

हाम्रो टोखा

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा

६



“कला, सांस्कृतियुक्त, स्वच्छ, समुन्नत टोखा नगर”
टोखा नगरपालिका

ह्यादा नगबद्यालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
मैजुहिटी, काठमाडौं, बागमती प्रदेश, नेपाल



सर्वाधिकार : टोखा नगरपालिका

प्रकाशक तथा वितरक : टोखा नगरपालिका

संस्करण : प्रथम

मूल्य : रू. ३००/-

लेआउट डिजाइन : सन्तोष भट्ट #९८४०३४९३९२

मुद्रण : साभा प्रकाशन
पुल्चोक, ललितपुर

विषय सूचि

पाठ १	टोखाका मुख्य बस्ती र जातजाति.....	१
पाठ २	टोखाको जनसङ्ख्या, शिक्षा र स्वास्थ्य	७
पाठ ३	हाम्रो वन.....	१४
पाठ ४	टोखामा चरा र तिनको संरक्षण.....	२१
पाठ ५	जलस्रोत संरक्षण तथा व्यवस्थापन.....	२७
पाठ ६	हाम्रो वातावरण र जिम्मेवारी	३३
पाठ ७	फोहोरमैला व्यवस्थापन	४०
पाठ ८	प्राकृतिक विपत् र सवारी दुर्घटना	४८
पाठ ९	टोखाका धार्मिक स्थल र जात्रा	५७
पाठ १०	परम्परागत बाजा	६३
पाठ ११	हाम्रो समाज: समानता र न्याय.....	७१
पाठ १२	बहुविवाह र सम्बन्ध विच्छेद.....	७९
पाठ १३	हाम्रो कृषि	८५
पाठ १४		

वित्तीय साक्षरता.....	९२
पाठ १५	
हाम्रो वरपरका खनिज र उद्योग	९८
पाठ १६	
हाम्रो खाना	१०५
पाठ १७	
योग तथा अभ्यास	११४
पाठ १८	
संस्कार र कर्म.....	१२२
पाठ १९	
हाम्रा शास्त्र	१३१
पाठ २०	
सर्ने र नसर्ने रोग.....	१४०
पाठ २१	
स्थनीय परम्परागत खानेकुरा	१४६
पाठ २२	
परम्परागत ज्ञान, सिप र प्रविधि	१५२
पाठ २३	
परम्परागत प्रविधि	१६०
पाठ २४	
सुक्खा खाद्य पदार्थ बनाउने विधि	१६८
पाठ २५	
माटाको काम	१७४

१. परिचय

टोखा नगरपालिका नेपालको राजधानी काठमाडौँ उपत्यकाको उत्तरी भागमा अवस्थित छ । यो ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक नगर हो । टोखा प्राकृतिक सौन्दर्य, धार्मिक स्थल, पुराना बस्ती, सांस्कृतिक परम्परा तथा विविध जातजातिको बसोबासका कारण प्रसिद्ध छ । यहाँ लिच्छवि कालदेखि नै मानिसहरूको बसोबास रहँदै आएको इतिहासबाट थाहा हुन्छ । काठमाडौँ सहरनजिकै भएकाले टोखाले आधुनिक विकाससँगै परम्परागत संस्कृतिलाई जोगाइराखेको छ ।

टोखामा विभिन्न जातजाति, भाषा, धर्म र संस्कृतिका मानिस बसोबास गर्छन् । यहाँ विशेष गरी नेवार समुदायको पुरानो बसोबास रहेको पाइन्छ । त्यसै गरी ब्राह्मण, क्षेत्री, तामाङ, मगर, गुरुङ, राई, लिम्बूलगायत अन्य जातजातिका मानिस पनि बस्छन् । सबै समुदायले आपसी सद्भाव र मेलमिलापका साथ जीवनयापन गरेका छन् ।

२. टोखाका मुख्य बस्ती

टोखा नगरपालिकाभित्र धेरै पुराना तथा नयाँ बस्ती रहेका छन् । तीमध्ये केही महत्त्वपूर्ण बस्ती यस प्रकार छन् :



(क) टोखा बजार क्षेत्र

टोखा बजार टोखाको मुख्य व्यापारिक केन्द्र हो। यहाँ धेरै पसल, होटल, विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था र कार्यालय छन्। पुरानो समयदेखि नै व्यापारिक गतिविधि हुने भएकाले टोखा बजार निकै परिचित छ। यहाँका गल्ली, पुराना घर तथा मठमन्दिरहरूले टोखाको ऐतिहासिक पहिचान देखाउँछन्।

टोखा बजार विशेष गरी चाकुका लागि प्रसिद्ध छ। जाडो मौसममा यहाँ बनाइने चाकु नेपालभर लोकप्रिय मानिन्छ। विभिन्न ठाउँबाट मानिसहरू चाकु किन्न टोखा आउने गर्छन्। परम्परागत तेल पेल्ले प्रविधिका कारण पनि यो क्षेत्र प्रसिद्ध थियो। हाल आएर यो काम प्रचलनमा रहेको देखिँदैन। टोखा बजारमा हरेक शनिबार मेला लाग्छ।

(ख) धापासी क्षेत्र

धापासी क्षेत्रको माथिल्लो बस्ती पुरानो मानिन्छ। यो क्षेत्र आवासका लागि काठमाडौँमै अत्यन्त राम्रो क्षेत्र मानिन्छ। धापासीको तल्लो भाग ग्रिनल्यान्ड र ग्रान्डी क्षेत्र आधुनिक विकास भएको बस्ती हो। यहाँ अस्पताल, विद्यालय, घर तथा व्यावसायिक भवन तीव्र रूपमा निर्माण भएका छन्। सडक सञ्जाल राम्रो भएकाले यो क्षेत्र बस्नका लागि आकर्षक मानिन्छ। धापासीको पूर्व दक्षिण वसुन्धरा क्षेत्र पनि व्यावसायिक दृष्टिले विकसित क्षेत्र मानिन्छ।



(ग) झोर क्षेत्र

झोर टोखाको उत्तरी भागतर्फ पर्ने सुन्दर ठाउँ हो। यहाँ हरियाली वन, डाँडा तथा खेतीयोग्य जमिन पाइन्छ। झोर क्षेत्र प्राकृतिक सौन्दर्यका कारण पिकनिक तथा घुमफिरका लागि पनि प्रसिद्ध हुँदै गएको छ। यसै ठाउँबाट प्रस्तावित सुरुङ्ग मार्ग जाने समाचारसँगै यस क्षेत्रमा जग्गा बिक्री र बस्ती विकास तीव्र हुँदै गएको छ। यहाँको झरना पर्यटकीय दृष्टिले अति मनमोहक र रमणीय मानिन्छ।

(घ) गोङ्गबु क्षेत्र

यो क्षेत्र टोखाको दक्षिणी दिशामा पर्छ। यो क्षेत्र विशेषतः नयाँ वसपार्क बनेपछि तीव्र रूपमा विकास भएको क्षेत्र हो। यहाँ देशभरीका करिब सबै जसो जिल्लाका मानिसको बसोबास छ। नयाँ विकास भएको क्षेत्र

भएकाले ठुला व्यापारिक भवन र मलहरू पनि यस क्षेत्रमा देख्न पाइन्छ। प्रायः होटल, लज र व्यापारिक भवन भएको यो क्षेत्र पछिल्ला दिनमा तीव्र बजारीकरण हुने क्षेत्रमध्ये पर्छ।



३. टोखाका मुख्य जातजाति

टोखा बहुजातीय समाज भएको स्थान हो।

यहाँ विभिन्न जातजातिका मानिस मिलेर

बसोबास गर्छन्। सबै समुदायले आफ्नो भाषा, संस्कृति, परम्परा तथा चाडपर्वलाई संरक्षण गर्दै आएका छन्। टोखा नगर सुरु सुरुमा पुराना केही जातजातिको बस्ती भएको ठाउँ थियो। पछि पछि काठमाडौँमा बस्ती विकास भएसँगै यस क्षेत्रमा पनि नयाँ बस्ती विकास हुँदै गयो। फलस्वरूप यस नगरमा बसोबास गर्ने जातजातिमा पनि विभिन्नता आउन थाल्यो।

