिँदा फलेको आलु बाहिर नदेखिने गरेर पुर्नुपर्दछ । घामको किरणले आलुको दानालाई हरियो बनाउने भएकाले यसबाट बचाउनुपर्दछ ।

- खन्ने र भित्र्याउने :

आलुको जातअनुसार रोपेको ९०-१२० दिनभित्र आलुबाली तयार हुन्छ । यसका पातहरू पहेलिन थालेपछि वा दानाहरूको बोक्रा राम्रोसँग छिप्पिएपछि मात्र आलु खन्नु पर्दछ । हाम्रो तराईमा माघ-फागुनमा आलु खन्ने गरिन्छ ।

- भण्डारण :

तराईमा निकै गर्मी हुने भएकाले आलु भण्डारणमा समस्या हुने हुँदा ऋयमि क्तयचभ मा लगेर भण्डारण गर्नु पर्दछ । हाम्रो राप्ती सोनारीका लागि कोहलपुरमा शितभण्डारको सुबिधा भएकाले त्यहाँ लगेर भण्डारण गर्न सकिन्छ ।
आवश्यक सहयोग :
आलु खेतीलाई आधुनिक र व्यवसायिक रूपमा विकास गर्नका लागि कृषकरूलाई विभिन्न सहयोगको आवश्यकता पर्दछ ।

- प्राविधिक सहयोग

यस अन्तरगत माटोको तयारी,मलखादको प्रयोग, रोप्ने तरिका,गोडमेल,रोगब्याधी, सिँचाई आदि विभिन्न कुराहरूको बारेमा सबै किसानहरू पूर्ण जानकार नहुने भएकाले उचित समयमा उचित सरसल्लाहका लागि प्राविधिक सहयोगको व्यवस्था हुन जरुरी छ ।

- आर्थिक अनुदान सहयोग

सिफारिस गरिएका जातका उन्नत बिऊहरू खरिदका लागि, मलखाद खरिदका लागि अनुदानका रूपमा केहि आर्थिक सहयोगको व्यवस्था सम्बन्धित निकायले गरेमा ससाना किसानहरूलाई सहयोग पुग्नजाने हुन्छ ।

टमाटर/ गोलभेडा

परिचय

गोलभेडा सोलानेसी परिवारअन्तर्गतको फल समूहमा पर्ने एक महत्वपूर्ण तरकारी हो । नेपालमा यस खेतीले अझैं व्यवसायिक रूप लिइ सकेको छैन । समय,ठाउँ र उचित जातको संयोजनबाट नेपालमा यसको उत्पादन वर्षभरीनै गर्नसकिन्छ । यो आलु र प्याजपछि सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने तरकारी हो । यसको प्रयोग सबै प्रकारका तरकारीहरूमा गरिन्छ । यो संसारमै सबैभन्दा बढी खाने तरकारीमा पर्दछ । यसलाई अचार बनाएर अनि सलादको रूपमा पनि खान सकिन्छ । यसबाट मानिसको शरीरलाई चाहिने प्रोटिन,क्याल्सियम,फस्फोरस र भिटामिन जस्ता पौष्टिक तत्वहरू प्रशस्त पाइन्छ । हावापानीअनुसार सबै मौसममा यसको खेती गर्नसकिने भएतापनि जाडोको मौसममा डढुवा रोगले नोक्सान गर्ने भएकाले जाडो मौसममा यसको खेती गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।

खेती गर्ने तरिका

यसको खेती गर्नकालागि दोमट माटो राम्रो मानिन्छ । यसको लागि माटोको एज मान ६- ७ भएको राम्रो मानिन्छ । आजभोलि नयाँ नयाँ प्रजातिका टमाटरहरू आएका छन् । पानी जम्ने ठाउँमा यसको खेती गर्नु हुँदैन । यसको बिरुवा उम्रनका लागि २०-२५ डिग्री तापक्रम राम्रो मानिन्छ । यसको फूलबाट फल लाग्नका लागि १८-३० डिग्रीको तापक्रम आवश्यक हुन्छ । यसको खेतीगर्नका लागि निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ :

- जमीनको तयारी रोप्ने ठाउँको जमीनलाई राम्रोसँग खनजोत गर्नुपर्दछ । मलखाद मिलाएर ड्याङ बनाउनुपर्दछ अनि नर्सरीमा तयार गरिएका बेर्ना छरेको करिब २५-३० दिन पुगेका बेर्ना सार्नुपर्दछ । यसरी रोपेका बेर्नालाई किराले नखाओस् भनेर कार्बेन्डाजिम या ट्राइकोडर्माको झोलले २० देखि २५ मिनेटसम्म बेर्नाको उपचार गर्नुपर्दछ । ड्याङ्को दूरी डेढ फिट र बोटको दूरी एक फिट हुनुपर्दछ । यसलाई नर्सरीबाट सार्दा साँझको समयमा सार्नुपर्दछ ।
- गोडमेल झारपातले राखिएको मललाई खाइदिने भएकाले गोडमेल जरुरी छ ।

च्याउ खेती

पहिले पहिले जङ्गलमा पाइने विभिन्न प्रकारका च्याउ खाने गरिन्थ्यो । अहिले पनि त्यस्ता च्याउहरू खाने गरिन्छ । जङ्गलमा खासगरेर वर्षा याममा विभिन्न प्रजातिका च्याउ पाइन्छन् । ती मध्ये कतिपय च्याउहरू विषालु हुन्छन् । सामान्यतया उस्तै प्रकारका हुने भएकाले झुक्किएर खानाले मानिसहरूको मृत्यु भएको कुरा सुन्नमा आउँदछ तसर्थ प्रस्ट नभएर सकभर जङ्गली च्याउ खानु हुँदैन । हिजोआज विभिन्न प्रजातिका च्याउको खेती गर्ने चलन पनि चलिसकेको छ । यसलाई मिठो तरकारीको रूपमा लिनेगरिएको छ । यसको खेती आफ्नो घरको उपयोगको लागि पनि थोरै समय र स्थानको प्रयोग गरेर उत्पादन गर्नसकिन्छ भने व्यवसायिक रूपमा गर्दा यो खेती आम्दानीको राम्रो माध्यम बन्नसक्छ ।

केरा खेती

परिचय

फलफूलहरूमा केरा हिमाली भेगबाहेक नेपालका सबै भागमा पाइने फल हो ।विभिन्न चाडपर्व लगायत पूजाआजा, पार्टी तथा उत्सवहरूमा प्रयोगमा आउने फल हो । यसको फललाई प्रायः पाकेको नै खाने गरिन्छ तर काँचो केरा पनि तरकारी र अचारका रूपमा खाने गरिन्छ । रोपेको समयावधिका हिसाबले सबैभन्दा चाँडो खाना पाइने मेवा जस्तै केरा पनि हो । रोपेको एकवर्ष भित्रै यसको फल खान सकिन्छ । गाउँघरतिर प्रायः सबैले आआफ्ना बारीका छेउ,काल्नाका छेउमा लगाउने गरेको पाइन्छ । हिन्दु धर्मावलम्बीहरूले आयोजना गर्ने विभिन्न अनुष्ठान (विवाह, पूजा) आदिमा केराको फल अनिवार्य मानिन्छ भने यसको थाम मण्डप निर्माण गर्न अनिवार्य मानिन्छ । सबै मौसममा यो फल उपलब्ध हुने भएकाले बजारका फलफूलका सबैजसो पसलहरूमा यो उपलब्ध हुन्छ । यो फल स्वास्थ्यबर्धक मानिन्छ । हिजोआज यसको व्यावसायिक खेती गर्ने प्रचलन बढ्दै गएको पाइन्छ । हिन्दु महिलाहरूले मनाउने तीजको पर्वमा यसको महत्व निक्कै रहेको पाइन्छ । हाम्रो राप्ती सोनारीको वडा नं. ८ मा पर्ने ओभरी गाउँमा यसको व्यावसायिक खेती गरेको पाइन्छ । अन्य फलफूलको तुलनामा चाँडो उत्पादन लिनसकिने,बिक्रीको समस्या नरहने, सबै मौसममा उत्पादन हुने खाली जमीनमा पनि लगाउन सकिने आदि कारणहरूले यसको खेतीतर्फ किसानको आकर्षण बढ्दो छ ।

अन्य फलफूल जस्तै केराका पनि विभिन्न प्रजातिहरू हुन्छन् । मूलतः स्थानीय प्रजाति र विकासी प्रजाति हुन्छन् । स्थानीय प्रजातिअन्तर्गत मालभोग, चिनीपुरी, नङ्गे,फुस्रे,मुन्ग्रे, हजारी आदि पाइन्छन्। यिनीहरूमा आकारगत भिन्नता र स्वादगत भिन्नताका साथै रङगत भिन्नता पनि रहन्छ ।

विकासी प्रजातिअन्तर्गत हरिछाल, रोवस्ता आदि रहेको पाइन्छ यिनीहरूको विशेषता भनेको स्थानीयको तुलनामा धेरै ठूला घरिहरू हुनु प्रमुख विशेषता हो ।

हामीले पनि व्यावायिक रूपमा यसको खेती गरेर मनग्य आम्दानी लिन सक्छौं । व्यावसायिक रूपमा गर्न नसकेपनि आफ्नो बारीका छेउमा रहेको खाली जमिनमा दुईचारवटा बोट रोपेर आफ्नो आवश्यकता पूरागर्न सक्दछौँ ।

गुन्द्रुक (सिन्की)

यो नेपाली भान्साको चिरपरिचित तरकारी हो । खाना पकाउन हतार भएको बेला होस् या फुर्सदको बेला होस् जुनसुकै अवस्थामा पकाएर वा साँधेर खाँदा पनि यसको स्वाद नेपाली जिब्रोमा रहिरहने तरकारी हो । यो विशेष गरी मुलाको जरा र पातलाई मसिनो गरी काटेर ढिकीमा कुटी कुनै भाँडोमा खाँदेर देखि १० दिनसम्म पारिलो घाममा राखी यसमा बासनादार अमिलो स्वाद आएमा उक्त भाँडोबाट निकाली घाममा राम्रोसंग सुकाएर तयार पारिन्छ । मुलाको साथै फूलगोभीको पात तथा तोरीको सागबाट पनि यसलाई बनाउन सकिन्छ । “सालीलाई फकाउनु पर्दैन,सिन्कीलाई पकाउनु पर्दैन” भन्ने नेपाली उखानै छ । यसलाई झोल बनाएर तरकारीको रुपमा वा साँदेर अचारको रुपमा पनि खान सकिन्छ ।

७

तरकारी खेती गर्ने तरिका

तरकारी सबैका लागि आवश्यक पर्ने वस्तु हो । खाद्यान्न जत्तीकै अझ त्यो भन्दा पनि बढी हाम्रो भान्सामा चाहिन्छ । हरियो, सफा र ताजा तरकारी मिठो मात्र हुने नभै स्वास्थ्यका लागि पनि निकै फाइदाजनक हुन्छ । हामीले खाने तरकारीहरु सबै एकै समयमा उत्पादन हुने नभै कुनै जाडोको समयमा तयार हुन्छन भने कुनै गर्मीमा त कुनै बर्षा याममा फल्ने गर्दछन् । त्यस्तै प्रकारले हावापानी अनुसारपनि हिमाल,पहाड र तराईको हावापानीमा फल्ने फरक फरक तरकारीहरु हुन्छन् । हुनत हिंजोआज बेमौसमी तरकारी खेती गर्ने गरेको पाइन्छ । घर नजिकैको सानो करेसाबारीमा होस् या व्यावसायिकरुपमा धेरै उत्पादनका लागि गरिने खेती होस् जहाँसुकै यसको खेती गर्दा ध्यान दिनैपर्ने देहायका केहि कुराहरु निक्कै महत्वपूर्ण हुन्छन ।

- ✓ राम्रो बिऊबिजन
- ✓ हावापानी र मौसम
- ✓ माटोको गुणस्तर
- ✓ रोगव्याधीको भय र रोकथाम
- ✓ गोडमेल र सिंचाइको व्यवस्था
- ✓ नियमित हेरचाह र अनुगमन आदि

हिंजोआज सहरबजारतिर स्थानाभावका कारण कौशीमा पनि खेती गर्ने प्रचलन देखिएको छ । यो निकै राम्रो हो । हाम्रो गाउँघरतिर भने घरनजिकै थोरै जग्गालाई करेसाबारीको रुपमा प्रयोग गरेर आफ्नो घरमा सधै साँझबिहान आवश्यक भैरहने तरकारीको आवश्यक्ता पुरा गर्नसकियो भने पैंसाको बचत हुने मात्र नभै

ताजा र बिषादी मुक्त स्वस्थ तरकारी खानपाइन्छ । यस कामका लागि सबै बालबालिकाहरुलाई प्रेरित गर्नसकियो भने खेती गर्ने रुची,सिप र चाहना बढ्नुका साथै सिप हस्तान्तरण गर्नपनि सघाउ पुग्दछ ।

पाठ १६
हस्त निर्मित सामग्री

मानिसलाई घरव्यवहार सञ्चालन गर्न या भनौं जीवनयापन गर्न अनेकौं चिजबिजको आवश्यक्ता पर्दछ । हाम्रो भान्साको मात्रै कुरा गर्नेहो भनेपनि त्यहाँ खानेकुराबाहेक पनि भाँडाकुडा, हँसिया,चक्कू,कुचो,गुन्द्री सिलौटो आदि धेरै चिजवस्तुहरु हामीलाई आवश्यक पर्दछन् । यसरी आवश्यक पर्ने विभिन्न सामग्री हिंजोआज कारखानामा उत्पादन भएर हाम्रो प्रयोगमा क्रमशः आउदै छन् । हामीले यसरी प्रयोग गर्ने सामानहरु परापूर्वकालदेखि हाम्रो समाजमा हातलेनै तयारगर्ने अर्थात हस्तनिर्मित हुनेगर्दथे । स्थानीय कच्चापदार्थ, स्थानीय सिप र खाली समयको सद्उपयोग गरेर कलात्मक प्रदर्शन गर्दै विभिन्न सामग्री निर्माण गरेर आफ्ना आवश्यक्ता पुरागर्ने परम्परा हाम्रो राप्तीसोनारीमा अझैपनि रहेको हुँदा त्यस्ता हस्तनिर्मित सामग्रीको निर्माण र प्रयोगमा आजका युवाहरुलाई आकर्षित गर्न सकमा परम्पराको संरक्षणमात्र हुनेनभै सिपको संरक्षण र विशिष्टिकरण गर्दै बजारीकरण गरेरराम्रो आयआर्जन गर्न सकिन्छ ।

केही हस्तनिर्मित सामग्रीहरु

ढकिया

यो हाम्रो घरायशी प्रयोगमा आउने सामान हो । पहाडी समुदायमा भन्दा थारु समुदायमा यसको बढी प्रयोग गरिन्छ । थारु सम्प्रदायमा मनाइने विभिन्न पर्व तथा उत्सवहरुमा यसको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ । पहाडी समुदायमा पनि परम्परागत बिबाहमा कोशेलीका रुपमा लगिने कसार तथा रोटीहरु कलात्मकरुपमा बनाइएका ढकियामा राखेर लैजाने चलन रहेको छ । थारुसम्प्रदायमा भने यसको प्रयोग गुडिया पर्व (नागपञ्चमी), अतवारी पर्व तथा बिबाह आदि उत्सवमा यसको प्रयोग अनिवार्यनै मानिन्छ ।हाल यसको प्रयोग सजावटका लागि पनि भैरहेको छ ।

बाबियो र ढोर (एकप्रकारको घाँस) को कलिलो (मुज) मुनाको बोकाबाट मयुरको प्वाँख र सिपीको समेत प्रयोग गरी कलात्मक तरिकाले विभिन्न आकारप्रकारमा यसको निर्माण गरिन्छ ।

बिंडा

यो पनि थारु सम्प्रदायमा सामान बोक्दा थाप्लोमा राख्नका लागि प्रयोग हुने वस्तु हो । पहाडी सम्प्रदायका मानिसहरुले सामानहरु बोकेर ओसारपसार गर्दा नाम्लोले बोक्नेगर्दछन भने थारु सम्प्रदायका महिलाहरुले विभिन्न सामानहरु थाप्लोमा राखेर बोक्दा यसको प्रयोग गर्नेगर्दछन् । बाबियोलाई सानो गोलाकार बनाइ मसिनो डोरीले बिनेर तयार गरिन्छ ।

परालको गुन्द्री

मानिसलाई घरायशी जीवनमा अनेकौं प्रकारका सामाग्रीहरुको आवश्यक्ता पर्दछ ।यसरी आफूलाई आवश्यक सामाग्रीहरु पहिलेका मानिसहरुले स्थानीय कच्चापदार्थको प्रयोग गरेर आफै बनाउने गर्दथे । त्यसरी बनाउने सामानहरु मध्ये गुन्द्री पनि एक हो । धानको नल (पराल) लाई बाबीयोको मसिनो डोरीमा बुनेर यसलाई तयार पारिन्छ । यसलाई भुइँमा बिछ्याउनका लागि प्रयोग गरिन्छ । खासगरी जाडो महिनामा यो निकै तातो हुनेहुँदा तराईतिर यसको चलन धेरै पाइन्छ । हाम्रो राप्तीसोनारी

गाउँपालिकामा पनि गुन्द्रीको निर्माण र प्रयोग गर्नेगरेको पाइन्छ । यसलाई आधुनिकरुप दिएर व्यावसायिककरण गर्न सकिएमा स्थानीय स्रोतसाधन र सिपको सदुपयोग र संरक्षणसमेत हुनगइ आर्थिक विकासमा टेवा पुग्नजाने देखिन्छ ।

पाठ १७

व्यावसायिक कृषि र पकेट क्षेत्र

नेपालमा कृषिकार्य गर्ने चलन धेरै पहिलेदेखिनै गरिंदै आएको भएतापनि पकेट क्षेत्रनै छुट्याएर व्यावसायिकरुपमा खेतिगर्ने चलन प्रारम्भ भएको धेरै भएको छैन ।

सबै कृषि उपजहरु सबै प्रकारको माटो तथा हावापानीमा राम्रोसंग फष्टाउन र उत्पादन नहुन सक्छन । त्यसैले कुन बाली कुन हावापानी र माटोमा राम्रो उत्पादन हुनसक्छ भन्नेकुराको अनुसन्धान र परीक्षण गरेर उक्त ठाउँमा सिंचाइ,मलखाद,उन्नत बिऊ,रोग नियन्त्रण आदिको उचित र भरपर्दो व्यवस्था गरेर ठुलो मात्रामा गरिने खेतिनै व्यावसायिक खेति हो । यसबाट भएको उत्पादन आफुले प्रयोग गर्नका लागि नभै बिकी गर्नका लागि हुन्छ ।

कृषि पकेट क्षेत्र

कृषि कार्य आफैमा महत्वपूर्ण कार्य हो । यसलाई वातावरणीय अवस्था,मौसमको अवस्था,बिउविजनको राम्रो व्यवस्था, सिंचाइ तथा मलखादको उचित प्रवन्ध र विभिन्न रोग तथा उपचारको राम्रो व्यवस्थापन गर्न सकिएमा यसबाट राम्रो उत्पादन लिन सकिन्छ ।

कुनैपनि बालीनाली, तरकारी या पशुहरु सबै प्रकारको हावापानी र माटोमा तुलनात्मकरुपमा राम्रो फष्टाउदैनन् । तिनीहरुका लागि कुनै कुनै माटो या भूगोल विशेष उपयुक्त हुन्छ । यसरी कुनै विशिष्ट क्षेत्रलाई कुनै एउटा प्रमुख बाली वा कृषि उत्पादनका लागि प्राथमिकता दिइएको क्षेत्रलाई कृषि पकेट क्षेत्र भनिन्छ । उक्त क्षेत्रमा त्यहाँको माटो,जलवायु र स्थानीय स्रोतको आधारमा कुनै खास उत्पादनको प्रवर्द्धन गरिन्छ । जस्तैः कुनै ठाउँमा कुनै खास तरकारी खेतीको लागि पकेट क्षेत्र बनाएर त्यहाँ उक्त तरकारी उत्पादनलाई प्राथमिकता दिइन्छ र यसलाई प्रवर्द्धन गर्नका लागि आवश्यक तालिम, प्रविधिक सहयोग र बजारको व्यवस्थापन जस्ता कुराहरु प्रदान गरिन्छ । यसले गर्दा कृषकलाई उत्पादनमा सघाउ पुग्न जान्छ र त्यस क्षेत्रलाई उत्पादनमा विशेषता दिलाउँछ ।

कृषि पकेट क्षेत्रका फाइदाहरुः

- किसानलाई एउटै बालीको उत्पादन गर्न आवश्यक पर्ने विभिन्न सहयोग प्राप्त हुने भएकाले उत्पादन लागत घट्छ र उत्पादकत्वमा बृध्दि हुन्छ ।
- विशेषज्ञता बढ्ने भएकाले उत्पादनको गुणस्तर सुधारगर्न सहयोग गर्दछ ।
- उत्पादन बढी हुने भएकाले उक्त क्षेत्रमा प्रशोधन उद्योग स्थापना हुनसक्छ ।
- रोजगारीका अवसरको सिर्जना गर्दछ ।
- राम्रो गुणस्तर हुने भएकाले बजार मूल्य राम्रो पाउँछ ।
- कृषकको आम्दानीमा बृध्दि हुन्छ ।

पाठ १८

कृषि पेसा र व्यवसायको महत्व

"उत्तम खेती,मध्यम व्यापार र निकृष्ट चाकरी" यो उखान हाम्रो समाजमा धेरै पहिलेदेखि चल्दै आएको छ । समयको परिवर्तनसंगै हाम्रा पेसा तथा व्यवसायहरु थपिंदै,फेरिंदै र परिमार्जन हुँदैआएका छन् । हिंजोका दिनमा हाम्रो कृषि परम्परा केवल निर्वाहमुखी रहेको थियोभने आजभोलि यातायातको विकास,प्रविधिको विकास,कृषिबजारहरुको विकास र विस्तार अनिचेतनाको विकास जस्ता कुराहरुले गर्दा कृषि पेसाले पनि व्यावसायिकरुप लिनथालेको छ । वास्तवमा कृषिउपज मानिसका लागि पहिलो नभैनहुने कुरा हो । यसबाट मानिसको पहिलो र नभैनहुने आवश्यक्ताको परिपूर्ति हुन्छ । कुनैपनि मानिसलाई खानेकुरा पहिलो आधारभूत आवश्यक्ता भएको हुँदा यसको माँग

दिनानुदिन बढ्दै जानेकुरामा शंकाछैन । यस्तो महत्वपूर्ण वस्तुका रुपमा रहेको कृषिउपजलाई नयाँ प्रविधि र सिपको प्रयोग गरेर व्यावसायिकरुपमा अगाडि बढाउन सकियोभने हाम्रो समाजमा रहेको बेरोजगारीको समस्यालाई न्यूनिकरण गर्न सघाउ पुग्नुकासाथै स्वाबलम्बी र आर्थिक सम्बृध्दीका लागि समेत सघाउ पुग्ने भएको हुँदा यस पेसा र व्यवसायको महत्व बढ्दै जाने कुरामा दुईमत रहदैन । तसर्थ यस्तो महत्वपूर्ण क्षेत्रमा सम्बध्द सरकारी निकायहरुले पनि किसानहरुलाई समयानुकूल प्रविधिको प्रयोग,आवश्यक तालिम,उन्नत बिऊबिजन,रोग नियन्त्रण, बजारिकरण जस्ता कुराहरुमा आवश्यक सहयोग गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

एकाइ : चार

खुशीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

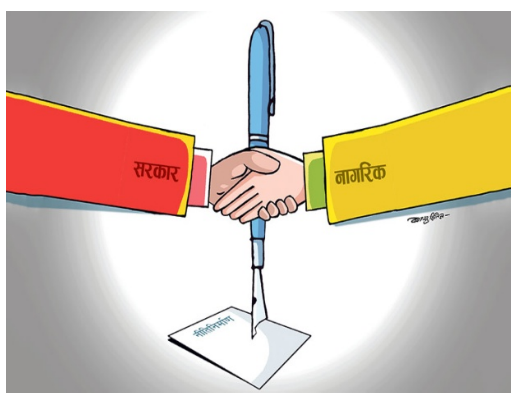
यस एकाइका लागि जम्मा ३० कार्यघण्टा छुट्याइएको हुँदा उक्त समयावधिभित्र यस एकाइमा राखिएका विषयवस्तुमा शिक्षण सिकाइ कार्यकलाप सञ्चालन गर्नुपर्ने छ ।

पाठ १८ : आफ्नो क्षमताको स्वमूल्याङ्कन र अभ्यास
पाठ १९ : गीत सङ्गीतमा सक्रियता र अभ्यास
पाठ २० : स्थानीय चाडपर्व र सद्भाव
पाठ २१ : जीवन र जगतप्रति सकारात्मक सोंच र सन्तुलित जीवन
पाठ २२ : घरमा पकाइने स्थानीय परिकार र सरसफाइ
पाठ २३ : योग,ध्यान र आसनहरु
पाठ २४ : श्रम र सिर्जनाको सम्मान र अभ्यास
पाठ २५ : जेष्ठनागरिक र असहज स्थितिका मानिसहरुको सहयोग

पाठ १८

आफ्नो क्षमताको स्वःमूल्याङ्कन र अभ्यास

क.असल नागरिकको कर्तव्य



कानुनका दुई महत्वपूर्ण पक्षहरू अधिकार र कर्तव्य हुन् । कर्तव्यको प्रत्क्षय सम्बन्ध अधिकारसँग रहेको हुन्छ । कानुनमा गर्नुपर्ने भनि तोकिएको कार्य गर्नु तथा नगर्नु भनि तोकिएको कार्य नगर्नु नै कर्तव्य हो । एक व्यक्तिको कर्तव्य अर्को व्यक्तिको अधिकार पुर्तिको माध्यम रहेको हुन्छ । कर्तव्य अधिकार कार्यान्वयनको एक महत्वपूर्ण पाटोको रूपमा रहेको हुन्छ । राज्य र नागरिक एक अर्काका अभिन्न पक्ष हुन् । एउटाको अभावमा अर्कोको अस्तित्व सम्भव छैन । त्यसैले राज्य र नागरिकको अभिन्न स्वरूपलाई निर्धारण गर्न कानुन र संविधानको विकास भयो । संविधान नागरिक र राज्यको बिचमा गरिएको अधिकारको बाँडफाँडको दस्तावेज पनि हो । राज्यले आफ्नो नागरिकको अधिकारको सम्मान, संरक्षण र परिपूर्ति गर्नु उसको दायित्व हो । नागरिक भनेको कुनै देशमा बसोबास गरेका नागरिकता लिएका वा नागरिकता लिन योग्य व्यक्तिहरू त्यो देशका नागरिक हुन् ।

कर्तव्य भनेको कुनैपनि व्यक्तिलाई राज्यले पालना गर्न भनि दिएको कुरा हो । यदि नागरिकले कर्तव्यको पालना गरेन भने त्यहाँ दायित्वको कुरा हुन्छ । दायित्व भनेको कुनै गर्नुपर्ने कार्य नगरे वा कुनै नगर्नुपर्ने कार्य गरे वापत सिर्जना हुने कानुनी जिम्मेवारी हो । कानुनविद् साल्मण्डका अनुसार "दायित्व एक त्यस्तो सुरक्षण हो जुन दोषी र दोषको प्रकृतिका बीचका निहित रहेको हन्छ ।'' दायित्व दुई प्रकारका हुन्छन् । व्यक्तिका कार्यबाट कुनैपनि देवानी कर्तव्यको उल्लघङ्न भई सिर्जना हुने दायित्व देवानी दायित्व हो । यसमा क्षतिपूर्ति तिर्नुपर्ने र अधिकारको पुर्नस्थापना गर्नुपर्ने हुन्छ भने फौजदारी दायित्वमा भने सजाय भोग्नुपर्छ ।हरेक नागरिकले आफ्नो अधिकार खोज्छ भने अरुको अधिकारको पनि ख्याल गर्नुपर्छ र कसैको पनि अधिकारको हनन् गरिदिनु हुँदैन । अथवा जसरी हामी आफ्नो अधिकारको बारेमा

सचेत हुन्छौं । त्यसैगरी आफ्नो अधिकारको उपभोग गर्दा अरुको अधिकारको हनन् हुन दिने छैन भनेर सदैव सजगता अपनाउनु पर्दछ भन्ने कुरा त्यस धारामा उल्लेख गरिएको छ । समानता, स्वतन्त्रता, न्याय, मानवअधिकार, नागरिक अधिकार, सहभागिता, देशभक्ति, कानुनको शासन, असल शासन, सहिष्णुता, व्यक्तिगत जिम्मेवारी, आत्म सम्मान, नैतिक प्रतिवद्धता, द्वन्द्व व्यवस्थापन, सहयोग, उत्तरदायित्व, सांस्कृतिक बहुलवाद, व्यक्तिगत स्वतन्त्रता, न्यायोचित समावेशीता विषयहरू नागरिक शिक्षाका मूल्यहरू हुन् । असल र सक्षम शासन मार्फत जनता र राष्ट्रलाई समृद्ध बनाउन असल, सक्षम र कर्तव्यनिष्ट नागरिक निर्माण गर्ने शिक्षा नै नागरिक शिक्षा हो । नागरिक शिक्षाको लागि अध्ययनको मनोविज्ञान आवश्यक छ । यही शिक्षा लिएर नागरिकले आफ्नो अधिकारको संरक्षणका साथै कर्तव्यको पनि पालना गर्नुपर्छ ।

ख.आत्मा मुल्याङ्कन र लक्ष्य पहिचान

आत्म-मूल्याङ्कन भन्नाले एक विशेष सन्दर्भमा आफ्नो कार्यसम्पादन, क्षमता र व्यवहारको मूल्याङ्कन आफै गर्ने प्रक्रियालाई जनाउँछ। यसमा व्यक्तिको बल र कमजोरीहरू प्रतिबिम्बित गर्ने, सुधारका लागि आवश्यकताहरू पत्ता लगाउनेर व्यक्तिगत वृद्धि र विकासका लागि लक्ष्यहरू सेट गर्ने कुरा समावेश छ।

आत्म-मूल्याङ्कनको प्रक्रियाले निम्नानुसार धेरै चरणहरू समावेश गर्दछ :

१. आत्म-प्रतिबिम्ब:

एक व्यक्ति एक निश्चित अवधिमा आफ्नो कार्य, निर्णय, र उपलब्धिहरूमा फर्केर हेर्छ। यस चरणले बल र कमजोरीहरू निर्धारण गर्न र लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न प्रगतिको मूल्याङ्कन गर्न मद्दत गर्दछ ।

२.आत्म-विश्लेषण :

आफ्नो सीप, ज्ञान र व्यवहारको मूल्याङ्कन गर्न र इच्छित मापदण्डहरूसँग तुलना गर्ने कार्य समावेश गर्दछ। यो चरणले सुधारका क्षेत्रहरू पहिचान गर्न र भविष्यका लागि यथार्थपरक लक्ष्यहरू सेट गर्न मद्दत गर्छ।

३.आत्म-मूल्याङ्कन:

कसैको कार्यको नतिजाको मूल्याङ्कन गर्ने र अरू र संगठनमा तिनीहरूको प्रभावको मूल्याङ्कन गर्ने लक्ष्य राख्छ । तपाईंको आफ्नै कार्यसम्पादन समीक्षाको लागि आत्म-मूल्याङ्कन टिप्पणीहरू लेख्दा, तपाईंको उपलब्धिहरू र सुधार आवश्यक पर्ने क्षेत्रहरू बीच सन्तुलन कायम गर्न महत्त्वपूर्ण छ।

आत्म-मूल्याङ्कन प्रक्रिया

१.विशिष्ट हुनुहोस् र नतिजाहरूमा फोकस गर्नुहोस् ।

२. तपाईंले आफ्नो लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न प्रयोग गर्नुभएको सीप र योग्यताहरू कसरी विकास गर्नुभयोभनी वर्णन गर्नुहोस् ।

३.तपाईंले अझ राम्रो प्रदर्शन गर्न सक्नुहुने क्षेत्रहरू पहिचान गर्नुहोस् ती क्षेत्रहरूमा सुधार गर्न तपाईंलेचाल्नुपर्ने कदमहरूको रूपरेखा बनाउनुहोस् ।

४.विशिष्ट उदाहरणहरू प्रदान नगरी आफ्नो कार्यसम्पादनको बारेमा व्यापक बयानहरू नगर्नुहोस् ।

५.कुनै पनि कमजोरी वा असफलताको लागि अरूलाई दोष नदिनुहोस्, बरुआफ्नै कार्यहरूको लागिजिम्मेवारी लिनुहोस् ।

६. तपाईंले प्राप्त गर्नुभएको कुनै पनि आलोचना वा नकारात्मक प्रतिक्रियाको बारेमा रक्षात्मक हुनबाट बच्नुहोस्,सुधारका लागि क्षेत्रहरू स्वीकार गर्नुहोस् र सकारात्मक परिवर्तनहरू गर्न प्रतिबद्ध गर्नुहोस् ।

७.अहङ्कारी वा अत्यधिक आत्म-प्रवर्धनको रूपमा नआउनुहोस्। बरुआफ्नो कार्यसम्पादनको सन्तुलित र इमानदार मूल्याङ्कन प्रदान गर्नमा ध्यान दिनुहोस् ।

आत्म-मूल्याङ्कन भनेको तपाईका त्रुटिहरूलाई परिमार्जन गर्नका लागि प्रतिबिम्बित गर्ने समय मात्र होइन तर तपाईंले के हासिल गर्नुभएको छ भनेर देखाउने मौका पनि हो, त्यसैले तपाईं आफ्नो आत्म-कार्य प्रदर्शन समीक्षा फारममा के राख्न जाँदै हुनुहुन्छ भन्ने बारे सावधान रहनुहोस् ।

लक्ष्य पहिचान

मैले खराब लक्ष्यहरू सेट गरेकोमा दोषी छु । या त तिनीहरू अति महत्वाकाङ्क्षी छन् वा मैले आफूलाई सफल हुने तयारी गरेको छैन । मैले धेरै सोचें " किन मैले आफ्नो लागि निर्धारित लक्ष्यहरू पूरा गर्न सकिन ?" त्यसपछि मैले केही SMART लक्ष्यहरूको उदाहरणहरू देखेँर यो सबै अर्थपूर्ण भयो । हामीले लक्ष्य निर्धारण गर्दा अनियमित रूपमा वा कार्य योजना बिना गर्नुपर्ने कुरा होइन । जान्ने व्यक्तिबाट सहयोग लिनुपर्छ । लक्ष्यहरू सेट गर्न धेरै सोच र उद्देश्य चाहिन्छ । SMART लक्ष्य सेटिङ विधि काममा आउँछ । यसले हामीलाई हाम्रो व्यक्तिगत र व्यावसायिक लक्ष्यहरूमा पुग्न वा हाम्रो व्यावसायिक विकासमा मद्दत गर्न आधार तयार गर्छ । लक्ष्य कस्तो हुनुपर्छ त ?

विशिष्टः तपाईंले सेट गर्नुभएको लक्ष्य विशिष्ट हुनुपर्छ र तपाईंलेयसलाई गलत व्याख्या गर्न वा भ्रमित गर्न सक्षम हुनुहुँदैन ।

मापनयोग्यः लक्ष्यले तपाईंलाई आफ्नो प्रगति खोजी गर्न अनुमति दिनुपर्छ ।

प्राप्यः लक्ष्य यथार्थपरक हुनुपर्छ ।

सान्दर्भिकः एक सान्दर्भिक लक्ष्य तपाईंको मानहरू, सपनाहरू, र महत्वाकाङ्क्षाहरूसँग सम्बन्धित छ ।

समय-सीमाः त्यहाँ पूरा गर्नको लागि लक्ष्यको निश्चित मिति हुन आवश्यक छ, जस्तै चार महिना वा एक वर्ष । जस्तै :पुस्तक लेख्नको लागि स्मार्ट लक्ष्य ।

विशिष्टः म एउटा उपन्यास लेख्न चाहन्छु ।

मापनयोग्यः म तीन महिनाको लागि दिनमा कम्तिमा २००० शब्दहरू लेख्न चाहन्छु ।

प्राप्यः म अहिले सेवानिवृत्त छुत्यसैले मसँग यस परियोजनामा समर्पित गर्न थप समय छ ।

सान्दर्भिकः पढ्ने र लेख्ने मसँग जाँगर र जोस छ ।

समय-सीमाः म असोजको पहिलो हप्तामा लेख्न सुरु गर्नेछु र पुषमा मेरो पहिलो मस्यौदा समाप्त गर्नेछु ।

पाठ १९

गीत सङ्गीतमा सक्रियता र अभ्यास

नेपाली सङ्गीतको इतिहास चार र पाँच शताब्दी वा त्योभन्दा पर पनि जान सक्छ । गण्डकी क्षेत्रका मगर, गुरुङ समुदायमा खासखास चाडपर्वमा सोरठी, घाँटु आदिजस्ता गीति नाट्यहरूको परम्परालाई हेर्दा पनि हाम्रो सङ्गीतको विकासक्रम कहाँबाट सुरु भएको हो भन्ने प्रष्ट हुन्छ । झ्याउरे वा झामरे गायन त पश्चिमका मगर, गुरुङदेखि पूर्वका राई, लिम्बू, तामाङ र खस भाषी समुदाय, यथा बाहुन, क्षेत्री, दमाई, कामी र पहाडे मुसलमान समुदायसम्ममा लोकप्रिय रहेको पाइन्छ । समाजको प्रारम्भसँगै मनुष्यको जैविक रुचि र प्रकृतिअनुरूप साहित्य कलाको प्रादुर्भाव भएको पुष्टि विश्वको सर्वप्राचीन ग्रन्थ ऋग्वेदको सामगायनले गर्छ ।

मुलुकको पहाडी क्षेत्रमा नेवार, मगर, गुरुङ, राई, लिम्बूजस्ता जातीय समुदायका आआफ्नै मातृभाषाका गीतहरू अहिलेसम्म थोरै भए पनि प्रचलित नै छन् । इतिहासको प्राचीन कालखण्डमा दक्षिणबाट लिच्छवी र पश्चिमको पर्वतीय क्षेत्रबाट मगर, गुरुङ र खस समुदायको किराँत क्षेत्र नेपाल खण्डमा आगमन र पूर्वी पर्वतीय क्षेत्रमा विस्तार भएर खस भाषा द्वितीय भाषाको रूपमा स्थापित हुन पुगेको थियो । यसरी मिश्रित जातीय बसोबासले कालान्तरमा धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक, भाषिकजस्ता आधारभूत सम्बन्धमा नेपाली जातीय एकताको रूप लिएको हामी पाउँछौं । नेपाली सङ्गीतको स्रोत गाउँले कृषक समाजको सहजीवनमा खोज्नुपर्छ ।

समाजमा गाइने झ्याउरे र असारे भाकाका गीत पूर्णतः कृषि जीवनसित सम्बन्धित छन् । खगोल र भूगोलको कुरा गर्ने हो भने सङ्गीत ऋतुकालीन छ, प्रादेशिक पनि हुन्छ र जातिगत पनि पाइन्छ । नत्र शास्त्रीय, आधुनिक वा लोक भनेर सङ्गीतलाई वर्गीकृत गरिने थिएन । वास्तवमा सङ्गीतले वर्गीय विभेदको अन्त्य गरेको हुन्छ । अहिले संगीतलाई हेर्ने हो भने जात-जाति बीचको खाडल पुरेको हुन्छ । धनी र गरिबमा रहेको अन्तराल सम्याएको हुन्छ । हिजो दलित भनी अपहेलित गरिएका दमाईले बजाएको सनाई वा गन्धर्बले बजाएको सारङ्गीको मधुरधुन उच्च वा अभिजात भनिएका कानले मिठो मानेकै हुन्छ । भोटे गायकले गाएको गीतमा बाहुन नाच्नु वा मधिसे गायकको गीतमा पहाडे नाच्नु जातीय वा वर्गीय विभेदको अन्त्य भएको प्रष्ट छ । विद्यापतिदेखि सेतुरामसम्म, अम्बर गुरुङदेखि रामकृष्ण ढकालसम्म वा नारायणगोपालदेखि रामेस सम्मका सङ्गीत रचनालाई हामीले हार्दिक रूपमा आत्मसात गरेका छौं भने सङ्गीतको यथार्थ शक्ति र सत्यलाई आजका बुद्धिजीवि, राजनीति कर्मी, प्राध्यापक वा पत्रकार आदिले पनि आत्मा देखि नै बुझ्नु जरुरी हुन्छ । स्रष्टा वा सङ्गीत सिर्जना एउटा युगले एकपल्ट जन्माउने हुनाले व्यक्ति, समाज र राज्य संवेदनशील हुनु जरुरी देखिन्छ । विदेशी संस्कृतिको बढ्दो प्रभावका कारण नेपाली मौलिक कला र संस्कृति ओझेलमा पर्नसक्ने खतरा उत्पन्न भएको छ । त्यसैले सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको तीव्र विकास र यसमा सबैको सहज पहुँचका कारण नेपाली संस्कृतिको विशिष्टता लोप हुन नदिन नेपाली रङ्गमञ्च साङ्गीतिक साज-वाज र प्रस्तुतिको ढाँचामा सुधार गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

सत्ययुगमा नारदको एकतारे, कृष्णको बाँसुरीको गाथा, ग्रन्थहरूमा हामीले भेटेका छौं । नेपालको साङ्गीतिक इतिहासलाई केलाएर हेर्ने हो भने गन्धर्व जातिहरूले सङ्गीत मार्फत रामायण, महाभारतका किस्साहरू, लगायत सुखदुःखका समाचार सम्प्रेषण पनि सङ्गीतमार्फत नै गर्ने गरेको भेटिन्छ। विवाहमा पञ्चे बाजा होस् या मृत्यु पश्चात् आर्यघाटको यात्रामा शङ्ख ध्वनि । सङ्गीत हाम्रो जीवन प्राण हो । नेपालमा कुल १२५ जात जातिका अल्पसंख्यक वा बहुसंख्यक जाति मध्ये ८० जात जातिका सम्प्रदायले आ-आफ्नो कलाकृति, बाजागाजाको सम्वर्द्धन गरिरहेको अध्ययनले देखाएको छ र यो पनि संरक्षणको अभावमा लोप हुने खतरामा छ । पूर्वको मारूनी, पश्चिमको देउडा, उत्तरको सेलो होस् या दक्षिणको मैथिली र भोजपुरी । मौलिकता भिन्नाभिन्नै रहेपनि सङ्गीत र संस्कारलाई सबै नेपालीले अनुशरण गरी नै रहेका छन् ।

