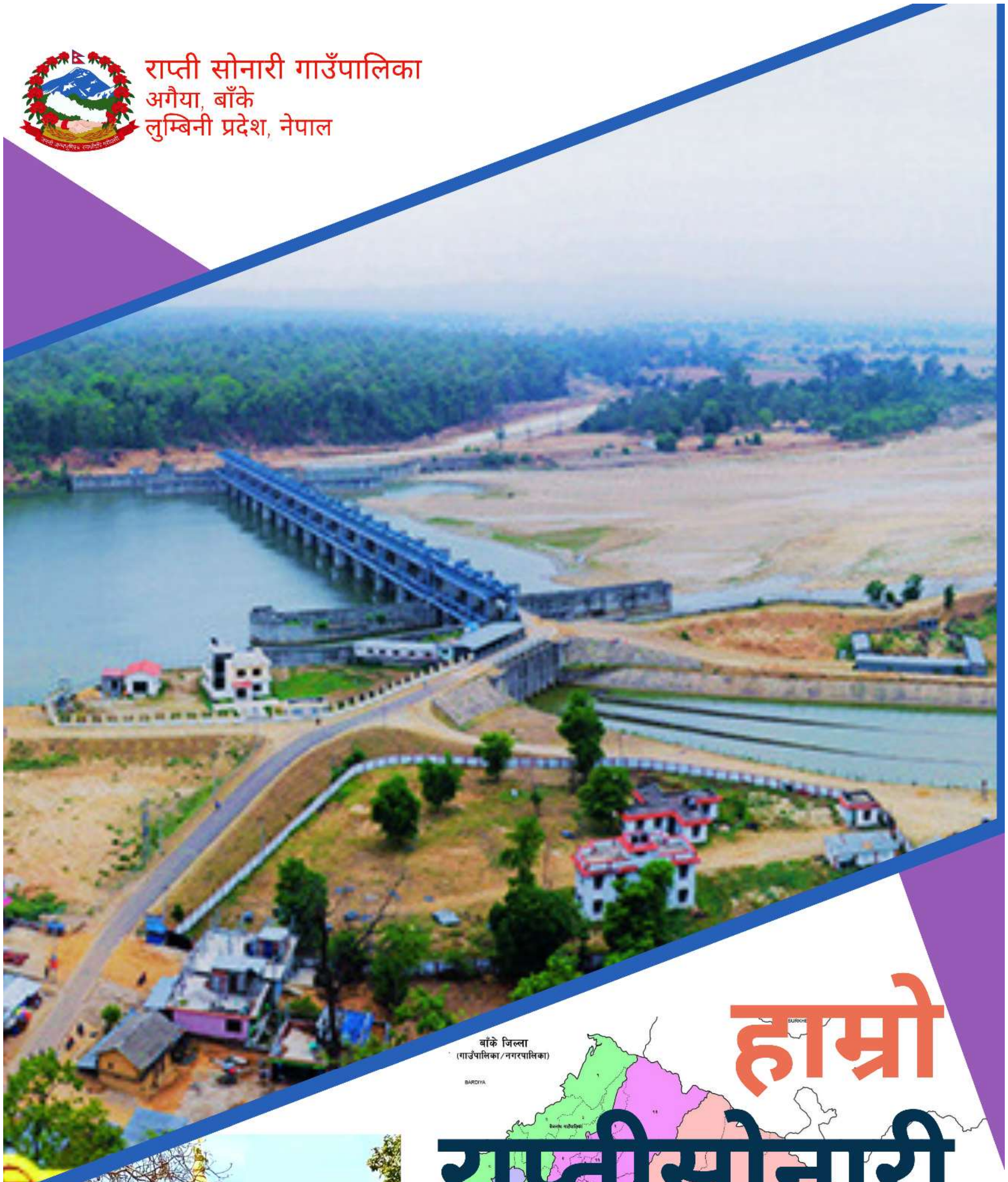
राप्ती सोनारी गाउँपालिका
अगैया, बाँके
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल



हाम्रो राप्तीसोनारी

स्थानीय पाठ्यक्रम

स्रोत सामग्री

कक्षा ७

हाम्रो राप्तीसोनारी

(स्थानीय पाठ्यक्रम)

स्रोत सामग्री

कक्षा ७

२०८१

दुई शब्द

शिक्षण सिकाइको प्रकिया आफैमा एक जटिल कुरा हो । यो मानिसको जीवनपर्यन्त चलिरहने प्रकिया हो । यसलाई सरल,सहज र सरस बनाउन शिक्षकको प्रमुख र महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । पाठ्यकमलाई केन्द्रमा राखेर यसले अपेक्षा गरेका सक्षमताहरु प्राप्त गर्नका 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 ७ का लागि तयार पारिएको यो "हाम्रो राप्तीसोनारी" को स्रोत सामग्रीले पाठ्यकममा राखिएका सबै एकाइ अन्तर्गतका विषयवस्तुहरुको शिक्षण सिकाइको सहजताका लागि आवश्यक विषयवस्तुहरुको व्यवस्थापन गर्ने प्रयास गरिएको भएता पनि त्यो कतै अपूर्ण पनि देखिन सक्छ । शिक्षक आफै पनि सिकाइको सिङ्गो स्रोत भएकाले यसमा हुन सक्ने तमाम त्रुटि र अभावहरुलाई हटाइ वास्तविक र यथार्थ विषयवस्तु विद्यार्थीलाई पस्कनु हुनेछ भन्ने आशा गरेको छु ।

यो सामग्रीका तयार पार्नका लागि आवश्यक विवरण र विषवस्तुको जानकारी गराइ सहयोग गर्नुहुने सबैमा हृदयदेखि धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

गोरखबहादुर हमाल
राप्तीसोनारी ८ बाँके

विषयसूची 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

स्थानीय विषय अन्तर्गत रहेको यस "हाम्रो राप्तीसोनारी" विषयका लागि वार्षिक १२८ कार्यघण्टालाई एकाइगत रुपमा देहाय अनुसार राखिएका हुँदा उक्त निर्धारित समयावधिभित्र सम्वन्धित एकाइमा राखिएका विषयवस्तुहरुको शिक्षण सिकाइ कार्यकलाप सम्पन्न गर्नुपर्ने हुन्छ ।

एकाइ र कार्यघण्टाको विवरण

एकाइ	एकाइ शिर्षक	कार्यघण्टा
एकाइ एक	राप्तीसोनारीको परिचय	१०
एकाइ दुई	हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरु	१५
एकाइ तीन	हाम्रा पेसा,व्यवसाय र प्रविधिहरु	२५
एकाइ चार	खुशीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप	३०
एकाइ पाँच	हाम्रो वातावरण	२८
एकाइ छ	विपद् व्यवस्थापन	२०
छवटा एकाइ	**जम्मा**	१२८

यस विषयमा राखिएका छवटा एकाइहरुलाई देहायअनुसारका पाठहरुमा बाँडिएको छ :

एकाइ	एकाइ शिर्षक	पाठ	पाठ सङ्ख्या
एकाइ एक	राप्तीसोनारीको परिचय	१–४	४
एकाइ दुई	हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरु	५–१०	६
एकाइ तीन	हाम्रा पेसा,व्यवसाय र प्रविधिहरु	११–१६	६
एकाइ चार	खुशीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप	१७–२४	८
एकाइ पाँच	हाम्रो वातावरण	२५–३२	८
एकाइ छ	विपद् व्यवस्थापन	३३–३८	६
छवटा एकाइ	**जम्मा**	१ देखि ३८	३८

एकाइ : एक
राप्तीसोनारीको परिचय

यस राप्तीसोनारी विषयलाई कार्यघण्टाका हिसाबले जम्मा १२८ बार्षिक कार्यघण्टा राखिएको छ । यस एकाइलाई जम्मा १० कार्यघण्टा राखिएकोहुँदा सो समयावधिको प्रयोग गर्दै विषय शिक्षकले यस एकाइमा राखिएका विषयवस्तुहरुको शिक्षणसिकाइ कियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

पाठ १ : बाँके जिल्लाको नक्सामा राप्तीसोनारीका विभिन्न स्थानहरु

पाठ २ : राप्तीसोनारीमा शैक्षिक तथा मानववस्तीको अवस्था

पाठ ३ : प्रहरी चौकी तथा सुरक्षा सेवा

पाठ ४ : गाउँपालिकाले विभिन्न वर्गका लागि तय गरेका कार्यक्रमहरु

पाठ १
बाँके जिल्लाको नक्सामा राप्तीसोनारीका विभिन्न स्थानहरु

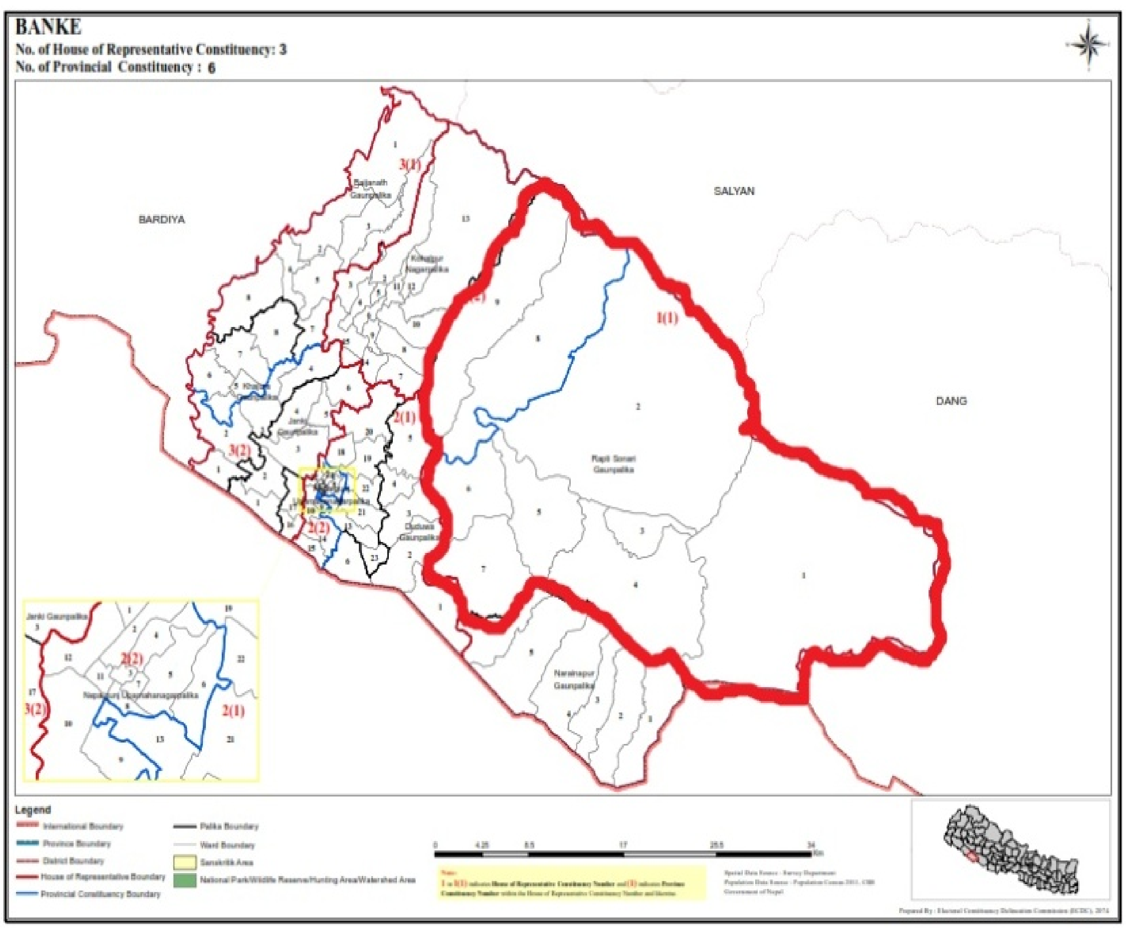
बाँके जिल्लाको अवस्थिति

- यस जिल्लाको पूर्वमा दाङ जिल्ला
- पश्चिममा बर्दिया जिल्ला
- दक्षिणमा भारतको उत्तरप्रदेश
- उत्तरमा सल्यान जिल्ला रहेका छन् ।
- बाँके जिल्लाको क्षेत्रफल २३३७ वर्ग किलो मिटर रहेको छ ।

नेपालका ७७ वटा जिल्लाहरुमध्ये बाँके जिल्ला पनि एक हो । यो जिल्ला लुम्बिनी प्रदेश अन्तर्गत पर्ने १२ वटा जिल्लाहरुमध्येमा पर्दछ । नेपालको पुरानो प्रमुख व्यापारिक केन्द्र तथा ऐतिहासिक सहर नेपालगञ्ज तथा प्रसिद्ध बागेश्वरी मन्दिर यसै जिल्लामा पर्दछन । बाँके जिल्लामा जम्मा ८ वटा स्थानीय तहहरु रहेका छन् । ती ८ वटा स्थानीय तहहरुमध्ये राप्तीसोनारी गाउँपालिका पनि एक हो । कूल २३३७ वर्ग कि.मि. क्षेत्रफल रहेको बाँके जिल्लाको कूल भू-भागमध्ये राप्तीसोनारी गाउँपालिकाले मात्रै १०४१.७३ वर्ग कि.मि.अर्थात ४५ प्रतिशत भू-भाग ओगटेको छ ।

राप्तीसोनारी गाउँपालिकालाई जम्मा ९ वटा वडामा विभाजन गरिएको छ । यस गाउँपालिकाको कार्यालय वडा नं.२ अगैयामा रहेको छ । यस गाउँपालिका वडा कार्यालयहरु देहाय अनुसारका स्थानमा रहेका छन् :

वडा	वडा कार्यालय रहेको स्थान
१ नं. वडा कार्यालय	कुसुम बजार बैरिया
२ नं. वडा कार्यालय	कचनापुर र शम्शेरगञ्ज
३ नं. वडा कार्यालय	भवनियापुर
४ नं. वडा कार्यालय	बैजापुर
५ नं. वडा कार्यालय	बिनौना
६ नं. वडा कार्यालय	पनेरिया
७ नं. वडा कार्यालय	सर्रा
८ नं. वडा कार्यालय	पेरानी
९ नं. वडा कार्यालय	ढकेरी



विद्यार्थीको जिज्ञाशा

दिपेश जिज्ञासु विद्यार्थी हो । ऊ नियमित विद्यालय जान्छ । ऊ आफुले नबुझेका कुराहरु शिक्षकलाई मात्र हैन जसलाई पनि सोधिहाल्छ । नबुझेका कुरा सोधिहाल्ने उसको साह्रै राम्रो बानी छ । एक दिन विद्यालयबाट घर फर्कदै गर्दा चौतारीमा केही मानिसहरू जम्मा भएर एउटा ठूलो कागज हेरिरहेका थिए । उनीहरू राप्तीनदी कतापर्छ? भनेर छलफल गरिरहेको उसले सुन्यो । उसलाई उनीहरूका कुरा सुन्न मन लाग्यो । उसको साथी रमेश भन्दै थियो, “छिटो घर जाऔं कस्तो भोक लागेको छ ।” तर दिपेशले आफ्नो साथी रमेशलाई सम्झाएर सहमत गराएपछि उनीहरू पनि चौतारीमा गएर त्यहाँ भैरहेका कुरा सुने । दिपेशलाई केही सोध्न मन लागेको जस्तो बुझेर चश्मा लगाएका एकजना मानिसले सोधे “बाबु तिमीलाई केही भन्नु छ ?” दिपेश निक्कै खुसी हुँदै भन्यो “अङ्कल मैले केही कुरा सोधें भने बताइदिनुहुन्छ ?” ती चश्मा लगाएका मानिसले हाँस्दै भने “किन नबताउनु बरु सोधन के कुरा हो ?” दिपेशले यसै मौकामा भन्यो“अङ्कल तपाईंले समाउनु भएको नक्सामा हाम्रो गाउँ पनि देखिन्छ ?” ती मानिसले भने तिम्रो गाउँ मात्रै हैन तिमी पढ्ने विद्यालय, हाम्रो वडाकार्यालय, गाउँपालिकाको कार्यालय,हाम्रा धार्मिक स्थलहरू,राप्ती नदी,खर्चेताल,भुवरभवानी मन्दिर,बैसा र ढकेरीका पिकनिक पार्कहरू जस्ता धेरै ठाउँहरू देख्न सकिन्छ । यती मात्र कहाँ होर यसमा त हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका मुख्य बाटाहरू पनि देख्न सकिन्छ । यति भन्दै उनले ती सबै स्थानहरू दिपेशलाई पालिकाको नक्सामा देखाइदिए । उसले रमाइलो मान्दै बडो रुचिकासाथ ती सबै स्थानहरू हेर्‍यो । रमेशलाई पनि यो कुरा मन पर्‍यो । ती अङ्कललाई धन्यवाद भन्दै रमेश र दिपेश घरतिर हिंडे । रमेशलाई निक्कै भोक लागेकाले चाँडै घरमा गएर खाने कुरा सोंच्दै थियो तर दिपेश भने आफूले पनि त्यस्तै नक्सा बनाउनेकुरा सोचिरहेको थियो । भोलि हामी दुबै जनाले शिशाकलमले त्यस्तै नक्सा बनाउने सल्लाह गर्दै आआफ्ना घरतिर लागे ।

माथि दिपेशको जस्तै सबै विद्यार्थीमा जिज्ञाशा जगाएर शिक्षकले समाधान गरिदिने ।

- **नदी तथा खोलाहरु** :राप्तीनदी, शिवखोला, खैरीखोला, सुखार खोला, मुगुवाखोला, चङ्गैयाखोला, झिझरीखोला, मोरङ्गाखोला,ढोलिया खोला, परुवा खोला,घुइया नाला वडा नं.६मा ,मुर्गिया खोला,सैयापुर खोला
- **स साना बजारक्षेत्रहरु** :कुसुमकोबजार, अगैयाकोबजार, बैजापुरको बजार, चिलहरियाको बजार,बिनौनाको बजार, कुण्डाचोक रमोहनपुर बजार,शमशेरगञ्जको जिरो बजार ढकेरी बजार
- १ नं.वडादेखि वडा नं. ९ सम्मका वडा कार्यालयहरु
- **पर्यटकीय स्थलहरु** : सिक्टा बाँध, बैसा वनभोज पार्क, थारु सङ्ग्रहालय, मदुवा-बिनौना जोड्ने पुल, राप्ती-गौशाला, ढकेरी वनस्पति उद्यान, ढकेरी वनभोज-पार्क,कन्यश्वरी सिमसार,सुइलहवा झरणा,ढोलिया झरणा
- **धार्मिकस्थलहरु** :सतीभवानी भवनियापुर वडा नं. १, शिव मन्दिर कुसुम वडा नं.१, कोटही भवानी मन्दिर वडा नं.२ खोरिया ,भुवरभवानी मन्दिर वनघुस्री वडा नं.३, समयभवानी मन्दिर वडा नं५ अलिनगर ,कर्णेराजा मन्दिर वडा नं.५, कन्यश्वरी मन्दिर वडा नं.५ ,वैष्णवोदेवी मन्दिर वडा नं. ५,पोखरा माता मन्दिर नन्कौपुर, मरीमाता मन्दिर वडा नं.७सैयापुर ,मण्डफवा मन्दिर वडा नं.७ सैयापुर ,गणेश मन्दिर वडा नं.८शमशेरगञ्ज, बेङ्कटेश्वर मन्दिर वडा नं.९ ढकेरी

पाठ २

राप्तीसोनारीमा शैक्षिक तथा मानववस्तीको अवस्था

हाल राप्तीसोनारी गाउँपालिकाभित्र रहेका सामुदायिक र संस्थागत विद्यालय तथा क्याम्पसहरुको सङ्ख्या यसप्रकार रहेको छ :

- बालविकास कक्षाहरू ७१ वटा
- **प्राथमिक विद्यालयहरू १९ वटा (कक्षा ५ सम्म)**

  कक्षा २ सम्म चलेका विद्यालयहरु २ वटा

  कक्षा ३ सम्म चलेका विद्यालयहरु८ वटा

  कक्षा ४ सम्म चलेका विद्यालयहरु३ वटा

  कक्षा ५ सम्म चलेका विद्यालयहरु६ वटा
- **आधारभूत विद्यालयहरू १४ वटा (कक्षा ८ सम्म)**
- **माध्यमिक विद्यालयहरू २१ वटा**

  कक्षा १०सम्म चलेका विद्यालयहरु ९ वटा

  कक्षा १२ सम्म चलेका विद्यालयहरु१२ वटा

  जम्मा ५४ वटा
- **उच्च शिक्षा (स्नातकसम्म) २ वटा क्यामपसहरु**

  १.लक्ष्मी सामुदायिक क्याम्पस वडा न २ कचनापुर

  २.जन सिध्देश्वर सामुदायिक क्याम्पस वडा न ६ हब्रहवा

संस्थागत विद्यालयहरु (बोर्डिङ् स्कूलहरु)

- मा.वि. कक्षा १२ सम्म चलेको १ वटा(चिल्ड्रेन प्याराडाइज,वडा नं.५ टडुवा)
- मा.वि.कक्षा १० सम्म चलेका २ वटा(गौतम ई.मि.वडा नं.८ ओभरी रशमशेरगञ्ज ई.मि.वडा नं.८ पेरानी)
- मा.वि.कक्षा ९ सम्म चलेका १ वटा
- आ.वि. कक्षा ८ सम्म चलेका २ वटा
- आ.वि. कक्षा ७ सम्म चलेका ३ वटा
- आ.वि. कक्षा ६ सम्म चलेका ३ वटा
- प्रा.वि. कक्षा ५ सम्म चलेका ३ वटा
- प्रा.वि. कक्षा ४ सम्म चलेका १ वटा

जम्मा १६ वटा

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको साक्षारताको अवस्था यसप्रकार रहेको छ :

- महिला ६८.९ प्रतिशत
- पुरुष ८२ प्रतिशत
- जम्मा७५ प्रतिशत

स्रोत : राष्ट्रिय तथ्याङ्क विभाग २०७८

राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा मानववस्तीको अवस्था

वडागत जनसङ्ख्याको विवरण यस प्रकार रहेको छ :

वडा	महिला	पुरुष	जम्मा
१	२८८२	२६२५	५५०७
२	४८८१	४१६४	९०४५
३	३०३२	२७५०	५७८२
४	४१३१	३४८५	७६१६
५	४२६३	३७०७	७९७०
६	४४९७	३९३२	८३५१
७	५६३४	५५०९	१११४३
८	२९५९	२४९०	५४४९
९	२९१९	२६६५	५५८४
जम्मा	३५११८	३१३२५	६६४४५

स्रोत : राष्ट्रिय तथ्याङ्क विभाग२०७८

यसरी माथिको तालिका हेर्दा सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या वडा नं. ७ मा ११,१४३ रहेको देखिन्छ भने सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या वडा नं.३ मा ५,७८२ रहेको देखिन्छ । यस पालिकाको दक्षिण पश्चिम क्षेत्र अर्थात वडा नं.६ र ७ मा पालिकाको कूल जनसङ्ख्याको करीब २९.३३ प्रतिशत जनसङ्ख्या बसोबास गर्दछन् । मधेशी समुदायको अधिकांश बसोबास रहेको यस क्षेत्रमा मुश्लिम समुदायका मानिसहरु पनि बसोबास गर्दछन् । राप्तीसोनारीका अन्य वडाहरुको तुलनामा शैक्षिक रुपमा केही पछाडि देखिन्छ ।

विगतमा एउटा मात्र मा.वि. (सिद्धेश्र मा.वि.) ले यस भेगका बालबालिकाहरुलाई कक्षा १२ सम्मको शिक्षा प्रदान गर्दै आएकोमा हाल आएर ने.रा.मा.वि.सर्री,सरस्वती मा.वि.पनेरिया,अमरज्योति मा.वि. नन्कौपुर र दिपप्रकाश मा.वि. लालपुरले मा.वि.तहको पठनपाठन गराइरहेका छन भने जन सिद्धेश्वर क्याम्पसले शिक्षातर्फ स्नातकसम्मको कक्षा सञ्चालन गरेकाले विगतमा भन्दा आल आएर शिक्षाको क्षेत्रमा फड्को मारेको देखिन्छ । राप्ती नदीको बाढीले हरेक बर्षायाममा यस भेगका मानिसहरुलाई सताइरहन्छ ।

पाठ ३
प्रहरी चौकी तथा सुरक्षा सेवा

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाभित्र रहेका सुरक्षा चौकीहरू र प्रदान गर्ने सेवाहरू:

जनताको जनधनको सुरक्षा प्रदान गरेर गाउँपालिकाभित्र शान्ति र अमन चयन स्थापना गर्नका लागि नेपाल सरकारले यस पालिकाभित्रका विभिन्न स्थानमा सुरक्षाका लागिजनपद प्रहरीका चौकीहरु र ससस्त्र प्रहरी बलको स्थापना गरेको छ ।समाजमा चोरी डकैती, हत्या हिंसा,बलात्कार र झैझगडा आदि हुन नदिनका साथै विभिन्न प्राकृतिक तथा दैवी प्रकोपहरुमा समेत उद्दार र सहयोगका कार्यहरू गर्दै आएको छ ।

राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा रहेका नेपाल प्रहरीका कार्यालयहरू :

- कुसुम इलाका प्रहरी कार्यालय वडा नं.१ बैरिया कुसुम
- धामपुर इलाका प्रहरी कार्यालय वडा नं.४धामपुर
- अगैया प्रहरी चौकी वडा नं.२ अगैया
- कचनापुर प्रहरी चौकी वडा न २ कचनापुर
- मेहमानपुर प्रहरी चौकी वडा न ६ मेहमानपुर
- सर्री प्रहरी चौकी वडा न ७ सर्री
- ओभरी प्रहरी चौकी वडा नं.८ शमशेरगञ्ज
- ढकेरी प्रहरी बीट वडा नं.९ ढकेरी
- ससस्त्र प्रहरी बल शमशेरगञ्ज
- ससस्त्र प्रहरी बल पोष्ट माथेबास जिरो

गाउँपालिकाबाट प्रदान गरिने सेवा सुविधालाई प्रभावकारी बनाउने उपायहरु :

जनतालाई विभिन्न कार्यालयीय कामकाज गर्न र गराउन छिटो र सजिलो होस् भनेर स्थापना भएका तीन तहका सरकारहरुमध्ये स्थानीय तहको सरकारको रुपमा रहेका पालिकाहरुले प्रवाह गर्ने विभिन्न सेवा तथा सुविधालाई प्रभावकारी बनाउनसकेमात्र स्थानीय सरकार स्थापनाको औचित्य हुनेहुँदा सबै पालिकाहरुले कसरी आफ्नो पालिकाभित्रका जनताहरुलाई सरल र द्रुत उपयुक्त सेवा दिन सकिन्छ भन्ने कुरामा चिन्तन र कार्यशील रहनु जरुरी देखिन्छ । स्थानीय सरकार आफ्नै घरदैलोको सरकार भएको र यसका जनप्रतिनिधिहरु घरगाउँकै परिचित व्यक्तिहरु हुनेहुँदा जनतालाई परेका विभिन्न पिरमर्का र विकासका कामहरुमा तेरो मेरो नभनेर दलीय बिचारभन्दा माथि उठी प्रभावकारिता ल्याउनु सबैको कर्तव्य र जिम्मेवारी हो ।

सेवा सुविधालाई प्रभावकारी बनाउने केही उपायहरु :

- जनप्रतिनिधि र कर्मचारीहरुबिच सहयोगात्मक सम्बन्ध रहनुपर्दछ ।
- सबैले जिम्मेवारी बोधका साथ काम गर्नुपर्दछ ।

- दलीय बिचारभन्दा माथि उठेर मानवीय भावले काम गर्नुपर्दछ ।
- कामको शुध्दता, गुणस्तर र शिघ्रतामा ध्यान दिनुपर्दछ ।
- आवश्यकताको प्राथमिकीकरण गरेर काम गर्नुपर्ने ।
- वडापत्र तयार गरी कार्यसम्पन्न गर्न योजना अनुसार काम गर्नुपर्ने ।
- समय समयमा गुनासो ग्रहण, सुनुवाइ र प्राप्त सुझावको कार्यान्वयन हुनुपर्ने ।
- पालिकामा रहेका अन्तरशाखा समन्वय र सहयोगको आदान-प्रदान हुनुपर्ने ।
- कार्य सम्पादनमा अनावश्यक हस्तक्षेप हुननहुने ।
- शाखाहरुबाट प्रवाह गरिने सेवाको बारेमा जनतालाई सचेतना जगाउनुपर्ने आदि

पाठ : ४
गाउँपालिकाले विभिन्न वर्गका लागि तय गरेका कार्यक्रमहरु

पालिकाबाट प्रवाह गरिने कामहरुलाई व्यवस्थित, प्रभावकारी र छिटोछरितो सम्पन्न गर्न सकियोस् भनेर विभिन्न पालिकाहरुमा विषयगतरुपमा विभिन्न शाखाहरुको व्यवस्था गरिएको हुन्छ । स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ अनुसार स्थानीय सरकारको अधिकार क्षेत्रभित्र पर्ने कार्य सम्पादनका लागि स्थापित ती शाखाहरुले तोकिएका कार्यक्रम र अधिकारभित्र रहेर कार्य सम्पादन गर्ने गर्दछन् । हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा पनि विभिन्न शाखाहरु छन् । ती शाखाहरुले विषयगतरुपमा रहेर आ आफ्ना कामहरु गर्नेगर्दछन् ।
यसरी गाउँपालिकाले गर्ने कार्यक्रमहरु संघीय,प्रदेशका र आफ्नै पनि हुन्छन । हरेक आर्थिक वर्षमा शिक्षाको क्षेत्रमा,बालबालिकाको लागि,युवाको लागि,अपाङ्गता भएकामानिसको लागि,विशेष आवश्यक्ता भएका मानिसको लागि विभिन्न कार्यक्रमहरु रहेका हुनेगर्दछन् ।
हरेक वर्षका कार्यक्रमहरु फरकफरक हुने भएकाले गाउँपालिकाको वेवसाइडमा हेर्दा कार्यक्रमहरु सबै देख्नसकिन्छ ।
शिक्षकले उक्त वेवसाइडको सहायताले विद्यार्थीहरुलाई आवश्यक विषयवस्तुको जानकारी गराउने

एकाइ दुई
हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरु

यस एकाइमा राखिएका विषयवस्तुहरुको शिक्षण सिकाइ कार्यकलापका लागि १५ कार्यघण्टा छुट्याइएको हुँदा सो समयावधिभित्र शिक्षण सिकाइ कार्यकलाप सकाउनुपर्नेहुन्छ ।

पाठ ५: मस्जिद र चर्चको परिचय र महत्व

पाठ ६ : थारु सम्प्रदायको मघौटा नाच

पाठ ७ : पार्क तथा सङ्ग्रहालयहरु

पाठ ८ : औषधीय वनस्पतिहरु

पाठ ९ : गाउँपालिकास्तरीय खेलकूद

पाठ ५
मस्जिद र चर्चको परिचय र महत्व

मस्जिद

राप्तीसोनारी ७ को झगडिया गाउँमा रहेको मस्जिद

विश्वमा मानिने विभिन्न धर्महरुमध्ये ईश्लाम धर्मपनि प्रमुख धर्म हो । यस धर्मलाई पैगम्बर हजरत मोहम्मदले प्रारम्भ गरेका थिए र उनको जन्म इश्वी सम्बत् ५७० मक्का सहरमा भएको थियो । पैगम्बर हजरत मोहम्मदका बाबु अब्दुल्ला र आमा अमिना थिइन । उनको मृत्यु इश्वी सम्बत् ८ जुन ६३२ मा भएको थियो । विश्वमा मानिने विभिन्न धर्महरुमध्ये धेरै मानिसहरुले मान्ने धर्मअन्तर्गत ईश्लाम धर्म पनि एक हो । कुरान अर्थात (ईश्वरको आदेश) यस धर्मको पबित्र धर्मग्रन्थ हो । मश्जिदमा गएर पश्चिमतिर फर्केर नवाज पढ्नु र आम्दानीको १० प्रतिशत जकात गर्नु (दान गर्नु) यस धर्माबलम्बीहरुले गर्नेमुख्य धार्मिक कार्य हुन् । यस धर्ममा एकआपसमा अभिवादन गर्दा “वालेकम इश्लाम” भनिन्छ । जुनसुकै धर्म चाहे जीवन मुक्तिका लागि अबलम्बन गरियोस् या जीवन निर्माणका लागि, सबैको आफ्नै महत्व, प्रसङ्ग र इतिहास रहेको हुन्छ । विभिन्न धर्मका ग्रथ, दर्शन र मार्गहरुमा केही भिन्नता देखिएपनि गणतव्य र लक्ष्य सबैको यौटै हुन्छ । त्यसकारण हामी चेतनशील प्राणी हुनुको नाताले सबैले एकअर्काप्रति सहयोग, सद्भाव र भाइचाराको सम्बन्धका साथ धार्मिक सहिष्णुता कायम गर्दै सबैले सबैको सम्मान र आदरका साथ बाँच्नुपर्दछ ।
हाम्रो राप्तीसोनारीमा पनि वडा नं.६ र ७ मा ईश्लाम धर्माबलम्बीहरुको पनि बसोबास रहेको छ । धर्म, जात, पेसा हाम्रा भिन्न भिन्न भएतापनि मानव हितका लागि धार्मिक सद्भाव राख्दै सबै एकजुट भएर अगाडि बढ्नुपर्दछ ।

चर्च

राप्तीसोनारी ८ शमशेरगञ्जमा रहेको चर्च

विश्वमा मानिने विभिन्न धर्महरुमध्ये ईशाइ धर्मपनि प्रमुख धर्म हो । यस धर्मका प्रवर्तक इशामशी (जिसश काइष्ट) हुन् । यस धर्मलाई ईसाइ धर्म या क्रिश्चियन धर्म पनि भनिन्छ । यो धर्म मान्ने मानिसहरु चर्चमा गएर प्रभु इशुको प्रार्थणा गर्दछन् । “क्रिशमश डे” यिनीहरुको धार्मिक उत्सवको पर्व हो । यस धर्मको पवित्र धर्मग्रन्थ बाइबल हो । हामी सबैले एकअकार्को धर्मप्रति सहिष्णु, सहयोग, सद्भाव रभाइचाराको सम्बन्धका साथ सबैले सबैको सम्मान गर्दै बाँच्नुपर्दछ । हाम्रो राप्तीसोनारीमा क्रिश्चियनधर्माबलम्बीहरुको पनि बसोबास रहेको छ । धर्म, जात, पेसा हाम्रा भिन्न भिन्न भएतापनि कसैलेपनि ईर्ष्याको भावना नराखी मानव हितकालागि सबै एकजुट भएर अगाडि बढ्नुपर्दछ ।

शिक्षकले गर्नुपर्ने: माथि उल्लेख गरिएका मस्जिद र चर्चका साथै ती धर्महरुको बारेमा सम्बन्धित स्थानीय जानकारसँग सम्पर्क गरेर थप जानकारी लिने ।

पाठ ६
थारु सम्प्रदायको मघौटा नाच

मघौटा नाचमा भुइँमा राखिएको पैसा नचनियाले उठाइरहेको

नेपाल कला र संस्कृतिले निक्कै धनी छ । यहाँ भौगोलिक भेग अनुसार र जातजाति अनुसार आआफ्नै प्रकारका कला र संस्कृतिहरु रहेकाछन् । यिनै सयौं कला र संस्कृतिरुपि थुङ्गाहरुले नेपाली संस्कृतिरुपि सुन्दर माला बनेको छ । यही माला प्रत्येक नेपालीको गलामा सुशोभित भएर विश्वमा नेपाललाई चिनाएको छ । यस्तै सस्कृतिहरुमध्ये पश्चिमी तराईमा बसोबास गर्ने थारु जाति पनि आफ्ना कला र संस्कृतिमा निकै सम्पन्न रहेको पाइन्छ । यिनीहरुले मनाउने विभिन्न चाडहरुमध्ये माघेसक्रान्ति अर्थात माघी महत्वपूर्ण चाड हो । यस पर्वलाई यिनीहरु नयाँवर्षको रुपमा धुमधामकासाथ मनाउने गर्दछन् । यस अवसरमा नाचगान गरेर रमाइलो पनि गर्दछन । यस अवसरमा नाचिने नाचलाई “मघौटा नाच ” भनिन्छ ।

मघौटा नाचको इतिहास

यो नाच थारु जतिमा निक्कै प्रचलित नाच हो । विशेष हर्ष र उल्लासमय वातावरणमा मनाइने माघी पर्वको अवसरमा करिव एक हप्तासम्म नाचिने यस नाचमा तीनै पक्ष अर्थात बाजाहरु बजाउने, गीत गाउने र नाच्ने सबै भूमिकामा प्रायः महिलाहरुको मात्रै सहभागिता रहन्छ । नाच्ने क्रममा पैंसा लुटाउने परम्परा पनि रहेको हुन्छ । यसका लागि पुरुषहरुले सिक्का या नोट भुइँमा राखिदिने र नाचिरहेकी महिलाले दुबैहात र दुबै खुट्टा टेकी उल्टो टेकेर भुइँमा राखिएका सबै पैंसा मुखले एकैपटकमा उठाउनुपर्ने हुन्छ । यसलाई पैंसा लुट्ना भनिन्छ । विशेषगरी दाङ जिल्लामा मूल बसोबास भएर विभिन्न ठाउँमा बसाइसरी आएका थारुहरुमा (डगौरा थारु) यो नाच प्रचलित छ । यो नाच कहिलेदेखि प्रारम्भ भयो भनेर एकिन गर्न नसकिएपनि जहिलेदेखि यो पर्व मनाउन थालियो त्यही बखतबाट यस नाचको पनि प्रारम्भ भएको मान्न सकिन्छ ।

मघौता नाचको महत्व

बर्षभरि घरायशी तथा खेतीपातीको काममा व्यस्त रहने महिलाहरु कम्तीमा यस पर्वको नाममा मिठोमसिनो खाने र गाउँका सबै महिला जम्मा भएर विभिन्न समस्या र दुःख तथा पिडाहरु भुलाउने अवसर पनि भएकाले मानसिक ताजापन, शारीरिक स्वस्थता र साथीसंगीहरुबिचको सद्भाव र सम्बन्धसमेत बढाउन यो पर्व र यसअवसरमा नाचिने नाचले सहयोग पुर्‍याउने देखिन्छ ।

मघौटा नाचमा प्रयोग हुने बाजाहरु

यस नाचमा प्रयोगहुने बाजाहरुमा मादल (मन्द्रा), चाँप (घुङ्ना), मञ्जिरा र करतार हुन् ।

मघौटा नाच नाच्दा लगाइने पोसाक

यो नाच नाच्दा नाच्ने नर्तक (नचनियाँ)ले लेहङ्गा, चोली (चोल्या) लगाएर कम्मरमा सेतो पटुकी बाँध्ने गर्दछन् ।

मघौटा नाचको संरक्षण

कला र संस्कृति हाम्रा गहना हुन् । यिनको संरक्षण र सम्वर्धन गर्नाले हाम्रो आफ्नोपन बाँच्दछ । यस्ता मघौटा नाच लगायत नेपालमा नाचिने विभिन्न जातजातिसंग सम्बन्धित विभिन्न नाचहरुको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । पाश्चात्य संस्कृतिको अतिक्रमणले दब्दबा बढाइरहेको हालको सन्दर्भमा आजका युवाहरुमा आफ्ना मौलिक संस्कृतिप्रतिको महत्व र माया बढाउँदै तिनको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्नु हामी सबैको कर्तव्य र जिम्मेवारी हो ।

पाठ ७
पार्क तथा संग्रहालयहरु

वनस्पति उद्यान

राप्तीसोनारी वडा न ९ ढकेरीमा रहेको वनस्पति उद्यान

वनस्पति उद्यान भनेको शैक्षिक तथा अनुसन्धान कार्यको लागिस्वतन्त्र अथवा सरकारीस्तरमा वनस्पतिहरूको जीवित सङ्कलनलाई वैज्ञानिक व्यवस्थापनका लागि स्थापित संस्था हो । जैविक विविधता तथा वनस्पति पहिचान एवम् संरक्षणका लागि वनस्पति उद्यानको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । वनस्पति उद्यानलाई वनस्पतिहरूको जीवित सङ्ग्रहालय(Leaving Museum)भनिन्छ । यहाँ स्थानीय र परस्थानीय वनस्पतिहरूको संरक्षण गरिएको हुन्छ ।

वनस्पति उद्यान हुनका लागि निम्नलिखित कुराहरू हुनुपर्दछ :

- स्थानको स्थायित्व भएको
- सङ्कलनको वैज्ञानिक आधार भएको
- सङ्कलित वनस्पतिहरुको अभिलेखीकरण भएको
- वनस्पतिहरुको पहिचान सहितको लेवल भएको
- अन्य उद्यानहरुसँग भएको एवम एक अर्कामा वनस्पति तथा ज्ञान आदानप्रदान भएको
  Plant Taxonomyकार्यक्रम तथा हर्बेरियमसंग सम्बन्ध भएको
- आर्थिक महत्वका वनस्पतिहरु भएको
- विद्यार्थीका लागि शिक्षामूलक रहेको
- हर्बेरियम वनस्पति नमूना भएको

हालसम्म विश्वमा जम्मा ११८ राष्ट्रहरूमा ८०० वनस्पति उद्यानहरू रहेको देखिन्छ।ढकेरी वनस्पति उद्यान बाँके जिल्लाको राप्तीसोनारी गाउँपालिका वडा नं.९ ढकेरीमा रहेको छ । यो उद्यानकोहलपुर