(क) नेवार

टोखाको सबैभन्दा पुरानो र मुख्य समुदाय नेवार हो। नेवार जाति कला, संस्कृति, वास्तुकला तथा परम्पराका लागि प्रसिद्ध छ। आफ्नै भाषा वेशभूषा र संस्कृति रहेको छ। टोखामा रहेका धेरै पुराना मन्दिर, पाटी, पोखरी तथा सांस्कृतिक सम्पदा नेवार समुदायसँग सम्बन्धित छन्। नेवार जातिले विभिन्न चाडपर्व मनाउने गर्छन्। इन्द्रजात्रा,



गाईजात्रा, म्हःपूजा, नेपाल संवत् आदि यस जातिका प्रमुख पर्व हुन्। नेवार समुदायका मानिस व्यापार, कृषि, हस्तकला तथा परम्परागत पेसामा संलग्न छन्। टोखाको प्रसिद्ध चाकु बनाउने काममा पनि नेवार समुदायको ठुलो योगदान रहेको छ।

(ख) खस आर्य

खस आर्यभित्र ब्राह्मण, क्षेत्रीलगायतका जाति पर्छन्। यो जाति पनि टोखामा धेरै बसोबास गर्नेमध्येका हुन्। यी जातिका मानिसहरू शिक्षण, सरकारी सेवा, व्यापार, कृषि तथा अन्य पेसामा संलग्न छन्। हिन्दु धर्मका धार्मिक संस्कार तथा पूजापाठमा यस जातिको विशेष भूमिका रहने गर्छ। यस जातिले मान्ने मुख्य पर्व दसैं

र तिहार हुन् ।

(ग) तामाङ

तामाङ जाति टोखाको उत्तरी तथा पहाडी क्षेत्रमा बसोबास गर्ने समुदाय हो । तामाङ समुदाय आफ्नै भाषा, भेषभूषा, नृत्य तथा संस्कृतिका लागि प्रसिद्ध छ । तामाङ समुदायले सोनाम ल्होछार पर्व विशेष रूपमा मनाउने गर्छन् । तामाङ सेलो तथा डम्फु नृत्य उनीहरूको सांस्कृतिक पहिचान हो ।



टोखामा बसाइँसराइ र द्रुत गतिको बस्ती विकासका कारण मगर, गुरुङ्ग, राई, लिम्बूलगायतका अन्य जातजातिको पनि बसोबास रहेको देखिन्छ ।

क्रियाकलाप

तपाईंको कक्षामा रहेका साथी कुन कुन जातजातिका कति कति जना छन् ? सबैको विवरण सङ्कलन गर्नुहोस् र एउटा ग्राफ चार्टमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. टोखामा सामाजिक सद्भाव

टोखामा बस्ने विभिन्न जातजातिका मानिस आपसी मेलमिलाप तथा सहकार्यका साथ बसोबास गर्छन् । सबै समुदायले एकअर्काको चाडपर्वमा सहभागी हुने तथा सहयोग गर्ने परम्परा रहेको छ । यही कारण टोखा सामाजिक एकताको राम्रो उदाहरण मानिन्छ । विद्यालय, मेला, बजार तथा सार्वजनिक कार्यक्रमले मानिसहरूबिच मित्रता र सहकार्य बढाउन मद्दत गरेका छन् । विविध संस्कृतिका कारण टोखा अझ सुन्दर तथा आकर्षक बनेको छ ।

टोखा ऐतिहासिक, सांस्कृतिक तथा सामाजिक दृष्टिले महत्त्वपूर्ण नगर हो । यहाँका मुख्य बस्तीले टोखाको विकास, व्यापार तथा सामाजिक जीवनलाई अगाडि बढाएका छन् । नेवार, ब्राह्मण, क्षेत्री, तामाङ, मगर, गुरुङ, राई, लिम्बूलगायत विभिन्न जातजातिका मानिसले टोखाको समाजलाई समृद्ध बनाएका छन् । विविधता नै टोखाको विशेषता हो । सबै समुदाय एकआपसमा मिलेर बसेकाले यहाँ सामाजिक सद्भाव कायम भएको छ । टोखाको संस्कृति, परम्परा तथा सामाजिक एकतालाई संरक्षण र संवर्धन गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।

१. तलका प्रश्नका सबैभन्दा उपयुक्त विकल्प छान्नुहोस् :

- (क) टोखाको सबैभन्दा पुरानो बस्ती कुन हो ?
(अ) धापासी (आ) टोखा बजार
(इ) झोर (ई) वसुन्धरा
- (ख) टोखाको मूल बासिन्दा कुन समुदाय मानिन्छ ?
(अ) मगर (आ) तामाङ
(इ) नेवार (ई) खस आर्य
- (ग) तामाङ समुदायले विशेष रूपमा कुन पर्व मनाउँछन् ?
(अ) दसैं (आ) तिहार
(इ) सोनाम ल्होछार (ई) छठ
- (घ) टोखाको उत्तरी भागमा पर्ने बस्ती कुन हो ?
(अ) झोर (आ) गोङ्गबु
(इ) टोखा बजार (ई) धापासी
- (ङ) टोखाको कुन क्षेत्र मा घना बस्ती छ ?
(अ) धापासी (आ) झोर
(इ) टोखा बजार (ई) ग्रान्डी

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

- (क) गोङ्गबु क्षेत्र टोखाको कुन दिशामा अवस्थित छ ?
(ख) टोखा कुन खानेकुराका लागि प्रसिद्ध छ ?
(ग) टोखाको पुरानो जाति कुन हो ?
(घ) खस आर्य समुदायको मुख्य पर्व के हो ?
(ङ) तामाङहरू टोखाको कुन क्षेत्रमा बसोबास गर्छन् ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) टोखा बजार किन प्रसिद्ध छ ?
(ख) नेवार समुदायका दुई चाडपर्व लेख्नुहोस् ।

- (ग) झोर क्षेत्रको विशेषता के हो ?
(घ) टोखामा बसोबास गर्ने कुनै चार जातजातिको नाम लेख्नुहोस् ।
(ङ) सामाजिक सद्भाव भनेको के हो ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) टोखाका मुख्य बस्तीको वर्णन गर्नुहोस् ।
(ख) नेवार समुदायको योगदानबारे लेख्नुहोस् ।
(ग) टोखामा सामाजिक सद्भाव कसरी कायम भएको छ ? लेख्नुहोस् ।
(घ) टोखामा बसोबास गर्ने जातजातिको परिचय दिनुहोस् ।
(ङ) टोखाको सांस्कृतिक महत्त्वबारे वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईं बसोबास गरेको क्षेत्र वरपर भ्रमण गरी त्यहाँ बसोबास गर्ने मुख्य जाति र तिनको वेशभूषा र मनाउने चाडपर्वका बारेमा छोटकरीमा टिपोट गरी विवरण लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- (१) विद्यार्थीलाई टोखाका मुख्य मुख्य बस्ती र त्यहाँ बसोबास गर्ने जातजाति देखाउन शैक्षिक भ्रमण गराउनुहोस् । त्यहाँका मुख्य मुख्य विशेषता टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई आफू बसोबास गरेको क्षेत्र र आफ्नो वरिपरि बसोबास गर्ने जातजातिका बारेमा अध्ययन गरी लेखेर ल्याउन लगाउनुहोस् ।
- (२) प्रश्नोत्तर, छलफल, क्षेत्र भ्रमण, परियोजना लगायतका शिक्षण विधि य पाठ शिक्षणका लागि उपयुक्त छन्