पाठ २०

स्थानीय चाडपर्व र सद्भाव

१. हिन्दु धर्म र चाडपर्वहरू

चाडपर्व भन्नाले कुनै खास दिन तथा तिथिमा विभिन्न जातजातिका तथा समुदायका मानिसहरूले विशेष पर्वको रूपमा मान्ने र विभिन्न देवदेवीहरूको पूजाआजा गरी भोज भतेर खाई नाचगान गरी रमाइलो गर्ने दिनलाई भनिन्छ । मेलापात भन्नाले धेरै मानिसहरू एकै ठाउँमा जम्मा भई मनाउने जात्रा, यात्रा तथा उत्सवहरू हुन् । जात्रा भन्नाले साधारणतया हामी देवदेवीको रथयात्रा, खटयात्रा आदिलाई भन्दछौं । त्यस्तै, परम्परा भन्नाले धेरै समयअघिदेखि चलिआएका विभिन्न किसिमका रीतिस्थिति प्रचलन तथा प्रथाहरू हुन् ।
हाम्रा स्थानीय चाडपर्वहरुलाइ विभिन्न भागमा बाँड्न सकिन्छ ।

हर्षोल्लाससम्बन्धी पर्व

बिजया दशमी, माघी,आइतबारी, रामनवमी, कृष्णअष्टमी, कार्तिक पूर्णिमा, सरस्वती पूजा, फागु (होली आदि ।

कृषि तथा पशुसम्बन्धी पर्व

नागपञ्चमी, श्रीपञ्चमी, गोवर्धन पुजा, गाईतिहार,गोरु तिहार कृषिसँग सम्बन्धित पर्वका रूपमा मनाइन्छ ।

दाम्पत्य जीवनसम्बन्धी पर्व

तीज, विवाह, वार्षिकी पर्व मनाउँछन् ।

दाजुभाइ-दिदीबहिनीबीचको स्नेहसम्बन्धी पर्व

भाइ-बहिनीबीचको प्रेमपर्वका रूपमा भाइटीका र रक्षाबन्धन मनाइन्छ ।

मातापिताको कल्याण तथा मुक्तिसम्बन्धी पर्व

मातातीर्थ औंसी, कुशे औंशी, शतबीज छर्ने, आदि ।

इश्लाम धर्म

ईश्वरको एकता मुसलमानहरूमात्र एक ईश्वर (अल्लाह) (फारसीः खुदा) प्रति विस्वास राख्छन्। इस्लाममा अल्लाहलाई प्रमुख देवता मानिन्छ । मुसलमानहरूलाई इश्वरको कल्पना गर्नुभन्दा उसको प्रार्थना र जय-जयकार गर्न भनिएको छ । मुसलमानअनुसार ईश्वर अद्वितीय छ - जस्तो अरू कोही छैन ।

२- नबी (दूत) र रसूल

इस्लाम धर्मअनुसार ईश्वरले धरतीमा मनुष्यको मार्गदर्शनको लागि समय समयमा कुनै न कुनै व्यक्तिलाई आफ्नो दूत बनायो। यी दूतहरू पनि मनुष्य जाति नै हुन्थे । ईश्वर दूतहरूसँग विभिन्न तरिकाले सम्पर्क राख्थे। यिनीहरूलाई इस्लाममा नबी भनिन्छ । जुन नबिहरूलाई अल्लाहले स्वयं शास्त्र वा धर्म पुस्तक प्रदान गऱ्यो उनीहरूलाई रसूल भनिन्छ । मुहम्मद पनि यसै कडीका भाग थिए। उनलाई जो धार्मिक पुस्तक प्रदान गरियो उसको नाम कुरान हो । कुरानमा अल्लाहको २५ अन्य नबिहरूको वर्णन छ। स्वयम् कुरान अनुसार ईश्वरले यी नबिहरू बाहेक धरतीमा अरु पनिकैयौं नबी पठाए जसको वर्णन कुरानमा छैन । सम्पूर्णमुसलमानहरूईश्वरद्वारा औतरित गरिएको सबै नबिहरूको वैधता स्वीकार गर्छन् रमुसलमानहरू मुहम्मदलाई ईश्वरका अन्तिम नबी मान्छन् ।

५. प्रलय (कयामत)

मध्य एसियाका अन्य धर्महरू (ईसाई र यहूदी) समान इस्लाममा पनि ब्रमाण्डको अन्त प्रलयको दिनद्वारा हुनेछ भन्ने मानिन्छ । यसको अर्थ हो ईश्वरले एकदिन संसारलाई समाप्त गर्ने छ । यो दिन कहिले कायम हुनेछ ।यसको सही जानकारी केवल ईश्वरलाई नै छ । इस्लामअनुसार सम्पूर्ण मृत मानिसहरूत्यसदिन पुनर्जीवित गरिनेछन् र अल्लाहको आदेशअनुसार आफ्नो जीवन व्यतीत गर्ने वालाहरूलाई स्वर्ग पठाइने छ र उसको आदेश नमान्ने वालाहरूलाई नर्कमा हालिने छ।

६. भाग्य :

मुसलमानहरूभाग्यप्रतिविश्वास राख्दछन् । भाग्यको अर्थ उनीहरूको लागि यो हो कि ईश्वर गएको समय, वर्तमान र भविष्यको बारेमा सबै जान्दछ । कुनै पनि घटना उसको अनुमतिबिना घट्न सक्दैन । मनुष्यलाई आफ्नो इच्छाअनुसार जीउने स्वतन्त्रता त छ तर त्यसको अनुमति पनि ईश्वरद्वारा नै उसलाई दिइएको हो । इस्लामअनुसार मनुष्य आफ्नो कुकर्मको लागि स्वयम् उत्तरदायी किन हुन्छ भने त्यसलाई गर्न वा नगर्नको निर्णय ईश्वर मनुष्यलाई स्वयम् लिन दिन्छ । उसको कुकर्मको पनि पूर्व ज्ञान ईश्वरलाई हुन्छ ।

मुसलमानहरूको कर्तव्य र शरीयत

इस्लामका ५ स्तम्भहरू

१-साक्षी हुनु (शहादाह)

यसको शाब्दिक अर्थ हुन्छ गवाही दिनु । अल्लाह बाहेक अरूकोही पुज्य छैन र मुहम्मद अल्लाहका रसूल हुन् । यो घोषणाले हरेक मुसलमान ईश्वरको एकेश्वरवादिता र मुहम्मदको रसूल हुन्। यो इस्लामको सबैभन्दा प्रमुख सिद्धान्त हो । प्रत्येक मुसलमानको लागि अनिवार्य छ कि ऊ यसलाई स्वीकारोस्। एक गैर-मुस्लिमलाई धर्म-परिवर्तन गरी इस्लाम स्वीकार गर्नको लागि एक इस्लामी धार्मिक न्यायाधीश सम्मुख यसलाई स्वीकार गर्नु पर्याप्त हुन्छ ।

२-प्रार्थना (सलात)
यसलाई फारसीमा नमाज भनिन्छ । यो एक प्रकारको प्रार्थना हो जो अरबी भाषामा विशेष नियमले पढिन्छ। इस्लाम अनुसार नमाजले ईश्वरप्रति मनुष्यको कृतज्ञता दर्शाउँछ। यो मक्कातिर फर्केर पढिन्छ । हरेक मुसलमानको लागि एक दिनमा ५ पटक नमाज पढ्नु अनिवार्य हुन्छ। विवशता र बिमारीको हालतमा पनि यसलाई छोड्न सकिदैन ।
३. दान (जकात)
यो एक वार्षिक दान हो जो कि प्रत्येक आर्थिकरूपले सक्षम मुसलमानले निर्धन मुसलमानहरूलाई दिनु अनिवार्य हुन्छ । अधिकतम मुसलमान आफ्नो वार्षिक आयको २५% दान दिन्छन् । यो एक धार्मिक कर्तव्य हो किनकि इस्लामअनुसार मनुष्यको पुँजी वास्तवमा ईश्वरको देन हो। दान दिनुले ज्यान र मालको सुरक्षा हुन्छ ।
४. व्रत (सौम)
इस्लामी पात्रोअनुसार नवौंमहिनामा सम्पूर्ण मुसलमानहरूको लागि सूर्योदयदेखि सूर्यास्तसम्म व्रत राख्नु अनिवार्य हुन्छ । यस व्रतलाई रोजा पनि भनिन्छ। रोजामा हरेक प्रकारको खानपिन बर्जित छ । अन्य व्यर्थ कर्मदेखि पनि आफूलाई टाढा राख्नु पर्छ । यौन गतिविधि पनि वर्जित छ। विवशतामा रोजा राख्नु आवश्यक त छैन तर राख्नु बेसमानिन्छ । विवशताको बेला छुटेका दिनलाई अर्को दिन पूर्ण गर्नु अनिवार्य छ ।
५. तीर्थ यात्रा (हज)
हज एउटा धार्मिक तीर्थ यात्राको नाम हो जो इस्लामी कैलेण्डरको १२औं महिनामा मक्का (साउदि अरेबिया)मा गएर गरिन्छ । हरेक समर्पित मुसलमान (जो हज को खर्च उठाउन सकोस् यो जीवन भरमा एक पटक गर्नु अनिवार्य छ ।

इसाई धर्म (अन्य प्रचलित नामःमसीही धर्म वा क्रिश्चियन धर्म) एक इब्राहीमी एकेश्वरवादी धर्म हो, जसका अनुयायीहरूलाई ईसाई भनिन्छ। ईसाई धर्मका अनुयायी ईसा मसीहको शिक्षा अनुसार चल्दछन् । ईसाइहरूमा धेरै समुदायहरू छन् । जस्तैः- कैथोलिक, प्रोटैस्टैंट, आर्थोडोक्स, एवानजिलक आदि। ईसाई धर्मका अनुसार जीव हत्या, अनावश्यक हरियो रुखहरू काट्नु,कसैलाई व्यर्थमा आघात पुर्याउनु, व्यर्थमा पानी बगाउनु, आदि पाप हो। बाइबल ईसाई धर्मको धर्मग्रन्थ हो ।
ईसा मसीह
ईसाई धर्मका अनुसार ईसा मसीहा स्वयम् परमेश्वर थिए । उनी पतन भएका (पापी) सबै मनुष्यहरूलाई पाप तथा मृत्युबाट बचाउनको लागि जगतमा देहधारण गरेर आएका थिए । परमेश्वर आत्मा हुन् । उनी पापी मनुष्यहरूलाई हैन कि मनुष्यहरू भित्र भएका पापलाई मेटाउनको लागि एक देह धारण गरेर यो धर्तीमा आएका थिए । उनी यस पृथ्वीका पहिला यस्ता ईश्वर थिए जसले मनुष्यहरू बाँचून् भनेर पापी, रोगी, मूर्ख र सताइएका व्यक्तिहरूको पक्ष लिए तथा त्यसको बदलामा पापको मूल्य आफ्नो ज्यान दिएर चुकाए । हाम्रा पापहरूको सजाय यीशु मसीहले चुकाएकाले नै हमीहरूलाई पापबाट क्षमा मिल्दछ । यो पापी मनुष्य र पवित्र परमेश्वरको मिलनको मिशन थियो जुन प्रभु यीशुको बलिदानबाट पूरा भयो । एक श्रृष्टिकर्ता परमेश्वर भएर उनले पापिहरूलाई मारेनन् तर पापको इलाज गरे ।

पाठ २१
जीवन र जगतप्रति सकारात्मक सोंच रसन्तुलित जीवन

सकारात्मक चिन्तन
मानवजातिका लागि मात्र होइन, जनावरहरू र कीरा फट्याङ्गाको हकमा पनि सबैलाई अझ धेरै शान्ति र स्थिरताको चाहना हुन्छ । कसैलाई पनि अशान्ति मन पर्दैन। सबैजना खुसी रहन तथा वाधाहरू, समस्याहरू र दुःखहरूबाट मुक्त हुन पाउनुपर्छ । यसलाई कुनै तर्क वा प्रयोगका माध्यमबाट प्रमाणित गरिरहनु आवश्यक छैन । यो प्रकृतिको सहज स्वभाव नै हो । जनावरहरू, पंक्षीहरू, मानवजाति लगायत हामी सबै चेतनशील प्राणी यही लक्ष्य प्राप्त गर्ने प्रयत्नमै हुन्छौं । कुन तरिकाबाट त्यो लक्ष्य प्राप्त गर्ने भन्ने कुरा चाहिँ महत्वपूर्ण हो । त्यो

तरिका व्यावहारिक हुनु आवश्यक छ । अव्यवहारिक तरिकाले त हामी आफ्नो लक्ष्यमा पुग्न सफल हुन सक्दैनौं । कहिलेकाहीँ हामी देख्छौं जनावरहरू धेरै डराए भने उल्टो दिशातिर भाग्न थाल्छन्। खतराबाट टाढातिर जानुपर्नेमा जता खतरा छ उतैतिर दौडन थाल्छन् तर हामी मानवजातिको अद्भूत बौद्धिक क्षमता छ र हामी तर्क तथा बुद्धिको प्रयोग गरेर व्यावहारिक ढङ्गको समाधान खोज्न सक्छौं। यसबाट हामी सफल पनि हुन्छौं । हामीसँग दीर्घकालीन सोच हुन्छ र कहिलेकाहीँ दीर्घकालीन सफलताका लागि तत्कालको लाभ स्वेच्छापूर्वक त्याग्न सक्छौं । यसले हाम्रो बौद्धिक क्षमता जनावरहरूको भन्दा बढी भएको सङ्केत गर्छ। यही बौद्धिक क्षमताका कारण हामी मानवजाति दीर्घकालीन लाभ प्राप्त गर्ने प्रयत्न गर्छौं ।

त्यो अवस्थामा प्रश्न उठ्छ - अनुभवको कुन चाहिँ स्तर हाम्रा लागि सबैभन्दा लाभदायक हुन्छ ? इन्द्रियको स्तरमा हुने अनुभव अस्थायी प्रकृतिको हुन्छ । उदाहरणका लागि तपाईंले कुनै चित्र देख्नुभयो वा कुनै खेलकूदको प्रतिस्पर्धा हेर्नुभयो भने आँखाको माध्यमद्वारा एक प्रकारको सुखको अनुभूति हुन्छ । त्यस्तै अनुभूति कुनै पर्यटकलाई नयाँ नयाँ ठाउँ, प्राकृतिक दृश्य, भेषभूषा, मानिसहरू आदि देख्दा पनि हुन्छ । राती अबेरसम्म मोबाइल, टि .भी.र कम्प्युटर हेरेर बस्नु भन्दा गहिरो निद्रा सुत्नु राम्रो हो । हाम्रो मनको लागि त्यो बढी लाभदायक हुन्छ । त्यस्तै सङ्गीत वा मीठो सुगन्ध, वा खानेकुरा, वा सुखद शारीरिक संवेदनाहरू हुन्छन् । यी सबैको अनुभव इन्द्रियको स्तरमा मात्र हुन्छर त्यो क्षणिक हुन्छ । जब त्यो अनुभव सकिन्छ, हाम्रो सम्झनामा मात्र बाँकी रहन्छ ।

अर्कोतर्फ केही अनुभवहरू मानसिक स्तरमा हुन्छन्, तिनीहरू शारीरिक संवेदनामा भर पर्दैनन्। तिनबाट प्राप्त हुने सुख अलि धेरै बेर रहन्छ । हामीले यो बुझ्नु जरुरी छ कि सुख वा दुःखको अनुभव दुई स्तरमा हुन्छ । एक इन्द्रीयको स्तरमा जुन क्षणिक हुन्छ र अर्को मनको स्तरमा जुन अलि गहिरो हुन्छ ।

अहिलेको आधुनिक युगमा मानिसहरू शारीरिक संवेदनाको स्तरमा धेरै लिप्त हुन्छन् । मानिसहरू यसैलाई सबैभन्दा महत्वपूर्ण ठान्छन बाहिरी भौतिक साधनहरूमा आफ्नो खुसी खोजिरहेका हुन्छन् । आफूभित्रको गहिरो अनुभवको स्तरलाई बेवास्ता गरिरहेका हुन्छन् । हामी देख्छौं प्रायः विवाह ,भोजहरूमा पुरै रातभरी डिजे र नाच चलिरहेको हुन्छ । त्यहाँ सबै मानिसको सम्पूर्ण उर्जा त्यही इन्द्रिय संवेदनाको स्तरमा डुबेको हुन्छ । भोलिपल्ट सबैजना थाकेर कार्यक्षमता शून्य हुन्छ । बच्चाहरुले मोबाइल र टि.भी.धेरै हेर्दा उनीहरूको तर्क र विश्लेषण गर्ने तीक्ष्ण बौद्धिक क्षमतामा कमी आउँछ। हामीले बुझ्नु पर्छ कि खुसीको खोजी इन्द्रीयसुखको स्तरमा होइन, मनको स्तरमा गर्नुपर्छ ।

हामीले बुझ्नु पर्ने अर्को जरुरी कुरा के हो भने भावनात्मक (इमोशनल) विचलन मनको स्तरमा हुन्छ । सुखी जीवनका लागि हाम्रो मन शान्त हुनु आवश्यक छ । अशान्तिको स्रोत मनकै स्तरमा हुने भएकाले हामीले त्यही स्तरमा काम गर्नु पर्छ। प्रथमतः हामीले आफ्नो आन्तरिक जगतमा ध्यान दिनु आवश्यक छ । आफ्नो आन्तरिक मूल्य मान्यतामा ध्यान दिनु आवश्यक छ । मस्तिष्कको सानो कोठा भित्रबाट हामी अन्तरमनको असीम विस्तार देख्न सक्छौंतर यथार्थमा हामीलाई अन्तर्मनको त्यो असीमताको बारेमा एकदमै थोरै मात्र जानकारी हुन्छ । हामीले आफ्नो मनोभावहरूको बारेमा जान्नु पर्छ । कुनै प्रगाढ भाव मनमा आयो भने मनकै एक भागले त्यसलाई विश्लेषण गरेर हेर्नुपर्छ । त्यसो गर्दा हामी शान्ति पाउँछौं । मनमा रिसको भाव प्रगाढ भयो भने त्यो भाव बिस्तारै बिस्तारै हराउँदै जान्छ ।

हामी अहिले एक्काइसौं शताब्दीमा छौं । यस्तो लाग्छ, वैज्ञानिक र प्राविधिक क्षेत्रमा भएका अनेकौं प्रगतिहरूका कारण बीसौं शताब्दी मानव इतिहासमा सबैभन्दा महत्वपूर्ण समय थियो तर त्यसका साथैविगत शताब्दी रक्तपातपूर्ण पनि रह्यो। हाम्रा आमाबुवा र हजुरबुवा हजुरआमाले धेरै नै अशान्ति र दुःख भोग्नुपर्यो । बीस करोडभन्दा बढी मानिस मारिए। तीमध्ये कति आणविक हतियारका शिकार भए । त्यो भीषण हिंसाको औचित्य सावित गर्नका लागि हामी भन्न सक्छौं कि त्यसले केही नयाँ व्यवस्थाहरूको सिर्जना गर्यो तर कुरा त्यसो होइन । अहिले एक्काइसौं शताब्दीको प्रारम्भ भैसक्दा पनि रसिया,इराक ,अफगानिस्तान र सोमालियामा धेरै समस्याहरू विद्यमान छन् । आतंकवादको यस्तो चपेटा छ। यो विगतमा गरिएका गल्तीहरू र लापरवाहीको परिणाम हो । हामीले हिरीबा कुरालाई मात्र चाहिनेभन्दा धेरै महत्व दियौं । अब हामीले आफूभित्रको आन्तरिक मूल्यबारे सोच्नै पर्छ । बाहिरी परिवेशको मात्र सोचले हुनेवाला छैन ।

भौतिक प्रगति राम्रै भएको छ तर धनी र गरीब बीचको खाडल ठूलो समस्याको रूपमा विद्यमान छ । अहिले हाम्रो देशमा अभिव्यक्तिको स्वतन्त्रता र स्वतन्त्र प्रेस पनि छ तर भ्रष्टाचारको समस्या उत्तिकै छ । यसको कारण हो - आत्मसंयमको अभाव र नैतिक मूल्यमान्यताको कमी। मानिसहरू ईश्वरको पूजा त गर्छन् होला तर पक्कै पनि

उनीहरू त्यसमा गम्भीर छैनन् । उनीहरू गम्भीर भएका भए ईश्वरको कुरा मान्ने थिए होला र इमान्दार, प्रेमभावले युक्त, र नीतिवान हुन्थे होलान्। हामीले अरूप्रति प्रेमभाव राख्नु र वातावरणको संरक्षण गर्नु आवश्यक छ । हामीले नैतिक मूल्यमा बढी जोड दिनु आवश्यक छ । त्यसका लागि आत्मानुशासनमा ध्यान दिनु जरुरी हुन्छ तर यस्तो अनुशासन डर वा करकापले नभई स्वेच्छापूर्वक गरिनुपर्छ । यसका पछाडि हाम्रो भावना हुनुपर्छ - "मैले यस्तो काम गरेँ भने त्यो मेरो नैतिक सिद्धान्तको प्रतिकूल हुनेछ ।"

खुशी र सुखी हुने कला

सबै मानिसहरू खुसी नै हुन चाहन्छन्, कोही पनि दुःखी हुन चाहँदैन । अरूको खुसी नै हाम्रो खुसीको स्रोत हो । हामीले यो कुरा बुझ्यौं भने अरू मानिसको कदर गर्न थाल्छौं । त्यसपछि झूठो बोल्ने, धोखा दिने, अरूलाई डराउने, धम्क्याउने वा उनीहरूको शोषण गर्ने कुनै गुन्जायश रहँदैन । यस अर्थमा प्रेमपूर्ण व्यवहार आनन्दको स्रोत हो। जैविक स्तरमा हामी यो आफ्नो आमाबाट पाउँछौँ । आमाको मायाले हामी बाँच्छौँ, उहाँको दूधले हामीलाई जीवन दिन्छ । यो अनुभव हाम्रो रक्तप्रवाह र हाम्रो आनुवांशिक जीनमै समाहित भएको हुन्छ । यहाँनेर विचारणीय छ -बालबालिका अरूबाट धन वा सांस्कृतिक विरासत पाउनेभन्दा माया पाउन बढी लालायित हुन्छन् । जब उनीहरू बढ्दै जान्छन्उनीहरूको सोच साँघुरो हुन थाल्छ । ज्ञानको दायरा फराकिलो भएको छैन भने उनीहरू कुनै पनि कुरामा "आफ्नो फाइदा के छ" भनेर सोच्न थाल्छन् । यस्तो आत्मकेन्द्रित सोचले 'म'भन्ने भावना बढाउँछ । धेरै ठूला समस्याहरूको जड यही भावना हो । हामीले बृहत्तर मानवजातिलाई 'हामी'भनेर बुझ्नु जरुरी छ। हामीले आफूलाई सिङ्गै पृथ्वीको एक अङ्गको रूपमा लिनु जरुरी छ । संसारका आठ अरब मान्छेको कोणबाट सोच्नु र उनीहरू सबैलाई 'हामी'को रूपमा लिनु आवश्यक छ । हामी यो बृहत्तर समुदायका अङ्ग हौं, न कि सानो 'म' त्यसैले हामीले सबैलाई सम्मान गर्नुपर्छ, चाहे धनी होस् वा गरीब । सबैले उस्तै अधिकार पाउनु पर्छ, आर्थिक दृष्टिले पनि र अन्य सबै प्रकारले । यदि हामीले अरूको भलाईमा ध्यान दिन थाल्यौं भने त्यस्तो सम्मानको भाव स्वतः उत्पन्न हुन्छ ।

यदि हामीले अरु सबै मानिसको सम्मान गर्न थाल्यौं भने कसैको पनि शोषण हुँदैन। त्यस्तै, प्रेमपूर्ण व्यवहार शारीरिक स्वास्थ्यका लागि पनि निकै लाभदायक हुन्छ । वैज्ञानिकहरूको भनाई अनुसार लगातारको विपत्ति र डरले हाम्रो शरीरको रोगसँग लड्ने क्षमता कमजोर हुन्छ । जब हामी आत्मकेन्द्रित हुन्छौं, हामीलाई आफ्नो हितको कुराप्रति मात्र डर भैरहन्छ । अरूको विषयलाई लिएर हाम्रो मनमा गहिरो अविश्वास भैरहन्छ । यसले एक्लोपना र डरको भावना ल्याउँछ, जसबाट निराशा र अन्ततः रिस उत्पन्न हुन्छ ।

जब हामी आफ्नो हृदय खुला राख्छौं र अरूप्रति स्नेहको भाव राख्दछौं, हामीभित्र एक आत्मविश्वास जागृत हुन्छ । यस्तो आत्मविश्वासका साथ हामी खुलापन र पारदर्शिताको व्यवहार गर्न सक्नेछौं । हामीले जसलाई भेटे पनि र जसलाई देखे पनि उनीहरू आफ्नै दाजुभाई र दिदीबहिनी जस्तो लाग्नेछ । हाम्रो हृदय स्नेहको भावले भरिएको छ र हामी अरूको ख्याल राख्न सक्छौं भने धेरै मानिसले हामीप्रति त्यस्तै सकारात्मक व्यवहार गर्छन तर सधैं त्यसो हुँदैन।

यदि हाम्रो मन शान्त छैन भने शिक्षा ग्रहण गर्नमा पनि समस्या हुन्छ । मन शान्त र खुसी भएन भने सिक्न धेरै नै गाह्रो पर्छ । कुनै काम गर्न होस् वा पेशा अपनाउन, यहाँसम्म कि राजनीति गर्न नै किन नहोस्, शान्त मन सहयोगी हुन्छ । छोटकरीमा भन्नुपर्दा मनको शान्तिले आत्मविश्वास उत्पन्न गराउँछ । त्यो आत्मविश्वासबाट हामी यथार्थलाई स्पष्टसँग देख्न सक्छौं, जसका आधारमा हामी अझ बढी स्नेहपूर्ण र प्रेमपूर्ण व्यवहार गर्न सक्छौं । यी सब धर्मनिरपेक्ष नैतिक आचरणका मूल सिद्धान्तहरू हुन् । सुखी जीवन जीउने कलाको आधार पनि यही हो ।

पैसाले खुसी मिल्छ भने सबैभन्दा धनाढ्यहरूसंसारका सबैभन्दा बढी खुसी हुने थिए । जबकी विश्वका सबैभन्दा धेरै धनराशीका स्वामी र एउटा फुटपाथमा जीवन गुजार्ने व्यक्तिले प्राप्त गर्ने खुसीमा कत्ति पनि अन्तर छैन । एउटा अर्बपतिले करोडौं आर्जन गर्दा जति खुसी अनुभूत गर्छ, त्यती नै खुसी एउटा फुटपाथमा बस्नेले भरपेट खान पाउँदा पनि गर्छ । यसर्थ खुसीको मात्रा र परिणामले न धनी भन्छ, न गरिब । न शक्तिशाली भन्छ, न कमजोर । खुसी त उही हो । खुसीकिन्नुपर्दैन । खुसी माग्नुपर्दैन । खुसीचोरी डकैती गर्नुपर्दैन किनभने यसको अथाह स्रोत हामीभित्र छ

।नेपालीमा प्रचलित भनाई छ, भोक मिठो कि भोजन ? निद्रा मिठो कि ओछ्यान ?वास्तवमा कुनै भौतिक वस्तु वा उपलब्धी खुसी होइनन् । खुसीका स्रोत होइनन् । खुसी त हामीभित्र छ ।

पाठ २२
घरमा पकाइने स्थानीय परिकाररसरसफाइ

पाक शिक्षा

यो आजको परिप्रेक्षमा प्रत्येक व्यक्तिले जान्नुपर्ने आवश्यक बिषय हो । यो शिक्षा महिलाले मात्रै जान्नुपर्ने भन्ने छैन सबैले जान्नु पर्छ । हामीले हामीसित भएको घरायसी वा स्थानीय श्रोत साधनको परिचालन गर्न नजानेर र त्यस्को सदुपयोग गर्न नजानेर वस्तु खेर गईरहेकोछ । कुनै पनि खाद्य बस्तुलाई तरिकाबद्ध मरमसला हालेर बनायौं भने स्वादिष्ट मात्रै होईन पौष्टिक पनि हुन्छ ।

खानाको सम्बन्ध भोक मेट्नुसँग मात्र छैन । हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पोषक तत्वको मूल स्रोत भनेको खाना नै हो तरस्वादको चक्करमा हामी यसरी खाना पकाउँछौं, जसले पोषक तत्व नष्ट हुन्छ ।अनेक स्वादयुक्त यी खानाहरूमा विभिन्न किसिमका मसला र तेलको प्रयोग गरिन्छ । स्वस्थ्य शरीरको लागि तेलको उपभोग राम्रो मानिन्छ । त्यसैले जुनसुकै परिकार बनाउँदा पनि तेल चाहिन्छ भने सबैभन्दा पहिले यसको गुणस्तरबारे ध्यान दिनुपर्छ । स्वस्थ खानाको लागि बाहिरभन्दा घरमा नै खाना बनाउनुपर्ने हुन्छ । वास्तवमा नेपाली भान्सामा विभिन्न पौष्टिक आहार पाकिरहेको हुन्छ । दाल र तरकारीमा एन्टिअक्सिडेन्ट, फाइबर, प्रोटिन र अन्य आवश्यक भिटामिन र खनिज पदार्थ पाइन्छ ।

यदि खानेकुरा लामो समयसम्म उच्च तापक्रममा पकाइन्छ भने त्यसभित्र रहेको पोषक तत्वहरू हराउन जान्छ । यस कारणले गर्दा खाना त्यति स्वस्थ रहँदैन जति यो पहिले बनाइएको बेलामा हुन्थ्यो । अर्कोतिर, जब खुर्सानी, पत्तेदार साग, ब्रोकाउली, आदि धेरै पकाउनुहुन्छ वा उच्च गर्मीमा राख्नुहुन्छ भने त्यसभित्र राखिएका खानेकुरामा रहेको पोषक तत्वमा कमी आउने गर्छ । कतिपय खानेकुरा पकाएपछि पनि पौष्टिक तत्वमा कमी आउने गर्छ ।

स्टिमिङ

स्टिमिङ अर्थात् बाफमा खाना पकाउनु स्वास्थ्यको लागि महत्वपूर्ण तरिका हो । बाफमा खाना पकाउँदा अनावश्यक तापका कारण खानामा असर पुग्दैन । यसको मतलब यसले आवश्यक भिटामिन र पोषक तत्वहरूलाई नष्ट गर्दैन । बाफमा खाना पकाउँदा स्वाद र खानाको रङमा परिवर्तन हुँदैन ।

रापमा पकाउने वा ग्रिलिङ

रापमा पकाउने सब्जीबाट हामीले अधिकतम पोषण प्राप्त गर्न सक्छौं । सागपातहरू ग्रिलिङ गर्दा भिटामिन र खनिज पदार्थ नष्ट हुँदैनन् र त्यसपछि खाना पकाउँदा पनि पोषक तत्वमा कमी आउँदैन । खाना पकाउनका लागि एक ग्रिलिंग ट्रेमा सब्जीहरू राख्नुहोस् र उनीहरूमा एक सानो जैतुनको तेल राख्नुहोस् । जैतुनको तेलले शरीरलाई क्यारोटेनोइड एन्टिअक्सिडेन्ट्स अवशोषित गर्न पनि मद्दत गर्दछ ।

माइक्रोवेभिङ

माइक्रोवेवमा खाना पकाउन सजिलो छ र यसमा छिट्टै पनि पकाउन सकिन्छ । यो तरकारीमा भिटामिन र खनिज तत्व पर्याप्त मात्रामा पाउन सकिन्छ । माइक्रोवेवमा खाना पकाउन कम समय लाग्छ । यसको अर्थ यसमा धेरै पोषक तत्व हराएका छैनन् । जसका कारण खानामा पूर्ण स्वाद प्राप्त हुन्छ ।

हाम्रा स्थानीय परिकारहरू

- हिन्दु समाजमा माघे संक्रान्तिलाई विशेष पर्वको रूपमा मनाउने प्रचलन छ। विभिन्न जातजातिअनुसार भिन्न तौरतरिकाले माघ १ गते माघे संक्रान्तिलाई मनाउने गरेको पाइन्छ। माघ १ गते काठमाडौंका थारू समुदायहरू टुडिँखेलमा जम्मा भई नाचगान गरी विभिन्न परिकारहरू खाएर एकापसमा शुभकामना आदान-प्रदान गरेर मनाउँछन्। थारू जातिका भेषभूषामा सजिएर, विभिन्न थारू परिकारहरू खाई नयाँ वर्षको रूपमा मनाउँने माघी पर्वको बिशेषता थारू परिकारले समेत बढाएको पाइन्छ। पछिल्ला वर्षयता माघी महोत्सवमा थारू परिकार चाख्न कै लागि भए पनि अन्य का मानिसहरू जाने गरेको पाइन्छ।

क.थारू परिकारहरू

ढिक्री

ढिक्री थारू समुदायको परिकारहरू मध्येविशेष परिकार मानिन्छ ।अनदि चामलको पिठोलाई मुछेर थरीथरीका आकार दिएर तयार पारिन्छ। ढिक्रीलाई मःम लाई जस्तै स्टिम गरेर बनाइन्छ। थारूको मौलिक परिकारको रूपमा ढिक्रीलाई थारूको विशेष समारोहहरूमा अनिवार्य जस्तै राखिन्छ । थारू समुदायले मान्ने पर्वहरू, विवाह ब्रतबन्धलगायत शुभ कार्य तथा उत्सवहरूमा ढिक्रीको पुजा समेत गरेको पाइन्छ। ढिक्री बनाउनको लागि पौराणिक माटाको भाँडा र ढकियाको प्रयोग गरिन्छ ।

घोंगी

थारू समुदायको निकै लोकप्रिय खानाको परिकार हो, घोंगी । घोंगी जलचर जीव हो । घोंगी विषेशगरी खेत, पोखरी, तलाउलगायत पानी जम्ने ठाउँमा पाइन्छ। घोंगीमा प्रयाप्त मात्रामा प्रोटिन हुने भएकाले बिभिन्न प्रकारका शारिरीक पिडाबाट राहत दिने मान्यता रहेको पाइन्छ। घोंगी बनाउँन निकै मिहिनेत गर्नुपर्छ । हिलोमा बस्ने भएकाले निकै ध्यानपूर्वक सफा गर्नुपर्छ । सफा गरेको घोंगीलाई सुप र ग्रेभी गरी दुई तरिकाले पकाउन सकिन्छ । घोंगी पकाउनेदेखि खाने तरिका समेत फरक छ । घोंगीको सुप र मासुबाटशरीरलाई आवश्यक भिटामीन पाइन्छ। तयार भएको घोंगीलाई बिस्तारै सासले तान्दै (चुसेर) खाइन्छ ।

गँगटो/गेटा

थारू भाषामा गँगटोलाई गेटा भनिन्छ। गँगटोको खानाको परिकार थारू समुदायमा निकै नै प्रसिद्ध छ । गँगटोलाई पकाउने तरिका अन्य भन्दा फरक छ । गँगटोलाई सिङ्गै पकाइन्छ। थरीथरी थारू मरमसला राखेर बनाइएको गँगटो निकै आकर्षक देखिन्छ। गँगटोलाई फ्राइ तरिकाले बनाइएको बढी रूचाइने व्यापारी बताउँछन् । फ्राई र सुप दुबै तरिकाले पकाएर गँगटो अचार, चटनी सँग खाने चलन छ । गँगटोमा लसुन र प्याजको मात्रा राख्नु पर्ने उनी बताउँछन् । सेतो रगत भएको जीव गेटा (गँगटो) हाम्रो शरीरको लागि निकै लाभदायी मानिन्छ ।

बयरको चटनी/बैरिक चटनी

बैरिक चटनी अर्थात जङ्गली बयरको चटनी जङ्गली बयरबाट तयार पारिएको हुन्छ । थारूको परिकारमा बैरिक चटनी अनिवार्य जस्तै हुन्छ । नुनिलो, अमिलो, गुलियो र पिरोको मात्रा अलिक बढी हुने भएकाले यो चटनी निकै स्वादिलो मानिन्छ । ढिक्रीसँग खाइने परिकार मध्ये बैरिक चटनी विशेष हो । बैरिक चटनी बनाउन पाकेर रातो भएको बयरको प्रयोग गरिन्छ । बयरबाट बनाइएको चटनी भएका कारण यो चिप्लो र गुलीयो हुन्छ। जङ्गली बयरलाई उमालेर विभिन्न मरमसला राखी चटनी तयार गरिन्छ ।

माछा/मछ्छी

थारू समुदायमा माछाको परिकारहरू निकै रूचाइन्छ। ठुला माछादेखि साना सिद्रा मान्छाको परिकारहरू प्रसिद्ध छन् थारू परिकारमा हिले माछा अनईदेखि सुकेको साना सिद्राहरूको थरीथरीको परिकार बनाइन्छ । माछाका परिकारहरूमा रगत बढाउनेदेखि मेरूदण्ड र जोर्नी दुखेको ठीक पार्ने जन विश्वास रहेको पाइन्छ । माछाको झोल, ग्रेभी मात्र नभएर सुकाएर सुकुटीको विभिन्न परिकारहरू पनि बनाएर खान सकिन्छ । माछाको चटनी, तरकारी, फ्राई गरी थरीथरीका परिकारहरूको निकै माग हुने अनुभव समेत सुनाउँछन् ।

बङ्गुरको सेकुवा

थारू समुदायमा बङ्गुरको सेकुवा निकै लोकप्रिय छ । बङ्गुरबाट तयार पारिने अन्य परिकार भन्दा सेकुवालाई विशेष मानिन्छ । सेकुवालाई विशेष सितनको रूपमा खाने गरिन्छ । बङ्गुरको मासुलाई उमालेर खुर्सानी र मसला राखि तयार गरिएको सेकुवा निकै रूचाइएको पाइन्छ । डिप फ्राइड सेकुवासँग अन्य खानेकुरा खान सकिन्छ। बङ्गुर सेकुवा अन्य खानाको परिकारसँग पनि खान मिल्छ ।

ख. अन्य परिकारहरू

खिर

आवश्यक सामाग्री

चामल, दूध, चिनी, तेजपत्ता, काजु, बदाम, किसमिस, सुकेको नरिवलको टुक्रा, दालचिनी, पकाउनका लागि बाक्लो भाँडो ।

पकाउने तरिका

खिर बनाउनुपूर्व नै चामललाई आधा घण्टाभन्दा बढी समय भिजाउनु पर्छ । खिरका लागि पुरानो चामलभन्दा नयाँ चामलको खिर बढी मीठो हुने गर्छ । खिर पकाउने भाँडो चाहिँ बाक्लो हुनुपर्छ । पातलो भाँडोमा यसलाई पकाउँदा डढ्ने समस्या हुनसक्छ । खिर पकाउनुअघि चामलभन्दा डेढतिहाई पानी उमाल्नुस् र त्यो पानीमा केहीबेर चामललाई पकाउनुस् । थोरै पाकेको चामलमा सबै दूध हाल्नुस् र चलाउन थाल्नुस् । यसरी खिरलाई चलाउँदा दूध उम्लेर माथि आउने गर्छ । यो बेलामा आगोको ज्वाला कम गर्ने र खीर बाक्लो नहुन्जेलसम्म चलाइराख्नुपर्छ । चामलमा दुध निकै घटेर खीर बाक्लो हुँदै गएपछि तेजपत्ता हाल्नुस् । तेजपत्ताले खिरको स्वादलाई बास्नादार बनाउँछ । खिर बाक्लो हुँदै आएपछि यसमा चिनी राख्नुस् र मजाले चलाउनुस् । खिर पकाउँदा शुरूमै चिनी राख्नु हुँदैन । शुरूमा चिनी राखियो भने खिर डढ्न सक्छ ।

चिनी हलिसकेपछि पहिल्यै राखिएको तेजपत्तालाई निकालिदिनुस् । अब खिरलाई अझ बास्नादार र स्वादिष्ट बनाउनका लागि अलैंचीको धुलो, बदाम, काजु, नरिवलको टुक्रालगायतका सामग्री हालिदिनुस् र राम्ररी चलाउनुस् । एकछिन पुनः खिर पाक्नलाई छोडिदिनुस् । अब खिर बाक्लो भएर राम्ररी पाकेपछि त्यसमा एक चम्चा घ्यू हालेर राम्ररी चलाइदिनुस् । यति गरिसकेपछि खिर खानका लागि तयार हुन्छ ।

खिरसँग आलुको अचार

खिरको सहायक परिकारका रूपमा आलुको भुजिया र आलुको अचार सबैभन्दा उत्तम मानिन्छ ।

आलुको अचार बनाउन चाहिने सामग्री

आलु, काँक्रो, गाजर, हरियो कोसा वा सुकेको केराउ भिजाएको, प्याज, हरियो खुर्सानी, हरियो धनियाँ, तिलको छोप, मेथी, लसुन, जिरा, नुन (स्वाद अनुसार), बेसार । छोपका लागि तिल, सिलाम, आलस प्रयोग गर्न सकिन्छ । तिललाई केहीबेर भुट्ने र त्यही प्यानमा अलिकति जिरा र सुकेको खुसार्नी पनि भुट्नुस । त्यसपछि तिल, खुसार्नी र जिरा ओखलमा वा मिक्सचरमा पिसेर धुलो बनाउनु पर्छ ।

बनाउने तरिका

उसिनेको आलुलाई राम्ररी मिच्ने, हरियो काँक्रो र गाजरलाई सानो सानो टुक्रामा मसिनो गरी काट्ने । एउटा कचौरा वा भाँडोमा केराउ, काँक्रो, आलु र गाजर हालेर मोल्ने । अनि स्वादअनुसार नुन हाल्ने र राम्ररी चलाउने ।यसरी बनाएको अचारमा तिलको छोप र खुर्सानी पनि हाल्दिनुहोस् । अब अचार झान्नुपर्छ । अचार झान्नका लागि एउटा प्यानमा तेल तताउने र त्यसमा मेथीलाई कालो हुन्जेलसम्म फुराउनु पर्छ । फुराएको मेथीमा बेसार हाल्दिनुहोस् । अब मेथीसहितको तातो तेलमा हरियो धनियाँ राखेर अघि तयार गरेको अचारमा झान्नुहोस् । यसरी तेल र मेथीले अचार झानीसकेपछि राम्ररी फेरी चलाउनुहोस् ।अब खिरका लागि अचार तयार भयो । स्वादिष्ट खिरसँगै अचार छेउमा राखेर मिठो मानी-मानी खानुहोस् ।