नगरपालिकाबाट११किलोमिटरपूर्वमा पूर्वपश्चिम राजमार्गको दक्षिण छेवैमा रहेको छ।यस उद्यानको स्थापना वि.सं.२०५६ मा भएको हो । यसको क्षेत्रफल ५ हेक्टरमा फैलिएको छ। वनस्पति अनुसन्धान केन्द्र बाँकेको मातहतमा स्थापित यो उद्यानमा जैविक विविधताको संरक्षण गर्ने उद्देश्यले स्वस्थानीय र परस्थानीय प्रजातिहरूको संरक्षणका साथै वैज्ञानिक तथा शैक्षिक प्रयोजनका लागि दुर्लभ तथा लोपोन्मूख प्रजातिहरूको संरक्षण भैरहेको छ।यस उद्यानभित्र श्रीखण्डबगैँचा,वानस्पतिक पारिवारिक बाटिका,गुलाव बाटिका,नर्सरी क्षेत्र,क्याक्टस हाउस,इत्यादि रहेकाछन् । यस उद्यानमा यस क्षेत्रमा पाइने करिव ५०० प्रजातिका वनस्पतिहरु संरक्षित रहेका छन् । यहाँ रहेका वनस्पतिको अवलोकन गर्न विद्यार्थी, अनुसन्धानकर्ता, जडीबुटी कृषक तथा सम्वन्धित पेसाकर्मीहरू सुन्दर मनोहर स्थल हेर्न आउने गरेका कारण यस उद्यानलाई शैक्षिक अध्ययन केन्द्रका साथै पर्यटकीय स्थलको रूपमा विकास गर्न सकिने प्रष्ट सम्भावना रहेको देखिन्छ ।

सहिद स्मृति पार्क

राप्तीसोनारी वडा नं.६ हब्रवामा रहेको सहिद स्मृति पार्क

नेपालमा वि.सं.२०५२ सालदेखि ने.क.पा. माओवादीले गरेको सशस्त्र संघर्षको क्रममा राज्य पक्ष र माओवादी पक्षबिचको द्वन्द्वको बेलामा मारिएका बाँके जिल्लाका माओवादीतर्फका लडाकुहरुको सम्झनामा यो पार्कको निमार्ण गरिएको हो । राप्तीसोनारी गाउँपालिका वडा नम्बर ६ को हब्रवा भन्ने ठाउँमा यो पार्क रहेको छ । नेपालगञ्ज-बघौडा सडक अन्तर्गत नेपालगञ्जबाट करिव कि.मि.१६को दूरीमा रहेको यो पार्क सिध्देश्वर मा.वि. सिधनवाको ठिक उत्तरतर्फ सडकको छेवैमा रहेको छ । विशेष गरेर बेपत्ता सहिद परिवारको आर्थिक तथा श्रमको सहयोगबाट निर्माण गरिएको यस पार्कको निर्माणमा संविधान सभा सदस्य तिलक परियार तथा लुम्बिनी प्रदेश सांसद कृष्णा के.सी. (नमूना) ले प्रदान गरेको सांसद विकास कोषको रकमबाट र राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको समेत सहयोग रहेको छ ।उक्त पार्कभित्र रहेको बुद्धिबल घर्ती मगरको शालिक निजको घरपरिवारले आफ्नो आर्थिक लगानीबाट निर्माण गरिदिनु भएको हो । करिव डेढ बिगाहा ऐलानी जग्गामा फैलिएको यस पार्कमा बुद्धिबल घर्ती मगरको शालिक राखिनुका साथै बिनौना, बैजापुर र फत्तेपुर ठेगाना उल्लेख भएका ३७ जना सहिदहरुको नाम उल्लेख गरिएको शिलालेख राखिएको छ । पार्कलाई व्यवस्थित गर्नका लागि पामसि पुनमगर अध्यक्ष र मनबहादुर घर्ती मगर सचिव रहनुभएको नौ सदस्सीय समिति रहेको छ । यस पार्कको क्षेत्रभित्र एउटा ठूलो हल भएको भवन र एउटा दुईतले भवन रहेका छन् । हरेकवर्ष फागुन १ गतेका दिन यस पार्कमा ती सहिदहरुको सम्झनामा विविध कार्यक्रम गरेर मनाइन्छ ।

स्रोत : पार्क व्यवस्था समितिका सचिव मनबहादुर घर्तीमगर

पिकनिक पार्क (**वनभोजस्थल**)

राप्तीसोनारी वडा नं. ३ बैंसामा रहेको पिकनिक पार्क

राप्तीसोनारीसोनारी गाउँपालिका वडा नं.३ को बैसा भन्ने गाउँको नजिकै यो पार्क सिक्टा बाँधको नजिकै राप्तीनदीको दक्षिण छेवैमा रहेको छ । हरियाली सामुदायिक वनले व्यवस्थापन र सञ्चालन गरेको यस पार्कमा वनभोजका लागि पक्की स्टलहरू निर्माण गरिएका छन् । जसले गर्दा वनभोजका लागि आउने जो कोहीलाई पनि घाम र पानीबाट ओत लाग्न सजिलो छ । नजिकै राप्तीनदी भएकोले नुहाउनका लागि पनि सहज छ। चारैतिर काँटे तारले घेरिएको यस पार्कको क्षेत्रफल करिव ४ बिघाजति रहेको छ । यसको पूर्वतर्फ जोडिएको थारू सङ्गहालय रहेकाले पनि यो वनभोजस्थल थप दर्शनीय बनेको छ। यसको सरसफाई गर्नका लागि भनेर यहाँ वनभोज खान जाने मानिसहरूले हरियाली सामुदायिक वनको कोषमा जम्मा हुनेगरी तोकिएको शुल्क तिर्नुपर्दछ ।

यस पार्कमा विभिन्न स्थानबाट वनभोज खान र थारू संग्रहालय अवलोकनगर्न,सिक्टा बाँध अवलोकन गर्न अनि राप्तीनदीमा नुहाउन मानिसहरू आउने गर्दछन् । माछा खाने पारखीहरूका लागि राप्ती नदीका ताजा माछाका लागि पनि यो वनभोजस्थल थप रमाइलो बन्नपुग्दछ ।प्राकृतिक सुन्दरताले सजिएको यस पार्कलाई अझ थप सुन्दर र व्यवस्थित बनाउनका लागि सम्वन्धित वडा, गाउँपालिका, प्रदेश र केन्द्र सरकारले गुरुयोजना बनाएर कार्य गर्नसके आन्तरिक पर्यटनमा विकास गर्नसकिने कुरामा दुईमत रहदैन ।

शमशेरगञ्ज पार्क

राप्तीसोनारी वडा नं. ८ ओभरीमा रहेको शमशेरगञ्ज पार्क

राप्तीसोनारी गाउँपालिका वडा नं.८ ओभरीमा पर्ने यो पार्क भगवती सामुदायिक वनको क्षेत्रमा पर्दछ । महेन्द्र राजमार्गको पूर्वतर्फ छेवैमा रहेको यो पार्कको स्थापना वि.सं. २०७५ मा भएको हो । उक्त भगवती सामुदायिक वनका उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष टिका वलीका अनुसार भगवती सामुदायिक वनको करिव ३२ बिघा जग्गामा यो पार्क फैलिएको छ । उक्त क्षेत्रलाई चारैतिर तारबारले घेरिएको छ । यस पार्कभित्र सतिसाल,विजयसाल,श्रीखण्ड,लिची, फरेद लगाएतका बिरुवाहरू र विभिन्न जातका फूलका बिरुवाहरू रोपिएको छ । ६ वटा प्लटमा छुट्याएको यो पार्कमा २ वटा पानीको धारा र २ वटा टहराहरूछन् । राप्तीसोनारी गाउँपालिकाले क्रमागत लागतअनुसार पटक पटक गरेर रु.४९,००,०००(उन्पचास लाख) खर्च गरिसकेको यो पार्कको अवस्था अहिले अभिभावक विहीन जस्तै बनेको छ । यसको छुट्टै समिति छैन । पहिले चौकीदारको समेत व्यवस्था रहेको यो पार्क हाल चौकिदार विहीन छ । राज्यको लगानी रहेको यो पार्क उचित संरक्षण र विकासको पर्खाइमा रहेको देखिन्छ ।

थारु सङ्ग्रहालय

राप्तीसोनारी ३ बैंसामा रहेको थारु सङ्ग्रहालय

मानव जातिका इतिहास, कला, संस्कृति, सभ्यता, परम्परा, रीतिरिवाज सबै हाम्रा समपत्तीहरु हुन् । यिनको पहिचान र अस्तित्व मेटियो भने हामी हामी नरहेर अरु र अर्कै भैसकेका हुन्छौं । समयको परिवर्तनसंगै यिनीहरुमा पनि क्रमश: परिवर्तन हुँदै विस्तारै हराउदै जाने खतरा रहन्छ । हामीले एकातिर हाम्रो इतिहास कहिल्यै बिर्सनु हुँदैन भने अर्कोतिर पछिको पुस्ताका लागि पनि सम्झन, पढ्न र गर्व गर्नका लागि यिनको चिनारी बचाएर राखिदिनुपर्दछ ।

यस्तै महत्व र पहिचान बोकेका धरोहरहरुमा थारु सङ्ग्रहालय पनि एक हो । राप्तीसोनारी गाउँपालिका वडा नं.३ बैसा गाउँको क्षेत्रमा पर्ने यो सङ्ग्रहालय बैसा पिकनिक पार्कको पूर्वतर्फ राप्ती नदीको छेवैमा रहेको छ । राप्तीसोनारी २ अगैयामा रहेको सिक्टा बाँधको दक्षिणतर्फ रहेको यो सङ्ग्रहालय राप्ती नदीको कटानबाट पिडित देखिन्छ । राप्तीसोनारी गाउँपालिका थारु जतिका मानिसको अत्यधिक बसोबास रहेको पालिका भएकाले मात्र नभइ थारु संस्कृति नेपालका संस्कृतिरुपि मालाको एउटा सुन्दर थुङ्गा समेत भएकाहुँदा यसको स्थापनाको सराहना गर्दै राप्ती नदीको कटानबाट पिडित यस सङ्ग्रहालयलाई सुरक्षित स्थानमा स्थानान्तरण वा त्यसै ठाउँमा तटबन्धबाट सुरुक्षा के गर्न सकिन्छ ? गर्न सकिने कार्य बेलैमा गरेर उक्त सङ्ग्रहालयलाई सम्बन्धित सबै सरोकारवालाहरु र सरकारहरुको सहयोगमा आकर्षक, अध्ययन योग्य र दर्शनीय स्थलको रुपमा विकासगर्न सकिएमा पालिकाकै गौरव बढ्नेछ ।

पाठ ८
औषधीय वनस्पतिहरु

वास्तवमा प्रकृतिले हामीलाई धेरै कुराहरु दिएको छ । हामीले ती चिजको पहिचान र सदुपयोग गर्न सकिरहेका छैनौं । हामीले हाम्रा वरपर रहेको वोटबिरुवा र वनस्पतिबाट हाम्रो प्राणवायुको रुपमा रहेको अक्सिजन, घाँसदाउरा, फलफूलमात्र पाइरहेका छैनौं कि हामीलाई विभिन्न रोग लाग्दा वा शारीरिक समस्याहुँदा कामलाग्ने औषधिसमेत पाइरहेका छौं । भनिन्छ प्रकृतिमा पाइने सबै वनस्पतिहरु कुनैनकुनै औषधीय गुण भएका हुन्छन । हामीले तिनलाई चिन्नमात्र सक्नुपर्दछ । आधुनिक औषधि विज्ञानको विकास नहुँदै मानिसहरुले (बैद्यहरुले) विभिन्न रोगको उपचारका लागि तिनै जडीबुटीहरुको प्रयोग गर्नेगर्दथे । त्यस्ता केही जडीबुटीहरुको यहाँ चर्चा गरिन्छ ।

गुर्जो– (Giloy)

वैज्ञानिक नाम : *Tinospora sinensis* (Lour) Merr

हाम्रो नेपालमा पाइने अनेकौं जडिबुटीहरू मध्ये गुर्जो पनि एक हो । नेपाल सरकारले खेती र अनुसन्धानका लागि प्राथमिकता दिएका जडीबुटी मध्ये गुर्जो पनि एक हो ।गुर्जो एक लहरेदार बाह्रमासे पतझड विरुवा हो जुन चैत्र-असाढ महिनामा फुल्ने गर्दछ । यसको डाँठ रस्सादार हुनुको साथै थुप्रै हाँगा लागेको हुन्छ । काण्डको बाहिरी आवरणमा खरानी रङको झिल्ली हुन्छ ।यसका पात

भने मानिसको मुटुको आकारका हुन्छन् । पातहरू झर्न थालेपछि मात्र यसमा फूलहरू लाग्दछन् । यसमा भाले र पोथी २ किसिमका साना,पहेंला र हरिया रङका हुन्छन् भने फल भने केराउको दाना जात्रा पाकेपछि राता हुन्छन्। यसले प्रायः सुख्खा जमिन रुचाउँछ । यो समुद्री सतहदेखि ३००० मिटरदेखि१५००० मिटरम्मको उचाइमा रहेको पाइन्छ । यो प्राकृतिक अवस्थामा उष्णदेखि उपोष्ण हावापानीमा सप्रेको पाइन्छ ।

प्रयोग :

मुख्य तया काण्ड वा डाँठको प्रयोग हुने भनिएतापनि यसका पात र फलको पनि औषधीय पद्धतिमा प्रयोग गरेको पाइन्छ । यसको काण्डलाई पाउडर बनाएर आयु बढाउन, वृद्धि बढाउन तथा दीर्घरोगीहरूका लागि प्रयोग गरिन्छ । आयुर्बेदिक औषधिको पद्धतिमा दम,खोकी,ब्रोङकाइटिस,मधुमेह,पेटसम्वन्धी रोग, पिसावसम्बन्धी रोग,अल्सर,पित्तलाई सक्रिय बनाउन,ज्वरो,अम्लपित्त,आँखाका रोग तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउने औषधिका रूपमा लिइन्छ । कोभिड १९ को समयमा यसको माग अत्यधिक रहेको थियो ।समग्रमा यो मानवलाई प्रकृतिले दिएको अगुपम उपहार हो तर यसको प्रयोगविधि,मात्रा र परहेज आदि धेरै कुराहरूको जानकारी लिएपछि मात्र यसको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

आकाशबेली

वैज्ञानिक नामः *Cuscuta Reflexa Roxb.*

यो एउटा औषधीय गुण भएको लहरा हो। यसको स्पर्श जमिनसँग भएको हुँदैन अर्थात यसको जरा नै हुँदैन । कुनै रुखमा बेरियो भने त्यसैमा झाँगिन्छ । त्यसैले यसलाई आकाशबेली भनिएको हो । पहेलो रङको लहरा हुने यो वनस्पति अलिकति लहरा तानेर कुनै अर्को रुख वा बुट्यानमा लगेर राखिदिएमा त्यसैबाट फैलिन थाल्छ । जुन रुखमा फैलिन्छ त्यही रुखबाट यसले आफूलाई चाहिने सबै पोषण लिने गर्दछ ।यो लहरा विभिन्न रोगहरूमा औषधिको लागि प्रयोगमा आउँछ ।
जस्तै :

- उचाइ नबढेका बच्चाहरूको उँचाइ बढाउन
- पेटका जुकाहरू मार्न
- आँखासम्बन्धी रोगहरूमा
- मुखको कलोपोतो हटाउन
- हिच्की (बाडुल्की) मेटाउन
- पशुहरूको दुध बढाउन
- कपाल झर्ने समस्या रोक्न
- कपालका जुम्रा मार्न

यस्तै विभिन्न प्रकारका रोगहरूमा तोकिए अनुसारको विधि र प्रक्रिया अनुसार यसको लहरालाई विभिन्न रोगहरूमा प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

निम

वैज्ञानिक नाम :*Azadirachta indica* **A.Juss**

धेरै समय पहिलेदेखि नै निमलाई विभिन्न औषधिका रूपमा प्रयोग गर्दै आएको पाइन्छ। ३०-३५ फिटसम्म अग्लो हुनसक्ने यो बिरुवाको बोक्राको बाहिरी भाग खैरो र भित्री भाग रातो हुन्छ । यसको पातको किनारा दाह्री परेको हुन्छ भने फूल सेतो हुन्छ फागुनदेखि वैशाखसम्म यो बिरुवामा फूल फुल्छ ।वातावरणलाई स्वच्छ बनाईराख्न मद्दत गर्ने भएकोले मानिसले यसलाई घरआँगन तथा बारीको डीलमा लगाउन सिफारिस गरिएको छ । यस बिरुवाको सम्पूर्ण भागमा Azadirachtin, Nimbin, Nimbinenrनामक वानस्पतिक रसायन पाइन्छ । यो तराई र पहाड सबैतिर पाइने वनस्पति हो । यसको पात र काण्ड सबै तितो स्वाद हुने यो बिरुवा पनि औषधीय गुणले भरपुर भएको मानिन्छ । दाँत माझ्न आधुनिक पेस्ट र ब्रशको प्रचलन हुनुपूर्व यसैको मसिनो डाँठलाई दतिवनको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसले दाँतमा लाग्ने कीराका साथै गिजाका रोगहरूबाट पनि बच्न मद्दत गर्दछ । यसका पातहरूमा अनि त्यत्तिकैऔषधीय गुण पाइन्छ । किसानहरूले बिउबिजन राख्दा यसैका पातहरू मिसाएर राखेमा अन्न बाली कीराले खाँदैन । यसरी नीम निक्कै महत्वपूर्ण बिरुवाको रूपमा रहेको छ ।

उपयोग :

- यसको फूलबाट बनेको मह बच्चाको लागि महत्वपूर्ण मानिन्छ।
- यसको फललाई जुकाको औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।
- कपालको जुम्रा हटाउन मद्दत गर्दछ ।
- पातको धुवाले लामखुट्टे हटाउन मद्दत गर्छ ।
- यसको बीउबाट निकालिने तेल कुष्टरोग,बाथरोग,लुतोमा प्रयोग गरिन्छ ।

दालचिनी

वैज्ञानिक नाम *Cinamon*

दालचिनी (बोक्रा) तेजपात (पात)

बोक्रा र पात प्रयोग गरिने यो बिरुवालाई औषधि मात्र नभएर बास्ना आउने मसलाको रूपमा समेत लिइन्छ । खानाको स्वाद बढाउन भान्छामा मासु तथा पुलाउ जस्ता खानाका परिकारमा र अन्य तरकारीमा समेत यसको प्रयोग गरिन्छ ।यसलाई मसलाको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । बोक्रा र पात दुबै प्रयोग गर्नमिल्ने यो सदाबहार बिरुवा हो । यो चैत - वैशाखतिर फुल्दछ । यो प्रजाति ५०० देखि २५०० उचाई भएका स्थानहरूमा हुन्छ । महाभारत पर्वत शृङ्खलाको पतझड र अर्धपतझड वनक्षेत्रमा यो राम्रोसँग फष्टाउँछ । यसका पातलाई तेजपात र बोक्रालाई दालचिनी भनिन्छ । यसका फाइदाहरू यसप्रकार छन् :

- मुटुका रोगहरूमा
- अम्लपित्तमा
- मधुमेह/चिनीरोगमा
- फङ्गलहरूमा
- तेललाई दाँतको कीरा मार्न प्रयोग गरिन्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा : यसको प्रयोग जथाभावी गर्नु हुँदैन । तोकिए अनुसारको मात्राभन्दा बढी भएमा नोक्सान गर्दछ । सामान्यतया एक दिनमा २ ग्रामभन्दा बढी सेवन गर्नु हुँदैन ।

अर्जुन

वैज्ञानिक नाम: *Terminalia arjuna*[Roxb.ex DC] wight and Arn

यो एउटा औषधीय गुण भएको महत्वपूर्ण वनस्पति हो ।खासगरी पोखरी,ताल अथवा ओसिलो जमिनमा यो हुर्कने र फैलने गर्दछ । त्यसैले यसलाई नदीसर्च पनि भनिन्छ । त्यस्तै टर्नेलिया,अर्जुना, धवलकुम्भ भनेर पनि चिनिन्छ । यसको वयस्क बिरुवाको उँचाइ करिब ३० फिटसम्म हुने गर्दछ । यसको बोक्राबाट विभिन्न प्रकारका औषधि बनाइन्छ । लामा लामा पात भएको यस रुखका फूलहरु पहेला र गन्ध आउने हुन्छन् । हाम्रो राप्तीसोनारी वडा नं. १ मा पर्ने खर्चेतालको सेरोफेरोमा यसको बिरुवा पाइने कुरा स्थानीय बासिन्दाहरू बताउँछन् । यसको बोक्रालाई विभिन्न औषधिको रूपमा प्रयोग गर्न सकिने कुरा आयुर्वेदमा उल्लेख भएको पाइन्छ ।

- क्षयरोगको लागि
- मुटुरोगका लागि
- हाड भाँचिएमा
- चिनीरोग लागेमा
- अल्सर भएमा
- कोलेष्ट्रोल बढेमा
- रक्तचाप बढेमा ।

विजयसाल

वैज्ञानिक नाम :*Pterocarpus marsupium* Roxb

विजयसालको काठबाट बनेका ठेकी

विजयसालको रुख

यो पृथ्वी अनेकौं औषधिको भण्डार पनि हो । आजभोलिको औषधि विज्ञानको आविष्कार नहुँदै प्राचीन समयमा हाम्रो जङ्गलमा पाइने विभिन्न औषधीय गुण भएका रुखबिरुवाहरुलाई विभिन्न रोग निवारणका लागि औषधिका रुपमा प्रयोग गरिन्थ्यो । अहिले आएर ती औषधियुक्त वनस्पतिको प्रयोगमा केही कमी जस्तो देखिएतापनि तिनको महत्व भने कम भएको छैन । त्यस्तै वनस्पतिहरु मध्ये विजय साल पनि एक हो । यसलाई अङ्ग्रेजीमा Malabar kinoभनिन्छ ।

यसलाई विजयसार,पितसाल,बिजक,अशन,बिया आदि नामले पनि चिनिन्छ । यो करीव ३० मिटरसम्म अग्लो हुने बिरुवा हो । यसको बोका, रस,पात,फल,फूल तथा काठको प्रयोग विभिन्न रोगको उपचारमा गरिन्छ । यो विशेषगरी मधुमेह अर्थात सुगर जसलाई चिनीरोग पनि भनिन्छ,त्यस रोगको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ । यसले एनिमिया अर्थात रक्तअल्पता, कोल्ष्ट्रोल जस्ता रोगहरुमा पनि उपयोगी मानिन्छ । यसको काठबाट बनेका भाँडामा राखेको पानी पिउँदा पेटजन्य रोगहरुमा आराम मिल्दछ । यसको बोकाको प्रयोग झाडापखालामा गर्न सकिन्छ । यसलाई हात्तीपाइले रोगको उपचारमा पनि प्रयोग गरिन्छ । यसरी विजय साल निक्कै उपयोगी वनस्पति हो । यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानी पनि अप्नाउनुपर्ने हुन्छ । ब्डसुगर निकै कम गर्दछ । कब्जियतको समस्या भएकाले यसको प्रयोग गर्नुहुदैन ।

खयर

वैज्ञानिक नाम :*Senegalia catechu[L.F.] P. J.H.Hurter and Mabb.*

यो विशेष गरेर गर्मी हावापानीमा हुर्कने र फष्टाउने यो जातका रुखहरूलाई थोरै पानी भएपनि हुनेगर्दछ । वयस्क अवस्थामा १२ देखि २० फिटसम्मको अग्लो हुने यो बिरुवाबाट करिब ३०-४० वर्षपछि उत्पादन लिन सकिन्छ । यसको काठको भित्रीभाग रातो अर्थात कथ्था रङ्गको हुन्छ । त्यही काठलाई ससाना टुक्रा बनाएर पानीमा पकाएर निस्केको रसलाई खियाएर डल्लो बनाइ बिक्री गरिन्छ । यसरी बनाएकोलाई कथ्था भनिन्छ । यो कत्था विभिन्न औषधिका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । पान खाने हरुका लागि यो नभइ नहुने मसला हो । यसलाई सुती कपडालाई रङगाउनसमेत प्रयोग गरिन्छ ।

पाठ ९
गाउँपालिकास्तरीय खेलकूद

राष्ट्रपति खेलाडी छनोट तथा अध्यक्षकप खेलकुद प्रतियोगिता

“खेल नै जीवन हो, जीवन नै खेल हो” भन्ने कुरालाई हृदयङ्गम गर्ने हो भने खेलले अनुशासन, समूहकार्य, लगनशीलता र समयबद्धता जस्ता कुराहरू सिकाउँदछ र अनुशासनले स्वस्थ र सफल जीवन बाँच्न सहयोग पुर्‍याउने भएकाले यसको आफ्नै महत्व रहेको छ । खेलबाट प्राप्त हुने शारीरिक स्वस्थताले मानसिक स्वस्थता जन्माउने र स्वस्थ मनस्थितिबाट असल बिचारको जन्म हुने यो अर्को महत्वका रूपमा लिन सकिन्छ । खेललाई अन्तराष्ट्रिय स्तरमा पनि विशेष महत्वका साथ हेर्ने गरेको पाइन्छ । यसको माध्यमबाट देश विदेशमा चिनिने र चिनाउने कामबाट इज्जत, मान र प्रतिष्ठाको समेत वृद्धि हुन्छ । हाम्रो देशमा संघीयता लागु भएपछि पालिकास्तरमा वर्षेनी विद्यालय तहमा खेलकुद प्रतियोगिताको आयोजना हुँदै आए अनुसार हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा पनि गाउँपालिकाको आयोजनामा वार्षिक रूपमा आधारभूत तथा माध्यमिकस्तरमा खेलकुद प्रतियोगिता सञ्चालन गरिँदै आएको छ । यस गाउँपालिका खेलाडीहरुले राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलहरू पनि खेलिसकेका छन्। हरेक वर्ष गाउँपालिकाले आफ्नो पालिकाभित्र रहेका सामुदायिक र संस्थागत विद्यालयको सहभागिता हुनेगरेर खेलकूद प्रतियोगिताको आयोजना गर्नेगर्दछ । यसरी आयोजना हुने खेलप्रतियोगितामा विभिन्न खेलहरु समावेस हुन्छन ।

यसरी आयोजना हुने खेलहरुलाई प्रभावकारी बनाउन खेलप्रति सबैको अभिरुचि जगाउँदै खेलाडीहरुलाई पहिचान,उत्साहित र सहयोग गर्न सकिएमा यस क्षेत्रले पनि हामी सबैलाई चिनाउन सक्छ ।

राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा आयोजना गरिने खेलकुद प्रतियोगितामा समावेश हुने खेलहरू:

क्र.सं.	खेल विधा	समूह		कैफियत
१	भलिबल	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
२	सटपट	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)

३	हाइजम्प	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
४	लङ्गजम्प	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
५	ट्रिपल जम्प	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
६	१०० मिटर दौड	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
७	२०० मिटर दौड	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
८	१५०० मिटर दौड	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
९	३००० मिटर दौड	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
१०	१०० × ४०० रिलेदौड	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
११	४०० × ४०० रिलेदौड	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ मा.वि.)
१२	ज्याभलिन थ्रो	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
१३	चम्चा दौड			आधारभूत तहमा (कक्षा १)
१४	चक्लेट दौड			आधारभूत तहमा (कक्षा २)
१५	गणित दौड			आधारभूत तहमा (कक्षा ३)
१६	१०० मिटर दौड			आधारभूत तहमा (कक्षा १–८)
१७	२०० मिटर दौड			आधारभूत तहमा (कक्षा १–८)
१८	४०० मिटर दौड			आधारभूत तहमा (कक्षा १–८)
१९	कबड्डी	छात्र	छात्रा	निर्धारित उमेरका सबै
२०	मार्शलआर्ट			उमेर समूह अनुसार

- मा.वि.तहका विधाहरूमा आधारभूत तहका विद्यालयहरू पनि सहभागी हुनचाहेमा हुनसक्ने
- आधारभूत तहका विधाहरू प्र.अ.को बैठकबाट हेरफेर हुनसक्ने परम्परा रहेको
- गाउँपालिकाले प्रत्येक वर्ष आयोजना गर्ने गरेको
- प्र.अ.को बैठकबाट सञ्चालनको जिम्मा इच्छुक विद्यालयले लिने गरेको
- खेलमा सहभागिताका लागि तोकिएको निश्चित उमेरभित्रको हुनुपर्ने ।

पाठ १०
निस्वार्थी र समाजसेवी व्यक्तित्व

सामान्यरुपमा मानिस एक स्वार्थी प्राणी हो । प्रायः उसका सबैजसो कियाकलापहरु आफ्नो व्यक्तिगत हितका लागि केन्द्रित रहन्छन् । यो उसको जङ्गली रुपको अवशेष पनि हो । हिंजोको जङ्गली अवस्थाबाट आज एक्काइसौं शताब्दीसम्ममा आइपुग्दा भने उसको यो बानी पटक्कै सुहाउँदो मानिदैन । चिन्तन मनन् र समीक्षा गर्नसक्ने क्षमता राख्ने मानिसले चाहेमा आफ्नो समाज, राष्ट्र 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 त्यसरी सामाजिक स्वार्थमा लागेर विभिन्न सामाजिक काममा लागेका मानिसहरु हाम्रो वडा वा पालिकाको अन्य जुनसुकै वडामा भएपनि त्यस्ता व्यक्तिहरुको पहिचान गरी उक्त कार्यमा लाग्न प्रोत्साहन गर्ने सम्मानका कार्यक्रमगर्नु पर्दछ । यस्ता निस्वार्थ समाजसेवीहरुको सङ्या बढाउन जाति, भाषा, धर्म,

सम्प्रदाय आदि जस्ता विभेदबाट माथि उठेर सबै मानव हौं, हामीले गर्ने सम्पूर्ण कामहरु मानव हितमा केन्द्रित हुनुपर्दछ, भन्ने भावकासाथ आफू पनि लाग्ने र अरुलाई पनि यस प्रकारका कार्यमा लाग्न प्रेरित गर्न जरुरी छ । यसबाट समाजमा निस्वार्थ भावनाको सम्मान र आदर हुन्छ र अन्य मानिसहरु पनि प्रेरित हुनेछन् ।

शिक्षकले गर्नुपर्ने आफ्नो वडा या अन्य वडामा त्यस्ता कुनै व्यक्तिहरु भएमा ती व्यक्तिको बारेमा विद्यार्थीलाई परिचित गराउन सकिन्छ ।

एकाइ तीन
हाम्रा पेसा, व्यवसाय र प्रविधिहरु

यस एकाइका लागि २५ कार्यघण्टा छुट्याइएकाले उक्त समयावधिमा यस एकाइमा राखिएका विषयवस्तुहरुको शिक्षण सिकाइ कार्यकलाप सञ्चालन गर्नुपर्नेछ ।

पाठ ११: बाख्रा र भेडापालन

पाठ १२: दलहन खेती

पाठ १३: तरकारी खेती

पाठ १४: हस्तकला

पाठ १५: व्यावसायिक पशुपालन

पाठ १६: पशुपालन र कृषिक्षेत्रको प्रवर्धन र सम्वर्धनमा पालिकाको योगदान

पाठ :११

बाख्रा र भेडापालन

हाम्रो समाजमा मानिसहरुले आफ्नो जीवन यापनका लागि विभिन्न पेसा र व्यवसायहरु गरिरहेका हुन्छन् । मूलतः मानिसहरुले परम्परागत पेसा र व्यवसायनै अप्नाउने गरेको भएतापनि हिंजोआज शिक्षा र सोंचमा आइरहेको परिवर्तन तथा प्रविधिको विकाससमेतका कारणले मानिसहरुले अप्नाउने विभिन्न पेसा तथा व्यवसायमा नयाँ सोंच आएको देखिन्छ ।

राप्तीसोनारीको सन्दर्भमा भन्नुपर्दा परम्परागत पेसा तथा व्यवसायलाई आधुनिकरुप दिने र नयाँ व्यवसायको थालनी गर्ने जस्ता प्रवृत्तिहरु विस्तारै देखिन थालेका छन् । यहाँका मानिसहरुले अवलम्बन गरेका केही पेसा तथा व्यवसायहरुको छोटो चर्चा निम्नअनुसार गरिन्छ :

बाखा पालन

परिचय

बाखा एक चारखुट्टे जनावर हो । अति चिसो भू-भाग बाहेक प्रायः सबैतिर बाखा पालन गर्न सकिन्छ । बाखाहरू विभिन्न प्रजातिका हुन्छन् । मुलतः मासुका लागि यसको पालन गरिन्छ । यसको दुध निकै पोषिलो हुन्छ । यो सामान्यतयावर्षमा२पटक ब्याउने गर्छ भने प्रजातिअनुसार एक बेतमा १, २ वा ३ वटासम्म बच्चा दिन्छ ।यसले खासगरेर डालेघाँस बढी रुचाउने गरेको पाइन्छ । यसले समथर भूभाग भन्दा हल्का भिरालो पानी नजम्ने जमिन बढी रुचाउँछ । परम्परागतरुपमा प्रत्येक घरमा २/४वटा बाखाहरू पाल्नेगरिएको छ । कुनै पूजाको लागि, दशैंमा बली चढाउनको लागि,बकरइदमा कुर्बानी (मुस्लिमहरूले)गर्नका लागि, बिहेबारीमाभोजभतेरको लागि खसी बोकाहरूको उपयोग गर्नेगरिन्छ । यसको बढ्कोला (मल) खेतबारीमा प्रयोग गरिन्छ ।

महत्व

परम्परागतरूपमागरिने बाखापालनले बजारकोमागलाई धान्न नसकिरहेको अवस्थामा व्यावसायिकरूपमा गरिने बाखा पालनले बजारको मागलाई धान्न केही मात्रामा भए पनि सघाउ पुर्‍याएको छ । विभिन्न चाडबाडहरूमा,बिहे तथा भोजभतेरहरूमा तथा ठुला होटेलहरूमा मासुका लागि खसीबोकाको माग बढ्दै गएकाले बाखापालन व्यवसायलाई व्यावसायिकरूपमा सञ्चालन गर्नसकेमा स्थानीय रोजगारीको सिर्जना हुनुको साथै आर्थिक विकासमा केही मात्रामा भए पनि सहयोग पुग्नजानेछ ।

बाखा पालन गर्ने आधुनिक तरिका

सबै क्षेत्रमा विज्ञान र प्रविधिको प्रयोग भैरहेको आजको विश्वसन्दर्भमा पशुपालनको क्षेत्रमा पनि नयाँ नयाँ खोज र अनुसन्धानले विभिन्न हावापानीमा राम्रोसँग फस्टाउनसक्ने प्रजाति र नश्लका बाखाहरूलाई आधुनिक खोरको व्यवस्था, आहारको (डालेघाँस) व्यवस्था,विभिन्न भ्याक्सिनको व्यवस्था र समय समयमा स्वास्थ्य परीक्षण र औषधिको व्यवस्थाका साथ उचित हेरचाह गर्नाले परम्परागत रूपमा गरिने पालनबाट भन्दा निक्कै बढी उत्पादन लिनसकिन्छ ।

बाखामा लाग्नसक्ने केही रोगहरू :

- पी.पी.आर.
- खोरेत
- महला (मुखेन्द्रो)
- निमोनिया

- पेट ढाडिने
- पेटको जुका
- नाम्ले जुका

यी रोगहरूले फरक फरक लक्षण देखाउने गर्दछन् । कतिपय रोगहरू भाइरस र कतिपय रोगहरू ब्याक्टेरियाको कारणले लाग्ने भएकाले बेलैमा खोप लगाउने गरेमा रोगमुक्त गराएर राम्रो उत्पादन लिनसकिन्छ । हाम्रो पालिका र सबै वडाहरुमा पशु प्राविधिक रहने भएको वडा र पालिकाबाट विभिन्न रोगको पहिचान र उपचारका लागि औषधिको सेवा लिन सकिन्छ ।

भेडा पालन

परिचय

भेडा हिमाल पहाड तराइ सबैतिर पाइन्छ । यसको जीउमा रहेको बाक्लो भुत्ला बढिरहने हुँदा बेलाबेलामा काटेर काम्लो र स्वीटर जस्ता ऊनजन्य सामानहरु बनाउन सकिन्छ । बाखाको तुलनामा यो फोहरी र लाटो हुन्छ । बाखाभैँ जङ्गलमा चर्न रुचाउँदैन । यसलाई दुबो बढी मनपर्ने भएकोले खुल्ला चौर,खोलाको किनार, कुनै नाङ्गा (रुख र बुट्यान नभएकाको) ठाउँहरू रुचाउँछ । यसलेसामान्यतया एक बेतमा एउटा मात्र बच्चा पाउँछ । यसका विभिन्न प्रजाति हुन्छन्न । यिनै प्रजातिहरूमा लामो पुच्छर भएको (लाम्पुच्छे) पनि एक हो । यो आकारमा अलि ठुलो पनि हुन्छ । यसको ऊनबाट बनेका स्वीटर, कम्मल,गलैंचा आदि निकै राम्रा र न्याना हुन्छन् ।

महत्व

खास गरेर हिमाली भेगमा पहिलेदेखिनै भेडापालन गर्ने र यसबाट ऊनको उत्पादन गरेर ऊनजन्य सामग्री (स्वीटर, कम्बल, गलैंचा आदि) परम्परागत तरिकाबाट (हातैले ऊन कातेर) निर्माण गर्दै बिक्री गर्दै आएको पाइन्छ । खसीबोकाको जत्तिको नभएपनि मासुको रुपमा पनि भेडालाई प्रयोग गरिन्छ । यसले मानव बिस्टा पनि खाने भएकाले वातावरणको सरसफाईमा पनि सहयोग पुर्याउँछ । यसलाई व्यवस्थितरूपमा पालन गर्नसकियो भने बजारमा मासुको आपूर्ति गर्न सकिनुका साथै ऊन र ऊनजन्य स्तरीय सामग्रीको उत्पादन गरी निर्यात गर्नसकिने प्रस्ट सम्भावना छ । यसबाट आन्तरिक रोजगारको सिर्जना हुनुको साथै निर्यातबाट विदेशी मुद्रा प्राप्तिमा भूमिका खेल्ने देखिन्छ । हाम्रो पालिकामा व्यावसायिकरुपमा नभएतापनि भेडाको पालन गर्ने गरिएको छ । यसलाई पनि व्यावसायिकरुपमा पालन गर्नको लागि हाम्रो पालिकामा पनि उपयुक्त भू बनोट रहेकाले यसको पालन गरेर यसबाट प्राप्त हुने ऊन तथा मासुको उत्पादनबाट राम्रो आर्थिक लाभ लिनसकिने प्रशस्त सम्भावनाहरु देखिन्छ ।

भेडापालन गर्ने आधुनिक तरिका

बाखाको तुलनामा यो अलि फोहरी स्वभावको हुने भएकाले सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ । बेलाबेलामा भुत्ला (रौँ) काटेर फुर्तिलो बनाउन पनि आवश्यक छ । बासस्थानको व्यवस्थापन गर्दा उमेर र स्वभाव अनुसार अलग बस्ने व्यवस्था गर्नुपर्दछ। गर्भवती माउ भेडालाई अलग बस्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ । यसका बयस्क भाले (साँरो) लाई एकै स्थानमा राख्दा आपसमा जुध्ने सम्भावना अधिक हुने भएकाले सोतर्फ ख्याल राख्नुपर्दछ । गर्भाधानका लागि रक्तवंश नदोहरिने गरेर नयाँ भालेको

व्यवस्था गर्नु पर्दछ । यसरी खोरको व्यवस्था, स्वास्थ्यको हेरचाह,आहारा र चरनको उचित व्यवस्था गर्नसकेमा यसबाट मासु र ऊनको उत्पादन राम्रो लिनसकिन्छ ।

पाठ :१२

दलहन खेती

परिचय

हामीलाई खाना नभइ नहुने कुरा हो । खाना मिठो र स्वादिलो हुनुका साथै यसमा शरीरलाई चाहिने विभिन्न पोषक तत्वहरु पनि हुनु आवश्यक हुन्छ । हाम्रो खानामा प्रयोग हुने विभिन्न प्रकारका दालहरुनै दलहन बाली हुन् । यसरी हाम्रो भान्सामा सधै पाक्ने भात या रोटीसंगै दालको पनि महत्वपूर्ण स्थान रहेको छ । यसरी दिनहुँ र छाकैपिच्छे जसो आवश्यक पर्ने दालका विभिन्न स्रोत र प्रकारहरु हुन्छन् । त्यस्ता केही दलहन बालीहरुको यहाँ छोटो चर्चा गरिएको छ ।

चना

चना दलहन बाली अन्तर्गत पर्ने मुख्य बाली हो । यो हाम्रो स्वास्थ्यका लागि निक्कै लाभदायक मानिन्छ । यसमा २१ प्रतिशत प्रोटिन र ६० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेड रहेको हुन्छ । भिजाएको चनाको सेवनले शरीरलाई उर्जावान बनाउन मद्दत गर्छ । यसबाट धेरै परिकारहरु बनाएर खान सकिन्छ । यसको बोटको कलिलो मुण्टालाई सागको रुपमा खान सकिन्छ भने फललाई भिजाएर काचै, भुटेर खाजाको रुपमा,पिसेर (बेसन) पिठोको (पकौडी आदि बनाएर)रुपमा,नम्किनको रुपमा र दलेर दालको रुपमा खानसकिन्छ । यसको राम्रो उत्पादनका लागि दोमट माटो राम्रो मानिन्छ । यसका लागि माटोको पि.एच.मान ६ देखि ७.५ सम्म हुनु राम्रो मानिन्छ । चिसो हावापानी हुर्कने यो बालीले धेरै पानीभने सहन सक्दैन । यसका लागि अधिकतम् २० र न्युनतम् १० डिग्री तापक्रम उपयुक्त हुन्छ । यसका जे.जी.११, देशी, इन्दिरा, हिप, पुसा वैभव, काबुली (सेतो चना)आदि धेरै जातहरु पाइन्छन् । राम्रो उत्पादन लिनका लागि खनजोत,मलखात आदिको राम्रो तयारी र व्यवस्था गरेर चनाको खेती गरेमा यस बालीबाट राम्रो आम्दानी लिन सकिन्छ ।

हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिकाका विभिन्न भू भागमा पनि यसको खेती गरिने भएकाले बढी फल्ने जातको बिउ, बाली लगाउने उपयुक्त समय, रोग नियन्त्रण, मलखाद आदि कुराहरुमा बिचार पुर्‍याउन सकियो भने यस बालीबाट हाम्रो उपभोगको आवश्यक्ता मात्र पुरा हुने नभइ बिक्री गरेर राम्रो आम्दानी समेत गर्नसकिन्छ ।

केराउ

यो एक प्रकारकारको दाल हो । यसलाई पोषणयुक्त खानाको रुपमा प्रयोग गरिन्छ । यसका दाना साना गोलाकार हुन्छन् । यसलाई दालको रुपमा पकाएर आइन्छ । यो प्रोटिन,फाइवर,भिटामिन र खनिजहरुको राम्रो स्रोत हो । यसलाई सुप,करी तथा तरकारीहरुमा मिसाएर खान सकिन्छ । यो ग्रामीण क्षेत्रमा निकै लोकप्रिय छ । यसले हृदय रोगको जोखिम घटाउन मद्दत गर्ने र पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्ने भएकाले यसलाई स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक मानिन्छ ।

केराउको खेती गर्ने तरिका

- माटोको तयारी : खेतलाई राम्रोसंग खनजोत गरेर कम्पोष्ट र जैविक मख हालेर माटो तयार गर्नुपर्दछ । माटोमा बढी चिस्यान हुनुहुदैन । पानीको राम्रो निकासको व्यवस्था गनुपर्दछ ।
- बिउ छर्ने : यसको बिउ छर्दा दुईदेखि तीन सेण्टी मिटर गहिरोमा पर्ने गरेर प्रत्यक्षरुपमा छर्नुपर्दछ ।
- सिंचाइ : यसलाई अङ्कुरणका लागि प्रयाप्त चिस्यान चाहिन्छ । बिउ रोपिसकेपछि हल्का सिंचाइ गर्नुपर्दछ तर पानी जम्नु हुँदैन ।
- मल तथा गोडमेल : बेलाबेलामा अन्य झारपात आउने भएकाले गोडमेलका साथै मल हाल्दा राम्रो हुन्छ ।
- फसल काट्ने : यसकोबोट तथा फलहरु पहेंला भएपछि काट्नका लागि तयार भएको मानिन्छ । सामान्यतया बिउ रोपेको तीनदेखि चार महिनामा यो दलहन बाली तयार हुन्छ ।

  यसमा लाग्नसक्ने रोगहरु : अन्य बालीहरुमा जस्तै यसमा पनि केही रोग तथा कीराहरुले सताउछन् ।

  - पाउडरी मिल्ड्यु : यो एकप्रकारको फङ्गस हो । यो रोग लागेमा बोटमा सेतो लेप बस्नगइ बोट सुक्न थाल्छ । यसबाट बच्न फुङ्गीसाइडको प्रयोग गर्नसकिन्छ ।
  - रुटरोट : यो माटोमा हुने फुङ्गल हो । यसले जरालाई सडाएर बोट पहेलो हुँदै मर्न थाल्छ । यसका लागि रोप्नुभन्दा अघि माटोको उपचार र पानीको राम्रो निकासको व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ ।
  - एनथ्राक्जोन : यसले पातहरु गाढा खैरो र कालो बनाउँछ । यसलाई फैलनबाट बचाउन प्रभावित पातहरु हटाएर फुङ्गेगीसाइड छर्कनु पर्दछ ।
  - एफिड (साना कीरा) : यी कीराहरुले बोटका मुनामा बसेर रस चुस्ने भएकाले बिरुवा कम्जोर हुनजान्छ । यी कीरा मार्न निमको तेल जस्ता जैविक कीटनाशकको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
  - थ्रिप्स :यी किराहरुले पातको रस चुस्दछन । साबुनपानी जस्ता जैविक कीटनाशकको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

मटर

यो एक प्रकारको हरियो गोलाकार तरकारी हो । फल बालीको समूहमा पर्ने यो बालीमा प्रोटिन,फाइवर,भिटामिन ए,भिटामिन सी र फलाम तत्वहरु प्रसस्त पाइन्छन । यसलाई सुप,सलाद,पुलाव आदि विभिन्न परिकारमा खान सकिन्छ ।

खेती गर्ने तरिका :

माटोको तयारी र मलखादको राम्रो व्यवस्था गरेर चिसो मौसममा यसको खेती गरिन्छ । केराउको जस्तै हेरचाह र रोगकीराहरुको आक्रमण यसमा पनि हुने भएकाले सोही अनुसार गर्नुपर्दछ ।

महत्व

दाल हाम्रो भान्साको महत्वपूर्ण खाद्यवस्तु हो । विभिन्न प्रकारका दालहरुको आआफ्नै प्रकारको स्वाद रहने भएतापनि समग्रमा सबैको स्वाद मिठो मात्र हैनकि मानव स्वास्थ्यका लागि महत्वपूर्ण पोषक तत्वले भरिएको पनि हुन्छ । यसलाई हेकदिन हाम्रो खानामा समावेश गर्न सकियोभने हाम्रो

शरीरलाई चाहिने विभिन्न पोषक तत्व प्राप्त हुने भएकाले हामीलाई स्वस्थ रहन मदत गर्दछ । बजारमा यसको माग निकै भएकाले धेरै उत्पादन गर्नसकेमा राम्रो आम्दानी गर्नसकिल्छ । यो हरिया तरकारीहरु जस्तो तत्काल बिकी गर्न नसके बिग्रीजाने नभएर केही समय भण्डारण गरेर राख्न पनि सकिने भएका बजारभाउ राम्रो हुँदाका बखत बेच्न सकिन्छ ।

खेतीकार्यमा सहयोग

हाम्रो राप्तीसोनारीमा पनि विभिन्न दलहन बालीहरु खासगरी मसुरी, चना, केराऊ र अरहरको खेती गरिने र यहाँको माटो र हावापानीमा राम्रा सप्रेका पाइएकाले यी बालीका विकासका लागि पकेट एरिया छुट्याएर विशेष कार्यकम सञ्चालन गरी किसानलाई मल, बिऊ र प्रविधिको सहयोग विशेष कार्यकम सञ्चालन गर्नसके यस बालीको उत्पादन बढ्नगइ यहाँका किसानको आर्थिक अवस्था सुधारमा सहयोग पुग्नजाने देखिन्छ ।

पाठ १३
तरकारी खेती

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 :

- माटोअनुसार हुने तरकारी (बलौटे, दोमट, चिम्ट्याइलो)
- लहरामा फल्ने तरकारी (बोडी, करेला, लौका, फर्सी आदि
- बोटमा फल्ने तरकारी (भाण्टा, भिण्डी 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 वर्णशङ्कर बिउहरूको उत्पादन गरेकाले पनि व्यवसायमुखी तरकारी खेती गर्न सजिलो भएको छ ।
राप्तीसोनारी गाउँपालिकाका विभिन्न वडामा आधुनिक विधि र प्रक्रियाबाट व्यावसायिकरूपमा तरकारीको खेती भैरहेको छ । यसबाट स्थानीय आवश्यक्ताको आपुर्ति हुनुका साथै स्थानीय किसानहरुको आयआर्जनमा सहयोग मिलिरहेको छ । यसलाई अझ व्यापक बनाउन सकियो भने अन्य पालिकामा समेत निर्यात गर्न सकिन्छ ।

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 नितान्त आवश्यक 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 ।

सहयोग

कुनै पनि खेतीपातीबाट राम्रो उत्पादन लिनका लागि त्यसबारे राम्रो ज्ञान हुनु आवश्यक छ । तरकारी खेतीका लागि पनि त्यस सम्बन्धी ज्ञान हुनु जरुरी छ । व्यावसायिक रूपमा खेती गर्नेहरूका लागि गाउँपालिकाले पनि (कृषि सामग्री खरिदमा अनुदाग र बिउबिजन) आर्थिक र प्राविधिक सहयोग गर्दै आएको छ । तरकारी खेतीको मुख्य समस्या यसको बजार व्यस्थापन हो । चाँडै बिग्रिने र कुहिने भएकाले ढुवानी र बिक्रीमा किसानहरूलाई सरकारी स्तरबाट सहयोग गर्न आवश्यक छ ।

हामीले खाने केही तरकारीहरु

फर्सी

परिचय

फर्सी नेपालमा ग्रीष्म वर्षा मौसममा खेती गरिने प्रचलित तरकारी बाली हो । अरु तरकारी बालीको तुलनामा फर्सीमा उत्पादन क्षमता, पौष्टिक तत्वहरू, भण्डारण क्षमता र ढुवानी खप्न सक्ने क्षमता बढी हुनुका कारणले यसको खेती प्रचलित हुन सकेको हो । यसको फल र कलिला मुन्टाको तरकारी बनाइन्छ । यसको उद्‌गमस्थल, मध्य तथा दक्षिण अमेरिका हो । नेपालका सबै जिल्लाहरुमा यसको खेती गरिन्छ.।

हावापानी र माटो

फर्सी गर्मी मौसमको बाली हो । यो २५-३० डि.से.दिउँसोको तापक्रम तथा १८-२० डि.से.रातिको तापक्रममा राम्रो सप्रन्छ । यसले तुषारो खप्न सक्दैन । परिपक्व हरिया फल १० डि.से. भन्दा कम तापक्रममा राखेमा फलमा ठण्डीबाट हुने घाउ लाग्दछ । वायुको ४० डि.से. भन्दा माथिको तापक्रमले फुल्न तथा फल्नमा नकरात्मक असर गर्दछ । प्राङ्गारिक पदार्थ प्रशस्त भएको, माटोको पि.एच. मान ६.५-७.५.भएको, राम्रो पानीको निकासी भएको दोमट वा बलौटे दोमट माटो फर्सीको खेती गर्न अति उत्तम मानिन्छ ।

जातहरु

वानस्पतिक गुणका आधारमा फर्सी ३ किसिमका छन्, नेपाली फर्सी, युरोपियन फर्सी वा हिउँदे फर्सी.र सुख्खा तथा गर्मी यामको शक स्क्वास । नेपाली फर्सीका लहरा लामा, फल खण्ड परेका, फलका भेट्‌ना पाटापाटा परेका, पात गाढा हरिया, गोलाकार र पातको नसामा सेता थोप्लाहरू भएका हुन्छन् । युरोपियन फर्सीका पात हल्का पहेंला रंगका फल गोला र.फलका भेट्‌ना डोला हुन्छन । नेपालमा स्थानीय जातहरूको बढी खेती गरिन्छ । फलको आकारका आधारमा फर्सीलाई जाँते (गोला थेप्चा आकारका) र मादले (लाम्चा मादले आकारका) भनिन्छ । मादले भन्दा जाँते फर्सी मिठो हुन्छ । वि.सं.२०६६ सालमा नेपालमा फर्सीको वर्णशंकर जात सोनार ०२२ पञ्जीकृत भएको छ । यो जात तराई र मध्य पहाडमा खेती गर्न सिफारिस गरिएको छ । यसको लहराको लम्बाई ४००-६०० से.मि. हुन्छ । बेर्ना सारेको ७५-८० दिनमा फल टिप्न सकिन्छ । उत्पादन ५५ मे.टन.% हे. हुन्छ ।

बाली लगाउने र लिने समय

बारीमा सोझै रोप्ने वा प्लास्टिक थैलीमा हुर्काएका बेर्ना सार्ने काम उच्च पहाडमा वैशाख-जेठमा, मध्य पहाडमा फागुन-चैतमा र खोँच, बँसी, तराईमा माघ-फागुनमा गरिन्छ । त्यसैगरी बाली लिने समय तराईमा वैशाख देखि भदौसम्म, मध्य पहाडमा असार देखि असोजसम्म र उच्च पहाडमा भदौ देखि असोजसम्म हुन्छ । क्षेत्र अनुसार अगौटे बाली तराईमा, मध्य मौसमी मध्य पहाडमा र पछौटे बाली उच्च पहाडमा लगाउने र लिने गरिन्छ ।

बीऊ दर

एक रोपनी जमिनको लागि १२५ ग्राम बीउको आवश्यकता पर्दछ ।

रोप्ने दूरी

हारबाट हार २ मिटर र बोटबाट बोट २ मिटरको फरकमा बेर्ना सार्ने वा बीउ रोप्ने गरिन्छ । बीउ रोप्दा २ दाना बीउ एक ठाउँमा रोपिन्छ । बेर्ना सार्दा एक ठाउँमा एउटा बेर्ना सारिन्छ । बीउ उम्रेपछि दुईटा मध्ये एउटा बलियोलाई राख्ने र कमजोरलाई हटाउनु पर्दछ ।

जमिनको तयारी

फर्सी लगाउने जमिन २-३ पटक गहिरो डल्ला फोडेर झार जिलाउने.गर्नु पर्दछ । २-२ मिटर चौडा ड्याङ बनाउने र २ ड्याङको बीचमा ३० से.मि. फराकिलो कुलेसो बनाउनुपर्दछ । निश्चित दूरीमा.३०*३०*३० से.मि. साइजका खाडल खनेर वा खाडल नखनी ड्याङमा बीउ रोप्ने वा बेर्ना सार्ने गर्न सकिन्छ ।

मलखाद तथा सिंचाइ

एक रोपनी जमिनको लागि १५०० के.जी. गोबर मल ५ के.जी. नाइट्रोजन, ३ के।जी. फस्फोरस र ३ के.जी. पोटास, २ के.जी. बायोजाम, १ के.जी. सूक्ष्म तत्वको धूलोको आवश्यकता पर्दछ । यी मलहरू काँक्रोमा झैं ३ पटक गरेर हाल्नुपर्दछ । पहिलो थप मल १.२५ के.जी.नाइट्रोजन प्रति रोपनीका दरले बोटले त्यान्द्रा निकालेपछि दिने र दोस्रो थप मल फुल्न थालेपछि दिनुपर्दछ । बीउ रोप्दा र बेर्ना सार्दा पानी दिनुपर्दछ । ठूलो पात र ठूलो बोट हुने हुनाले यसलाई चिस्यान धेरै चाहिन्छ । फर्सीलाई सुख्खा मौसममा ७-१० दिनमा नियमित रुपले सिचाई गर्नुपर्दछ । पाकेका फलको लागि खेती गरिएको छ भने फल परिपक्व हुन थालेपछि सिंचाइ दिन कम गर्नुपर्दछ ।

करेला

परिचय र पौष्टिक महत्व

तिते करेला क्युकर.बिटेसी.परिवारमा पर्ने वैज्ञानिक नाम Omordica Chanatia भएको फल तरकारी हो । प्रति १०० ग्राम ताजा तिते करेलामा.भिटामिन ए (बिटा क्यारोटिन) १२६ माइक्रोग्राम र भिटामिन सी. ८८ मिलिग्राम पाइन्छ । खनिज तत्वहरु मध्ये फोस्फोरस ७० मिलिग्राम, क्याल्सियम २० मिलिग्राम, र फलाम ०.६१ मिलिग्राम पाइन्छ । करेला खेती कलिला तिता फलको लागि गरिन्छ । यसको प्रयोग तारेर वा पकाएर तरकारीको रुपमा वा अचार बनाएर गरिन्छ । करेलामा अर्वुद्ध रोगको प्रतिरोध गर्ने गुणहरू छन् भन्ने विश्वास गरिन्छ । यसको सेवनले रगत र पिसावमा हुने चिनीको मात्रालाई घटाउँदछ । करेलाको बजार माग र उत्पादन दुबै बढ्दो अवस्थामा छ ।

हावापानी र माटो

करेला गर्मी तथा न्यानो मौसमको वाली भएकाले तुषारो खप्न सक्दैन । तराई देखी १५०० मिटर उचाईसम्म र २०- ३५ डि.से.तापक्रम भएको क्षेत्र बढी उपयुक्त हुन्छ । सरदर २५ डि.से.देखि ३५ डि.से.को तापक्रम बोटको वृद्धि तथा फल लाग्नको लागि उपयुक्त हुन्छ । १२ डि.से.भन्दा कम तापक्रम भएमा बीउ उम्रदैन र बोटको वृद्धि पनि राम्रो हुँदैन । ३८ डि.से.भन्दा माथिको तापक्रममा फल लाग्दैन । प्राङ्गारिक पदार्थ प्रशस्त (५ प्रतिशत भन्दा बढी) र पि.एच. मान ६.५ देखि ७.०, पानीको निकास राम्रो भएको बलौटे दोमट माटोमा करेला खेती राम्रो हुन्छ ।

कन्य च्याउ

परिचय

कन्ये च्याउलाई अङ्ग्रेजीमा वयष्टर र ल्याटिनमा प्लुरोटस भनिन्छ । सजोरकाजु र ओष्ट्राटस गरी २ जातको कन्ये च्याउ पाइन्छ र खेती पनि गरिन्छ । कन्ये च्याउको खेती परालमा गरिन्छ । तर पराल बाहेक मकैको खोया, खोस्टा, काठको धुलो र छ्वालीमा पनि गर्न सकिन्छ । यसको लागि तापक्रम २०-३० डि.से. र सापेक्षित आद्रता ८० प्रतिशत हुनुपर्दछ । भौगोलिक दृष्टिकोणले ८००-१४०० मिटर उचाई भएको ठाउँमा चैत महिना देखि कार्तिक महिनासम्म र सोभन्दा कम उचाई भएको स्थान जस्तै तराईमा कार्तिक देखि माघसम्म यसको खेती सफल हुनेछ । काठमाडौं उपत्यकामा यसको खेती फाल्गुण देखि कार्तिक महिनासम्म गर्न सकिन्छ । तर हाल जाडोमा पनि उम्रने जातको बीउ पाइने भएकाले जाडोमा पनि यसको खेती गर्न सकिन्छ ।

सिमी

परिचय

घिउ सिमीलाई ठाउँ अनुसार फरक नामले चिनिने गरिन्छ । जस्तै किड्नी बिन, नेभि बिन आदि । झाडे सिमीको लहरा जाँदैन भने घिउ सिमी लहरा हुँदै जान्छ त्यसैले यसलाई थाक्रो दिनुपर्दछ । यी दुबै सिमीलाई फ्रन्स बिन पनि भनिन्छ । घिउ सिमीको उत्पत्ति दक्षिण अमेरिकामा भएको पाइन्छ । यसको कोसा र गेडा तरकारीको रुपमा खान सकिन्छ र सुकेको गेडा पिसेर दालको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

फाइदा

घिउ सिमीमा भिटामिन ए, बी र सी प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । यसमा फलाम, सोडियम, पोटासियम, फोसफोरस, क्यालसियम पनि धेरै मात्रामा पाइने हुँदा स्वास्थ्यको लागि हितकारी हुन्छ ।

भान्टा (**भाँटा**)

परिचय

भाण्टा सोलेनेसी परिवारमा पर्दछ । यस परिवारमा पर्ने अन्य तरकारी बालीहरु हुन्, गोलभेंडा, भिंडेखुर्सानी र आलु । यसलाई हिउँदे तथा वर्षे बालीको रुपमा लिन सकिन्छ । भाण्टाको जात अनुसार यसको फल पनि विभिन्न रङ्गमा पाइन्छ । यसलाई तेलमा भुटेर वा झोल तरकारीको रुपमा खाने प्रचलन छ । यसबाट पकौडा पनि बनाउन सकिन्छ ।

पौष्टिक महत्व

भाण्टामा शरीरलाई आवश्यक पर्ने प्रोटिन भिटामिन ए, बी तथा खनिज पदार्थ जस्तै क्याल्सियम, फस्फोरस, फलाम पाइन्छ । भाण्टा मधुमेह (डाइबेटिज) का रोगीहरुका लागि अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ । यसमा पनि सेतो खालको भाण्टा आयुर्वेदिक औषधिमा बढी प्रयोग हुन्छ ।

हावापानी

भाण्टाको लागि न्यानो हावापानी आवश्यक पर्दछ । यसले तुषारो र चिसो सिरेटो सहन सक्दैन । यसो हुँदाहुँदै पनि भान्टालाई भौगोलिक क्षेत्र अनुसार विभिन्न समयमा विभिन्न ठाउँमा लगाउन

सकिन्छ जस्तै तराईमा हिउँदे बालीको रुपमा, होचा बेंसी र खोंच क्षेत्रमा बसन्ते बालीको रुपमा र मध्य पहाडी क्षेत्रमा गर्मी तथा वर्षे बालीको रुपमा लगाउन सकिन्छ। यसको राम्रो विकासको लागि १३-३२ डि.से. तापक्रमको आवश्यकता पर्दछ। तापक्रम यो भन्दा कम या बढी भएमा भान्टाको फल लाग्दैन।

भन्टाको जात

भाण्टा प्राय: सबै किसिमको माटोमा खेती गर्न सकिन्छ। बलौटे दोमट वा दोमट माटो जसमा प्रशस्त मात्रामा प्राङ्गारिक पदार्थ भएको हुन्छ त्यस्तो माटो भाण्टा खेतीको लागि अत्यन्तै राम्रो हुन्छ। तर मुख्य कुरा पानी जम्ने माटो भान्टाको लागि राम्रो हुँदैन किनभने पानीको मात्रा धेरै भएमा भान्टा ओइलाउने र जरा कुहिने रोग बढी लाग्ने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले भाण्टा लगाउने जमिनमा पानी निकासको राम्रो व्यवस्था हुनुपर्दछ। पाण्डाको लागि ५.५-६ पि.एच भएको माटो राम्रो हुन्छ।

जमिनको तयारी

राम्ररी खनजोत गरी माटो खुकुलो गर्ने र सिचाई तथा निकासको व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ।

मलखाद व्यवस्थापन

एक रोपनी जग्गाको लागि १००० के.जी राम्ररी पाकेको प्राङ्गारिक मल आवश्यक पर्दछ।

बिउ

३० ग्राम बीउबाट उत्पादन गरिएका बेर्ना एक रोपनी क्षेत्रफलको लागि पर्याप्त हुन्छन्।

बेर्नाको तयारी

भाण्टालाई पनि पहिले ब्याडमा बेर्ना तयार गरी मात्र अर्को प्रमुख जग्गामा सार्नुपर्छ। बेर्ना ४-५ पाते भएपछि बारीमा सार्नु उपयुक्त हुन्छ। बेर्नालाई सीधा लाइनमा लगाउन उपयुक्त हुने हुँदा एक लाइनबाट अर्को लाइनको दुरी हिउँदमा लगाए ५० से.मी र वर्षामा लगाए ७५ से.मी राख्नुपर्छ। बोट बोट बीचको दूरी ४५ से.मि जति राख्नुपर्छ।

भान्टा बालीसँग घुसाउन सकिने अन्य बाली: सिमी, जिरीको साग

गोडमेल तथा सिंचाई

बेर्ना सारेको करिब एक महिनामा हल्का गोडमेल गरी झारपात हटाउनु पर्छ। भान्टाको जरा माथिल्लो सतहमा धेरै फैलने हुँदा गर्मी मौसममा अलि धेरै पानी दिनुपर्छ। साधारणतया भान्टालाई गर्मीमा प्रत्येक हप्ता र हिउँदमा प्रत्येक दुई हप्तामा एकचोटि पानी दिनुपर्छ। ध्यान दिनुपर्ने कुरा के छ भने माटोको अवस्था र बिरुवा रोपेको ठाउँले पनि पानीको मात्रा निर्धारण गर्ने हुँदा, यस्तो कुरा पनि विचार गर्नु जरुरी हुन्छ।

गोडमेल गर्दा बोटलाई उकेरा दिनुपर्छ भने पानी निकासको व्यवस्था गर्नुपर्छ।

बाली भित्र्याउने र बाली लिने

तरकारी प्रयोजनको लागि भान्टालाई कलिलो अवस्थामा नै टिप्नु पर्छ। बीउ पर्न लागेको फल त्यति मीठो हुदैन बेर्ना सारेको करिब ६०-७० दिनबाट भान्टा टिप्न सकिन्छ। भान्टाको जात, मौसम क्षेत्र, अनुसार एक रोपनी क्षेत्रफलबाट २००० देखि ३००० किलोसम्म ताजा भान्टा उत्पादन गर्न सकिन्छ।

भिन्डी (**रामतोरिया**)

परिचय

रामतोरिया अर्थात् भिन्डी गर्मी तथा वर्षात्को समयमा नेपालभर नै हुने महत्वपूर्ण तरकारी हो । कलिलो अवस्थाको भिन्डी तरकारी बनाएर वा तेलमा तारेर खाने गरिन्छ । उसिनेर बनाइने अचार/सलाद पनि आजभोलि लोकप्रिय हुन थालेको छ ।

पौष्टिक महत्व

भिन्डीमा भिटामिन बी, सी, ई को साथै फलाम तत्व पाइन्छ । यसमा प्रशस्त रेसा हुने हुँदा पाचन प्रक्रियामा सहयोग गर्दछ । त्यसैले कोलेस्ट्रोलका बिरामीको लागि राम्रो मानिन्छ ।

हावापानी

भिन्डीको लागि गर्मी तथा ओसिलो हावापानी चाहिन्छ । यसले तुषारो सहन सक्दैन । भिन्डी राम्रो हुनको लागि २५-३० डि.से तापक्रम उपयुक्त हुन्छ । यदि तापक्रम ४० डि.से भन्दा बढी भएमा फूल झर्ने र १८ डि.से भन्दा कम भएमा बीउ राम्ररी उम्रन नसक्ने हुन सक्छ ।

माटो

भिन्डीको खेती धेरै किसिमको माटोमा गर्न सकिन्छ छ । तथापि प्राङ्गारिक पदार्थ प्रशस्त भएको मलिलो बलौटे वा दोमट माटो जहाँ पानीको निकास पनि राम्रो छ, त्यहाँ भिन्डी खेती गर्दा राम्रो हुन्छ ।

जातहरु

- पुसा सावनी
- परवानी क्रान्ति
- अर्को अनामिक

बाली लगाउने तरिका

जग्गाको तयारी

पानी नजम्ने, सूर्यको प्रकाश पर्ने जमिन छनोट गर्नु उपयुक्त हुन्छ । जमीनलाई फरुवा वा कोदालोले राम्रोसँग खनेर पहिलाका बोटको अवशेष हटाउनुपर्छ । जमीनलाई सकेसम्म १ बित्ताको गहिराइमा खन्नुपर्छ । राम्रोसँग खनेको जमीनमा प्रशस्त प्राङ्गारिक मल, गोबरमल, कुखुराको सुली, बाख्राको जुतो अथवा कम्पोष्ट मल हालेर माटोमा राम्रोसँग मिलाउनु पर्दछ ।

मलखाद व्यवस्थापन

एक रोपनीको लागि १५०० के.जी प्राङ्गारिक मल आवश्यक पर्दछ ।

बीउ रोप्ने तरीका

भिन्डीको बिउलाई सिधै बारीमा लगाउन सकिन्छ । बीउ रोप्नुअघि बीउलाई मनतातो पानीमा भए एक रात र चिसो पानीमा भए २४ घण्टा भिजाउनु राम्रो हुन्छ । यसो गर्दा बीउ १ नासले उम्रन सक्छ । यदि भिन्डी हिउँदमा लगाइदै छ भने ड्याङ बनाउनु आवश्यक हुँदैन तर वर्षात्को समयका लागि भने ड्याङ बनाउनु राम्रो हुन्छ । ड्याङले पानीको निकासमा मद्दत गर्दछ । हिउँदे बालीको रुपमा लगाउँदा हार हारको बीचमा ५० से.मि र बोटको बीचमा ३० से.मि को फरकमा २-२ दाना बीउ २-३ से.मी को गहिराईमा रोपिन्छ । वर्षे बालीको लागि १२० से.मि चौडाईको ड्याङ बनाउने दुई ड्याङको बीचमा ३० से.मि खाली राख्ने । त्यहाँ १५ से.मि गहिरो कुलेसो पारेर हरेक ड्याङमा दुई हारमा बीउ रोप्ने गर्नुपर्दछ । यसरी बीउ रोप्दा हार हार बीचको दूरी ६० से.मि र बोट बोटको ३० से.मि हुनु पर्दछ । बीउ रोप्दा २/२ दाना रोप्दा राम्रो हुन्छ ।

गोडमेल तथा सिंचाई

बाली लगाएर बीउ उम्रन थालेपछि झारपातले दुःख दिन सक्दछ । त्यसैले पहिलो एक डेढ महिना सम्म यसमा विशेष ध्यान दिनु जरुरी हुन्छ । पछि बोट ठूलो हुँदै गएपछि झारपात बढ्न पाउँदैन । गोडमेल गर्दा सधैं बिरुवालाई उकेरा दिनु पर्दछ । यसो गर्दा बोट भाँचिने डर कम हुन्छ ।

उत्पादन

बीउ रोपेको ५०-६० दिनमा हरियो तरकारीको लागि भिन्डीको फल टिप्न सकिन्छ । फल फल्न थालेपछि प्रत्येक ३-४ दिनमा फल टिप्नु पर्दछ । एउटा बोटबाट १०-१२ पटकसम्म फल टिप्न सकिन्छ । यदि फल छोप्पिएर काठ पसेमा खानलाई स्वादिलो हुँदैन । भिन्डी फलको टुप्पोको भाग सजिलै पिटिक्क भाँचिएमा त्यो फल मिठो हुन्छ । यदि टुप्पो पिटिक्कै भाँचिएन भने काठ पसिसकेको ठान्नु पर्दछ । भिन्डीको जात हेरी एक रोपनीमा ८००-१००० कि.लो सम्म फल लिन सकिन्छ ।

मुला

परिचय

मुला जरे बाली समूहको एक प्रमुख तरकारी हो । मुलाको प्राय: जसो सबै भाग उपयोग गर्न सकिन्छ । मुलाको जरा अर्थात् मुलालाई काँचै वा तरकारी पकाएर, अचार बनाएर, सिन्की बनाएर वा सिधै चाना बनाएर सुकाएर आवश्यक समयमा प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । मुलाको पातबाट गुन्द्रुक बनाउन सकिन्छ । आजभोलि मुलालाई शहर-बजारमा सलादको रुपमा धेरै प्रयोग गरेको पाइन्छ ।

पौष्टिक महत्व

मुलामा प्रसस्त मात्रामा भिटामिन सी पाइन्छ । मुलाको पुछारतिर भन्दा टाउको तिरको भागमा ७ गुणा बढी भिटामिन सी पाइन्छ भन्ने विज्ञहरूको दाबी छ । मुलामा अन्य तत्व; जस्तै क्याल्सियम, फस्फोरस, भिटामिन ए, बी आदि पनि पाइन्छन । मुलामा पानीको मात्रा ९० प्रतिशत हुन्छ र.यसमा प्राय सबै पौष्टिक तत्व पाइन्छन् ।

हावापानी

मुला चिसो हावापानीमा राम्रो सप्रन्छ । मुलाको लागि मुख्य तया १०-२० डि.से सम्मको तापक्रम राम्रो हुन्छ । बढी गर्मी भएमा मुला कडा हुने जराको विकास कम हुने, डुकु निस्कने, जरा फुट्ने, डल्लो पर्ने आदि हुन्छ । पानी धेरै पर्यो भने पनि मुला कुहिने गर्दछ ।

माटो

मुला प्राय: सबै किसिमको माटोमा खेती गर्न सकिन्छ तर पनि चिम्ट्याइलो र गह्रौं माटोमा मुला राम्ररी फस्टाउँदैन मुला खेतीको लागि बुर्बुराउँदो बलौटे दोमट माटो राम्रो हुन्छ ।

जमीनको तयारी

मूलाको बीउ सोझै खेतमा रोपिने हुँदा ड्याङ बनाई पानीको निकासको लागि राम्रो व्यवस्था मिलाउनु पर्छ । जमीनमा पानी जम्न दिनु हुँदैन । पानी जमेको खण्डमा जरा कुहिने सम्भावना रहन्छ । मुला लगाइने जमीनलाई राम्रोसँग खनेर (वा जोतेर) डल्ला फुटाई माटो बुर्बुराउँदो बनाउनु पर्दछ । मुलाको जरा राम्रोसँग बढ्नका लागि माटो खुकुलो हुनु पर्दछ । नत्र भने जरा फाट्ने वा डल्लो हुने सम्भावना रहन्छ । मुला जरे बाली भएको हुनाले राम्रोसँग कुहिएको प्राङ्गारिक मल हाल्नु पर्दछ ।

मलखाद व्यवस्थापन

एक रोपनी क्षेत्रफलको लागि १००० के.जी प्राङ्गारिक मल आवश्यक पर्दछ ।

बिउ

प्रति रोपनी २५०-५०० ग्राम बीउ

बीउ रोप्ने तरीका

मुला ड्याङमा रोपिने हुँदा एउटा बोटबाट अर्को बोटबीचको फरक २५ से.मि तथा लाइनबाट लाइनको फरक ४५ से.मि जति हुनु पर्दछ। बीउ रोप्दा करीब २ से.मि को गहिराईमा हुनुपर्दछ।

बीउ लगाउने समय

लेक = वैशाख-साउन

पहाड = भदौ-असोज

तराई तथा भित्री मधेस = असोज-कार्तिक

गोडमेल तथा सिंचाई

माटो खुकुलो पार्न र अनावश्यक झारपातहरू हटाउन गोडमेलको आवश्यकता पर्दछ। यदि मुलाका बेर्ना बाक्लो रूपमा रहेका छन् भने नजिक नजिकका बेर्ना उखेलेर हरियो तरकारीको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। साधारणतया मुलालाई सिँचाई आवश्यक पर्दैन तर पनि मुला बढ्ने बेला पहिचान गरेर हल्का मात्रामा सिंचाई गर्न सकिन्छ। मुला रोपेको जमिनमा पानी जम्न दिनु हुँदैन। पानी जमेमा मुला कुहिने डर रहन्छ। करिब एक महिना जति भएको मुलालाई उकेरा दिनु पर्दछ। उकेरा नलाएको मुलाको माथिल्लो भाग हरियो हुने सम्भावना रहन्छ। त्यस्तो हरियो भाग खानको लागि उपयुक्त नहुने हुँदा मुलाको माथिल्लो भाग हरियो हुनबाट बचाउनु जरुरी हुन्छ।

उत्पादन

प्रति रोपनी १५००-२००० के.जी.

गाँजर

परिचय

गाजर चिसो मौसममा हुने जरे बाली हो। नेपालमा यसलाई धेरैजसो सलादको रुपमा काँचै खाने चलन ६। यसलाई अचारको रुपमा, जुस बनाएर अथवा हलुवा बनाएर खाने प्रचलन पनि नभएको होइन।

पौष्टिक महत्व

गाजर पौष्टिक हिसाबले अत्यन्तै उत्कृष्ट बालीमा पर्दछ। यसमा अल्फा र विटा क्यारेटिन प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। सुक्रोजको मात्रा बढी हुने हुँदा यो गुलियो स्वादको हुन्छ। गाजरमा भिटामिन ए, थायमिन, रिवास्फादिन, निशा, नियासिन र फोलिक अम्ल भन्ने तत्व प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ।

गाजरलाई औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिएको पाइन्छ। गाजर यूरिक एसिड, मिर्गौलाका रोगी, पेटका रोगीका लागि लाभदायक मानिन्छ। विशेष गरेर यसले आँखा सम्बन्धी रोग नियन्त्रण गर्न ठूलो योगदान गर्दछ।

हावापानी

गाजर मुला जस्तै हिउँदे बाली हो। यसलाई तराई र मध्य पहाडमा जाडो समय र उच्च पहाडमा गर्मी समयमा लगाउन सकिन्छ। बीउ उम्रिन र जराको विकासको लागि माटोको तापक्रमले ठूलो असर पार्दछ। करिब ७ डि.से देखि ३० डि.से सम्मको गाजरको बीउ उम्रन सक्दछ। जराको विकासको लागि १० देखि १२ डि.से सम्म राम्रो मानिन्छ। तापक्रम ५ डि.से भन्दा कम भएमा जरा ढिलो बढ्ने हुन सक्दछ भने धेरै तापक्रम भएमा पनि गाजर हरियो हुने गर्दछ। यस्तो बेलामा गाजर जमिन माथि हरियो र जमीन मुनि सेतो हुन्छ। यसले गाँजरमा भिटामिन ए को कमी भएको

जनाउँछ । गाजर अन्य बालीको छायामा फस्टाउन सक्दैन । यसलाई प्रशस्त मात्रामा प्रकाशको आवश्यक पर्दछ ।

माटो

गाजर प्राय: सबै किसिमको माटोमा लगाउन सकिन्छ तापनि प्राङ्गारिक पदार्थ प्रशस्त भएको, राम्रो पानीको निकास भएको र बलौटे खुकुलो माटोमा उत्पादन धेरै हुन्छ ।

जमीनको तयारी

गाजर रोप्ने जमिन गहिरो गरी खन्नु पर्दछ । माटोमा रहेको झारपात हटाउनु पर्दछ । पानी जम्न सक्ने सम्भावना छ भने ड्याङ बनाउनु पर्दछ । राम्रोसँग पाकेको गोबर मल वा कम्पोष्ट मल छरेर माटोलाई राम्रोसँग चलाउनु पर्दछ । यति गरिसकेको माटो बुर्बुराउँदो र जरा बढ्नको लागि खुकुलो हुने हुँदा जराको वृद्धि राम्रोसँग हुन्छ । गोबर काँचो भएमा जरा विभाजित हुने र जराको विकास राम्रो नहुने समस्या आईपर्न सक्दछ ।

बीउ तथा रोप्ने तरिका

प्रति रोपनी क्षेत्रफलको लागी ३०० ग्राम बीउ आवश्यक पर्दछ । चिस्यान कम भएको जमीनमा छर्नु छ भने बीउलाई केही घण्टा भिजाएर मात्रै रोक्नुपर्छ । यसो गर्दा वीउ चाँडै उम्रन्छ । प्राय: गाजरलाई ब्याडमा माटो वा बालुवासँग मिसाएर छर्ने गरिन्छ भने कहीँ कहीँ लाइनमा पनि लगाउने गरिन्छ । झरेर भन्दा लाइनमा लगाउँदा बीउ कम लाग्ने र पातलो हुने हुँदा जरा राम्रोसँग बढ्न पाउँदछन् ।

गोडमेल तथा सिंचाई

गाजर उम्रेको दुई हप्ता जतिमा पहिलो गोडमेल गर्नु पर्दछ । पहिलो गोडमेल गर्दा बाक्लो भएको बोटहरू हटाई बालीलाई पातलो बनाउनुपर्छ । गोड्दा हात परेका बेर्नालाई अर्को ठाउँ/जमीनमा सार्न सकिन्छ । बीउ छरेको दिनदेखि करिब एक महिनासम्म आवश्यक तथा मौसमको अवस्था पानी हाल्नु पर्दछ । पानी दिंदा जरा भिज्ने गरी दिनुपर्छ । पानी धेरै र जमीन ओसिलो मात्रै भइरहेमा डढुवा रोग लाग्ने सक्ने सम्भावना रहन्छ ।

गाजरको बिरुवा उम्रन साधारणतया दुई देखि तीन साता लाग्दछ. । बीउ रोप्नु भन्दा एक दिन पहिले बीउ भिजाएर लगाएमा १० देखि १२ दिनमा नै उम्रन्छ ।

बाली लिने

जात अनुसार बाली कहिले लिने भन्ने कुरा निर्धारण हुन्छ । प्राय: गाजरको जराहरू ठूलो र मोटो भएपछि उखेल्नु पर्दछ । उखेल्ने भन्दा पहिला टाउकोको भागमा पानी हाली माटो खुकुलो पार्नु पर्दछ । गाजरका जरा धेरै छिप्पिएमा फोक्से हुने खतरा हुन्छ । यस्तो गाजर खान योग्य मानिँदैन । प्रति रोपनी ६०० देखि ८०० किलो सम्म उत्पादन लिन सकिन्छ ।

सलगम

परिचय

सलगम हिउँदे तरकारी बाली हो । यसलाई हरियो साग वा गानोको रुपमा प्रयोग गर्ने खेती गरिन्छ । यसलाई पकाएर तरकारीको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसको गानोलाई काँचै सलादको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । सलगम तोरीको परिवारमा पर्ने हुँदा यसको पातमा तोरीको जस्तो गन्ध हुन्छ ।

पौष्टिक महत्व

सलगम मा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, भिटामिन सी तथा खनिज तत्वहरु प्रशस्त पाइन्छ । सलमा प्रशस्त एन्टी अक्सिडेन्ट र.फाइटोन्यूट्रियन हुन्छ जसले क्यान्सर रोगको सम्भावना घटाउँछ । सलगममा

प्रशस्त मात्रामा रेसा हुने हुँदा पाचन शक्तिमा राम्रो गर्दछ । सलगमको पातमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन के, ए र सी हुन्छ ।

हावापानी र माटो

चिसो हावापानी सलगमको लागि राम्रो हुन्छ । २० डि.से भन्दा धेरै तापक्रममा जराको राम्रो बिकास हुदैन र उत्पादनमा राम्रो हुन सक्दैन । सलगम प्राय: सबै किसिमको माटोमा खेती गर्न सकिन्छ तापनि प्राङ्गारिक पदार्थ प्रशस्त भएको राम्रो पानीको निकास भएको र बलौटे दोमट खुकुलो माटोमा उत्पादन धेरै हुन्छ । सलगमलाई अंङ्रेजीमा "Mop Up"बाली पनि भनिन्छ । सलगमलाई प्याज, आलु वा अन्य गर्मी समयमा हुने बाली पछि लगाउँदा माटोमा बाँकी रहेको नाइट्रोजन (जुन पहिलाको बालीबाट रहेको हुन्छ) को सदुपयोग गर्न सक्दछ । त्यसैले यसलाई अंग्रेजीमा "Mop Up"बाली भनिएको हो ।

बाली लगाउने तरिका

जमिनको तयारी

जमीन गहिरो गरी खन्नु पर्दछ । माटोमा रहेको झारपात हटाउनु पर्दछ । पानी जम्न सक्ने सम्भावना छ भने ड्याङ बनाउनु पर्दछ । राम्रोसँग पाकेको गोबर वा कम्पोष्ट मल छरेर माटोलाई राम्रोसँग चलाउनु पर्दछ । यसरी माटो बुर्बुराउँदो र जरा बढ्नको लागि खुकुलो पारिदिंदा जराको वृद्धि राम्रोसँग हुन सक्दछ । गोबर काँचो भएमा जरा विभाजित हुने र जराको विकास राम्रो नहुने समस्या रहन सक्दछ ।