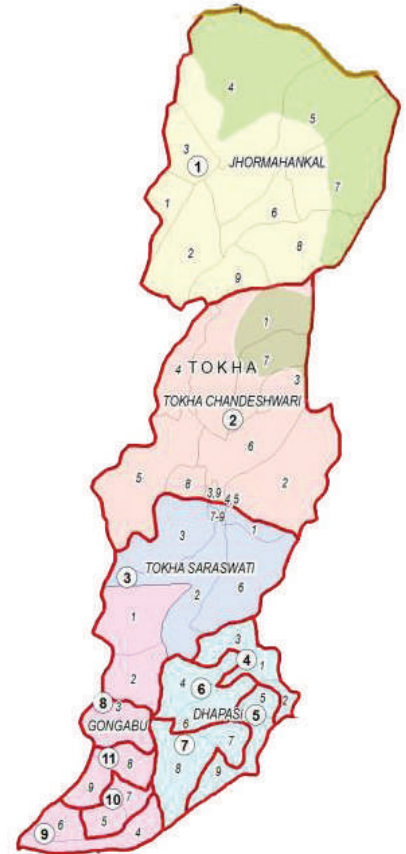
१. परिचय

टोखा नगरपालिकामा बस्ती विस्तारसँगै जनसङ्ख्या पनि वृद्धि भएको छ । राष्ट्रिय जनगणना २०७८ (सन् २०२१) अनुसार यहाँको कुल जनसङ्ख्या १,३३,७५५ रहेको छ । यसमा पुरुषको सङ्ख्या ६६,५३२ (४९.७%) र महिलाको सङ्ख्या ६७,२२३ (५०.३%) रहेको छ । अघिल्लो जनगणना २०६८ सालमा यहाँको जनसङ्ख्या ९९,०३२ रहेको थियो । यसले १० वर्षमा टोखाको जनसङ्ख्या करिब ३४,७२३ ले बढेको देखाउँछ । यस नगरपालिकामा कुल ३७,०२५ घरपरिवार रहेका छन् । यसको क्षेत्रफल १७.११ वर्ग किलोमिटर रहेको छ र जनसङ्ख्या घनत्व ७,८१७ प्रतिवर्गकिलोमिटर रहेको छ ।

२. वडागत जनसङ्ख्या विवरण

यस नगरपालिकामा कुल ११ ओटा वडा रहेका छन् । हरेक वडाको क्षेत्रफल र आवादीको घनत्व फरक फरक भएअनुसार वडागत जनसङ्ख्या पनि फरक फरक रहेको देखिन्छ । राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार टोखा नगरपालिकाको वडागत जनसङ्ख्या वितरण यस प्रकार रहेको छ :

वडा नं.	पुरुष	महिला	जम्मा जनसङ्ख्या
१	३०९५	३०८३	६,१७८
२	३३९३	३३०५	६,६९८
३	१३२३८	१३४२२	२६,६६०
४	३७८७	३७४५	७,५३२
५	३९०९	४०१८	७,९२७
६	५५२१	५६८६	११,२०७
७	५५६७	५५६७	११,१३४
८	९६३५	९६९९	१९,३३४



वडा नं.	पुरुष	महिला	जम्मा जनसङ्ख्या
९	६९४८	६८१२	१३,७६०
१०	५३७८	५६२५	११,००३
११	६०६१	६२६१	१२,३२२
जम्मा	६६,५३२	६७,२२३	१,३३,७५५

जनसङ्ख्या वितरणको यो तालिका अध्ययन गर्दा निम्नलिखित कुरा देखिन आउँछन् :

(क) सबैभन्दा बढी र कम जनसङ्ख्या: वडा नं. ३ मा सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या (२६,६६०) रहेको छ भने सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या (६,१७८) वडा नं. १ मा रहेको देखिन्छ ।

(ख) प्रत्येक वडाको औसत जनसङ्ख्या: कुल जनसङ्ख्या १,३३,७५५ भएकाले औसतमा प्रत्येक वडामा करिब १२,००० को हाराहारीमा जनसङ्ख्या रहेको अनुमान गर्न सकिन्छ । केही वडा सहरी क्षेत्र (जस्तै: गोङ्गबु, धापासी) मा जनसङ्ख्या बढी र केही वडा पहाडी क्षेत्र (जस्तै: झोर महाकाल) मा जनसङ्ख्या कम हुन सक्छ ।

(ग) जनसङ्ख्या वृद्धि: नगरपालिकाको जनसङ्ख्या वृद्धिदर २.८८ प्रतिशत रहेको छ । यो राष्ट्रिय औसत भन्दा बढी हो, जसले टोखा द्रुत रूपमा सहरीकरण हुँदै गएको क्षेत्र हो भन्ने देखाउँछ ।

क्रियाकलाप

कक्षामा भएका साथी ३/४ समूहमा बाँडिनुहोस् र हरेक समूहले माथिको वडागत जनसङ्ख्यालाई ठुलो साइजको ग्राफ पेपर वा ड्रइङ्ग पेपरमा बार ग्राफ बनाएर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

जनसङ्ख्याको विशेषता

टोखा नगरपालिकामा विभिन्न जातजाति, भाषा र संस्कृतिका मानिस बसोबास गर्छन् । त्यसैले यो जातीय, भाषिक र सांस्कृतिक हिसाबले धनी छ ।

जातीय विविधता: यहाँ नेवार, बाहुन, क्षेत्री, तामाङ, मगर लगायतका समुदायका मानिस बस्छन् ।

भाषिक विविधता: नेपाली, नेपाल भाषा (नेवारी), तामाङ, मगरलगायतका भाषा बोलिन्छन् ।

सांस्कृतिक धरोहर: टोखा चाकुका लागि प्रसिद्ध छ । टोखाको नाम नै नेवारी भाषाको तु (उखु) र ख्य (खेत) मिलेर बनेको भन्ने किंवदन्ती छ । यसबाट पनि यो ठाउँ उखुखेतीका लागि प्रसिद्ध रहेको मान्न सकिन्छ । यहाँ चण्डेश्वरी मन्दिर, बौडेश्वर महादेव, सपनतीर्थलगायतका धार्मिक स्थल छन् ।

लिंग अनुपात: यस नगरपालिकामा पुरुषभन्दा महिलाको सङ्ख्या बढी देखिन्छ । प्रति १०० महिलामा पुरुषको सङ्ख्या ९८.९७ रहेको छ । यो नै यहाँको लैङ्गिक अनुपात हो ।

घरपरिवारको आकार: यस नगरपालिकाको औसत घरपरिवारको आकार ३.६१ जना रहेको छ । एउटा घरमा सरदर ३ देखि ४ जना मानिस बस्छन् ।

बसाइँसराइ: यस नगरपालिकामा पहाडी भेगको जस्तो ठाउँ नै छाडेर अन्यत्र बसाई जाने सङ्ख्या नगण्य देखिए तापनि पढाइ र रोजगारीका लागि विदेश नजाने घर भेटाउन भने मुस्किल हुन्छ ।

३. शिक्षाको अवस्था

टोखा नगरपालिकाको साक्षरता दर ९८.०५% रहेको छ । यो राष्ट्रिय औसत (७६.३६) भन्दा धेरै माथि हो । यही साक्षरता दरका कारण यस नगरपालिकालाई वि.सं २०७८ मा पूर्ण साक्षर नगरपालिका घोषणा गरिएको छ । यस नगरपालिकामा सामुदायिक र संस्थागत गरी जम्मा ८६ ओटा विद्यालय सञ्चालनमा रहेका छन् ।

(१) शिक्षामा पहुँचको अवस्था

टोखा नगरपालिकामा शिक्षाको अवस्था सन्तोषजनक रहेको छ । राष्ट्रिय जनगणना २०७८ र २०६८ का तथ्याङ्कले देखाउँछन् कि यस क्षेत्रमा शिक्षाप्रतिको जागरुकता र पहुँच उल्लेखनीय रूपमा वृद्धि भएको छ ।

(२) शिक्षा प्रदान गर्ने संस्था

टोखा नगरपालिकामा विभिन्न तहका शैक्षिक संस्था सञ्चालनमा रहेका छन् । यी संस्थाले स्थानीय बालबालिका र युवालाई गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गर्दै आएका छन्:

(१) सामुदायिक विद्यालय: नगरपालिकाभर कुल नौओटा सामुदायिक (सरकारी) विद्यालय सञ्चालनमा छन् जसमा आधारभूत (कक्षा १-८) तह मात्र सञ्चालन भएको एउटा, माध्यमिक (कक्षा १-१०) तहका तीनओटा र माध्यमिक (कक्षा १-१२) तहका पाँचओटा रहेका छन् ।



तिलिङ्गाटार मा वि

(२) संस्थागत विद्यालय: ७७ ओटा निजी/संस्थागत विद्यालय सञ्चालनमा रहेका छन् जसले अङ्ग्रेजी माध्यममा शिक्षा प्रदान गर्छन् ।