सेलरोटी बनाउने तरिका

सेलरोटी नेपालीको अति लोकप्रिय, पवित्र र स्वदेशी खानेकुरा हो।चामलको पिठो, घ्यू, चिनी मिसाई पानीले लेसिलो तताएको घ्यू/तेलमा गोलाकार पारेर पकाइएको रोटीलाई सेलरोटी भनिन्छ। सेलरोटी सबै जातजाति, धर्म, संस्कृति तथा जुनसुकै ठाउँ र चाडपर्वमा केटाकेटीदेखि बुढाबुढीसम्म सबैले रुचाउने गर्छन।

धेरै पहिलेदेखि नै सेलरोटी पकाउने प्रचलन रहिआएको देखिन्छ। स्वस्थानी व्रतकथा, पुराणमा समेत सेलरोटीका बारेमा उल्लेख गरिएको छ ।

चामल : विभिन्न स्थानमा पाइने मोटा धान जस्तै कान्छी मन्सुली, राधा-१२, जेठो बुढो, अट्टे तौली, टाइचिन चामल प्रयोग गरिन्छ।

घ्यू : राम्रो आलो घ्यू दाउनको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। घ्यूको सट्टामा नौनी छानी पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। घ्यूले रोटीलाई फुलाउने, नरम बनाउने र सुगन्धित बनाउने काम गर्छ।

चिनी : चिनीलाई स्वादका लागि प्रयोग गरिन्छ। साथै चिनीले रोटीको राम्रो रङ र सुगन्ध पनि दिन्छ। चिनी नभए खुदो, सक्खर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

तेल : भटमासको प्रशोधित तेल सेलरोटी पकाउन प्रयोग गरिन्छ। अन्य तेल पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। पूजामा र नैवेद्यको रूपमा प्रयोग गर्न सेलरोटी घ्यूमा पकाइन्छ।

पानी : सफा पानी आवश्यकतानुसार प्रयोग गरिन्छ। कतिपयले घरमा खानका लागि पानीको सट्टा दूधको प्रयोग गर्छन।

ऐच्छिक कच्चा पदार्थ :

सेलरोटीलाई फूलाउन, नरम बनाउन, सुगन्धित पार्न विभिन्न पदार्थ प्रयोग गरिन्छ। जस्तै : काउलो, गोगुन, चिप्लेको बोक्राको धूलो, उदालको चोप, मेथी, खाने कपुर, सिलाम, नरिवल, आदि इच्छानुसार प्रयोग गर्न सकिन्छ।

सेलरोटी बनाउने तरिका :

१. मोटो पुरानो धानको चामल सफा गर्ने।

२. चामललाई सफा पानीमा डुब्नेगरी गर्मीको समयमा कम्तीमा दुई घण्टा र ठण्डीको समयमा ८ देखि १२ घण्टा भिजाउने।

३. चामलबाट पानी फाल्ने र ओबाउन दिने।

४. चामलको मात्रा हेरी ढिकी, ओख्ली वा खलबच्चामा कुटेर ठिक्क कण आकार भएको पिठो बनाउने। कतिपयले धेरै चामल भएमा मिलमा र थोरै भए इलेक्ट्रिक ग्राइन्डरमा पनि पिठो कुट्ने गर्छन । ठिक्कको पिठो बनाउन चाल्नेनाङ्लो प्रयोग गर्न सकिन्छ।

५. पिठोमा घ्यू, चिनी मिसाउने र राम्ररी माड्ने (मडाई राम्रोसँग भएको पिठोबाट राम्रो सेलरोटी बन्दछ।

६. आवश्यकतानुसार सफा पानी हालेर मुछ्ने र कम्तीमा एक घण्टा रहन दिने।

७. ताइमा तेल वा घ्यू हाल्ने र तताउने। २१० डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रम पुगेपछि (थर्मामिटर नभए भिरको टुप्पो मुछेको पिठोमा चोपेर तातेको तेलमा डुबाउँदा भ्वाइँया आवाज आयो भने तेल तातेको मानिन्छ)।

पिठो हातले वा डाडु वा अन्य वस्तुको सहयोगबाट तातेको तेलमा गोलाकार रोटी हाल्ने। भिर वा सिन्कोको सहायताले राम्रो आकारमा ल्याउने र पाक्न दिने। तल्लो भाग पाकेपछि भिरको सहायताले फर्काउने र राम्ररी पाक्न दिने (करिब ३३ सेकेण्ड लाग्छ)।

८. राम्ररी पाकेपछि भिरको सहायताले सेलरोटी उचाल्ने र तेल तर्याउने र थालमा राख्ने।

सेलरोटी राम्रो हुन गुणस्तरीय सामग्री, सही तरिकाले प्रशोधन हुनै पर्दछ भने सेलरोटी बनाउनु एक कला पनि हो।

तितेकरेलाको अचारः

करेलाको अचार तुरुन्तै खानु पर्ने र केही दिन सम्म खान मिल्ने अचार दुई प्रकारको बनाउन सकिन्छ ।

आवश्यक सामग्रीः

- करेला -अलि ठूलो० १ के/जी
- भुटेको कलौंजी २५ ग्राम
- भुटेको सोंप ५०ग्राम

- भुटेको धनिया २००ग्राम
- भुटेको जिरा ५०ग्राम
- खुर्सानीको धुलो ५० ग्राम
- खाने तेल ५०० मि।लि।
- सुकाएको आँपको धुलो ५० ग्राम नभएमा
- कागतीको रस

बनाउने विधिः
करेला चिरेर भित्रको बियाँ निकाल्ने र माथिको मसलालाई छुट्टा छुट्टै भुटेर तयार गर्नु पर्छ । करेलाको बिया मसालामा मिसाएर पिस्ने र सबै मसला मोलेर करेलामा भर्ने त्यसपछि धागोले बाँधेर तेलमा तार्ने । करेलाले खैरो रङ लिए पछि धेरै दिनसम्म खानमिल्ने करेलाको भरुवा अचार तयार भयो । यी सबै समाग्री तयार भएपछि सबै सामग्रीको मूल्य जोडने र शत प्रतिशत पारिश्रमिक जोडेर मूल्य निधारण गर्ने ।

टमाटरको अचारः
यो टमाटरको अचारलाई तेल्लर पनि भन्ने गरिन्छ ।

- पाकेको टमाटर १ केजी
- अदुवा १०० ग्राम
- लसुन १०० ग्राम
- हरियो खुर्सानी ५० ग्राम
- सुकेको खुर्सानी,बेसार र नुन आवश्यक्ता अनुसार ।
- अदुवा खोल्स्याएर स्यानो कत्रन गरेर काट्ने, लसुन र हरियो खुर्सानी पनि स्यानो कत्रन गरेर काट्ने, टमाटरलाई पनि स्यानो टुक्रा बनाउने ।

बनाउने विधिः कराईमा खाने तेल तताउने अनि माथिको मसलालाई हल्का फ्राई गर्ने,काटेको टमाटरलाई त्यसमा हाल्ने अनि टमाटर राम्रोसित गलेपछि अचार तयार भयो । यसमा स्वाद फरक पार्न थोरैचिनी राख्दा पनि हुन्छ ।

आँपको गल्का अचारः

- काँचो आँप ५ के/जी
- भेली (खाने गुड) ५ केजी
- भुटेको कलौंजी १५० ग्राम
- भुटेको सोंप १०० ग्राम
- सुकेको खर्सानी,बेसार,नुन आवश्यकता अनुसार
- खाने तेल २५० मि/लि

बनाउने विधिः पहिला आँपको बोक्रा ताछेर चार टुक्रा गरेर काट्ने ।कलौजी र सोंपलाई छुट्टाछुट्टै भुटेर राख्ने । तेल आधा लिटर जति तताएर खरिईसकेपछि मसला फराई गर्ने अनि गुड हालेर गल्ने गरी पकाउने त्यस पछि आँप हालेर राम्रोसित पकाउने आँपको टुक्रामा भेली गले पछि गल्का अचार तयार भयो ।
यो गल्का अचार धेरै दिनसम्म खान मिल्छ ।

मस्यौरा

सादा मस्यौरा बनाउने विधिः

मस्यौराको लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण खाद्य पदार्थ मास हो । मासलाई रातभरी भिजाएर बोक्रा मिचेर फाल्ने । मसिनो गरेर मिक्सचरमा पिस्ने ।

उद्योगको लागि मास पिस्ने ग्राण्डर पनि व्यवस्थागर्न सकिन्छ ।

अन्य आवश्यक सामग्री

- ✓ कुपिण्डोलाई कोरेसोमा कोरेर मसिनो पार्ने ।
- ✓ कुपिण्डो र मासको पिठोलाई बराबर मिसाएर मोल्ने अलिकति तयारी स्वादको लागि नून हाल्ने ।
- ✓ स्यानो स्यानो डल्ला बनाएर शोलार ड्रायरमा वा कपडामाथि राखेर घाममा सुकाउने ।
- ✓ ५० ग्राम वा १०० ग्रामको तौल गरेर प्लास्टिकमा भर्ने ।

सादा मस्यौरा तयार भयो । यस्तो मस्यौरा खुद्रा मुल्य प्रति के/जी १५० देखि २०० सम्म बिक्री हुने गरेको छ ।

कुपिण्डो नपाएको खण्डमा ठूलो पिंडालुको डाँठ वा काँचो मेवा मसिनो टुक्रा बनाएर मिसाउन सकिन्छ । यो स्वादिष्ट र मूल्य पनि बढी हुन्छ ।

विशिष्ट प्रकारको मस्यौरा बनाउन यसमा मरिच, जिरा, हिङ, खुर्सानी जस्ता सामग्री मिसाएमा स्वादमा धेरै फरक हुन्छ ।

आलुको चिप्स

आवश्यक रसायनिक मरमसलाहरु

- पोटासियम मेटाबाई सल्फाईट,नुन,तेल,र्साईट्रीक एसिड र अन्य मसला ।

बनाउने बिधि : आलु राम्रो छान्ने र सफा गर्ने बोक्रा खोल्स्याउने वा ताछ्ने कोरेसोको माध्यम बाट चाना पार्ने अनि पखाल्ने आलुमा भएको गुलियोपना हटाउन ३।४ पल्ट पखाल्नुपर्छ । त्यस पछि बफाउने । बफाएको आलुको चानालाई मलमलको कपडामा पोको पारेर उम्ली रहेको पानीमा ३ मिनेट जति डुबाउने । पाक्न दिने होईन नि । अब सल्फाईटीङ्ग गर्ने भनिन्छ तर यो उद्योगको लागि आवश्यक पर्छ अनिवार्य । ०.५ प्रतिशत पोटासियम मेटाबाई सल्फाईट मिसाएको पानीमा आधा घण्टा जति डुबाउने । अनि पानी निथार्ने र सुक्न दिने । घाममा सुकाउने शोलार ड्र्यर भए धेरै जाति ।

पोषणयुक्त खाने बानीसंसारभरीकै तथ्याङ् विश्लेषण गर्ने हो भने प्रत्येक वर्ष ३० लाख बालबालिकाको ज्यान कुपोषणकै कारण जाने गर्छ । त्यसमा पनि अधिकांश बालबालिकाहरू अफ्रिकी मुलुक तथा दक्षिण एसियाका मुलुकहरूका हुन्छन् । यसको मुख्य कारण खानपान सम्बन्धी शिक्षाको कमि हो । अधिकांश मानिसलाई लाग्ने रोगको प्रमुख कारण नै खानपान र जीवनशैली हो । यसमा कुनै दुबिधा छैन । त्यसमाथि बालबालिकाहरूको हकमा भने यो बिषय झन् महत्वपूर्ण हुन्छ । किनभने रोग प्रतिरक्षाको हिसाबमा उनीहरूको शरीर कमजोर हुन्छ । त्यसैले उनीहरूलाई खानपानबारे उचित शिक्षा दिनु अभिभावकको पहिलो जिम्मेवारी हो ।

विकसित भनिएका देशहरूमा पनि पछिल्लो समयमा बालबालिकाको स्वास्थ्य स्थितिलाई मध्यनजर गरेर विभिन्न क्षेत्रका खाद्य विज्ञहरूले विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिरहेका छन् । जलवायु परिवर्तन अनि विभिन्न प्रदुषणबाट गुज्रिएको हाम्रो समाजमा खानपान शिक्षा स्वास्थ्य र जीवनशैलीसँग जोडिएको विषयवस्तु भएकाले अझ यो अपरिहार्यता भएको हो ।

पाक शिक्षा सैद्धान्तिक शिक्षा मात्र नभई पूर्णतः स्वास्थ्य जीवनशैलीसँग जोडिएको विषय भएकाले बालबालिकालाई प्रयोगात्मक सन्तुलित आहार सिकाउनु पर्छ । बाल्यकालमा पर्ने असर या प्रभाबले नै भविष्य निर्धारण गर्ने हुनाले सानै उमेरबाट खानपान सम्बन्धि शिक्षा दिन सकियो भने कुपोषणबाट हुने मृत्यु दरलाई कम गर्न मात्रै हैन मानव समाजको स्वास्थ्यको अवस्थालाई थप सुदृढ बनाउन मद्दत पुग्छ ।

हाम्रै घर वरपर प्राकृतिक रूपमा फलाइएका तरकारी, फलफुल, अन्य खाद्यान्नहरुलाई नै विभिन्न परिकार बनाएर खान सकिन्छ । बालबालिकाहरुमा सलाद अनि सुप खुवाउने बानी बसाल्नु पर्छ । जस्तै फर्सी, गेडागुडी, गाजर, ब्रोकाउली, काउली आदि । प्रत्येक बालबालिकाले खाने प्रत्येक खाना शरीरको लागि इन्धन अनि औषधिको रूप हो भन्ने कुरा हामीले बुझ्न र बुझाउन जरुरी छ ।

प्रोसेस गरेर बनाइएका आधुनिक नाम दिइएका खानाहरू र चिनी मिश्रित खानाहरूप्रति बालबालिकाहरू अकर्षित हुनु स्वाभाविक हो तर अभिभावकहरूले यस्ता खानाहरूलाई उच्च सतर्कतामा राख्नु पर्छ । अहिले विश्वभरिनै चिनीको उपयोगलाई लिएर टाउको दुखाइको विषयवस्तु बनेको छ । खाद्य विज्ञहरू चिनीलाई अल्कोहल अनि नशा जन्य

पदार्थहरू सँग तुलना गर्छन् । त्यसमाथि बालबालिकाहरूको हकमा भने हामीले सोच्नै पर्छ । बरु गुलियो खानाका विकल्पमा बालबालिकालाई मह, फलफुल, दुध आदि खुवाउन सकिन्छ र यो सुरुवात हामी आफैं अभिभावकबाट सुरु गर्नु पर्छ अनि उनीहरूले सिको गर्दै जाने छन् ।

चिल्लो पदार्थ बरु हाम्रो स्वस्थकर खानामा नभई नहुने तत्व हो । हाम्रो शरीरलाई चाहिने भिटामिन ए, डी, ई र केलाई सोस्न चिल्लो पदार्थ नभई हुँदैन । प्राकृतिक तेल, नरिवलको तेल, तिलको तेल, भटमासको तेल, माछा, आवोकाडो आदिको तेलबाट प्राप्त हुने चिल्लोलाई हामी अनस्याचुरेट चिल्लो भन्छौं जुन स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ ।

त्यसैगरी बालबालिकालाई सिकाउनुपर्ने अर्को पाटो भनेको खानाको हाइजिन प्रक्रिया हो ।जुन पोषण सँगसँगै गरिने नियम पालना हो । बालबालिकाको व्यक्तिगत सरसफाई त छँदै छ, तापक्रम अनुसारको काँचो या पकाएर खाने खाना र तिनको व्यवस्थापन लगायत समय अनुकुल खाने तरिकाको शिक्षा दिनु पर्छ । जस्तै काँक्रो, गाजर, गोलभेडा, अनि सबै जसो सिजन अनुसारको सलादहरू, फलफूलहरू ठिक्कको चिसोमा राख्नु पर्छ । जसलाई काँचै खाँदा पनि फरक पर्दैन । केही खानाहरू तात्तातो नै खानु पर्छ । विशेष गरि बच्चाहरूको हकमा बासी त कहिले खुवाउनै हुँदैन ।

अब, केहि पोषण तथ्यको पनि कुरा गरौं । बालबालिकाहरूको शारीरिक अनि वौद्धिक विकाशका लागि प्रोटिन, भिटामिन, खनिज आदि तत्व आवश्यक हुन्छ । जस्तै प्रोटिन बालबालिकाहरूको शारीरिक अनि वौद्धिक वृद्धिका लागि हो । जुन दुध, कुखुराको मासु, अण्डा, दही आदिमा पाइन्छ । सोडियम, क्याल्सियम, आइरन जस्ता खनिज पदार्थ पनि शरीरको लागि अत्यन्त आवश्यक भएकोले बालबालिकालाई हरियो सागसब्जी, बन्दा, दाल, भटमास, च्याउ, ओखर, दुध, माछा, गहुँ, जौ ....आदि खुवाउन प्रेरित गर्नु पर्छ ।

त्यसैगरी शरीरलाई सन्तुलित अनि संरचनात्मक राख्न भिटामिन ए, बि १२, बि ६, सी, डी, इ, के .. आदिको आवश्यकता पर्छ , जुन प्राकृतिक खाद्यान्न, माछा, अण्डा, दुग्ध जन्य परिकार आदिमा पाइन्छ ।

कार्वोहाइड्रेट र चिल्लो प्रकारको खानाले मोटाइन्छ भन्ने आम बुझाई भए पनि बालबालिकाहरूलाई केहि मात्रामा यो आवश्यक पर्छ । जसले शरीरलाई शक्ति दिन्छ । जस्तै फलफुल, तरकारी, ग्रैन, काजु, ओखर, आवोकाडो, माछामा पाइने तेल, विभिन्न बियाँ, शुद्ध प्रशोधित तेलहरू आदि । माथि उल्लेख गरेझैं यसलाई खाने तरिका र सन्तुलन भने अपनाउन जरुरी हुन्छ ।अन्ततः खानपानसँग सम्बन्धित विषयवस्तु विशेष गरी बालबालिकाहरूको हकमा स्वास्थ्यको हिसाबले अत्यन्तै महत्वपूर्ण भएकाले उनीहरूलाई व्यवहारिक साथ साथै सैद्धान्तिक शिक्षा दिनु आजको आवश्यकता हो ।

पाठ २३

योग,ध्यान र आसनहरु

योग शब्दको सामान्य अर्थ सम्बन्ध वा जोड हो ।विविध आसन, अभ्यास, साधना,ध्यान आदिका माध्यमबाट मन र शरीरलाई जोड्ने प्रक्रिया योग हो । महर्षि पतञ्जलीका सिद्धान्तअनुसार अस्थिर मनलाई स्थिर बनाउनु नै योग हो । अज्ञानताबाट ज्ञानतर्फ, जडबाट चेतनातर्फ, निर्बलताबाट सबलता, जीवनबाट ब्रह्म, प्रत्यक्षबाट परोक्ष एवं सीमितबाट असीमिततर्फको आध्यात्मिक यात्रा हो योग । गीतामा कसैले भक्तिपूर्वक गरेको कर्मलाई कर्मयोग भनिएको छ । पतञ्जलीका अनुसार् 'अष्टांग योग'(आठ-अंगित योग वा आठ अङ्ग) देहाय बमोजिम छन् ।

१. यमा (पाँच परिहार): अहिंसा, सत्य बोली(झूठ नबोल्नु),गैर लोभ, गैर विषयाशक्तिर गैर स्वामिगत

२.नियमा (पाँच धार्मिक क्रिया): पवित्रता, सन्तुष्टि, तपस्या, अध्ययन, र भगवानको आत्मसमर्पण

३.आसन : अर्थ (बस्ने आसन) पतञ्जली सूत्रमा ध्यानको मतलब स्थिर स्थिति ।

४.प्राणायामा (सास स्थगित गर्नु): प्राणा, सांस, अयामाको नियन्त्रित गर्नु । जीवन शक्तिको नियन्त्रण गर्ने व्याख्या ।

५.प्रत्याहार (अमूर्त):वाह्य वस्तुद्वारा भावना अङ्गको प्रत्याहार ।

६.धारणा (एकाग्रता): एक चित्त

७.ध्याना: गहन चिन्तन

८.समाधि : (विमुक्ति) ध्यानकोवस्तुको चैतन्यको साथ विलय

योग आसन

आसनको शाब्दिक अर्थ बस्ने तरिका हो । योगासन गर्दा कुनै क्रिया बसेर, कुनै क्रिया उठेर र कुनै क्रिया सुतेर गर्नुपर्छ । यसमा लयबद्ध तरिकाले शरीरलाई देब्रे र दाहिने, अगाडि र पछाडि, मोड्ने र सीधा गर्नुपर्छ । सामान्य अर्थमा यसलाई शारीरिक व्यायाम पनि भन्न सकिन्छ । दैनिक रूपमा योगासन गर्नाले सेन्ट्रल नर्वस सिस्टम सन्तुलित रहन्छ । शरीरको समस्त आन्तरिक कार्यप्रणाली सुचारु रूपमा चल्छ । जसले गर्दा रगत, अक्सिजन र थरि-थरिका हार्मोनको आपूर्ति सन्तुलित रूपमा चलिरहन्छ । यसका साथै कार्यक्षमता, रोगमुक्ति तथा आत्मशक्तिमा वृद्धि गर्छ ।

जीवन असन्तुलित भएको कारणले हाम्रो खानपिन, सुताइ र आराम कुनै पनि कुरा ठीकसित हुँदैन । यस कारण हाम्रो शरीरमा लचिलोपन समाप्त भइहाल्छ । शरीरमा लचिलोपन नभएका कारणले शरीरको प्रमुख स्नायु प्रणालीमा रगत, हार्मोन र अक्सिजनको सञ्चरण राम्रो तरिकाले हुँदैन । राम्रो तरिकाले योगासन गर्नाले शरीरको स्नायुहरू लचिला भएर राम्रो तरिकाले काम गर्छ । राम्रो स्वास्थ्यका लागि यो सात आठवटा योगासन गर्न सकिन्छ-बज्रासन, सूर्य नमस्कार, सर्पासन, पवन मुक्तासन, हलासन, चक्रासन, ताडासन। योगको ८४ आसन भगवान शिव्वाट संसारीक जीवलाई प्राप्त भयेको विश्वास गरिएको छ ।

योगासनको सिद्धान्त

१. जाडोमा ४० मिनेट, वर्षामा ३५ र गर्मीमा ३० मिनेट भन्दा बढी आसन गर्नु हुँदैन ।

२. योगासन प्रातःकाल खाली पेट भएको बेला गर्नुपर्छ। बेलुकी गर्ने हो भने खाना खाएको तीन-चार घन्टापछि मात्र गर्न सकिन्छ । योगासन गरेको २० मिनेटपछि खाना खान सकिन्छ ।

३.कुनै पनि मानिसलाई सबै आसन गर्न पर्दैन । आवश्यकताअनुसार १० देखि १२ आसन दुईवटा प्राणायाम र एउटा ध्यान गरे पुग्छ ।

४.सबैभन्दा पहिला योगासन, त्यसपछि प्राणायाम र अन्तमा ध्यान गर्नुपर्छ ।

५.मासिक धर्म, जिउ दुखाइ तथा सामान्य रोग भएको बेलामा योगासन गर्न मिल्दैन ।

६. गर्भावस्थाको बेला विशेषरूपमा लेडी डाक्टर र योग्य योगाचार्यसित प्रशिक्षण लिएर मात्र गर्न सकिन्छ ।

७.कुनै पनि प्रकारको ठूलो अपरेसन भएपछि ६ महिनापछि मात्र योगासन गर्न सकिन्छ ।

८. शरीरमा खुकुलो लुगा लगाएर खुला वातावरण र एकान्तमा योगासन गर्न राम्रो हुन्छ ।

९. हतार-हतारमा र बढी शक्ति लगाएर तथा प्रथम दिनदेखि नै धेरै क्रिया गर्न हुँदैन ।

१०. कुनै-कुनै आसनको नाम बेग्लै हुन सक्छ । यस कारण नामको कारण पनि विवाद गर्नु हुँदैन ।

केही योगासनहरू

१)उर्ध्व -ताडासन :

विधि :

० खुट्टालाई बराबर मिलाएर दुवै हातको पञ्जालाई एक आपस मिलाइ टाउको माथि पञ्जालाई माथि पारि स्वासलाई पुरक लिदै माथितिर कुर्कुच्चा उठाएर तन्किने ।

० श्वासलाइ रेचक गर्दै दुबै मिलेको पञ्जालाई टाउकोमाथि राख्ने र कुर्कुच्चा भुँइमा टेक्ने ।

यो क्रिया १० -१० पटकसम्म गर्न सकिन्छ ।

२.अनुलोम विलोम

शरीरका तान्त्रिका शुद्धिकरणका हेतुले गरिने प्राणायामको अभ्यासलाइ अनुलोमविलोम भनिन्छ । यो प्राणायामको पुरा क्रियाको सफलताको एकाग्रता र सजगतालाई जान्छ । अनुलोम विलोमको सही अभ्यास गर्नाले अन्य प्राणयामबाट भन्दा बढी लाभ मिल्छ । रोग लागिसकेपछि मात्र होइन, रोगमुक्त जीवनका लागि अनुलोम विलोम एक अपरिहर्य

क्रिया हो । अहिले दीर्घ रोगीहरूलाई समेत चिकित्सकले नियमित अनुलोम विलोम गर्नका लागि सुझाव दिने गरेका छन् ।

प्राणायाम विधि

यस विधिमा सुखासन, अर्धपद्मासन, पद्ममासन वा सिद्धासनमा आरमपूर्वक बस्नुपर्छ । कम्मर, गर्दन र टाउकोलाई सोझो आसनमा राख्नुपर्छ । बायाँ हातलाई घुडामाथि ज्ञान मुद्रामा राख्ने । दायाँ हातको बुढी औंलाले एकतर्फको नाक प्याल बन्द गर्ने र अर्को नाकले मध्यम गतिमा सास लिने । अब अर्को नाकलाई खुला गरेर सोहीबाट बिस्तारै दुई गुणा समय लगाएर सास बाहिर निकाल्ने । यतिबेला अर्को नाकको प्वाल भने बन्द गर्नुपर्छ ।

पुन यसरी नै बन्द गरिएको नाक खुला गर्ने । अर्को सास लिने र अर्को नाकले सास छाड्ने । यस प्रकारले कम्तीमा १० देखि १५ चक्र नियमित अभ्यास गर्ने ।

सावधानी

श्वास क्रिया ध्वनि रहित हुनुपर्छ । श्वास प्रश्वास प्रक्रिया लयवद्ध हुनुपर्छ ।छातीलाई बढी भन्दा बढी फैलाउनुपर्छ । थकान महसुस भएपछि यो अभ्यास छाड्नुपर्छ । आवश्यक परेमा केही क्षण शवासन गर्नुपर्छ ।

अनुलोम विलोमको फाइदा

यो प्राणायामले मस्तिकलाई तन्दरुस्त,सक्रिय र संवेदनशिल बनाउँछ । शारीरिक र मानसिक सन्तुलन स्थापित गरेर रोग नष्ट गर्छ । मनलाई शान्त र प्रशन्न राख्छ । दम, हृदयरोग, माइग्रेन, पिनास जस्ता रोगमा विशेष फाइदा मिल्छ ।

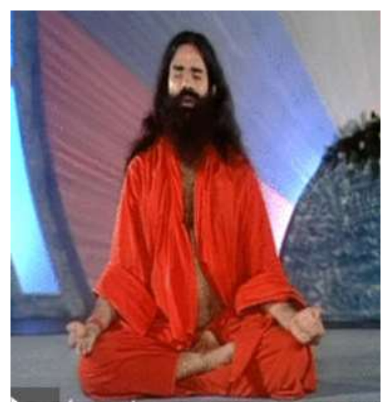
उदगीत प्राणायाम

उदगीत प्राणायामलाई "ओमकारी जप" पनि भनिन्छ । यो प्राणायाम र ध्यान अभ्यासको एक धेरै सरल प्रकार हो। बिहान उठेपछि उदित प्राणायामको अभ्यास गर्ने व्यक्तिले धेरै शारीरिक र आध्यात्मिक लाभहरू प्राप्त गर्दछ। यसले तपाईंलाई चिन्ता, अपराध, आक्रोश, उदासी र डरसँग व्यवहार गर्न मद्दत गर्दछ। शरीरमा रक्तसञ्चार ठीकसँग हुन थाल्छ, जसले गर्दा व्यक्तिको अनुहारमा दिव्य चमक आउँछ ।

उदगीत प्राणायाम गर्नु अघि, भ्रामरी प्राणायाम अभ्यास गर्नुहोस् ।

पद्मासन , सुखासन वा सिद्धासनमा बस्नुहोस् ।

उद्गीथ प्राणायाम गर्दा पूर्व दिशातर्फ फर्केर बस्दा बढी लाभ हुने जनविश्वास छ ।



आफ्नो शरीरलाई खुकुलो छोड्नुहोस्, शरीरको कुनै पनि भागमा तनाव नहोस् र आफ्नो ढाड सिधा राख्नुहोस् ।

दुबै हातको औंला र औंलाको टुप्पो जोड्नुहोस् ।

आफ्नो आँखा बन्द गर्नुहोस् र ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् ।

उदगीथा प्राणायाम सुरु गर्नु अघि, एक सास लिनुहोस् र श्वास छोड्नुहोस् ।

श्वास लिने र बाहिर निकाल्दा ओम जप गर्नुहोस् ।

यो प्रक्रिया ५-११ पटक दोहोर्याउनुहोस् ।

उद्गीथ प्राणायामको अवधि

श्वास लिने क्रममा ३-५ सेकेन्ड र सास फेर्न ३-५ सेकेन्ड लिनुहोस् ।

ओंकार जपको लागि कुनै समय सीमा छैन, यदि तपाईं पहिलो पटक गर्दै हुनुहुन्छ भने, पहिलो दिन मात्र ३ पटक गर्नुहोस्। त्यस पछि, हरेक दिन आफ्नो अभ्यासको अवधि बढाउनुहोस् ।

दैनिक अभ्यास पछि, यो प्राणायाम बिना रोकावट १०-२०मिनेट सम्म गर्न सकिन्छ ।

बिहान सूर्योदय अघि उदगीथ प्राणायाम गर्नाले बढी फाइदा हुन्छ । यदि तपाईंलाई बिहान सबेरै उठ्ने बानी छैन भने तपाईंले बिहान ८ बजे अघि पनि गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं यो प्राणायाम रातिको खानाको २-३ घण्टा पछि अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ ।

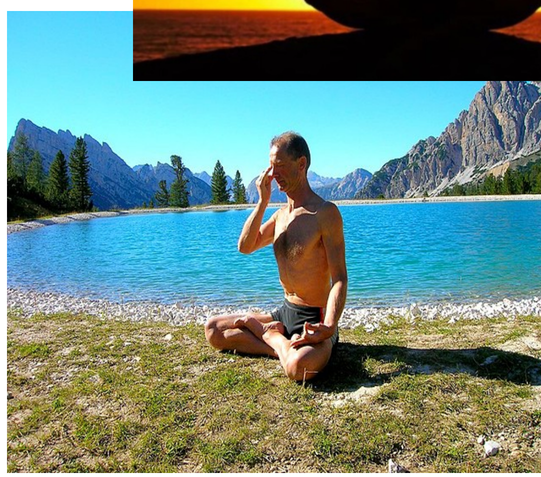
उद्गीथ प्राणायामका फाइदाहरू/ Udgeeth प्राणायामको लाभ

यो प्राणायाम ४-५ वर्षको बच्चाले पनि अभ्यास गर्न सक्छ ।

अनिद्रा, तनाव, डिप्रेसन, चिन्ता र सबै प्रकारका मानसिक रोगहरूलाई स्थायी रूपमा हटाउन सकिन्छ ।

मुटु रोग, उच्च रक्तचाप, माइग्रेन दुख्ने, एपिलेप्सी आदिमा पनि फाइदाजनक हुन्छ ।
यसले एकाग्रताको स्तर बढाउँछ, दिमागलाई शान्त र स्थिर राख्छ ।
अनुहारको चमक र आँखामा फाइदाजनक हुन्छ ।
घाँटी सम्बन्धि सबै प्रकारका रोग निको हुन्छ ।
सावधानी
यद्यपि उद्‌गीथ प्राणायामको कुनै हानिकारक प्रभाव छैन तर अनुचित तरिकाले गर्नाले केही सानातिना समस्या निम्त्याउन सक्छ।यसलाई खाली पेटमा वा खाना खाएको ४-५ घण्टापछि अभ्यास गर्नुहोस् ।
बिहान सूर्योदयअघि प्राणायाम गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । यसो गर्नाले धेरै फाइदा हुनेछ।व्यायाम गर्दा थकान महसुस भएमा केही समय आराम गर्नुहोस्। गलत मुद्रामा बसेर प्राणायामको अभ्यास नगर्नुहोस् ।

प्रणव प्राणायम
सुखासन, सिद्धासन, पद्मासन, वज्रासनमा बस्नुहोस् र मनमा धेरै चुपचाप बस्दा, लामो सास लिनुहोस् र ओम जप गर्नुहोस्।
लाभ
सकारात्मक उर्जा सिर्जना गर्छ ।
साइटिका रोगीलाई फाइदा हुन्छ ।
माइग्रेन दुखाइ, अवसाद र सबै मस्तिष्क सम्बन्धि रोगहरू हटाउन ।
मन र मस्तिष्कमा शान्ति हुन्छ ।
ब्रह्माण्डको आनन्द प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
दिमाग र मस्तिष्कको एकाग्रता बढाउन सकिन्छ ।



ध्यान
ध्यान एक प्रकारको मानसिक क्रिया हो । यसमा भाव गरेर, मन्त्र जप वा एकाग्रताको शक्तिबाट मनलाई विचार शून्य गरिन्छ । क्रियाबाट सुरु भएर अक्रियाको स्थितिसम्मको यात्राको नाम हो ध्यान । सामान्यरूपमा प्रत्येक मानवको मनमा २४ घन्टामा ६० हजार विचार आउँछ । यसमा अधिकतम विचार नकारात्मक हुन्छ । जसले गर्दा मानसिक असन्तुलन, रोगव्याधि, निराशा, तनाव, असन्तुष्टिको स्थिति सिर्जना हुन्छ । ध्यान गर्नाले मनमा सकारात्मक विचारको प्रभाव हुन्छ । यस कारण आत्मविश्वास, धैर्य, आनन्द तथा समझमा वृद्धि हुन्छ । जुन अज्ञानताको कारणले हाम्रो सम्बन्धमा कलह भइरहन्छ वा दैनिक जीवनमा दुःखको सामना गर्न परिरहन्छ । यो सबै समस्याबाट मुक्तिका लागि ध्यान गर्न आवश्यक छ ।
सामान्य स्थितिमा हाम्रो मस्तिष्कले आकस्मिक र दिव्य ऊर्जा ग्रहण गर्न सक्दैन। कुनै कुनै बेला जब हामी गहिरो निद्रामा वा आनन्दमा हुन्छौं त्यो बेला अलिकति दिव्य ऊर्जा प्राप्त हुन्छ । यो दिव्य ऊर्जा प्राप्त गर्नका लागि ध्यान धेरै लाभकारी उपाय हो । जब तपाइँ ध्यान प्रारम्भ गर्नुहुन्छ त्यो बेला विचार धेरै आउन सक्छतर यसको चिन्ता गर्नुपर्दैन। किनकि बिस्तारै बिस्तारै विचार हराएर जान्छ । लगभग बाउन्न घन्टा ध्यानको अभ्यास पूरा भएपछि हाम्रो चेतनामा धेरै विकास भएको महसुस हुन्छ । दिव्य आनन्द र प्रफुल्लताको पनि अनुभव हुन्छ ।

पाठ २४
श्रम र सिर्जनाको सम्मान र अभ्यास

क.श्रम गर्ने बानीः

सिङ्गो ब्रम्हाण्डमा पृथ्वी मात्र यस्तो ग्रह हो, जहाँ लाखौँ जीवात्मा सहित मानव जीवन सम्भव भएको छ । अन्य ग्रहहरूमा जीवको अस्तित्व अनुत्तरित नै छ । लाखौँवर्षको श्रम र प्रयत्नले पृथ्वीमा अनेकौं चमत्कारीक परिवर्तनहरू भएका छन् । भौतिक विकास, प्रविधिमा आएको परिवर्तन र यिनले मानवीय जीवनशैलीमा देखिएको तिब्र रुपान्तरणलाई सुक्ष्म अध्ययन र विश्लेषण गर्ने हो भने यी सबै कार्यहरू मानवको श्रमसँग जोडिएको छ । शारिरीक श्रम वा मानसिक श्रम यी दुबैको संयोजनमा मात्र नयाँ सिर्जना, आविष्कार र चमत्कारहरू सम्भव भएका हुन् ।
विशाल निर्माणहरू, संसारलाई अचम्मितत पार्ने भिमकाय संरचनाहरू, सुविधा सम्पन्न विशाल सहरहरू, टावरहरू, मानवीय आनन्दका लागि तयार गरिएका विशाल पार्कहरू, पुर्वाधारहरू, गगनचुम्बी महलहरू आदि सबै श्रम विना सम्भव थिएन । बिहानको खाजा, दिउँसोको खाना, शरीरमा लगाउने नाना, टाउको ओत्ने छाना, सुविधाका लागि प्रयोग गरिने गाडी, घोडा, झुपडी होस् वा आलिशान बङ्गला, भव्य होटल तथा रेष्टुरामा पाउने सेवा तथा सुविधा र स्वादिष्ट परिकारहरू आदि कुनै पनि चिज के श्रम बिना सम्भव छ ? हाम्रो दैनिकीमा जोडिएका हरेक खुसी र आनन्दमा श्रमको सुगन्ध हुन्छ । कुनै मेहनती श्रमिकको लगानी हुन्छ । हामीले प्रयोग उपभोग गरिरहेको वस्तुमा उसको उमङ्ग, उर्जा वा कष्ट र पिडाको मिश्रण हुन्छ । शहर सफा गर्ने स्विपर, निर्माण गर्ने मजदुर, हाम्रो मुक्तिदाता ? भगवानको मूर्ति बनाउने कालीगढ, ईट्टा बनाउने मजदुर, हाम्रो शहर, नहर, जहाज सबै बनाउने मजदुर, अन्न उत्पादन गर्ने किसान, हरेक वस्तु उत्पादन हुने कारखानामा काम गर्ने मजदुर, प्रत्येक घरको सुख दुखको लागि अहोरात्र खट्ने आमा, दिदी बहिनी, भाउजू बुहारीहरू, परिवारको खुशीको लागि जवानी जमानत राखेर खाडी पस्ने युवा, युवतीहरू आदि सबैको श्रम र पसिनाको प्रतिफलबाट उठेका हाम्रो पारिवारिक र सामाजिक समृद्धिमा श्रमको मूल्य र सम्मान खासै हुन सकेको छैन ।
अहिलेको संसारको समग्र उन्नति र समृद्धिको जगमा श्रम र पसिनाको मूल्य अनमोल छ । श्रम प्रतिको बुझाई र सामाजिक व्यवहार हेर्दा लाग्छ, हामी साँच्चै मानवीय मूल्य र परस्पर सम्मानको संस्कृतिबाट निकै टाढिएका छौं । म नेता, म हाकीम, म अरूलाई ज्ञान दिने शिक्षक, म पण्डित पुरोहित, म मालिक, म लगानीकर्ता, म पुरुष, म सुपरभाईजर, म प्रमुख आदिको आडम्बरपूर्ण सोंचमा सामान्य श्रम गर्ने श्रमिक प्रतिको व्यवहार, बोली भाषा, शैली, उसलाई हेर्ने नजरमै सम्मान र प्रेमपूर्ण व्यवहारको व्यापक खाडल रहेको छ ।
विकास र समृद्धिको शिखरमा पुगेका देशहरूमा श्रमप्रतिको सम्मान र मैत्रिभाव साँच्चै लोभलाग्दो छ । सबैलाई हेर्ने दृष्टिकोण र व्यवहार समान छ । राष्ट्र प्रमुख नै किन नहोस् सामान्य आफ्ना कामहरू आफैं गर्छन् र आफ्ना कामदारप्रति आदर र प्रेमपूर्ण व्यवहार गर्छन् । आज हामी समृद्धिको कुरा उठाईरहेका छौं । सामाजिक रुपान्तरण जहाँ सद्भाव र परस्पर सम्मान जरुरी हुन्छ ।जहाँ मेहनती श्रमिक जसले समृद्धिको जगमा रगत, पसिना, समय, जवानी र जीवनको उर्जा लगानी गर्छन् । ईमान्दारीपूर्ण श्रम लगानी जरुरी छ, त्यसकारण श्रमको सम्मान र सुरक्षाको बन्दोबस्त गर्न सकेनौं भने भौतिक रूपमा प्राप्त समृद्धि खोक्रो हुन्छ ।
भवन, पार्क, उपकरण, सडक आदि त भव्य बन्लान् तर ती सबै निर्माण गरिरहँदा श्रमिकको सम्मान, कदर, व्यवहार र ऊ आफैंमा उत्साहित र सकारात्मक भएर गरेको श्रमबाट निर्मित संरचनामा प्राप्त हुने आनन्द धेरै गुणा बढि हुन्छ। आज हाम्रो व्यवहारले हामी त्यो आनन्दबाट वञ्चित भएका छौं । जसले मन्दिर,मुर्ति, महल बनाउँछ तर निर्माण भइ सके पछि त्यही पुज्न र भित्र छिर्न पनि नपाउने संस्कृतिले हाम्रो सामाजिक समृद्धिको सपनामा प्रश्न खडा गरेको छ ? नेपालको संविधानले श्रमसम्बन्धि हकलाई मौलिक हकको रूपमा समेत व्यवस्था गरेको छ । श्रमिकलाई उचित पारिश्रमिक, सुविधा तथा योगदानमा आधारित सामाजिक सुरक्षा हकको व्यवस्था गरिएको छ । श्रम ऐन र सामाजिक सुरक्षा ऐन बनेको छ । अब श्रमलाई सुरक्षित, व्यवस्थित र मर्यादित बनाउन आवश्यक छ । श्रमको सम्मान र श्रमिकको सुरक्षा, उत्पादकत्व र आर्थिक विकाससँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध गाँसिएको विषय भएकाले यसमा हुने सुधारले श्रमिकको सामाजिक र आर्थिकस्तरमा अवश्य सुधार ल्याउनेछ । यी सम्पूर्ण अभ्यासहरू पालन गर्दै गयौं भने नेपाल एक दशकभित्र विश्वकै नमुना एवम् समृद्ध राष्ट्रको रूपमा परिचित हुनेमा कुनै दुईमत छैन । यसकारण