मलखाद व्यवस्थापन

एक रोपनीको लागि १००० के.जी राम्ररी पाकेको कम्पोष्ट मल आवश्यक पर्दछ ।

बिउ

प्रति रोपनी १०० ग्राम बीउ चाहिन्छ ।

रोप्ने तरीका

सलगमको बीउ सोझै खेतबारीमा छर्ने गरिन्छ । यसको बीउ मसिनो हुने भएकाले बालुवासँग मिसाएर छर्दा सबैतिर एकनाससँग बीउ पुर्याउन सकिन्छ । बीउ उम्रेको दुई हप्ता पछि बाक्लो भएको ठाउँबाट बेड्याउनुपर्छ । सलगम करिब १२० से.मि चौडा माटो उठाइएको ड्याङ बनाएर २५ देखि ३० से.मि को फरकमा लाईनमा रोप्नु पर्दछ ।

गोडमेल तथा सिंचाई

बारीमा झारपात भए हटाउनु पर्छ । बेर्ना धेरै बाक्लोसँग उम्रिएका छन् भने बेड्याएर पातलो गर्नुपर्छ । सलगमलाई अलि बढी चिस्यान आवश्यक पर्दछ । सधै हल्का चिस्यान भइरहेमा चिल्ला र गानो ठूलो एवं चीरारहित हुन्छ ।

बाली लिने समय

बीउ छरेको ६० देखि ७० दिनमा सलगम तयार हुन्छ ।

उत्पादन

एक रोपनी क्षेत्रफलबाट १००० देखि १२०० के.जी सम्म उत्पादन लिन सकिन्छ ।

मेथी

परिचय

मेथी पनि हिउँदे मौसमको तरकारी बाली हो । यसको कलिलो पात र डाँठ अर्थात् साग तरकारीको रुपमा खाने गरिन्छ भने सुकेको बीउ मसलाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । तरकारी पकाउनको लागि भुटुनको रुपमा प्रयोग गरिने तातो तेलमा मेथीको सुकेको बीउ पड्काउँदा तेलमा भएका हानिकारक

पदार्थको असर कम हुने विश्वास गरिन्छ । मेथीको दाना भिजाएर; उमारेर टुसाको अचार खाने चलन पनि लोकप्रिय हुँदै गएको छ ।

पौष्टिक महत्व

मेथीमा, प्रोटिन खनिज तत्व र भिटामिन प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । यसको आयुर्वेदिक महत्व पनि छ । औषधिको रुपमा यसको प्रयोग कब्जियत, अपच र पेट फुलेको समस्याका लागि हुने गर्छ । यसले पेटलाई सफा गर्नुको साथै बोसो पदार्थको असर कम गर्न मद्दत गर्दछ ।

हावापानी र माटो

यसले चिसो र तुषारो केहि मात्रामा सहन सक्छ । उच्च पहाडमा गर्मी समयमा यसको खेती गरिन्छ भने तराईमा हिउँदे बालीको रुपमा खेती गरिन्छ । पानी नजम्ने, चिस्यान अड्याई राख्ने, प्राङ्गारिक पदार्थ प्रशस्त भएको दोमट माटोमा यसको उत्पादन राम्रो हुन्छ ।

जमिनको तयारी

गहिरो गरी जमिनलाई २-३ पटक जोती, डल्ला फोडेर झार हटाई माटो बुर्बुराउँदो पारी राम्ररी सम्याउनु पर्दछ । जमीनमा अघिल्लो बालीका अवशेष रहन दिनुहुँदैन । पाकेको गोबर मल अथवा कम्पोष्ट पनि माटोमा राम्रोसँग मिलाउनु पर्दछ । जमीनको तयारी संगै बिउ छर्नु पर्दछ । बीउ छर्ने बेलामा कहिँ बाक्लो कहीँ पातलो हुनुहुँदैन, एकनासले फिँजाएर छर्नु पर्दछ । बीउ छरे लगत्तै छापो राखी सिंचाई गर्नु पर्दछ ।

मलखाद व्यवस्थापन

एक रोपनी जमिनमा ६०० के.जी राम्रोसँग पाकेको गोबर मल अथवा कम्पोष्ट आवश्यक पर्दछ ।

बिउ

स्थानीय मेथी: १००० ग्राम बीउ एक रोपनीको लागि पर्याप्त हुन्छ ।

कसुरी मेथी: ५०० ग्राम बीउ एक रोपनीको लागि पर्याप्त हुन्छ ।

बीउ छर्ने विधि

मेथीको बीउ सोझै खेतबारीमा छरिन्छ । बीउ छर्नुअघि १-१ मिटर चौडाई तथा आवश्यकता अनुसार लम्बाई भएका स-साना ड्याङ बनाई पातलो गरी वीउ छर्नु पर्दछ ।

सिँचाई

माटोको चिस्यान हेरी आवश्यकता अनुसार सिंचाई गर्नु पर्दछ । ड्याङमा पानी जम्न दिनु भने हुँदैन । निकासको राम्रो व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

गोडमेल

झारपात समयमा नै हटाई एक वा दुईपटक गोडमेल गर्नुपर्दछ । बाक्लो भएको ठाउँमा बिडाउनु पर्दछ । पहिलो गोडमेल संगै हल्का थप मल पनि दिनुपर्दछ ।

मेथीमा लाग्ने मुख्य रोग

सेतो सिन्दुरे रोग, अल्टरनेरिया थोप्ले रोग

मेथीमा लाग्ने मुख्य कीरा

लाई, झुसिलकीरा

बाली लिने समय

बिउ छरेको करिब ४० दिन देखि ६० दिन सम्म कलिलो, ताजा तरकारीको उत्पादन लिन सकिन्छ ।

उत्पादन

जात अनुसार हरियो पात अर्थात् मेथीको सागको उत्पादन प्रति रोपनी ५०० देखि १००० के.जी सम्म हुन्छ ।

बोडी

परिचय

नेपालमा बोडी खेती निकै बढ्दै गएको छ । यसको हरियो कोसा अरू तरकारीसंग मिसाएर वा एक्लै पनि खान सकिन्छ । बोडी सुकेपछि दाना पिसेर वा नपिसी दालको रूपमा पनि खाने गरिन्छ ।

पौष्टिक महत्व

यसमा प्रोटिन, भिटामीन ए र सी, कार्बोहाइड्रेट र खनिज तत्वहरु प्रशस्त पाइन्छन् ।

हावापानी र माटो

बोडीको लागि गर्मी मौसम अनुकुल हुन्छ । बोटको वृद्धि तथा विकासको लागि २१ देखि ३५ डि.से तापक्रम उचित हुन्छ । उच्च पहाड र मध्य पहाडमा गर्मी याममा र तराईमा वर्षा पछि शरद याममा यसको खेती गरिन्छ । धेरै गर्मी र सुख्खा याममा यसको फूल र चिचिला झर्छन् ।

सबै किसिमको माटोमा यसको खेती भएता पनि पानीको राम्रो निकास भएको, दोमट बलौटे माटोमा यसको खेती राम्रो हुन्छ ।

बाली लगाउने तरिका

जग्गाको छनौट तथा तयारी

यसको खेतीको लागि पनि पारिलो जग्गाको छनौट गर्नु पर्दछ । २ देखि ३ पटक खनजोत गरी डल्ला फोडेर माटो मसिनो बनाउनु पर्दछ । प्राङगारिक मल प्रशस्त मात्रामा हाली माटोको माटोमा मिलाउनु पर्दछ । जमीनमा पानी नजम्ने गरी सतह मिलाउनु पर्दछ ।

मलखाद व्यवस्थापन

प्रति रोपनी ६०० के.जी पाकेको प्राङ्गारिक मल हाल्नु पर्दछ ।

बीउ

प्रति रोपनी २ के.जी बीउ पर्याप्त हुन्छ ।

रोप्ने तरीका

बोडीको बीउ पनि सोझै खेतबारीमा रोपिन्छ । सानो कुटाको सहायताले प्वाल बनाई ५ से.मि गहिराईमा बीउ रोप्नु पर्दछ र हल्का माटोले छोप्नु पर्दछ । वर्षात्मा ड्याङ बनाएर रोप्नु पर्दछ भने अन्य समयमा ड्याङ नबनाईकन पनि.रोप्दा हुन्छ.।

लगाउने दुरी

लाइनदेखि लाइनको दुरी: १०० से.मि

बोटदेखि बोटको दुरी: ३० से.मि

बोडीसँग घुसाउन नसकिने अन्य बाली: सलगम, केराउ, मुला, गाजर, काँक्रो, रायो समूह ।

बोडीसँग मिसाउन नहुने बाली: प्याज, लसुन, छ्यापी ।

सिँचाई तथा निकास

फूल फुल्ने बेलामा चिस्यानको कमी भएमा उत्पादनमा कमी आउँछ । पानी कम भएमा कोसा कम लाग्ने, गेडा कमहुने पोटिलो नहुने आदि हुन्छ । बोटको वृद्धि विकास फूल फुल्ने बेला र कोसा लाग्ने बेलामा माटोमा चिस्यान हुन जरुरी हुन्छ । बाली चक्रमा ६ देखि ७ पटकसम्म पानी दिनु आवश्यक हुन्छ ।

गोडमेल

बीउ उम्रेपछि झारपात हटाउनु पर्दछ र बिरुवाको वरपरको माटो खुकुलो बनाउनु पर्दछ । बीउ हुर्किएपछि यसलाई थाँक्रो दिनु पर्दछ । बाँसको भाटा वा लट्ठी गाडी बोटलाई नढल्ने गराउनुपर्दछ । यसो गर्दा विरुवाको प्रत्येक भागमा राम्ररी हावा खेल्न पाउँछ र सूर्यको प्रकाश पनि पुग्दछ । सँगसँगै रोग कीराको प्रकोपबाट बोट र कोसालाई बचाउन सकिन्छ । कोसे बालीलाई खासै थप मल आवश्यक पर्दैन ।

बाली उत्पादन र भण्डारण

तरकारी खानको लागि हरियो कोसा नछिप्पिँदै टिप्नु राम्रो हुन्छ । हरियो कोसा पटक पटक गरी टिपेर तरकारी खान सकिन्छ । दालको रूपमा प्रयोग गर्ने हो भने कोसालाई बोटमा राम्ररी पाक्न दिनुपर्छ । कोसाको बोक्रा सुकेको पराल रंगको भएपछि टिप्न लायक हुन्छ । सुकेको कोसाबाट गेडा निकाली केही दिन घाममा सुकाई भण्डारण गरेर राख्न सकिन्छ । भण्डारण टीनको भाडोमा गर्नु उपयुक्त हुन्छ । भण्डारण गरेर राखिएका गेडाहरुलाई पिसेर वा नपिसी दालको रूपमा अथवा भिजाएर तरकारी पकाएर खान सकिन्छ ।

उत्पादन

प्रति रोपनी ५०० देखि ८०० के.जी सम्म हरियो कोसा उत्पादन गर्न सकिन्छ । कोसा धेरै उत्पादन भएमा मुठा बनाएर जुटको बोरा वा क्रेटमा राखी बजारमा बेच्न पनि सकिन्छ ।

रोग तथा कीरा

रोग: सिन्दुरे, धुलो ढुसी, गुजमुझे रोग, बेर्ना मर्ने ।

कीरा: लाई, खैरो घुन, गवारो पतेरो ।

कुभिण्डो

यसलाई तरकारीका रुपमा त्यति प्रचलित नभएपनि यसबाट मस्यौ बनाउन र चाना बनाइ सुकाएर गर्मीको समयमा खानसकिन्छ । यसबाट मिठाई पनि बनाउन सकिन्छ । यसलाई जेठ असारतिर रोपिन्छ । यो लहरामा फल्ने तरकारी हो । यसमा औषधीय तत्वहरु रहेको बताइन्छ ।

लौकी

यो तरकारी हाम्रो शरीरका लागि निकै स्वास्थ्यवर्धक तरकारी हो । सामान्यतया बर्षे तरकारीका रुपमा चिनिए पनि बेमौसमी खेती अन्तर्गत सबै मौसममा उत्पादन गर्न सकिन्छ । यो तरकारी सुपाच्य, पौष्टिक र मिठो तरकारी हो ।

पाठ १४

हस्तकला

कलात्मक ढकियाहरु तयार हुँदै

मानिसलाई घरव्यवहार सञ्चालन गर्न या भनौं जीवनयापन गर्न अनेकौं चिजबिजको आवश्यक्ता पर्दछ । हाम्रो भान्साको मात्रै कुरा गर्ने हो 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 आकर्षण भर्दै विभिन्न सामग्री निर्माण गरेर आफ्ना आवश्यक्ता पुरागर्ने परम्परा हाम्रो राप्तीसोनारीमा अझैपनि रहेको हुँदा त्यस्ता हस्तनिर्मित सामग्रीको निर्माण र प्रयोगमा आजका युवाहरुलाई आकर्षित गर्न सकेमापरम्पराको संरक्षणमात्र हुनेनभै सिपको संरक्षण र विशिष्टिकरण गर्दै बजारीकरण गरेर राम्रो आयआर्जन समेत गर्न सकिन्छ ।

यहाँ केही हस्तनिर्मित सामग्री छोटो चर्चा गरिएको छ ।

झौवा

हाम्रा गाउँघरमा अझ खाशगरी तराईतिरका गाउँघरमा किसानहरुले आफ्नो घरायशी कामहरु गर्नका लागि जस्तै गाई भैंसीको गोबर एकठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजान,माटो आदि बोक्न, अनाज आदि ओसार पसार गर्न आदि विभिन्न घरायशी कामका लागि यसको प्रयोग गरिन्छ । यसको निर्माण जङ्गलमा पाइने एक प्रकारको दूधे लहराको प्रयोग गरेर गरिन्छ । आजकल प्लाष्टिकका सामानहरुको बिग्बिगीमा यसको निर्माण र प्रयोगमा केही कमी आउको पाइनछ । स्थानीय वनहरुमा यसको कच्चा पदार्थ उपलब्ध हुनसक्ने, स्थानीय सिपबाट निर्माण हुनसकने र स्थानीय आवश्यक्ताका परिपूर्ति हुनसक्ने र वातावरण मैत्रीसमेत भएकाले यसको उत्पादन र प्रयोगमा सबैको सहयोग हुन जरुरी देखिन्छ ।

बाबियोको डोरी

हस्तकलाका सामग्रीहरुमा बाबियोको डोरी पनि एक हो । हाम्रो वनजङ्गलमा पाइने बाबियो (वनकस)बाट तयार गरिने यो डोरी हाम्रा ग्रामीण जनजीवनमा आइपर्ने विभिन्न घरायशी कामका लागि प्रयोग गरिन्छ । यो डोरीबाट खटिया बुन्ने, वस्तुभाउ बाध्ने दाम्लो बनाउने लगायतका विभिन्न काममा यसको प्रयोग गर्ने गरिन्छ ।आजभोलि प्लाष्टिकको अत्यधिक प्रयोग भैरहेको सन्दर्भमा वातावरणीय दृष्टिले समेत उपयुक्त रहेको बाबियोको डोरीको प्रयोगको निकै महत्व रहेको छ ।

नाङ्लो

हाम्रो घरायशी काममा दिनहुँ जसो प्रयोगमा आइरहने नाङ्लो अर्थात सुप्पो किसानका लागि मात्र नभएर अन्य सबैलाई आवश्यक पर्ने सामग्री हो । विभिन्न खाद्यान्न वस्तुहरु निफन्न(सफा गर्न) र खेत खरियानमा समेत यसको प्रयोग अनिवार्य जस्तै हुन्छ । स्थानीयस्तरमा

पाइने बाँसको चोया निकालेर यसको निर्माण गरिन्छ । स्थानीय सिप र स्रोतको प्रयोगबाट निर्माण गर्नसकिने नाङ्लो अर्थात सुप्पो आजभोलि प्लाष्टिकबाट पनि निर्माण गरेर बजारमा बिक्री भैरहेको पाइन्छ । हामीले स्थानीय बाँसबाट स्थानीयस्तरमा निर्माण गरिने नाङ्लोको उत्पादन र प्रयोगमा प्रोत्साहन गर्न सक्यौं भने स्थानीय रोजगारको अवशर मात्र प्राप्त हुने नभै यसले वातावरणमा समेत प्रतिकूल प्रभाव पार्दैन । तसर्थ स्थानीयस्तरमा बनाइने बाँसको नाङ्लो बनाउने र प्रयोग गर्ने कार्यमा हामी सबैको सहयोग आवश्यक रहेको छ ।

पाठ ५
व्यावसायिक पशुपालन

मानिसले आफ्नो जीवनयापनका लागि विभिन्न पेसा वा कार्यहरु गरिरहेका हुन्छन् । यसरी गरिने व्यवसायहरुमा पशुपालन व्यवसाय पनिएक हो । हिंजोआज खासगरी गाउँघरतिर व्यावसायिकरुपमा पशुपालन गर्नेको सङ्या बढिरहेको छ । गाउँघरतिर पशुआहारको व्यवस्थापनमा सरलता, चरीचरणको राम्रो व्यवस्था, उत्पादनलाई बिक्रीको समस्या नरहेका र राम्रो रोजगारीको अवशर यिनै कारणले हाम्रो राप्तीसोनारीमा पनि व्यावसायिक पशुपालन गर्नेको सङ्या बढिरहेको पाइन्छ ।

राप्ती सोनारीमा रहेका केही पशुपालन केन्द्रहरु

यस गाउँपालिकाभित्र बसोबास गर्ने किसानहरुले निर्वाहमुखी मात्र नभएर व्यावसायिक रुपमा पनि पशुपालन गर्दैआएका छन् । विभिन्न नौवटै वडामा केही किसानहरुले गाईपालन,भैसीपालन,बङ्गुरपालन,बाख्रापालन जस्ता पशुहरुको फर्म खोलेर पालन गरिरहेका छन् । फर्मका रुपमा दर्ता भएर पालन गरिरहेका ती किसानहरुले दर्ता गरेका र नवीकरण गरेको अभिलेख फेरबदल भइरहने भएकाले राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको वेवसाइडमा अध्यावधि गरिएको अभिलेख रहने हुँदा उक्त वेवसाइडबाट शिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई जानकारी गराउँदा अध्यावधिक गरिएको अभिलेखको जानकारी गराउन सकिन्छ ।

पाठ १६
पशुपालन र कृषिक्षेत्रको प्रवर्धन र सम्वर्धनमा पालिकाको योगदान

राप्तीसोनारी गाउँपालिका मूलतः कृषि व्यवसायमा संलग्न रहेका मानिसहरु बसोबास गर्ने पालिका भएकोले यहाँको विकासका लागि पशुपालन र कृषिको विकास जोडिएको छ । यसको विकास गर्नका लागि यस पालिकाले यस क्षेत्रलाई पहिलो प्राथमिकतामा राखेर कार्यक्रमहरु अगाडि बढाएको छ ।

पशुपालनका लागि गरेका कार्यक्रमहरु

- विभिन्न फर्महरु सूचीकृत गरेर अनुदानको व्यवस्था
- सबै वडाहरुमा पशु तथा कृषि प्राविधिक मार्फत किसानहरुलाई प्राविधिक सेवा प्रदान
- पशुहरुका लागि विभिन्न भ्याक्सिन कार्यक्रम सञ्चालन
- पशुका लागि जै तथा बर्सिम जस्ता उन्नत घाँसका बिउ वितरण
- समूहमा आवध्द किसानहरुलाई तालिम प्रदान

- वैज्ञानिक तथा सुधारिएका पशु आवास निर्माणमा सहयोग

कृषिका लागि गरेका कार्यक्रमहरु

- उन्नत बिउबिजनको लागि ५० प्रतिशत अनुदानको व्यवस्था
- कृषियन्त्र तथा उपकरण ५० प्रतिशत अनुदानमा वितरणको व्यवस्था
- सबै वडाहरुमा कृषि प्राविधिकको व्यवस्था र स्थलगत सेवा प्रदान
- कीटनाशक औषधि वितरण
- समूहमा आवध्द किसानहरुलाई तालिमको व्यवस्था
- कृषि पकेट क्षेत्र निर्धारण र सहयोग
- सिंचाइका लागि सानो ट्युववेल तथा पानी तान्ने मोटरमा अनुदानको व्यवस्था
- स्थानीय कृषि बजारस्थलको व्यवस्था

एकाइ चार
खुशीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

यस एकाइका लागि ३० कार्यघण्टा छुट्याइएकाले विषय शिक्षकले उक्त समयावधिमा यस एकाइमा राखिएका विषयवस्तुहरुको शिक्षण सिकाइ कार्यकलाप सञ्चालन गर्नुपर्नेछ ।

पाठ १७: असल स्वभावको अनुशरण र खुशीहुने बानी

पाठ १८: गीत सङ्गीतको अभ्यास

पाठ १९: जीवन र जगतलाई हेर्ने दृष्टिकोण

पाठ २०: राम्राकुराको पहिचान र अनुशरण

पाठ २१: पाकशिक्षा र सरसफाइ

पाठ २२: योग, ध्यान र असल आचरण

पाठ २३: श्रम र सिर्जनाको सम्मान

पाठ २४: ज्येष्ठ नागरिक र असहज स्थितिका मानिसको सहयोग

पाठ १७
असल स्वभावको अनुशरण र खुशीहुने बानी

क) श्रम गर्ने बानी

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 । शारीरिक 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 शहरहरू, 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, भब्य 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, भाउजु 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, जवानीरजीवनको 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 रऊ 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 त्यहि 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 ।

ख) 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, पन्छीहरू, 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

छर हामी तर्क तथा बुद्धिको प्रयोग गरेर व्यावहारिक ढङ्गको समाधान खोज्न सक्छौ । यसबाट हामी सफल पनि हुन्छौ । हामीसँग दीर्घकालीन सोच हुन्छर 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 तपाइँले 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। एकइन्द्रियको स्तरमा जुन क्षणिक हुन्छर अर्को मनको स्तरमा जुन अलि गहिरो हुन्छ ।

अहिलेको आधुनिक युगमा मानिसहरू शारीरिक संवेदनाको स्तरमा धेरै लिप्त हुन्छन् । मानिसहरू यसैलाई सबैभन्दा महत्वपूर्ण ठान्छन्र 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 इन्द्रियसुखको 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 सक्छौं तर 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 होलातर 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।"

ग) 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 पाउँछौं । आमाको मायाले हामी बाँच्छौं, 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' को । 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 ।

कसरी जित्ने परिवारको मन ?

जब कुनै महिला विवाह गरेर पराइ घर जान्छिन् । परिवारका सदस्य, त्यहाँको वस्तुस्थिती, परिवारको रहनसहन, बानी व्यवहार, चालचलन आफू हुर्किएको पारिवारिक वातावरणसँग मेल नखान सक्छ । यस्तो अवस्थामा हरेक नवदुलहीले आफूलाई फरक परिवेश, फरक रहनसहन, फरक व्यक्तिहरूमाझ समायोजन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

१.सबैभन्दा पहिला सासु र ससुरालाई आफ्नै आमाबुवा सम्झनुपर्छ । आमाबुवालाई जस्तै व्यवहार गर्नुपर्छ । देवर, नन्दलाई भाइ-बहिनीको जस्तै प्रेम गर्ने, मार्गदर्शन दिने गर्नुपर्छ । अरू सबैप्रति प्रेमपूर्वक समान व्यवहार गर्नुपर्छ ।

२.परिवारका सदस्यले के मन पराउँछन्, के मन पराउँदैनन् ? ध्यान राख्नुपर्छ । उनीहरूलाई गुनासो गर्ने मौका दिनुहुन्न ।

३.तपाईंको पतिसँग घरको सबै जिम्मेवारी हुन्छ । यदि तपाईंको लागि समय निकाल्न सकेनन् भने रिसाउने वा गलत सोच्ने नगरौं । आखिर पतिले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन तपाईंसँग बिताउने हो । पतिको समस्या, भावना, जिम्मेवारीलाई बुझ्नु पर्छ ।

४.यदि तपाईं पतिसँग बाहिर घुम्न जानुभएको छ भने घरका सदस्यहरूका निम्ति केही न केही कोसेली ल्याइदिनुहोस्, यसले परिवारप्रति तपाईंको समर्पण कति छ भन्ने कुरा देखाउँछ ।

५.एउटै छानोमुनी बसेपछि कहिलेकाहीँ ठाकठुक पर्छ, मनमुटाव हुन्छ । परिवारका सदस्यहरू आपसमा रिसाउन, झगडा गर्न सक्छन् तरयस्तो कुरा अर्कोलाई सुनाउने नगरौं । एउटाको कुरा अर्कोलाई सुनाउने प्रवृत्ति पनि राम्रो होइन । यसले तपाईंप्रतिको विश्वास कमजोर हुन्छ ।

७.यदि तपाईं खाना बनाउन सिपालु हुनुहुन्छ भने, यही माध्यमबाट परिवारको मन जित्न सक्नुहुन्छ ।

८.यस्तो पहिरन लगाउनुहोस्, जसले तपाईंलाई शालिन, सुशील देखियोस् ।

९.घरलाई सुखी र खुसी राख्ने प्रयास गर्नुहोस् । आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्नुहोस् । सही समयमा खाना पकाउने, ख्वाउने गर्नुहोस् ।

१०.सकारात्मक माहौल बनाउनुहोस् । सधैं खुसी एवं प्रसन्न रहने प्रयास गर्नुहोस् । विनम्रतापूर्वक प्रस्तुत हुनुहोस् ।

सृष्टि चक्रको यस कालखण्डलाई वैज्ञानिक युगको नामाकरण गरिएको छ । नयाँ नयाँ आविष्कार, उपकरण, प्रविधिको उपलब्धता र विकासले गर्दा कुनैपनि काम तीव्र रूपमा गर्न सम्भव भएको छ । जति-जति विज्ञानको चमत्कार बढ्दैछ, मान्छेको शरीर कमजोर र जीर्ण बन्दैछ ।आज दिन प्रतिदिन मेडिकल साइन्सले यति धेरै उन्नति गरिरहेको छ । मेडिकल कलेज र डाक्टरहरूले हरेक सहर भरिएको छ तरअनेकन रोगहरू बढिरहेका छन् । यसरी हामी रोगी हुँदै जानुमा बाहिरी कारण जति छन्, त्योभन्दा बढी भित्री कारण छन् । अर्थात् हामी आफ्नो खराब विचार, चिन्तनको कारण नै रोगी हुँदैछौं ।

दुःखी भएर, रिसाएर, चिन्तित भएर खाना पकाउनु र खानु स्वस्थ्यकर मानिँदैन । हाम्रो राम्रो तथा नराम्रो प्रत्येक विचारले मस्तिष्कमा रहेको पिनियल ग्रन्थीको माध्यमबाट रसायनको निर्माण गर्छ । उक्त रसायनले रगतको माध्यमबाट शरीरका प्रत्येक कोषमा पुग्छ।हाम्रो मनमा चल्ने हरेक विचार र भावनाले एउटा रसायन पैदा गर्दछ । खुसी हुनु, दुःखी हुनु, रिसाउनु, रमाउनु, चिन्ता गर्नु सबै यही रसायनको नतिजा हो ।

के पनिभनिन्छ भने जस्तो विचार मनमा पैदा हुन्छ खाना पनि त्यस्तै खान मन लाग्छ । मनमा जब नकारात्मक भावना उत्पन्न हुन्छ तब तामासिक खानेकुरा खान मन लाग्छ । यस्ता खानाले शरीरमा विकार पैदा गर्छ ।

हामी खुसी हुन्छौं र विचार पनि सकारात्मक छ भने भने शरीरमा एन्डोफिन्स हार्मोन श्राव हुन्छ । यसले हाम्रो कोषिकामा जमेको टक्सिन बाहिर निकाल्छ । हाम्रो अस्वस्थ शरीर निरोगी बन्न थाल्छ । हाम्रो धड्कनको गति ठिक्क हुन्छ, रगत पातलो हुन्छ र टक्सिन सफा हुन पुग्छ । अनेक रोगको

कारण हाम्रो खराब विचार, सोंच नै हो । मनका गलत विचारको दुष्परिणामबाट घातक रोग पैदा हुन्छ । जिन्दगी नदीजस्तै हो, निरन्तर बगिरहन्छ। विभिन्न चुनौतीको सामना गर्दै जसरी नदी कहिले चट्टानसँगै ठोक्किदैबग्छ, कहिले माटोसँगै बग्छ त्यसैगरी नै जीन्दगी पनि अघि बढिरहन्छ विभिन्न समस्यासँग जुझ्दै, विभिन्न चुनौतीलाई स्वीकार गर्दै। नदीले जेजसरी भएपनि आफ्नो बाटो आफै बनाएजस्तै जिन्दगीले पनि कुनै न कुनै बाटो त भेटाउँछ नै । मानिसले दुःखमा कहिल्यै आत्तिनु हुँदैन् ।

यो धड्कन नरोकिन्जेल मुटुसँगसँगै धड्कीरहनुछ, जिन्दगीका पाइला अगाडि बढाइरहनुछ । नदीजस्तै हरेक चुनौतीको सामना गर्दै बग्नुछ निरन्तर अटुट रूपमा । सकारात्मक सोचले जिन्दगी सुन्दर बनाउँछ। अरूलाई सहयोग गर्ने परोपकारी मनहरू सधैं खुसी हुन्छन्, स्वार्थी मनहरू त सधैं दुःखी आत्मा हुन् ।

वास्तवमा अरूको मन जित्न सक्नेले नै संसार जित्न सक्छ । अरूलाई ढाँटेर जिएको जिन्दगी पनि के जिन्दगी, अरूलाई ढाँटेर जिउनेले आफैंलाई पनि ढाँटेको हुन्छ।अरूलाई लुटेर रमाएको जिन्दगीमा कसैको सीमित आवश्यकता पूरा होलान् तर त्यसले उसको आत्मा कहिल्यै सन्तुष्ट हुन सक्दैन । जिन्दगीको मजा त तब आउँछ जब खुलेर बााचिन्छ , जब जिन्दगी अरू कसैका लागि पनि बाँचिनछ । सकारात्मक सोचले भरिएको जिन्दगी, एक इमान्दार जिन्दगी नै वास्तवमा सुन्दर जिन्दगी हो।सकारात्मक सोच्ने मान्छेले जिन्दगीमा कहिल्यै विचलित हुनु पर्दैन ।

सकारात्मक सोच नै मानिसलाई खुसी बनाउने औषधि हो। खुसी पनि हाम्रो सोच, दृष्टिकोण र बानीमा भर पर्ने कुरा न हो । खुसी मनाउने कुरा हो, खुसी सिर्जना गर्ने कुरा हो । हामीले साथीभाइसँग सामान्य कुराकानीका क्रममा पनि कुनै मीठो प्रसङ्ग आउँदा उपस्थित सबैको ओठमा मुस्कान फुल्न सक्छ। त्यसैले साथीभाइसँगको कुराकानीमा पनि मीठो प्रसङ्ग ल्याएर सम्बन्ध पनि मिठो बनाउनुपर्छ। अरूका नमिठा प्रसङ्ग घुसारेर आजकलको व्यस्त जीवनमा संयोगले जुरेको साथीभाइसँगको भेटलाई नमज्जा बनाउनु हुँदैन् । अरूको कुरा काट्नु भनेकै आफ्नै खुट्टा तान्नु हो । आफैंलाई पछाडि धकेल्नु हो । अरूको नजरबाट आफू तल खस्नु हो । बरु कुरा गर्नैपर्ने भए साथीभाइसँगको भेटमा कसै अरूको पनि राम्रै कुरा गर्न उचित हुन्छ ।

त्यसले आफ्नै शरीरमा पनि सकारात्मक तरङ्ग ल्याउँछ । यसले गर्दा अरूले हामीलाई हेर्ने नजर पनि सकारात्मक बन्छ।आजकल मान्छेहरू पैसा भएपछि सबथोक किन्न सकिन्छ भन्छन् तर सबथोक किन्न सकिदैन। यो त भौतिकवादी मान्छेहरूको सोचाई मात्रै हो, एक भ्रम हो । केही भौतिक चीजहरू किन्न सकिएला तर सबैथोक किन्न सकिदैन पैसाले ।

खुसी किन्न सकिदैन पैसाले । तपाइँखुसी केलाई मान्नुहुन्छ?त्यो तपाइँको विचारमा भर पर्छ। तर वास्तविक खुसी मानिसको भावनामा हुन्छ। भौतिक चीजमा छैन्। पैसा त साधनमात्रै न हो, सबैभन्दा खुसी हुनलाई त मन खुसी हुनुपर्छ। यदि भौतिक प्राप्तीमा नै खुसी मिल्ने भए किन धनी मानिसहरू दुःखी छन् संसारमा ?

जिन्दगीलाई सुन्दर र खुसी बनाउने सबैथोक कहाँ किन्न सकिन्छ र! केही यस्ता चिज पनि छन् जो पैसाले किन्न सकिन्न । त्यो चिज हो माया, स्नेह, सम्मान, इज्जत इतयादी। संसारमा ती मानिस मात्रै सबैभन्दा बढी खुसी मान्छे हुन् जसले निश्चल माया, स्नेह, हृदयदेखिकै सम्मान, र छलकपट बिनाको इज्जत पाएका छन् । सम्मानजनक, इज्जतदार, इमान्दार जिन्दगी जिउनुको शान छुट्टै

हुन्छ।जीवनमा आशावादी हुनुपर्छ, हरेक दिनपछि रात पनि हुने गर्छ सधैं एकैनास समय त कहाँ हुन्छ र! यद्यपि सफलताका लागि मेहनत भने निरन्तर जारी राख्नै पर्छ। बितेका नराम्रा कुराहरू बिर्सीदिनुस, वर्तमानका महत्वपूर्ण र सान्दर्भिक कुराले मात्रै जिन्दगीमा अर्थ राख्छ। त्यसैले वर्तमान राम्रो बनाउनुस्, भविष्य त्यसै राम्रो बन्नेछ। थोपाथोपा मिली बग्छ खोला, सकारात्मक सोचौं ।

घ) बोल्ने कला

सुरुमा त राम्रा कपडा लगाएको मूर्ख पनि पण्डितहरूको सभामा शोभायमान हुन्छ तर त्यतिबेलासम्म मात्रै त्यो सुहाउँछ जबसम्म ऊ केही बोल्दैन । हुन पनि झट्ट हेर्दा बाहिरी व्यक्तित्वले प्रभाव पारे पनि बोल्दै गएपछि मान्छेको गहिराइ थाहा भइहाल्छ । पहिला-पहिला मान्छेहरू महिलाको सौन्दर्य र पुरुषको ज्ञान भन्थे, तर अब यी दुबै कुरा दुबैसँग सम्बन्धित हुन थालेका छन् । पुरुषहरू पनि राम्रो बन्नका लागि पार्लर जान थाले, महिलाले ज्ञानसीपमै आफ्नो सौन्दर्य देख्न थालेको अवस्था छ ।

भनिन्छ, मानिसको व्यक्तित्व बोलीमा झल्किन्छ । मानिसले बोल्ने कुराले उसको समग्र प्रवृत्तिको प्रतिनिधित्व गर्छ । हामीकहाँ बोझिला कुरा गरेर कानै टट्याउने गरी यसरी भाषण गरिन्छ कि सभा-समारोहभरि बोलीको ध्वनि प्रदूषण फैलिएझैं हुन्छ । सबैमा प्रखर वक्ता हुने क्षमता हुन्छ भन्ने होइनतर कुन कार्यक्रममा के बोल्ने, कति बोल्ने भन्ने विचार धेरै मानिसले गरेको पाइँदैन । ससाना कार्यक्रममा सामान्य तरिकाले बोले हुने ठाउँमा आमसभामा भाषण गरेझैं गर्नेहरू पनि छन् ।

आफूले जानेको जति एकै ठाउँ बोलिसक्नुपर्छ जस्तो गर्नेहरू पनि छन्जहाँ गए पनि एउटै भाषण दोहोर्‍याउनेहरू पनि छन् । राम्रो, छिटो-छरितो बोल्ने मानिस नभएका होइनन्, छन् तर लम्बेतान मन्तव्य दिनेहरूको सङ्ख्या ठूलो छ । कुनै पनि कार्यक्रममा तोकिएको समयभन्दा बढी बोल्नुलाई राम्रो मानिँदैन ।कतिपय वक्ताहरूले त म के बोल्दै छु भन्ने थाहै नपाई बोलिरहेजस्तो लाग्छ । कतिले चाहिँ म कहाँ बोल्दै छु, किन बोल्दै छु या मेरो मन्तव्य यो ठाउँमा किन आवश्यक थियो र मलाई यहाँ बोलाइयो भनेर ख्यालै नगरी बोलेको देखिन्छ ।

कुनै पनि कार्यक्रममा कसैलाई वक्ताको रूपमा बोलाउनुको अर्थ सम्बन्धित विषयमा ऊ महत्वपूर्ण व्यक्ति हो, उसले बोलेको कुराले अर्थ राख्छ भन्ने हो । कतिपय अवस्थामा सभा-समारोहमा मानिसले बोलेको सुन्नु सजायझैं हुने गरेको छ । सबैले सुनिसकेको कुरालाई उद्घोषकले 'उहाँले यसो भनेर जानुभयो' भन्नैपर्दैन । वक्तालाई पोडियममा बोलाइसकेपछि हामीकहाँ ब्यानर हेरी हेरी कार्यक्रमको नामसहित ड्यासमा बसेकाहरूलाई गर्ने सम्बोधनले नै लामो समय लिन्छ, जुन जरुरी नै छैन ।

खासमा कुशल वक्ताले बोल्ने क्रममा ब्यानर नहेर्नु भनिन्छ । ब्यानर हेर्नुको अर्थ आफू कुन कार्यक्रममा बोल्न आएको छु भन्ने थाहा नहुनु हो र आफूले बोल्दै गरेको कार्यक्रमकै बारेमा थाहा छैन भने उसले के सन्देशमूलक कुरा गर्लार ? भन्ने अन्य सहभागीको मनमा पर्छ भनेर ब्यानर हेर्नुलाई राम्रो नमानिएको हो । बोल्ने मान्छेले विचार गर्नुपर्ने कुरा सुन्ने मानिसको 'मुड' हो । आफ्नो कुरालाई मानिसले कतिको चासो दिइरहेका छन् भनेर मुड विचार गर्ने र वास्तै गरेका छैनन् भने मेरो कुरामा उनीहरूको रुचि छैन भन्ने कुरा छोट्याउने काम वक्ताकै हो । आफू बोलिरहँदा मानिसले पटकपटक घडी हेर्ने र छट्पटिएको हाउभाउ देखिन थाल्यो भने त्यस्तो समारोहमा बोलिरहनुको कुनै अर्थ हुँदैन । त्यसप्रकारको माहौल प्रायः छोटो मीठो मन्तव्य दिनेहरूको सवालमा बन्दैन । जब वक्ताले लामा-लामा भाषण गर्न थाल्छन्, मानिसको सुन्ने धैर्य टुट्छ । कतिपय मानिसले त पौने एक घन्टाजति बोलिसकेर 'मैले भन्न खोजेको के हो भने' भनेको पनि सुनिन्छ ।

कतिचाहिँ धेरै लामो बोलिसकेपछि अब म विषय प्रवेश गर्छु भन्दै अघि बढ्छन् । त्यस्ता समारोहहरूमा अन्तिम वक्ता बोल्दासम्म आधाभन्दा बढी मानिस हिँडिसकेका हुन्छन् ।

प्रायः सभा-समारोहहरूमा दुई थरी मानिसलाई बोल्न बोलाइएको हुन्छ, एकथरी पदका हैसियतले र अर्कोथरी विषयगत ज्ञानका हिसाबले । लामो बोल्ने समस्या यी दुवै थरीमा देखिन्छ । आफूले जानेको जति एकै ठाउँ बोलिसक्नुपर्छ जस्तो गर्नेहरू पनि छन्, जहाँ गए पनि एउटै भाषण दोहोर्‍याउनेहरू पनि छन् । राम्रो, छिटो-छरितो बोल्ने मानिस नभएका होइनन्, छन् तर लम्बेतान मन्तव्य दिनेहरूको सङ्ख्या ठूलो छ । कुनै पनि कार्यक्रममा तोकिएको समयभन्दा बढी बोल्नुलाई राम्रो मानिँदैन । तर, हामीकहाँ बोल्दाखेरि मानिसले समयको ख्याल गरेको पाइँदैन । कुनै पनि सभा-समारोहमा कसले कति बोल्यो भन्दा बढी कसले के बोल्यो भन्ने कुराले अर्थ राख्छ । संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा विभिन्न मुलुकका राष्ट्र प्रमुख या प्रतिनिधिहरूले बोल्न पाउने समय जम्मा तीन मिनेट हो । तीन मिनेटभित्र आफ्नो देशको कुरा बोलिसक्नुपर्ने हुन्छ ।

पाठ १८

गीत सङ्गीतको 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 छौँ भने सङ्गीतको यथार्थ शक्ति र सत्यलाई आजका बुद्धिजीवि, राजनीतिकर्मी, 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 उत्पन्नभएको 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 छौँ । नेपालको साङ्गीतिक इतिहासलाई केलाएर हेर्ने हो भने गन्धर्व जातिहरूले सङ्गीत मार्फत रामायण, महाभारतका किस्साहरू, लगायत सुखदु:खका 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 दक्षिणकोमैथिली र भोजपुरी । मौलिकता भिन्नाभिन्नै रहेपनि सङ्गीत र संस्कारलाई सबै नेपालीले अनुशरण गरी नै रहेका छन्