(३) बाल विकास केन्द्र: बालबालिकाको प्रारम्भिक विकासका लागि सबै सामुदायिक विद्यालयमा

प्रारम्भिक बाल विकास केन्द्र (ECED) सञ्चालनमा छन् । संस्थागत विद्यालयमा नर्सरी, एल. के. जी. र यु. के. जी. कक्षा सञ्चालनमा छन् ।

- (४) **उच्च शिक्षण संस्था:** टोखा क्षेत्रमा उच्च शिक्षाका लागि एउटा सामुदायिक क्याम्पसलगायत सातओटा निजीस्तरमा सञ्चालित क्याम्पस रहेका छन् ।
- (५) **वैकल्पिक विद्यालय :** विद्यालय उमेर कटिसकेकाका लागि शिक्षाको अवसर प्रदान गर्न यस नगरपालिकामा तीनओटा वैकल्पिक विद्यालय पनि सञ्चालनमा छन् ।
- (६) **सामुदायिक सिकाइ केन्द्र :** अनौपचारिक शिक्षा तथा सिप विकाससम्बन्धी काम गर्न यस नगरपालिकामा तीनओटा सामुदायिक सिकाइ केन्द्र (CLC) हरू रहेका छन् ।

उल्लिखित संस्थाका अतिरिक्त छुट्टै रूपमा मन्टेसरी वा शिशु स्याहार केन्द्र, ट्यसन सेन्टर, सामुदायिक पुस्तकालय, कोचिड सेन्टर तथा विदेश पढ्न जानेका लागि एजुकेसन कन्सल्टेन्सी पनि यस नगरपालिकामा सञ्चालनमा छन् । यी सबै संस्थाले यस नगरपालिकाको शिक्षा क्षेत्रमा प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याइरहेका छन् ।

४. स्वास्थ्य सेवा

टोखा नगरपालिकाले हरेक वडामा आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र सञ्चालन गरेको छ । यहाँ एक प्रादेशिक अस्पताल र ११ आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र रहेका छन् । वडा नम्बर दुईको चण्डेश्वरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रलाई प्रादेशिक अस्पतालको रूपमा स्तरोन्नति गरिएको छ । वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार टोखा नगरपालिका द्रुत रूपमा बढ्दो जनसङ्ख्या, उच्च साक्षरता दर र राम्रो स्वास्थ्य सेवा भएको सहरी नगरपालिकाको रूपमा देखिन्छ । हरेक वडाको आआफ्नै विशेषता रहेअनुसार स्वास्थ्य सेवा दिने तरिका पनि फरक फरक रहेको पाइन्छ ।

(१) स्वास्थ्यमा पहुँचको अवस्था

टोखा नगरपालिकामा स्वास्थ्य सेवाको पहुँच क्रमशः सुधार हुँदै गएको छ । जनगणना २०७८ का तथ्याङ्कले देखाउँछन् कि यस नगरपालिकाका अधिकांश बासिन्दालाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको पहुँच रहेको छ ।

टोखा नगरपालिकाको स्वास्थ्यसम्बन्धी प्रमुख तथ्याङ्क २०७८

संस्थागत प्रसूति दर: ९५.२% (अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा बच्चा जन्माउने)

खोप पूर्णता दर: बच्चाहरूको ९३.४% पूर्ण खोप लगाएका

खानेपानी पहुँच: ९७.८% घरपरिवारलाई सुरक्षित खानेपानीको पहुँच

शौचालय सुविधा: ९९.२% घरपरिवारमा शौचालयको व्यवस्था

स्वास्थ्य बिमा उपभोग गर्ने घर परिवार: लगभग ४५%



टोखा प्रादेशिक अस्पताल

(२) स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने संस्था

टोखा नगरपालिकामा विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने संस्था सञ्चालनमा रहेका छन्:

- (१) **प्रादेशिक अस्पताल:** यस नगरपालिकाको वडा नम्बर दुईमा एउटा प्रादेशिक अस्पताल रहेको छ ।
- (२) **नगर स्वास्थ्य केन्द्र:** टोखा नगरपालिकाको नगर कार्यालय परिसरमा एउटा नगर स्वास्थ्य शाखा सञ्चालनमा रहेको छ जसले आधारभूत स्वास्थ्य सेवा, मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य सेवा र खोप सेवा प्रदान गर्छ ।
- (३) **स्वास्थ्य चौकी:** नगरपालिकाका सबै वडामा आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र सञ्चालनमा छन् जसले प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्छन् ।
- (४) **सामुदायिक स्वास्थ्य एकाइ:** प्रत्येक वडामा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका (FCHV) को माध्यमबाट सामुदायिक स्तरमा स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याइन्छ ।
- (५) **निजी अस्पताल र क्लिनिक:** नगरपालिका क्षेत्रमा केही निजी अस्पताल तथा क्लिनिक पनि सञ्चालनमा रहेका छन् जसले विशेषज्ञ सेवासहित उपचार प्रदान गर्छन् । उच्चस्तरको स्वास्थ्य सुविधाका लागि नेपालमै नाम चलेको ग्रान्डी अन्तर्राष्ट्रिय अस्पताल पनि यसै नगरपालिकामा पर्छ ।
- (६) **औषधी पसल:** नगरपालिकाका विभिन्न ठाउँमा नियमानुसार दर्ता भएका धेरै औषधी पसल सञ्चालनमा रहेका छन् जसले जनतालाई औषधी र सामान्य स्वास्थ्य सेवाको सहज पहुँच दिलाउँछन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नमा सबैभन्दा उपयुक्त विकल्प छान्नुहोस् :

- (क) राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार टोखा नगरपालिकाको कुल जनसङ्ख्या कति रहेको छ ?
- (अ) १३३,७५५ जना (आ) १३५,२०० जना
(इ) १४८,१९० जना (ई) १५२,४५० जना
- (ख) टोखा नगरपालिकाको साक्षरता दर कति रहेको छ ?
- (अ) ७६.३% (आ) ८५.१%
(इ) ९२.३% (ई) ९८.५%
- (ग) टोखा नगरपालिकामा कतिओटा वडा रहेका छन् ?
- (अ) ७ ओटा (आ) ९ ओटा
(इ) ११ ओटा (ई) १३ ओटा
- (घ) टोखा नगरपालिकामा सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या कुन वडामा छ ?
- (अ) वडा नं. ५ (आ) वडा नं. ७
(इ) वडा नं. ९ (ई) वडा नं. ११
- (ङ) टोखा नगरपालिकामा कति प्रतिशत घरपरिवारमा शौचालयको व्यवस्था छ ?
- (अ) ८५.४% (आ) ९२.१%
(इ) ९९.२% (ई) १००%

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

- (क) टोखा नगरपालिकाको जनसङ्ख्याको घनत्व कति रहेको छ ?
- (ख) टोखा नगरपालिकामा औसत घरपरिवारको आकार कति छ ?
- (ग) टोखा नगरपालिकामा सामुदायिक विद्यालय कतिओटा रहेका छन् ?
- (घ) टोखा नगरपालिकामा कतिओटा संस्थागत विद्यालय रहेका छन् ?
- (ङ) वडा नं. २ को स्वास्थ्य केन्द्रलाई कुन अस्पतालको रूपमा स्तरोन्नति गरिएको छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) टोखा नगरपालिका नेपालको कुन जिल्लामा पर्छ ? यसको प्रशासनिक विभाजन कस्तो छ ?