श्रमको सम्मान गर्न सिकौं । नयाँ आयामको सुरुवात गरौं । संसारका सबै कामहरु बराबर र एक अर्काका परिपुरक छन् । कुनै पनि काम सानो र ठुलो हुँदैन । त्यसैले सबै प्रकारका श्रम गर्नेहरू प्रति अब हामी समान व्यवहार र प्रेमपूर्ण व्यवहारको अभ्यास गरौं । यसो गरेमा मात्र हाम्रो समृद्धिको सपना पुरा हुनेछ ।

पाठ २५
जेष्ठनागरिक र असहज स्थितिका मानिसहरुको सहयोग

आगो ताप्नु मुढाको, कुरा सुन्नु बुढाको' 'मातृदेवो भवः पितृदेवो भवः उपमाले ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्बोधन गर्ने पुरानो परिपाटीको ठाउँमा अहिले आएर सुड्डो, थाङ्ने बुढा, गनगने बुढी जस्ता शब्दले अपमानित हुन थालेका छन् । यी पङ्क्तिले बताउँछ ज्येष्ठ नागरिकमाथि कुनै न कुनै हिसाबले दुर्व्यवहार हुनेक्रम जारी छ । यो बड्दो क्रममा पनि छ । विशेषतः ६० वर्षमाथिका उमेर समूहलाई वर्ग, लिङ्ग, वर्ण, जाति र शारीरिक अवस्थालाई मध्यनजर नगरी उमेर समूहको आधारमा ज्येष्ठ नागरिकको दर्जा दिने कानुनी व्यवस्था छ । धनी, गरिब, शिक्षित, अशिक्षित सबलाङ्ग, अपाङ्ग प्रत्येक ज्येष्ठ नागरिकको कहानी बेग्लै छ । यसरी ज्येष्ठ नागरिकको विविधतालाई उमेर समूहको एउटै टोकरीमा हाल्दा ज्येष्ठ नागरिकका मुद्दा यथोचित रूपमा सम्बोधन हुन गाह्रो हुन्छ ।

परिवार, समाज र राष्ट्रलाई पुर्याएको योगदानको आधारमा ज्येष्ठ नागरिकका मुद्दा सम्बोधन गर्न सकेको खण्डमा ज्येष्ठ नागरिकले धेरै हदसम्म राहत पाउन सक्नेछन् । अहिलेका प्रत्येक वृद्धवृद्धाले आफ्नो पहिलो दायित्व परिवारबाट सुरु हुन्छ । आफ्ना सन्तानको पालन पोषण, शिक्षा दीक्षा, सामाजिक दायित्व पूरा गर्दै राष्ट्रका लागि समर्पित भएर योगदान गरेको हुन्छ । जब शारीरिक र मानसिक रूपमा अशक्त हुन्छ तब परिवार, समाज र राज्यले ज्येष्ठ नागरिकमाथि कुनै न कुनै प्रकारले सेवा सुविधा उपलब्ध गराउन सकेको खण्डमा राज्य लोककल्याणकारी हुने थियो । नेपालको संविधान २०७२ मौलिक हकअन्तर्गत भाग ३ को धारा ४१ मा ज्येष्ठ नागरिकलाई राज्यबाट विशेष संरक्षण तथा सामाजिक सुरक्षाको हक हुनेछ भन्ने उल्लेख छ । त्यही संविधानको मर्मअनुरूप महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालय बनेको छ । तर ५८ वर्षमा अवकाश लिनुपर्ने बाध्यताले ज्येष्ठ नागरिक हुनु अगावै बेरोजगार बनाउँदै लगेको छ । तसर्थ सरकारी निकायमा उमेरको हद बढाउन आवश्यक देखिन्छ । यस्तै निजी क्षेत्रमा उमेरको कुनै हद नतोकी सक्रीयताका आधारमा सेवा गर्ने मौका दिनुपर्छ । त्यसो भयो भने ज्येष्ठ नागरिकका समस्या केही हदसम्म स्वतः समाधान हुनेछन ।

राज्यको तर्फबाट गरिएका ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी कानुनी व्यवस्था हेर्ने हो भने राम्रो भए पनि त्यसको कार्यान्वयन पक्ष ज्यादै फितलो छ । सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम सञ्चालन कार्यविधि २०७२ ले दलित नागरिकको हकमा ६० वर्ष उमेर पूरा गरेका र अन्यका हकमा ७० वर्ष उमेर पूरा गरेका नेपाली नागरिकले मासिक रु २ हजार पाउने व्यवस्था भए पनि समय सापेक्ष एकरूपता हुन सकेको छैन । त्यस्तै ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धि ऐन २०६३ को धारा ९ उपधारा १, २, ३ र ४ मा यातायात र स्वास्थ्यमा ५० प्रतिशत छुट सुविधा दिने व्यवस्था गरे पनि हालसम्म कार्यान्वयन भएको छैन । उक्त विषयमा सर्वोच्च अदालतले ज्येष्ठ नागरिकलाई सार्वजनिक यातायात र स्वास्थ्यमा ५० प्रतिशत छुट पाउने कानुनी व्यवस्था अनिवार्य रूपमा कार्यान्वयनका लागि सरकारको नाममा अन्तरिम आदेश जारी गरिसकेको छ ।

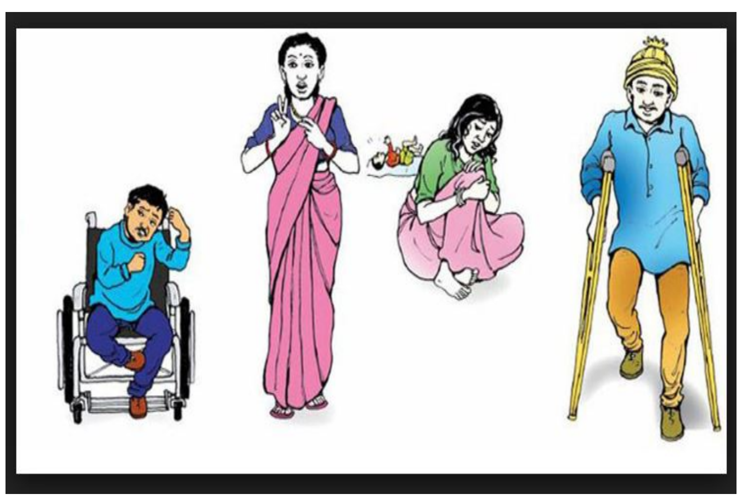
ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धि ऐन २०६३ को धारा १२ को अनुसार ६५ वर्षदेखि ७० वर्ष उमेरकालाई २५ छुट मिनाहा, ७० वर्षदेखि ७५ वर्षकालाई ५० छुट मिनाहा र ७५ वर्षभन्दा माथिका वृद्ध, वृद्धालाई कैद छुट मिनाहा दिन सकिने प्रावधान ऐनमा सामाजिक सुरक्षा भत्ता मासिक रु ३ हजार बनाउँदा लाभ ज्येष्ठ नागरिकलाई पुगे पनि त्यसले राज्यको बढाउने र उक्त रकम स्वयम् ज्येष्ठ नागरिकका दुरूपयोग हुने कुरालाई नकार्न सकिन्न । त्यसैले लोककल्याणकारी राज्यका रूपमा पहिचान बनाउने नागरिकमैत्री नीति नियम आउन आवश्यक छ। यो वृद्धभत्ता प्रतिव्यक्ति रु ५ हजार पुर्‍याउने हो भने

क, ख, ग प्रतिशत कैदमा प्रतिशत कैदमा ७५ प्रतिशत उल्लेख छ । त्यसको प्रत्यक्ष ठूलो व्ययभार परिवारबाट राज्य हो भने ज्येष्ठ आ.व. मा मासिक ५,६

अर्ब व्ययभार बढ्न सक्छ । त्यसैले ६५ वर्षदेखि माथि ७० वर्षसम्म अनुभव, क्रियाशीलताका आधारमा अवसर सिर्जना गर्ने र समयसापेक्ष उमेरको क्याटागोरीको आधारमा वृद्ध भत्ता प्रदान गर्दा बढी व्यावहारिक हुन सक्छ । ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी समस्याको समाधान गर्न जसरी ज्येष्ठ नागरिकले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन परिवार, समाज र राष्ट्रप्रति समर्पण गरेको हुन्छ। त्यसरी नै परिवार, समाज र राष्ट्रले दायित्व बहन गर्नुपर्ने परिस्थितिको निर्माण गर्नुपर्ने देखिन्छ । परिवारको हकमा कुनै रोजगार पेसा व्यवसाय गर्ने छोराछोरीले आफ्नो आम्दानीको १० प्रतिशत बाबुआमाको निश्चित बैङ्किङ खातामा जम्मा गर्ने, त्यस्तै समाजले ज्येष्ठ नागरिकले ज्ञान, सीप दक्षतालाई ग्रहण गर्दै सम्मान गर्ने र राष्ट्रले ज्येष्ठ नागरिकका सम्पूर्ण सेवासुविधाको व्यवस्था गर्ने हो भने ज्येष्ठ नागरिक सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने छन् ।ज्येष्ठ नागरिक समाजका गहना हुन् भन्ने मान्यतालाई आत्मसात गरेर सामर्थ्यमा आधारित रोजगार सिर्जना गर्ने, योगदानमा आधारित सेवासुविधा राज्यले उपलब्ध गराउने, सीप र दक्षतालाई मध्यनजर गरेर सोहीअनुसार अवसर निरन्तर कायम गर्ने परिपाटी बसाल्ने हो भने ज्येष्ठ नागरिकहरू वृद्धाश्रममा रोएर बाँच्नुपर्ने अवस्था आउने छैन ।

नेपालको संविधानले समानुपातिक, समावेशी र सहभागितामूलक सिद्धान्तका आधारमा विभेदरहित, आर्थिक समानता, समृद्ध र न्यायपूर्ण समाजको निर्माण गर्ने संकल्प लिएको छ । सवै नागरिक कानूनको दृष्टिमा समान हुनेछन् भनेर नेपालको संविधानको धारा १८ को समानताको हकमा उल्लेख गरिएको छ । समान्य कानूनको प्रयोगमा अपाङ्गताको आधारमा भेदभाव गरिने छैन र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको संरक्षण, सशक्तिकरण वा विकासका लागि कानून बमोजिम विशेष व्यवस्था गर्न सक्ने व्यवस्था गरेको छ । धारा ३१ अनुरुप शिक्षा सम्वन्धी हकमा अपाङ्गता भएका र आर्थिक रुपमा विपन्न नागरिकलाई कानून बमोजिम निःशुल्क उच्च शिक्षा र दृष्टिविहीन नागरिकलाई ब्रेललिपि तथा

बहिरा र स्वर वा बोलाईसम्वन्धी भएका नागरिकलाई सांकेतिक माध्यमबाट कानून बमोजिम शिक्षाको हकको व्यवस्था गरेको धारा ३९ मा अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई राज्यबाट विशेष सुविधा पाउने हकको व्यवस्था ४२ मा अपाङ्गता भएका विविधताको पहिचान सहित आत्मा सम्मानपूर्वक जीवनयापन सार्वजनिक सेवा तथा सुविधामा व्यवस्थाको साथै अपाङ्गता भएका



अपाङ्गता भाषाका निःशुल्क छ । यसै गरि संरक्षण र रहेको र धारा नागरिकलाई मर्यादा र गर्न पाउने र समान पहुँचको व्यक्तिहरुलाई

शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, आवास र सामाजिक सुरक्षामा कानून बमोजिम प्राथमिकताका साथ अवसर पाउने हकको व्यवस्था गरको छ । नेपालले अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारसम्वन्धी महासन्धि २००६ लाई २००९ मा अनुमोदन गरेको, एशिया तथा प्रशान्त क्षेत्रको इन्चोन रणनीति (२०१५-२०२२) कार्यान्वयनमा रहेको र विश्व अपाङ्गता

सम्मेलनमा नेपालले सहभागिता जनाएको र प्रोटोकलमा अनुमोदन गरिसकेकाले नेपालको अपाङ्गता क्षेत्र प्रति अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धता समेत रहेको छ ।

विभिन्न कानूनी प्रावधानहरु रहे पनि अझै गरिएका प्रतिवद्धता पूरा नभएको, अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई आवश्यकताका आधारमा सहायक सामाग्रीहरू उपलब्ध नगराइएको, परिचय पत्र वितरण पहुँच योग्य हुन नसकेको, निर्णय प्रक्रियामा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सहभागिता हुने नगरेको, शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र सार्वजनिक जीवनमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको पहुँच हुन नसकिरहेको र अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सम्मान एवं अधिकार प्रवर्द्धन गर्ने समेत कार्य हुन नसकेको अवस्था रहेको छ । नेपालमा रहेका तीन तहका सरकार छन् । विशेष गरेर स्थानीय सरकारले अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि विशेष काम गर्न सक्छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई स्वरोजगार, रोजगारी र उद्यमशीलताको कार्यक्रमका माध्यमबाट आर्थिक सशक्तिकरण गर्न स्थानीय सरकारले चासो दिइरहेको जस्तो लाग्दैन । अपाङ्गतामैत्री शासन प्रणालीलाई स्थानीय तहले संस्थागत गर्न सकिरहेको छैन । साथै समृद्ध नेपाल, सुखी नेपालीको साझा राष्ट्रिय आकांक्षा पूरा गर्न समेत स्थानीय सरकारले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुका लागि कार्ययोजना निर्माण गर्नु पर्ने टड्कारो आवश्यकता देखिन्छ ।

के गर्नु पर्ला त ?

अपाङ्गता भएका व्यक्तिको स्रोत साधन माथि समान पहुँच, नियन्त्रण र निर्णय प्रक्रियामा अर्थपूर्ण सहभागिता हुने गरि आर्थिक सशक्तिकरणको माध्यमबाट आत्मनिर्भर बनाउने योजना स्थानीय सरकारको हुनु पर्नेछ । यसका लागि स्थानीय तहहरुमा नीति तथा कार्यनीतिको आवश्यकता देखिन्छ । समग्रमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुका समस्या समाधान गर्न मुख्यतया तपशिलका कुराहरुलाई सम्बोधन गरिनु पर्ने हुन्छ ।अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि आयआर्जनका कार्यक्रम गरी आत्मनिर्भर बनाउने,अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई विभिन्न निकायमा आरक्षणको माध्यमबाट रोजगारीको प्रवन्ध गराउनेर अपाङ्गता भएका व्यक्तिबाट सञ्चालित उद्योग व्यवसायलाई अनुदान प्रदान प्रोत्साहन दिन स्थानीय सरकारले कार्यक्रम तय गर्नुपर्ने हुन्छ । यसका साथै विकास साझेदार, गैरसकारी संघसंस्था, नीजि क्षेत्र, नागरिक समाज लगायतले समेत अपाङ्गताको क्षेत्रमा विशेष चासो दिनुपर्ने हुन्छ ।

गैरसरकारी संस्थाहरूले अपाङ्गता भएका व्यक्तिको हकअधिकार र सशक्तिकरणको लागि स्थानीय सरकारले गरेका प्रयासहरुका लागि निरन्तर सहयोग, अपाङ्गता भएका व्यक्ति प्रति रहेको सोचाईमा सामाजिक सचेतना अभिबृद्धि गरिनुका साथै सामाजिक रुपान्तरणका लागि अपाङ्गता भएका महिलाहरुको आर्थिक सशक्तिकरण, अपाङ्गता भएका व्यक्ति माथि हुने हिंसा र विभेदको जोखिममा रहेका समाजलाई लक्षित गरी कार्यक्रमहरु सञ्चालन गरिनुपर्ने देखिन्छ ।

स्थानीय तहमा अपाङ्गतासम्वन्धी नीति, योजना तथा कार्यक्रमहरुको तुर्जुमा गरिनु पर्ने र स्थानीय तहमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सामाजिक रुपान्तरण र आर्थिक सशक्तिकरणका विषयहरूमा तालिम तथा सिकाईहरु सञ्चालन गर्नुपर्छ ।

संवैधानिक तथा कानूनी प्रावधानहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा समेत सबै क्षेत्रले चासो दिनु पनि उत्तिकै आवश्यकता रहेको छ । यसका साथै अपाङ्गता भएका व्यक्ति प्रति समाजमा विद्यमान नकारात्मक धारणाहरू न्यूनिकरण गर्न र अपाङ्गता भएका व्यक्ति प्रतिको समाज र सरोकारवालहरूको व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउनका लागि पहिले त स्थानीय तहहरूले नै पहलकदमी चाल्नुपर्ने हुन्छ । यो सँगै अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको दैनिक जीवन सहज तुल्याउनका लागि सार्वजनिक सेवामा उनीहरूको सहजै पहुँच स्थापित गर्न अपाङ्मैत्री भौतिक संरचना निर्माण गर्ने तर्फ समेत ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्ने हुन्छ ।

एकाइ : पाँच

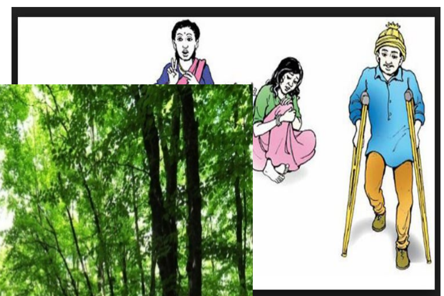
हाम्रो वातावरण

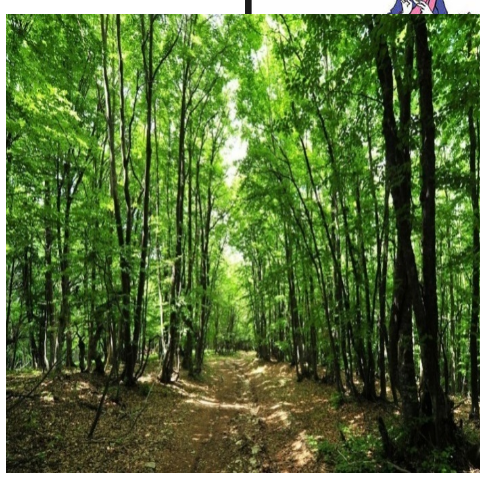
यस राप्तीसोनारी विषयलाई कार्यघण्टाका हिसाबले जम्मा १२८ बार्षिक कार्यघण्टा राखिएकोमध्ये यस एकाइलाई जम्मा २८कार्यघण्टा राखिएकोहुँदा सो समयावधिको प्रयोग गर्दै यस एकाइमा राखिएका विषयवस्तुहरुको शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

पाठ २६ : स्थानीयस्तरमा पाइने पशुपंक्षीहरु
पाठ २७ : वनमा आधारित आर्थिक क्रियाकलापहरु
पाठ २८ : वडाक्षेत्रमा हरियाली प्रवर्धन
पाठ २९ : हरितगृह ग्याँस
पाठ ३० : विद्यालयमा करेशाबारी
पाठ ३१: वातावरण प्रदुशन र न्यूनिकरणका उपाय
पाठ ३२ :पानीका स्रोतहरु तथा शुध्दीकरणका उपायहरु
पाठ ३३ : स्थानीय वातावरण र दिगो विकास
पाठ ३४: स्वच्छ वातावरण निर्माणका अभ्यासहरु

पाठ :२६
स्थानीयस्तरमा पाइने पशुपंक्षीहरु

वन्यजन्तुको परिचयः





आम जनताको बुझाइमा वन्यजन्तु भन्नाले हात्ती, गैंडा, बाघ, चितुवा लगायतका जनावरलाई बुझाउने गर्दछन् भने राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण ऐन, २०२९ का अनुसार वन्यजन्तु भन्नाले घरपालुवा बाहेक जुनसुकै जातिको स्तनधारी जन्तु (म्यामल्स), पन्छी (एभ्स), घस्रिने जन्तु (रेप्टायल्स), माछा (पीसीज), भ्यागुता जाति (एम्फिवियन्स) र फट्याङ्ग्रा (इन्सेक्ट्स) लाई सम्झनु पर्छ र सो शब्दले फुल पार्ने जन्तुको फुल समेतलाई जनाउँदछ भनि उल्लेख गरिएको छ । नेपाल प्राकृतिक सम्पदा तथा जैविक विविधताले भरिपूर्ण छ । यहाँ पाइने वन्यजन्तु, वनस्पति र जैविक विविधता तथा तिनको समग्र पारिस्थितिकीय प्रणालीलाई संरक्षण, व्यवस्थापन र सदुपयोग गर्ने उद्देश्यले वि.सं. २०३७ मा राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षणविभागको स्थापना भयो। नेपालमा रहेका विभिन्न वनस्पति वन्यजन्तु भू-दृश्यहरूको संरक्षण, संवर्धन तथा व्यवस्थापन गर्ने उद्देश्यले स्थापित राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण विभागअन्तर्गत १२ राष्ट्रिय निकुञ्ज, १ वन्यजन्तु आरक्ष, १ शिकार आरक्ष, ६ संरक्षण क्षेत्र तथा १३ मध्यवर्ती क्षेत्रघाषणा भई व्यवस्थापकीय कार्यहरू सञ्चालन गर्दै आएका छन् । ६ वटा संरक्षण क्षेत्रहरूमध्ये ३ वटा राष्ट्रिय प्रकृति संरक्षण कोषले २ वटा नेपाल सरकारले १ वटा स्थानीय बासिन्दाले नै संरक्षण र व्यवस्थापन गर्दै आएका छन् । यस विभागअन्तर्गत उल्लिखित संरक्षित क्षेत्रहरूले २०७२ सालसम्म नेपालको कूल क्षेत्रफलको २३.३९ प्रतिशत भू-भाग ओगटेको छ । यसरी हिमाली तथा उच्च पहाडी जल भूभागदेखि तराईका मैदानी भागसम्म देशका मुख्य मुख्य पारिस्थितिकीय प्रणालीलाई समेट्ने गरी संरक्षित क्षेत्रहरू घोषणा भई व्यवस्थापकीय कार्यहरू सम्पादन हुँदै आएकाछन् ।

प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्ने काममा नेपालले दक्षिण एसियामा विशिष्ट स्थान हासिल गरेको छ । नेपाल सरकारले बाघ संरक्षणका लागि अन्तर्राष्ट्रिय समुदायसँग गरेको प्रतिबद्धताअनुरूप बाघको वासस्थान र जैविक मार्ग संरक्षण गर्ने उद्देश्यले २०६७ आषाढ २८ गते बाँके, दाङ र सल्यान जिल्लाको ५५० वर्ग कि.मि. क्षेत्र समेटी

नेपालको दशौं राष्ट्रिय निकुञ्जको रूपमा बाँके राष्ट्रिय निकुञ्जको स्थापना भएको छ । यस निकुञ्जको पूर्वी सिमाना शिवखोला, पश्चिम कोहलपुर सुर्खेत राजमार्ग, उत्तर चुरे पर्वत र दक्षिण पूर्व-पश्चिम राजमार्ग रहेको छ ।यो निकुञ्ज पाटेबाघ र हात्तीको महत्वपूर्ण वासस्थानको रूपमा रहेको छ । निकुञ्जभित्र वन्यजन्तु आवतजावतमा अप्ठेरो पर्ने महादेवपुरी जलाधार क्षेत्र पनि पर्दछ । यहाँ जैविक विविधताको दृष्टिले ८ वटा इकोसिष्टम, १२४ वनस्पति प्रजाति, ३२ प्रजातिका स्तनधारीहरू, ३०० भन्दा बढी प्रकारका चराको प्रजातिहरू, ५८ प्रजातिका माछाहरू, २२ सरीसृप तथा ६ प्रकारका उभयचरहरू पाइन्छन् । सन्य २०१८ को बाघ गणना अनुसार यस निकुञ्जमा २१ वटा पाटे बाघ रहेका छन् । क्षेत्रमा ११ प्रजातिका दुर्लभ तथा संकटापन्न स्तनधारीहरू र ५० प्रजातिका अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमै दुर्लभ चराहरू रेकर्ड गरिएका छन् । बाँके, दाङ र सल्यान जिल्लाको ३४३ वर्ग कि.मि. क्षेत्रलाई समेटेर निकुञ्जसँगै यसको मध्यवर्ती क्षेत्रको पनि घोषणा भएको थियो। जसमा बाँकेका ७, दाङका ३ र सल्यानका ३ वटा गा.वि.स. पर्दछन् । यी गा.वि.स.मा झण्डै ४३,००० मानिसहरूको बसोबास रहेको छ । यो निकुञ्ज पश्चिममा बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्जसँग जोडिएको हुँदा ठूला वन्यजन्तुको लागि एकदमै महत्वपूर्ण बासस्थानको रूपमा रहेको छ

राप्तीसोनारीभित्र पाइने विविध जङ्गली जनावरहरू

१.पाटे बाघ

(प्यान्थेरा टाइग्रिस टाइग्रिस) अर्डर कार्निभोरा र फेलिडे परिवारसँग सम्बन्धित छ। यो बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्ज, चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज, पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज, बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज र शुक्लाफाँटा राष्ट्रिय तथा बाँके, बारा, बर्दिया जिल्लाका संरक्षित क्षेत्रहरूमा केन्द्रित छ । धेरै जसो बाघहरू संरक्षित क्षेत्रहरूमा अवस्थित छन् तर करिब एक चौथाई बाहिर छन् । यसको जनसङ्ख्या (सन्२०२२ डिसेम्बर)२५ छ। यसलाई IUCN रेड लिस्ट श्रेणीद्वारा लोपोन्मुख प्रजातिको रूपमा सूचीबद्ध गरिएको छ किनभने यसले शिकार र अवैध व्यापार, कमीको कारणले गिरावट अनुभव गरिरहेको छ।

२.हुँडार

ज्थबभलब (Hyaena Hyaena) कार्निभोरा अर्डर र Hyaenidae परिवारसँग सम्बन्धित छ। यो स्तनपायी संसारको भारत, एशियाको दक्षिणपूर्व र उत्तर अफ्रिकाको मूल निवासी हो। यो बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्ज, शुक्लाफाँटा राष्ट्रिय निकुञ्ज, चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज, कोशी टप्पु वन्यजन्तु आरक्ष र नेपालको अन्य चुरिया र तराई क्षेत्रमा पाइन्छ। हाइनाको आयु २४ वर्ष हुन्छ। यसको वजन घड.छ किलो छ। हाइनाको उचाइ ०.७५ मिटर र लम्बाइ १ देखि १.५ मिटर हुन्छ। हाइना फोहोर खैरो खैरो वा फोहोर खैरो रङ र शरीर र खुट्टामा कालो पट्टी भएको कुकुर जस्तो देखिन्छ । हाइनाको अगाडिको खुट्टा पछाडिको भन्दा लामो हुन्छ । हाइनाको गर्भावस्था ८८ देखि ९२ दिनको हुन्छ ।

३.दुम्सी

दुम्सी तिखा काँडाले ढाकेको शरीर भएको वन्यजन्तु हो । यसका जिउभरि कालो र सेतो रङ मिसिएको काँडा हुन्छन् । यसको सुँगुरको जस्तो थुतुनो हुन्छ । रिसाएपछि शरीरका काँडा सिरिङ्डसिरिङ्ड पार्दै शत्रुमाथि जाइलाग्छ । यो स्तनपायी वन्यजीव हो । यसले रातमा बालीनाली सखाप पार्छ र दिनमा ठूलठूला ओडार वा गुफामा बस्छ ।

४.बँदेल

बँदेल अथव बनेल सुँगुर जस्तो देखिने एक जङ्गली जनावर हो । बनेललाई बराह, अथवा वन सुँगुर पनि भन्छन् । यो मुख्यतया एसिया तथा युरोपका भूभागमा पाइन्छ भने अफ्रिका, अष्ट्रेलिया र अमेरिकामा पनि कतै कतै पाईने गर्छ । बनेल तराई पहाड सबै ठाउँमा पाइने जङ्गली जनावर हो ।स्तनधारी ढाड भएका जनावरहरूको एउटा समुह हो । यसलाई मुख्यतया स्तन तथा स्तन्य ग्रन्थीको माध्यमबाट साथै रौं, मध्य कानको हाड आदिको माध्यमबाट चिन्न सकिन्छ ।

५.हात्ती

हात्ती विशाल शरीर भएको स्तनधारी जनावर हो। हाल विश्वमा अफ्रिकी झाडीमा पाइने हात्ती, अफ्रिकी जङ्गलमा पाइने हात्ती र एसियाली हात्ती,भारतीय हात्ती, श्रीलङ्काली हात्ती) गरी तीन प्रकारका हात्तीहरू अस्तित्वमा रहेका छन्। हाल अस्तित्वमा रहेका जमीनमा पाइने जनावरहरू मध्ये हात्ती सबैभन्दा ठूलो जनावर हो। हात्तीहरूको गर्भधारण अवधि २२ महिनाको हुन्छ । यो अवधि जमीनमा पाइने अन्य सबै जनावरको भन्दा धेरै हो । साधारणतया एउटा हात्तीको छावा जन्मदाकै अवस्थामा १२० किलोग्राम भएको हुन्छ । हात्तीहरूको औशत आयू ५० देखि ७० वर्षको हुन्छतर अहिलेसम्मको अभिलेखअनुसार हात्ती ८२ वर्षसम्म पनि बचेको पाइएको छ । यीनीहरू स्मरणशक्ति र बुद्धिका लागि प्रसिद्ध छन् । यतिञ्जेल सम्मका अध्ययनहरू अनुसारस्वस्थ वयस्क हात्तीको कुनै प्राकृतिक शिकारीहरू छैनन् तर सिंहले हात्तीका छावाहरू र कमजोर हात्तीहरूलाई शिकार गर्न सक्छ ।

७. खरायो

खरायाLeporidae परिवारकाLagomorpha वर्गमा पर्ने चारखुट्टेजनावर हो । यो जनावर घरपालुवा र जङ्गली दुबै अवस्थामा पाइन्छ। खरायो विशेषगरी मासु र ऊनका लागि विश्वका धेरै ठाँऊमा पालिने गरिन्छ । केही ठाँऊमा यसलाई सौखको रूपमा पनि पाल्ने गरिन्छ । खरायोहरू घाँसेमैदान, जङ्गल, झाडी, मरुभुमि तथा समथर भूभागहरूमा जताततै पाइन्छन्। यिनीहरू समुहमा बस्ने गर्दछन् । यो जनावरको प्रख्यात प्रजाति मध्ये एक युरोपियन खरायो जमीनमुनि दुलो बनाएर बस्छ ।

खरायोहरूको लामा कानहरू शिकारी जनावरहरूबाट हुनसक्ने आक्रमणको पहिचानकालागि अनुकुलित भएका हुन् । यिनीहरूका कानहरू १० सेन्टिमिटर (४ ईन्च) भन्दा लामा हुनसक्छन् । खरायोका पछाडिका खुट्टाहरू ठूला र शक्तिशाली हुन्छन् । खरायोका अगाडिका खुट्टाहरूमा पाँचपाँचवटा औंलाहरू हुन्छन्। यसका अतिरिक्त प्रत्येकखुट्टाहरूमा एउटा नक्कली औंला निष्क्रिय रूपमा रहेको हुन्छ तर पछाडिका खुट्टाहरूमा चारवटामात्र औंलाहरू हुन्छन् । खरायोको शरीर पूर्ण अण्डाकार हुन्छ। खरायोको भुत्ला लामो र नरम खालको हुन्छ । जसको रङ्ग कैलो, फुस्रो, सेतो तथा खैरो हुनेगर्दछ । यिनीहरूको पुच्छर सानो कल्की जस्तो आकार भएको खैरो तथा टुप्पामा हल्का सेतो रङ्ग भएको हुन्छ ।

८. स्याल

स्याल एक वन्यजन्तु हो जुन साधारणतया अफ्रिका,एसिया र दक्षिण पूर्वीयुरोपमा पाइन्छ । स्यालको लामा खुट्टा हुन्छन् । यसको मद्दतले यसले साना तथा ठुला जनावरहरूको शिकार गर्ने गर्छ । ठूला खुट्टा र मजबुत तथा लचकदार हाडले बनेको शारीरिक संरचनाले गर्दा यिनीहरू लामो दुरी सजिलै पार गर्ने गर्छन् । स्याल १६

कि.मी.प्रति घण्टाको गतिले दौडन सक्दछ । स्याल सामान्यतया मिर्मिरे बिहान तथा गोधुली साँझमा सक्रिय हुने जनावर हो । स्यालहरू जोडीमा आ-आफ्नो छुट छुट्टै क्षेत्रमा बस्ने गर्छन् । यिनीहरूले आ-आफ्नो क्षेत्रको सिमाना दिसा वा पिसाबको मद्दतले छुट्याउने गर्दछन् । स्यालको बच्चा जन्मि ठूलो भएर आफ्नो क्षेत्र बनाई नबसेसम्म यिनीहरू आफ्नो आमाबाबुसंगै एउटै क्षेत्रमा नै बस्ने भएकोले यिनीहरूको क्षेत्र ठूलो हुने गर्छ। स्यालहरू कहिलेकाहीँ झुण्डमा पनि बस्ने गर्छनतापनि स्यालले शिकार गर्दा भने एक्लै वा जोडीमा गर्ने गर्दछ ।

*९. सालक(अङ्ग्रेजी: **Pangolin**)*

सालक एक लोपोन्मुख वन्यजन्तु हो । यसको शरीरमा ठुलाठुला कत्लाले ढाकको हुन्छ। यस बाहेक खबटा मुनि पहेँला जगरजस्ता रौं पनि उम्रेका हुन्छन् । यी रौं कत्लाको बीचबाट बाहिर निस्केको देखिन्छ र रौं धेरै हुँदा सालक सुनौलो पहेँलो रंगको देखिन्छ । यसले पुच्छरको सहायताबाट रुखको हाँगामा झुन्डिन सक्छ। यो जनावरले आफूलाई खतरा महसुस भएमा त्यसबाट जोगिन गुँडुल्किएर भकुण्डो जस्तै डल्लो पर्छ । ६० देखि ७० सेन्टिमिटरसम्म फैलने यसले जिब्रोले प्रायः धमिरा र कमिला खान्छ। आहार खोज्न निस्कने सालक माटोकै रङको भएकाले छुट्टयाउन मुस्किल पर्छ। कतैबाट आक्रमणको चाल पाउँदा डल्लो परेर बस्छ ।

केही वर्षअघिसम्म मासुका लागि मारिने सालक पछिल्लो समय कत्लाका लागि विदेश चोरी निकासी हुने गरेको छ । तस्करहरू सालकको पिछा गर्दै यसलाई मारेर छाला र कत्ला बेच्छन् । कैयौँ तस्कर समातिएका पनि छन् । सालक मारेमा वा यसको अङ्गको व्यापार गरेमा ४० देखि ७५ हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना, एकदेखि १० वर्षसम्म कैद या दुवै सजाय हुन सक्ने निकुन्ज ऐनमा व्यवस्था छ ।

१०. बाँदर

बाँदर दुई खुट्टाले उभिएर हिँड्नसक्ने जङ्गलमा बस्ने हेर्दा मानिस जस्तै देखिने स्तनधारी जनावर हो। बाँदरहरू धेरै प्रजातीका हुन्छन् । ढेडु अथवा गुनी पनि एक बाँदरकै प्रजाती हो । बाँदर अरू जनावरहरू भन्दा धेरै बुद्धिमान भएको कुरा विज्ञानले पनि सिद्ध गरी सकेको छ । परापूर्व कालमा मान्छे पनि एक बाँदर नै हो । पछि आएर मान्छेले आफूलाई विकसीत बनाउँदै ल्याएकाले मान्छे आज बाँदर भन्दा अलग प्राणी भयो । बाँदरले मानिसले गर्न सक्ने र मानिसले गर्न नसक्ने सबै काम गर्न सक्छ। बाँदरको आफ्नै भाषा हुन्छ । यसले मान्छेको भाषा बोल्न सक्दैन । रामायणकालमा भगवान श्रीरामलाई बाँदरहरूले नै सीताको खोजीमा ठूलो साथ दिएको कथा उल्लेख छ । भगवान रामका बाँदर सेनाका सेनापती हनुमान थिए । रामायणको कथाहरूबाट यो थाहा हुन आउँछ कि बाँदर र मान्छेको धेरै पुरानो इतिहास छ । बाँदर मिलनसार पनि हुन्छ र रिसालु पनि हुन्छ । बाँदरलाई घरमा ल्याएर पालेमा बाँदरबाट धेरै काम लिन पनि सकिन्छ ।

ख.राप्तीसोनारीभित्र पाइने चराहरू

१. सुगा

सुगा अथवा सुवा एक लोकप्रिय चराको नाम हो। सुगा एक जङ्गली पंक्षी हो तर यसलाई सानो छँदा घरमा ल्याएर पाल्यो भने मानिसको बोली बोल्छ साथै सानो तिनो कामकोलागि मानिसलाई सघाउँछ । हुनत सुगा प्रजाति अनुसार विभिन्न रङको हुन्छ तर प्रायः हरियो रङको हुन्छ । नेपालमा पाईने सुगा तराई, पहाड सबैतिर पाईन्छ । सुगाहरू ठूलो समूहमा रहन्छन् ।

२.बाँके बकुल्ला

यो बक्ल्ला प्रजातिमा पर्ने होचो वर्णको पंक्षी हो ।

यो पंक्षी विशेष गरी रातमा र साँझको समयमा बढी सकृय हुने गर्छ । दिउँसोको समयमा यस प्रजातिको शरीर खैरो र हल्का कालो रङ्गको देखिन्छ । यस पंक्षीले पानी भएको क्षेत्र वरिपरि एक समूहमा प्रजनन गर्ने गर्छ । यो पंक्षी सफा पानीको मुहान नजिक वा तटीय क्षेत्रमा विश्वव्यापी रूपमा बसोबास गर्ने गर्छ । यस प्रजातिका बकुल्लाको एक वयस्कको लम्बाई (६४ सेमी) हुन्छ भने यसको तौल ८०० ग्राम (२८ औंस) हुन्छ। यस पंक्षीको कालो टाउको, खैरो र हल्का कालो शरीर, रातो आँखा र छोटो पहेँलो खुट्टाहरू हुन्छन् । यसको हल्का खैरो पखेटा हुन्छ भने यसको पखेटा तलको भाग सेतो हुन्छ। यस प्रजातिका भाले र पोथी हेर्दा खेरी एउटै देखिन्छन् यद्यपि भाले भने हल्का ठूलो हुन्छ। यो पंक्षी बकुल्ला प्रजातिहरू मध्ये सबैभन्दा फरक देखिने गर्छ। यस पंक्षीको कालो छोटो र तीखो ठुँड, छोटो र पहेँलो खुट्टा र छोटो घाँटी हुन्छ । यस पंक्षीले मुख्यतया साँझ सकृय हुने भएकाले यसले साँझ र घाम डुबेपछि सिकार गर्छ। यस पंक्षीले आफ्नो आहारा विभिन्न माध्यको प्रयोग गरेर समाउने गर्छ ।

३. कालिज

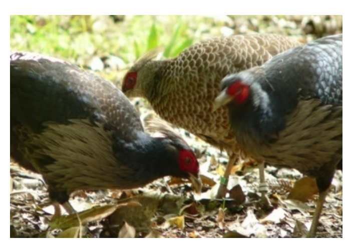
कालिज अथवा कालिच (वैज्ञानिक नामः Lophura leucomelanos) नेपालमा पाइने एक जंगली चरा हो । यो चरा कुखुरा जस्तै हुने भएकाले कतै कतै यसलाई “वन कुखुरा“ अथवा “वन मुर्गी“ पनि भनेको सुनिन्छ । कालिजहरू प्रायः पहाडी क्षेत्रको जंगलमा पाइन्छन् । सिकारीहरूले कालिजको सिकार धेरै गर्ने भएकाले अब यसको लोपहुने सम्भावना बढेको छ। कालिजहरूका पनि कुखुरा जस्तै ठूलो समुहमा चल्लाहरू हुन्छन्। बैसाख र जेठमा बढी जसो कालिजहरूले चल्ला निकाल्छन् । मंसिर, पुससम्म चल्लाहरू एक समुहमा बस्ने गर्छन् भने फागुन लागे पछि कालिजहरू भाले पोथिको अलग अलग जोडी बनाएर छुट्टीन्छन्।

४. काग

काग कालो रङ्गको एक चराको नाम हो । यसलाई हिन्दी भाषा, तथा नेपालको तराई प्रदेशका भाषाहरू(कौवा भनिन्छ । कागलाई संस्कृतमा काक भनिन्छ। तिहारमा (यम पञ्चकमा) पहिलो दिन कागको पूजा हुन्छ। कागलाई सबै चराहरूको बिचमा चतुर र चलाख पंक्षी मानिन्छ । ज्योतिष शास्त्रका अनुसार कागलाई पूर्व सूचना दिने पंक्षीका साथै एक सन्देश वाहक पंक्षी पनि मानिएको छ । कागहरू धेरै प्रजातिका हुन्छन् । हाम्रो मुलुकमा दुई थरिका कागहरू प्रायः भेटिएका छन्, काले काग र माले काग भनिन्छ कागको एउटा आँखा मात्र हुन्छ। यो सत्य पनि हो कागको आँखा दुईटा भए पनि एउटा आँखाले मात्र काम गरेको हुन्छ । हिन्दू मान्यताका अनुसार कागलाई विभिन्न तान्त्रीक तथा ज्योतिष प्रयोगमा ल्याइन्छ । कागको माशु खाइदैन कुनै रोगीहरूले कागको आलो रगत र कलेजो खाएमा रोग निको हुने विश्वासका साथ कागको रगत र कलेजो खान्छन्।साथै कागहरु नेपाल लगायतका थुप्रै देशहरूमा पाईन्छन।