पाठ १९

जीवन र जगतलाई हेर्ने दृष्टिकोणर अभ्यास गर्ने बानीको विकास

“फूलको आँखामा फूलै संसार, काँडाको आँखामा काँडै संसार..” वास्तवमा यो संसार कस्तो छ ? भनेर सोध्दा आउने उत्तरहरु फरक फरक हुनेगर्दछन । महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाले जीवनलाई “सानो आँखे झ्याल” भने, कसैले मायाको जालो भने, कसैले काँडाको बिचमा फुल्ने फूल हो भने, कसैले दु:खको सागर हो भने, कसैले सुख र दु:खको समिश्रण हो भने त कसैले अपूर्व चोला हो भने । आनीको गीतले भनेझैं जीवन एक ऐना हो, जसमा जस्तोले हेर्‍यो ऊ उस्तै देखिन्छ ।

हिन्दूहरुको धार्मिक ग्रन्थ गीतामा भगवान कृष्णले भनेको कुरा यस सन्दर्भमा सान्दर्भिक मान्न सकिन्छ कि “कर्म गर फलको आस नगर” । वास्तवमा फल कर्म अनुसार प्राप्त हुन्छ नै । कर्म जस्तो गर्‍यो फल पनि उस्तै मिल्ने हो । आँप रोपे इमिली फल्दै फल्देन, आँपनै फल्छ । यसकारण संसारमा कर्म सबैले गर्दछन् फल पनि सबैले प्राप्त गर्दछन् । यसमा फरक के छ भने राम्रो कामको फल राम्रो नै रहन्छ भने खराबको नराम्रो रहन्छ । मानव हितमा रहेका, समय सापेक्ष र समाज स्वीकार्य जो धर्म र विज्ञानसंग पनि मेल खान्छन ती राम्रा काम मानिन्छन । जुन कर्म गर्नाले मानवको अहित वा कुभलो हुन्छ अनि समाज स्वीकार्य पनि छैनन् त्यस्ता कर्महरु नराम्रा मानिन्छन् ।

यो जगतलाई विज्ञानको आँखाले हेर्‍यौभने प्रकृतिले सिर्जना गरेका हरेक वस्तु वा जीवहरु मान्छेका शत्रु नभएर एक अर्काका पूरक हुन । यहाँ सबैको अस्तित्व उत्तिकै महत्वपूर्ण रहेको छ । यो कुरालाई मनन गरेर हामीले गर्ने सबै क्रियाकलापहरु सबै प्राणीहरुप्रति सकारात्मक भाव राखेर यो पृथ्वीमा उनीहरुको अस्तित्वलाई पनि स्वीकार्दै सकारात्मक भावका साथ गर्नुपर्दछ । यस पृथ्वीका सबै चिजहरु नशवान छन् । यो सृष्टिको नियमनै हो । रित्तो हात आएका हामी रित्तो हातनै फर्कनु छ । यहाँ न रुप सधैं टिक्छ , न पद सधैं रहिरहन्छ , न सम्पत्ती साथमा जान्छ । जीवनमा गुम्ने केही छैन किनकि ल्याएको त केही हैन तर सत्कर्म र सद्विचार भने गुम्नु हुँदैन । हाम्रो मनमा उब्जने सद्विचारबाटनै सत्कर्मको प्रारम्भ हुने भएकोले जीवनप्रति सकारात्मक सोंच राखेर मनमा सबै प्राणीप्रति सद्भाव राख्न सकियो भने जीवनमा खुशी र शान्तिको अनुभूति हुने भएकाले हामी सबैको मनमा यस्तै बिचारहरु आउन जरुरी छ ।

पाठ १९

राम्राकुराको पहिचान र अनुशरण

राम्रो कुराको पहिचान र त्यसको अनुशरण गर्न केही महत्वपूर्ण कुराहरू छन् जसले जीवनलाई सकारात्मक बनाउँछ। यहाँ केही सुझावहरू छन :

१. आफ्नो मूल्य र सिद्धान्तहरू निर्धारण गर्नुहोस: के राम्रो हो भन्ने कुरा तपाईंको व्यक्तिगत मूल्यमा निर्भर हुन्छ। इमान्दारी, दयालुता, परिश्रमजस्ता गुणहरूमा ध्यान दिनुहोस् र तिनीहरूलाई आफ्नो जीवनको आधार बनाउनुहोस्।

२. सकारात्मक व्यक्तिहरूसँग सम्बन्ध राख्नुहोस् र आफ्नो वरिपरिका सकारात्मक मानिसहरूलाई पछ्याउनुहोस्। उनीहरूबाट प्रेरणा लिनुहोस्, किनकि तिनीहरूको विचार, बानी, र अनुशासनले तपाईंलाई पनि सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्छ।

३. स्वास्थ्य र मानसिक शान्तिमा ध्यान दिनुहोस् । राम्रो स्वास्थ्यले राम्रो सोचलाई जन्म दिन्छ। नियमित व्यायाम गर्नुहोस्, ध्यान (मेडिटेसन) गर्नुहोस्, र खानपानमा ध्यान दिनुहोस्।

४. निरन्तर सिक्न उत्सुक रहनुहोस् । राम्रो कुरा सिक्न कहिल्यै पनि ढिलो हुँदैन। नयाँ किताबहरू पढ्नुहोस्, सीपहरू सिक्नुहोस्, र ज्ञान हासिल गर्न चाहने बानी बसाल्नुहोस्।

५. तपाईंको समय र ऊर्जालाई सही ठाउँमा लगाउनुहोस । नकरात्मकता र व्यर्थका चीजबाट टाढा रहनुहोस्। आफ्नो समयलाई सही उद्देश्यमा लगाउनाले राम्रो मार्गमा अघि बढ्न मद्दत गर्छ।

६. सेवा र सहयोगमा ध्यान दिनुहोस् । अरूलाई मद्दत गर्ने कार्यले जीवनमा अर्थ थप्छ। समाजमा राम्रो काम गरेर सकारात्मक योगदान पुऱ्याउनुहोस्।

यस्ता कुराहरूलाई आफ्नो जीवनमा लागु गर्नाले तपाईंसँग राम्रो कुराको सही मार्गदर्शन हुनेछ।

राम्रोकुराको पहिचान र अनुशरण

जसले व्यक्तिलाई उचाइमा पुऱ्याउँछ र साँचो अर्थमा सफल बनाउँछ भनेको उसको कर्म र सोचको शुद्धता हो। राम्रो कुरा भनेको केवल बाहिरी सफलता मात्र होइन, मनको शान्ति, समाजप्रति योगदान र आत्मसन्तोष पनि हो। यहाँ राम्रो कुराको पहिचान र अनुशरणका लागि केही महत्वपूर्ण पक्षहरू उल्लेख गरिएको छः

१. सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाउनुहोस्

सकारात्मक दृष्टिकोण भनेको चुनौतीमा पनि अवसर खोज्नु हो। हरेक घटनालाई सकारात्मक रूपमा लिन सक्नुपर्छ। जीवनको विभिन्न मोडहरूमा आउने कठिनाइलाई समाधानको रूपमा हेर्नु सही दृष्टिकोण हो। यसले आत्मबल बढाउँछ र सही मार्ग पहिल्याउन सजिलो हुन्छ।

२. सार्वजनिक हितका कामहरू गर्नुहोस् ।

जीवनमा सबै कुरा व्यक्तिगत लाभमा मात्र केन्द्रित हुनु हुँदैन। समाज र देशको हितमा पनि योगदान पुऱ्याउनु पर्छ। हामीले गरेका स-साना सहयोगले अरूको जीवनमा ठूलो परिवर्तन ल्याउन सक्छ। यसमा निःस्वार्थ सेवा, समाजसेवा, र अरूको भलाइमा केन्द्रित भएर काम गर्नु पर्दछ।

३. ज्ञानको खोजी र अनुसरण गर्नुहोस्

सही ज्ञानले जीवनलाई सही दिशामा डोर्याउँछ। पुस्तकमात्र पढेर होइन, जीवनका हरेक पक्षबाट सिक्न सकिन्छ। सही ज्ञान हासिल गरेपछि मात्रै जीवनमा सही निर्णय लिन सकिन्छ र गलत बाटोमा लाग्नबाट बच्न सकिन्छ।

४. आफ्नो स्वास्थ्य र मनोबललाई उच्च राख्नुहोस्

राम्रो स्वास्थ्यले शारीरिक मात्र नभई मानसिक स्थायित्व पनि दिन्छ। व्यायाम, ध्यान, र आत्मचिन्तन गर्नाले मन शान्त हुन्छ र कार्यक्षमतामा वृद्धि हुन्छ। स्वस्थ शरीर र स्वस्थ मनले मात्र राम्रो निर्णय गर्न र सही मार्ग पछ्याउन सकिन्छ।

५. इमान्दारी र पारदर्शिता अपनाउनुहोस्

इमान्दारी भनेको आफ्नो मन, वचन, र कर्ममा पारदर्शिता ल्याउनु हो। जसले असल व्यक्तित्व निर्माण गर्छ र आफ्नो कामप्रतिको निष्ठा प्रकट गर्छ। यसले आफ्नो इज्जत बढाउनुका साथै अन्य व्यक्तिहरूसँग पनि सुदृढ सम्बन्ध बनाउँछ।

६. निरन्तर सुधार र परिश्रम गर्ने बानी बसाल्नुहोस्

राम्रो कुरा एकपटकको प्रयासले प्राप्त हुँदैन। निरन्तर सुधार गर्न तयार हुनु र लक्ष्यप्रति कटिबद्ध रहनु अत्यन्त आवश्यक छ। असफलताबाट सिक्नु, कमजोरीलाई सुधार्नु र परिश्रममा कमी नगर्नु राम्रो जीवनको आधारशिला हो।

७. सकारात्मक वातावरणमा रहनुहोस्

राम्रो कुरा पहिचान गर्न र पछ्याउनका लागि सकारात्मक वातावरण महत्वपूर्ण छ। असल साथीहरू, प्रेरणादायी पुस्तकहरू, र स्वस्थ संवादले व्यक्तिलाई सकारात्मक बनाउँछ र सही कुराको पछाडि लाग्न प्रेरित गर्छ।

यी बुँदाहरूले राम्रो कुराको पहिचान र अनुशरणको आधार तय गर्दछन्। जीवनलाई सफल र सार्थक बनाउन यी सिद्धान्तहरूलाई आफ्नो दैनिक जीवनमा समावेश गर्नु जरूरी छ।

राम्रोकुराको पहिचान र अनुशरण प्रष्ट पार्नका लागि केही चरणहरू:

१. आफ्नो मूल सिद्धान्त पहिचान गर्नुहोस्

राम्रो कुरा भन्नाले तपाईंका व्यक्तिगत मूल्य र सिद्धान्तहरूको प्रतिबिम्बलाई बुझाउँछ। आफ्नो जीवनमा के महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा पहिचान गर्न जरुरी छ, जस्तै - इमान्दारी, परिश्रम, दया, निष्ठा, वा सहनशीलता। आफ्ना मूल्यहरू पहिल्याउँदा, ती चीजहरू प्रष्ट रूपमा बुझ्न सकिन्छ, जसले तपाईंलाई प्रेरित गर्छ।

२. सकारात्मक उदाहरणहरूबाट सिक्नुहोस्

हाम्रा वरिपरिका असल व्यक्तिहरूको अनुभव र सोचाईबाट राम्रो कुराको पहिचान गर्न सकिन्छ। तपाईंको परिवारका सदस्य, साथी, शिक्षक वा कुनै प्रसिद्ध व्यक्तित्वको जीवनले पनि सही मार्ग देखाउन सक्छ। उनीहरूको व्यवहार, कार्यशैली, र सोचले असल कुराहरूको अनुशरण गर्न उत्प्रेरित गर्छ।

३. आत्म-समीक्षा र चिन्तन गर्नुहोस्

दिनको केही समय आत्म-समीक्षा र चिन्तनका लागि छुट्याउनुहोस्। आज के राम्रो काम गरेँ? के गर्न सकिनँ? आफैंसँग यी प्रश्नहरू सोध्नुहोस्। यसले तपाईंलाई हरेक दिन आफैंलाई सुधार्न र असल कुरालाई अंगाल्न मद्दत गर्छ।

४. सकारात्मक दृष्टिकोण र विचारको अभ्यास गर्नुहोस्

राम्रो कुरा भन्नाले मात्र बुझिँदैन, त्यसलाई कार्यमा उतार्नु पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ। सकारात्मक सोच र दृष्टिकोण विकास गर्न जीवनका हरेक घटनालाई अवसरका रूपमा लिनुपर्छ। यसले सही र राम्रो कुरालाई देख्ने दृष्टिकोणमा सुधार ल्याउँछ।

५. अरूको भलाइमा केन्द्रित हुनुहोस्

राम्रो कुरा भनेको केवल व्यक्तिगत लाभको लागि काम गर्नु मात्र होइन, अरूलाई फाइदा पुग्ने, समाजको भलाइ हुने काम गर्नु पनि हो। सेवा र सहयोगको भावना राम्रो कुरा हो, जसले आत्मसन्तोष दिन्छ र मानिसलाई प्रेरित बनाउँछ।

६. ज्ञान प्राप्तिमा निरन्तर लाग्नुहोस्

राम्रा कुराहरूको पहिचान र अनुशरणका लागि ज्ञान भनेको आधार हो। जीवनलाई राम्रोसँग बुझ्न, सही र गलत छुट्याउन, र राम्रो निर्णय गर्न सही जानकारी र ज्ञान हुनु आवश्यक छ। किताब पढ्नु, नयाँ चीज सिक्न चाहनु, र विभिन्न अनुभवबाट सिक्नु राम्रो कुरा पहिल्याउनमा सहायक हुन्छ।

७. स्वास्थ्य र मानसिक सन्तुलन कायम राख्नुहोस्

स्वस्थ शरीर र स्वस्थ मनले जीवनमा सही दिशा दिन्छ। नियमित व्यायाम, स्वस्थ आहार, र मानसिक शान्तिका लागि ध्यान गर्नु राम्रो कुरा हो। स्वास्थ्यले राम्रो निर्णय गर्ने क्षमता दिन्छ र नकारात्मकताबाट टाढा राख्छ।

८. आफ्नो समय र ऊर्जालाई सही ठाउँमा लगाउनुहोस्

अनावश्यक गतिविधि वा नकरात्मक कुरामा समय नबर्बाद गरेर आफ्नो ऊर्जालाई सही ठाउँमा लगाउनुहोस्। प्राथमिकता निर्धारण गर्न जान्नु र सही कार्यमा केन्द्रित रहनु राम्रो जीवन जिउनको कडी हो।

९. गलतबाट सिकेर अघि बढ्नुहोस्

गल्ती जीवनको हिस्सा हो, र तिनबाट सिकेर अघि बढ्नु राम्रो कुराको हिस्सा हो। गल्तीलाई सच्याउन तयार हुनु, आत्म-आलोचना गर्न सक्नु, र सुधार गर्न सक्नुले तपाईंलाई राम्रो कुराको अनुशरणमा सहयोग पुर्‍याउँछ।

यी बुँदाहरूलाई जीवनमा लागू गर्नाले राम्रो कुराको पहिचान र अनुशरणको मार्गमा तपाईं अघि बढ्न सक्नुहुन्छ। जीवनलाई सकारात्मक र अर्थपूर्ण बनाउने क्रममा, असल कुराहरूलाई अपनाउनु नै साँचो सफलता हो।

पाठ २०
पाकशिक्षा र सरसफाइ

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 स्रोत साधनको परिचालन गर्न नजानेर र त्यस्को सदुपयोग गर्न नजानेर वस्तु खेर गईरहेकोछ । कुनै पनि खाद्य वस्तुलाई 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 । स्वस्थ्यशरीरको 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) थारूपरिकारहरू

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 ।

घोँगी

थारू समुदायको निकै लोकप्रिय खानाको परिकार हो, घोँगी। घोँगी जलचर जीव हो । घोँगी विषेशगरी खेत, पोखरी, तलाउलगायत पानी जम्ने ठाउँमा पाइन्छ । घोँगीमा प्रयाप्त मात्रामा प्रोटिन हुने भएकाले बिभिन्न प्रकारका शारिरीक पिडाबाट राहत दिने मान्यता रहेको पाइन्छ । घोँगी बनाउँन निकै मिहिनेत गर्नुपर्छ । हिलोमा बस्ने भएकाले निकै ध्यानपूर्वक सफा गर्नुपर्छ । सफा गरेको घोँगीलाई सुप र ग्रेभी गरी दुई तरिकाले पकाउन सकिन्छ । घोँगी पकाउनेदेखि खाने तरिका समेत फरक छ। घोँगीको सुप र मासुबाट शरीरलाई आवश्यक भिटामीन पाइन्छ । तयार भएको घोँगीलाई 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 ।

बयरकोचटनी/बैरिकचटनी

बैरिक चटनी अर्थात जङ्गली बयरको चटनीजङ्गली 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/मछुछी

थारू समुदायमा माछाको परिकारहरू निकै रूचाइन्छ । ठुला माछा देखी साना सिद्रा मान्छाको परिकारहरू प्रसिद्ध छन् थारू परिकारमा । हिले माछा अनई देखि 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 ।

बङ्गुरकोसेकुवा

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 । खीरका लागि पुरानो चामलभन्दा नयाँ चामलको खीर बढी मीठो हुने गर्छ ।खीर पकाउने भाँडो चाहिँ बाक्लो हुनुपर्छ । पातलो भाँडोमा खिर 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 खिर बाक्लो हुँदै गएपछि तेजपत्ता हाल्नुस् । तेजपत्ताले खीरको स्वादलाई बास्नादार बनाउँछ । खिर बाक्लो हुँदै आएपछि यसमा चिनी राख्नुस् रमजाले चलाउनुस् । खिर पकाउँदा शुरूमै चिनी राख्नु हुँदैन । शुरूमा चिनी राखियो भने यो डढ्न सक्छ ।

चिनी हालिसकेपछि पहिल्यै राखिएको तेजपत्तालाई निकालिदिनुस् । अब यसलाई अफ बास्नादार र स्वादिष्ट बनाउनका लागि अलैंचीको धुलो, बदाम, काजु, नरिवलको टुक्रालगायतका सामग्री हालिदिनुस् रराम्ररी चलाउनुस् । एकछिन पुनः खिर पाक्नलाई छोडिदिनुस् । अब यो बाक्लो भएर राम्ररी पाकेपछि त्यसमा एकचम्चा 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 भान्नुपर्छ । अचार भान्नका 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 भान्नुहोस् । यसरी तेल र मेथीले अचार भानीसकेपछि राम्ररी फेरी चलाउनुहोस् ।अब खीरका 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 ।

कच्चापदार्थहरू

चामल : विभिन्न स्थानमा पाइने मोटा धान जस्तै कान्छी मन्सुली, राधा-१२, राधा ४, 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।

बनाउने तरिका :
१. मोटो पुरानो धानको चामल सफा गर्ने।
२. चामललाई सफा पानीमा डुब्नेगरी गर्मीको समयमा कम्तीमा दुई घण्टा र ठन्डीको 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 गर्छन्। 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 भ्वाइँय 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 अचार:
करेलाको अचार तुरुन्तै खानु पर्ने र केही दिनसम्म खान मिल्ने अचार दुई प्रकारको बनाउन सकिन्छ ।

आवश्यक सामग्रीः

करेला-अलि ठूलो	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 । यदि बेच्नका लागि बनाएकोभए यी सबै समाग्री तयार भएपछि बेच्नका लागि भएमा 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 भेली हालेर गल्ने गरी पकाउने त्यस पछि आँप हालेर राम्रोसित पकाउने आँपको टुक्रामा भेली गलेपछि गल्का अचार तयार भयो ।

यो गल्का अचार धेरै दिनसम्म खान मिल्छ ।

मस्यौरा
१.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
कुपिन्डोलाई कोरेसोमा कोरेर मसिनो पार्ने ।
कुपिन्डो 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 गरेकोछ ।
कुपिण्डो नपाएको खण्डमा ठूलो पिंडालुको डाँठ वाकाँचो 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 चिप्सका लागि आवश्यक रसायनिक मरमसलाहरु
-पोटासियम मेटाबाई सल्फाईट,नुन,तेल,सांईट्रीक एसिड र अन्य मसला ।

बनाउने विधि :
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 ड्रयर भए धेरै जाति ।

पोषणयुक्त खाने बानी

संसारभरीकै 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 विषय 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 आहारसिकाउनु पर्छ । बाल्यकालमा पर्ने असर या प्रभावले नै भविष्य निर्धारण गर्ने हुनाले सानै उमेरबाट खानपान सम्बन्धि शिक्षा दिन सकियो भने कुपोषणबाट हुने मृत्युदरलाई 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, केही पोषण तथ्यको पनि कुरा गरौँ । 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 ।अन्ततःखानपानसँग सम्बन्धित विषयवस्तु विशेष गरी बालबालिकाहरूको हकमा स्वास्थ्यको हिसाबले अत्यन्तै महत्वपूर्ण भएकाले उनीहरूलाई व्यवहारिक साथ साथै सैद्धान्तिक शिक्षा दिनु आजको आवश्यकता हो ।

पाठ २१

योग, ध्यान र असल आचरण

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 'अष्टाङ्ग 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 विलययोग 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 शिव्बाट संसारिक जीवलाई प्राप्त भएको 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 योगासनगर्न 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 योगासनहरु

क.सूर्य नमस्कार

भनिन्छ सूर्य नमस्कार नै समग्र व्यायाम हो । अर्थात सूर्य नमस्कार गरेपछि समग्र शरीरको व्यायाम हुन्छ । सूर्य नमस्कारले तन, मन र वाणी, सबैमा शक्ति र उर्जा मिल्छ । साथै यसले शरीरको सबै अंगलाई क्रियाशील बनाउँछ । त्यसो त शरीरलाई उर्जावान बनाउने मात्र होइन, रोग मुक्त पनि गराउँछ । सूर्य नमस्कार १२ शक्तिशाली योग आसनको एक समन्वय हो, जो एक उत्तम कार्डियो भास्कुलर व्यायाम पनि हो ।

अर्को महत्वपूर्ण कुरा त के भने, यदि हामीसँग व्यायाम गर्ने पर्याप्त समय छैन भने सूर्य नमस्कार उत्तम विकल्प हो ।

सूर्य नमस्कार गर्ने तरिका

सूर्य नमस्कारमा १२ वटा आसनको दुई क्रम हुन्छ । अर्थात ६ वटा आसनलाई दुई पटक दोहोऱ्याएपछि सूर्य नमस्कार पूर्ण हुन्छ । सूर्य नमस्कारको एक चरण पुरा गरेपछि, अर्को चरणमा सोही क्रम दोहोऱ्याउनु पर्छ । सूर्य नमस्कार खाली पेट गर्नुपर्छ । अर्थात सूर्य नमस्कारको लागि बिहानको समय सर्वोत्तम हो ।

सूर्य नमस्कार पूर्व दिसामा फर्किएर गर्नुपर्छ । सूर्य नमस्कार गरेको बेला शरीरको प्रत्येक क्रियालाई ध्यानपूर्वक एवम् आरमदायक ढङ्गले गर्नुपर्छ । यो योग अभ्यास सुरु गर्नुअघि विज्ञको सुझाव लिनैपर्छ । सूर्य नमस्कार १२ पटक गर्नुपर्छ । सुरुवाती अवस्थाममा चार, पाँच पटक गरेपनि हुन्छ ।सूर्य नमस्कारमा १२ वटा आसनहरू यस प्रकार छन् ।

१. प्रणाम आसन

आफ्नो आसन (म्याट)मा सिधा उभिने । दुबै खुट्टालाई आपसमा जोडने । छाती फुलाउने र काँधलाई लचिलो राख्ने ।श्वास लिँदै दुबै हात सिधा माथि उठाउने र श्वास छाड्दै हातलाई जोडेर प्रणाम मुद्रामा आउने ।

२. हस्तउत्तानासन

श्वास लिँदै हातलाई माथि उठाउने र क्रमशः पछाडि लाने ।

३. हस्तपाद आसन

श्वास छाड्दै मेरुदण्डलाई सिधा राखेर कम्मरअघि झुकाउने । पुरै श्वास छाड्दै हातको पन्जा जमिनमा राख्ने र शीरले घुँडामा स्पर्श गर्ने ।

४. अश्व सञ्चालन आसन

श्वास लिँदै जति संभव हुन्छ, दाहिने खुट्टा पछि लाने । दाहिने घुँडालाई जमिनमा राख्न सकिन्छ, शीरलाई माथि उठाउने । बायाँ खुट्टा दुबै हातसँग समान्तर मिल्नेगरी राख्नुपर्छ ।

५. दण्डासन

श्वास लिँदै वायाँ खुट्टालाई पछि लाने र सम्पूर्ण शरीर सिधा रेखामा राख्ने ।

६. अष्टाङ्ग नमस्कार

आरामसाथ दुबै घुँडालाई जमिनमा लाने र श्वास छाड्ने । पिठ्युँलाई माथि उठाउने । छाती र चिउँडोले जमिनमा छुने ।

७. भुजङ्ग आसन

अब छातीलाई माथि उठाउने । कुहिनालाई मोड्न सकिन्छ । श्वास लिँदै छातीलाई अगाडि धकेल्न सौम्य प्रयास गरौं । श्वास छाड्दै नाभीलाई सहज रूपले भित्र दबाउने ।

८. पर्वत आसन

श्वास छाड्दै मेरुदण्डको हड्डीको भाग माथि उठाउने । छातीलाई तल झुकाउने र अंग्रेजी वर्णमालाको उल्टो 'भि' पोजिसनमा रहने ।

९. अश्वसञ्चालन आसन

श्वास लिँदै दाहिने खुट्टालाई दुबै हातको बिचमा ल्याउने । बायाँ घुँडा जमिनमा राख्न सकिन्छ । दृष्टि माथि गर्ने ।

१०. हस्तपाद आसन

श्वास छाड्दै वायाँ खुट्टालाई अगाडि ल्याउने । हातलाई जमिनमा राख्ने र शीरले घुँडालाई छुने प्रयास गर्ने ।

११. हस्तउत्थान आसन

श्वास लिँदै मेरुदण्डको हड्डी विस्तारै विस्तारै माथि लाने । हातलाई माथि उठाउने र विस्तारै पछि लाने । पुन हातलाई अगाडि ल्याउने र सुरुको अवस्थामा रहने ।

१२. ताडासन

श्वास छाड्दै शरीरलाई सिधा पोजिसनमा राख्ने । हातलाई तल राख्ने । यस अवस्थामा विश्राम गर्नुपर्छ ।

पश्चिमोत्तनासन (**पश्चिमोत्तानासन/अगाडि झुकाउने मुद्रा**)

पश्चिम दिशा वा शरीरको पछाडिको भाग र उत्तनको अर्थअगाडि झुकाउने मुद्रा

पश्चिमोत्तनासन कसरी गर्ने

दुवै खुट्टा सिधा फैलाएर भुइँमा बस्नुहोस् । दुई खुट्टाको बीचमा कुनै दूरी हुनु हुँदैन र खुट्टालाई सकेसम्म सिधा राख्नुहोस्। यसका साथै घाँटी, टाउको र मेरुदण्डलाई सीधा राख्नुहोस्।यसपछि आफ्नोदुवै हत्केलालाई दुवै घुँडामा राख्नुहोस् ।अब बिस्तारै आफ्नो टाउको र ट्रंक अगाडि झुकाउनुहोस् र आफ्नो घुँडा न झुकाउनुहोस्, हातको औंलाहरूले औंलाहरू छुने प्रयास गर्नुहोस्।यसपछि, गहिरो सास लिनुहोस् र बिस्तारै सास छोड्नुहोस्। आफ्नो टाउको र निधारलाई दुबै घुँडाले छुने प्रयास गर्नुहोस्।हातहरू झुकाउनुहोस् र कुहिनोले जमिन छुन प्रयास गर्नुहोस्।पूरै श्वास छोड्नुहोस् र केही समय यो आसनमा बस्नुहोस्।केहि सेकेन्ड पछि, पहिलो मुद्रामा फर्कनुहोस्।अब सामान्य रूपमा सास फेर्नुहोस् र यो आसन ३ देखि ४ पटक दोहोर्याउनुहोस्।पश्चिमोत्तनासन खाली पेटमा अभ्यास गरिन्छ तर यदि कुनै कारणले तपाई खाना खाएपछि यो आसन अभ्यास गर्न चाहनुहुन्छ भने, आसन गर्नुभन्दा करिब ६ घन्टा अघि खाना खानुहोस् ।

पश्चिमोत्तनासनका फाइदाहरू

तनाव कम गर्न लाभदायक हुन्छ । पश्चिमोत्तानासनले टाउको र घाँटीका मांसपेशीहरू पूरै शरीरको साथसाथै तान्दछजसका कारण यो आसनले तनाव, चिन्ता र मस्तिष्कसँग सम्बन्धित समस्याहरू हटाउन धेरै सहयोगी हुन्छ । यसका साथै यसले क्रोध र चिडचिडापनलाई पनि हटाउँछ र दिमागलाई शान्त राख्छ।पेटको बोसो हटाउन मद्दत गर्छ । पश्चिमोत्तानासनको राम्रोसँग अभ्यास गर्दा पेटका मांसपेशीहरू तन्किन्छन्, जसका कारण पेट र यसको वरपर जम्मा भएको बोसो हट्छ।हड्डी लचिलो बनाउन प्रभावकारी हुन्छ । पश्चिमोत्तनासनले मेरुदण्ड फैलाउँछ र तिनीहरूलाई लचिलो बनाउन काम गर्दछ। यसका साथै यस आसनको अभ्यास गर्नाले व्यक्तिको उचाइ पनि सजिलै बढ्न थाल्छ।पश्चिमोत्तनासन राम्रो पाचनका लागि लाभदायक हुन्छ । पश्चिमोत्तनासन गर्नाले पाचन क्रियामा सुधार हुन्छ र खाना नपचाउँदा कब्जियत र अमिलो डकार लाग्ने समस्या पनि हट्छ । यस बाहेक महिलाको मिर्गौला, कलेजो, पाठेघर र अण्डाशय दैनिक यो आसनको अभ्यास गर्दा बढी सक्रिय हुन्छ ।अनिद्रा निको पार्छ । यस आसनको अभ्यास गर्नाले मानिसलाई राम्रोसँग निद्रा लाग्छ र अनिद्राको समस्या हट्छ । यसका साथै उच्च रक्तचाप र मधुमेहको समस्यालाई हटाउन पनि यो आसन लाभदायक हुन्छ ।

Paschimottanasana (पश्चिमोत्तानासन) गर्दा के सावधानी अपनाउने?

यदि तपाईंको ह्यामस्ट्रिङमा कठोरता वा चोट छ भनेपश्चिमोत्तानासन धेरै सावधानीपूर्वक गर्नुहोस्। यदि तपाईंको तल्लो ढाडमा दुखाइ वा चोट छ भनेपश्चिमोत्तानासन नगर्नुहोस्।

दम वा पखालाको समस्या छ भने पश्चिमोत्तानासन नगर्नुहोस्। आफ्नो शारीरिक क्षमता भन्दा बढी बल प्रयोग नगर्नुहोस्।

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 कास्मिक र दिव्य ऊर्जा ग्रहण गर्न सक्दैन। कुनै कुनै बेला जब हामी गहिरो निद्रामा वा आनन्दमा हुन्छौँ 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 २२

श्रम र सिर्जनाको सम्मान

वास्तवमा मानव सभ्यता र विकासको क्रमलाई गम्भीर भएर नियाल्ने हो भने हामी अचम्मित हुन्छौं । हिंजोको त्यो जङ्गली अवस्था, ओढारको बास, पेट नभरिने कन्मूलको गास, नाङ्गो शरीर, अनेकौं हिंस्रक जनावर तथा किराफट्याङ्ग्राहरुको साथ बर्षा बादल झरीको त्राश यस्तै यस्तै दुःखद घुमन्ते जीवनशैलीबाट गुज्रिदै आजको गगनचुम्बी भवनहरु, महँगा सवारी साधनहरु आलिसान होटेलहरुको डिनर, मेशिनलेनै अप्रेशन गर्ने सुविधाका अस्पताल यस्तै यस्तै अत्याधुनिक सुविधायुक्त जीवनशैली । यी सबै हेर्दा मानिसले आफ्नो जीवनशैली र विकासमा निक्कै फड्को मारेको देखिन्छ । यी सबै परिवर्तन र विकासका पछाडि धेरै कुराहरु सहयोगी र कारक हुनसक्छन । यसको मुख्य तत्व भनेको मानिस र उसले गरेको श्रमनै हो । मानिसमा रहेको नयाँ कुरा र सजिलो कुरा कसरी ? के गरेर ? कहाँ ? पाउन सकिएला भन्ने र त्यसै अनुसार नयाँ नयाँ चिन्तनबाटनै सिर्जनारुपि बिचारलाई श्रमरुपि मेहनतको बगैंचामा रोपेर आजको सुन्दर संसार बनाउन सफल भएको हो । छोटोमा भन्नुपर्दा नयाँ कुराको चिनतन र श्रम गर्ने बानीनै विकासका आधारहरु हुन् ।

“ढुङ्गाको काप फोरेर पनि उम्रन्छ पिपल, सिर्जना शक्ति संसारमा कतै हुँदैन बिफल” आजभोलि हामीले देख्ने विशाल भौतिक संरचनाहरु हुन वा विभिन्न ललित कलाका सिर्जना हुन सबैमा श्रमको भूमिका मुख्य रहेको हुन्छ तर बिडम्बना ती संरचना र सिर्जना गर्ने वास्तविक सर्जक या श्रमिक विभिन्न प्रकारले ओझेलमा परेका हुन्छन् । कतै ठूलो पुल होस् या भवन त्यसको उद्घाटन गर्ने

मानिसको नाममा शिलालेख राखिन्छ , गुणगान गरिन्छ तर उक्त संरचनामा रगत र पसिना बगाउने श्रमिकको सम्झना कसैले गर्दैन । वास्तवमा उक्त संरचना निर्माणमा कति श्रमिकले रगत र पसिना मात्र हैन केहिले त ज्याननै गुमाएका पनि हुन्छन । यस्तो योगदान गर्ने श्रमिक र सिर्जनालाई हामीहरुले आत्मैदेखि आदर र सम्मान गर्नुपर्दछ ।

काम कुनैपनि सानो या ठूलो भन्ने हुँदैन । कृषि मजदूरले खेती नगरे पाँचतारे होटलमा के पाक्ने ?, सवारी साधनका मजदूर (गाडीचालक) ले मजदूरी नगरे सवारी साधन कसरी सडकमा गुड्ने ? भौतिक संरचनामा श्रमिकले काम नगरे कसरी आलिसान संरचना निर्माण हुने ? अनि कलकारखानाका श्रमिकले ती कलकारखानामा काम नगरे कसरी विभिन्न वस्तुहरुको उपयोग गर्ने ? यसकारण मानव जीवनमा श्रमको अति ठूलो महत्व रहेकोले श्रमिक स्वयम्ले पनि गर्वको महसुश गर्नुपर्दछ भने अन्य सबै वर्गले श्रमिकको मान, मर्यादा र सम्मान गर्नुपर्दछ ।

पाठ २३
ज्येष्ठ नागरिक र असहज स्थितिका मानिसको 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 हुनेछन् ।

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 नागरिकसम्बन्धी ऐन २०६३ को धारा १२ को क, ख, ग अनुसार ६५ वर्षदखि ७० वर्ष उमेरकालाई २५ प्रतिशत कैदमा छुट मिनाहा, ७० वर्षदेखि ७५ वर्षकालाई ५० प्रतिशत कैदमा छुट मिनाहा र ७५ वर्षभन्दा माथिका वृद्ध, वृद्धालाई ७५ प्रतिशत कैद छुट मिनाहा दिन सकिने प्रावधान ऐनमा उल्लेख छ । सामाजिक सुरक्षा भत्ता मासिक रु ३ हजार बनाउँदा त्यसको प्रत्यक्ष लाभ ज्येष्ठ नागरिकलाई पुगे पनि त्यसले राज्यको ठूलो व्ययभार बढाउने र उक्त रकम स्वयम् ज्येष्ठ नागरिकका परिवारबाट दुरूपयोग हुने कुरालाई नकार्न सकिन्न । त्यसैले राज्य लोककल्याणकारी राज्यका रूपमा पहिचान बनाउने हो भने ज्येष्ठ नागरिकमैत्री नीति नियम आउन आवश्यक छ । यो आ.व. मा वृद्धभत्ता प्रतिव्यक्ति रु ५ हजार पुर्याउने हो भने 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 सम्वन्धि हकमा अपाङ्गता भएका र

आर्थिक रुपमा विपन्न नागरिकलाई कानून बमोजिम निःशुल्क उच्च शिक्षा र दृष्टिविहीन नागरिकलाई ब्रेललिपि तथा बहिरा र स्वर वा बोलाई सम्वन्धी अपाङ्गता भएका नागरिकलाई साङ्केतिक भाषाका माध्यमबाट कानून बमोजिम निःशुल्क शिक्षाको हकको व्यवस्था गरेको छ । यसै गरि धारा ३९ मा अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई राज्यबाट विशेष संरक्षण र सुविधा पाउने हकको व्यवस्था रहेको र धारा ४२ मा अपाङ्गता भएका नागरिकलाई विविधताको पहिचान सहित मर्यादा र आत्मा सम्मानपूर्वक जीवनयापन गर्न पाउने र सार्वजनिक सेवा तथा सुविधामा समान पहुँचको व्यवस्थाको साथै अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, आवास र सामाजिक सुरक्षामा कानून बमोजिम प्राथमिकताका साथ अवसर पाउने हकको व्यवस्था गरको छ । नेपालले अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्वन्धि 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 ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुका लागि गर्नु पर्ने काम

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 मुख्यतय 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 अपाङ्गता सम्वन्धी 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 अपाङ्गमैत्री भौतिक संरचना निर्माण गर्ने तर्फ समेत ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्ने हुन्छ ।

एकाइ पाँच
हाम्रो वातावरण

यस एकाइका लागि २८ कार्यघण्टा छुट्याइएकाले उक्त समयावधिमा यस एकाइमा राखिएका विषयवस्तुहरुको शिक्षणसिकाइ कार्यकलाप सञ्चालन गर्नुपर्नेछ ।

पाठ २४ : स्थानीय वन्यजन्तुको संरक्षणको अवस्था

पाठ २५ : हरित गृहको आवश्यक्ता र महत्व

पाठ २६ : करेशाबारी रपुष्प बाटिका निर्माण

पाठ २७ : पानीको व्यवस्थापन र प्रयोग

पाठ २८ : घरायशी फोहरको व्यवस्थापन

पाठ २९ : दिगो विकास र हरित विद्यालय

पाठ ३० : दिगो विकास र वातावरण संरक्षणका लागि स्थानीयस्तरको प्रयास

पाठ ३१ : राप्तीसोनारी क्षेत्रमा वातावरण विनासका कारण र संरक्षणका उपाय

पाठ २४
स्थानीय वन्यजन्तुको संरक्षणको अवस्था

वन्यजन्तुको परिचयः

आम जनताको बुझाइमा वन्यजन्तु भन्नाले हात्ती, गैँडा, 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 फट्याङग्रा (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 ।

राप्तिसोनारीभित्र पाइने केही 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 जनसंख्या द्घघछ छ। यसलाई IUCN रेड लिस्ट श्रेणी द्वारा लोपोन्मुख प्रजातिको रूपमा सूचीबद्ध गरिएको छ किनभने यसले शिकार र अवैध व्यापार, कमीको कारणले गिरावट अनुभव गरिरहेको छ।

२.हुँडार

Hyaena (Hyaena Hyaenaकार्निभोरा 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 सिरिङ्डसिरिङ्ङ 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 जंगली 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 तराइ 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 अहिले सम्मको 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 ।

६. खरायो

खरायाLeporidae परिवारको Lagomorpha 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, मरुभूमि 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 अनुकूलित भएका हुन् । यीनीहरूका 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।

७.स्याल

स्याल एक वन्यजन्तु हो ।जुन साधारणतयाअफ्रिका,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 छुट्टा 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 गर्छन्तापनि स्यालले शिकार गर्दा भने एक्लै वा जोडीमा गर्ने गर्दछ।

८. सालक(अङ्गेजी: Pangolin

सालक एक लोपोन्मुख वन्यजन्तु हो । यसको शरीरमा ठुलाठुला कत्लाले ढाकको हुन्छ। यस बाहेक खबटा मुनि पहेँला जगरजस्ता रौं पनि उम्रेका हुन्छन् । यि 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 निकुञ्ज ऐनमा व्यवस्था छ ।

९. 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. 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 श्रृङ्खला 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 तिव्र 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 बस्ती 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 श्रोत साधनहरू जस्तैः नदी, वन पैदावार, वनस्पती, 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 बस्ती 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 द्वन्द चरम अवस्थामा देखिए पनि धर्ती सबैको साझा भएकोले वन्यजन्तुहरूको बाँच्न पाउने अधिकार हनन 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 श्रोतको 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 बस्ती 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 महत्त्व दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको छ । यस क्षेत्रको मौलिक किसिमको आफ्नो छुट्टै जैविक विविधता भएकाले यस क्षेत्रको संरक्षण, सुरक्षा र सम्वर्द्धनको 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 श्रोतहरु पनि घट्दै गएका छन् । त्यहाँका स्थानीयबासीहरूले क्षेत्रमा पाइने प्राकृतिक श्रोत साधनको दैनिक जीवनमा उपभोग गर्छन् । जल, जमीन जङ्गल र जडीबुटी उनीहरूले उपभोग गर्ने मुख्य वस्तु तथा सेवाहरू हुन् त्यसैले चुरे क्षेत्र र स्थानीय बासी बिचको अन्तर सम्बन्ध सघन किसिमको छ । जुन सम्बन्ध परापूर्व कालदेखि नै रहँदै आएको हो तरउनीहरुको अज्ञानताले गर्दा ती प्राकृतिक श्रोत 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 नजिकतिर 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 । केही 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 ।

कृषि, वन,वृक्षारोपण र हरियाली प्रवर्धनमा स्थानीय सरकारको आगामी योजना (२०८०साल)