- (ख) टोखा नगरपालिकामा शिक्षा प्रदान गर्ने कुन कुन प्रकारका संस्था सञ्चालनमा छन् ? कुनै दुईको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ग) महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका (FCHV) ले के काम गर्छन् ?
- (घ) टोखा नगरपालिकाको साक्षरता दर राष्ट्रिय औसतभन्दा कति बढी छ ? यसले के देखाउँछ ?
- (ङ) टोखा नगरपालिकाको जनसङ्ख्यामा पुरुष र महिलाको अनुपात कस्तो छ ? यसको कुल जनसङ्ख्या कति रहेको छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) टोखा नगरपालिकाको जनसङ्ख्या अवस्था र वडागत जनसङ्ख्या वितरणको वर्णन गर्नुहोस् ।
- (ख) टोखा नगरपालिकाको शिक्षा क्षेत्रमा भएका प्रगति र शैक्षिक संस्थाको बारेमा व्याख्या गर्नुहोस् ।
- (ग) टोखा नगरपालिकामा उपलब्ध स्वास्थ्य सेवा तथा स्वास्थ्य संस्थाको अवस्था वर्णन गर्नुहोस् ।
- (घ) टोखा नगरपालिकाको जनसङ्ख्याको विशेषता, जातीय विविधता र सांस्कृतिक महत्त्वका बारेमा लेख्नुहोस् ।
- (ङ) टोखा नगरपालिका द्रुत रूपमा सहरीकरण हुँदै गएको क्षेत्र हो भन्ने कुरा पाठका आधारमा स्पष्ट पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईं बसेको वडा कार्यालयमा जानुहोस् । त्यहाँ कार्यरत कर्मचारीसँग भेटेर त्यस वडामा भएको जनसङ्ख्या, विद्यालयको विवरण र स्वास्थ्य अवस्थाबारे जानकारी लिएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

यो पाठ स्थानीय जनसङ्ख्या, शिक्षा र स्वास्थ्यका विषयमा रहेको हुँदा विद्यार्थीलाई पालिका कार्यालय, नजिकैको स्वास्थ्य संस्था र अर्को विद्यालयमा स्थलगत भ्रमण गराएर जानकारी लिन प्रेरित गर्नुहोस् । सङ्कलन गरेका कुरा कक्षामा ल्याएर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

१. वनको परिचय

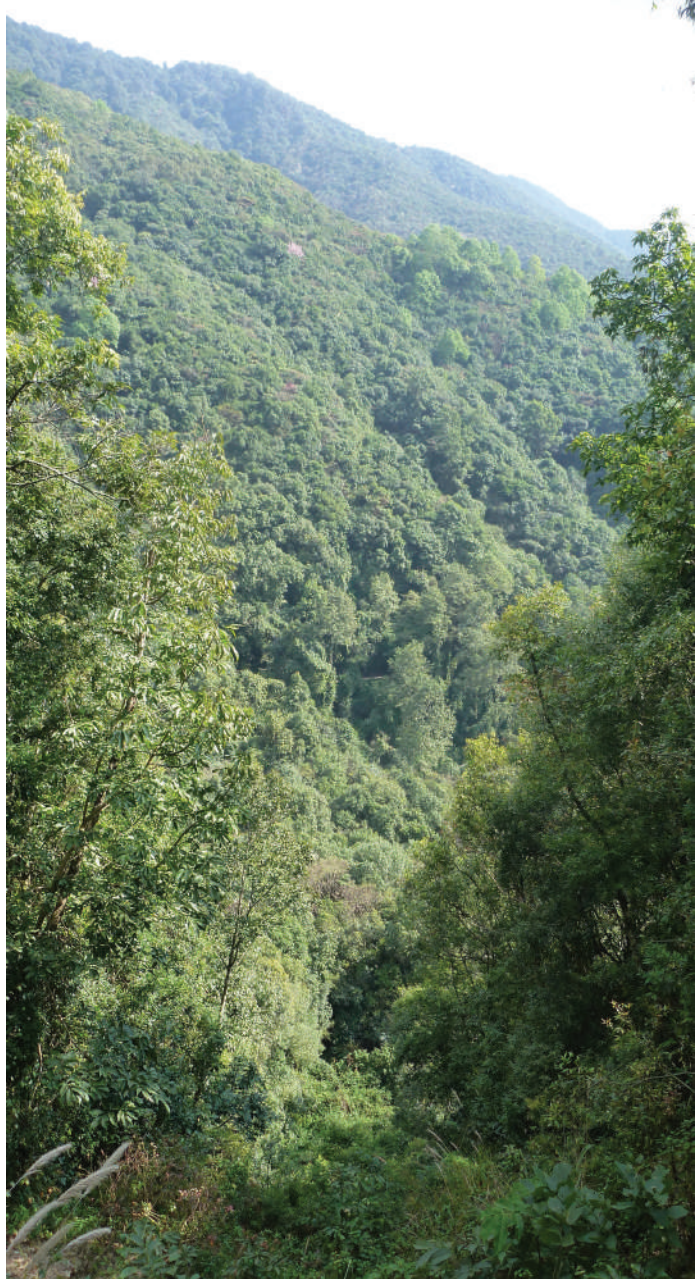
वन भनेको धेरै सङ्ख्यामा रूख, बिरुवा, बुट्यान, झारपात तथा विभिन्न जीवजन्तु भएको प्राकृतिक क्षेत्र हो। वातावरण सन्तुलन, अक्सिजन उत्पादन, माटो संरक्षण र जीवजन्तुका लागि वासस्थानका लागि वनको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ।

२. वनका प्रकार

नेपालमा वनलाई व्यवस्थापन र स्वामित्वका आधारमा मुख्यतः निजी, कबुलियती, सामुदायिक, धार्मिक र राष्ट्रिय गरी पाँच प्रकारमा बाँड्न सकिन्छ।

(क) निजी वन

व्यक्ति वा परिवारको स्वामित्वमा रहेको वन निजी वन हो। यसको संरक्षण र उपयोग मालिक आफैँले गर्छ। टोखामा व्यक्तिले आफ्नो खेतबारीका कान्ला र पाखामा रूख रोपेर वा जोगाएर काठ र दाउराका लागि प्रयोग गर्ने गरेका छन्।



(ख) कबुलियती वन

सरकारद्वारा निश्चित समयका लागि व्यक्ति वा समूहलाई प्रयोग गर्न दिएको वनलाई कबुलियती वन भनिन्छ । सामान्यतया यस प्रकारको वन गरिब समुदायको जीविकोपार्जन सुधारका लागि दिइन्छ । टोखामा अहिले यसप्रकारको वन छैन ।

(ग) धार्मिक वन

कुनै मठ, मन्दिर वा धार्मिक संस्थाको संरक्षणमा रहेको वनलाई धार्मिक वन भन्छन् । धार्मिक विश्वासका कारण यस्ता वन प्रायः राम्रोसँग संरक्षित हुन्छन् । भूतखेलमा रहेको धार्मिक वन पिगं द्यको संरक्षणमा रहेको छ ।

(घ) सामुदायिक वन

स्थानीय उपभोक्ता समूहद्वारा व्यवस्थापन गरिने वनलाई सामुदायिक वन भनिन्छ । नेपालमा यो प्रणाली निकै सफल मानिन्छ । विश्वमा पनि नेपालका सामुदायिक वनलाई नमुनाका रूपमा लिइन्छ । टोखामा इन्द्रायणी सामुदायिक वन रहेको छ । त्यरलाई पनि धार्मिक वन र सामुदायिक वनमा विभाजन गरिएको छ ।

(ङ) राष्ट्रिय वन

सरकारको स्वामित्वमा रहेको वनलाई राष्ट्रिय वन भन्छन् । यसमा राष्ट्रिय निकुञ्ज र संरक्षण क्षेत्र पनि पर्छन् । टोखाको नजिक रहेको शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज राष्ट्रिय वन हो । यसको संरक्षणका लागि टोखानजिकै सैनिक टुकडी रहेको छ । यस निकुञ्जमा २२ भन्दा बढी जातिका स्तनधारी जनावरको वसोबास रहेको छ । संरक्षित ध्वाँसे चितुवा, चरीबाघ, आसामी बाँदर, सालक जस्ता वन्यजन्तु यहाँ पाइन्छन् । यस निकुञ्जमा करिब ३११ प्रजातिका चराचुरुङ्गी तथा पक्षी पाइन्छन् । यसमध्ये १७७ प्रजातिका बसाइइसराई गर्ने पक्षी यहाँ पाइन्छन् । यस निकुञ्जमा करिब १०२ प्रजातिका पुतली पनि पाइन्छन् ।