५. कोइली :

कोइली एक मिठो बोली भएको पंक्षी हो । यिनीहरू अन्य आगन्तुक चराहरु संगै गृष्म ऋतुमा नै नेपालको विभिन्न जङ्गलहरूमा भित्रिएका हुन्छन । बसन्त ऋतुको आगमनसँगै कोइली मिठो स्वर “कुहु“ “कुहु“ सुनिन थाल्छ। चरा विषेशज्ञका अनुसार भाले कोइलीले पोथीलाई आकर्षित गर्न कराउने गर्दछ।, यी विविध रंगका पाइन्छन । नेपाल मा १९ प्रजातिका कोइली पाइन्छन। यी मध्ये १५ प्रजातिले गुँड बनाउँदैनन्। यहाँ पाइने कोइलीलाई मूलतः तीन



प्रकारले चिनिन्छ- कुहुकुहु, काफल पाक्यो र कुक्कु कोइली । कोइलीले अरु चराका गुँडमा फुल पार्छन् र बच्चा हुर्काउने कठिन कार्य अरुलाई नै थोपर्छन। 'काफल पाक्यो भनी बोल्ने कोइलीले बच्चा हुर्काउन चिबे चरालाई रोज्छ भने कुहुकुहु भनी बोल्ने कालो रंगको कोइलीले कागलाई रोजेको हुन्छ। काग नभएको मौका पारेर कोइली कागको गुँडमा फुल पारेर छोड्छ। कागलाई यो कुरा थाह नभएका कारण कागले आफ्नो फुलहरू सँगै कोइलीको फुललाई पनि ओथारो बसेर तताउँछ। फेरी काग आफ्नो फुलहरू सँगै कोइलीका फुलहरूलाई कोरलेर बचेराहरू निकाल्छ। काग आफ्ना चल्लाहरूसँगै कोइलीका चल्लाहरूलाई चारो पानी दिएर पालन पोषण गर्छ। तर चल्लाहरू ठूला भएमा कागको बच्चा कागसँग जाने र कोइलीका बचेराहरू कोइलीतिर नै गएर मिसिन पुग्छन् ।

६. मयुर

मयूर (अङ्ग्रेजीः Peafowl) ग्यालिफर्म्स् वर्गमा पर्ने चरा हो । यसको मूल वासस्थान दक्षिणी र दक्षिणपूर्वी एसिया हो । यो चरा अन्य चराचुरुङ्गी जस्तै खुल्ला वनमा बसोबास गर्छ। अंग्रजीमा भाले मयूरलाई पिकक र पोथीलाई पिहेन भनिन्छ । भाले मयूरको सुन्दर र निलो, हरीयो तथा सुनौलो लगायतका रङ्गी-बिङ्गी प्वाँखले बनेको पखेटा र पूच्छर हुन्छ, जसलाई मयूरले विशेष रूपले वसन्त तथा वर्षाको मौसममा (जुन समयमा यिनीहरूको प्रजनन प्रक्रिया शुरु हुन्छ । पोथीलाई फकाउनको लागि खोलेर नाच्दछ,। मयूरको मुख्यतः भारतीय निलो मयूर र हरीयो मयूर गरी दुई वटा प्रजाति रहेका छन। भारतीय नीलो मयूर दक्षीण एसियामा पाइन्छ, जुन भारत र श्रीलङ्काको राष्ट्रिय पंक्षी पनि हो। भने हरीयो मयूर चाहिं दक्षिणपूर्वी एसियामा पाईने गर्छ। यी दुबै प्रजातिमा केही भिन्नता भएपनि एक अर्का सँग मिल्दाजुल्दा हुन्छन् ।

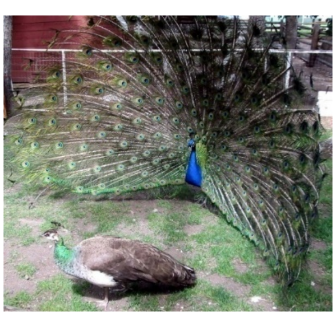
७.बट्टाई

बट्टाई फेजियानिडी परिवारभित्र पर्दछ जसमा डाँफे, मुनाल, च्याखुरा, कालिज, पिउरा, तित्रा मात्र हैन, लुइँचे र कुखुरा पनि समावेश छन् । यी चरा जमीनमा नै चहार्ने स्थलचर प्रकृतिका हुन्छन्। आहारा खाँदा खुट्टाले खोस्रने र चुच्चोले टिप्ने साझा बानी हुन्छ । आफ्नो बचाउ गर्न तेजले दगुरेर झाडीभित्र लुक्ने चुलबुले स्वभावका हुन्छन् । बट्टाई हाम्रो मुट्ठीभित्र टम्म अटाउने सानो चरा हो। गौँथली वा चिबे जस्तै आकाशमा धेरैबेर उडेर बस्न सक्तैन । एक बेग हानेपछि जमीनमा हवाईजहाज ओर्लिएझ् कुद्न थाल्छ । यो चरालाई आकाशभन्दा जमीन नै प्यारो लाग्छ ।

नेपालमा पाँच प्रजातिका बट्टाई पाइन्छन् । तीमध्ये 'कमन क्वेल' बट्टाई पाल्ने सोख र अण्डा वा मासु खाने कार्यमा प्रयोग हुन्छ । आजभोलि यसको अण्डा र मासुको व्यापार बढ्दैछ तर लडाउने सोख लोप भइसक्यो भन्दा हुन्छ। बट्टाईलाई कागुनोको दाना खुवाइन्छ । कोदोको गेडा जस्तो तर पहेँलो सुनौला दाना कावुजबाहिर सफा कपडामा छरिदिएपछि भोको चरा चल्बलाउन थाल्छ । ढोका खोलिदिएमा आफैँ बाहिर आउँछ र दाना खान थाल्छ । आठ, दश दिनमा बट्टाई रत्तिन्छ। हातले खेलाएमा बोल्न थाल्छ र ठुँड्ने गर्छ । बिहान, बेलुका दाना ख्वाउँदा उफार्ने र खेलाउने गर्नुपर्छ । प्रत्येक दिन बिहान भर्भर्र गरी ५-१० पटक उफारेमा त्यसलाई कसरत हुन्छ, छिटो थाक्दैन। खाना दिने बेलामा बट्टाईले आफ्नो छाती फुलाएर बोल्न र खुट्टाले दाना खोस्रेर छर्न थाल्यो भने त्यो मस्त भएछ भनी बुझ्ने हुन्छ ।

८. घाउँके

घाउँके भएको पंक्षी हो। भारत र तटीय क्षेत्रमा



हावासील

हावासील हावासील प्रजातिमा पर्ने एक प्रकारको ठूलो आकार यस प्रजातिको पंक्षीले दक्षिण एसिया देखि दक्षिण पाकिस्तान, इण्डोनेसियामा प्रजनन गर्ने गर्छ । यो पंक्षी विशेषगरी ठूलो टापु र पाइने गर्दछ। यस पंक्षीलाई टाढाबाट हेर्दा अरु हावासील जस्तै

देखिन्छ तर नजिकबाट नियाल्दा यो अरु भन्दा हल्का सानो, यसको ठुँड अरुको भन्दा छोटो हुन्छ र यसको प्वाँख अरु हावासीलको तुलनामा फरक हुन्छ। केही क्षेत्रहरूमा यस पंक्षीले मानव वस्ती नजिक एक ठूलो समूहमा गुण बनाउने गर्दछ।घाउँके हावासील अन्य हावासील प्रजातिका पंक्षी भन्दा सानो भएतापनि यो पंक्षीको आकार ठूलोनै हुन्छ। यो पंक्षीको लम्बाई १२५-१५२ से.मी (४९-६० इन्च) हुन्छ भने एक वयस्क घाउँके हावासीलको तौल ४.१-६ कि.ग्रा (९.०-१३.२ पाउन्ड) हुन्छ। यो पंक्षी मुख्यतया सेतो भएतापनि यसको छाती, घाँटी र पुच्छर खैरो रङ्गको हुन्छ। यस पंक्षीको लामो र धब्बा भएको ठुँड हुन्छ । यस पंक्षीको चुच्चोको माथिल्लो भाग प्याजी हुन्छ भने यसको ठुँडको चुच्चो पहेँलो हुन्छ।यस पंक्षीको लामो र तन्किने खालको घाँटी र घाँटीमा यसको एक थैलो पनि हुन्छ जहाँ यसले माछाको भण्डार गर्ने काम गर्छ । यस पंक्षीको खुट्टा हल्का पहेँलो र खैरो रङ्गको हुन्छ ।

९. ढुकुर

ढुकुर नेपालमा पाइने एक किसिमको पंक्षी हो । यसलाई प्रेमको प्रतीक मानिन्छ । खेतबारीका रूखमा बस्ने, अन्न तथा फलफूलको आहार बनाउने ढुकुर जोडीलाई प्रेमको प्रतीक मानिन्छ। यसको आवाज 'ढुकुर कुर कुर' जस्तो सुनिन्छ । ढुकुरहरू धेरै प्रकारका हुन्छन् ।

स्थानीय वन तथा वन्यजन्तुको महत्व, संरक्षणको अवस्था र आवश्यकता

राप्तीसोनारी गाउँपालिका चुरे श्रृङ्खलाको तल्लो भेगमा पर्दछ । हिमालयको उत्पत्तिको क्रममा नदीजन्य पदार्थहरू जस्तै माटो, ढुङ्गा, बलौटे ढुङ्गा, सङ्गुटिकाको मिश्रणबाट थुप्रिएर नखाँदिएको खुकुलो पत्रे चट्टान भएको चुरे श्रृंखला बनेको हो। यसैले यो क्षेत्र अत्यन्तै संवेदनशील क्षेत्र भएकोले यसको संरक्षण गर्नु अपरिहार्य देखिन्छ । यस क्षेत्रको जैविक विविधताको समष्टिगत स्वरूपलाई चुरे क्षेत्रले समेट्दछ । यस क्षेत्रमा वन पैदावार र राप्ती नदीजन्य श्रोतको दोहन पनि तिब्र रूपमा हुँदै आइरहेको छ । यस क्षेत्रमा भइरहेको यस ढङ्गको दोहन कार्य आजको आजै रोकिएला भन्ने अवस्था पनि छैन । यस क्षेत्रमा तिव्र र अव्यवस्थित रुपमा बढ्दै गएको मानव बस्ती विकास, द्रुतरूपमा भइरहेका भौतिक पुर्वाधार निर्माण जस्तैः जल विद्युत आयोजना निर्माण, बाटोघाटो निर्माण र विस्तार, खोंच र तालको लोप वा क्षयिकरण जस्ता संवेदनहिन कार्यले यस क्षेत्रको मौलिक विशेषतामा तिब्र नकारात्मक प्रभाव पारेको छ ।फलस्वरुप हावापानी, मानव वस्ती विकास, जङ्गली जीव जन्तु, वन पैदावार र अन्य प्राकृतिक रुपमा उपलब्ध हुने मौलिक सामाजिक, सांस्कृतिक र भौगोलिक सम्पदा विनासको संघारमा छन् ।

यस क्षेत्रमा पाइने वा हुने जल, जमिन, जङ्गल, दुन, उपत्यका, खोंच, धार्मिक तथा ऐतिहासिक महत्त्वका धरोहरहरूको संरक्षण गर्दै सम्बन्धित निकायले फाइदा लिन सक्नुपर्छ । यस क्षेत्रमा पाइने प्राकृतिक स्रोत साधनहरू जस्तैः नदी, वन पैदावार, वनस्पति, जडीबुटी, नदी जन्य पदार्थहरुको पूर्ण परिचालन र व्यवस्थापन गर्न आवश्यक छ । यसको लागि यस क्षेत्रमा खालि जग्गाहरुमा सरकारी तथा गैर सरकारी स्तरबाट वृक्षारोपण वन, वन्यजन्तु तथा वन पैदावारहरूको संरक्षण गर्दै जानु अपरिहार्य आवश्यकता देखिन्छ । दैनिक रूपमा विभिन्न प्रकारका मानविय तथा गैह्र मानविय कृयाकलापले गर्दा यस क्षेत्रको वातावरणिय पक्ष नै धरासायी वा क्षयीकरण हुँदै गइरहेको छ । महाभारत पर्वतबाट आउने प्राकृतिक नदीहरुले बर्षेनि चुरे क्षेत्रमा हुने भूक्षय र कृषियोग्य जमीनको कटान वा खोला किनार नजिककासिमान्तकृत जातजातीका वस्ती विस्थापनको समस्या र ती सिमान्तकृत जातजातीको जिविकोपार्जनमा पर्ने कठिनाइ र सोही कारणहरुले तराई मधेस प्रदेशमा पनि बर्षेनि हुने बाढी पहिरोको चपेटा वा खडेरीको समस्याले सिँचाई, कृषि तथा कृषि जन्य साना, मझौला तथा ठूला उद्योग व्यवसायमा पार्ने नकारात्मक प्रभावलाई पनि नजर अन्दाज गर्न मिल्दैन । त्यसैगरीतराई मधेसका खोला किनारामा बस्ने आदिवासी तथा जनजाती मूलका नागरिकको सामाजिक तथा आर्थिक जीवनशैलीमा पर्ने प्रभाव पनि यसै मुद्दासँग सम्बन्धित छ ।

यस क्षेत्रमा प्राप्त वन पैदावारबाट वनमा आधारित उद्योगहरू,प्लाईउड कारखाना,लेमनग्रास,युकालिप्टस, मेन्था, पामारोजा वनस्पती र जडीबुटीजन्य उद्योग, मसलाजन्य उद्योग निर्माण गर्नुको साथै यस क्षेत्रका नदी, ताल,पोखरी, सिमसार क्षेत्र तथा अन्य जलाधार क्षेत्रको संरक्षण गर्न सकिन्छ । यस क्षेत्रबाट प्रत्यक्ष प्रयोग हुने बस्तुहरु जस्तै खाद्यान्न, पशुजन्य पदार्थ (दुध, मासु, छाला, हाड) र काठ, दाउरा, घाँस, डाले घाँस, कपडा बनाउने रेसा, जडिबुटी र पानी

जस्ता पदार्थहरू मानव उपयोगका लागि यसै क्षेत्रबाट उपलब्ध हुनाले प्रत्यक्ष उपयोग वा प्रशोधन उद्योग सञ्चालन उपयोग गर्न सकिन्छ । यस क्षेत्रको वन सम्पदाको विकासले स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकको लागि पर्यटन उद्योगको सम्भावना टड्कारो रूपमा देखिन्छ । यति मात्र होइन वन, वन पैदावार र जलस्रोतमा आधारित उद्योगधन्दाहरू सञ्चालन गरेर हजारौ मानिसहरूलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रोजगारी प्रदान गरी आर्थिक स्तरमा सुधार ल्याउन सकिन्छ ।

वन्यजन्तुहरू प्रकृतिका उपहार वा गहना हुन् । राप्तीसोनारीको संवेदनशील यस क्षेत्रमा बाघले पटक पटक आक्रमण गरेको,मानिस लगायत घरपालुवा जनावरहरु मारेको घटनाहरू प्रशस्त सुनिन्छ र देखिएको पनि छ । यसरी मानव र वन्यजन्तु बिचको द्वन्द्व चरम अवस्थामा देखिए पनि धर्ती सबैको साझा भएकोले वन्यजन्तुहरूको बाँच्न पाउने अधिकार हनन् गर्न मिल्दैन । वन्यजन्तु तथा दुर्लभ चराहरू हेरेर मन नलोभ्याउने कुन पर्यटक होला ? त्यसले वन्यजन्तुको संरक्षणबाट पर्यापर्यटन क्षेत्रको विकासमा पनि सहयोग पुग्ने कुरा निर्विवाद छ । चुरेको प्राकृतिक स्रोतको उपभोगमा पर्न गएको अत्यधिक चापका कारण चुरे क्षेत्रको प्राकृतिक सन्तुलन खलबलिएको छ । फलस्वरूप साविकमा सहजै प्रकृतिमा पाइने जङ्गली फलफूल, कन्दमुल, वन्यजन्तु, माछा, मह, जडिबुटी र विशेष प्रजातिका वनस्पति र काठ दाउराहरू पाइन छाडेकाले त्यस्ता पदार्थमा परम्परागत रूपमा आश्रित चेपाङ, राउटे, राजी, दनुवार, माझी समुदायका सिमान्तकृत जातिका व्यक्तिहरूलाई जीविकोपार्जनमा कठिनाइ उत्पन्न भएको छ । त्यसैलेचुरे क्षेत्रको अवैज्ञानिक उपभोगको फलस्वरुप पानीको मुहान सुक्ने, भूक्षय हुने, चुरे क्षेत्र र तराई मधेसमा बाढी तथा डुबान हुने समस्याहरू बढ्दो छ ।

हाम्रा वन्यजन्तु तथा चराहरू हेर्न स्वदेश र विदेशबाट थुप्रै मानिसहरू आउँछन् । तिनीहरूलाई हेर्न र मनोरञ्जनको लागि प्रशस्त पैसा तिरेर टिकट काट्छन । सवारी साधनहरू प्रयोग गर्दै खान र बास बस्नको लागि होटेल,लज तथा रेस्टुरेन्टहरू प्रयोग गर्छन्। यसबाट धेरै मानिसहरूलाई रोजगारी उपलब्ध हुन्छ ।

चुरे क्षेत्रको जैविक विविधतामा पनि असन्तुलन आएको छ । त्यस भेगका ऐतिहासिक, सामाजिक तथा वातावरणीय पक्षमा पनि खलल् पुगेको छ । साथैचुरे क्षेत्रमा अव्यवस्थित ढङ्गले बस्ती बिस्तार हुनु, सो क्षेत्रमा कृषिको उत्पादकत्व घट्नु, वन पैदावारहरू मासिदै जानु, विभिन्न किसिमका वनस्पतिका प्रजातिहरू लोप हुनु, चरिचरण क्षेत्र र दुन क्षेत्र मासिनु, जङ्गली जनावर र चराचुरुङ्गीहरू उक्त क्षेत्रबाट लोप हुनु आदि कारणले गर्दा नै चुरे क्षेत्र संरक्षणको मुद्दा अहिले जल्दोबल्दो रूपमा उठिरहेको छ । यो क्षेत्र तराई मधेस तथा भावरको पानी पूर्ण भरणको क्षेत्र भएकोले पनि यस क्षेत्रको विनाशको कारणले पानीका सहतहरू घट्दै गएकोले यस क्षेत्रको वनजङ्गल संरक्षण गर्नु आवश्यक देखिन्छ ।

चुरे विनासका कारणले यस क्षेत्रमा रहेका १४ वटा इको सिस्टमलाई प्रभावित गरेको छ । चुरे क्षेत्रमा पाइने पुतली ३२५, माछा १५४, उभयचर २२, सरीसृप ६८, चरा ६४८, स्तनधारी ९१ तथा अन्य पारिस्थितिक पद्धति (Ecosystem)का अवयवहरूका बासस्थानहरू पनि हराउँदै गएका छन् । त्यसैगरी, बाढी, डुवान, भूक्षय, वन विनासले गर्दा मानवीय वस्ती विकास, कृषि उत्पादकत्व तथा वन पैदावारमा प्रतिकुल असर परेको छ । भौतिक पूर्वाधारको विकासले पनि यस क्षेत्रमा नकारात्मक असर पारेको छ ।यस किसिमको जैविक विविधता भएको वनजङ्गल क्षेत्रको महत्व दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको छ । यस क्षेत्रको मौलिक किसिमको आफ्नो छुट्टै जैविक विविधता भएकाले यस क्षेत्रको संरक्षण, सुरक्षा र सम्वर्धनको कुरा त्यस भेगको सामाजिक, आर्थिक र वातवरणीय पक्षलाई ख्याल गर्दै सबै सम्बन्धित पक्षहरूबाट जोडतोडका साथ उठिरहेको छ ।वन फडानी र अन्य प्रकारका प्राकृतिक रूपमा हुने दोहनले स्थानीयवासीको पुर्खेली पेशा जस्तैः मह उत्पादन, पशुपालन, रेसाजन्य पदार्थको उत्पादनमा कमी आएको छ । यसले गर्दा उनीहरूको आर्थिक स्थितिमा पनि प्रभाव परेको छ । आम्दानीका स्रोतहरु पनि घट्दै गएका छन् । त्यहाँका स्थानीयबासीहरूले क्षेत्रमा पाइने प्राकृतिक स्रोत साधनको दैनिक जीवनमा उपभोग गर्छन् । जल, जमीन जङ्गल र जडीबुटी उनीहरूले उपभोग गर्ने मुख्य वस्तु तथा सेवाहरू हुन् त्यसैले चुरे क्षेत्र र स्थानीयवासी बिचको अन्तर सम्बन्ध सघन किसिमको छ । जुन सम्बन्ध परापूर्व कालदेखि नै रहँदै आएको हो तरउनीहरुको अज्ञानताले गर्दा ती प्राकृतिक स्रोत साधन नासिदै गएकाले यस क्षेत्रको जैविक विविधता तथा वातावरणीय पक्षमा थप चुनौति भने विद्यमान छ ।

समग्रमा जथाभावी जङ्गल फडानी गर्दा पानीका मूल सुक्दै,जनावरको बासस्थान रित्तिदै र पानीका स्रोत सिद्धिदै गएपछि जङ्गली जनावर गाउँको नजिक तिर आउन थाल्छन् । सरकारी तवरबाट निकुञ्ज वा आरक्ष वरपर तार

जालीको व्यवस्था गर्ने, वृक्षारोपण गर्ने र जङ्गललाई आगलागी हुनबाट बचाउनुपर्छ । हाब्रे,पाटेबाघ, हुँडार, सालक तथा अजिङ्गर र ध्वाँसेचितुवा जस्ता लोप हुन लागेका जनावरलाई झन् विशेष तरिकाले जोगाउनु पर्छ । चराहरू प्रकृतिका वरदान हुन् । यिनीहरूको सारै राम्रो रूप अनि मिठो आवाजले जस्तोसुकै पिडालाई पनि भुलाउन सक्छ । मनलाई आनन्दित बनाउँछ । गिद्ध र चिल जस्ता चराहरुले मरेका जीवजन्तुहरू खाएर वातावरण दुर्गन्धित हुनबाट बचाउँछन् । केहि चराहरूले गाइ भैंसीको शरीरमा लाग्ने किर्ना र तरकारी बारीमा लाग्ने किराहरू खाइदिन्छिन् । सर्प, अजिङ्गर जस्ता विषालु जनावरहरूले वातावरण रहेको विषालु पदार्थ सोसेर वातावरण सफा बनाउँछन् । हरियो वन,जनावर र चराहरू बचेमा चारैतिर आनन्दमय वातावरण भई पृथ्वी स्वर्ग जस्तै हुन्छ ।

पाठ :२७
वनमा आधारित आर्थिक कियाकलापहरु

राप्तीसोनारीमा उत्पादन हुने जडीबुटीमा असुरो, अमला, हर्रो, बर्रो, विषखपरा, कुरिलो,चिराइतो, भुइँअमला, धतुरो, बर, पिपल, तुलसी, अजम्मरी (पत्थर चट्टा), एलोभेरा आदि देखिएका छन् । अन्य जडिबुटीको पहिचान हुन नसकेका थुप्रै जडिबुटीहरू पनि छन् ।यस क्षेत्रमा आयुर्वेदिक औषधिका कम्पनी वा जडीबुटी प्रशोधन स्थल नभएका कारण उत्पादन हुने जडीबुटीको खासै उपयोग हुन छैन । जडीबुटीको गुणस्तरीय उत्पादनको लागि जनचेतना फैलाउनु आवश्यक छ । नेपालमा अवैध जडीबुटी कारोबार गर्नेलाई जडीबुटी जफत र आवश्यकता अनुसारको दण्ड सजाय गर्ने प्रावधान रहेतापनि यस तर्फ खासै चासो देखाएको पाइन्न । जडीबुटीहाम्रो अमूल्य सम्पदा हो । यसको उत्तम उपयोग हुन आवश्यक छ । हरेक एलोपैथिक उद्योगलाई अनिवार्य आयुर्वेदिक औषधि उत्पादन गर्ने जिम्मा दिएमा नेपाली जडीबुटीले राम्रो स्थान पाउने सम्भावना देखिएको छ । नेपालमा वैदिक आयुर्वेदिक औषधिको अभावमा छिमेकी मुलुकबाट महंगो मूल्यमा औषधि खरिद गरेर खान बाध्य पारिएको देखिन्छ ।

जडिबुटीको पहिचानको अभावमा बहुमूल्य औषधि त्यसै खेर गएको अवस्था छ ।त्यसैले सरकारीस्तरबाटजडीबुटीहरूको सङ्कलन, पहिचान र संरक्षण गर्नुपर्छ। परम्परागत वनस्पति सदुपयोग (इथानोवोटानी) सम्बन्धि अध्ययन तथा अनुसन्धान गरी वनस्पति उपयोगसम्बन्धी ज्ञानलाई जीवित राख्नुपर्छ । वनस्पति उद्यानमा फूल, बिरुवाहरूको साथै लोपोन्मुख महत्वपूर्ण अन्य वनस्पतिहरूको संरक्षणको लागि जर्मप्लाज्म केन्द्र स्थापना गर्नुपर्छ । सम्बन्धित निकायहरूबाट जडीबुटी(medicinal plants)गैह्रकाष्ठवनपैदावर (Non–Timber Forest Products)वनस्पतिसम्बन्धि जानकारीको साथै उद्यान निर्माण तथा व्यवस्थापनसम्बन्धी तालिम तथा परामर्श सेवा प्रदान गर्नुपर्छ । जडीबुटी खेती कृषक लाई जडीबुटीका बेर्ना उत्पादन गरी वितरण गर्नुपर्छ । गुणस्तरीय जडीबुटी खेतीको प्रविधिसम्बन्धी अनुसन्धान र विकास गरी प्रविधि हस्तान्तरण गर्न आवश्यक छ । जडीबुटीको परम्परागत ज्ञान तथा वनस्पति प्रजातिको अभिलेखीकरण गरिराख्नुपर्छ । स्वदेशी शोभनीय फूल बिरुवा अध्ययन अनुसन्धान गर्नुपर्छ । देशमा सबै हुँदाहुँदै पनि बाहिरबाट कच्चा पदार्थ खरिद गरेर ल्याएको कुरा देख्न सकिन्छ । यस्ता अनेकौं जडीबुटी यहाँ छन् यस्ता जडिबुटीको उपयोग गाउँघरमा प्रयोग हुन सकिरहेको छैन । जडिबुटी प्रयोग हुन सकेमा अरूको निर्भरमा बाँच्नुपर्ने कुराको अन्त हुने देखिएको छ ।

नर्सरी तथा यसको निर्माण

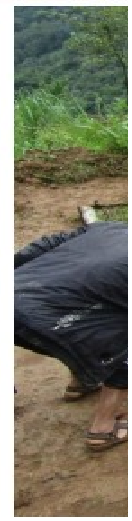
नर्सरी

नर्सरी निर्माण कार्य शुरु गर्नु भन्दा पहिले भरसक ठ्याक्कै मिल्ने गरी खेस्रा नक्सा बनाउनु पर्दछ । नापको निमित्त नाप्ने फित्ता प्रयोग गर्नु वेश हुन्छ तर फित्ता नभएमा पाइलाले पनि नाप्न सकिन्छ । योजना बनाउँदा निम्न कुराहरु समावेश गर्नुपर्छ ।

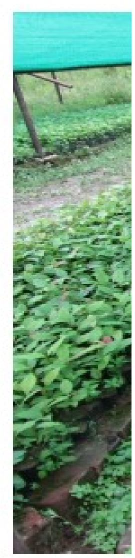
— बार वा पर्खाल,
— भित्रि बाटाहरु,
— पानी ट्याङ्की तथा पानी वितरण व्यवस्था,
— बीउ उमार्ने तथा थैलीहरु राख्ने ब्याड,
— माटो भण्डार गर्ने टहरो,
— काम गर्ने ठाउँ,
— कम्पोष्ट मल बनाउने ठाउँ ।

पानीको निकास तथा वितरण व्यवस्थामा विशेष ध्यान पुऱ्याइनु आवश्यक छ । नर्सरी राख्ने ठाउँ सकेसम्म वर्गाकार हुनु राम्रो हुन्छ ।

यसो हुँदा नर्सरीले ओगटेको क्षेत्रफलको तुलनामा यसको लम्बाइ कम हुन्छ । सडकको सुविधा भएको ठाउँमा नर्सरी भित्रसम्म नै गाडी जान सक्ने बनाएमा बालुवा तथा माटो सिधै भण्डार गर्ने ठाउँमा खसाल्न सकिन्छ । नक्सा तयार भएपछि नर्सरी बनाउने ठाउँमा आइपर्ने कामको हिसाबले काममा पारस्परिक तालमेल मिलाउन सजिलो हुने नहुने कुराहरु विचार गर्नु पर्छ । माथि उल्लेख गरिएका प्रत्येक कुराहरु (बार वा पर्खाल, बाटाहरु, ब्याड आदि) कुन कुन कुरा कुन कुन ठाउँमा रहनुपर्छ भन्ने कुरो प्रत्येकको आफ्नै काम र यसको अर्को सँगको के कस्तो सम्बन्ध छ, त्यसको आधारमा गर्नुपर्दछ र नक्सामा केहि अन्तिम सुधार ल्याउनु छ भने निर्माण कार्य शुरु गर्नुभन्दा पहिले यसको बारेमा नाइकेसँग सरसल्लाह गर्नुपर्दछ ।



कटिङ्गबाट लौठसल



नर्सरी निर्माण कार्य

सबैभन्दा पहिले जमिनमा भएका सबै ढुङ्गा, रुखका ठूटा, रुख तथा बुटाबुटी हटाउनु पर्दछ । गह्रा बनाउनुपर्ने जस्ता माटोको काम गर्नुपर्ने ठाउँमा भेल पसी सो जग्गा नबिगारोस् भन्नाको लागि पहिले नै भल काट्नु पर्दछ । यदि यी गह्राहरु मै बीउ उमार्ने, स्टम्प वा बिरुवा सार्ने ब्याडको कामको लागि प्रयोग गर्ने हो भने शुरुमै माथि माथिको माटो खनेर एक ठाउँमा थुपार्नुपर्छ र गह्रा खन्ने काम सिद्धिएपछि उक्त माटो फेरि त्यही ल्याएर हाल्नु राम्रो हुन्छ । तर यी गह्राहरु बिरुवा उमार्ने प्लाष्टिकका थैली राख्ने ब्याडको लागि मात्र प्रयोग गरिने हो भने त्यस्तो गरिरहनु पर्दैन ।

पाठ :२८

वडाक्षेत्रमा हरियाली प्रवर्धन

वातावरणलाई सुन्दर एवम् हराभरा बनाउन सबै वडाबासीहरुकोसमान सहभागिता आवश्यक पर्दछ । वातावरण कुनै जात,धर्म,सम्प्रदाय,भेग विशेषका लागि नभै यो त सम्पूर्ण मानव जगतकैलागि अतिनै आवश्यक भएकाले यसको संरक्षणर सम्बर्धनमा सबैको समान सहभागिता हुन जरुरी छ ।

प्रत्येक वडाभित्र बसोबास गर्ने वडाबासीहरुले आफ्नो क्षेत्रमा रहेका सार्बजनिक खाली जमिन तथा बाटोका किनारमा माटो सुहाउँदा बिरुवाहरु अभियानकै रुपमा रोपेर उचित संरक्षण गर्न सकियो भने आफ्नो वडालाई हरियालीयुक्त वडा बनाउन सकिन्छ ।

बृक्षरोपण गरेको चित्र

पाठ :२९

हरितगृह ग्याँस

हरितगृह कृषि प्रविधिःहरितगृह (ग्रीन हाउस ,ग्लासहाउस वा पोली हाउस) बिरुवा हुर्काउनु कला र विज्ञान दुबै हो । लगभग ९५% बिरुवाहरू, या त खाद्य बाली वा नगदे बालीहरू, खुला मैदानमा उब्जनी गरिन्छ । अनादिकालदेखि नै मानिसले प्राकृतिक वातावरणीय परिस्थितिमा बिरुवा हुर्काउन सिकेको छ । कतिपय समशीतोष्ण क्षेत्रहरूमा हावापानी अत्यन्त प्रतिकूल र कुनै बाली उत्पादन गर्न नसकिने ठाउँमा मानिसले अत्याधिक चिसोबाट जोगाएर केही उच्च मूल्यका बालीहरू निरन्तर उब्जाउने विधि विकास गरेको छ, जसलाई हरितगृह प्रविधि(ग्रीन हाउस प्रविधि) भनिन्छ ।

ग्रीन हाउस भनेको विभिन्न ढाक्ने सामग्रीहरू जस्तै काँच वा प्लास्टिकको छाना र प्रायः काँच वा प्लास्टिकका पर्खालहरूबाट बनेको संरचना हो । सूर्यबाट आउने सौर्य विकिरण प्लास्टिक वा काँचबाट बनेको टनेल भित्र छिर्न सक्छन् तर भित्र पसिसकेका सूर्यका किरणहरू भित्रका वस्तुहरूमा परावर्तन भएर बाहिर निस्कन सक्दैनन् । जब प्रकाशको किरण काँच वा प्लास्टिकभित्र छिर्छ तिनीहरूको आवृति (frequency) घट्छ र तरङ्ग लम्बाई (wavelength) बढ्छ । यसै कारण टनेल भित्रका बस्तुहरूबाट परावर्तन भएर आएका प्रकाशको किरणहरूको

आवृति कम भएकोले प्लास्टिक वा काँचको बाहिरी तह पार गरेर बाहिर परावर्तन हुन् सक्दैनन् । यसरी सूर्यबाट आउने ताप र प्रकाशभित्र नै थुनिन्छ जसले गर्दा टनेलभित्रको तापक्रम बाहिरी वातावरणको तापक्रमभन्दा बढी हुन्छ । तापक्रम बढी हुने भएकोले बेमौसमी नर्सरी निर्माण गर्न सकिन्छ । गर्मी समयमा उत्पादन हुने तरकारी तथा फलफूलहरू गर्मी समय अगावै उत्पादन गरी प्रशस्त आर्थिक फाइदा लिन सकिन्छ ।

ग्रीन हाउसलाई ग्लास हाउस र प्लास्टिक हाउसको रूपमा विभाजन गर्न सकिन्छ । प्लास्टिकले प्रायः PE फिल्म र PC वा PMMA को प्रयोग गर्दछ । व्यावसायिक गिलास हाउसहरूमा प्रायः तरकारी वा फूलहरूका लागि उच्च प्रविधि उत्पादन सुविधाहरू हुन्छन् । गिलास हाउसहरू स्क्रीनिङ स्थापना, तताउने, कूलिङ, प्रकाश जस्ता उपकरणहरूले सुसज्जित हुन्छन् र कम्प्युटरद्वारा स्वचालित रूपमा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

ग्रीन हाउसका फाइदाहरू:

- हरितगृह, बालीको प्रकार, वातावरणीय नियन्त्रण सुविधाहरूमा निर्भर गर्दै, यो उत्पादन बाहिरी खेती भन्दा १०-१२ गुणा बढी हुन सक्छ ।
- हरितगृह खेतीअन्तर्गत बाली विश्वसनीयता बढाउँछ ।
- फ्लोरिकल्चर बालीको वर्षभरि उत्पादन
- तरकारी र फलफूल बालीको बेमौसमी उत्पादन ।
- रोगमुक्त र आनुवंशिक रूपमा सुधारिएको प्रत्यारोपण निरन्तर उत्पादन गर्न सकिन्छ ।
- किरा र रोग नियन्त्रण गर्न रसायन, कीटनाशकको प्रभावकारीप्रयोग ।
- बालीको पानी आवश्यकता धेरै सीमित र नियन्त्रण गर्न सजिलो छ ।

पाठ :३०
विद्यालयमा करेशाबारी

बारीमा काम गर्न रुचि र चासो नै नदेखाउने गरेका विद्यार्थीहरूले विद्यालयमा पढाइ नै हुन थालेपछि सिक्न थाल्नेछन् ।घरमा अभिभावकलाई पनि तरकारी खेती गर्ने तरिकाबारे सिकाउनेछन् । कृषि पेसालाई व्यावसायिक बनाउन तथा कृषिमा दक्ष जनशक्ति उत्पादनका लागि अभिप्रेरणा दिन गाउँपालिकाले पालिकाभित्रका सामुदायिक विद्यालयमा 'विद्यालय करेसाबारी कार्यक्रम' सञ्चालन गरेमा करेसाबारी कार्यक्रम सञ्चालन हुँदा आफूले विद्यालयमा सिकेको कृषि ज्ञानलाई घरमा आफ्ना आमाबुवालाई जानकारी गराउन सक्छन् । तरकारी खेतीबारे सिकाइसँगै मिलेर काम गर्दा रमाइलो हुन्छ । नयाँ प्रविधि र नयाँ अभ्यास सिकिरहेकाले अभिभावकलाई पनि सिकाउन सक्छन् । यसका लागि हप्तामा एक दिन कृषिसम्बन्धी पढाइ गर्दै व्यवहारिकरूपमा करेसाबारीमै काम सिकाउनु पर्छ । विद्यालयमा लौका, करेला, तोरिया, बोडी र भिन्डी, काँक्रा,गाजर,मुला खेती गर्न सकिन्छ ।एक विद्यालयमा न्यूनतम दुईदेखि पाँच कट्ठामा अहिले खेती सञ्चालन गर्न सकिन्छ । यसरी विद्यालयमा विद्यालय करेसाबारीले विद्यार्थीमात्र नभई उहाँहरूको घरमा कृषि कर्ममा परिवर्तन भई घरको आर्थिक अवस्थामा सुधार ल्याउनमा मद्दत पुग्नेछ । घर आसपासमा सागसब्जी लगाएपछि ताजा र शुद्ध खान पाइने मात्र होइन यसबाट अरू थुप्रै लाभ मिल्छ । यसले शारीरिक रूपमा सक्रिय राख्छ, मानसिक रूपमा तन्दुरुस्त राख्छ । विद्यालयको फोहोर पानी व्यवस्थापन गर्ने ठाउँ मिल्छ । विद्यार्थीहरूथोरै फुर्सद हुनसाथ करेसाबारीको काममा लाग्नेछन् । अर्थात् आफ्नो समयलाई उत्पादनसिल बनाउनेछन् । विद्यालय करेसाबारीमाकाम गर्दा विद्यार्थीहरूको शारीरिक रूपले पनि स्वस्थ्य एवम् तन्दुरुस्त रहनुहुन्छ । जापानीहरू विश्वमै लामो आयु र स्वस्थ्य जीवन बाँच्नेमा गनिन्छन् । उनीहरू लामो उमेरसम्म जवान वा स्वास्थ्य रहनुको पछाडि धेरै खोज अध्ययन भएको छ । यसबाट के देखिएको छ भने, उनीहरू खेतीबालीको काममा बढी नै सक्रिय हुने गरेका छन् । बुढ्यौली उमेरमा समेत उनीहरू आफ्नो खेतीबालीको काम

गर्छन् । खेतीबालीको कामले शारीरिक व्यायाम हुन्छ, सक्रियता बढ्छ । अर्कोतिर यो आफैमा एक उपचार विधि पनि हो । जब हामी आफ्नो खेतीबालीमा काम गर्छौं, हामी अनावश्यक तनावबाट पनि मुक्त हुन्छौं । सागसब्जी रोप्दा, फलाउँदा पनि हामीमा एक किसिमको उमङ्ग छाउँछ । यसले हामीलाई मानसिक र शारीरिक रूपमै स्वस्थ्य तुल्याउँछ । उनीहरूले आफ्नो करेसाबारीमा रमाउने मौका मात्र पाउँदैनन्, सागसब्जीको बारेमा प्रत्यक्ष अध्ययन पाउँछन् । अहिलेका विद्यार्थीहरू मोवाइलमा गेम खेलेरएकोहोरिने गर्छन् । जब विद्यालयमा वा घरमामा करेसाबारी बनाइन्छ, विद्यार्थीहरूलाई त्यसमा काम मात्र लगाइदैन । यो उनीहरूको जीव विज्ञानको वास्तविक प्रयोगशाला बन्न सक्छ । बिरुवाको फूल, फल ,पात,काण्ड, जराको विभिन्न भागहरूको अध्ययन अध्यापन गराउन समेत विद्यालय करेसाबारीले सहजता प्रदान गर्दछ । उनीहरूका लागि करेसाबारी एक उपयुक्त ठाउँ बन्छ । जहाँ रमाउन र धेरै कुरा सिक्न सकिन्छ । करेसाबारी हुँदाको अर्को फाइदा भनेको विद्यालायको कक्षाकोठा तथा क्यान्टिनबाट निस्किएको फोहोर व्यवस्थापन गर्ने ठाउँ मिल्छ । तरकारीको बोक्रा, चियापत्ती जस्ता सड्ने, गल्ने कुरालाई हामीले मलको रूपमा प्रयोग गर्न सक्छौं । कतिपय कुहिएका खानेकुरा पनि मलको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले गर्दा एकातिर विद्यालयको फोहोर मैलाको व्यवस्थापन हुन्छ । अर्कोतिर करेसाबारीमा मल पनि पुग्छ । त्यसैगरी भाँडावर्तन माझेर वा अन्य प्रयोग गरेको फोहोर पानीलाई करेसाबारीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । पछिल्लो समय सहरमा बसाइँ सर्ने अधिकांशमा परनिर्भरता बढ्दै गएको छ। खेतीकिसानी पृष्ठभूमि भएका कतिपय अभिभावक अहिले कंक्रिटको घरमा बस्न थालेपछि सामान्य घरधन्दा गर्न पनि अरूको भर पर्ने चलन बढ्दै छ। गृहिणी आमाहरूमा बढ्दै गएको यस्तो संस्कारले छोराछोरीमा नकारात्मक प्रभाव पर्दै छ। यस्तैसहरबासी हुनेखाने अभिभावकहरूको दिनचर्या र परनिर्भरताले बालबालिकाहरूमा अन्ततः गरिबहरूले मात्र श्रम गर्नुपर्छ भन्ने मानसिकता विकास भइरहेको छ। त्यसमा पनि प्रायः छोराहरू सिन्को भाँच्न भनेपछि तर्सिन्छन।