वन तथा वन्यजन्तु अपराध नियन्त्रणसम्बन्धी कानुनी व्यवस्था

अ)वनजन्य तथा वन्यजन्तुसम्बन्धी अपराध

सामान्यतया वनजन्य अपराध भन्नाले वनमा रहेको रुख बिरुवाहरू अनियमित तरिकाले कटान गरी ओसार पसार गर्ने कार्यलाई बुझिन्छ । यद्यपि वनबाट रुख बिरुवा कटान गर्नु र ओसार पसार गर्नु मात्र वनजन्य अपराध नभई वन ऐन २०७६ अनुसार निम्न कार्यहरुलाईसमेत वनजन्य भनि परिभाषित गरिएको छ । वन्यजन्तुसम्बन्धी अपराध भन्नाले गैर कानुनी तवरले वन्यजन्तुको शिकार गर्नुका साथै त्यसको अङ्ग(आखेटोपहार) ओसार पसार गर्नु हो भन्ने बुझिन्छ । यद्यपि यस्ता कार्यहरू मात्र वन्यजन्तुसम्बन्धी अपराध नभई राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण ऐन २०२९ बमोजिम निम्न कार्यहरूलाई समेतवन तथा वन्यजन्तुसम्बन्धी अपराध भनिन्छ ।

१. वन क्षेत्रको जग्गा फाँड्नु, जोत्नु, खन्नु वा आवाद वा त्यस्तो जग्गाको घर छाप्रो बनाउनु ।
२. आगो लगाउनु वा आगलागी हुन जाने कुनै कार्य गर्नु गराउनु ।
३.चौपायालाई निषेधित वन क्षेत्रभित्र पसाउनु वा चराउनु ।
४. वन क्षेत्रबाट पैदावार हटाउनु, ओसार पोसार र विक्री वितरण गर्नु ।
५.रुख वा बिरुवा काट्नु, हाँगाछिमल्नु, खोटो वा बोक्रा झिक्नु वा कुनैपनि प्रकारले नोक्सानी गर्नु गराउनु ।
६. इजाजत प्राप्त गरी रुख काट्नु, ढाल्दा, घिसार्दा वा वन क्षेत्र बाहिर लैजाँदा लापरबाहीसँग अन्य कुनै वन पैदावार हानी नोक्सानी गर्नु ।
७. ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा वा माटो झिक्नु, गोल वा चून पोल्नु वा यी वस्तुहरूबाट अरू तयारी माल बनाउनु वा यी वस्तुहरू सङ्कलन गर्नु ।
८. वन पैदावार लिन पुर्जी पाएकोमा पुर्जीको शर्त उल्लङ्घन गरी निकासी गर्नु ।
९. विदेश निकासी गर्न प्रतिबन्ध लागेका वन पैदावार विदेश निकासी गर्नु ।
१०. वन सिमाना चिन्ह उखेल्नु, सार्नु, फेर्नु, मेट्नु वा बिगार्नु ।
११. नर्सरीमा रहेको वा वृक्षारोपण गरिएको बिरुवा काट्नु, भाँच्नु , उखेल्नु वा अरु कुनै प्रकारले हानी
नोक्सानी गर्नु ।
१२. नर्सरी वा वृक्षारोपण गरिएको क्षेत्रका खम्बा,बार त्यस्ता अरू सम्पत्ति बिगार्नु वा चोरी गर्नु ।
१३. टाँचा वा निकासा किर्ते वा काठ खडा रुखमा लगाइएका सरकारी टाँचा, निसान फेर्नु, बिगार्नु वा मेट्नु ।
१४. शिकार खेल्नु, वन्यजन्तुको आखेटोपहार राख्नु, ओसारपसार गर्नु वा बिक्री वितरण गर्नु ।
१५. वन पैदावारमा आधारित उद्योगले प्रचलित कानुन विपरित वन पैदावार राख्नु ।

१६. उपभोक्ता समुहका पदाधिकारी वा सदस्यले समूहको हितका नाममा कोषको रकम हिनामिना गर्नुका साथै समूहकोविधान तथा कार्ययोजना विपरीत कुनै कार्य गर्न गराउनु ।

१७. यो ऐन र यस अन्तर्गत बनेका नियमको विपरीत अन्य कुनै कार्य गर्नु गराउनु ।

१८. राष्ट्रिय निकुञ्ज, आरक्ष तथा संरक्षित क्षेत्रभित्र अनुमति पत्र नलिई प्रवेश गर्नु ।

१९. राष्ट्रिय निकुञ्ज, आरक्षभित्र नेपाल सरकार स्वयम् वा तोकिएको कार्यविधि बमोजिम करार नगरी

कुनै प्रकारको सेवा सुविधा सञ्चालन गर्नु ।

२०. अनुज्ञापत्र नलिई वन्यजन्तुको शिकार गर्नु वा आखेटोपहार ओसार पसार गर्नु ।

२१. जनुसुकै पदार्थको घर, छाप्रो, आश्रम वा अरू आकार बनाउनु वा भोग गर्नु ।

२२. कुनै भू-भागमा कब्जा गर्नु, सफा गर्नु, आवाद गर्नु, खेती गर्नु वा कुनै बाली उब्जाउनु वा काट्नु ।

२३. घरपालुवा जीवजन्जु वा पंक्षी चराउनु वा पानी खुवाउनु ।

२४. रुखपालुवा जीवजन्तु वा अन्य कुनै वन पैदावार काट्नु ढाल्नु, हटाउनु, छेक्नु वा वन पैदावार सुक्ने कुनै काम गर्नु वा आगोलगाउनु वा अरु कुनै प्रकारले हानी नोक्सानी पुर्याउनु ।

२५.खानी खन्नु, ढुङ्गा खन्नु वा कुनै खनिज पदार्थ, ढुङ्गा, कङ्कड, माटो वा अन्य यस्तै पदार्थ हटाउनु ।

२६. हातहतियार वा वन्यजन्तु, पंक्षी वा जग्गालाई क्षति पुर्याउनु ।

२७. काजमा खटिएका कर्मचारी वा राष्ट्रिय निकुञ्ज वा आरक्षभित्रको प्रचलित बाटोको यात्रुहरु बाहेक

अरुले घरपालुवा वा अन्य किसिमको जीवजन्तु वा अखेटोपहार लैजानु ।

२८. राष्ट्रिय निकुञ्ज वा आरक्षभित्र बग्ने नदी, खोला वा पानीको कुनै स्रोत थुन्नु, फर्काउनु वा त्यसमा कुनै हानिकारक वा विस्फोटक पदार्थहरु प्रयोग गर्नु ।

२९. इजाजतपत्र नलिई नमुना सङ्कलन गर्नु ।

३०. निस्सा वा प्रमाण पत्र नलिई आखेटोपहार (मरेका जीवको शरीरको बाँकी रहेको भाग) राख्नु ।

३१. वन तथा वातावरण मन्त्रालयबाट इजाजतपत्र नलिई अखेटोपहार विक्रि वितरण वा व्यवसाय गर्नु ।

३२.राष्ट्रिय निकुञ्ज, आरक्ष, संरक्षण क्षेत्र वा मध्यवर्ती क्षेत्रको सिमाना बार, पर्खाल, चिन्हपट वा सूचनाहरू नष्ट गर्नु, बिगार्नु, कुरुप पार्नु, हटाउनु वा अन्यथा बाधा अड्चन गर्नु ।

आ) वनजन्य अपराध गर्ने वा अपराधमा संलग्न हुने व्यक्तिलाई हुने सजायसम्बन्धी कानुनी व्यवस्था

१. वन ऐन, २०७६ अनुसार राष्ट्रिय वनभित्रको जग्गा दर्ता गरे गराएमा उक्त व्यक्तिलाई पाँच वर्षसम्म कैद वा पचास हजार रुपैंयासम्म वा दुवै सजाय हुनेछ ।

२. निषेध गरिएको वन क्षेत्रमा प्रवेश गरेमा त्यस्तो व्यक्तिलाई एक महिनासम्म कैद वा एक हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुबै सजाय हुनेछ ।

३.राष्ट्रिय वन फाँड्ने वा वनक्षेत्रको जग्गा जोत्ने, खन्ने, खनिजकार्य उत्खनन गर्ने, आवाद गर्ने घर छाप्रो बनाउने, व्यवसाय सञ्चालन गर्नेवा अतिक्रमण गर्ने काम गरे गराएमा पाँच वर्षसम्म कैद वा एक लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुबै सजाय गरी सो जग्गामा बनाएको घर वा छाप्रो समेत जफत हुनेछ । त्यस्तो कसुर गर्दा वन पैदावार हटाएको वा नोक्सानी गरेको भए निजलाई सो बापतहुने सजाय समेत हुनेछ ।

४.वनमा आगो लगाउने आगलागी हुन जाने कुनै कार्य गर्ने गराउनेलाई क्षति भएको बिगो असुल गरी तीन वर्ष सम्म कैद वा साठी हजारसम्म जरिवाना हुनेछ ।
५. निषेध गरिएको वनक्षेत्र भित्र चौपाया प्रवेश गराएमा वा चराएमा चौपायाको जात र विगो हेरी प्रति चौपाया पचास हजार रुपैयाँदेखि एक हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ ।
६. राष्ट्रिय वनक्षेत्रबाट वन पैदावार हटाउने, ओसारपसार वा विक्री वितरण गर्ने वा घाटगद्दी राखेको वन पैदावार हटाउने वा चोरी गर्ने, वन क्षेत्रबाट बग्ने नदीबाट ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा वा माटो झिक्ने, गोल वा चुन पोल्ने वा यी वस्तुहरूबाट अरू तयारी माल बनाउने वा सङ्कलन गर्ने र खनिज पदार्थ निकाल्ने वा सङ्कलन गर्ने काम गरेमा वा वन चुन पोल्ने वा यी वस्तुहरूबाट अरू तयारी माल बनाउने वा सङ्कलन गर्ने र खनिज पदार्थ निकाल्ने वा सङ्कलन गर्ने काम गरेमा वा वन पैदावार लिन पाएको पुर्जीको शर्त उल्लङ्घन गरी वन पैदावार नोक्सानी गरेमा कसुरसँग सम्बन्धी वन पैदावार जफत गरी विगोअनुसार एक हजार रुपैयाँदेखि विगोको दोब्बर जरिवाना वा दुई वर्षसम्म कैद वा दुबै सजाय हुनेछ ।
७. विदेश निकासी गर्न प्रतिबन्ध लागेको वन पैदावार विदेश निकासी गर्नेलाई कसुरसँग सम्बन्धित वन पैदावार जफत गरी तीन वर्षसम्म कैद वा विगोको दोब्बर जरिवाना वा दुबै सजाय हुनेछ ।
८. वन सिमाना चिन्ह उखेल्ने, सार्ने, फेर्ने वा बिगार्ने वा टाँचा वा निसान किर्ते गर्ने वा काठ खडा रुखमा लगाइएका सरकारी टाँचा, निसान फेर्न, बिगार्न वा मेट्न नपाईने ।
९. नर्सरीमा रहेको वा वृक्षारोपण गरिएको बिरुवा काट्ने, भाँच्ने, उखेल्ने वा अरू कुनै प्रकारको नोक्सानी गर्नेलाईप्रति बिरुवाको पाँचसयसम्म जरिवाना हुनेछ र सोही कसुर पुनः गर्नेलाई कसुरको मात्राअनुसार प्रत्येक पटक एक वर्षसम्म कैद वा बीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुबै सजाय हुनेछ ।
१०.शिकार खेल्ने, वन्यजन्तुको आखेटोपहार राख्ने, ओसारपसार गर्ने वा बिक्री वितरण गर्ने काम गरेमा वन्यजन्तु संरक्षणसम्बन्धी प्रचलित कानुनबमोजिम सजाय हुनेछ ।
११.उपभोक्ता समूहका पदाधिकारी वा सदस्यले समूहको हितको नाममा कोषको रकम हिनामिना गर्ने र त्यस्तो समूहको विधान तथा कार्ययोजना विपरीत कुनै कार्य गरेमा विगो भए विगो असुल गरी एक वर्षसम्म कैद वा बीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुबै सजाय हुनेछ ।

पाठ :२५
्हरित गृहको आवश्यक्ता र महत्व

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 तरंग 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 बाहिरीवातावरणको तापक्रमभन्दा बढी हुन्छ । तापक्रम बढी हुने भएकोले बेमौसमी नर्सरी निर्माण गर्न सकिन्छ । गर्मी समयमा उत्पादन हुने तरकारी तथा फलफूलहरूगर्मी 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 PCवा 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 २६
करेशाबारी रपुष्पबाटिका निर्माण

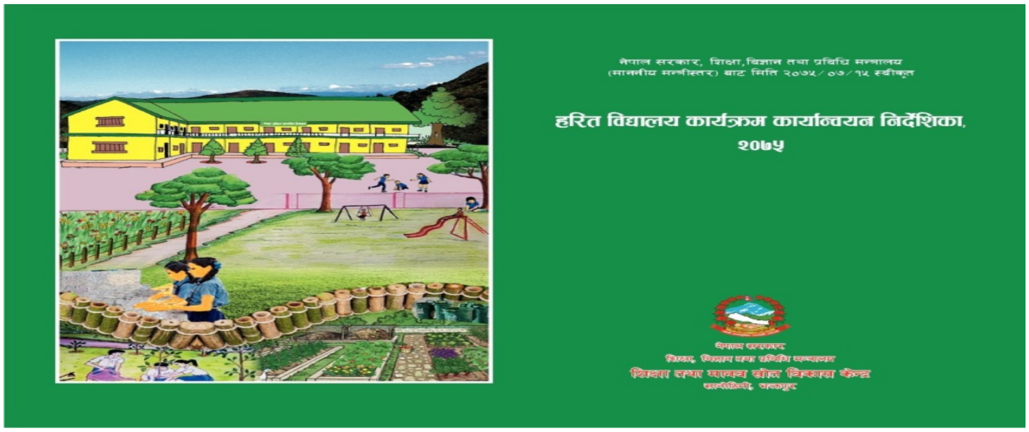
बारीमा काम गर्न रुचि र चासो नै नदेखाउने गरेकाविद्यार्थीहरूले विद्यालयमा पढाइ नै हुन थालेपछि सिक्न थाल्नेछन् । घरमा अभिभावकलाई पनि तरकारी खेती गर्ने तरिकाबारे सिकाउनेछन् । कृषि पेसालाई व्यावसायिक बनाउन तथा कृषिमा दक्ष जनशक्ति उत्पादनका लागि अभिप्रेरणा दिन गाउँपालिकाले पालिकाभित्रका सामुदायिक विद्यालयमा '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 हुनसाथकरेसाबारीको काममा लाग्नेछन् । अर्थात आफ्नो समयलाई उत्पादनसिल बनाउनेछन् । विद्यालय करेसाबारीमाकामगर्दा 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 तर्सिन्छन् ।

कहिलेकाहीँ कक्षाकोठा बढार्न लगाउँदा छात्रहरू 'आब्बुइ ! यस्तो काम त केटीमान्छेले पो गर्ने हो त म्याम !' भन्दै पन्छिने गर्छन् विद्यार्थीहरूमा सानै उमेरदेखि यस्तो मानसिकताको विकास गराउन अभिभावकहरूको महत्वपूर्ण 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 महत्व 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 छन 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 छन । तिनकै कारण 'यहाँ त केही हुनेवाला छैन' भन्ने शिक्षितहरूको जमात बढ्दै छ। स्कुलकलेजबाट 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।

विद्यालय खाली जग्गा व्यवस्थापन तथा हरित विद्यालय निर्माण



सामुदायिक विद्यालयहरू आफुसँग भएको जग्गा भाडा एवम् लिज दिने र व्यावसायिक भवन बनाएर व्यापार गर्नेतर्फ बढी केन्द्रीत हुन थालेपछि शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले एक निर्देशिका जारी गर्दै उप्रान्त जग्गा लिज वा भाडामा दिन रोक लगाएको छ ।

मन्त्रालयले हरित विद्यालय कार्यक्रम कार्यान्वयन निर्देशका २०७५ जारी गर्दै विद्यालयको स्वामित्वमा रहेको जग्गा लिजमा वा अन्यलाई भाडामा दिन नपाउने व्यवस्था गरेको छ । निर्देशिकाको परिच्छेद ५ को दफा ५.११ मा भनिएको छ,"विद्यालयको आफ्नो स्वामित्वमा रहेको जग्गा लिजमा वा अन्यलाई भाडामा दिन पाउने छैन।" विद्यार्थीहरूलाई खेल्ने ठाउँको अभाव हुनुको साथै स्कुल वातावरण मैत्री पनि नभएकोप्रति मन्त्रालय, विभाग गम्भीर भएको पाइएको छ । विद्यार्थीहरूलाई टिकाउन र नियमितता दिलाउन पनि निर्देशका कार्यान्वयन हुन जरुरी रहेको छ । निर्देशिकाले विद्यालयलाई एक जिवित प्रयोगशाला(लिभिङ ल्याबोरटरी)को रूपमा विकास गर्ने लक्ष्य राखेको छ ।विद्यालयलाई हरित केन्द्रकोरूपमा विकास गरी समुदायकोलागि अनुकरणीय सिकाई केन्द्र बनाउने, प्रत्येक विद्यालयमा एक बगैंचा तथा वृहत हरित क्षेत्र निर्माण गर्ने यो कार्यक्रमको प्रमुख लक्ष्य रहेको छ । विद्यालयको वातावरण सफा, शान्त, सुरक्षित र हरियालीयुक्त बनाउने र विद्यालयलाई आकर्षक र मनोरमस्थलको रूपमा विकास गर्ने, निर्देशिकाको उद्देश्यमा भनिएको छ । विद्यालय सेवा क्षेत्रभित्रका सार्वजनिक जग्गामा वृक्षारोपण गरी हरित क्षेत्र निर्माणमा सहयोग पुर्याउने, विद्यार्थीले प्राप्त गरेको सैद्धान्तिक ज्ञानलाई व्यवहारिक र जीवनोपयोगी बनाउनेकुरा निर्देशिकाको परिच्छेद ५ मा भएको व्यवस्थाअनुसार खाली जग्गा ज्यादै कम भएको विद्यालयहरूले गमला, कौसी, बोरा, पर्खाल, बरण्डा, छतलगायत उपयुक्त स्थान र तरिका छनौट गरी बगैंचा निर्माण गर्नुपर्नेछ । विद्यालयको भवन, कक्षाकोठा, शौचालयले ओगटेको जग्गाको अतिरिक्त १ रोपनी भन्दा कम जग्गा भए फुलबारी, अर्नामेन्टल बिरुवा र औषधीजन्य(हर्बल) बिरुवाहरू रोप्नुपर्ने भनिएको छ । खाली जग्गा ५ रोपनीसम्म हुने विद्यालयले फुलबारी, औषधीजन्य बिरुवाहरू र तरकारी बगैंचा वा अन्य उपयुक्त खालका बिरुवाहरू लगाई हरित क्षेत्र निर्माण गर्नुपर्ने उल्लेख छ भने खाली जग्गा २० रोपनीसम्म हुने विद्यालयले फुलबारी, औषधीजन्य रुखहरू, तरकारी बगैंचा र फलफूल लगाउनुपर्ने पनि निर्देशकाले भनेको छ ।

सो भन्दा बढी खाली जग्गा भएकोमा यसका अतिरिक्त भौगोलिक अवस्था र सुरक्षासमेतलाई दृष्टिगत गरी माछापालन वा माहुरीपालन थप गर्न सकिने पनि निर्देशिकामा उल्लेख छ । प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षा सञ्चालन गर्ने विद्यालयहरूले बाली विज्ञान वा पशुपालन विषय सञ्चालन

गरेको भए थप बगैचा प्रयोगशालाकोरूपमा तयार गर्नुपर्नेछभनि निर्देशिकामा उल्लेख छ । एक विद्यालय एक बगैंचा तथा बृहत हरित क्षेत्र निर्माण कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउन प्रत्येक विद्यालयमा इको क्लब गठन गर्ने व्यवस्था पनि निर्देशिकाले गरेको छ ।

निर्देशिकाको परिच्छेद ४ मा हरित विद्यालय कार्यक्रमको कार्यक्षेत्रबारे व्यवस्था गरिएको छ । यो परिच्छेदको ४.१ मा विद्यालय परिसरभित्र बगैंचा तथा हरित क्षेत्र निर्माणसम्बन्धी कार्यक्षेत्रमा विद्यालयमा हरित बगैंचा, हरित घेराबार(जैविक घेराबार) औषधीजन्य जडीबुटी बिरुवाहरूको बगैंचा, सदावहार तथा मौसमी पूलबारी, फलफूलका बिरुवासहितको बगैंचा हुने उल्लेख छ । यस्तैपरिच्छेदको ४.२ मा विद्यालय सेवाक्षेत्रमा रहेको खाली जग्गामा हरित क्षेत्र निर्माणसम्बन्धी कार्यक्षेत्रको प्रावधान छ । जसमा सार्वजनिक तथा बाँझो सार्वजनिक जग्गामा विभिन्न किसिमका वृक्षारोपण, तरकारी खेती, फलफूल खेती, काष्ठजन्य बिरुवाहरु, जडीबुटी र औषधीजन्य बोटबिरुवाहरू, बृहत वृक्षारोपण, बाटो तथा सडकको साइडमा उपयुक्त वृक्षारोपण र हरित सडक निर्माण गर्नुपर्ने उल्लेख छ ।

एक विद्यालय एक बगैंचा निर्माण तथा वृहत हरितक्षेत्र निर्माण कार्यक्रम हरित विद्यालयको मुख्य कार्यक्रम भयो । यसको मुख्य लक्ष्य प्रत्येक विद्यालयमा कम्तीमा पनि एउटा बगैंचा निर्माण र विद्यालय सेवाक्षेत्रका सार्वजनिक स्वामित्वमा रहेका खाली जमिनमा वृक्षारोपण गरी हरियालीयुक्त बनाउनु रह्यो । यसको कारण विद्यालयको वातावरण सफा, शान्त, सुरक्षित र हरियाली बन्ने भयो । विद्यालय आकर्षक बन्ने भए । विद्यार्थीहरू स्वतः उत्प्रेरित हुने भए । विद्यालय एक मनोरम स्थलको रूपमा पनि विकसित हुने भयो । यति मात्र होइन, विद्यालयलाई एक जीवित प्रयोगशालाको रूपमा विकास गराउने मान्यता आयो । विद्यार्थीलाई सैद्धान्तिक ज्ञानको साथै व्यवहारिक र जीवनोपयोगी सीप प्रदान गर्नसक्ने अवसर पनि प्राप्त हुन्छ भन्ने धारणा राखियो । परियोजना कार्यको लागि पनि सहज वातावरण सिर्जना हुनसक्ने भयो । अनुभवबाट सिक्ने मौका मिल्ने भयो । विद्यार्थीलाई आत्मनिर्भरताका लागि पनि जोड दिन सकिने भयो । त्यसैले यो कार्यक्रमको कार्यान्वयनको विकल्प रहेन ।

कसरी विद्यालयलाई हरित बनाउने ?

विद्यालयमा हरित बगैंचा हुनु वातावरणको लागि त लाभदायक नै हो । अझ विद्यालयमा हरित घेरावार भएमा उत्तम हुन्छ । यो जैविक घेराबार नै हुन्छ । सदावहार फूलबारी पनि बनाउन सकिन्छ । यदि सो नसकेमा मौसमी फूलबारी पनि त्यत्तिकै सान्दर्भिक हुन्छ । छत, बरण्डा, करिडोर आदिमा गमलामा अर्नामेन्टल बिरुवा तथा आकर्षक फूलका बिरुवाहरू रोप्न सकिन्छ । धुपी, अशोका, वर, पिपल, खरी, साइकस, क्रिसमस रुख जस्ता बिरुवाहरू पनि लाभदायक हुन्छन् । यसका अतिरिक्त फलफूलका बिरुवाहरू ठाउँ अनुसार आँप, लिची, स्याऊ, आरु, आलुबोखडा, नासपति, सुन्तला, अमिला, कागती, अम्बा आदि सहितको फलफूलको बगैंचा तयार गर्न सकिन्छ । यसरी आफ्नै बगैंचाको फूल प्रयोग गरेर विद्यालयमा आयोजना हुने विभिन्न कार्यक्रममा सजावट, अतिथि सत्कार, स्वागत, सम्मान जस्ता कार्यमा माला, बोट बिरुवाका पात प्रयोग गर्न सकिन्छ । विद्यालय सेवाक्षेत्रभित्र रहेको खाली जग्गामा विभिन्न प्रकारका वृक्षारोपण, फलफूल खेती, काष्ठजन्य बिरुवाहरू, जडिबुटी र औषधिजन्य बिरुवाहरू, हरित सडक निर्माण आदि गर्न सकिन्छ । जोस जाँगर र वातावरण हुने भने इको पुस्तकालयको स्थापना गर्न सकिन्छ । यसले शान्त र पठन संस्कृतिलाई आकर्षक बनाउँछ । जैविक संग्रालय पनि निर्माण गर्न सकिन्छ । एक्वारियम, हर्बेरियम निर्माण, सङ्कलन र संरक्षण समेत गर्न सकिन्छ ।

अबका दिनमा प्रत्येक विद्यालयले विद्यालय परिसरभित्र कम्तीमा एउटा बगैंचा निर्माण गर्नुपर्नेछ । विद्यालयको खाली जग्गाको सही सदुपयोग हुनेछ । खाली जग्गा नभएका विद्यालयले पनि गमला, बोरा, पर्खाल, पूराना बाल्टी, बरण्डा, छत प्रयोग गरेर बगैंचा निर्माण गर्न सकिन्छ । फूलबारी, औषधिजन्य बिरुवाहरू र तरकारी बगैंचासमेत निर्माण गर्न सकिन्छ । जग्गा धेरै हुने विद्यालयहरूले भौगोलिक अवस्था समेतलाई ध्यान दिएर माछापालन र मौरी पालन गर्न सकिन्छ ।आफ्नो विद्यालयका विद्यार्थी, शिक्षक, कर्मचारी, अभिभावक र समग्र समुदायसमेतमा जनचेतना जगाउन पनि त्यत्तिकै आवश्यक रहन्छ । प्राविधिक तथा व्यवसायिक विषय सञ्चालन गर्ने विद्यालयहरूले बालिबिज्ञान वा पशुपालन विषयको प्रयोगात्मक प्रयोगशाला बनाउनु उपयुक्त हुन्छ । यसले अर्कोतिर विद्यालय र अभिभावकमा समेत हरियाली प्रवर्धनसँगै जीवजन्तु र चराचुरुङ्गीको संरक्षण गर्नुपर्छ भन्ने भावना जागृत गराउन सक्छ ।

पाठ २७

पानीको व्यवस्थापन र प्रयोग

हाम्रा पानीका स्रोतहरू

इनार

हाते पम्प

कल धारा

कुवा

पानी शुद्दिकरण

वर्षा लागेपछि पानीका स्रोतहरू प्रदुषित हुन्छन् । भेलबाढीले पाखा भित्तामा भएका फोहोरहरू बगाएर पानीको स्रोतमा मिसाइदिन्छ 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 ।

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

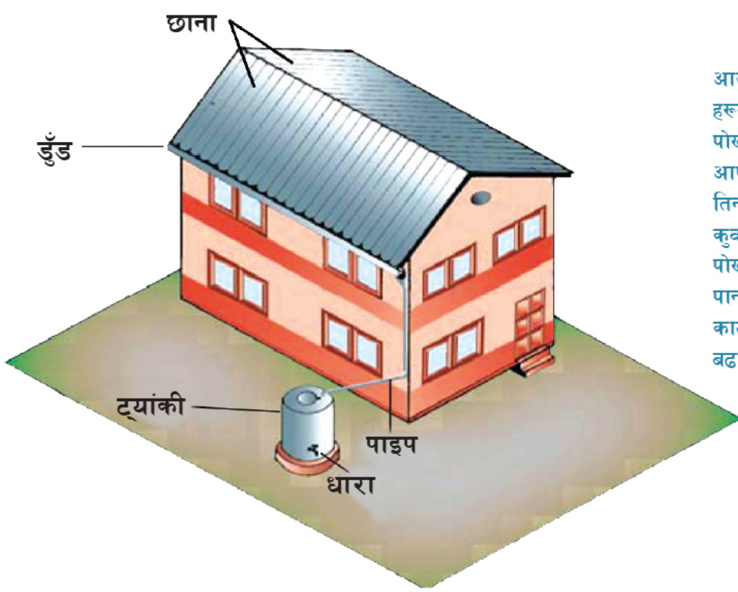
पानीलाई फिल्टर गरेर पनि पानीलाई शुद्धिकरण गर्न सकिन्छ । फिल्टर गर्नु भनेको पानीलाई छानेर सफा र सुरक्षित बनाउनु हो । बजारमा विभिन्न फिल्टरहरु पाइन्छन् । फिल्टरमा पानी हालेपछि विस्तारै छानिदै तल्लो भागमा जम्मा हुन्छ । यसरी फिल्टर भएको पानीलाई सफा गिलासमा पिउँदा पानी सम्बन्धी रोग लाग्न पाउँदैन ।बजारमा क्यान्डल, 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 ।

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 ।



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 ।

शहरी 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 २८
घरायशी फोहरको व्यवस्थापन

सडेगलेका चिज, वस्तु, मलमूत्र लगायतका दुर्गन्धित वस्तुहरू फोहोरमैला हुन् । फोहोर ठोस र तरल दुबै हुन्छ ।

क.ठोस फोहोर मैला:
एक जनाले काम नलाग्ने भनि फालेका वस्तु अर्को लाई काम लाग्ने पनि हुन सक्छ । ती वस्तुहरू कच्चा पदार्थका रूपमा पनि प्रयोग ल्याउन सकिन्छ ।जस्तै प्लाष्टिक, कागज, फलामका टुक्रा, काँचका बट्टा, सिसाका बोतल, टिनका पाता, रङका बट्टा र बाल्टी आदिलाई फाल्छौं तर पछि तिनै वस्तुहरू सम्बन्धित कारखानाहरूमा लिएर बिक्री गरेमा धेरै पैसामा बिक्री गर्न पनि सकिन्छ । एवम् प्रकारले त्यस्तै तरकारी केलाउँदा निस्केका बोक्रा, फलफूल खाएका बोक्रा र झारपातलाई किसानले कम्पोष्ट मल बनाउँदा प्रयोगमा ल्याउन सक्छन् । ठोस फोहोरमैला जैविक र अजैविक गरी २ प्रकारका हुन्छन् ।

१)जैविक फोहर:
जैविक फोहर भनेको शेष नै नरहने गरी कुहिएर जाने फोहोरलाई जनाउँछ । जैविकफोहोरमा खास गरेर बोटबिरुवा, झारपात, माटो, मरेका जनावर, पशुपंक्षी अन्नपात र अरु खाने कुरा लगायत अन्य कुहिने वस्तु र चीज बिज आदि पर्दछन् । यस्तै खालका जैविक पदार्थलाई एक ठाउँमा जम्मा गरेर समय समयमा वल्टाई पल्टाई पारी कम्पोस्ट मल पनि बनाउन सकिन्छ ।

२)अजैविक-फोहोर
अजैविक फोहोर भनेको नकुहिने वस्तु वा पदार्थलाई भनिन्छ । नकुहिने वस्तु वा चिज वा कतिपय पदार्थलाई हामी पुन:प्रयोगमा ल्याउन सक्दछौं । विभिन्न प्रकारका सिसिहरू बट्टाहरू घरायसी कामको लागि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । च्यातिएका लुगाकपडाहरूबाट नयाँ किसिमका चकटी, तकिया, डसना बनाउने पनि सकिन्छ । एकपटक प्रयोग गरी सकेपछि को पोलिथिन झोला सफा गरेर नफाटेसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ तर कुनै कुनै अजैविक पदार्थलाई फेरी पनि प्रयोग गर्न सकिदैन । च्यातेका पोलिथिन झोला फुटेका सिसी, कुच्चिएका बट्टाहरू, स्टिल फुटेका भाँडावर्तन गाल्न वा पगाल्न नसकिने प्लास्टिक मिसिएको कागज, च्यातिएका जुत्ता चप्पल, आदिलाई फेरी प्रयोग गर्न सकिदैन । ती मध्ये कागज, कपडा, फलाम , सिसी, प्लास्टिक, पोलोथिन आदिलाई कारखानामा लिएर केही नयाँ सामान बनाउन सकिन्छ ।

(क)भान्सा

हरेक घरका भान्साहरूबाट हरेक प्रकारका फोहोरमैला निकिन्छन् । भान्साबाट निस्किने फोहोर वस्तुहरूमा तरकारी कलाएका बोक्रा, तरकारी खुर्केका भूस, विग्रीएका वा कुहिएका बासी खाना, खरानी, कोइला, तरकारी मुठ्ठा पारेका पराल, भिमल, र अन्य बान्ने वनाएका त्यान्द्रा, पोको परेर ल्याएका कागज, बट्टा, प्लास्टिक झोला, धूलो कसिङ्गर, आदी । यस्ता वस्तुहरूलाई जथाभावि र जहाँ पायो त्यही फालेमा फोहोर मैलाका रुपमा रही रहन्छन् । यी फोहोर नै भान्सा बाट निस्किने फोहोर हुन् । यसलाई राम्रोसँग तहलगाउन पर्दछ ।

(ख) घरबाट निस्किने फोहोर

घरबाट निस्किने अन्य फोहोरहरूमा भान्साबाट बाहेक अन्य ठाउँहरूबाट पनि काम नलाग्ने फाल्तु वस्तुहरू निस्किन्छन् । चिरिएका वा फाटेका लुगा कपडा, विभिन्न प्रकारका कागजहरू, सिसाकलमका टुक्रा काटेका भुस,धुलो, बट्टा, सिसीहरु, माकुराको जालो र अन्य वस्तुहरू लगायत आदि घरबाट निस्केकाफाल्तु वस्तुहरूलाई घरबाट निस्केका फोहोर हुन् ।

(ग)घरबाहिरबाट निस्कने फोहोर

विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवा, झारपात माटो, इट्टा, ढुङ्गा, रोडा, काठका टुक्रा, छारोधुलो, वालुवा, मरेका विभिन्न प्रकारका पशुपंक्षीका अवशेष छाला हड्डी, बङ्गारा, आदी घरबाहिरबाट निस्किने फाल्तु वस्तुनै घरबाहिबाट निस्कने फोहोर हुन् ।

(घ) विद्यालयबाट निस्किने फोहोर

विद्यालयबाट निस्किने फोहोर वस्तुहरूमा खास गरेर कागजका विभिन्न प्रकारका टुक्रा, चक, सिसाकलमको धुलो, बिस्कुट, चकलेट, पाउरोटी, लगायत अन्य खाने वस्तु मोरेका वा बेरेका खोलहरू र खाना नास्ता खाएर बचेका खानाका शेष प्लाष्टिक झोला, धुलो माटो, भुइँबाट निस्केको लेउटा आदी । काम नलाग्ने खालका अन्य विभिन्न वस्तुहरू नै फोहोर हुन् ।

(ङ) बजारबाट निस्किने फोहोर

सबैभन्दा बढी फोहोर निस्किने भनेको बजारबाट नै हो । यहाँबाट विभिन्न प्रकारका काम नलाग्ने वस्तु तथा चिजबिजहरू निस्किन्छन् । त्यसको व्याख्या गरेर साध्य नै छैन । कागजका टुक्रा, कपडाका टुक्रा, विभिन्न प्रकारका तारका टुक्रा, रडका टुक्रा, बाल्टिन, फलामका टुक्रा, छाला, जुत्ता, चप्पल, बाकस, झोला, टायरका टुक्रा, पुराना लुगा कपडा, फाल्तु छाता, ब्रिफकेश, चुरोटका बट्टा, बिस्कुट, चकलेट मिठाई विभिन्न प्रकारका, सुर्ती खैनीका बट्टा खोल, चाउचाउ, लगायतका खाद्य वस्तु राखेका खोल, रित्ता बोतल, होटलबाट निस्किने विभिन्न प्रकारका फोहोर सामान राखेका मध्य अधिकांश फोहोर पसल र होटल, उद्योगधन्दा र कलकारखानाबाट निस्किने फोहोर नै भयावह प्रकारको फोहोर हुन्छ । यस्तो फोहोरलाई सबै सरोकार पक्षले तह लगाई व्यवस्थित गर्न गराउन सक्नुपर्छ ।

(छ) फोहोरबाट हानी नोक्सानी

फोहरमैला मानव स्वास्थ्यको लागि मात्र हानीकारक नभई वातावरणकै र विश्व व्रह्माण्डकै लागि हानीकारक वस्तु हो । फोफाहोर मैला जताततै फाल्ना वा गर्नाले वातारण नै अशोभनिय देखिनुका साथै गन्हाउने हुन्छ । दुर्गन्धको थुप्रोमा झिङ्गा भन्किने र झिङ्गाले फोहोरमा रहेका किटानुहरूलाई सारेर विभिन्न प्रकारका ठाउँहरुमा फैलाउने गर्दछ । फोहोरमैला पानीमा फ्याकेमा झन् पानी नै दूषित भई त्यस्तो पानीको प्रयोगबाट सारा प्राणीलाई नै पानीबाट सबै विभिन्न प्रकारका रोगहरू लाग्न सक्दछन् ।आज भन्दा केही समय अगाडी वा पहिले पहिले फोहरलाई जलाउनुपर्ने काम राम्रो

मानिन्थ्यो । तर आजभोलि आएर फोहोरमैला र प्लास्टिक जलाउनुले वायुमण्डलमा कार्बोनको मात्रा अत्यधिक बढी भई वातावरण नै दुषित बनाई सबै जिवित प्राणीलाई हानी नोक्सानी पुर्याउने कुरो वैज्ञानिकहरूले नै भन्न थालेका छन् ।

फोहोर मैला व्यवस्थापन गर्ने कार्य र उपायहरू

पसलहरूमा सामान किन्न आउँदा सामान किन्ने व्यक्तिले आफैंले सामान राख्ने झोला वा अन्य कुनै भाँडो लिएर बजार जानु उचित हुन्छ । जसले सामानका पोका पारी दिने कागज तथा प्लाष्टिक झोला क्रेताको घरमा आउन पाउदैन । एक पटक प्रयोग गरी सकेको वस्तु वा पोलिथिन झोला र प्लास्टिकका बट्टाहरूलाई सफा गरेर फेरी प्रयोगमा ल्याउनु र लेखि सकिएका कापीबाट झोला वा खाम बनाई पसलमा पोको पार्न प्रयोग गर्नु, हर्लिक्सका बट्टा, सिसीहरू, मसला, घिउ, तेल, दाल,बेसार विभिन्न प्रकारका बीउ आदि राख्न प्रयोग गर्नु वा तिनको बट्टाहरूलाई कलम, काँइयो लगायतका सामान राख्ने बुरुस राख्ने भाँडाका रूपमा प्रयोग गर्नु वा अन्य सामानहरू राख्ने बनाउन सक्नु पनि पुनः प्रयोगका उदाहरण हुन् ।जैविक वस्तुलाई जम्मा गरेर वा बटुलेर लाभदायक कम्पोष्ट मल बनाउन सकिन्छ । कागज, प्लाष्टिक, सिसा, फलाम र अन्य एलमोनियम भाँडा वस्तुहरूलाई घोलेर पगालेर कारखानाहरूमा नयाँ वस्तु बनाउन सकिन्छ । कतिपय वस्तुहरू अलग अलग ठाउँहरूमा जम्मा गर्न सकेमा ती वस्तुहरू कवाडीले तौलका आधारमा वा एकमुष्ट रुपैयाँ दिई लैजान्छन् र फोहोर सदुपयोग हुन्छ र नगद रुपैयाँ आउँछ ।

१. **फोहर उत्पादन नै कम गर्ने** : हामीले पैसा तिरेर सामानसँगै फोहर पनि घर भिट्र्याउने गर्छौं । फोहर व्यवस्थापनमा फोहर नगर्ने (उत्पादन नै नगर्ने) नै सबैभन्दा उत्तम उपाय हो । पसल जाँदा कपडाको झोला बोकेर जाने रएक पटक मात्र प्रयोग हुने प्लाष्टिकको झोलाहरू सकभर प्रयोग नै नगर्ने हो । कुनै सामानहरू किन्दा बदी प्याकेजिङ भएको सामानहरू नकिन्ने या ति प्याकेजिङहरू पसलमै छोड्ने गर्दा फोहर निकै कम मात्र घर अईपुग्छन् । चाँडै आफूलाई काम नलाग्ने बन्ने वस्तुहरू लिँदै नलिने बानीले आफ्नो फोहर उत्पादनको मात्रा कम भई घरमा व्यवस्थापन गर्ने समस्या नै अन्त गर्न सकिन्छ ।

२. **घरको फोहरलाई स्रोतमै छुट्याउने बानी बसाल्ने** :धेरै जसो घरमा हामी पैसा तिरेरै सामानसँगै फोहर पनि ल्याउछौं । त्यसैले चाहेर वा नचाहेर घरमा फोहर अईरहेकै हुन्छ । उत्पादन भएको फोहरलाई स्रोतमै छुट्याई राख्ने गरेमा फोहर पनि सफा भई सङ्कलन गर्न आउनेलाई दिंदापनि फोहर सफा नै हुने र उनीहरूले पछि पुनः प्रशोधन गर्न पठाउन पनि सजिलो हुन्छ । विशेषतः घरमा कुहिने र नकुहिने गरीछुट्याई फोहर सङ्कलन गर्दा राम्रो हुन्छ । भान्सामा कुहिनेवबस्तुहरू राख्ने छुटै भाँडा राख्ने र नकुहिने वस्तुहरूको लागि बोरा, वा प्लास्टिककै झोलामा पनि राख्न सकिन्छ ।

कुहिने फोहर राख्दा खेरितरकारी केलाएर बाँकी भएका वस्तुहरू ससाना टुक्रा पारी राख्नाले कम्पोस्ट मल बनाउन निकै सजिलो हुन्छ । नकुहिने वस्तुहरू जस्तै प्लास्टिक, कागज, धातु, रबर, शिशा, कपडा, विद्युतीय उपकरणहरूआदिलाई पनि सफा र सुख्खा बनाइ राख्नुपर्छ । यसरी सङ्कलन गर्ने बानी बसाल्दा घर सफा हुनका साथै परिवारका साना नानीहरुले पनि सँगै सिक्दै भविष्यमा पनि सफा वातावरण निर्माण गर्न सघाउ पुर्याउनेछ ।