३. राष्ट्रिय निकुञ्ज

राष्ट्रिय निकुञ्ज भनेको प्राकृतिक वन, वन्यजन्तु, जैविक विविधता र वातावरण संरक्षण गर्न सरकारद्वारा सुरक्षित गरिएको क्षेत्र हो । यहाँ सिकार, वन फँडानी जस्ता गतिविधि प्रतिबन्धित हुन्छन् । निकुञ्जका वन्यजन्तुको जीवित वा मृत शरीर तथा त्यसका अङ्गलाई ओखटोपहार भनिन्छ । निकुञ्जमा संरक्षित वन्यजन्तुको ओखटोपहार राख्ने तथा खरिद बिक्री गर्ने कार्य निषिद्ध हुन्छ । सामान्य रूपमा राष्ट्रिय निकुञ्ज एउटा ठुलो राष्ट्रिय वन हो । टोखा नगरपालिकाको उत्तरी भूगोलसँग एउटा राष्ट्रिय निकुञ्ज जोडिएको छ, जसको नाम शिवपुरी-नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज हो ।

शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज

(क) परिचय

शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज काठमाडौं उपत्यकाको उत्तरतर्फ रहेको छ। यसलाई वि.सं. २०५८ (सन् २००२) मा राष्ट्रिय निकुञ्ज घोषणा गरिएको थियो। यो टोखा नजिकै रहेको छ। ठुलो जङ्गल क्षेत्र रहेको यस निकुञ्ज पदयात्रा र चराचुरुङ्गी अवलोकनका लागि उपयुक्त मानिन्छ। यो प्रकृतिप्रेमीको आकर्षण केन्द्र पनि बनेको छ। शिवपुरी डाँडा यहाँको मुख्य आकर्षण हो। यसको क्षेत्रफल १५९ वर्ग कि.मि (शिवपुरी १४४ व.कि.मि, नागार्जुन १५ वर्ग कि.मि) रहेको छ। यो निकुञ्ज समुद्र सतहदेखि १३५० – २७३२ मिटरको उचाइमा रहेको छ। यस निकुञ्जले काठमाडौं, नुवाकोट र सिन्धुपाल्चोकको भूभाग ओगटेको छ। यो नेपालको मध्यपहाडी क्षेत्रमा अवस्थित पारिस्थितिकीय प्रणालीको प्रतिनिधित्व गर्ने एकमात्र राष्ट्रिय निकुञ्ज हो। काठमाडौंको रत्नपार्कदेखि निकुञ्ज मुख्यालय बुढानीलकण्ठ पानीमुहानसम्मको दुरी १२ कि.मि. छ। यहाँ रेड पान्डा, चित्तल, भालु, चरा आदि पाइन्छन्। काठमाडौंलाई खानेपानी आपूर्ति गर्ने प्रमुख स्रोत क्षेत्र पनि यही हो। बुढानीलकण्ठ पनि यही क्षेत्रमा पर्छ।

(ख) उद्देश्य

निकुञ्ज व्यवस्थापनको उद्देश्य निम्नलिखित रहेका छन् :

- अ) नेपालको मध्यपहाडी क्षेत्रमा रहेको पारिस्थितिकीय प्रणालीको जैविक विविधताको संरक्षण गर्ने।
- आ) निकुञ्जको जलाधार क्षेत्रको संरक्षण गरेर काठमाडौं उपत्यकाका बासिन्दालाई दिगोरूपमा पिउने पानी उपलब्ध गराउने।
- इ) निकुञ्जलाई जैविक विविधता संरक्षण शिक्षा केन्द्रको नमुनाको रूपमा विकास गर्ने।
- ई) पर्यापर्यटन (Eco-tourism) व्यवसाय प्रवर्धन गर्ने।
- उ) मध्यवर्ती क्षेत्र व्यवस्थापन प्रणालीबाट स्थानीय बासिन्दालाई सामुदायिक विकास र जैविक विविधता संरक्षण कार्यमा सहभागिता गराउने।

(ग) निकुञ्जको विशेषता

- अ) दुईओटा वन क्षेत्र मिलाइएको यो निकुञ्ज राजधानीबाट सबैभन्दा छोटो दुरीमा (१२ कि.मि.) रहेको छ।
- आ) काठमाडौं उपत्यकाका प्रसिद्ध नदीह बागमती र विष्णुमतीको उद्गम स्थल हो।
- इ) लाङ्गटाङ्ग राष्ट्रिय निकुञ्ज जाने प्रवेशद्वारका रूपमा परिचित यस निकुञ्जको चिसापानी

क्षेत्रबाट हिम शृङ्खलाको अवलोकन गर्न सकिन्छ ।

- ई) जलवायु संरक्षण शिक्षा, अध्ययन, अनुसन्धान एवम् पर्यापर्यटन प्रवर्धनका लागि प्रचुर सम्भावना रहेको क्षेत्र हो ।
- उ) काठमाडौँ उपत्यकाबाट निःसृत कार्बन डाइअक्साइडलाई शोषण गर्ने क्षेत्रका रूपमा परिचित यस निकुञ्जलाई चट्टान आरोहणको अभ्यास क्षेत्र पनि मानिएको छ ।
- ऊ) नेपालको मानव निर्मित १४० कि.मि. लामो पर्खाल (शिवपुरी १११ कि.मि. ,नागार्जुन २९ कि.मि.) यही निकुञ्जमा रहेको छ ।
- ऋ) यो शैक्षिक भ्रमणका लागि आकर्षण र महत्त्वपूर्ण क्षेत्र पनि हो ।

(घ) राष्ट्रिय निकुञ्जभित्र निषिद्ध कार्य

अधिकार प्राप्त अधिकारीबाट लिखित अनुमति नलिई कुनै पनि व्यक्तिले राष्ट्रिय निकुञ्जभित्र देहायका काम गर्न पाउने छैन :

- अ) यस राष्ट्रिय निकुञ्जभित्र वन्यजन्तु र पक्षीको सिकार गर्न पाइने छैन ।
- आ) जुनसुकै पदार्थको घर, छाप्रो, आश्रम वा अरू आकार बनाउन वा भोग गर्न पाइने छैन ।
- इ) निकुञ्जभित्र कुनै भूभाग कब्जा गर्न, सफा गर्न, आवादी गर्न, खेती गर्न वा कुनै बाली उब्जाउन वा काट्न पाइने छैन ।
- ई) निकुञ्जभित्र घरपालुवा जीवजन्तु वा पक्षी चराउन वा पानी ख्वाउन पाइने छैन ।
- उ) रुख, बिरुवा, झाडी वा अन्य कुनै वन पैदावार काट्न, ढाल्न, हटाउन, छेक्न वा वन पैदावार सुक्ने कुनै काम गर्न, आगो लगाउन वा अरू कुनै प्रकारले हानि नोक्सानी पुर्याउन मनाही छ ।
- ऊ) निकुञ्जभित्र खानी खन्न, ढुङ्गा खन्न वा कुनै खनिज पदार्थ, ढुङ्गा, माटो, कड्कड वा अन्य यस्तै पदार्थ हटाउन पाइने छैन ।
- ऋ) निकुञ्जभित्र वनपैदावार, वन्यजन्तु, पक्षी वा जग्गालाई क्षति पुर्याउन पाइने छैन ।
- ए) निकुञ्जभित्र हात हतियार, खरखजाना वा विष साथमा लैजान वा प्रयोग गर्न पाइने छैन ।
- ऐ) निकुञ्जभित्र काजमा खटिएका सरकारी कर्मचारी वा राष्ट्रिय निकुञ्जभित्रको प्रचलित बाटाका यात्रुबाहेक अरूले घरपालुवा वा अन्य किसिमका जीवजन्तु वा आखेटोपहार लैजान पाइने छैन ।
- ओ) निकुञ्जभित्र बग्ने नदी, खोला वा पानीको कुनै स्रोत थुन्न, फर्काउन वा त्यसमा कुनै हानिकारक वा विस्फोटक पदार्थ प्रयोग गर्न पाइने छैन ।

(ड) दण्ड सजाय

यस शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज क्षेत्रभित्र गैरकानुनी तरिकाले वन्यजन्तु मार्ने, घाइते बनाउने, खरिदबिक्री गर्ने वा अन्य संरक्षित वन्यजन्तुको ओखेटोपहार राखे वा खरिदबिक्री गरेमा निजलाई रु. ५०,००० (पचास हजार) देखि रु. १००,००० (एक लाख) सम्मको जरिवाना वा पाँचदेखि पन्ध्र वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय हुने छ ।