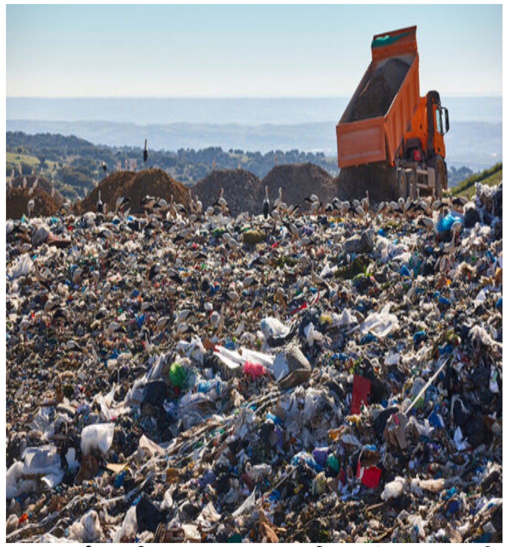
कहिलेकाही कक्षाकोठा बढार्न लगाउँदा छात्रहरू ‘आब्बुइ ! यस्तो काम त केटीमान्छेले पो गर्ने हो त म्याम !’ भन्दै पन्छिने गर्छन। विद्यार्थीहरूमा सानै उमेरदेखि यस्तो मानसिकताको विकास गराउन अभिभावकहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहँदै आएको छ। बुवाले आमालाई घरधन्दामा नसघाएको देख्दै आएका छोराहरूमा त्यस्ता काम आमा वा दिदीबहिनीले मात्र गर्ने हो भन्ने बुझाइ रहेको पाइन्छ। विडम्बना, विद्यालयले पनि विद्यार्थीहरूको यस्तो धारणा बदल्न कोसिस गरेको पाइन्न। प्राथमिक तहदेखि नै पालो मिलाई आफ्ना कक्षाकोठा आफैं सफा गर्ने र सजाउने जिम्मा दिने गरे छात्रछात्राले थोरै भए पनि श्रमको महत्त्व बुझ्दै जाने थिए।

पछिल्लो समय वर्तमान शिक्षालाई उत्पादनसँग जोड्न संघीय सरकारले ‘एक विद्यालय एक बगैंचा’ को अवधारणा अघि सारेको छ। हिजो आज विद्यालयले आफ्नो हातामा तरकारी फलाउन थालेका, शिक्षकहरूले त्यसको बजारीकरण गर्न सहजीकरण गर्दै आएका सुखद समाचार बेलाबेला आउने गरेकै छन्।अर्कातिरअधिकांश निजी विद्यालयले स्वदेशलाई होइन, विदेश र विदेशीलाई चाहिने दक्ष-अदक्ष जनशक्ति तयार गरिरहेका छन्। हरेक वर्ष एस.ई.ई.को नतिजा सामुदायिकका तुलनामा निजीको उत्कृष्ट भए पनि अधिकांशले पलायनवादी शिक्षाकै खेती गर्दै आएका छन्। तिनकै कारण ‘यहाँ त केही हुनेवाला छैन’ भन्ने शिक्षितहरूको जमात बढ्दै छ। स्कुल कलेजबाट व्यावहारिक ज्ञान नपाएको परिणाम हाम्रो समाजले भोग्दै आएको छ। विद्यार्थीलाई श्रम गर्न सिकाउने पहिलो थलो विद्यालय नै हो भनेर सरोकारवालाहरूले बुझ्न जरुरी छ। उमेरअनुसारको जीवनोपयोगी शिक्षाले श्रमको महत्त्व मात्र बुझाउँदैन, त्यसअनुरूपको शिक्षाले देशलाई चाहिने जनशक्ति तयार गर्छ भन्ने गाँठीकुरा तीनै तहका सरकारले बुझ्नुपर्छ। विद्यालय तहमा श्रम गर्न सिकेका विद्यार्थीलाई घरपरिवारले पनि आत्मनिर्भरताको पाठ सिकाउँदै जानुपर्छ।

पाठ : ३१
वातावरण प्रदूषणर न्यूनीकरणका उपाय

वायु प्रदूषणका कारण र दुष्प्रभाव

कार्बन मनोअक्साइड :यो पेट्रोल, डिजेलजस्ता इन्धन एवम् काठदाउरा बाल्दा उत्पन्न हुन्छ । यो चुरोटबाट पनि उत्पन्न हुन्छ । यसले शरीरमा अक्सिजनको कमी गराउँछ, जसले गर्दा हामी निद्रामा अप्ठ्यारो अनुभूति गरिरहेका हुन्छौं ।



कार्बन डाइअक्साइड : यो एक प्रकारको हरितगृह ग्याँस हो । जुन कोइला, तेल एवम्प्राकृतिक ग्याँस जलाउँदा उत्पादन हुन्छ ।

क्लोरोफ्लोरो कार्बन : यो ओजोन नष्ट गर्ने खाले एक प्रकारको रसायन हो । जब यसलाई एयर कन्डिस्नर एवम् रेफ्रिजेरेटरका लागि उपयोग गरिन्छ तब यसका कण हावामा मिसिएर हाम्रो वायुमण्डलको समताप मण्डलसम्म पुग्छ र अन्य ग्याँसहरूसँग मिसिएर ओजोन तहलाई क्षति पुऱ्याउने गर्छ । ओजोन तहले जीवजन्तु एवम् वनस्पतिलाई सूर्यको परावैजनी किरणबाट बचाउँछ ।

सिसाका कणहरू :-डिजेल, पेट्रोल, ब्याट्री पेन्ट एवम् हेयर डाईमा सिसा पाइन्छ । सिसाले खासगरी बालबालिकालाई प्रभावित गर्छ । यसबाट मस्तिष्क एवम्पाचनक्रिया खराब हुने गर्छ । यसको दुष्प्रभावले क्यान्सरसमेत हुन सक्छ ।

नाइट्रोजन अक्साइड : यसका कारणले धमिलो एवम् अम्लीय वर्षा हुने गर्छ । यो ग्याँस, पेट्रोल, डिजेल एवम् कोइला बाल्दा निस्कन्छ ।

धुलोका कणहरू : यो हावामा ठोस धुवाँ धूलोको कणका रूपमा रहेको हुन्छ। जुन एउटा खास समयसम्म रहिरहन्छ । जसले फोक्सोलाई नोक्सानी पुर्याउँछ एवम्सास फेर्न गाह्रो हुन्छ ।

सल्फर डाइअक्साइड : जब कोइलालाई थर्मल प्लान्टमा जलाइन्छ त्यसबाट जुन ग्याँस निस्किन्छ, त्यही हो सल्फर डाइअक्साइड ।

वायुप्रदूषणकम गर्ने उपायहरू :-

- सवारी साधनको मितव्ययी प्रयोग गर्ने ।
- आफ्नो घर वरिपरिका बोटबिरुवाको हेरचाह गरौं ।
- एयर कन्डिस्नर आवश्यक परे मात्र चलाउने, अन्यथा बन्द राख्ने व्यवस्था गरौं ।
- घर, आँगन र करेसाबारीका झारपात सुकेका छन् भने कम्पोस्ट मल बनाउनुहोस् ।
- आफ्नो सवारीसाधनको प्रदूषण परीक्षण प्रत्येक तीन-तीन महिनामा गर्नुहोस् ।
- बाहिरको दाँजोमा घरभित्र प्रदूषण कम हुने गर्छ । त्यसैलेप्रदूषण बढी हुने बेला घरमै बस्नुस् ।
- हिजो बचेका थियौं र पो आज छौं । आज बचे न भोलि रहौंला नत्र भोलि कसले पो देखेको छ र बाँचौंला । त्यसैले पर्यावरण प्रदूषित गराउने सबैखाले ग्याँस तथा अन्य तत्वको न्यूनीकरण एवम् नियन्त्रण कार्यमा हामी आफैं पनि सक्रिय सहभागी होऔं ।

माटो प्रदूषण

माटो प्रदूषण भनेको ठोस वा तरल प्रदूषक सामग्री वा पदार्थहरूको उपस्थितिको कारणले गर्दा सतहको माटो बिग्रने वा विषाक्त वा हानिकारक रासायनिक तत्वहरूको उच्च प्रतिशत पृथ्वीको सतहमा पुग्नु हो ।

माटो प्रदूषणका कारणहरू

माटो प्रदूषणको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कारणहरू नियन्त्रण बिना नै फ्याँकिएको प्लास्टिक, कृषि वा औद्योगिक गतिविधिहरूबाट उत्पन्न जैविक विषादीहरू, कीटनाशक औषधिहरू, फङ्गिसाइडहरू, नालीहरूको फोहोर र फोहोरको सङ्कलन,रेडियोधर्मी विकिरण चुहावट , माटोमा सिमेन्ट मिसिनु,अम्ल वर्षा आदि हुन् ।

जल प्रदूषण

पानी जीवनको अस्तित्वको आधार हो, जहाँ प्रत्येक मानव र जीवित प्राणीलाई बाँच्नको लागि यसको आवश्यकता पर्छ ।जल प्रदूषण भनेकोब्याक्टेरिया वा रासायनिक पदार्थहरूवा विभिन्न वातावरणीय प्रणालीहरूबाट थर्मल वा रेडियोएक्टिभ पदार्थहरू जस्ता बाहिरी पदार्थहरूको प्रवेशकोकारणले पानीको प्रकृति र विशेषताहरूमा परिवर्तनभई प्रयोगको लागि अयोग्य हुनु हो ।

जल प्रदूषणका कारणहरू

जल प्रदूषणका प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष कारणहरू

- ढल निकासको फोहोर पानीमा मिसिनु
- विभिन्न उद्योग तथा कलकारखानाहरुबाट निस्किएको रसायन तथा पानीमा मिसिन
- नासकखेतबारीमा प्रयोग गरिएको रासायनिक मल तथा किट औषधि बग्दै पानीको स्रोतहर मिसिनु
- खनिज तेल हरुओसारपसारको क्रममा चुहावट भै पानीको स्रोतमा मिसिनु, पानी प्रशोधन प्लान्टहरूको निकास पुनः पानीमा मिसिनु
- पशुले पानी पिउँदा वा पशुलाइ खुवाउने कार्यबाट निस्किएका अवशेषहरू, निकास पुनः पानीमा मिसिनु

ध्वनि प्रदूषण

ध्वनी प्रदूषण (Noise Pollution) भनेको वातावरणमा अत्यधिक वा अनावश्यक ध्वनीको उपस्थितिले मानिस, जनावर र वातावरणलाई नकारात्मक असर पार्ने अवस्था हो। यो प्रदूषणले मानसिक, शारीरिक र वातावरणीय समस्याहरू निम्त्याउँछ।

ध्वनी प्रदूषणका प्रमुख कारणहरू

१. परिवहनका साधनहरू ***(Transportation)***

मोटरगाडी, रेल, विमानर पानीजहाजबाट आउने अत्यधिक आवाज।
शहरी क्षेत्रमा ट्राफिक जाम हुँदा लगातार हर्न बजाइने प्रचलन।

२. उद्योग र कारखाना ***(Industries and Factories)***

उद्योगका मेसिन, जनरेटर, कम्प्रेसर र मोटरले उत्पन्न गर्ने ठूलो आवाज।
ठूलो परिमाणमा सञ्चालन हुने कारखानाले वातावरणमा उच्च ध्वनी प्रदूषण निम्त्याउँछ।

३. निर्माण कार्य ***(Construction Activities)***

भवन निर्माण, सडक बनाउने काम, पुल निर्माणर ड्रिलिङ गर्दा हुने आवाज।
शहरी क्षेत्रमा यस्ता कार्य निरन्तर भइरहँदा ध्वनी प्रदूषणको स्तर उच्च हुन्छ।

४. सामाजिक गतिविधि ***(Social Activities)***

विवाह, पार्टी, सभा, र जुलुसमा स्पिकर, डीजे र पटका प्रयोग।
यस्ता क्रियाकलापले रातिको समयमा समेत आवाज फैलाउने गर्छ।

५. घरेलु उपकरणहरू ***(Household Appliances)***

टेलिभिजन, मिक्सर, वासिङ मेसिन, भ्याकुम क्लिनर जस्ता उपकरणको अनावश्यक प्रयोग।

आवाजले घरभित्र र छिमेकमा असर गर्न सक्छ।

*६. आधुनिक प्रविधि र मनोरञ्जन (**Modern Technology and Entertainment**)*
उच्च भोल्युममा संगीत सुन्ने, गेमिङ उपकरण र मुभी थिएटरबाट आउने आवाज।
इलेक्ट्रोनिक ग्याजेटहरूको अत्यधिक प्रयोग।

*७. आतिशबाजी (**Fireworks**)*
चाडपर्व, उत्सव र समारोहमा पटका पड्काउँदा हुने ठूलो आवाज।

*८. जनसङ्ख्या वृद्धि (**Population Growth**)*
जनसंख्या वृद्धि भएसँगै यातायात, घर निर्माणर अन्य गतिविधिहरू बढ्दा ध्वनी प्रदूषण पनि तीव्र हुन्छ।

नियन्त्रणको उपायहरू
ध्वनी प्रदूषणलाई रोक्न कानूनको पालन, प्रविधिको उचित प्रयोगर जनचेतना कार्यक्रम अनिवार्य छ।

पाठ : ३२
पानीका स्रोतहरु तथा शुद्धीकरणका उपायहरु

हाम्रा पानीका स्रोतहरू
१) इनार
२) हाते पम्प
३)कल धारा
४) कुवा

१) इनार

२) हाते पम्प

३) कल धारा

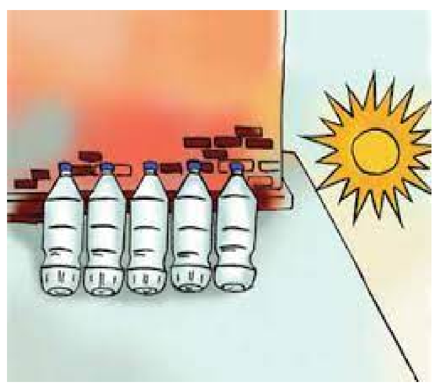
४) कुवा

पानी शुद्दिकरण ।

वर्षा लागेपछि पानीका स्रोतहरू प्रदुषित हुन्छन् । भेलबाढी ले पाखा भित्तामा भएका फोहोरहरू बगाएर पानीको स्रोतमा मिसाइ दिन्छ र सुरक्षित भनिएका खानेपानीको स्रोत पनि दुषित हुन्छ । दुषित पानीको सेवनले झाडापखाला, हैजा, आउँ जस्ता सरुवा रोगहरूको संक्रमण हुन्छ । त्यसैले पानी सधैं शुद्धिकरण गरेर मात्र पिउनुपर्छ । हाम्रो राप्तीसोनारीमा रहेका धाराहरुमा कतै आर्सेनिक पो छ कि त्यसको समेत परीषण गराएर मात्र पिउने गर्नुपर्दछ ।

यसरी गर्ने शुद्धिकरण

पानी शुद्धिकरण गरेर मात्र पिउनु भनेको पानीको स्रोतबाट जस्तो पानी आयो त्यस्तै सेवन नगरी सुरक्षित बनाएर पिउनु हो । पानीको प्रदुषणको अवस्था हेरी विभिन्न उपायको माध्यमबाट पानीलाई शुद्धिकरण गर्न सकिन्छ ।



उमालेर मात्र पिउने

पानी शुद्धीकरण गर्ने गर्ने सबैभन्दा सजिलो उपाय हो, उमाल्ने । पानी भल्भली उमालेर पिउने हो भने पानीमा आँखाले देख्न नसकिने किटाणुहरू सबै मर्दछन् । पानी तताएर मात्र पिउनु हुँदैन । किनकि ४० डिग्री सेल्सियस सम्मको तापक्रममा किटाणुहरु सजिलै बाँच्न सक्छन् । पानीलाई मज्जाले उमाल्न दिएर मात्र पिउने गरेमा पानी सुरक्षित हुन्छ । यो गाउँघर शहरबजार सबै क्षेत्रका लागि उपयोगी विधि हो ।

सोडिस गरेर पिउने

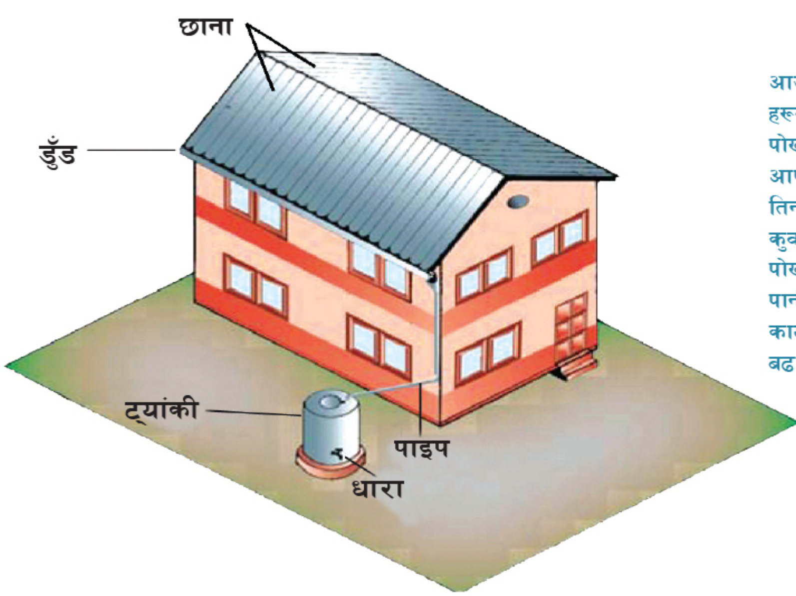
सोडिस विधि पनि पानी शुद्धिकरण गर्ने अर्को सजिलो उपाय हो । तर यसका लागि चर्को घाम र पारदर्शक बोतल हुन जरुरी छ । सबैभन्दा पहिले प्रकाश छिर्ने रबरको बोतल राम्ररी सफा गर्ने, सफा गरिसकेको बोतलमा पानी भर्ने र बिर्को लगाउने । त्यसपछि पारिलो घाम लाग्ने ठाउँमा ढल्काएर राख्ने । डाक्टरहरूका अनुसार सात घण्टा पारिलो घाममा राख्दा किटाणुहरु नष्ट भई पानी सुरक्षित हुन्छ । यदि घाम लागेन वा आंशिक मात्र लाग्यो भने दुई दिन राख्नुपर्ने डाक्टरहरू बताउँछन् ।

फिल्टर गरेर पिउने

पानीलाई फिल्टर गरेर पनि पानीलाई शुद्धिकरण गर्न सकिन्छ । फिल्टर गर्नु भनेको पानीलाई छानेर सफा र सुरक्षित बनाउनु हो । बजारमा विभिन्न फिल्टरहरु पाइन्छन् । फिल्टरमा पानी हालेपछि विस्तारै छानिदै तल्लो भागमा जम्मा हुन्छ । यसरी फिल्टर भएको पानीलाई सफा गिलासमा पिउँदा पानी सम्बन्धी रोग लाग्न पाउँदैन ।बजारमा क्यान्डल, कोलाइडल सिल्भर फिल्टर र वायोस्याण्ड फिल्टर लगायत विभिन्न थरीका फिल्टरहरु पाइन्छ तर गाउँघरमा सजिलै उपलब्ध नहुने हुँदा यो शहरबजारमा बढी उपयोगमा ल्याउने गरिएको छ ।

क्लोरिन हालेर पिउने

खानेपानीमा रसायन हालेर शुद्धीकरण गर्ने विधिलाई क्लोरिनेशन भनिन्छ । खानेपानीमा यस्तो रसायन हालेपछि पानीमा रहेका किटाणुहरू नष्ट गर्नुका साथै पानीमा पाइने अन्य अजैविक तत्वहरूलाई समेत केही कम गर्दछ । यसमा पानीको परिमाण र रसायनको अनुपात नमिलेमा पानीको स्वाद फरक हुने र गन्ध आउने हुन सक्छ । बजारमा विभिन्न नामका क्लोरिन पाइन्छ । क्लोरिनेशन गरेर पानी शुद्धिकरण गर्दा क्लोरिनेशन उत्पादक वा डाक्टरको सल्लाह बमोजिम मात्र प्रयोग गर्नुपर्दछ ।



आजको सन्दर्भमा स्थानीय सरकार हरूले आकाशे पानीको संचयन; पोखरी प्रवर्द्धन एवं निर्माणलाई आफ्नो कार्य क्षेत्र बनाउन सक्छन् । तिनले घरघरमा आकाशे पानीका कुवा र घैंटा, 'एक वडा एक पोखरी' अनि 'एक विद्यालय एक पानी संकलन प्रणाली' जस्ता कार्यक्रमलाई अभियानका रूपमा अघि बढाउन सक्छन् ।

आकासे पानी सङ्कलन

पानीका मुहान र मूलहरू मासिदैछन् । पहाडका साना ठूला बजार क्षेत्रहरूमा पुराना पोखरीहरू पुरेर सडक, बस बिसौनी र प्रशासकीय भवन बनाइएका छन् । यस्ता अनेक प्रकारका हस्तक्षेपका कारण बचेका पोखरी र आहालहरू मासिएका छन् । माथिल्लो भेगका पोखरी र आहालहरू मासिएका कारण तल्लो भेगका मुहान सुक्दैछन् । काठमाडौंका राजकुलाहरू र ढुङ्गेधाराका लागि पानी जोहो गर्ने परम्परागत विधि हुन् तर त्यो प्रणाली धेरैअघि नै तहसनहस भइसकेछ । मनसुनकै महिनामा पनि कहीं पानी पर्छ कहीं सुक्खा हुन्छ । पानी केही समय पर्छ अनि रोकिन्छ । यसर्थ वर्षाको बेला पानीको जोहो अर्थात् आकाशे पानीको सङ्कलन (रेनवाटर हार्भेस्टिङ) पानी आपूर्ति र व्यवस्थापनको एउटा वैकल्पिक उपाय हुनसक्छ।सामुदायिक खानेपानी प्रणालीमा 'फेरोसिमेन्ट' (कुखुराको खोर बनाउन प्रयोग गरिने जाली र सिमेन्ट प्रयोग गरी बनाइने ट्यांकी) प्रविधि स्थापित भइसकेको थियो । वर्षाको पानी जम्मा गरी खानेपानी आपूर्ति गर्न

फेरोसमेन्टको घैंटा (भकारी) बनाउने प्रविधि पनि प्रयोग हुन थाल्यो । हिजोआज धेरैजसो प्लाष्टिकका ट्याङ्की प्रयोग गरिन्छ ।

सहरी क्षेत्रमा घरको छतमा परेको वर्षाको पानीलाई सहजै भूमिगत तहमा भण्डार गर्न सकिन्छ ।

जम्मा गरेको वर्षाको पानी शौचालय फ्लसका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसका लागि पानीको ट्याङ्कीबाट पाइप सोझै फ्लस गर्ने ट्याङ्कीमा जोड्नुपर्छ । यसो गर्दा पाइप प्रणालीबाट आउने प्रशोधित पानी ढल बन्नबाट रोकिन्छ । ट्याङ्करको पानी किन्न भइरहेको पैसाको बचत हुन्छ । सङ्कलित पानी लुगा धुन र नुहाउनका लागि समेत प्रयोग गर्न सकिन्छ । 'सिल्पोउलिन सिट' प्रयोग गरेर पोखरीमा जम्मा गरेको पानी थोपा सिंचाइसित जोडेर तरकारी खेतीमा प्रयोग गरी किसानको आम्दानी बढाउन पनि सकिन्छ ।

पाठ : ३३
स्थानीय वातावरण र दिगो विकास

पृथ्वीको वहन क्षमता अभिवृद्धि गर्न, वातावरणबाट जैविक विविधतामा परेको असर न्युनिकरण गर्दै पारिस्थितिक पद्धतिमा सन्तुलन कायम गर्नु अत्यन्त आवश्यक देखिन्छ । स्वच्छ एवम् हरित पृथ्वी भावी पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्दै, शिक्षाका माध्यमबाट विद्यार्थी तथा आम जनसमुदायमा वातावरण मैत्री व्यवहार विकास गर्न, दिगो विकासको लक्ष्य हासिल गर्नका निम्ति विद्यालय तथा शैक्षिक संस्थाको परिसर र सेवा क्षेत्रमा व्यापक हरियाली प्रवर्धन गर्नुपर्ने देखिन्छ । एक विद्यालय एक बगैंचा तथा वृहत हरित क्षेत्र निर्माण कार्यलाई प्रभावकारी रूपले अगाडि बढाउन नेपाल सरकार शिक्षा , विज्ञान, प्रविधि मन्त्रालयले हरित विद्यालय कार्यक्रम अघि सारेको छ । नेपालमा पनि पछिल्लो समयमा हरित सहर, हरित गाउँ, स्मार्ट सिटी, डिजिटल सहर जस्ता अवधारणाले बजार तताएका छन् । नेपाल सरकारले पनि नेपालमा रहेका विशेष गरी सामुदायिक विद्यालयलाई लक्षित गरी हरित विद्यालय निर्देशिका २०७५ पनि जारी गरेको छ ।यो कार्यक्रम कार्यान्वयनको प्रमुख भूमिका त विद्यालयको नेतृत्व वहन गरी व्यवस्थापकीय तथा प्रशासनिक जिम्मेवारी निर्वाह गर्ने विद्यालयको प्रमुख कार्यकारी पदाधिकारीको रूपमा रहेको प्रधानाध्यापक कै हुने देखिन्छ । सन् २०१६ मा सुरु भएको नेपालको दिगो विकास लक्ष (दिबिल)यात्राले ६ वर्ष पार गरिसकेको छ । प्रदेश र पालिका तहमा 'दिविल'स्थानीकरणको प्रक्रिया स्थापित भइसकेकोछ र 'दिविल'को मापन र अनुगमन गर्ने विधि र आधार तयार भइसकेकोछ ।

स्थानीय वातावरण र दिगो विकास (Sustainable Development) एकअर्कासँग गहिरो रूपमा जोडिएका छन् । दिगो विकासले स्थानीय वातावरणको संरक्षण, उपयोग, र सुधारलाई ध्यानमा राखेर समाज, अर्थतन्त्र, र वातावरणको बीचमा सन्तुलन कायम गर्न प्रयास गर्दछ ।

स्थानीय वातावरण

स्थानीय वातावरणले कुनै विशिष्ट क्षेत्रमा हुने जैविक र अजैविक तत्वहरू, जस्तै माटो, पानी, बोटबिरुवा, जनावर, र मानव क्रियाकलापलाई जनाउँछ । यसको स्थिरता र गुणस्तर क्षेत्रीय समुदायको जीवनस्तरमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ ।

दिगो विकासका सिद्धान्त

दिगो विकासका निम्न मुख्य सिद्धान्तहरू छन्:

- वातावरणीय संरक्षण: प्राकृतिक स्रोतहरूको दिगो उपयोग र जैव विविधताको संरक्षण ।
- सामाजिक समानता: स्थानीय समुदायलाई विकासमा सहभागी गराउनु ।
- आर्थिक लाभ: पर्यावरणलाई क्षति नगरी आर्थिक विकास ।

स्थानीय वातावरण र दिगो विकासको सम्बन्ध

स्रोत व्यवस्थापन: पानी, माटो, जंगल जस्ता स्रोतहरूको प्रभावकारी व्यवस्थापनले दिगो विकासलाई टेवा पुऱ्याउँछ।

स्थानीय ज्ञानको उपयोग: समुदायको परम्परागत ज्ञान र अभ्यासलाई विकास योजनामा समावेश गर्दा वातावरणीय समस्याको समाधानमा सहयोग हुन्छ ।

पर्यावरणीय शिक्षा: स्थानीय स्तरमा जनचेतना बढाएर वातावरणीय जोखिम कम गर्न सकिन्छ।

चुनौतीहरू

- प्राकृतिक स्रोतहरूको अति दोहन ।
- जलवायु परिवर्तन र प्रदूषण ।
- अपर्याप्त नीतिगत कार्यान्वयन ।

समाधान

- सामुदायिक वन संरक्षण र पुनःस्थापना कार्यक्रम।
- हरित उर्जा र प्रविधिको प्रयोग ।
- स्थानीय सरकार र जनताको सहकार्य ।

निष्कर्ष, स्थानीय वातावरणको दिगो संरक्षण र उपयोगले मात्र दिगो विकास सम्भव छ। यसको लागि समुदाय, सरकार, र अन्य सरोकारवालाबीच समन्वय र दीर्घकालीन सोच आवश्यक छ।

पाठ : ३४
स्वच्छ वातावरण निर्माणका अभ्यासहरु

स्वच्छ वातावरण निर्माणका लागि निम्न अभ्यासहरू प्रभावकारी छनः

१. **फोहोरको व्यवस्थापनः** कचरा वर्गीकृत गर्न सिकौँ, जस्तै जैविक (बायोडिग्रेडेबल) र अजैविक फोहोर (नन-बायोडिग्रेडेबल) छुट्ट्याएर व्यवस्थित गरौँ । यसले पुनः प्रयोग (रिसाइकल) गर्न र प्रदूषण घटाउन मद्दत गर्छ ।

२. **प्लास्टिकको कम प्रयोगः** प्लास्टिकजन्य सामग्री कम प्रयोग गरौँ। यसको सट्टा कागज, कपडा, वा पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने सामान प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गरौँ ।

३. **बिरुवा रोप्नेः** घर वरपर बिरुवा लगाउँदा हावामा अक्सिजनको मात्रा बढ्छ र कार्बन डाइअक्साइड घट्छ । यसले वायु शुद्ध गर्न र वातावरणलाई हरियाली बनाउन मद्दत गर्छ ।

४. **पानीको संरक्षणः** पानीको दुरुपयोग नगर्ने र रिसाइक्लिङ गर्ने अभ्यास गरौँ । लिक हुने पाइपहरू मर्मत गर्नु र सकेसम्म पानीको पुनः प्रयोग (जस्तै, बगैचामा फिल्टर गरिएको पानी) गर्नु राम्रो हुन्छ ।

५. **ऊर्जा बचतः** घरमा बिजुली बचत गर्न एलईडी बल्ब प्रयोग गरौँ र प्रयोग नभएका उपकरणहरू बन्द राख्ने बानी बसालौँ। यसले वातावरणमा कार्बन उत्सर्जन घटाउँछ ।

६. **वातावरणमैत्री सफाई उत्पादनः** रासायनिक क्लिनरको सट्टा बेकिङ सोडा, भिनेगर, र लेमोनजस्ता प्राकृतिक पदार्थ प्रयोग गरौँ, जसले वातावरणलाई हानि गर्दैन ।

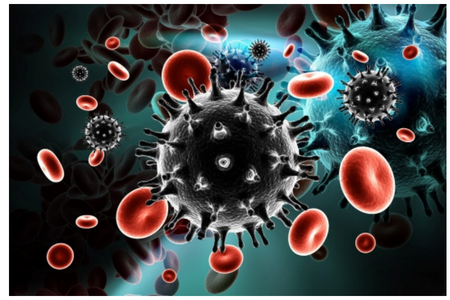
७. **सार्वजनिक सरसफाइः** सडक, पार्क, विद्यालय, र अन्य सार्वजनिक स्थलहरू सफा राख्न सामूहिक सरसफाइ अभियानहरूमा भाग लिऊँ । यसले सामूहिक जिम्मेवारीको भावना विकास गर्छ ।

८. **शोर न्यूनिकरणः** अनावश्यक रुपमा होर्न नबजाउने, भोल्युम कम राख्ने र ध्यान दिने गर्दा ध्वनि प्रदूषण घटाउन मद्दत हुन्छ ।

यी अभ्यासहरूले स्वच्छ र स्वस्थ वातावरण बनाउन सघाउँछन्, जसले लामो समयसम्म स्वस्थ जीवनयापनमा सहयोग गर्छ ।

छैठौ एकाइ
विपद् व्यवस्थापन

यस एकाइमा रहेका विषयवस्तुहरुको शिक्षण सिकाइ कार्यकलापका लागि २० कार्यघण्टा छुट्याइएको छ ।उक्त समयावधिमा यस एकाइमा राखिएका विषयवस्तुहरुको शिक्षण सिकाइ कार्यकलाप सकाउनुपर्नेछ ।



पाठ : ३५ महामारी तथा यसका प्रकार
पाठ : ३६ अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई विपद्को जोखिम रसुरक्षा
पाठ : ३७ दैवि प्रकोप तथा अन्य विपद्
पाठ : ३८ नदी कटान र पटान तथा रोकथामका उपायहरु
पाठ : ३९ विपत्तीका न्यूनिकरणमा विद्यालय र विद्यार्थीको भूमिका
पाठ : ४० कृत्रिम घटना अभ्यास[Simulation]

पाठ : ३५
महामारी तथा यसका प्रकार

कुनै एक ठाउँबाट उत्पत्ती भएर थोरै समयमा विश्वभरीनै फैलिदै धेरै मानिसको ज्यान लिने रोग या अवस्थानै महामारी हो । विश्वले पटक पटक गरेर यस्ता धेरै महामारीहरु भोगीसकेको छ जस्ले करोडौं मानिसहरुको ज्यान लिइसकेको थियो । सन् १७२० मा प्लेग नामक महामारीबाट करीब १ लाख मानिसहरु मरेका थिए । यसको ठिक १०० बर्षपछि अर्थात सन् १८२० मा कोलेरा नामक महामारी खासगरी एशियाका देशहरुमा देखापरेको थियो जसले करीब एकलाख मानिस जापानमा मात्र मरेका थिए । यसै गरी सन् १९२० मा स्पाइनिक ल्फू आएको थियो । यसबाट विश्वका करीब ५ करोड मानिसहरुले ज्यान गुमाउनु परेको थियो । यसैगरी सन् २०२० मा आएको कोरोना महामाररुबाट पनि विश्वमा करीव ९ लाख मानिसको मृत्यु भैसकेको छ भने करीब ३ करोड मानिसहरु यसबाट संक्रमित छन् । औषधिविज्ञानलाई समेत चुनौती दिने यस्ता प्रकोपबाट खासगरी गरीब तथा अविकसित देशका मानिसहरुलाई बढी प्रभावित गर्नेगरेको देखिन्छ ।

केही माहामारीहरु

कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९)

सन् २०१९ को डिसेम्बरमा चीनको वुहाननजिकै पशुपंक्षी व्यापार हुने एउटा बजारमा पहिलो पटक यो भाइरसको सङ्क्रमण देखिएको थियो र केही महिनामै विश्वभरि फैलियो।आनुवंशिक संरचनामा आरएनए (RNA) भएका भाइरस अर्थात् विषाणुको एउटा समूहलाई वैज्ञानिकहरूले कोरोनाभाइरस (Coronavirus) नामकरण गरेका थिए।भाइरसको बाह्य रूप किरीट अर्थात् श्रीपेचजस्तै भएकाले अङ्ग्रेजीमा उक्त नाम दिइएको थियो। यो भाइरसलाई नेपालीमा 'किरीटाकार विषाणु' वा 'किरीट विषाणु' पनि भन्न सकिन्छ तर कोरोनाभाइरस नै प्रचलित र सजिलै बुझिने नाम हो। यो भाइरसको वैज्ञानिक नाम सार्स-कोभ-२ (Sars–CoV–2) हो। सङ्क्रमणबाट हुने रोगलाई कोभिड-१९ (Covid–19) भनिन्छ।

कोरोनाभाइरस सङ्क्रमण कसरी हुन्छ?

कोरोनाभाइरस नाक र मुखबाट मानिसको शरीरमा प्रवेश गर्छ। सङ्क्रमित व्यक्तिको संसर्गमा आउने अरू मानिसलाई उक्त भाइरस सर्न सक्छ।सङ्क्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा नाक र मुखबाट निस्किएका ससाना छिटामा कोरोनाभाइरस हुन्छन्। उनीहरूको नजिकमा बस्ने मानिसको शरीरमा भाइरस छिर्न सक्छ।सङ्क्रमित व्यक्तिले सरसामान वा सतह छोएर हात नधोई आफ्नो अनुहार छुँदा कोरोनाभाइरस शरीरमा छिर्न सक्छ।भाइरसले पहिला घाँटी, सासनली र फोक्सोका कोषलाई आक्रमण गर्छ। बिस्तारै ती अङ्गलाई कोरोनाभाइरसहरूले आफ्नो नियन्त्रणमा लिएर आफ्नो सङ्ख्या वृद्धि गर्न थाल्छन् र गम्भीर असर पुऱ्याउन सक्छन्।

कोरोनाभाइरसका लक्षणहरु

- ज्वरो आउनु र सुक्खा खोकी लाग्नु
- बिरामीमा घाँटी दुख्ने, टाउको दुख्ने र पखाला लाग्नु,
- बिरामीमा सुँघ्ने क्षमता पनि शिथिल हुनु,

- केही मानिसहरूलाई सङ्क्रमण भए पनि कुनै गम्भीर लक्षण नदेखिने तर उनीहरूले थाहै नपाई अरूलाई भाइरस सारिदिन सक्ने,
- अरू गम्भीर रोग भएका व्यक्ति र वृद्धवृद्धालाई सङ्क्रमणको भयो भने यो भाइरसले धेरै दुःख दिन सक्ने ।

यी लक्षण देखियो भने घरमै अरूबाट अलग बस्न विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले सुझाव दिएको छ।
झन्डै ८० प्रतिशत मानिसमा सामान्य खालको सङ्क्रमण हुन्छतर ज्वरो आएको छ, खोकी लागेको छ र सास फेर्न गाह्रो भएको छ भने चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुपर्छ। किनभने ती लक्षणले श्वासप्रश्वास प्रणालीमा भएको सङ्क्रमण वा अन्य गम्भीर समस्यातिर सङ्केत गर्छन्। कोरोनाभाइरस सङ्क्रमण जसलाई पनि हुन सक्छ। सङ्क्रमित व्यक्तिको संसर्गमा आउने व्यक्ति तथा कोभिड-१९ बिरामीको उपचारमा खटिने स्वास्थ्यकर्मीमा भाइरस सर्ने सम्भावना उच्च हुन्छ।

सुरक्षित हुने उपायहरू
अहिलेसम्म कोरोनाभाइरसका कारण लाग्ने रोग कोभिड-१९ को उपचार गर्न वा उक्त भाइरस हुन नदिने कुनै औषधि वा खोप बनेको छैन।अन्य जीवाणुको उपचारका लागि बनाइएका एन्टीबायोटिकले भाइरसलाई मार्न सक्दैनन्।विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार कोरोनाभाइरसबाट जोगिन सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र आधारभूत उपाय भनेको सरसफाइ नै हो।नियमित रूपमा साबुनपानीले हात धुनुहोस् वा गुणस्तरीय स्यानिटाईजर दल्नुहोस्। यसो गर्दा हातमा भएका भाइरसहरू मर्छन्।खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा सफा रुमाल वा टिशूले नाक र मुख छोप्नुहोस्। अथवा हात उचालेर कुहिनोले ढाक्नुहोस्। त्यसो गर्दा भाइरस फैलिन पाउँदैन।दूषित रुमाल र टिशू सुरक्षित रूपमा तुरुन्त फाल्नुहोस् । त्यसो गर्दा भाइरसयुक्त छिटाबाट अरू मानिसलाई जोखिम हुँदैन।एकअर्काबाट दुई मिटरको दूरीमा बस्नुहोस् । त्यसो गर्दा एक व्यक्तिमा भएका भाइरस अर्कोमा सजिलै पुग्न सक्दैनन्।भिडभाडमा नजानुहोस्। सकेसम्म घरमै बस्नुहोस् । त्यसो गर्दा भाइरस फैलिने सम्भावना कम हुन्छ।बाहिर जाँदा वा अरू व्यक्तिलाई भेट्दा हात नमिलाउनुहोस् । नमस्कार गरेर वा हात हल्लाएर पनि अभिवादन गर्न सकिन्छ । मास्कले सङ्क्रमण हुन नदिने सुनिश्चित नगरे पनि सङ्क्रमित व्यक्तिले लगाउँदा मास्कले खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा उत्सर्जन हुने छिटा धेरै मात्रामा रोकिदिन्छ।मास्क र पन्जाले थोरै मात्रामा मात्र सुरक्षा गर्छन् । त्यसैले विज्ञहरूले बारम्बार हात धुन सुझाव दिएका छन्।धेरै मानिसमा सङ्क्रमण भए पनि लक्षण नदेखिने हुँदा आफ्नो र अरूको सुरक्षाका लागि मास्क लगाउनु उपयुक्त नै हुन्छ।नियमित साबुनपानीले हात धुनु बढी सुरक्षित हुने बताएको छ ।

डेंगु
डेंगु लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने र फैलने गर्छ । खासगरी एडिज प्रजातिको लामखुट्टेले डेंगु रोग सार्ने गर्दछ । गर्मी एवम् वर्षाको समयमा यस्तो लामखुट्टे फैलने भय बढी हुन्छ । त्यसैले डेंगुबाट बच्नु भनेको यस्ता लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु नै हो । एडिज लामखुट्टे जमेको पानी, खाल्डाखुल्डीमा जम्मा भएको पानी, नालाको पानीमा हुर्कने गर्दछ । त्यसैले घर आसपासमा पानी जम्ने ठाउँ पुर्नुपर्छ ।
डेंगुका लक्षणहरू
डेंगुको लक्षण तुरुन्तै देखिदैन, तीन देखि १४ दिनको अन्तरमा देखिन्छ । यसको संक्रमण भएमा एकदमै चिसो अनुभव हुने र ज्वरो आउने गर्छ तरआम ज्वरोभन्दा डेंगुको ज्वरो निकै तिब्र हुन्छ ।डेंगुको संक्रमण भएको बिरामीलाई कमजोरी अनुभव हुने,बिरामीहरू रिंगटा लागेर बेहोससमेत हुन्छन् । खानामा जिब्रोको स्वाद बदलिन्छ । भोक कम लाग्छ । पखाला लाग्छ । टाउको तथा कम्मर दुख्छ । गम्भीर अवस्थामा आँखा, नाक आदिबाट रगत बग्न थाल्छ ।
कसरी बच्ने ?