३. **कुहिने वस्तुहरूबाट घरमै कम्पोस्ट मल उत्पादन गर्ने** :भान्सामा एउटा सानो प्लास्टिकको बाल्टिन वा डस्टबिनको प्रयोग गर्ने र कुहिने वस्तुहरू मात्र छुटैसङ्कलन गर्ने ।भान्सामा बचेको खानेकुरा, जुठो भाँडा माझेपछिको भात तरकारी सबैको मल बनाउन सकिन्छ ।

क. **कम्पोष्ट बिनको जोहो गर्ने** (**Preparation of Compost Bin**):घरमा ५-६ जनाको परिवार भएमा भान्साबाट निस्कने कुहिने वस्तुहरूबाट कम्पोस्ट मल उत्पादन गर्न करिब १०० लिटरको कम्पोस्ट बिन बजारमा किन्न पाईन्छ । यदि त्यो भन्दा बढीको परिवार भए दुईटा त्यस्तो कम्पोस्टबिन राखेर पनि गर्न सकिन्छ । स्थानीय निकाय वा नगरपालिकाहरूले पनि सहुलियत दिएर यस्ता बिनहरू वितरण गर्ने गरेका छन् ।

- वस्तुहरूको आकार (Particle Size):तरकारीहरू केलाएर आएको काम नलाग्ने कुहिने वस्तुहरूलाई सकेसम्म केलाई सके पश्चात् नै सानो टुक्रा गरी काट्ने । नियमित रूपमा यसरी काटेर राखि कम्पोस्ट मल बनाउने भएकोले सङ्कलन गर्ने भाँडा पनि सानै भएपनि हुन्छ । वस्तुको आकार जति सानो आकार भयो त्यति छिटो र सजिलोसँग कम्पोष्ट मल बन्छ । त्यसैले सकेसम्म सानो टुक्रा गरे राम्रो ।
- हरियो खैरोको मात्रा (Green÷Brown matter) :कुहिने वस्तुहरूमा पनि सुक्खाखैरो र हरियो भिजेको भाग हुन्छ । सुक्खा खैरो र हरियो भिजेको बराबर मिसिएको हुनुपर्छ । सुक्खा वस्तुहरू जस्तै काठको भुस, धानको भुस, ढुटो, परालको टुक्रा, सुकेको पातपतिङ्गर आदि पर्छ भने हरियो/भिजेकोमा तरकारी काटेको, भात, गोलभेडा, काउलीको पात लगाएत वस्तुहरू पर्छन् । कम्पोष्ट बनाउँदा यो वस्तुहरू बराबर (५०-५०%) बनाई राम्रोसँग मिसाई राखेमा राम्रो हुन्छ । यसरी मिलाई सकेपश्चात यहाँहरूले चनाचटपट बनाए जस्तै राम्ररी चलाई मात्र कम्पोस्टबिनमा राख्ने गरेमा अति उत्तम हुन्छ ।
- पानीको मात्रा (Moisture Content): मल बनाउँदा हरियो खैरो मात्रा मिलाई पानीको मात्रा बराबर (५०% चिस्यान) भयो भने राम्रो हुन्छ । धेरै सुक्खा र धेरै भिजेको भयो भने पनि राम्ररी मल बन्दैन । पानीको मात्रा नाप्ने सरल तरिका भनेको वस्तुलाई हातमा लिएर हेर्दा मुठी कस्दा, हात भिजेको हुनुपर्छ तर पानी टप टप चुहिने हुनु हुँदैन ।
- जोरन राख्ने (Activator): कम्पोस्ट मल बनाउँदा पनि जोरन राख्दा छिटो मल बन्छ । कम्पोष्ट मल बनाउने सुक्ष्मजिवाणु (ब्याक्टेरिया, फंगस, ढुसी) आदिले विखण्डन गरी बनाउने भएकोलेकम्पोष्ट मल बनाउने बेला त्यसकै स्रोतको मात्रा थप्ने हो । यसको लागि कम्पोष्ट बनाउने वस्तुमा प्रभावकारी सुक्ष्मजिवाणु EffectiveMicro–organisms (EM/ ई.एम)को प्रयोग गर्दा एकदम राम्रो हुन्छ । यो ई.एम बिउ बिजन, मल किन्ने पसल तथा नर्सरीहरूमा किन्न पाईन्छ (रु १२५ जति लिन्छ) । यसलाई चलाएमान (activate) बनाउन ई.एम/गुलियो बस्तु /पानी को मात्रा १:१:२० को अनुपात मिसाएर चित्रमा देखाए जस्तै गरी बोतलमा वा राम्ररी बन्द हुने भाँडोमा राखि ५-७ दिन घाम नपर्ने अँध्यारो कोठामा बन्द गरी राख्ने र पछि सुरुको ई.एम जस्तै बास्ना आएमा प्रयोग गर्न मिल्ने हुन्छ । यो ई.एम-२ भन्छ/यसलाई हावा नहुने गरी राखेको खण्डमा धेरै बेरसम्म प्रयोग गर्न मिल्छ ।

- **कम्पोष्ट बिनमा राख्ने तरिका :**

कम्पोष्ट बिनको भित्रपट्टि दुई तल्ला बनाएको

(आधागोलाकारको पत्याउने र सिधा गर्नमिल्ने) जाली माथि दुई ओटा पत्रिकाको तह मिलाई राख्ने । यसरी राख्दा बिनमा भएको प्वालहरू छेक्नु हुँदैन । त्यसपछि भान्सामा सङ्कलन गर्न राखेको बाल्टिन वा बिनमा राम्रोसँग सानो टुक्रा पारेको, हरियो खैरो मात्र मिलेको र जोरन मिसाई सकेपछि मात्र कम्पोष्ट बिनमा राख्नुपर्छ । यसरी राख्दा बिस्तारै भित्रसम्म पुग्ने गरी राख्नुपर्छ । हातले वा कडा वस्तुले माथिबाट थिच्नु हुँदैन । तल्लो तल्लामा खस्नेगरी राख्नु हुँदैन । यदि खसेमा निकालिहाल्नु पर्छ र सधैं सफा राख्नुपर्छ ।

- तापक्रम मापन (Temperature) :माथि उल्लेख गरे अनुसार मिलाई राखेको खण्डमा ३-४ दिनपछि निरीक्षण गर्दा मलमा तापक्रम बढेको हुनुपर्छ । यदि तापक्रम बढेको छैन भने प्रक्रिया मिलेको छैन भनेर बुझ्नुपर्छ । तापक्रम क्रमशः बढ्दै गएर ५०-६५ डिग्री सेन्टिग्रेड सम्म पुग्छ । यसरी तापक्रम बढ्ने कम्पोष्ट बिनमा भाँडोको साईज अनुसार दुई तिहाई भाग भरीसकेपछि हुन्छ । कम्पोस्ट मल बन्न अरू २०-२५ दिन लाग्छ ।
- कम्पोस्ट मल निकाल्ने तरिका (Compost Harvest):माथिबाट राखेको वस्तुहरू विखण्डन भई तल मल बन्दै आएको (माटो जस्तै रङ) लेयर देखापर्छ । त्यसलाई तल तल्लाको प्वालबाट Lआकारको हुकको प्रयोगले बिस्तारै माथि फर्काई माथिको तल्लाको मल निकाल्न सकिन्छ र जालीले चाली वा नचालिकन पनि मलको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

४. कम्पोष्ट मलको प्रयोग गर्ने तरिका (Compost Application):मललाई आवश्यकताअनुसार माटोमा मिसाई प्रयोग गर्न सकिन्छ । यदि माटोमा पहिलेनै मल राखिसकेको भए सतहको एक पत्र माटो निकाल्ने र मल हाली सोही सतहको माटोले छोपिदिनुपर्छ । मललाई घाम पर्ने गरी बाहिरै राख्नु हुँदैन । यदि नयाँ बिरुवा रोप्ने र माटोमा पहिला मल नराखेको भए आदी भाग मल र आदी भाग माटो मिसाएर बिरुवा रोप्दा राम्रो हुन्छ ।

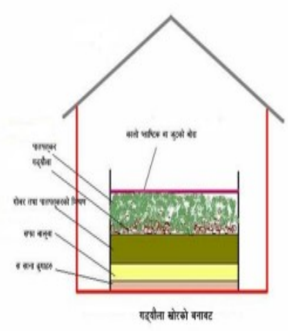
७. आफूलाई काम नलाग्ने विद्युतीय सामग्रीहरू (E– Waste):काम नलाग्ने विद्युतीय सामग्रीहरूलाई एउटा छुटै स्थानमा मिलाई राख्ने र सुरक्षित सँग दिएर पठाउने हिसाबले राख्ने । यसको लागि विद्युतीय वस्तुहरूको पुन प्रशोधन गर्ने सेवा प्रदायक संस्थाहरू जस्तै डोको रिसईकल, ब्लु वेस्ट टु भ्यालु जस्ता संस्थाहरूसँग सम्पर्क गरी उपलब्ध गराउने ।

साधारणतया: कम्पोष्ट मल भन्नाले खेती-पाती, वनजंगल तथा पशुपालनबाट निस्किएका छ्वाली, मकैको ढोड, पराल, झारपात, पातपतिंगर, गोबर आदिलाई एक ठाउँमा थुपारी कुहाएर बनाएको मल भन्ने बुझिन्छ। यो मल राम्ररी कुहिन र यसमा भएको खाद्य तङ्खव बोट बिरुवा तथा बाली-नालीलाई प्राप्त हुन धेरै समय (४-५ महिना) लाग्दछ । यसरी बनाएको साधारण कम्पोष्ट मलमा छिटो कुहाउने सुक्ष्मजीवाणुहरू (ट्राइकोडर्मा, एजोटोब्याक्टर) राखेर पनि गुणस्तरको कम्पोष्ट मल बनाउन सकिन्छ तर यसमा प्रयोग गरिने जीवाणुहरू हावा विना कार्यरत नहुने भएकोले बेला-बेलामा मललाई पल्टाउनु पर्दछ। तर साधारणतया कृषकहरूले कमै पल्टाएको पाइएको छ जसले गर्दा मल बनाउन राखिएका झारपात, पातपतिंगर आदि तल्लो तहमा धेरै गल्छ तर माथितिर पटक्कै गलेको हुँदैन ।

त्यसैले गुणस्तरयुक्त कम्पोष्ट मल बनाउने नयाँ प्रविधिमा हाल संसारभरी नै गड्चौला (vermin) को प्रयोग सुरु भएको छ । यसरी गड्चौला प्रयोग गरी तयार गरिएको कम्पोष्ट मललाई "गड्चौलीमल", "गड्चौली कम्पोष्टमल" वा "भर्मिकम्पोष्ट" भनिन्छ र यो मल बनाउने प्रविधिलाई भर्मिकम्पोष्टींग (vermicomposting) भनिन्छ ।

गड्चौला प्रयोग गरी कम्पोष्ट मल बनाउने तरिका

थुप्रो पारेर (Heap Method):यसको लागि सुख्खा तथा पानी नजम्ने हावादार छहारी भएको ठाउँ पग्रागे गर्न सकिन्छ । गडयौलाको प्रयोगबाट कम्पाष्टि मल बनाउदाँ, १ टन कम्पाष्टि मल बनाउन राखिएका वस्तुहरू, जस्तै गोबर (३ भाग), झारपात (१ भाग) तथा पराल र छवाली (१ भाग) राम्ररी पानीले भिजाएर थुप्रो बनाउनु पर्दछ । यसरी गडच्ौलाको बृद्धि गर्न तथा गडचैालीमल बनाउन राखिएका प्रागांरिक पदार्थलाइ बेंडिंग भनिन्छ। थुप्रोमा केही दिनपछि तापक्रम ६०-६५ डि.से. सम्म पुग्दछ र कम्पोष्ट मल बनाउन राखिएका वस्तुहरू गलरे नरम हन्ुछन ् र यसमा रहेका सबै अनावश्यक जीवाणहु र कीराहरू मदर्छन ् र कम्पाष्टिको थुप्रो बिस्तारै सेलाएर जान्छ। त्यसपछि थुप्रोमा २०० वटा गडचैाला प्रति वर्ग क्युविक फिटको दरले राख्नुपर्दछ। गडयौलाले प्रांगारिक पदार्थहरु खाएर ४५-६० दिनमा संख्या बढेर ६०० प्रति क्युविक फिटमा पुग्दछन र त्यति नै दिनमा कम्पोष्ट मल तयार हुन्छ।



भर्मिकम्पोष्टको फाइदाहरू

- साधारण तरिकाले बनाएको कम्पोष्ट मल भन्दा यो मल थोरै प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- यो मल कालो, गन्ध नआउने बुरबुराउँदो हुन्छ । यो मलमा उपयोगी जिवाणुहरूको संख्या बढी पाइएको छ । तसर्थ यो मल प्रयोग गर्दो माटोको रासायनिक तथा भौतिक गुणहरू राम्रो हुन गइ माटोको उर्बरा शक्तिमा बृद्धि हुन्छ ।
- साधारण तरिकाले बनाएको कम्पोष्ट मलमा भन्दा यो मलमा मुख्य खाद्यतत्वहरूको मात्रा बढी हुन्छ ।
- यो मल प्रयोग गर्दा मुख्य खाद्यतत्वहरूको साथसाथै सुक्ष्मतत्वहरू, भिटामिन, हर्मोन, एन्टीबायोटिक र इन्जाइम आदि बोटबिरुवा तथा बालीनालीलाई उपलब्ध हुन्छ ।
- यो मल प्रयोग गर्दा माटोमा हानीकारक कीराहरूको संख्या कम गर्नुका साथसाथै रोग ल्याउने जीवाणुहरूको संख्या पनि कम गर्छन् ।
- यो मलमा गड्चौलाको अण्डा (cocoons) पनि हुने भएकोले माटोमा गड्चौलाको क्रियाकलाप तथा संख्या बढाउँछ । यो मलमा विषालु तत्व तथा अनावश्यक बीउहरू पाइदैंन ।
- यो मलमा पानी अड्याउने शक्ति बढी हुन्छ तसर्थ यो मल प्रयोग गर्दा भू-क्षय कम हुन्छ । खेती र घरेलु फोहर वस्तुहरूबाट यो मल बनाइने हुँदा वातावरणलाई स्वच्छ राख्न मद्दत पुग्दछ । गड्चौलालाई राम्ररी पखाली सुकाएर माछाको दानामा मिसाएर पनि खुवाउन सकिन्छ ।

पाठ २९
दिगो विकास र हरित विद्यालय

एक मात्र 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।

हरित विद्यालय

विद्यालय हाम्रो सामजको रुप हो।समाजमा रहेको विभिन्न परम्परा,भेषभुषा,भाषाभाषी आदि सबैकुराको प्रभाव र असर विद्यालयहरुमा देखिन्छ। त्यसैले समाजमा गर्नुपर्ने परिवर्तनका लागि विद्यालयमा गरिने कियाकलापहरुले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन। हामीले बिग्रदै गएको हाम्रो वातावरणीय अवस्थालाई सुधार गरेर हराभरा बनाउनका लागि हाम्रा विद्यालयहरु वतावरणमैत्री र हरियालीयुक्त विद्यालय बनाउन सक्यौंभने निश्चयपनि त्यसको प्रभाव हाम्रो समाजमा पर्नजाने र वातावरण संरक्षण रसम्वर्धनमा सघाउपुग्ने भएकाले हरित विद्यालय कार्यकमले निक्कै राम्रो सन्देश दिनेहुँदा यसतर्फ हामीसबैको प्रयास हुन जरुरी देखिन्छ।

विद्यालयमा गठन गरिने बालक्लब,रेडकश जस्तै इकोक्लबहरु गठन गरी ती क्लबहरुका माध्यमबाट विद्यार्थीहरुलाई वातावरणप्रति सचेत गाउँदै यसको संरक्षण र सम्बर्धनमा उनीहरुलाई संलग्न गराउन सकिन्छ।

पाठ ३०

दिगो विकास र वातावरण संरक्षणका लागि स्थानीयस्तरको प्रयास

दिगो विकास र वातावरण संरक्षणका लागि स्थानीय स्तरमा गरिने प्रयासहरूले समुदायको सीधा संलग्नता र जिम्मेवारीलाई बढावा दिन्छ। यस्ता प्रयासहरू सरल, सुलभ, र दीर्घकालीन प्रभावकारी हुन सक्छन्।

१. स्थानीय वन संरक्षण

- स्थानीय समुदायको सहभागितामा सामुदायिक वन व्यवस्थापन गर्ने ।
- वृक्षारोपण कार्यक्रम सञ्चालन गरी वन क्षेत्र विस्तार गर्ने ।
- वनजन्य उत्पादनहरू, जस्तै जलाउ काठ, फलफूल, जडीबुटीको दीर्घकालीन प्रयोग सुनिश्चित गर्ने ।

२. पानीको संरक्षण र पुनः प्रयोग

- वर्षा पानी सङ्कलन प्रणाली विकास गर्ने ।
- सिँचाइ र घरेलु उपयोगमा पानीको बचतका प्रविधि प्रयोग गर्ने ।
- ताल, पोखरी, र इनारको संरक्षण गरेर भूमिगत जल स्रोतको पुनर्भरण गर्ने ।

३. कचरा व्यवस्थापन

- घरायसी फोहोरलाई जैविक र अजैविक रूपमा छुट्याउने र पुनः प्रयोगमा ल्याउने ।
- कम्पोष्टिङ विधिबाट जैविक फोहोरलाई मलमा परिणत गर्ने ।
- रिसाइक्लिङ केन्द्रहरू स्थापना गरी प्लास्टिक, धातु, र गिलास जस्ता फोहोरलाई पुनः प्रयोगको लागि सङ्कलन गर्ने ।

४. स्थानीय ऊर्जा स्रोतको प्रयोग

- सौर्य ऊर्जा, बायोग्यास, र अन्य नवीकरणीय ऊर्जाको प्रयोग गर्ने ।
- स्थानीय विद्यालय, कार्यालय, र घरमा ऊर्जा बचत गर्नका लागि LEDबल्ब, सोलार प्यानल आदि जस्ता ऊर्जा-कुशल साधनको प्रयोग गर्ने ।

५. पर्यावरणीय शिक्षाको प्रवर्धन

- स्थानीय विद्यालयहरूमा वातावरणीय शिक्षा र सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।
- समुदायका सदस्यहरूलाई वातावरणीय समस्या र तिनको समाधानमा सहभागी गराउने ।
- प्रदूषण र वातावरण संरक्षणको महत्वमा सार्वजनिक जानकारी अभियानहरू सञ्चालन गर्ने ।

६. जैविक खेतीको प्रवर्धन

- रासायनिक मल र विषादीको प्रयोग घटाएर जैविक मल र कीटनाशकको प्रयोग गर्ने ।
- कृषि प्रणालीमा विविधता अपनाउने, जस्तै मिश्रित खेती, ताकि माटोको स्वास्थ्य र उत्पादकत्व कायम रहोस् ।
- स्थानीय कृषकहरूलाई दिगो खेती प्रणाली र पानी बचत गर्ने प्रविधि सिकाउने ।

७. स्थानीय पर्यटनमा दिगो अभ्यास

- स्थानीय पर्यटनलाई प्रोत्साहन गर्ने, तर प्राकृतिक स्रोतहरूको सन्तुलित प्रयोगमा ध्यान दिने ।
- इको-टूरिजम प्रवर्द्धन गर्ने, जसले पर्यावरणलाई नोक्सानी नगर्ने र स्थानीय स्रोतहरूको सम्मान गर्ने ।

८. प्लाष्टिकको प्रयोग घटाउने

- प्लाष्टिक झोलाको सट्टामा कपडा झोला प्रयोग गर्ने बानी बसाल्ने ।
- स्थानीय बजारहरूमा प्लाष्टिकको सट्टा पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याकेजिङ सामग्री प्रयोग गर्न प्रेरित गर्ने ।

स्थानीय प्रयासको महत्व

स्थानीय स्तरका यी प्रयासहरूले दिगो विकास र वातावरण संरक्षणका लागि ठोस आधार तयार गर्छन्। समुदायमा वातावरणप्रतिको सजगता र जिम्मेवारीको भावना विकास हुँदा वातावरणीय समस्या समाधान र स्रोतहरूको संरक्षणमा सबै मिलेर योगदान पुर्याउँछन्। यस्ता अभ्यासले समाजलाई आत्मनिर्भर, स्वच्छ, र स्वस्थ बनाउने आधार प्रदान गर्छ।

पाठ ३१
राप्तीसोनारी क्षेत्रमा वातावरण विनासका कारण र संरक्षणका उपाय

वातावरण मानिसका लागि मात्र नभइ पृथ्वीमा रहेका सबै जीवहरुका लागि उत्तिकै महत्वपूर्ण रहेको छ । मानिसले गरेका विभिन्न क्रियाकलापहरुले गर्दा दिनानुदिन वातावरण बिग्रदो अवस्थामा गइरहेको छ । मानिसले आफूमा भएको चेतना, बुध्दी र चातुर्यतालाई केवल एकपक्षीयरुपमा आफ्नो मात्र हितका लागि अत्यधिक प्रयोग गर्नाले जैविक विविधताको विनाश, जल प्रदुषण, वायु प्रदुषण, माटोको प्रदुषण, ध्वनिको प्रदुषण, रुखविरुवाको विनाश जस्ता परिणामहरु क्रमशः भोगिरहेको छ ।

यसरी वातावरणको विनाशबाट देखापरेका विभिन्न समस्याहरुबाट सचेत भएर यसको रोकथाम र संरक्षणका प्रयासहरु विश्वस्तरमानै भइरहेको पाइन्छ । यो एक विश्वव्यापि समस्या भएकाले कुनै एक व्यक्ति वा देशले मात्र गरेर सम्भव हुँदैन तसर्थ वातावरणलाई विनाश हुनबाट बचाउन सबैको सहयोग अपरिहार्य हुन्छ ।

हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा पनि वातावरण विनाशको समस्या रहेको पाइन्छ । बेलैमा यसको विनाशलाई रोक्न सकिएन भने त्यसका नकारात्मक असरहरु हामीले पनि भोग्नुपर्ने भएकाले ती समस्याका कारणहरु पत्ता लगाएर समाधानका उपायहरु अप्नाउन सकियो भने यसको संरक्षणमा योगदान पुग्ने भएकाले हामी सबैको यसतर्फ जानु आजको प्रमुख आवश्यक्ता हो ।

राप्तीसोनारीमा वातावरण विनाशका कारणहरु :

- खेतीगर्न र घर बनाउन जमिनको अतिक्रमण
- परम्परागतरुपमा वस्तुभाउ पालन र चरिचरण
- काठदाउराको चोरी र बिक्री वितरण

- इन्धनकारुपमा दाउराको अत्यधिक प्रयोग
- माछा मार्न खोला तथा नदीमा विषको प्रयोग
- रासायनिक मलको प्रयोग
- बालीनालीमा कीटनाशक विषादीको प्रयोग
- वातावरणीय चेतनाको कमी आदि

राप्तीसोनारीमा वातावरण संरक्षणका उपायहरु :

- वनक्षेत्रको सीमाङ्कन गरि अतिक्रमण रोक्नुपर्ने
- पशुपालनमा आधुनिकता ल्याएर वनमाथिको निर्भरता कम गर्नुपर्ने
- पशुको आहाराका लागि विभिन्न घाँसको खेतीमा प्रोत्साहन गर्नुपर्ने
- गोबरग्याँस तथा कम इन्धन खपत हुने आधुनिक चुलोको प्रयोगमा प्रोत्साहन गर्नुपर्ने
- खाना पकाउने बैकल्पिक इन्धनको प्रयोगमा प्रोत्साहन गर्नुपर्ने
- खोला तथा नदीमा विष हालेर माछा मार्ने कार्यमा रोक लगाउनुपर्ने
- किसानहरुलाई खेतीका लागि कम्पोष्ट मल प्रयो गर्न प्रोत्साहित गर्ने
- बालिनालीमा लाग्ने विभिन्न रोग किरा नियन्त्रणका लागि जैविक विषादीको प्रयोगमा प्रेरित गर्ने ।

एकाइ ६
विपद् व्यवस्थापन

यस एकाइका लागि २० कार्यघण्टा छुट्याइएकाले उक्त समयावधिमा यस एकाइमा राखिएका विषयवस्तुहरुको शिक्षणसिकाइ कार्यकलाप सञ्चालन गर्नुपर्नेछ ।

पाठ ३२: भूकम्प, सुरक्षा र सुरक्षित घरको निर्माण

पाठ ३३: सवारी साधनको यात्रा र जोखिम

पाठ ३४: सडक दुर्घटना र सावधानी

पाठ ३५: रोग तथा महामारी र सावधानी

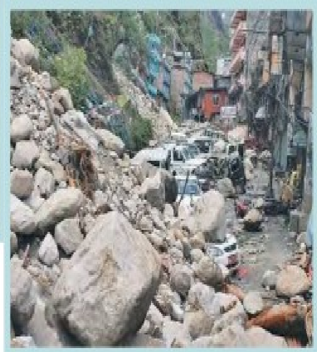
पाठ ३६ : कृत्रिम घटनाको अभ्यास

पाठ ३७: विपद् व्यवस्थापनका लागि पालिकाको योजना र संयन्त्र

घडेरी छान्दा विचार पुऱ्याउनु पर्ने

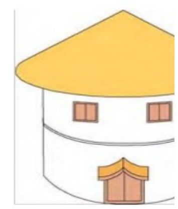
- घर बनाउन नभई नहुने कुरा जमिन हो ।
- घडेरी नभइ घर बन्दैन ।
- घर बलियो हुने कुरा घडेरीमा भर पर्छ । त्यसैले घडेरी छनौट गर्दा लामो चिरा नपरेको, पहिरो जान सक्ने ठाउँमा नभएको, अत्यन्तै भिरालो ठाउँ नभएको, पुरिएको माटो नभएको जस्ता कुराहरुमा ध्यान दिनुपर्छ ।

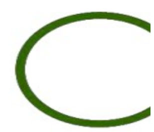
- गहिरो लामो चिरा परेको ठाउँ
- पहिरो जान सक्ने भिरालो ठाउँ
- खोला, ताल तलैयाको बगर
- ढुङ्गा खस्ने ठाउँ
- सिमसार वा दलदल क्षेत्र
- पुरेको घडेरी
- हाइटेन्सन लाइन, टावर, ठूला ठूला अग्ला रुखहरु भएको क्षेत्र



पिलर बिनाको भूकम्प शेग्ने घर बनाउने तरिका

केही उपयुक्त आकारहरू

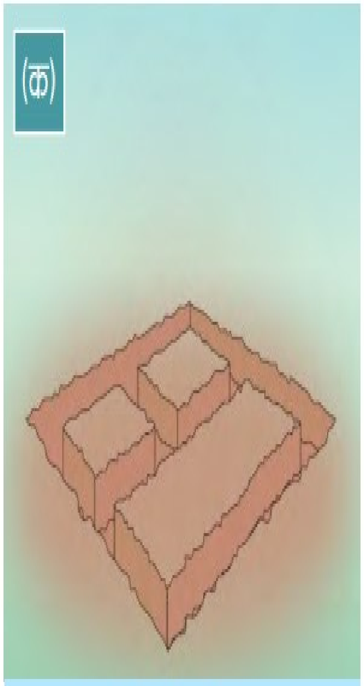




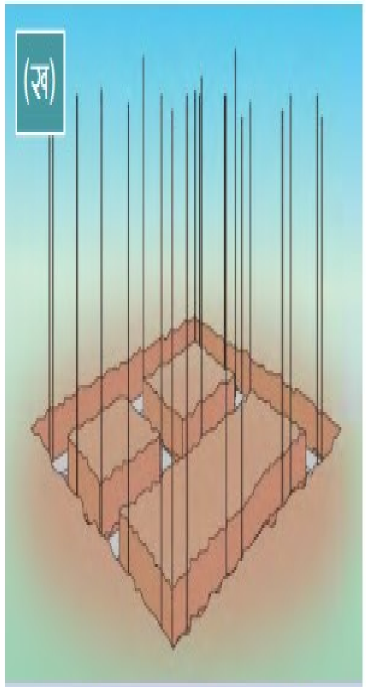
गोलाकार

- सबैभन्दा बलियो घर इनार
- त्यसपछिको राम्रो वर्गाकार

जग बन्धन तथा ठाडो डण्डी

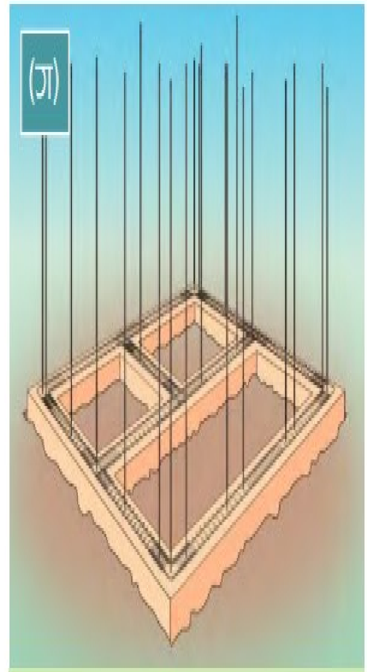


घरलाई जगदेखि नै एक ढिक्का बनाउन जगमा ढलानको जगबन्धन राख्नुपर्छ। जगबन्धनले घरको कुनै एक भाग भासिएतापनि जगलाई जोगाइराख्ने काम गर्छ। जगबन्धन घरको सबै गारोमा राख्नुपर्छ।

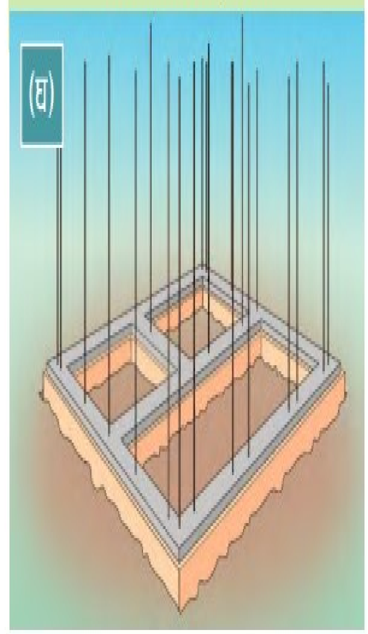


गारोवाला घरमा देखाइए जस्तै जगबन्धनसँगै गारोको कुनामा र झ्याल ढोकाको दायाँबायाँ ठाडो डण्डी राख्नु पर्छ। यसरी राखिएको ठाडो डण्डीले गारोलाई मजबुत बनाउँछ।

डि.पि.सि. तहको तेर्सो बन्धन



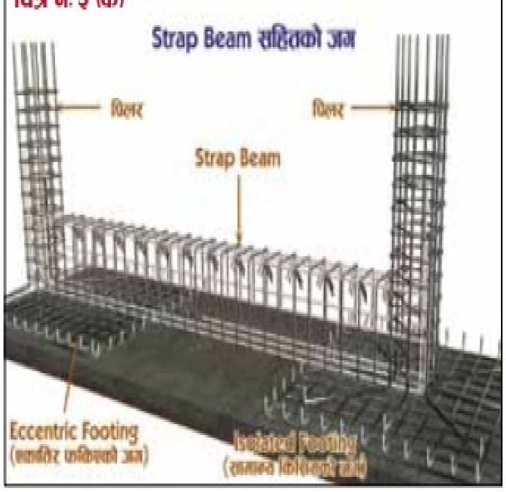
त्यस्तै डिपिसि तहमा पनि अर्को तेर्सो बन्धन लगाउनुपर्छ।



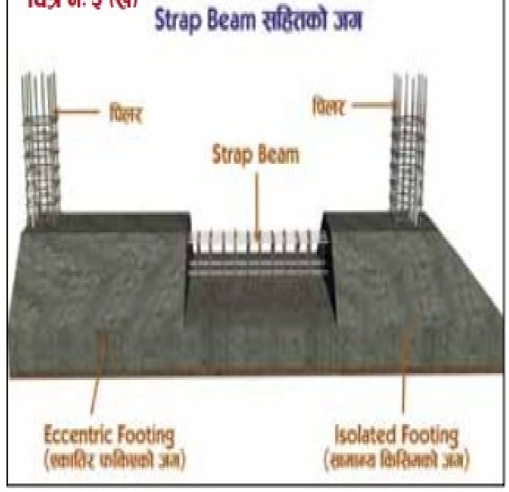
३) हातीपाइले जग जोड्ने स्ट्र्याप बिम सहितको संयुक्त जग

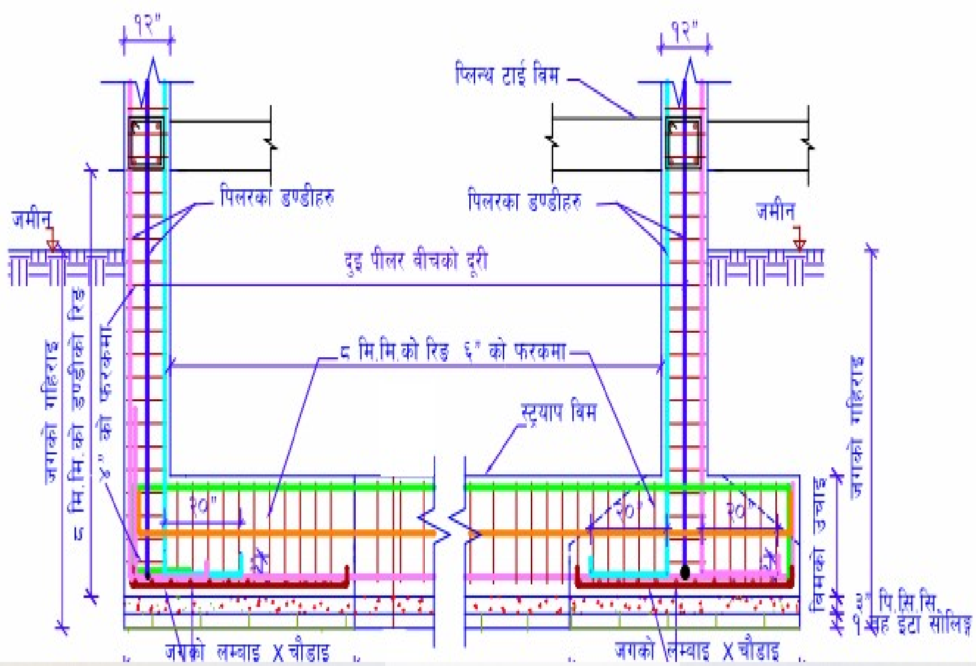
- छिमेकीको साँधसंग जोडिने गरी राखिएको पिलरहरूको जगमा दुईवटा पिलरको लागि संयुक्त जग निर्माण गर्नुपर्छ वा जगहरूलाई Strap Beam द्वारा जोड्नुपर्छ । (चित्र नं. १ क, ग)
- दुई पिलर बीचको दूरी र जगमा आउने भार अनुसार स्ट्र्याप बिमको डिजाइन र साइज फरक पर्ने हुँदा यसमा राखिने डण्डीहरू सहितका लागि प्राविधिकबाट डिजाईन गराउनु पर्दछ ।
- चित्रमा देखाईएको विवरणहरू डिटेलिङ्को लागि मात्र अनुसरण गर्न सकिने छ ।

चित्र नं. ३ (क)



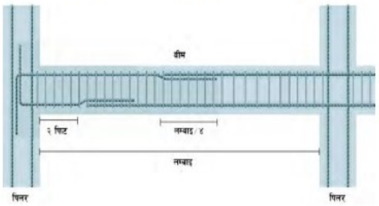
चित्र नं. ३ (ख)





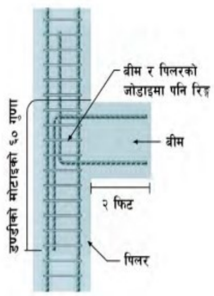
बिममा डण्डी बाँध्ने तरिका

- रिंग ४" भन्दा टाढा नराख्ने ।
- डण्डीको जोड बलियो बनाउन डण्डी जोड्दा कम्तिमा मोटाइको ६० गुणा
- डण्डी जोड्दा चित्रमा देखाइएको स्थानमा हुनुपर्छ ।



- रिङ्ग ४ इञ्च भन्दा टाढा राख्नु हुँदैन ।
- डण्डीको जोड बलियो बनाउन डण्डी जोड्दा कम्तिमा मोटाइको ६० गुणा खप्टिने हुनुपर्छ ।
- डण्डी जोड्दा चित्रमा देखाइएको स्थानमा जस्तै गरी राख्नुपर्छ । माथिका डण्डीहरु बीचभागमा जोड्ने तर तलका डण्डीहरुको बीच भागमा जोड्न हुँदैन । बीच भागमा पनि नपर्ने र छेउबाट २' जति टाढा पर्नेगरी जोड्नुपर्छ ।

बिम र पिलरको जोडाइ



- चित्रमा देखाइएजस्तै बाहिर पर्ने पिलर र बिमको जोडाइमा डण्डीको लम्वाइको ६० गुणा मोटाइ बराबरको बिमको डण्डीहरु पिलरमा घुसाउनुपर्छ । यसले भूकम्पमा घर हल्लिँदा बिमलाई पिलरबाट छुट्टिन दिँदैन ।
- यसरी घुसाउँदा बिमको तलको डण्डीहरु माथि र माथिको डण्डीहरु तल घुसाउनुपर्छ ।
- पिलर र बिमको जोडाइमा पनि ४" दुरीमा रिङ्ग राख्नुपर्छ ।

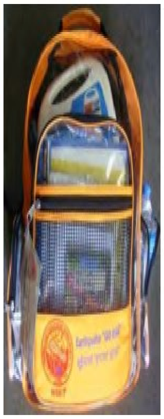
आर. सि. सि. फ्रेम

ध्यान दिनु पर्ने कुराह

- पिलरहरु ग्रिडमा पर्ने गरि १२"X१२" को साईजमा बनाउने ।
- ७ मी.मी.भन्दा मोटो डण्डीको मात्र रिंगको हुक ३ ईन्च भित्र घुसाउने ।
- बिम र पिलरमा रिंग ४" भन्दा बिम पिलरको जोडमा पनि रिंग रा
- बिम, पिलर र स्ल्याबका डण्डी ज मोटाइको ६० गुणा खप्टिने र जोर्नीमा र जोर्नीको नजिक नपार्ने ।
- बिम र पिलरको जोडमा बिम कम्तिमा मोटाइको ६० गुणा पिलर
- कभर पिलरमा १.५" बिममा १" ०.५" राख्ने ।
- घरका सबै गारोहरुलाई भ्याल कोपुको सतहमा पिलरसंग बाध्ने ।

आपत्कालीन सामग्रीहरु

भुईंचालोपछि नभई नहुने आधारभूत वस्तुहरु राखिएको झोला तयार पारी सुरक्षित र सजिलै भेट्न सकिने स्थानमा राख्नुहोस्।



- ठूलो भुईंचालो आइसकेपछिको अवस्था अकल्पनीय हुन्छ। भुईंचालोपछि खानपान, लत्ताकपडा र अत्यावश्यक सामाग्रीको अभाव हुन्छ। यस्तो संवेदनशील अवस्थालाई सहज गराउनको लागि अत्यावश्यक सामग्री राखिएको एउटा झोला हामीले सधैं तयारी अवस्थामा राख्नुपर्दछ। यसलाई हामी "भुईंचालो झटपट झोला" भन्दछौ। यस झोलामा अत्यावश्यक सामग्रीहरु राख्नुपर्छ। जस्तै २/३ दिनको लागि पुग्ने सुख्खा खाना-खाजाहरु, पिउने पानी, पानी शुद्धिकरण गर्ने क्लोरीन झोल (पिउस), नागरिकता, पासपोर्ट, जग्गाको लालपूर्जाको फोटोकपी, टर्चलाईट, २/३ जोर कपडा, सामान्य टाउको दुख्दा वा ज्वरो आउँदा खाने औषधीहरु, बहुउपयोगी चक्कु साथै धेरै समय अत्यासलाग्दो अवस्थामा बस्न गाह्रो हुने भएकोले सामान्य मनोरञ्जनको लागी "लुडो" खेलको सेट आदी सामाग्री राखेर हामी घरबाट बाहिरीने स्थानमा राख्नु पर्दछ। भुईंचालो आईसकेपछि बाहिरीने क्रममा हामीले यो झोला पनि सँगसँगै लिएर निस्कनुपर्दछ। यसले हामीलाई राहत टोली नआईन्जेलसम्म जिविकोपार्जनमा सहयोग गर्दछ।

दश उपयोगी सुभ

१) भूकम्पको कम
२) सिनेमाहल, मत
कर्मचारीले भने
३) यदि भुइँतलाको
तर साँघुरो गल्ल
४) घरबाहिर हुँदा ट
५) सवारी साधन च
आदि छल्नुहोस्
६) पहिरो जाने तथा
७) नआत्तिनुहोस र
८) बाहिर निस्कनु
९) कम्पन रोकिए
१०) हल्लाको पछि ल

भूकम्प पछिको जमघट

- भूईचालो पछि परिवारका सबैजना भेट्ने ठाउँ पहिले तय गर्नु पर्दछ।
  - घर वरिपरि।
  - टोल छरछिमेक वा अन्यत्र।
  - शहर वा देश भन्दा बाहिर।
- आ-आफ्ना बालबालिकाहरु पढने विद्यालयहरुको भूकम्प प्रतिकार्य योजनाको जानकारी राख्नु पर्दछ।