जानिखाँ

सन् १९७६ मा जलाधार संरक्षण क्षेत्रको रूपमा शिवपुरी जलाधार संरक्षण बोर्डद्वारा संरक्षण सुरु गरी १९७८ मा शिवपुरी संरक्षित जलाधार क्षेत्र कायम भएको हो । सन् १९८४ मा शिवपुरी जलाधार तथा वन्यजन्तु आरक्ष घोषणा भएको थियो । यस क्षेत्रको संरक्षण तथा व्यवस्थापनका कार्य हुँदै जाँदा सन् २००२ मा नेपाल सरकारबाट शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्जको रूपमा राजपत्रमा सूचना प्रकाशन भएको थियो । नागार्जुन वनक्षेत्र तत्कालीन राजा वीरेन्द्रको निजी वनको रूपमा रहेको र राजा वीरेन्द्रको वंशनाश भएपछि सो वनक्षेत्रलाई राष्ट्रियकरण गर्ने राजनीतिक निर्णयानुसार सन् २००९ मा १५ वर्ग कि.मि. क्षेत्रफल ओगटेको नागार्जुन वन क्षेत्रलाई समेत शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्जमा गाभी शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज नामकरण गरिएको हो ।

अभ्यास

१. तलकामध्ये सही विकल्पमा ठिक (✓) चिह्न दिनुहोस् :

(क) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जमा रहेको मानव निर्मित पर्खालको कति लामो छ ?

(अ) २९ कि.मि.

(आ) १११ कि.मि.

(इ) १४० कि.मि.

(ई) ५०० कि.मि.

(ख) मन्दिरको स्वामित्वमा रहेको वनलाई कुन वन भन्छन् ?

(अ) धार्मिक वन

(आ) कबुलियती वन

(इ) सामुदायिक वन

(ई) राष्ट्रिय वन

(ग) टोखाको नजिकमा रहेको राष्ट्रिय निकुञ्जको पूरा नाम के हो ?

(अ) शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज

(आ) नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज

- (इ) शिवपुरी वन्यजन्तु आरक्ष (ई) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज
 (घ) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज कहिले स्थापना भएको हो ?
 (अ) वि.सं. १९८४ (आ) वि.सं. २००२
 (इ) वि.सं. २००९ (ई) वि.सं. २०५८
 (ड) काठमाडौँ नजिकमा राष्ट्रिय निकुञ्ज स्थापना गर्नुको मुख्य उद्देश्य के हो ?
 (अ) विशेष वन्य जन्तुको संरक्षण (आ) जलाधार संरक्षण
 (इ) ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाको रक्षा (ई) वैज्ञानिक अध्ययन र अनुसन्धान

२. तल दिइएका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस्:

- (क) के शिवपुरी नागार्जुन निकुञ्जभित्र खेती गर्न वा कुनै बाली उब्जाउन पाइन्छ ?
 (ख) सरकारको स्वामित्वमा रहेको वनलाई कुन प्रकारको वन भन्छन् ?
 (ग) ओखेटोपहार भनेको के हो ?
 (घ) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज क्षेत्रभित्र वन्यजन्तु मार्नेलाई बढीमा कति जरिवाना हुन्छ ?
 (ङ) नेपालमा वनलाई व्यवस्थापन र स्वामित्वका आधारमा कति प्रकारमा बाँड्न सकिन्छ ?

३. तल दिइएका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

- (क) टोखामा कुन कुन वन रहेका छन् ?
 (ख) वन संरक्षण गर्ने कुनै दुई उपाय लेख्नुहोस् ।
 (ग) राष्ट्रिय निकुञ्जभित्र कुन कुन कार्य गर्नुहुँदैन ? कुनै दुईओटा लेख्नुहोस् ।
 (घ) वनबाट हुने दुईओटा आर्थिक लाभ लेख्नुहोस् ।
 (ङ) कस्तो वनलाई वनलाई कबलियती वन भनिन्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) वन कति प्रकारका छन् ? कुनै तीन प्रकारको परिचय दिनुहोस् ।
 (ख) वनको महत्त्व बारेमा एउटा निबन्ध तयार गर्नुहोस् ।
 (ग) वनको संरक्षण गर्न के गर्नुपर्छ ? लेख्नुहोस् ।
 (घ) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जको परिचय लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) घरवरिपरि पाइने बोटविरुवाको अवलोकन गर्नुहोस् । घर वा समाजका कुनै व्यक्तिलाई सोधेर तिनको नामको सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

- क) स्थानीय वनको नाम, वनका प्रकार, वनको महत्त्व, निजी वन, कबुलियती, धार्मिक, सामुदायिक, राष्ट्रिय वन, राष्ट्रिय निकुञ्ज आदिको व्यवस्थापनका बारेमा बताइदिनुहोस् ।
- (ख) टोखा क्षेत्रमा भएका वन क्षेत्र तयार गर्न लगाई कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ग) वन सरक्षणका लागि स्थानीय स्तरमा गर्न सकिने क्रियालापको छलफल गराई सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।



१. चराको परिचय

चरा प्रकृतिका सुन्दर र महत्त्वपूर्ण जीव हुन्, जसले पारिस्थितिकीय प्रणालीलाई सन्तुलनमा राख्न र वातावरणीय स्वास्थ्यलाई कायम राख्न भूमिका निर्वाह गर्छन्। चराको चिरबिर आवाजले मानिसलाई समयको चेत गराउनुका साथै आनन्द दिन्छ। नेपालमा पाइने सारस, लाटोकोसेरो, कोइली, काग, लगायतका ८८६ भन्दा बढी प्रजातिका चराले वातावरण, कृषि र संस्कृतिमा विशेष महत्त्व राख्छन्।

टोखाको शिवपुरी नागार्जुन क्षेत्र, खेतबारी, खोला किनारमा धेरै चरा देख्न पाइन्छ। परेवा, काग, भँगेरा, गौँथली, टुकुर हाम्रा घरवरिपरिका चरा हुन्। टोखाको बस्ती क्षेत्रमा सारौँ, जुरेली, चिबे, काठफोरुवा, कोइली, मैना, कालिज पाइन्छन्। यीमध्ये कुनै घर वरिपरि पाइन्छन् त कुनै खेतीबारी र खुला जमिनमा पाइन्छन्। जङ्गल तथा टोखा शिवपुरी आसपास पहाडी क्षेत्रमा पाइने काठफोरुवा, बुलबुल र पानीनजिक बस्ने बकुल्ला, हाँस टोखाका गहना हुन्।

२. चराको महत्त्व

चराले प्रकृतिको सन्तुलन राख्छन्। चराले किराहरू खाएर, परागसेचन गराएर र बिउ फैलाएर पारिस्थितिक प्रणालीलाई मद्दत गर्छन्। कोही सिकारी चरा हुन्छन् भने कोही सिकार हुन्छन्। यसबाट खाद्य शृङ्खला र पारिस्थितिक प्रणाली सन्तुलन हुन्छ। पर्यावरणीय सन्तुलनमा चराको महत्त्व छ।

वनस्पतिको विकासमा पनि चराको महत्त्व रहेको हुन्छ। धेरै चराले फलफूल खाएपछि बिउ टाढा टाढासम्म

फैलाउँछन् । यसले वनस्पतिको वृद्धि र विकासमा मद्दत गर्छ । यसले नयाँ बिरुवा उम्रिन मद्दत गर्छ र जङ्गल विस्तार र संरक्षण हुन्छ । कैयौँ चराले खेतबारीमा हानि गर्ने किरा, भुसुना, फट्याङ्ग्रा, मुसा आदि खान्छन् । यसले खेतीलाई बचाउँछ र बालीनाली संरक्षणमा मद्दत पुग्छ । रासायनिक विषादीको प्रयोग पनि घट्छ । यसरी चराले कृषिमा सहयोग पुऱ्याउँछन् । चराले फूलको रस खाँदा एउटा बिरुवाबाट अर्कोमा पराग सार्छन् । यसले फूलबाट फल बन्न मद्दत पुग्छ । यसबाट जैविक विविधता बढ्छ । गिद्ध जस्ता चराले मरेका जनावर खान्छन् । यसबाट रोग फैलिनबाट रोकिन्छ र वातावरण सफा हुन्छ ।