डेंगुबाट बच्नका लागि घर आसपास एवम् टोल छेउछाउ पानी जम्न दिनु हुँदैन । नीमको पात बालेर त्यसको धुवाँ घरमा फैलाउँदा लामखुट्टे भाग्न सक्छन् । पानी राखिएको भाँडा बर्तन खुला छाड्नु हुँदैन । भान्सा र वाथरुमलाई सुख्खा राख्नुपर्छ । झ्याल ढोकामा जाली लगाउनुपर्छ । शरीर पूरा ढाक्ने गरी लुगा लगाउनुपर्छ । सुतेको समयमा झुल प्रयोग गर्नुपर्छ । घर आसपास लामखुट्टे मार्ने औषधी छर्नुपर्छ ।

उपचार के छ ?

अहिलेसम्म डेंगुको औषधी बनेको छैन । शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनु नै यसको एकमात्र उपचार हो । त्यसैले माथिका लक्षणहरू देखिनसाथ अस्पताल जानुपर्छ र चिकित्सकको सम्पर्कमा रहनुपर्छ । डेंगु लागेपछि रगतमा प्लेटलेट्सको सङ्ख्या तिब्र रूपमा घट्न थाल्छ । यस्तो अवस्थामा औषधीका साथसाथै खानपान र सही दिनचर्या आवश्यक हुन्छ । सादा भोजन लिनुपर्छ । धेरै नुन भएको खाने कुरा खानुहुँदैन । मसलेदार चटपटे खानेकुरा बन्द गर्नुपर्छ । अनार वा गहुँको जमराको रस पिउनुपर्छ । ताजा मौसमी फलफूल खानुपर्छ । नरिवल पानी वा सफा पानी धेरै मात्रामा पिउनुपर्छ । भिटामिन सी युक्त फल खानुपर्छ । कागती, सुन्तला, अंगुर, जामुन पर्याप्त खानुपर्छ ।

बर्ड फ्लु

उच्च घातक मानिने 'एच फाइभ एन वान' बर्ड फ्लु भाइरस हो । यो रोग हाँस, कुखुरा, परेवा, टर्की लगाएत घरपालुवा पन्छीहरूमा अत्याधिक देखिएकोछ । कोरोना र बर्ड फ्लु फरक भाइरस भएता पनि सुरुआती लक्षण तथा जटिलतामा भने धेरै समानता पाइन्छ। सन् १९९७ मा पहिलो पटक हङकङमा संक्रमित कुखुराबाट 'एच फाइभ एन वान' बर्ड फ्लु भाइरस सिधै मानिसमा सरेको र केही संक्रमितहरूको समेत मृत्यु भएको थियो ।

हाल उच्च घातक मानिने 'एच फाइभ एन वान' बर्ड फ्लु भाइरस पंक्षीको प्रत्यक्ष सम्पर्क हुनेहरूलाई मात्र संक्रमण गरेको देखिएको भएता पनि कोरोना भाइरसजस्तो मानिसबाट मानिसमा सहजै सर्ने गरेको भने छैन। सन् २०१९ मा 'एच फाइभ एन वान' बर्ड फ्लु भाइरसको कारणले मृत्यु भएका युवकको सम्पर्कमा आएकाहरूको कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ गर्दा कसैमा पनि यो भाइरस सरेको पाइएन। संक्रमित पन्छीको सम्पर्कमा आएकाहरूमा संक्रमण सर्न सक्ने भएकोले जोखिम समूहले विशेष सतर्कता भने अपनाउनुपर्ने हुन्छ। बर्ड फ्लु 'एच फाइभ एन वान' भाइरस पनि पि.सि.आर. प्रविधिबाट नै पहिचान गर्न सकिने भएकोले कोभिड-१९ प्रयोगशाला बर्ड फ्लु भाइरस समेत पहिचान र प्रयोग गर्न सकिनेछ ।

सन् २०१९ मा नै कम्तीमा ३५० कागको मृत्यु 'एच फाइभ एन वान' बर्ड फ्लुको कारणले नै भएको थियो ।

नेपालमा 'एच फाइभ एन वान' बर्ड फ्लुको कारणले मृत्यु भएका युवकमा ज्वरोखोकी लागेर अस्पताल भर्ना भई उपचारको क्रममा मृत्यु भएको थियो । उच्च ज्वरो, खोकी, घाँटी दुख्ने, शरीरका मांसपेशीका दुख्ने, आलस्य हुने आदिजस्ता बर्ड फ्लुका मुख्य लक्षण हुन् । कसै कसैलाई पेट दुख्ने, पखाला लाग्ने, छाती दुख्ने पनि हुनसक्दछ । जटिलता तीव्र भए स्वासप्रस्वासमा समस्या, निमोनिया, तथा स्नायु प्रणालीमा समेत समस्या देखिने गर्दछ ।

झाडापखाला

दिनमा तीन चारपटक भन्दा बढी छिटोछिटो पातलो दिसा जानु र वाकवाकी समेत हुनुलाई झाडापखाला वा झाडावान्ता पनि भनिन्छ । झाडापखाला हुँदा जलवियोजनका कारण शरीरबाट प्रशस्त पानी, नुन तथा पोषक तत्वहरू खेर जान्छन् जसलाई समयमै पूर्ति गर्न नसक्दा विरामीको ज्यानै समेत जान सक्छ । झाडापखाला हुनु भन्दा अगाडि देखिने लक्षणहरू पेट दुख्ने तथा पातलो दिसा हुने, शरीरमा तरलमात्राको कमी भई जलवियोजन (डिहाइड्रेशन) हुने, ओठ, मुख सुख्खा हुने, अनि छिनछिनमा तिर्खा लाग्ने, वाकवाक लाग्ने तथा शरीर कमजोर र शिथिल हुने गर्दछ । झाडापखाला केही घण्टादेखि २/३ दिनसम्म पनि हुन सक्छ । झाडापखाला लाग्नुका धेरै कारणहरुमध्ये मुख्य तीन कारणहरूमा जीवाणु, विषाणु र परजीविहरू पर्दछन् ।

झाडापखाला लागेपछि गर्नुपर्ने कुरा

मौसममा आएको परिवर्तनले शरीरको तापक्रम सन्तुलन हुन नसक्दा र हामीले खाने खाना र पानीमा ध्यान नदिदा झाडापखाला लाग्ने गर्छ । गर्मीमा खाना छिट्टै बिग्रने र लामो समय राख्दा ढुसी पर्ने र नमिठो बास्ना पनि आउने हुन्छ । भोक लाग्यो भन्दैमा जस्तो पायो त्यस्तै खाना खानाले स्वास्थ्य बिग्रने गर्छ ।
त्यस्तै पाचन शक्तिले पचाउन नसक्ने खानेकुरा खाएमा पनि यो रोग लाग्छ । अति धेरै भयो भने हाम्रो शरीरले पचाउन सक्दैन । शरीरलाई अनावश्यक अथवा अति धेरै तेलमा तारेका खाना जस्तै तारेको भुटेको मासु, भट्मास खानुहुँदैन । त्यस्तै धेरै नुनिलो, धेरै पिरो र मसलायूक्त खानेकुरा नखादा बेस हुन्छ ।

झाडापखाला लागेको बेला के खाने ?

- जीवनजलको पानी सकेसम्म पिउने ।
- झोलिलो पदार्थ जस्तै नरम दाल, गेडागुडीको रस र फलफूलको जुस खानुपर्छ ।
- कागती, अनार, मौसम, सुन्तलाको रस जस्ता रसिला खानेकुराले फाइदा गर्छ । काँक्रो, पाकेको मेवा खान सकिन्छ ।
- भात, दाल, दही अथवा नरम खाना खाने ।
- जीवनजल नभएको खण्डमा एक चम्चा चिनी र एक चिम्टी नुन मिसाएर उमालेको पानीमा मिलाएर पिउन सकिन्छ ।

झाडापखाला लागेको बेला के नखाने ?

- बिरामीले रक्सी, चिया, कफी र दुध नखादा बेस हुन्छ ।
- तेलमा तारेका खाना, अमिलो अचार, आलु, भान्टा, गोभी पनि नखाने ।
- झिंगा बसेको र नछोपिकन राखेको फोहोर खानेकुरा नखाने ।
- बासी, सडेगलेका खानेकुराहरू नखाने ।
- यदी फ्रिजमा राखेको खानेकुरा छ भने बाहिर निकाल्ने बित्तिकै नखाने ।
- पहिल्यै देखि काटेर राखेको सलाद नखाने ।

पाठ : ३६
अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई विपद्को जोखिम रसुरक्षा

अपाङ्ग व्यक्तिहरूलाई विपद् जोखिमबाट सुरक्षित राख्न विद्यार्थीको भूमिका :

- बाढी, पहिरोको समयमा ह्विलचेयर बोकिदिने तथा सुरक्षित स्थल सम्म पुर्याइदिने,
- प्रत्येक विपदको समयमा राहत तथा उद्दार कार्यमा अपाङ्ग,जेष्ठ नागरिक तथा बालबालिकालाई पहिलो प्राथमिकता दिने,
- विपदको समयमा सबै प्रकारको अपाङ्गहरुलाई आवश्यक आधारभूत कुराहरूका अतिरिक्त खानपान र बसउठको व्यवस्था मिलाइदिने,
- साथीहरु मिलेर सामान्य घरभित्र खेलिने खेलहरू (असक्तताको आधारलाईविचार गर्दैमा सरिक गराउने,
- अपाङ्गहरूमाआफन्तहरूको बिछोडमा हुनसक्ने मनोसामाजिक समस्यालाई ध्यानमा राख्दै गित,संगीत र नृत्यहरूमा रम्ने वातावरण सृजना गर्ने,
- विद्यार्थीहरूले आफ्नो तर्फबाट निरन्तर परामर्श गराउने, आवश्यक परेमा शिक्षक वा स्वास्थ्यकर्मिको परामर्श लिने,
- अपाङ्ग हुनुमा कसैको दोष छैन । ऊ आफू पनि यसको कारक होइन । उसको शारीरिक,मानसिक र बौद्धिक असक्ततामा उसले अनावश्यक सजाय पाउनुहुन्न । धर्ती उसको पनि साझा हो ।उसको पनि सबलाङ्ग जस्तै सबै प्रकारका मानवीय समवेदना र चाहनाहरू छन् । त्यसैले मानवीय समवेदना माथि खेलवाड गरिनु हुन्न । उसका पीडाले छटपटाइरहेका अनुहार र चहराइरहेका घाउहरूमा मलमपट्टि लगाउन विद्यार्थीहरूले एउटा साथी, नर्स, आमावा दाइ तथा दिदीको भूमिका खेल्न सक्छन् ।
- अपाङ्ग भाइ बहिनी तथा साथीहरूका मनका भित्री चाहनाहरू बुझेर उनीहरूसँग खेल्दै रमाउँदै मनको घाउमा मलम लगाउन सक्छन् ।

पाठ : ३७
दैवि प्रकोप तथा अन्य विपद्

मानिसलाई विभिन्न समयमा विभिन्न प्रकारका विपद्को सामना गर्नुपर्दछ । यस्ता प्रकोपहरु विना पूर्व जानकारी अपरझट आउने भएकाले त्यस्ता प्रकोपहरु आइहालेमा क्षति नहोस् भएपनि कमभन्दा कम मात्र क्षति होस् ,विपद्बाट प्रभावित भएकालाई तत्काल आवश्यक पर्ने प्रतिकार्य गर्नसकियोस् भन्नका लागि पूर्वतयारी गर्नु अर्थात उध्दार व्यवस्थापनमा सजगता अप्नाउनु अति आवश्यक हुन्छ ।

आगलागी

क. बिजुलीका कारण हुने आगलागी

सामान्यतया बिजुलीका कारण हुने आगलागीको चर्चा गर्दा 'शर्ट' भएको कुरा सुनिन्छ। विद्युत् शर्ट हुनु भनेको विद्युतीय करेन्ट बग्ने दुईवटा तार कुनै अवरोधबिना एक आपसमा जोडिन पुगेमा हुने अत्यधिक करेन्ट प्रवाह हुनु हो। यसले ठूलो मात्रामा ताप उत्पन्न भएर आगलागी हुन्छ । यसको लागि विद्युतीय करेन्ट प्रवाह हुने तार अत्यधिक तात्नु र त्यसको नजिकै प्रज्वलनशील सामग्री हुनुपर्छ । अधिक करेन्ट प्रवाहका कारण हुनसक्ने दुर्घटना कम गर्न एमसीबी, एमसीसीबीजस्ता ओसीपीडी (ओभर करेन्ट प्रोटेक्टिभ डिभाइस) जडान गरिन्छ । कतिपय अवस्थामा ती उपकरणले पनि काम गर्दैनन् र आगलागी वा अन्य दुर्घटना हुने गर्छन् ।

बिजुलीका कारण हुने आगलागी तथा दुर्घटनाका प्रमुख कारणहरू के हुन् त?

- पुराना तथा लामो समयसम्म प्रयोग नगरी राखिएका उपकरणहरू प्रयोग गर्दा विद्युतीय सम्पर्क बिन्दुहरू खुकुलो भई झिल्का निस्किएर वा तातेर आगलागी हुने गर्छ ।
- हिटर लामो समयसम्म बालिराख्दा बाहिरी भागमा भएको कुचालक तातेर वा लापरबाहीका कारण नजिकै कपडा वा अन्य ज्वलनशील सामग्री राख्दा तिनमा आगलागी हुने गर्छ ।
- कुनै सुचालक वा उपकरणमा त्यसले प्रवाह गर्ने अधिकतम क्षमताभन्दा बढी विद्युत् प्रवाह भयो भने ताप उत्पन्न भई आगलागी हुन्छ ।
- बिजुलीको प्लगमा उपकरण जोड्दा वा अन-अफ गर्दा आगोको झिल्का निस्किन्छ । यदि नजिकै ज्वलनशील पदार्थ छ भने आगलागी भई विष्फोटन पनि हुन सक्छ ।
- घर वा कार्यालयमा धेरैवटा विद्युतीय उपकरणलाई एउटै ठाउँबाट विद्युतीय एक्स्टेन्शन प्लगको सहायताले जोड्ने गरिन्छतर त्यसले धान्न सक्ने अधिकतम क्षमताबारे ध्यान पुऱ्याइएको हुँदैन। परिणामस्वरूप अधिक भारका कारण आगलागी हुने गर्छ ।
- धेरै पुराना वायरिङमा प्रयोग भएका सुचालक तथा सुरक्षार्थ राखिएका कुचालकहरूको गुणस्तर घट्दै जान्छ र तिनको करेन्ट वहन वा ताप सहन गर्ने क्षमतामा ह्रास भई आगलागी हुने गर्छ ।
- अर्थिङ नगर्दा स्वाभाविक रूपमा दुर्घटना हुन सक्छ तर अर्थिङ गरिएको भए पनि अवैज्ञानिक वा गलत अभ्यासका अर्थिङका कारण वा मापदण्ड नपुगेका सामग्री प्रयोग गर्दा अर्थिङ प्रभावकारी नहुँदा दुर्घटना हुने गर्छन् ।

डढेलो नियन्त्रण

वन डढेलोबाट निस्कने धुवाँमा कार्बन डाइअक्साइड, कार्बन मोनोअक्साइड, नाइट्रोजन अक्साइड र अन्य सूक्ष्मकणीय पदार्थ पाइन्छ जुन स्वास्थ्यका लागि हानिकारक मानिन्छ। यो धुवाँले आँखा पोल्ने तथा चिलाउने, पिरो हुने र श्वासप्रश्वासमा समस्या ल्याउने गर्छ । नेपालमा विशेषगरी तराई र पहाडी क्षेत्रमा रहेका चौडापाते र कोणधारी वनमा पूर्व मनसुनको समय पारी वर्षेनि डढेलो लाग्ने गर्छ । एउटा सानो वन डढेलोले असंख्य क्षति पुऱ्याइरहेको हुन्छ; जुन हामीले गरिने हिसाबभन्दा कैयौँ गुणा ठूलो हुने गर्छ। यसले वनमा रहेका ठूला तथा मूल्यवान् रूख, साना बिरुवा र पुनरुत्पादनलाई नोक्सानी पुऱ्याई सरलरूपमा आपूर्ति भएको वनबाट प्राप्त हुने सेवा तथा वस्तु आपूर्ति चक्रलाई ध्वस्त बनाउँछ । यसरी वन डढेलोले वनमा रहेका अमूल्य तथा दुर्लभ वनस्पति एवम् महत्वपूर्ण जडीबुटीको हानी गरी पारिस्थितिकीय प्रणाली, जैविक विविधतालगायतमा मात्र नभई आर्थिक दृष्टिकोणले समेत नोक्सानी गर्ने गर्छ ।

डढेलो लाग्नुका कारणहरू

मानवीय कारणहरू

- खोरिया फडानी गरी जलाउँदा, बटुवा तथा गाडीका यात्रुबाट चुरोट र बिँडीका ठुटा लापरबाहीले फाल्दा,
- जङ्गलनजिक रहेको खेतबारी सफा गर्दा, नयाँ मुना वा घाँस पलाउने आशामा आगो लगाउँदा ,

- वनभोज, हाइकिङ, पदयात्रा, क्याम्प फायरिङजस्ता मनोरञ्जनका क्रियाकलाप असावधानीका साथ सञ्चालन गर्दा तथा सहभागी हुँदा,
- वनमा सिकार तथा वन्यजन्तुको अवैध तस्करी गर्दा,
- वनसम्बन्धी कार्य तथा वनभित्र विभिन्न विकास निर्माणका कार्यमा कामदारको लापरबाही
- कहिलेकाहीं रिसइबी, बदला तथा प्रतिशोधको भावनाले समेत वनमा आगो लगाउँदा
- एउटा वन डढेलोले असङ्ख्य क्षति हुँदा पनि अपराधी पहिचान र कारबाही हुन नसक्नु
- आम मानिसमा जे गरे पनि हुन्छ भन्ने मनोवैज्ञानिक भाव वृद्धि हुनु जसको अन्तिम परिणाम वन डढेलोमा वृद्धि र सोबाट हुने असंख्य क्षति नै हो ।

प्राकृतिक कारणहरू

- सुख्खा पहिरो जाँदा र भूकम्पको समयमा ठुलाठुला चट्टानहरू खस्दा
- चट्याङ पर्दा
- ज्वालामुखी विष्फोटन हुँदा

डढेलो नियन्त्रण तथा रोकथामका उपायहरू

- कुनै औजार तथा साधनहरूउपलब्ध नभएको खण्डमा स्थानीय जनसमुदाय, सामुदायिक वन समूहका सदस्य, वन कर्मचारी र सुरक्षाकर्मीहरूको सहयोगमा सम्भव भएसम्म हरियो स्याउला, बालुवा,माटोको प्रयोगगरेर भए पनि आगो निभाउने,
- डढेलो रोकथामका लागि पूर्वतयारी जस्तै अग्निनियन्त्रण रेखा निर्माण, नियन्त्रित डढेलो, तालिम, प्रचारप्रसारजस्ता कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने,
- हरेक वर्ष सुक्खा मौसमअगाडि सामुदायिक वन तथा सरकारी वनका कर्मचारीहरूले वनमा झाडी सरसफाइ गर्ने,एक्लाउने, पत्लाउनेजस्ता कार्य गर्ने,
- स्थानीय सरकारले डढेलो नियन्त्रण तथा व्यवस्थापनको लागि आवश्यक बजेट छुट्याउने
- वन डढेलो नियन्त्रणमा प्रमुख भूमिका आकस्मिक नियन्त्रण टोलीको रहन्छ। आकस्मिक नियन्त्रण टोलीलाई आगोको व्यवहार, प्रकार, वातावरण, क्षेत्रको भौगोलिक अवस्था, वनस्पतिको जानकारी, प्रविधि तथा औजारको प्रयोग र विशेषगरी व्यक्तिगत सुरक्षाका उपाय सिकाउने,
- सुक्खा मौसमअगावै वनमा रहेको ज्वलनशील प्रदार्थ जस्तै पातपतिङ्गर र सुकेका रूखबिरुवा हटाउने,नियन्त्रित आगो लगाउने र नियमित रूपमा गस्ती गर्ने,
- आम जनसमुदायमा वन डढेलोको प्रभाव तथा क्षतिबारेमा बहस तथा सचेतना प्रदान गर्ने,
- विद्यालयदेखि नै वन डढेलोको प्रभाव तथा कानुनी पक्षबारेमा जानकारी गराउने,
- समय समयमा कुनै संयन्त्र मार्फत जमीन र वायुको तापक्रमबारे निरन्तर जानकारी लिई डढेलो लाग्न सक्ने सम्भावना भएमा जोखिमयुक्त क्षेत्रमा रहेका सरोकारवालालाई पूर्वजानकारी गराउने ।

लामो खडेरी, सुक्खापन, अनावृष्टि र तापक्रममा वृद्धि भई अझैं डढेलोको सङ्ख्या बढ्ने सङ्केत तथ्याङ्कले देखाउँछ । साँच्चै वन डढेलो नियन्त्रण तथा व्यवस्थापन गर्ने हो भने सबै निकाय (संघ, प्रदेश र स्थानीय सरकार) बाट केही वर्षसम्म प्रत्येक जिल्ला र स्थानीय निकायभित्र पर्ने डढेलो जोखिम क्षेत्र पहिचान गरी अति जोखिम र जोखिमयुक्त क्षेत्रमा स्थानीय सामुदायिक वन समूहको सहयोगमा डढेलो नियन्त्रणका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण पूर्वाधार, दक्ष जनशक्ति, आकस्मिक नियन्त्रण टोलीको गठन र सोका लागि प्रदान गर्नुपर्ने सुविधायुक्त उपकरण, तालिम र बिमा सुरक्षा योजनासहितका कार्यक्रम तयार गरी अगाडि बढ्न जरुरी छ। कठिन भौगोलिक अवस्थालाई समेत मध्यनजर गर्दै संघीय वन मन्त्रालय तथा प्रत्येक प्रदेश वन मन्त्रालयमा यस विषयमा बृहत् छलफल, अन्तरक्रिया, भावी कार्यक्रम तथा विस्तृत कार्ययोजना तयार पार्नुपर्ने देखिन्छ। वन डढेलो व्यवस्थापन तथा नियन्त्रण बहुआयामिक तथा गम्भीर विषय भएकाले प्रत्येक क्षेत्र, समुदाय तथा सरोकारवालाबाट सहकार्य, समन्वय र समयमै सही प्रतिक्रिया जनाउनु नै यस समस्याको उत्तम उपाय हो ।

विषालु च्याउ

जङ्गलमा उम्रने सबै च्याउहरू खान उपयुक्त हुँदैनन् र विषालु हुन्छन् । त्यस्ता च्याउहरूमा भएकोविष पकाउँदा पनि नष्ट हुँदैन । जङ्गली च्याउहरूमा कुन च्याउ खान हुने र कुन खान नहुने सजिलै चिन्न सकिँदैन। त्यसैले जँगली च्याउ खानु हुँदैन । त्यस्तै उम्रने कतिपय कतिपय बास्नादार फूलहरू पनि विषालु हुन् सक्छन् । कुनै झारपातहरू सुघ्नासाथ मानिस लट्ठिने वा बेहोस हुन सक्छन् । जङ्गलमा गाईबस्तु चराउन जाँदा होस् वा काठ दाउरा लिन जाँदा होस् नचिनेको झारपात सुघ्नु वा चाख्नु हुँदैन । कसैले त्यस्ता कन्दमुल, झारपात र फलफुल खाँदा केही असर देखिएमा घाँटीमा औंला राखी उल्टी गर्न लगाउने वा कागती खान लगाई तुरुन्तै अस्पताल लैजानु पर्छ ।

विषालु च्याउ खाएपछि हुने असरहरू

- च्याउ खाएको करिब १० देखि २४ घण्टापछि चौलानी पानी जस्तो पखाला हुन्छ । यो लक्षण २४ घण्टा वा बढी समयसम्म पनि देखापर्न सक्छ ।
- जलवियोजन हुने,
- कलेजोका कोषहरूमा क्षति हुने,
- मृगौलाको कार्यमा अवरोध तथा मृगौलाका कोषहरूमा क्षति हुने,
- टाउको दुख्ने, कमजोर हुने, तिर्खा लाग्ने, मांसपेशीहरू दुख्ने, पेट दुख्ने र ढाड दुख्ने,
- शुरूमा धेरै पिसाब हुने, केही समयपछि पिसाबको मात्रा कम हुने वा पिसाब नहुने,
- विषालु च्याउ खाएमा पेट बाउँडिने, बान्ता आउने,
- सिकिस्त अवस्थामा कलेजो र मृगौलाले काम नगर्ने,
- अन्त्यमा बिरामीको मृत्यु समेत हुन सक्छ ।

विषालु च्याउ खाएका बिरामीको उपचार

विषालु च्याउमा हुने विष हटाउने कुनै विषनाशक औषधी हालसम्म नभएकोले विषको असर शरीरमा फैलिन नदिनुनै उपचारको उत्तम उपाय हो । च्याउको विष लाग्दै गरेको अवस्था छ भने शरीरबाट यसलाई जतिसक्यो चाँडो बाहिर निकाल्न प्रयास गर्नुपर्दछ । यसका लागि बिरामी होसमै छ भने नुन पानी खान दिएर बान्ता गराउने वा पखाला लगाउने कुनै विधि अपनाउने । परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिदै आएको लसुन,दही तथा टिमुरको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ तर सबैभन्दा बुद्धिमानी छिटो भन्दा छिटो अस्पताल पुर्याउनु नै हो ।

- होसमा भएको बिरामीलाई विषको मात्रा निकाल्न बान्ता गराउने र कृत्रिम श्वासप्रश्वास गराउने जस्ता प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ ।
- प्राथमिक उपचारबाट बिरामीको अवस्था सुधार नभएमा सकेसम्म छिटो अस्पतालमा लैजानु पर्दछ ।

सर्पदंश

सर्पको टोकाइ वा डसाइबाट सर्पको विष शरीरभित्र प्रवेशगरी शरीरमा जटिल समस्याहरू देखापर्नुलाई सर्पदंश भनिन्छ । ठूला सापहरूले जनवरको शरीरमा बेरिएर र निचोरेर आफ्नो शिकार गर्ने गर्छन् तर केही सापहरूले आफ्नो विषबाट नै मार्ने गर्छन् । यो सर्पहरूको प्रतिरक्षाको उपाय पनि हो ।

नेपालको तराईका भेगहरू तथा पहाडको ४८०० मिटरको उचाईसम्ममा करिब ७७ प्रजातिका सर्पहरू पाइन्छन्, जसमध्ये २१ थरी विषालु सर्पहरू पर्दछन् । नेपाल र यस वरपरका देशहरूमा प्रायः गरेर पाइने विषालु सर्प दुई

समूहका हुन्छन्। इलापीडे(Elapidae) परिवार र भाइपरिडे(Viperidae) परिवार । इलापीडे परिवारअन्तर्गत राज गोमन(Kingcobra), गोमन (cobra), करेत (Krait) पर्छन् भने भाइपरिडे परिवारमा भाइपर/बाधे, पीट भाइपर (Pit Viper) पर्छन्। नेपालमा हरेक वर्ष करिब २०,००० सर्पदंशका घटना हुने र त्यसमा करिब २०० जनाले ज्यान गुमाउने अनुमान गरिएको छ। पूर्वका १० जिल्लाका अस्पतालहरूमा गरिएको एक अध्ययनले वर्षमा ४०७८ जनालाई सर्पले टोकेको, जसमा ३७९लाई विषालु सर्पले टोकेको पाइएको थियो,जुन करिब ९% जति हुन आउँछ। त्यस्तै विषालु सर्पको टोकाइपछिको मृत्युदर करिब २१.३% देखिएको थियो। मृत्युको प्रमुख कारण अस्पताल ल्याउनमा ढिला हुनु पनि हो ।

चिन्ह र लक्षणहरू

जुनसुकै सर्पले टोक्दा पनि अत्यधिक डरका कारणले केही लक्षणहरू: जस्तै छिटोछिटो सास फेर्ने, पसिना आउने, चक्कर लाग्ने, हातखुट्टा झमझमाउने, पेट र सम्पूर्ण शरीर दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने, मुटुको धड्कन कम हुँदै जाने, रक्तचाप घट्ने, बेहोस हुने आदी देखिन सक्छन् । त्यस्तै सर्पले टोकेको भागबाट विष नफैलियोस् भनेर त्यसभन्दा केही माथि जोडसँग कस्ने गरिन्छ (जुन हिजो आज पनि गर्ने गरिन्छ) । त्यस्ले रक्तसञ्चारमा अवरोध पुगेर उक्त भाग दुख्ने, सुन्निने, नीलो हुने र मर्ने पनि हुनसक्छ ।

विषका कारणले देखिने लक्षणहरू

- डसेको भाग दुख्ने, सुन्निने, घाउ हुने, रगत बग्ने
- फोका उठ्ने, नीलडाम बस्ने
- नजिकैका लिम्फ ग्रन्थि सुन्निने, गाँठागुठी बढ्ने
- डसेको ठाँउमा संक्रमण हुने, पाक्ने र अङ्ग नै कुहिने पनि हुन्छ। यस्तो विशेषगरी भाइपर र गोमनको डसाइमा हुने गर्छ।

सम्पूर्ण शरीरमा देखिने लक्षणहरू

- वाकवाकी लाग्ने,बान्ता हुने,
- पेट दुख्ने, कमजोरी महसुस हुने,
- पसिना आउने, चक्कर लाग्ने,
- हेर्ने शक्तिमा ह्रास आउँदै जाने,
- रक्तचाप घट्दै जाने, बेहोस हुने,
- मुटुको चालमा गडबडी आउने,
- डसेको घाउबाट रगत बग्ने, गिजा, नाक, मुखबाट रगत बग्ने,
- छालामा मसिना र ठूलाठूला राता दागहरू देखिने,
- रगत बान्ता हुने, खोकीमा रगत देखिने, पिसाबमा रगत देखिने, मष्तिस्कमा रगत बग्ने आदि। *रगत बग्ने लक्षणहरू मुख्यतया भाइपर जातका सर्पहरूको डसाइमा देखिने गर्छकिनभने यिनीहरूका विष रगतको जम्ने क्षमतामा असर गर्ने खालका हुन्छन्।*

त्यस्तै गोमन, करेत जस्ता सापहरूको विष स्नायुहरूमा असर गर्ने र पक्षघात गराउने खालका हुन्छन्। यिनीहरूको डसाइमा हातखुट्टा झमझमाउने, स्वाद लिने र सुँघ्ने शक्ति घट्दै जाने, आँखाको ढकनी भारी हुने, स्वर परिवर्तन हुँदै जाने, बोल्न नसक्ने हुने, थुक निल्न गाह्रो हुने, मुखबाट र्याल बगिरहने, स्वास फेर्न गाह्रो हुने र नसकिने, हातखुट्टा लुलो हुने र पूरै शरीरको पक्षघात हुने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् ।

सर्पको डसाईको असर लामो समयपछि पनि डसेको ठाउँको मांसपेशी मरेर जाने, अङ्गहरू काम नलाग्ने हुने, स्नायुमा असर गरेर वा मष्तिस्कका रगतका नली फुटेर रगत बगी हातखुट्टा नचल्ने, मृगौलाले काम नगर्ने जस्ता असरहरू पनि देखिनसक्छन् ।

प्राथमिक उपचार

सर्पले डसेको व्यक्ति प्रायः अत्यन्त डराएको हुने हुँदा उसलाई सान्त्वना दिनुपर्छ । टोकेको भागलाई धेरै चलाउनाले विष छिटो र बढि मात्रामा रगत र लिम्फमा फैलिने भएकोले उक्त भागलाई सकेसम्म कम चलाउने। हातखुट्टामा टोकेको छ भने काम्रो लगाएर नचलाईकन राख्नुपर्छ। गोमन र करेतले टोकेको हो भने टोकेको भागबाट माथि हल्का दबाब पर्ने गरी पट्टी बाँध्नुपर्छ तर एकै ठाउँमा एकदमै कसेर बाँध्नु हुँदैन । कसेर बाँध्नाले त्यसभन्दा मुनिकककक भागमा रक्तसञ्चार पूरै बन्द भई उक्त भाग मरेको कैयौं घटनाहरू भएका छन्। विषका लक्षणहरू कम नभएसम्म वा प्रतिविषको प्रयोग शुरु नभएसम्म त्यो प्रेशर ब्यान्डेज खोल्नु हुँदैन । सकेसम्म चाँडो बिरामीलाई नजिकको अस्पताल वा सर्पको टोकाइको उपचार हुने केन्द्रमा लग्नुपर्छ। यसोगर्दा टोकेको भागलाई सकेसम्म कम चलाउने । हाम्रो राप्तीसोनारी वडा नं. ८ ओभरीमा पनि सर्पदंशको उपचार केन्द्र रहेकोले पायक पर्ने भएमा त्यहाँ लगेर पनि उपचार गर्नसकिन्छ ।

प्रतिविषको प्रयोग

विषालु सर्पको डसाईको अन्तिम र एकमात्र उपचार भनेको प्रतिविषको प्रयोग हो । कुन विरामीलाई प्रतिबिष चलाउने र कुनलाई नचलाउने भन्ने एउटा महत्वपूर्ण र गाह्रो निर्णय हो। नेपालमा प्रयोग गरिने प्रतिविषले ४ प्रकारका विषालु सर्प (गोमन, करेत, रसेल्स भाइपर र सस्केल्ड भाइपर)को टोकाइमा काम गर्छ। यसको पनि आफ्नै खराब असरहरू छन । त्यसैले विषको असर नदेखिएसम्म, विषालु सर्पले टोकेको यकिन नभएसम्म प्रतिविषको प्रयोग गरिदैंन। यो सर्पदंश उपचार केन्द्रहरूमा निःशुल्क पाइन्छ । यसका खराब असरहरू धेरै हुने भएकोलेबढि महँगो हुने भएकोले र सीमित मात्रामा मात्र उपलब्ध हुने भएकोले सर्पले टोक्यो भनेको आधारमा मात्रै लक्षणहरू नदेखिइकन प्रयोग गर्नु हुँदैन । यसले कसैकसैमा डरलाग्दो एलर्जीक कुप्रभाव गर्नसक्ने भएकोले यो दिनु अघि त्यो कुप्रभावबाट बचाउने स्टेरोइड औषधि तयार राख्नुपर्छ । बच्चालाई र वयस्कलाई प्रयोग गरिने प्रतिविषको मात्रा एउटै हुन्छ ।

जङ्गली जनावरबाट हुने आक्रमणबाट बच्ने उपायहरु

"बुधबार सालको पात टिप्न गएकी राप्तीसोनारी-४ बैजापुरकी ३० बर्षीय दुर्गा थारु बाघको आक्रमणमा परिन्। बाघसँग प्रतिकार गर्दा उनले ज्यान बचाइन्। बिहीबार जंगलमा घाँस काट्न गएकी राप्तीसोनारी गाउँपालिका-४ प्रसोनाकी ५२ वर्षीया लीला विष्टको बाघ आक्रमणमा परि मृत्यु भयो। उसो त शुक्रबार पनि बाघले आक्रमण गर्‍यो। जंगलमा बाख्रा चराउन गएका राप्तीसोनारी-५, का बमबहादुर पुन पाटेबाघको आक्रमणबाट जोगिए।बाख्रा चराउन उनी स्थानीय शिद्धेश्वरी सामुदायिक वनभित्र गएका थिए। झाडीमा लुकेर बसेको बाघले आक्रमण गर्ने प्रयास गरे पनि उनी रुखमा चढेर जोगिए। उनका बाख्रा भने पाठेबाघले खाएको थियो, बाघको आक्रमणमा परेर दाउरा काट्न सामुदायिक जंगलमा गएकी राप्तीसोनारी-६, फत्तेपुरकी २९ वर्षीया चाँदनी थारुको मृत्यु भएको छ।माथिका घटनाहरु केही नमुनाहरु मात्र हुन् । राप्तिसोनारी जंगल क्षेत्रमा हात्ती,लंगुर,बनेल,भालु, ब्वाँसो,स्याल,फ्याउरो जस्ता जनावरले पटक पटक मानिसलाई आक्रमण नगरेको होइन तर सबैभन्दा बढी जोखिम बाघको आक्रमण नै हुने गरेको कतिपय अवस्थामा म लेखक आफैले भोगेको छु । पटक पटक,भालु, बाँदर,बनेल र हात्तीले खेतीबाली नष्ट गरेको,घर, टहराहरु भत्काएको समस्याले यस मध्यवर्ती क्षेत्रका मानिसहरु आक्रान्त छन् ।

कुनै पनि वन्यजन्तुले मानिसलाई कुनै उद्देश्य लिएर आक्रमण गर्दैन । प्रायः वन्यजन्तुले आक्रमण गर्ने भनेको आफ्नो र आफ्नो बच्चाको संरक्षणको लागि हो । बच्चाको संरक्षण, आहाराको कमी, बुढोपन र कमजोर स्वास्थ्य आदि वन्यजन्तुले आक्रमण गर्ने कारणहरू हुन् । वन्यजन्तुले निम्नलिखित अवस्थामा बढी आक्रमण गर्दछ ।

खाना: वन्यजन्तुले प्राकृतिकवासस्थानमाआहाराको अभावले गर्दाआहाराको खोजीमा हिँड्दा जे भेट्टाउन सफल भयो त्यही आफ्नो शिकार बनाउँछ । त्यतिबेलामांसाहारी जन्तु पर्यो र मानिसले उसको हाउभाउ बुझ्रेर भाग्न सकेन भने मानिस पनि सिकार बन्न सक्दछ । मांसाहारी वन्यजन्तुले आफ्नो आहारा जोगाउन पनि आक्रमण गर्न सक्छ ।

सुरक्षा:वन्यजन्तुले आक्रमण तेसबेला गर्छ जब उसले अरू जनावरबाट डर र त्रास महसुस गर्दछ । बिषेश त आफ्नो बच्चा साथमा भएको बेला बच्चालाई मानिसलगायत अन्य जनावरबाट जोगाउन आक्रमण गर्दछ ।

वासस्थान: प्राय, वन्यजन्तुलेआफ्नो क्षेत्र निर्धारण गरी बसेको हुन्छ । त्यस्तो क्षेत्रको भित्री भागमा मानिसलगायत अन्य जनावरले प्रवेश गरेमा आक्रमण गर्दछ ।

जनावरले एक्कासी आक्रमण गर्दैन । उसले आक्रमण गर्नुपूर्व आफ्नो शरीरको अङ्गहरु चलाई विभिन्न सङ्केतहरू दिएर तर्साउने गर्दछ । तर मानिसले नबुझ्मेमा अथवा बेवास्था गरेमा आक्रमणमा पर्दछ र घाइते वा मृत्यु हुन्छ । त्यसैले वन्यजन्तुले मानिसलाई आक्रमण गर्नुको कारणमा मानिसकोअनविज्ञतार लापर्वाही बढीदेखिन्छ ।

जंगली जनावरबाट हुने क्षति न्युनिकरणका उपायहरु

१.निकुन्ज भित्र ठाउँ ठाउँमा जङ्गली जनावरले पिउन मिल्ने गरि पानीको व्यवस्था गर्नुपर्छ । बाघ र निकुञ्ज वरिपरि बस्ने मानिसबीच बढ्दो द्वन्द्वका कारण निकुञ्जमा पानीको अभाव पनि हो ।

२.जङ्गली जनावरको आक्रमणको बढी जोखिम क्षेत्रमा पदयात्री र दुईपाङ्ग्रे साधनलाई रोक लगाउनुपर्छ । अन्य सम्भावित क्षेत्रमा मानिसलाई घाँस र दाउरा लिन एक्लै जङ्गल जान निषेध गर्नुपर्छ ।

३. बूढा र कमजोर बाघहरू नयाँ क्षेत्र र जङ्गली बँदेल, गाई, भैंसी र कहिलेकाहीँ मानिसको शिकारको खोजीमा हिड्न सक्ने कुरामा चनाखो हुनुपर्छ ।

४. मध्यवर्ती क्षेत्रमा दाउरा, घाँसपात र काठका लागि रूखहरू रोप्ने वा बायोग्यासमा मानिसहरूको निःशुल्क पहुँच पुऱ्याउने । बाघहरुको अवस्था थाहा पाउन बाघहरूमा 'रेडियो कलर' राख्ने ।

बाघको आक्रमणबाट बच्ने उपाय

१. जङ्गलमा जाँदा वातावरण सुहाउँदो लुगा लगाउने र रातो र चम्किलो लुगा नलगाउने ।

२. जङ्गलमा वा जंगल छेउछाउ हिड्दा कान, आँखा चनाखो राख्ने र हिँड्न सजिलो जुत्ता लगाई हिड्ने । यसरी हिड्दा बाघको चिन्ह, पिशाव र गन्ध याद गर्ने ।

३. जङ्गलमा बाघ देखियो भने नजिक नजाने वा नजिस्क्याउने ।

४.अशक्त, घाइते, बुढो तथा साथमा बच्चा भएको बाघ जंगलमा भएको थाहा पाएमा त्यो ठाउँमा नजाने र अरुहरुलाई पनि यसको जानकारी गराउने ।

५. बाघको प्रजनन् समय विशेष गरी बसन्त ऋतुमा जंङलमा नजाने ।

६. बाघ हिडडुल गर्ने बाटोमा अवरोध नपुर्याउने ।

७. केही गरी बाघ देखेमारुखमा चढ्ने (२०-२५) फिट माथि चढेर बस्ने र भाग्न सम्भव भए भाग्ने ।

८. अचानक जम्काभेट भएमा भएमा टक्कअडी चुप लागेर बाघलाई हेरी आँखा जुधाएर आफू पछिपछि सर्दै जाने र सुरक्षित ठाउँ भेटेपछि चाल नपाउने गरी बिस्तारै भाग्ने ।

९. जङ्गलमा हिँड्दा अन्य जनावरको संकेत याद गर्ने । बाघ नजिक भए म ती जनावरहरूकराई बाघ भएको संकेत दिन्छन् ।

१०. समूहमा जंगल जाँदा बाघ जम्काभेट भई खतरा महसुस भएमा हल्ला गरेर बाघ भगाउने प्रयास गर्ने ।

११. जङ्गल जाँदा लौरो लिई जाने । बाघसँग जम्काभेट भएमा लौराले भुइँमा बेस्सरीपिट्ने जसले गर्दा बाघ भाग्न पनि सक्छ ।