- भुईंचालो जुनकुनै पनि समयमा आउने हुनाले हामी र हाम्रो परिवारको सदस्यहरु एकै ठाउँमा भएको अनुकुलता नमिल्न सक्छ। हामी परिवारको सदस्यलाई यथासक्य छिटो भेट्न खोज्छौ तर यस्तो बेलामा मोवाईलले पनि राम्रोसँग काम नगर्न सक्छ। हामी सम्पर्क विहिन हुन्छौं र आत्तिन्छौं। त्यसैले हामीले भुईंचालो पश्चात कहाँ भेट्ने भन्ने कुरा हाम्रो परिवारका सदस्यसँग छलफल गरी भुईंचालोपछिको सम्पर्क स्थानको योजना पहिले नै तय गरिराख्नुपर्छ। यसो गर्दा हामीले हाम्रो परिवारको सदस्यसँग सहजरुपमा सम्पर्क गर्न सक्छौं भने त्यहाँ नआएका सदस्यहरुको खोजीमा जुट्न सक्छौं। यस्तो योजना परिवारको सदस्य र आफ्नो समुदायका सदस्यहरुसँग बसेर गर्नुपर्छ। यसो गर्दा आफू, परिवार र समुदायका सबै व्यक्ति को सुरक्षित रहन सके वा कसलाई थप खोजी गर्नुपर्छ भन्ने कुरा केही समयमै थाहा पाउन सकिन्छ।

तपाईंले सक्ने आवस्थामा भए मात्र

- घाइते तथा च्यापिएका, पुरिएका व्यक्तिहरुलाई मद्दत गर्नुहोस् तालिम लिएको भए मात्र घाईतेहरुलाई प्राथमिक उपचार गर्नुहोस् ।
- घाइतेहरुको खोजी तथा उद्धार कार्य गर्दै हुनुहुन्छ भने आफ्नो सुरक्षालाई पहिलो प्राथमिकता दिनुहोस् ।
- सिकिस्त घाइतेलाई अस्पताल लानुअघि प्राथमिक उपचार दिने बाहेक धेरै नचलाउनुहोस् ।

- भूकम्प पश्चात तपाईले सक्ने अवस्थामा मात्रै अन्य घाइते तथा च्यापिएका, पुरिएका व्यक्तिहरुलाई मद्दत गर्नुपर्दछ । प्राथमिक उपचारको काम भने तालिमप्राप्त व्यक्तिहरुलाई मात्र गर्न दिनुपर्दछ ।
- सक्ने अवस्थामा खोजी तथा उद्धार कार्य र प्राथमिक उपचारको लागि सहयोग गर्नुपर्दछ ।

पाठ ३३
सवारी साधनको यात्रा र जोखिम

साइकल,स्कुटर र मोटरसाइकल सबारबाट हुने जोखिम

क.साइकल चलाउँदा हुने जोखिमहरू

सहरका सडकमा साइकल लेन छैनन्। तिब्र गतिमा जथाभावी हुइँकने अन्य सवारी साधन र जीर्ण सडकका कारण साइकल यात्रा सुरक्षित पनि हुन सकेको छैन। हाल कोरोना माहाँमारी पश्चात साइकलमा यात्रा गर्नेको सङ्ख्या बढ्दो छ । सवारी प्रयोगमा जोखिम तथा सामाजिक दुरी कायम राख्नुपर्ने जस्ता कारणले कतिपयले साइकल रोजेका छन् । नियमित जिम गर्नेहरू र खेलाडीहरू शारीरिक फिटनेसका लागि साइकल चढ्न थालेका छन्।तीव्र गतिमा कुद्ने ठूला सार्वजनिक र निजी सवारी साधनका चालकले सडक साइकल चलाउनेका लागि होइन भने जसरी हाँक्छन्। छेउका लेनबाट बिस्तारै चलाइरहँदा र मोड तथा चोकहरूमा ठूला सवारीसाधनले पेलेरै ल्याउने गर्दा दुर्घटनाको त्रास उत्तिकै रहन्छ । ट्राफिक प्रहरीले पनि साइकललाई प्राथमिकता दिँदैन। सरकारले साइकल चालकलाई महत्व नदिएको त हाम्रा सडकको संरचनाबाटै थाहा हुन्छ।सरकारले साइकलको वातावरणीय, शारीरिक, मानसिक र आर्थिक पक्षबाट हुने फाइदाका सम्बन्धमा जनचेतना फैलाएको पाइँदैन । साइकल धेरै चोरी हुने सवारी साधन भएकोले बढी जोखिम देखिन्छ । कच्ची, भिरालो र खाल्डा खुल्डी परेको सडक,बाटोको छेउमा फालिने फलाम र काँचका टुक्राहरू, बाटोमा खाल्डाखुल्डीमा पानी जम्नु,हिलो बाटो आदि साइकल चलाउँदा आउने समस्या हुन् ।

स्कुटर तथा मोटरसाइकल चलाउँदा आउने जोखिमहरू

नेपालमा अरू सवारीको तुलनामा मोटरसाइकलको बढी प्रयोग हुने गर्छ । बाध्यात्मकदेखि रोमाञ्चक यात्राका लागि मोटरसाइकलको प्रयोग भइरहेकोले यसको दुर्घटनाको जोखिम पनि बढी नै छ । भनिन्छ दुर्घटनाबारे पूर्वानुमान गर्न सकिँदैन तरसावधानी अप्नाइयो भने अवश्य नै दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ। यहाँ केही सावधानीका टिप्सहरू उल्लेख गरिएको छ, जसलाई अपनाउँदा मोटरसाइकल दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ।

सीमित गतिः

जोखिमपूर्ण ग्रामिण क्षेत्रमा मात्र होइन, शहरी क्षेत्रका चिल्ला सडकमा हुने दुर्घटनाको प्रमुख कारण ओभरस्पडिङ भएको अध्ययनले देखाएको छ। सडकको अवस्थाअनुसार आफ्नो स्पिड निर्धारण गर्नु उपयुक्त हुन्छ। खाल्डाखुल्डीयुक्त सडकमा उच्च गतिमा मोटरसाइकल हाँक्दा दुर्घटनाको जोखिम बढी हुन्छ। वर्षा याममा झन् सडक चिप्लो हुन्छ, जसले गर्दा दुईपाङ्गे सवारीसाधन चिप्लिएर दुर्घटना हुने जोखिम पनि हुन्छ।

ब्रेकिङ सिस्टमः

सवारी साधनको गतिलाई नियन्त्रणमा लिन ब्रेकको प्रयोग गर्नुपर्छ तर आफ्नो सवारीको ब्रेकिङ सिस्टम कस्तो छ?कस्तो प्रकारका ब्रेकहरू प्रयोग भएका छन् ? भन्ने पनि सवारी (मोटरसाइकल) चालकले ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । केही मोटरसाइकलमा अगाडि र पछाडि नै ड्रम ब्रेक हुन्छ भने केहीमा अगाडि डिस्क र पछाडि ड्रम ब्रेक हुन्छ। केहीमा भने अगाडि र पछाडि नै डिस्क ब्रेक हुन्छ। अहिले धेरैजसो मोटरसाइकल कम्पनीले एन्टिलक ब्रेकिङ सिस्टम (एबीएस) पनि प्रयोगमा ल्याएका छन्।

सिंगल च्यानल र डबल च्यानल एबीएसको सुविधासहित मोटरसाइकलहरू उपलब्ध छन्। खास गरेर पिच सडकका लागि एबीएस सिस्टम ब्रेकिङका लागि धेरै राम्रो मानिन्छ। कच्ची र हिलाम्य सडकहरूमा भने यसले त्यति धेरै प्रभावकारी काम नगरेको अनुभव पनि राइडरहरूले सुनाउने गर्छन् । मोटरसाइकलबाट लामो दूरीको यात्रा गर्नु छ भने आफ्नो साधनको ब्रेकिङ सिस्टम, त्यसको प्राविधिक पक्षबारे पहिले नै चेकजाँच गरेर यात्रा सुरु गर्दा सुरक्षित भइन्छ।

ह्याण्डलिङ

मोटरसाइकल चालकले अर्को ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने पक्ष हो, सवारीको ह्यान्डल तथा ह्यान्डलिङ सही तरिकाले ह्यान्डलिङ गर्न सकिएन भने मोटरसाइकललाई नियन्त्रणमा लिन सकिँदैन । उकाली-ओराली तथा घुम्तीहरू भएको पहाडी क्षेत्रको सडकमा त ह्याण्डलिङ बिग्रिँदा दुर्घटना हुने सम्भावना धेरै हुन्छ। ह्याण्डलिङसँगै मोटरसाइकलमा गियर सिफ्टिङ र ब्रेकिङको पनि अनुपात मिलाउनुपर्छ साथै जथाभावी ओभरटेक, गलत क्षेत्र (रङ साइड)बाट ओभरटेकिङ गर्दा पनि दुर्घटना हुने सम्भावना हुन्छ।

ह्याण्डलको पोजिसनले पनि ह्यान्डलिङमा असर पारिरहेको हुन्छ। अहिले आफ्नो हाइट तथा सुविधाअनुसार ह्याण्डिल राइज वा डाउन गर्ने विकल्प पनि उपलब्ध छ, तर त्यसका लागि नेपालमा तोकिएको कानुनी मापदण्ड भने पालना गर्नुपर्छ ।

हेल्मेटको प्रयोगः

दुर्भाग्यवस दुर्घटना भइहालेमा पनि हेल्मेटको प्रयोगले गम्भीर चोट र मृत्युको जोखिमलाई केही कम गर्छ। मोटरसाइकल दुर्घटनामा हुने, मृत्युमध्ये धेरैजसो हेल्मेटको प्रयोग नगरेको तथा सही तरिकाले प्रयोग नगरेका कारण हुने गरेको पनि अध्ययनहरूले देखाएका छन् । गुणस्तरीय हेल्मेटको प्रयोग पनि अनिवार्य नै हुन्छ। नेपालमा उत्पादन हुने हेल्मेटहरूको गुणस्तर तथा नापतौल विभागले गुणस्तर परीक्षण गरेर सर्टिफाइ गरेको हुन्छ। विदेशबाट आयात हुने हेल्मेट पनि गुणस्तर परीक्षण गरिएका हुन् वा होइनन् भन्ने यकिन गरेर मात्रै खरिद गर्नुपर्छ । अहिले हेल्मेटलाई दुर्घटना भएको अवस्थामा चोटबाट बचाउने मात्रै होइन, दुर्घटनाबाटै जोगाउने साधनका रूपमा पनि लिइन्छ। त्यसका लागि केही विशेषतायुक्त हेल्मेटहरू हुन्छन् । जस्तैःपानी परेका बेला एन्टिफग भाइजरयुक्त हेल्मेटको प्रयोग गर्दा त्यसले सुरक्षित र सहज राइड गर्न सकिन्छ। यस्तैरातिको समयमा राइड गर्नलाई नाइटभिजन भाइजर भएको हेल्मेट उपयुक्त हुन्छ।

मोटरसाइकल चालकले आफ्नो साधनको इञ्जिनको अवस्था, चेन स्पोकेट, टायर र टायरमा हावाको अवस्थाबारे पनि ध्यान दिनुपर्छ। राइडका दौरानमा आफूले कुनै समस्या भोग्नुपरेको छ, भने सर्भिसिङका बेला आफ्नो मेकानिकलाई त्यसबारे जानकारी गराउनुपर्छ । इन्जिनको केयरिङका लागि गुणस्तरीय मोबिल तथा इन्जिन आयलहरू मात्रै प्रयोग गर्नुहोस् । इन्धन भर्दा ट्याङ्कीको मुखसम्मै पुग्ने गरी भर्नुहुँदैन । अन्यावश्यक रूपमा गरिने मोडिफिकेसनले पनि मोटरसाइकल दुर्घटनाको जोखिम बढाएको छ । कानुनी मापदण्ड भित्र रहेर, सवारी निर्माता कम्पनीले गर्ने सिफारिसका आधारमा मात्रै आफ्नो मोटरसाइकलमा अत्यावश्यक भए मात्रै अतिरिक्त टुलहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

पाठ ३४

सडक दुर्घटना र सावधानी

१) सडकको अवस्था

हाल प्रचलनमा रहेको र धेरै सवारी साधन गुड्ने सडकमध्ये पूर्वपश्चिम राजमार्ग तथा काठमाडौँ जाने सडक जो दुई लेनको मात्र छ । अन्य सडकहरू कुनै पनि हिसाबले वैज्ञानिक छैनन् । पहाडका प्रायः सडकहरू साँघुरा छन् । दुईवटा सवारी साधन एकैपटक छिर्न धौधौ पर्दछ, ग्रेडिङ मिलेको छैन । सडकहरू कच्ची छन्, घुम्तीहरू नजिक नजिकबाट काटिएका छन्, प्रायः घुम्तीहरूमा गाडी घुमाउनेसम्म ठाउँ पुग्दैन ।पुराना सडकहरू जुन सदरमुकामसँग जोडिएका छन्, ती प्रायः मान्छेले खनेर बनाएका सडकहरू हुन् जतिखेर दिनमा एउटा वा दुईवटा मात्र गाडी गुड्ने गर्दथे । पछि तिनै सडकहरू ठेकेदारको जिम्मा लगाइयो र कालोपत्रे गरियो । सडकमा कतै सडक सङ्केतसम्म राखिएको छैन । तराईका प्रायः सडकहरू साँघुरा छन् ।

यस्ता सडकले सुविधा देलान् कि सास्ती ?

२) सवारी साधनको अवस्था

सवारी धनीले सवारी साधन किनेपछि त्यसको माया लाग्नु र त्यसलाई सुरक्षित राख्नु स्वाभाविकै हो । त्यसैले होला, प्रायः नयाँ गाडीहरू शहरका पीच बाटोहरूमा चल्छन् भने पुराना तथा थोत्रा गाडीहरू अप्ठ्यारो ग्रामीण भागमा चलाउने गरिन्छ । जति दुर्गममा गयो, त्यहाँ पुराना गाडीहरू देख्न पाइन्छ । तिनै पुराना र थोत्रा गाडीमा हामी असुरक्षित यात्रा गर्न बाध्य हुन्छौं । सरकारी तवरबाट चलाइएका साझा लगायतका गाडी पनि सहर केन्द्रित नै हुने गरेको छ ।आवश्यक मात्रामा सवारी साधनको सर्भिसिङ नगर्ने रयात्रुको सुरक्षा भन्दा पैसा कमाउनमा बढी ध्यान दिने गर्दा सवारी साधनको अवस्था बिग्रिने गरेको पाइन्छ ।

सवारी साधनको ब्रेक फेल हुने, टायर फुट्ने, टायर निस्कने जस्ता समस्याले गर्दा दुर्घटना हुने गरेको छ । सम्पूर्ण सवारी साधनको समय-समयमा सरकारी तवरबाट अनिवार्य जाँच तथा परीक्षण गर्ने र निश्चित अवधि तोकेर मापडण्ड नपुगेका साधनलाई हटाउने व्यवस्था मिलाउन सकियो भने सवारी साधन दुर्घटनाबाट हुने क्षति न्यूनीकरण गर्न टेवा पुग्नेछ । यसका लागि प्रत्येक वर्ष सवारी

साधन पुनः दर्ता गर्नुपर्ने अनिवार्य व्यवस्था र दर्ता गर्न 'चलाउनका लागि सुरक्षित' मापडण्ड पूरा गर्नुपर्ने बाध्यकारी व्यवस्था लागु गर्न सक्नुपर्छ ।

३) चालकको अवस्था

नेपालमा प्रायः ठाउँबाट रात्रिकालीन सवारी साधनहरू चल्ने गर्छन् र सबैजसो सवारी साधन एकजना चालकको भरमा रातभर गुडिराखेका हुन्छन् । एकजना चालकले कति घण्टासम्म गाडी चलाउन सक्छ ? हामी एकजना चालकका भरमा बाजुरा वा जुम्ला वा ताप्लेजुङबाट रात्रिबस काठमाण्डौंसम्म ल्याउन सक्छ भन्ने कल्पना गर्छौं भने कसरी हामी नागरिकको सुरक्षामा ध्यान दिएको बुझिन्छ ।सवारीसाधन चलाउँदा मोबाइलमा कुरा गर्ने, नजिकमा बसेको यात्रुसँग कुरा गर्ने, मादक पदार्थ सेवन गरेर सवारी साधन चलाउने, तिब्र गतिमा सवारी चलाउने आदि कारणले चालकको ध्यान साधनमा नभई अन्यत्र हुने हुँदा सडक दुर्घटना बढ्ने गरेको पाइएको छ । त्यस्तै यात्रु बोक्ने साधनमा बाखादेखि सुँगुरसम्म, मलदेखि चामलसम्म बोक्ने र क्षमताभन्दा बढी यात्रु बोक्ने गरिन्छ । सुरक्षित यात्राका लागि सवारी चालक स्वास्थ्य हुनु र सडक सुरक्षाको पूर्ण ज्ञान हुनु जरुरी छ ।

१) सवारी दुर्घटनाको अन्य कारणहरू

- ट्राफिक नियम पालना नगर्ने र तीब्र गतिमा चलाउने ।
- यात्रु चढाउन, झार्न, सामान लोड-अनलोड गर्न, कुनै काम विशेषले वा सवारी साधनमा आएको समस्याको कारणबाट किनारा नलगाई बीच बाटोमै रोक्नु ।
- यात्रुहरू जबर्जस्ती छतमा चढ्ने, झुण्डिने र चल्ती सवारी साधनमा चढ्ने झर्ने गर्नाले ।
- चालकलाई सवारी साधनको अवस्थाबारे पूर्ण रूपमा जानकारी नहुनु ।
- जथाभावी पार्किङ र लेन अनुशासन पालना नगर्नु ।
- अनिद्रा, थकान, बढी उत्तेजनामा सवारी साधन चलाउनु ।
- घरपालुवा जनावरहरू सडकमा छाड्नु र सडकमा बालबालिकालाई खेल्न छोड्नु ।
- सडकमा खाद्यान्न सुकाउनु,सडकमा व्यापार र सडक अतिक्रमण ।

२) यान्त्रिक कारण

- समय समयमा मर्मत, सम्भार नहुनु र गुणस्तरीय सामानको प्रयोग नहुनु ।
- ब्रेक फेल, स्टेरिङ्ग फेल ,लाइट ठीक नहुनु र टायरको अवस्था ठीक नहुनु ।
- ट्राफिक नियन्त्रण गर्ने प्रविधिको अभाव ।

३) वातावरणीय कारण

- बाक्लो हुस्सु, कुहिरो, धुलो, धुवाँ आदिले पारदर्शिता (Visibility) कम हुनु ।
- सडक छेउमा राखिएका विज्ञापनका होर्डिङ्ग बोर्ड ।
- वर्षा, हिमपात,बाढी, पहिरो, चट्याङ्ग, आगलागी र प्रचण्ड गर्मी वा अत्यन्त चिसो ।

४) सडकको कारण

- भौतिक पूर्वाधारमा कमी (अधिकांश सडकमा खाल्डाखुल्डी र उबडखाबड हुनु) ।
- सवारी साधन तथा पैदल यात्री सबैले एउटै सडक प्रयोग गर्नु (Dedicated Lane) ।
- पुराना र साँघुरा सडक ।

- बैकल्पिक बाटो नहुनु,सडकमा अत्यधिक सवारी चाप ।
- सडकको अवस्था चिह्नाउने ट्राफिक सङ्केतको अभाव,गति सीमा निर्धारण नहुनु ।

सवारी दुर्घटना रोकथामका उपायहरू

- सडक सुरक्षाका विषयमा पाठ्यक्रम बनाई विद्यालय तहमा अनिवार्य गर्ने, जनचेतनामा अभिवृद्धि गरी व्यक्तिको स्वभाव (Attitude) मा परिवर्तन ल्याउने ।
- ट्राफिक चेकजाँचलाई तिब्रता दिने ।
- सवारीको अगाडि र पछाडिको भागमा अनिवार्य रूपमा चम्किलो वस्तु -Light Reflctor) को प्रयोग गर्न लगाउने ।
- समय समयमा सवारी चालकको आँखा लगायत स्वास्थ्य परिक्षणको व्यवस्था गर्ने ।
- सवारी साधनहरूबाट उत्पन्न हुने आवाजलाई Sound Proffगर्ने व्यवस्था गरिनुपर्ने ।
- यात्रुहरूले सवारी साधन राम्रोसँग रोकिएपछि मात्र चढ्ने र ओर्लने बानी बसाल्ने ।
- लामो दूरीमा चल्ने सवारी साधनमा दुई जना चालक राख्नुपर्ने कानूनी व्यवस्थाको पूर्ण कार्यान्वयन गर्ने ।
- स्थानीय स्वायत्त शासन ऐन २०५५ को प्रावधान अनुरूप छाडा चौपाया तथा पशु-पंक्षीलाई नियन्त्रणमा लिई लिलाम गर्ने, जरीवाना गर्ने ।
- सडकमा ट्राफिक सङ्केतहरू राखिनुपर्ने जस्तैः बाटो निर्माण हुँदैछ, साँघुरो बाटो, उकालो, ओरालो, घुम्ती तथा मोड, अगिड शाखा बाटो, जेब्रा क्रसिङ, गति सीमा, अगाडि चोक इत्यादि
- सडकहरू विस्तार गरिनुपर्ने, सडकको प्राविधिक परीक्षण पश्चात् रुट तथा सवारी सञ्चालन अनुमति दिनुपर्ने ।
- वैकल्पिक सडकहरूको निर्माण गरिनुपर्ने ।
- सडकको अवस्था खराब भएका स्थानमा समयसमयमा मर्मत सम्भार तथा सुधार गरिनुपर्ने ।
- सबै प्रकारका सवारी साधनको निश्चित आयु तोकिनुपर्ने, पुराना र थोत्रा सवारी साधनहरूलाई पूर्ण रूपमा विस्थापित गरिनुपर्ने ।
- सवारी साधनहरूमा पहेंलो, उज्यालो रङ्गको प्रयोगलाई प्रोत्साहित गर्ने ।
- ओभरटेक गर्ने कार्यप्रति उत्साहित मनोवृत्ति एवम् गलत तरिकाको प्रयोग हुन नदिने ।
- चालकबीच अस्वस्थ प्रतिष्पर्धा नगर्ने ।
- सडक तथा सडक किनारामा निर्माण सामग्री तथा फोहोरमैला थुपार्ने प्रवृत्ति निरुत्साहितगर्ने
- ट्राफिक व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित निकाय,पदाधिकारीलाई तत्काल घटना सार्वजनिक गर्नुपर्ने।
- निश्चित समयसीमापछि सवारी साधन विस्थापित गर्नु पर्ने नियम बनाउने ।
- सामान्य बिग्रेको अवस्थामा पनि सवारीसाधनको मर्मत गरेर मात्र चलाउने ।
- सवारी साधनमा सिट भन्दा बढी यात्रु राख्न नपाइने नियम कार्यान्वयन गराउने ।
- गुणस्तरीय लुब्रिकेन्ट तथा स्पेयर पार्ट्सको प्रयोग गर्ने प्रवृत्ति हुनु ।
- सार्प बेन्ड, ब्लाइन्ड स्पेस र ब्लाक स्पटहरु मापदण्ड अनुरुप नहुनु ।

- पहिरो पन्छाउँदा सवारीसाधन पार गराउने मनसाय मात्र केन्द्रित नभई स्थायी समाधान खोज्ने ।
- रात्री यातायात सञ्चालन हुने सडकहरुमा क्याट आइको पर्याप्त प्रयोग गर्ने ।
- सडकको लेन मार्किङ पर्याप्त र गुणस्तरयुक्त बनाउने ।
- जोखिमयुक्त सडकमा CC TV, Street Light, Scrolling Boardहरू राख्ने ।

पाठ ३५
रोग तथा महामारी र सावधानी

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 विशेष ध्यानदिनुपर्ने कुरा

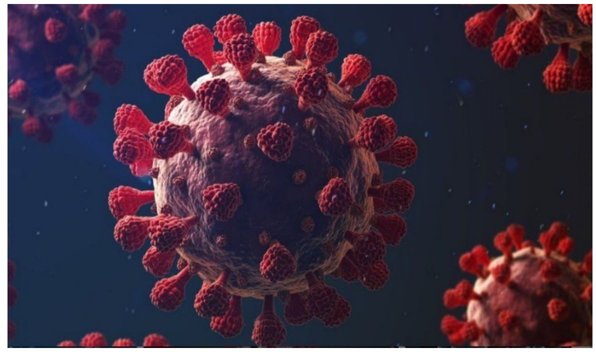
मौसममा आएको परिवर्तनले शरीरको तापक्रम सन्तुलन हुन नसक्दा र हामीले खाने खाना र पानीमा ध्यान नदिदा झाडापखाला लाग्ने गर्छ । गर्मीमा खाना छिट्टै बिग्रने र लामो समय राख्दा ढुसी पर्ने र नमिठो बास्ना पनि आउने हुन्छ । भोक लाग्यो भन्दैमा जस्तो पायो त्यस्तै खाना खानाले स्वास्थ्य बिग्रने गर्छ ।

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 ।
- यदि फ्रिजमा राखेको खानेकुरा छ भने बाहिर निकाल्ने बित्तिकै नखाने ।



- पहिल्यैदेखि काटेर राखेको सलाद नखाने ।

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) नामाकरण 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

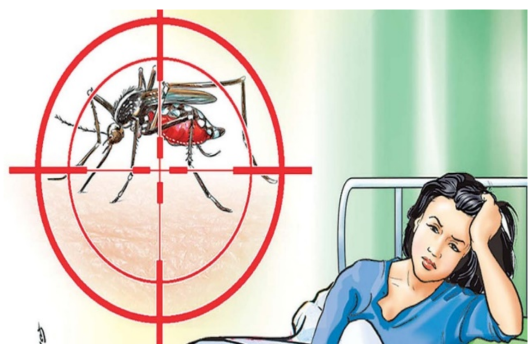
- ज्वरो आउनु र सुक्खा खोकी लाग्नु
- बिरामीमा घाँटी दुख्ने, टाउको दुख्ने र पखाला लाग्नु,
- बिरामीमा सुँघ्ने क्षमता पनि शिथिल हुनु,
- केही मानिसहरूलाई सङ्क्रमण भए पनि कुनै गम्भीर लक्षण नदेखिने तर उनीहरूले थाहै नपाई अरूलाई भाइरस सारिदिन सक्ने,
- अरू गम्भीर रोग भएका व्यक्ति र वृद्धवृद्धालाई सङ्क्रमणको भयो 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 महत्वपूर्ण 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।



डेङ्गु

डेंगु लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने र फैलने गर्छ । खासगरी एडिज प्रजातिको लामखुट्टेले डेङ्गु रोग सार्ने गर्दछ । गर्मी एवम् वर्षाको समयमा यस्तो लामखुट्टे फैलने भय बढी हुन्छ । त्यसैले यसबाट 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 ।

डेङ्गु रोगका लक्षणहरू

डेङ्गुको लक्षण तुरुन्तै देखिदैन, ३ देखि १४ दिनको अन्तरमा देखिन्छ । यसको सङ्क्रमण भएमा एकदमै चिसो अनुभव हुने र ज्वरो आउने गर्छ तरआम ज्वरोभन्दा डेङ्गुको ज्वरो निकै तिब्र हुन्छ ।डेङ्गुको सङ्क्रमण 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 ।

डेङ्गु रोगबाट कसरी बच्ने उपाय

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 ।

डेङ्गु रोगको उपचार

अहिलेसम्म डेङ्गुको औषधि बनेको छैन । शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनु नै यसको एकमात्र उपचार हो । त्यसैले माथिका लक्षणहरू देखिनसाथ अस्पताल जानुपर्छ र चिकित्सकको सम्पर्कमा रहनुपर्छ ।डेङ्गु लागेपछि रगतमा प्लेटलेट्सको सङ्ख्या तिब्र रूपमा घट्न थाल्छ । यस्तो अवस्थामा औषधिका 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, अङ्गुर, जामुन आदि फलहरु पर्याप्त खानुपर्छ ।

बर्ड फ्लु

उच्च घातक मानिने 'एच फाइभ एन वान' बर्ड फ्लु भाइरस हो । यो रोग हाँस, कुखुरा, परेवा, टर्की लगाएत घरपालुवा पंक्षीहरूमा अत्याधिक देखिएकोछ । कोरोना र बर्ड फ्लु फरक भाइरस भएता पनि सुरुआती लक्षण तथा जटिलतामा भने धेरै समानता पाइन्छ। सन् १९९७ मा पहिलो पटक हङकङमा सङ्क्रमित कुखुराबाट'एच फाइभ एन वान'बर्ड फ्लु भाइरस सिधै मानिसमा सरेको र केही सङ्क्रमितहरूको 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 पंक्षीको सम्पर्कमा आएकाहरूमा सङ्क्रमण 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।

विद्यालय र समुदायको भूमिका

माथि उल्लेख गरिएका रोगहरु आउन नदिन र देखापरिसकेपछि अप्नाउनुपर्ने सावधानीका उपायहरु बारेमा शिक्षकले विद्यार्थी र आफ्नो समुदायमा विशेष सचेतना कार्यक्रमहरु अनिवार्यरुपमा सञ्चालन गर्ने र नजिकका स्वास्थ्य संस्थाहरुलाई अबिलम्ब जानकारी गराएर फैलननदिन उपचार र अन्य आवश्यक प्रबन्ध मिलाउन पहल गर्ने गर्नुपर्दछ ।

पाठ ३६
कृत्रिम घटनाको अभ्यास

परिचय

कुनैपनि विपद्को पूर्वकार्य योजना अन्तर्गत कृत्रिम घटना अभ्यासलाई पनि लिइन्छ । हाम्रो सेरोफेरोमा या आफैमा विभिन्न विपद् आइलाग्दा भरसक क्षतिनै नहोस् भएपनि कमभन्दा कम क्षतिमात्र होस् भन्नाका लागि यस्ता घटनाका अभ्यासहरुबाट परिचित र अभ्यस्त भइयो भने परिआएका बखत आफू बच्न र अरुलाई पनि बचाउन सकिने भएकाले यस्ता अभ्यासहरु गराउनु निक्कै महत्वपूर्ण मानिन्छ ।

कृत्रिम अभ्यास गरिने विषयवस्तुहरु

- भूकम्प आउँदा अप्नाउन सकिने सावधानी
- भूकम्पपछिको अवस्थामा उद्दार
- प्राथमिक उपचार
- आगलागीको समयमा अप्नाउन सकिने सावधानी
- आगलागी कम्पपछिको उद्दार
- प्राथमिक उपचार
- बाढी वा पानीमा डुबेकाको उद्दार र प्राथमिक उपचा

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 ।

2023/6/20 09:45

पसल
मो. 9848456262
पसल
आयुष हेयर कटिङ्
पिपल्ला बजार
कविता तरकारी फलफूल पसल
दिपायल पिपल्ला बजार, डोटी

NEPAL POLICE

पाठ ३७

विपद् व्यवस्थापनका लागि गाउँपालिकाको योजना र संयन्त्र

गाउँपालिकामा विपद् व्यवस्थापनका लागि प्रभावकारी योजना र संयन्त्रको आवश्यक पर्दछ। यो स्थानीय तहको प्रमुख जिम्मेवारी हो, जसले विपद्का जोखिम न्यूनीकरण, पूर्वतयारी, प्रतिकार्य र पुनर्स्थापनालाई समेट्नुपर्छ। यसको लागि निम्न विषयहरू महत्वपूर्ण छनः

१. विपद् व्यवस्थापन योजना निर्माण

- जोखिम मूल्यांकनः गाउँपालिका क्षेत्रमा सम्भावित प्राकृतिक (भूकम्प, बाढी, पहिरो) र मानव निर्मित (आगलागी, महामारी) जोखिमहरूको पहिचान र मूल्यांकन।
- प्राथमिकता निर्धारणः उच्च जोखिम क्षेत्र, जनसङ्ख्या र स्रोतहरूको आधारमा कार्यको प्राथमिकता निर्धारण।
- आपतकालीन प्रतिक्रिया योजनाः विपद् भएमा तत्काल सहयोगको लागि स्पष्ट योजनाबद्धता।

२. संरचनागत संयन्त्र

- विपद् व्यवस्थापन समितिःगाउँपालिकाका अध्यक्षको नेतृत्वमा सबै वडाका वडाध्यक्षहरु,सुरक्षा निकाय र रेडक्रश रहेको दैवी प्रकोप उध्दार समिति गठन हुन्छ।सबै वडाहरुमा वडास्तरीय समिति रहन्छ ।
- पालिकामा विपद् व्यवस्थापन शाखा रहेको छ ।
- समुदायमा आधारित टोलीहरूः स्थानीय स्वयंसेवक र नागरिकलाई तालिम दिएर आपतकालीन प्रतिक्रिया टोलीहरू बनाउने।
- स्रोत र साधनको प्रबन्धः उद्धार उपकरण, औषधि, खाद्य सामग्री र आवासको तयारी।

३. जनचेतना र तालिम

- विपद्को जोखिम र सुरक्षा उपायबारे समुदायमा जनचेतना कार्यक्रम।
- विद्यालय, स्वास्थ्यकर्मीर स्वयंसेवकका लागि विपद् व्यवस्थापनसम्बन्धी तालिम।
- मिडिया र अन्य सूचना प्रणालीको प्रयोग गरी विपद्बारे सचेतना फैलाउने।

४. प्राविधिक उपायहरू

- भौगोलिक सूचना प्रणाली (GIS) को प्रयोग गरी जोखिम नक्शा तयार पार्ने।
- पूर्वानुमान र चेतावनी प्रणाली स्थापना।
- विपद् प्रतिरोधी पूर्वाधार (जस्तै, बाढी प्रतिरोधी भवन) निर्माण।

५. सहकार्य र समन्वय

- प्रदेश र संघीय सरकारसँग समन्वय गरी स्रोत र सहयोग प्राप्त गर्ने।
- गैरसरकारी संस्था (NGO) र अन्तर्राष्ट्रिय निकायहरूसँग सहकार्य।
- गाउँपालिकाभित्रका विभिन्न वडाहरूबीच एकीकृत प्रतिक्रिया प्रणाली।

६. पुनर्स्थापना योजना

- विपद्पछि पुनर्निर्माण र पुनर्स्थापनाका लागि विशेष योजना।

- प्रभावित क्षेत्रलाई पुनःस्थापित गर्ने आर्थिक सहायता, खाद्य सुरक्षा र रोजगारी कार्यक्रम।

कार्यान्वयन चुनौतिहरू

- स्रोत र साधनको अभाव।
- जनचेतना र तालिमको कमी।
- समन्वय र नेतृत्वमा कमी।

गाउँपालिकाले प्रभावकारी योजना र सक्रिय संयन्त्रमार्फत विपद् व्यवस्थापन गर्दा मानवीय क्षति र आर्थिक क्षतिलाई न्यून गर्न सकिन्छ।

विपद् दुर्घटना न्यूनीकरणको लागि शिक्षक, अभिभावक र संघ संस्थाको भूमिका

विद्यालयले सञ्चालन गर्ने विपद् व्यवस्थापन तथा जोखिम न्यूनीकरणसम्बन्धि कार्यक्रम मुख्यतः विद्यालयमा अध्ययनरत बालकालिकामा केन्द्रित हुनेछन् । बालबालिकालाई सुरक्षित र भयरहित वातावरणमा सिकाइ गर्ने विद्यालयको उद्देश्य रहेको हुँदा उनीहरूलाई नै परिचालन गरी कार्यक्रम सञ्चालन गरिनेछ । शिक्षक तथा कर्मचारी बालबालिकासँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित हुने हुनाले उनीहरूलाई समेत लक्षित गरेर कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ । बालबालिका मार्फत दिइएको सीप तथा चेतनाको प्रभाव समुदाय स्तरमा दीर्घकालिन रूपमा पर्ने हुनाले उनीहरूमार्फत नै शिक्षकहरूको सहजीकरणमा विपद् व्यवस्थापनसम्बन्धि कार्यक्रम सञ्चालन गरी समुदायमा समेत विपद् व्यवस्थापन र जोखिम न्यूनीकरणको प्रक्रिया अपनाउने वातावरण तयार गर्न मद्दत पुग्नेगरी कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्नुपर्छ ।

क) विभिन्न प्रकृतिक प्रकोपका क्रममा पर्न सक्ने जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न विद्यार्थीहरूमा आवश्यक सीपहरूको विकास गराउने ।

ख) विपद् व्यवस्थापनमा विद्यालयको कार्यकुशलतामा वृद्धि गर्ने ।

ग) विद्यालय क्षेत्र जोखिममुक्त भई बालबालिकाहरूमा भयरहित शिक्षण वातावरणको सिर्जना गर्ने ।

घ) विपद् व्यवस्थापनमा पूर्वतयारी तथा विपद् पछिको सम्भावित खतराबाट सुरक्षित हुन आवश्यक बन्दोवस्ती क्षमतामा विकास गर्ने ।

ङ) भयरहित र सुरक्षित वातावरणमा गरिने शैक्षिक क्रियाकलाप मात्र प्रभावकारी हुन सक्ने भएकोले विगत २०७२ वैशाख १२ को भुकम्पले पुर्‍याएको क्षतिकोपाठ सिक्दै त्यसबाट बालबालिकामा पर्न गएको मानसिक असरलाई नयाँ सिकाईको रूपमा लिएर आगामी दिनमा यी र यस्तै खालका प्रकोपहरूबाट बालबालिकालाई सुरक्षित गर्नु विद्यालयको दायित्व भएकोले यसै कुरालाई ध्यानमा राखीविविध कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने ।

च) अभिभावक वा संघ संस्थाले शिक्षक, बालबालिका र बालबालिकासँग सम्बन्ध राख्ने सबै पक्षलाई विपद् व्यवस्थापनसम्बन्धी आधारभूत सीपको विकास गर्न विविध कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।

विपद् पश्चात् बालबालिकाको सुरक्षाको लागि शिक्षक, अभिभावक,संघ संस्था र स्थानीय सरकारले खेल्नुपर्ने भूमिका

- गर्भवती महिला र प्रारम्भिक उमेरका बालबालिकालाई कहिले पनि एक्लै छाड्नु हुँदैन । उनीहरूलाई भरपर्दो वयस्क स्याहारकर्ता सँग वा बालस्याहार वा बालविकास केन्द्रमा राख्नु

पर्दछ । त्यस भन्दा अगाडि आफ्नो र शिशुको नाम, ठेगाना र फोन नम्बर लेखिएको परिचय कार्ड बालबालिकाका नाडी वा गोलीगाँठामा बाँधी दिनुपर्दछ ।

- बालबालिका कुरा गर्न थालेपछि आमाबाबुको र आफ्नो नाम, घरको ठेगाना र फोन नम्बर भन्न लगाई याद गर्न लगाउनु पर्दछ । भुइँचालो, बाढी पहिरो, द्वन्दको अवस्थामा आमाबाबुबाट बालबालिका छुट्टिन सक्ने सम्भावना भएको हुँदा घरभित्र र बाहिर सम्भाव्य सुरक्षित ठाउँ पहिलेदेखि नै पहिचान गर्ने र बालबालिकालाई जानकारी गराउनुपर्दछ ।
- बालबालिका छिटै डराउने, आत्तिने हुनाले उनीहरूलाई सुरक्षित ठाउँमा लाने, अङ्कमाल गर्ने, सान्त्वना दिने र स्नेहपूर्वक यी स्थितिबारे बताउनुपर्दछ । बालबालिकालाई कथा, गीतमार्फत निडर भई परिस्थिति सामना गर्न हौसला दिनु पर्दछ ।
- विपद्को अवस्थामा बालबालिकाले असामान्य व्यवहार देखाउन सक्छन् । जस्तैः वान्ता गर्ने, पेट दुख्ने, झाडापखाला लाग्ने, खान रुचि नहुने, डराउने, बोल्न छाड्ने आदि । यस्तो अवस्थामा धैर्य गरेर उनीहरूलाई साथ दिनु पर्दछ । यस्ता समस्या क्रमशः कम हुन्छन् तर उनीहरूको उमेर अवस्था व्यक्तित्वअनुसार समय लाग्छ ।
- विपद्पछि सकेसम्म चाँडो बालबालिकाको नियमित दैनिक क्रियाकलापमा फर्किन अभिभावक, समुदाय तथा विद्यालय एकजुट भएर लाग्नु पर्दछ ।
- मनोभावनात्मक चोटमा परेका बालबालिकालाई मनोविमर्शको आवश्यकता परेको खण्डमा परामर्शको व्यवस्था गर्नु पर्दछ

स्थानीय सरकारको भूमिका

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको वार्षिक योजना २०८० मा विपद् व्यवस्थापनमा स्थानीय सरकारको भूमिका यसरी व्यक्त गरिएको छ ।

यस विषयका शिक्षण सिकाई कियाकलापहरु 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 ७ मा समावेश विभिन्न पाठहरू जस्तै; विपद 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 ७ का अन्य विषयहरुको मूल्याङ्कन व्यवस्थाझैं “हाम्रो राप्ती सोनारी” 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">उपशिथति र सहभागिता</td><td>प्रयोगात्मक/
परियोजनाकार्य</td><td colspan="2">त्रैमासिक
परीक्षा</td><td rowspan="3">विशिष्टिकरण
तालिकामा 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
उपशिथति</td><td>शिक्षण
सिकाइमा
सहभागिता</td><td rowspan="2">विभिन्न एकाइमा उल्लेख गरिएका र आवश्यक्ता अनुसारका अन्य प्रयोगात्मक वा
परियोजनाकार्यवापत
आन्तरिक</td><td>पहिलो
१०</td><td>दोस्रो
१०</td></tr>
<tr><td>२
यस
अङ्कलाई
आन्तरिक</td><td>२
यस
अङ्कलाई
आन्तरिक</td><td colspan="2">दुईवटै परीक्षा वि.तालिका अनुसार ५० को बनाएर</td></tr>
</table>

मूल्याङ्कन मापदण्ड २०८० अनुसार गर्ने ।	मूल्याङ्कन मापदण्ड २०८० अनुसार गर्ने ।	मूल्याङ्कन मापदण्ड २०८० अनुसार गर्ने ।	१०/१० प्रतिशतमा राखी जम्मा जोडेर २ ले भागगरी राख्ने ।		
४		३६	१०	५०	१००

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

लिखित परीक्षाका लागि प्रश्नपत्र निर्माण गर्दा ध्यानदिनुपर्ने 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 निकुन्ज 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

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