१२. बाघले झम्टन लाग्यो भने पानीमा कहिल्यै हाम नफाल्ने । बाघ पानीमा पौड्न सक्ने हुनाले झन् खतरा हुन्छ ।

१३. जङ्गलमा हिँड्दा बाघको पाइला देख्यो भने पुरानो कि नयाँ भनी चिन्नेर सतर्कता अपनाउने ।
१४.बाघको पञ्जा हेर्दा पञ्जाको औंलाको आकृति बिग्रेको छ, छैन हेर्ने । पञ्जाको आकृति बिग्रेको छ भने घाइते बाघको आकृति हुन सक्छ, त्यसैले सतर्क हुने ।
१५.बाघको पाइला भएको ठाउँमा रौं वा रगत वाघिसारिएको चिन्ह देखेमा पछ्याएर नजाने ।

पाठ : ३८

नदी कटान र पटान तथा रोकथामका उपायहरु

राप्ती नदी र खहरे खोलाबाट हुने कटान र पटान व्यवस्थापन

राप्ती नदीमा बालुवाप्रशोधनको नाममा निजी जग्गा भाडामा लिएर सञ्चालन गरिएका दर्जन भन्दा बढी उद्योगले नदीजन्य बस्तुको उच्च दोहन गरेका छन् । जनप्रतिनिधिले समेत क्रसर उद्योगको दबाब थेग्न सकिरहेका छैनन् ।रातारात क्रसर उद्योगले नदीजन्य वस्तु उत्खनन गरी क्रसर उद्योगमा पहाड लगाएका छन् । जहाँ पायो त्यहीँबाट उत्खनन गरिएको छ । बालुवा चाल्नका लागि अनुमति लिएर क्रसिङगको काम भइरहेको छ।नदीजन्य वस्तुको उपयोग समुचित ढङ्गले भएको छैन ।अनाधिकृत रूपमा हुने यस्ता उत्खनन रोक्नराप्तीसोनारी गाउँपालिकासँग समन्वय गरेर संयुक्त योजनाका साथ अघि बढ्नुपर्छ । नदीको व्यवस्थित तटबन्ध निर्माण गर्नुपर्छ । सरकारले दूरदर्शी नीति लिई तटबन्ध निर्माण गर्नुपर्ने अवस्था आएको छ ।सबै जमीन नदीमा मिसिएको छ । वस्तीदेखि तल र माथि दुबैतिर क्रसर उद्योग सञ्चालन हुँदा बस्ती जोखिममा परेको छ । राप्ती नदीमा क्रसर उद्योगको बदमासी बढेर गएको र त्यसको बदमासी रोक्न स्थानीयवासीले सरकारलाई दबाब दिनुपर्ने देखिन्छ । विकास रोक्नु हुँदैन तर विकासको नाममा हुने बदमासीलाई रोक्नुपर्छ ।
खेतीयोग्य जमीन राप्तीले काटिसकेको छ । एक दशकअघिसम्म एक किलोमिटर टाढा रहेको नदीले धार परिवर्तन गर्दै तीव्र कटान सुरु गरेपछि अहिले घरबस्तीका करिब १५ मिटरको दूरीमा छ। बेलाबेलाको भीषण वर्षाले राप्ती नदीको सतह बढेपछि तटीय क्षेत्रका नागरिक त्रसित भएका छन् । वर्षाका कारण राप्ती नदीमा खतराको तह पार भई आकस्मिक साइरन बज्नेगरेको छ । स्थानीय प्रशासनले बाढी आउने निश्चित भइसकेकाले अग्लो तथा आश्रयस्थलमा जान आग्रह गरेको छ । राप्ती नदीको बाढीले नदी आसपासको क्षेत्र डुडुवा, नरैनापुर र राप्तीसोनारी गाउँपालिकाका अधिकांश गाउँ डुबानमा पर्ने गर्दछन् । जनताको तटबन्ध कार्यक्रमले राप्तीपारी बैजापुर क्षेत्रमा तटबन्ध निर्माण गरेपछि दुई वर्षयता नदीले धार परिवर्तन गरी आक्रमकरूपले कचनापुरलाई कटान गरिररहेको छ । तटबन्धको लागि सिक्टाले ४२ करोडको टेण्डर आव्हान पनि गर्यो तर ठेक्का स्वीकृत गरेर काम गर्नुपर्ने बेला गुरुयोजना पास हुन नसकेको भन्दै जेठ महिनाको अन्तिमतिर टेण्डर रद्ध गर्यो ।.राप्तीले अहिलेसम्म कचनापुर गाउँमा मात्रै २० बिघा जति जमिन कटान गरिसकेकोछ ।
डुबान उपायहरुव्यवस्थापनका

- संघीय सरकारले तटबाँधको लागि जेठको अन्त्य वा असार महिनामा बजेट पठाएर काम नसकिँदै बिग्रिने गरेकोले समयमै कार्य जिम्मेवारी दिई तटबन्ध गर्नुपर्ने देखिन्छ ।
- नदी नियन्त्रणका लागि दुबैतर्फ पक्की तटबन्ध बनाउन बहुवर्षे आयोजना लागू गर्नुपर्छ । स्थानीय सरकारले कटान नियन्त्रणका लागि वडा नम्बर २ को अगैयादेखि राजपुरसम्मको करिब २७/२८-किलोमिटर क्षेत्रमा पक्की तटबन्ध निर्माण गर्नुपर्ने देखिन्छ ।
- अस्थायी समाधानको लागि बाँसको जाल बुनेर ढुङ्गा र बालुवा भरिएको बोरा राखेर नदी नियन्त्रणको प्रयास गर्ने।
- खहरे खोलाहरूको छेउछाउमा ग्याभिन तारमा ढुङ्गा भरी तटबन्ध गर्ने छेउछाउमा बेसर्मा,सजीवन,खर,गुलावको बिरुवाहरु लगाउने ।
- कमजोर भू-भागहरुमा बाँसनिगालो तथा बेतको बिरुवा लगाउन सकिन्छ।
- स्थानीय सरकारले जोखिमयुक्त क्षेत्रहरूको नक्सा बनाई आवश्यक कार्यहरू गर्ने ।

पाठ : ३९

विपत्तीको न्यूनिकरणमा विद्यार्थी, विद्यालय र समुदायको भूमिका

विपद् व्यवस्थापनमा विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक,संघ संस्थाहरू र स्थानीय सरकारको भूमिका

विभिन्न किसिमका प्राकृतिक प्रकोप र दुर्घटनाजन्य घटनाका कारण सिर्जना हुने मानवीय संकटलाई विपद् भनेर बुझिन्छ । कतिपय समयमा विभिन्न खालका प्राकतिक प्रकोपहरु आउँदा त्यसको पूर्व तयारी तथा प्रकोपपछि उत्पन्न हुने समस्याको बारेमा ख्याल नगरिँदा अकल्पनीय परिस्थिति सिर्जना हुने र त्यसबाट मानवीय जीवनमा झनै अप्ठेरो स्थिति सिर्जना हुने गर्दछ । बाढी, पहिरो, भूकम्प, आगलागी आदि जस्ता प्रकोपहरू जुन पूर्वानुमान गर्न सकिँदैन । यस्ता प्रकोपको समयमा र प्रकोपपछि आउनसक्ने परिस्थितिलाई उचित व्यवस्थापन गर्न पूर्वतयारी तथा आधारभूत सीपहरुरूको विकास सबैमा हुनु आवश्यक छ ।

विद्यालय बालबालिकाहरूको जमघट हुने क्षेत्र हो । यस्तो क्षेत्रमा विपद् व्यवस्थापन र जोखिम न्यूनीकरण एउटा प्रमुख विषय हो किनकी शारीरिक र मानसिक रूपमा सबल भइ नसकेका बालबालिकालाई सीमित सङ्ख्यामा रहेका शिक्षकको निगरानीमा राखिने र प्राकृतिक प्रकोपको अवस्थामा उनीहरूलाई सुरक्षित र भयरहित राख्न विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी सीपहरू शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूमा हुनु अत्यावश्यक छ । राप्तीसोनारी गाउँपालिका राप्ती नदीको किनार नजिक, पहाडको तल्लो भागमा रहेको र प्रशस्त खारे खोलाहरूले घेरिएको हुँदा बाढी र पहिरोको जोखिम उच्च रहेको छ । यसका साथै गत २०७२ साल वैशाखको विनासकारी भुकम्पका बारेमा समेत स्मरण गर्ने हो भने उक्त समयमा यदि विद्यालय सञ्चालन भइरहेको भए भौतिक संरचना भत्कँदा त्यसले पार्ने मानवीय क्षतीको आँकलनले पनि सम्भावित जोखिमका अनेक खतराहरू अनुमान गर्न सकिन्छ । यसै सन्दर्भमा आगामी दिनमा विद्यालय क्षेत्रमा हुन सक्ने प्राकृतिक प्रकोप र त्यसले विद्यालयमा अध्ययनरत बालबालिकामा पार्न सक्ने असर तथा विद्यार्थीहरूले स-साना भाइबहिनी र साथीहरूलाई पुर्याउन सक्ने सहयोगको बारेमा प्रष्ट पार्नुपर्छ ।

क.विपद् दुर्घटना न्यूनीकरणको लागि विद्यार्थीको भूमिका

अ) विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक प्रकोपबाट बच्न पूर्व तयारीको सीप विकास गर्ने र अरूलाई पनि सिकाउने ।

आ) विपद् पश्चात् आइपर्ने समस्याहरूको बारेमा स्पष्ट भइ समस्या समाधान गर्ने सिप विकास गर्ने ।

इ) जोखिमयुक्त क्षेत्रहरूको पहिचान गरी त्यस्ता स्थलहरूको सुरक्षा र व्यवस्थापन गर्न सम्बन्धित सरोकारवालालाई अनुरोध गर्ने ।

ई) समुदायस्तरसम्म विपद् व्यवस्थापन र जोखिम न्यनीकरणसम्बन्धी सीपहरूविस्तार गर्ने ।

उ) विद्यालय क्षेत्रलाई जोखिमुक्त अभिभावकमा पर्नसक्ने मनोवैज्ञानिक त्रासलाई न्यूनिकरण गर्ने जनचेतना जगाउने।

विपद् जोखिम न्यूनीकरण गर्न विद्यार्थीहरूले गर्न सक्ने क्रियाकलापहरू

१.पहिलो चरण :सचेतना अभिवृद्धि

क) विपद्, यसको असर, व्यवस्थापन प्रक्रिया आदि सम्बन्धमा विद्यालय स्तरमा विभिन्न अतिरिक्त क्रियाकलाप सञ्चालन जस्तैः सडक नाटक, कविता प्रतियोगिता ,वक्तृत्वकला प्रतियोगिता आदि

ख) बाल क्लबमार्फत अभियान जनचेतना अभियान सञ्चालनमा सहजीकरण,

ग) जोखिम व्यवस्थापनसम्बन्धी विद्यार्थी कार्यशाला सञ्चालन

घ) विद्यार्थी मार्फत अभिभावक सचेतना र पूर्वतयारी सम्बन्धमा अभिमुखीकरण

ञ) विपद् व्यवस्थापनका लागि आवश्यक आधारभूत सामग्रीको सुरक्षित व्यवस्था र भण्डारण

२.दोश्रो चरणमा : सीप विकास

क) शिक्षकको सहयोगमा कार्यशालाको माध्यमबाट विपद्को पूर्व तयारीको अभ्यास

ख) विपदको काल्पनिक घटना सम्बन्धी कार्यमूलक तालिम

ग) विद्यालय स्तरमा वा विद्यालयमा असर पर्ने गरी अन्य स्थानमा कुनै प्रकोप भइ हालेमा सोको सूचना विद्यालयमा प्रवाह गर्न सहयोग गर्ने

घ) विपद् व्यवस्थापन सीपहरू विकास गर्न वि.व्य.स.का पदाधिकारी तथा अभिभावकहरु सँग मिलेर अभियान सञ्चालन गर्ने

३. अन्तिम चरण: जोखिममुक्त क्षेत्र निर्माण

क) जोखिमयुक्त क्षेत्रहरूको पहिचान गरी जानकारी गराउने

ग) नदी तटबन्द निर्माण, सुरक्षित विद्यालय हाता निर्माण, स्थायी सूचना प्रणाली केन्द्र स्थापना, जोखिम रहित स्थलको निर्माणको लागि शिक्षकको सहयोगमा सहकार्य गर्ने ।

घ) आपत्कालिन उद्दार तथा सहायता सामग्रीको व्यवस्थापन र विपद् व्यवस्थापन कोष स्थापनामा अभिभावक सँग मिलेर काम गर्ने ।

विपत्ति न्यूनिकरणमा विद्यार्थीहरूको भूमिका

विपत्ति न्यूनिकरणमा विद्यार्थीहरूको भूमिका महत्त्वपूर्ण र प्रभावकारी हुन्छ, किनभने उनीहरू मात्र सिक्ने र बुझ्ने माध्यम होइनन्, तर आफ्नो घर, विद्यालय र समुदायमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्ने सक्रिय शक्ति पनि हुन्। विद्यार्थीहरूले आफ्नो ज्ञान, सीप र उत्साह प्रयोग गरी विपत्तिको जोखिम कम गर्न विभिन्न तरीकाले योगदान गर्न सक्छन्।

१. सचेतना फैलाउने

आफ्नो परिवार र समुदायलाई विपत्ति सम्बन्धी जानकारी दिने।प्राकृतिक प्रकोपहरू, तिनको प्रभाव र सुरक्षित उपायबारे समुदायलाई सचेत गराउने।स्थानिय विद्यालय र समाजमा सचेतना अभियान सञ्चालन गर्ने।

२. सुरक्षित अभ्यासमा अग्रसर हुने

विद्यालयमा सिकेका विपत्ति व्यवस्थापन सीपहरू आफ्नो घरमा लागू गर्ने।विपत्ति हुँदा सुरक्षित स्थानतर्फ जाने (इभ्याकुएसन) अभ्यासमा सहभागी हुने।आगलागी, भूकम्प र बाढीजस्ता विपत्तिको समयमा प्राथमिक सुरक्षा उपाय अपनाउने।

३. पर्यावरणीय संरक्षणमा योगदान

वृक्षारोपण गर्ने र वनजंगलको संरक्षण गर्ने।जल, माटो र हावाको स्रोतहरूको उचित व्यवस्थापनमा सघाउने।
प्लास्टिकको कम प्रयोग र फोहोर व्यवस्थापनमा सक्रिय भूमिका खेल्ने।

४. सहयोग र उद्धार कार्यमा सहभागिता

विपत्तिपछि राहत सामग्री वितरण गर्न सहयोग गर्ने।खोज तथा उद्धार टोलीलाई सहयोग पुर्‍याउने।बालमैत्री सुरक्षित स्थानहरूमा अन्य साना बालबालिकालाई हेरचाह गर्ने।

५. विपत्तिसम्बन्धी ज्ञान र सीप सिक्ने

विद्यालयले प्रदान गर्ने विपत्ति व्यवस्थापन सम्बन्धी तालिममा सहभागी हुने।प्राथमिक उपचार, उद्धारका आधारभूत सीप र विपत्तिमा कसरी व्यवस्थित हुने भन्ने ज्ञान हासिल गर्ने।

६. सहयोगी समूह गठन गर्ने

विद्यार्थी क्लब वा समूह बनाएर विपत्ति न्यूनीकरणका लागि विभिन्न क्रियाकलाप गर्ने।सरसफाइ अभियान, जोखिमपूर्ण क्षेत्रको पहिचान, र सचेतना कार्यमा सामूहिक योगदान दिने।

७. डिजिटल प्लेटफर्मको प्रयोग

सामाजिक सञ्जाल र डिजिटल मिडियामार्फत विपत्ति व्यवस्थापन र सचेतना अभियान चलाउने।
विपत्तिबारे सही जानकारी प्रचार-प्रसार गर्ने।

अत;विद्यार्थीहरू भविष्यका कर्णधार भएकाले उनीहरूको भूमिका सशक्त र प्रेरणादायी हुनुपर्छ। "सिकेका कुरा घर र समाजमा लागू गर्ने" सोच राख्दै, विद्यार्थीहरूले विपत्ति न्यूनीकरणमा नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्न सक्छन्। उनीहरूको सक्रियता र जिम्मेवारीले मात्र सुरक्षित र सहनशील समाजको निर्माण गर्न सम्भव छ।

विपत्ति न्यूनिकरणमा विद्यालयको भूमिका

विपत्ति न्यूनिकरणमा विद्यालयको भूमिका अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ, किनभने विद्यालय समुदायमा सचेतना फैलाउने र आगामी पुस्तालाई विपत्तिबाट जोगाउने ज्ञान तथा सीप प्रदान गर्ने प्रमुख स्थान हो। विद्यालयहरूले शिक्षामार्फत जोखिम न्यूनिकरणका लागि धेरै काम गर्न सक्छन्। यसमा निम्न बुँदाहरू पर्दछन्:

१. सचेतना र शिक्षा

विपत्ति व्यवस्थापन सम्बन्धी पाठ्यक्रममा समावेश गरेर विद्यार्थीलाई सचेत बनाउने।प्राकृतिक प्रकोप, मानवीय गतिविधि र जोखिम न्यूनिकरणका उपायबारे ज्ञान दिने।वातावरणीय संरक्षण, सुरक्षित बसोबास र विपत्तिबाट बच्ने उपाय सिकाउने।

२. तैयारी र अभ्यास कार्यक्रम

नियमित रुपमा भूकम्प, आगलागीर अन्य विपत्तिको समय तालिम दिने।
आपतकालीन समयमा गर्ने प्राथमिक कार्यहरूको पूर्वाभ्यास (ड्रिल) सञ्चालन गर्ने।विपत्तिका बेला सुरक्षित स्थलतर्फ जाने अभ्यास (इभ्याकुएसन ड्रिल) गराउने।

३. सुरक्षित संरचना निर्माण

विद्यालय भवनहरू भूकम्प प्रतिरोधात्मक र सुरक्षित निर्माण गर्ने।बालबालिका र शिक्षकमैत्री संरचना निर्माण गरेर जोखिम न्यूनिकरण गर्ने।

४. सामुदायिक केन्द्रको भूमिका

विपत्तिको बेला विद्यालयलाई सामुदायिक केन्द्रका रूपमा उपयोग गर्ने।विद्यालयबाट आपतकालीन सामग्री भण्डारण र वितरणको व्यवस्था गर्ने।विद्यालयमार्फत समुदायका अन्य व्यक्तिलाई पनि तालिम प्रदान गर्ने।

५. नेतृत्व विकास

विद्यार्थी र शिक्षकलाई विपत्ति व्यवस्थापनमा सक्षम बनाउने।विपत्तिका समयमा विद्यार्थीहरूलाई नेतृत्वदायी भूमिकामा राख्ने।विद्यार्थी क्लबहरू बनाएर विपत्ति जोखिम न्यूनिकरण सम्बन्धी गतिविधिमा संलग्न गराउने।

६. सहयोग र समन्वय

स्थानिय सरकार, गैरसरकारी संस्था र विपत्ति व्यवस्थापनसम्बन्धी अन्य निकायसँग सहकार्य गर्ने।विद्यालय स्तरमा विपत्ति व्यवस्थापन योजना (School Disaster Management Plan) तयार गर्ने।

७. वातावरणीय सचेतना अभियान

वृक्षारोपण, सरसफाइ अभियान, र जल स्रोतको संरक्षण जस्ता गतिविधि सञ्चालन गर्ने।विद्यार्थीहरूलाई पर्यावरणीय जोखिमका कारण र समाधानबारे जानकारी दिन आग्रह गर्ने।

अत; विद्यालयहरूले ज्ञान, सीपर सचेतना प्रदान गरेर भविष्यको जोखिम न्यूनीकरण गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। विद्यालयले "सुरक्षित विद्यालय, सुरक्षित समाज" को अवधारणा अघि बढाउँदै विपत्तिबाट हुने क्षति कम गर्न सबै तहमा सक्रियता देखाउनुपर्छ।

विपत्ति न्यूनिकरणमा समुदायको भूमिका

विपत्ति न्यूनिकरणमा समुदायको भूमिका अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ, किनभने कुनै पनि विपत्ति सामुदायिक स्तरमै बढी प्रभावकारी हुन्छ। समुदायले अग्रमोर्चामा रहेर तयारी, सामना र पुनःस्थापना गर्न सक्ने भएकाले यो भूमिका धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यसमा निम्न बुँदाहरू पर्दछन्:

१. जागरुकता फैलाउने

समुदायले विपत्ति र यसको सम्भावित प्रभावबारे जानकारी प्रदान गर्न सक्छ।विपत्ति जोखिम क्षेत्रहरूको पहिचान र सचेतना कार्यक्रममार्फत नागरिकलाई जानकारी दिन सक्छ।

२. तयारी र तालिम

विपत्ति सामना गर्नका लागि खोज तथा उद्धार टोली तयार गर्ने।विपत्ति व्यवस्थापन योजना तयार गर्न र समुदायस्तरमा तालिम सञ्चालन गर्ने।

३. स्थानिय स्रोत साधन परिचालन

विपत्तिका बेला उपयोग गर्न मिल्ने स्रोत साधन (खाद्यान्न, औषधि, पानी आदि) संकलन गर्ने।विपत्ति सामना गर्न आवश्यक उपकरणहरूको व्यवस्थापन गर्ने।

४. जोखिम पहिचान र न्यूनीकरण

जोखिमयुक्त संरचना (जस्तै कमजोर भवन, भिरालो भूभाग)सुधार गर्ने।वातावरणीय संरक्षण(जस्तै, बृक्षारोपण, माटो संरक्षण) मा संलग्न हुने।

५. सहयोग र समन्वय

विपत्ति व्यवस्थापनका लागि स्थानिय सरकार, गैरसरकारी संस्था, र अन्य सहयोगी निकायहरूसँग समन्वय गर्ने।सूचना आदान-प्रदान र सहयोगी भावना विकास गर्ने।

६. दिगो पुनःस्थापना

विपत्तिपछि दिगो विकासलाई प्राथमिकता दिने।स्थानिय स्तरमै पुनःनिर्माण कार्यमा सहभागी हुने।

७. सामाजिक ऐक्यबद्धता र नेतृत्व विकास

विपत्तिका बेला समुदायका सबै वर्ग (महिला, बालबालिका, वृद्धवृद्धा) लाई समेट्ने।नेतृत्व क्षमताको विकास गर्दै समुदायलाई सशक्त बनाउने।

अत; समुदायको सक्रिय सहभागिता बिना विपत्ति न्यूनिकरण प्रभावकारी बन्न सक्दैन। त्यसैले समुदायलाई सशक्त पार्दै उनीहरूको सक्रिय संलग्नता सुनिश्चित गर्नुपर्छ। “साथमा बल छ“ भन्ने भावना विकास गरी विपत्ति सामना गर्न सबैले एकजुट हुनुपर्छ।

पाठ : ४०

कृतिम घटना अभ्यास [Simulation]

परिचय

हाम्रो जीवनमा विभिन्न विपद्हरु आउने गर्दछन् । ती घटनाहरुको पहिलेनै हामीलाई जानकारी हुँदैन । एक्कासी त्यस्ता घटनाहरु परिआएमा कसरी बच्ने र बचाउने भनेर सम्भावित आपत्कालीन स्थितिहरुका लागि गरिएको

पूर्वाभ्यास नै कृत्रिम घटना अभ्यास हो । यो कुनै प्राकृतिक प्रकोप,आगलागी,भूकम्प,बाढीवा यस्तै अन्य कुनै आपत्कालीन अवस्थाहरुको लागि तयारी गर्न गरिन्छ । यसको उद्देश्य भनेको सम्भावित जोखिमको बेलामा कसरी प्रतिकार गर्ने ,सुरक्षाका उपायहरु अप्नाउने र तत्कालको प्रतिकियालाई कसरी प्रभावकारी बनाउने भन्ने हो ।

कृत्रिम घटना अभ्यासका फाइदाहरु :

१.यो अभ्यासले जोखिमको मूल्याङ्कन र सुरक्षा योजनाहरुलाई परीक्षण गर्ने अवसर दिन्छ ।

२.आपत्कालको समयमा सहभागीलाई छिटो र प्रभावकारीरुपमा प्रतिक्रिया दिन सिकाउँछ ।

३.आपत्कालीन योजनाहरुको परीक्षण र सुधार गर्न मद्दत गर्दछ जसले गर्दा वास्तविक योजना सफल र प्रभावकारी हुन्छ ।

४.यसले आपत्कालीन उपकरण र स्रोतहरुको जाँच गर्ने मौका दिन्छ ।

५.यसले सहभागीहरुलाई सुरक्षा र सुरक्षित उपायहरुका बारेमा सचेत गराउँदछ ।

६. यसले समुदायमा आपत्कालीन प्रतिक्रिया दिने क्षमता र आत्मविश्वास बढाउँछ ।

यसरी कृत्रिम घटना अभ्यासले जोखिम व्यवस्थापन र आपत्कालीन तयारीलाई सुधार्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ ।

कृत्रिम घटना अभ्यासगर्दा ध्यानदिनुपर्ने मुख्य कुराहरु :

- योजना : कृत्रिम घटनाको अभ्यास सुरु गर्नु अघि स्पष्ट योजना बनाउनु पर्दछ । यसले कसरी अभ्यास गरिनेछ , को को उक्त अभ्यासमा सामेल हुनेछन् र कसरी प्रतिक्रिया दिनुपर्नेछ भनेर परिभाषित गर्दछ ।
- भूमिका : कृत्रिम घटनाको अभ्यासका सहभागीहरुलाई आ आफ्नो भूमिकाको बारेमा राम्रोसंग बुझाउनुपर्दछ । जसलेगर्दा आ आफ्नो जिम्मेवारीअनुसार समयमै उचित कदम चाल्न सक्छन् ।
- सुरक्षा : कृत्रिम घटनाको अभ्यास गर्दा कसैलाई चोटपटक नलागोस् भनेर सुरक्षालाई प्राथमिकता दिएर सावधानी अप्नाउनु पर्दछ ।
- यथार्थपरकता : अभ्यास यथासम्भव वास्तविक घटनाको जस्तै बनाउनुपर्दछ । यसले अभ्यासलाई प्रभावकारी बनाउँछ र सहभागीहरुलाई वास्तविकताको अनुभव दिन्छ ।
- समीक्षा र प्रतिक्रिया : कृत्रिम घटनाको अभ्यासपछि छलफल गरेर के सही भयो र के सुधार गर्नुपर्छ भनेर समीक्षा गर्नुपर्दछ । यसले भविष्यमा अभ्यास वा आपत्कालीन अवस्थामा सुधार गर्न मद्दत गर्दछ ।

  कृत्रिम घटनाको अभ्यासका फाइदाहरु :

  १. यसले वास्तविक आपत्कालीन अवस्थाका लागि तयार गराउँदछ । अभ्यासले सहभागीहरुलाई आपत्को समयमा कसरी छिटो र सुरक्षितरुपमा प्रतिक्रिया दिने भनेर सिकाउँदछ ।

  २. यसले आपत्कालीन योजना र प्रक्रियाहरुको कम्जोरी पहिचान गर्न मद्दत गर्दछ ताकि आवश्यक सुधार गर्न सकियोस् ।

  ३.अभ्यासले सहभागीहरुको आत्मविश्वास बढाउँछ । यसले आपत्कालीन उपकरण र प्रणालीहरुको प्रभावकारिता परीक्षण गर्न मौका दिन्छ ।

  ४.समुदाय वा संगठनमा आपत्कालीन व्यवस्थापनमा सहकार्य र सञ्चार सुधार गर्दछ , जसले वास्तविक परिस्थितिमा राम्रो समन्वय गर्न मद्दत गर्छ ।

  ५. यसले जोखिम कम गर्ने उपायहरु र सुरक्षाका विधिहरुको जानकारी दिने भएकाले जनचेतना बढाउँदछ । यसरी कृत्रिम घटना अभ्यासले व्यक्तिहरु र समुदायहरुलाई सुरक्षित र राम्रोसंग तयार गराउँदछ ।

केही अभ्यासहरु

The image part with relationship ID rId117 was not found in the file.

NEPAL POLICE

यस विषयका शिक्षण सिकाई क्रियाकलापहरु सञ्चालन गर्दा विद्यार्थीहरुलाई बढी सक्रिय बनाउने खालका विधि र प्रकृयाहरु अप्नाएर शिक्षण सिकाइका विधिहरु रोज्नुपर्दछ । यस विषयका लागि मूलतः देहाय अनुसारका विधिहरु अवलम्वन गर्नु राम्रो हुन्छ :

- कृत्रिम घटना अभ्यास विधि : यस विधिमा कक्षा ६मा समावेश विभिन्न पाठहरू जस्तै; विपद् पूर्व तयारी, भूकम्प, आगलागी, डढेलो, जङ्गली जनावरको आक्रमण आदि ।
- परियोजना कार्य विधि : पाठको प्रकृति अनुसार शिक्षकले विभिन्न परियोजना कार्य दिएर विद्यार्थीलाई आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुपर्नेछ ।
- घटना अध्ययन विधि : अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई पर्ने विपद्मा विद्यार्थीको भूमिका, मास हिस्टेरिया, जातीय विभेद, लिङ्ग विभेद तथा बाल हिंसा ।
- क्षेत्र भ्रमण विधि : यस विधिमा बाढी, पहिरो, भू-क्षय, सडक दुर्घटना आदि रहेका छन् । यो विधिसँग परियोजना कार्यविधि पनि मिसाउन सकिन्छ ।
- शैक्षिक भ्रमण विधि : नजिकै रहेको अस्पत्ताल तथा स्वास्थ्यकेन्द्रको भ्रमण गरी प्लेग (ब्ल्याक डेथ), सर्पदंश,डेंगु, झाडापखाला, बर्ड फ्लु, एड्स, कोभिड जस्ता रोगहरूको बारेमा छलफल गर्ने । विभिन्न पशुपालन फर्म तथा तरकारी बालीका क्षेत्रत्रहरुमा प्रत्यक्ष अवलोकन गराएर सोधपुछ गराउन सकिन्छ ।
- गुगल सर्च विधि : कम्प्युटरमा सर्च गर्न लगाई विभिन्न रोगहरू तथा दुर्घटनाहरूको बारेमा खोजि गर्न लगाउने , जीवजन्तु र जडीबुटीका बारेमा जानकारी लिने ।
- वक्तृत्वकला तथा निबन्ध प्रतियोगिता विधि : यस विधिमा विपद् प्रतिकार्य तथा पूर्वतयारीमा शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक तथा समुदाय तथा स्थानीय सरकारको भूमिकाको विषयमा छलफल गर्न सकिन्छ ।
- विभिन्न विषयमा जानकार व्यक्तिहरुलाई विद्यालयमा आमन्त्रण गरेर सिप र क्षमताको जानकारी लिने ।
- **प्रयोगात्मक अभ्यास विधि** : यस विधिमा समावेश विभिन्न पाठहरू जस्तै ; पाक शिक्षा, योग, ध्यान, प्राणायाम,गीत, संगीत र नृत्य जस्ता पाठहरू अध्यापन गराउन आदि ।
- **घटना अध्ययन विधि** : यस विधिबाट जेष्ठ नागरिक तथा असहज स्थितिका मानिसहरू प्रतिको कर्तव्य भन्ने पाठ अध्यापन गर्न सकिन्छ ।
- **क्षेत्र भ्रमण विधि** : यस विधिमा स्थानीय थारू संस्कृति यो विधिसँग परियोजना कार्य विधि पनि मिसाउन सकिन्छ ।
- **सोधखोज र छलफल विधि** : यो विधिमा आत्म मुल्याङ्कन र लक्ष पहिचान तथा सकारात्मक चिन्तनबारे छलफल गराउन सकिन्छ ।

मूल्याङ्कनको व्यवस्था

कक्षा ६ का अन्य विषयहरुको मूल्याङ्कन व्यवस्थाझैं हाम्रो राप्तीसोनारी विषयको मूल्याङ्कन व्यवस्था यसप्रकार रहेको छ :

<table>
<tr><td colspan="5">आन्तरिक</td><td>वाह्य</td><td>जम्मा</td></tr>
<tr><td colspan="5">५० अङ्क</td><td>५० अङ्क</td><td>१००</td></tr>
<tr><td colspan="2">उपश्थिति र सहभागिता</td><td>प्रयोगात्मक/ परियोजनाकार्य</td><td colspan="2">त्रैमासिक परीक्षा</td><td rowspan="3">विशिष्टिकरण तलिकामा तोकिए अनुसार प्रश्न(तहःज्ञान,बोध,प्रयोग र उच्च दक्षता,प्रकारःअतिछोटा,छोटा र लामा र विभिन्न एकाइ) निर्माण गरी परीक्षा सञ्चालन गरेर अङ्क दिने ।</td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td>विद्यालयमा दैनिक उपश्थिति</td><td>शिक्षण सिकाइमा सहभागिता</td><td rowspan="2">विभिन्न एकाइमा उल्लेख गरिएका र आवश्यक्ता अनुसारका अन्य प्रयोगात्मक वा परियोजनाकार्यवापत आन्तरिक मूल्याङ्कन मापदण्ड २०८० अनुसार गर्ने ।</td><td>पहिलो १०</td><td>दोस्रो १०</td></tr>
<tr><td>२ यस अङ्कलाई आन्तरिक मूल्याङ्कन मापदण्ड २०८० अनुसार गर्ने ।</td><td>२ यस अङ्कलाई आन्तरिक मूल्याङ्कन मापदण्ड २०८० अनुसार गर्ने ।</td><td colspan="2">दुईवटै परीक्षा वि.तालिका अनुसार ५० को बनाएर १०/१० प्रतिशतमा राखी जम्मा जोडेर २ ले भागगरी राख्ने ।</td></tr>
<tr><td colspan="2">४</td><td>३६</td><td colspan="2">१०</td><td>५०</td><td>१००</td></tr>
</table>

यसको बारेमा अझ प्रष्ट हुन पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले प्रकाशन गरेको "आन्तरिक मूल्याङ्कन मापदण्ड २०८०" को सहयोग लिने ।

लिखित परीक्षाका लागि प्रश्नपत्र निर्माण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

विशिष्टिकरण तालिका अनुसार यस एकाइबाट देहाय अनुसारका प्रश्नहरु निर्माण गरेर लिखित परीक्षा सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

एकाई. राप्तीसोनारीको परिचय

क.सं.	प्रश्नका प्रकार	प्रश्नको सङ्ख्या	जम्मा पूर्णाङ्क	प्रश्नको तह र सङ्ख्या	पूर्णाङ्क
१	अति छोटा प्रश्न	२	२×१=२	ज्ञान तह १, बोध १	२
२	छोटा प्रश्न	१	१×२=२	ज्ञान तह १	२
३	लामा प्रश्न	०	०	नभएको	०
जम्मा		३	४		४

एकाई. हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरु

क.सं.	प्रश्नका प्रकार	प्रश्नको सङ्ख्या	जम्मा पूर्णाङ्क	प्रश्नको तह र सङ्ख्या	पूर्णाङ्क
१	अति छोटा प्रश्न	०	०	नभएको	०
२	छोटा प्रश्न	१	१×२=२	बोध १	२
३	लामा प्रश्न	१	१×४=४	उच्च दक्षता १	४

जम्मा	२	६		६

एकाई. हाम्रा पेसा,व्यवसाय र प्रविधि

क. सं.	प्रश्नका प्रकार	प्रश्नको सङ्ख्या	जम्मा पूर्णाङ्क	प्रश्नको तह र सङ्ख्या	पूर्णाङ्क
१	अति छोटा प्रश्न	०	०	नभएको	०
२	छोटा प्रश्न	३	३×२=६	ज्ञान १,बोध १ र प्रयोग १	६
३	लामा प्रश्न	१	१×४=४	उच्च दक्षता १	४
जम्मा		४	१०		१०

एकाई. खुशीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

क. सं.	प्रश्नका प्रकार	प्रश्नको सङ्ख्या	जम्मा पूर्णाङ्क	प्रश्नको तह र सङ्ख्या	पूर्णाङ्क
१	अति छोटा प्रश्न	१	१×१=१	ज्ञान तह १	१
२	छोटा प्रश्न	३	३×२=६	बोध १,प्रयोग १ र उच्च दक्षता १	६
३	लामो प्रश्न	१	१×४=४	बोध तहबाट १	४
जम्मा		४	११		११

एकाई. हाम्रो वातावरण

क.सं.	प्रश्नका प्रकार	प्रश्नको सङ्ख्या	जम्मा पूर्णाङ्क	प्रश्नको तह र सङ्ख्या	पूर्णाङ्क
१	अति छोटा प्रश्न	५	५×१=५	ज्ञान २,बोध २ र प्रयोग १	५
२	छोटा प्रश्न	१	१×२=२	ज्ञान तह १	२
३	लामा प्रश्न	१	१×४=४	प्रयोग तह १	४
जम्मा		७	११		११

एकाई. विपद् व्यवस्थापन

क. सं.	प्रश्नका प्रकार	प्रश्नको सङ्ख्या	जम्मा पूर्णाङ्क	प्रश्नको तह र सङ्ख्या	पूर्णाङ्क
१	अति छोटा प्रश्न	०	०	नभएको	०
२	छोटा प्रश्न	२	२×२=४	बोध तह १ र प्रयोग तह १	४
३	लामा प्रश्न	१	१×४=४	उच्च दक्षता १	४
जम्मा		३	८		८

सबै एकाइबाट गरेर जम्मा प्रश्नको सङ्ख्या र पूर्णाङ्क

क.सं.	प्रश्नका प्रकार	प्रश्नको सङ्ख्या	जम्मा पूर्णाङ्क
१	अति छोटा प्रश्न	८	८
२	छोटा प्रश्न	११	२×११=२२
३	लामा प्रश्न	५	४×५=२०
जम्मा		२३	५०

यस स्रोत सामग्री परिमार्जन गर्नका लागि साविकको स्रोत सामग्रीको पुस्तकमा रहेका कुराहरु विषयगत,क्षेत्रगत,तहगत र भाषागतरुपमा रहेका त्रुटिहरुलाई पहिल्याएर पाठ्यक्रमको सीमा र क्षेत्रभित्र रहेर सच्याउन र परिमार्जन तथा संसोधन गर्न र थपघट गर्नका लागि सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयका शिक्षकहरुको सुझाव सङ्कलन कार्यशालाबाट प्राप्त भएका सुझावहरुलाई समेत समावेश गरेर यस पुस्तकलाई परिमार्जन गरिएको छ । यसका लागि स्रोत सामग्रीका रुपमा देहायका स्रोतहरुको सहयोग लिइएको छ :

- स्रोत सामग्री कक्षा ६–८ (पहिलेको)
- राष्ट्रिय जनगनणा २०७८
- स्थानीय पाठ्यक्रम (कक्षा १–८ , हाम्रो राप्तीसोनारी)
- शिक्षकहरुबाट प्राप्त सुझावहरु
- वेव साइडहरु (बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज र सिक्टा सिंचाइ आयोजना)
- राप्तीसोनारी घरधुरी सर्वेक्षण २०७५
- राप्तीसोनारी गाउँपालिकाका सम्वन्धित विभिन्न शाखाहरु
- प्रत्यक्ष अवलोकन
- स्थानीय सरोकारवालासंगको कुराकानी
- गुगल सर्च
- भगवानदत्त थारु (कन्यशवरी सा.व.उ.स. अध्यक्ष राप्तीसोनारी ५ विनौना)
- कमल बस्नेत (सा.व.उ.स. अध्यक्ष राप्तीसोनारी ४ राजपुर)
- डिल्लीबहादुर घर्तीमगर (सचिव सहिद स्मृति पार्क राप्तीसोनारी ६ हब्रवा)
- सन्तोष थारु राप्तीसोनारी ८ धर्मौती
- कृष्णप्रसाद भण्डारी जडीबुटी उद्यान ढकेरी
- कृष्ण पौडेल राप्तीसोनारी १ कुसम

सुझाव सङ्कलन गोष्ठीमा सहभागी शिक्षकहरु

क.सं.	सहभागीको नाम	ठेगाना	प्द
१	युवराज चौधरी	लक्ष्मी मा.वि.मदुई	शिक्षक
२	जीवनकुमार वली	सहिद स्मारक आ.वि.खोरिया	शिक्षक
३	पूर्णबहादुर बि.क.	ने.रा.आ.वि.महेन्द्रपुर	शिक्षक
४	सुरेन्द्रबहादुर बुढा	ज्यदुर्गा आ.वि.मदुवा	शिक्षक
५	कलावती थारु	जनजागृती आ.वि.नवलपुर	शिक्षक
६	सालिकराम थारु	गणेश आ.वि.खैरहनी	शिक्षक
७	पार्बती थारु	सरस्वती मा.वि.भवनियापुर	शिक्षक
८	लोकबहादुर बि.क.	ने.रा.मा.वि.कुम्भर	शिक्षक
९	रामबहादुर थारु	जनशक्ति मा.वि.बैजापुर	शिक्षक
१०	चन्द्रबिर चौधरी	ने.रा.मा.वि.धामपुर	शिक्षक

११	जगबहादुर चौधरी	ने.रा.मा.वि.चिलहरिया	शिक्षक
१२	विवेक थारु	भुवरभवानी मा.वि. विनौना	शिक्षक
१३	हरिकुमारी थापा	ने.रा.मा.वि.गुलरी	शिक्षक
१४	सुमित्रा अर्याल	सरस्वती मा.वि.पनेरिया	शिक्षक
१५	द्रोपतीकुमारी थारु	सिध्देश्वर मा.वि.सिधनवा	शिक्षक
१६	इन्द्रबहादुर थारु	ने.रा.मा.वि.सर्री	शिक्षक
१७	सन्तोषराज थारु	अमरज्योति मा.वि.नन्कौपुर	शिक्षक
१८	धनबहादुर हमाल	दिपप्रकाश मा.वि.लालपुर	प्रधानाध्यापक
१९	सञ्जिव चौधरी	बालशान्ति आ.वि.भेलुनियाँ	प्रधानाध्यापक
२०	चेतबहादुर कवँर	दिपशिखा ई.मि.स्कूल सर्रा	शिक्षक
२१	डम्मर खत्री	ब्राइटल्याण्ड एकेडेमी विनौना	शिक्षक