चराको भूमिका वातावरणीय सूचकका रूपमा पनि प्रसिद्ध छ । चरा वातावरण स्वास्थ्य देखाउने सूचक हुन् । चराको उपस्थिति र आनीबानीले वातावरण सफा छ कि छैन भन्ने कुराको सङ्केत गर्छ । चरा घटे वातावरण बिग्रँदै गएको सङ्केत हो भने चरा बढे वातावरण राम्रो मानिन्छ । चराको सांस्कृतिक र मानसिक महत्त्व पनि हुन्छ । बिहानको चिरबिर आवाजले मन शान्त बनाउँछ । नेपाली संस्कृति, गीत, साहित्यमा चराको ठुलो भूमिका रहेको छ ।

कतिपय चराको बसाइँसराइले मौसम परिवर्तनको सङ्केत गर्छ । यिनको महत्त्व संस्कृति र पर्यटनसँग पनि सम्बन्धित छ । काग, परेवा नेपाली संस्कृति र परम्परासँग नजिक छन् । परेवालाई शान्तिको प्रतीक मानिन्छ भने कागलाई तिहारमा पूजा गरिन्छ । चराको आर्थिक महत्त्व पनि छ । कतिपय विदेशी नेपालमा चरा हेर्न आउँछन् । चरा अवलोकन पर्यटनबाट स्थानीय आम्दानी पनि बढ्छ ।

३. चराको संरक्षण र चुनौती

नेपालमा कुल करिब ९०० भन्दा बढी प्रजातिका चरा पाइन्छन्, जसमा ४२ प्रजाति विश्वस्तरमै सङ्कटग्रस्त छन् । टोखा क्षेत्रमा पनि पानी र जङ्गलमा निर्भर चरा घट्दै गएका छन् । केही प्रजाति त उपत्यकाबाटै हराइसकेका छन् । टोखामा रहेका चराको अवस्था हेर्दा राम्रो अवस्थामा रहेका, सङ्ख्या घट्दै गएका, जोखिममा रहेका, सङ्कटग्रस्त भएका र लोप भएका गरी पाँच प्रकारमा बाँड्न सकिन्छ ।

टोखामा काग, परेवा, मैना अझै पनि प्रशस्त छन् । पानीजन्य चरा तथा खेतबारीमा बस्ने चरा घट्दै गएका छन् । यसले टोखामा पनि चराको सङ्ख्या घट्दै गएको देखिन्छ । गिद्ध, सारसलगायत अन्य चरा तथा ठुला सिकारी चरा टोखामा मात्र होइन नेपालभर जोखिममा छन् । यस्ता चरालाई सङ्कटग्रस्त मानिएको छ । डिमोसेल क्रेन, पेन्टेड स्निप, इबिस्बिल चरा हराइसकेका छन् । सहरीकरणका कारण उपत्यकाबाटै धेरै चरा लोप भएका छन् ।

वातावरणीय सन्तुलनका लागि चराको संरक्षण अत्यावश्यक छ तर अहिले चरा लोप हुने खतरामा छन् । वन जङ्गल फँडानी र सिमसार क्षेत्रको विनाशले चराको बासस्थान हराउँदै गएको छ । कृषिमा रासायनिक मल र विषादीको अत्यधिक प्रयोगले चरा मर्ने गरेका छन् । चराको अवैध व्यापार र सिकार अझै पनि

चुनौतीको रूपमा रहेको छ । टोखालगायत काठमाडौँ क्षेत्रमा चरालाई खतरा हुने धेरै कारण छन् । तिनमा मुख्य तीव्र सहरीकरण, घर, सडक विस्तार, खेतीयोग्य जमिन घट्नु, पोखरी, खोला प्रदूषण हुनु, जथाभावी विद्युतीय तार र अन्य संरचना रहनु, सिकार र अवैध व्यापार हुनु, जलवायु परिवर्तन आदि मुख्य छन् । यसले गर्दा चराको सङ्ख्या घटाएको छ ।

चराहरू प्रकृतिका अभिन्न अङ्ग हुन् । तिनको संरक्षणले पारिस्थितिक प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ । चराको वासस्थानको रक्षा गर्नु, अवैध सिकार रोक्नु र उनीहरूका लागि अनुकूल वातावरण बनाउनु हाम्रो कर्तव्य हो । हामी विद्यार्थीले पनि चरालाई चारो दिएर, उनीहरूको बासस्थान नभत्काइदिएर र अनावश्यक रूपमा दुःख दिने काम नगरेर चराको संरक्षणमा भूमिका खेल्न सक्छौं ।

४. चराका बेफाइदा

चरा पर्यावरणका लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण भए तापनि मानव बस्ती, स्वास्थ्य र कृषि क्षेत्रमा यिनीहरूबाट केही बेफाइदा पनि हुन सक्छन् । मुख्य बेफाइदा यसप्रकार छन्:

- अ) सुगा, भँगैरा र कागले खेतमा पाकेको धान, गहुँ, र मकै खाएर वा नष्ट गरेर ठुलो नोकसानी पुऱ्याउँछन् । बगेडी र अन्य फलाहारी चराले बगैँचाका आँप, लिची, अम्बा ठुँगैर बजारमा बेच्न अयोग्य बनाइदिन्छन् ।
- आ) चराबाट विभिन्न रोग र सङ्क्रमणको जोखिम रहन्छ । बर्ड फ्लु जस्ता खतरनाक भाइरस मानिस र घरपालुवा कुखुरामा सर्न सक्छन् । चराको सुलीमा पाइने कीटाणुका कारण हिस्टोप्लाज्मोसिस र साल्मोनेला जस्ता श्वासप्रश्वास र पेटसम्बन्धी रोग लाग्न सक्छन् ।
- इ) विमानस्थल वरपर चरा उड्दा जहाजको इन्जिनमा पस्ने वा सिसामा ठोक्किने खतरा हुन्छ, जसलाई 'बर्ड स्ट्राइक' भनिन्छ । यसले ठुला हवाई दुर्घटना निम्त्याउन सक्छ ।
- ई) परेवा र कागको सुलीमा एक प्रकारको एसिड हुन्छ, जसले पुराना भवन, ऐतिहासिक सम्पदा र गाडीको रडलाई बिस्तारै नष्ट गर्छ । सहरी क्षेत्रमा चराको अत्यधिक सङ्ख्याले गर्दा घरका बरन्डा फोहोर र दुर्गन्धित बन्छन् ।
- उ) बाहिरबाट आएका केही मिचाहा चराका प्रजातिले स्थानीय चराको फुल र बच्चा खाएर तिनको अस्तित्व सङ्कटमा पार्छन् ।

५. संरक्षणका प्रयास

टोखामा पनि परम्परागत रूपमा खाना खानुअघि भगवान्लाई खाद्यान्न चढाइन्छ । खाइसकेपछि यसरी चढाइएको त्यही खाना छत वा आँगनमा राखिन्छ । चराचुरुङ्गीलाई भनेर एउटा भाडामा पानी राखिदिने चलन छ । यसबाट चराले लाभ प्राप्त गरेका छन् । खेतीपाती हुने क्षेत्रमा त्यहाँ छरिएको बालीबाट चरा बाँचेका हुन्छन् । मन्दिरमा चढाएको वा बरिपरि छरिएको



अन्नबाट चरालाई फाइदा पुगेको छ । केही चरालाई मनोरञ्जनका लागि घरमा पाल्ने गरिएको छ । विद्यालयमा बालबालिकालाई चरा पनि हाँप्री साथी हुन् र तिनलाई मार्न वा दुःख दिनु हुँदैन भन्ने सिकाउनुपर्छ । चरा संरक्षण नेपाल जस्ता संस्थाले चराको अध्ययन र संरक्षण गर्छन् । नदी र पानीका मुहानको संरक्षण गर्दा अन्य फाइदाका साथै चराचुरुङ्गीलाई फाइदा पुग्छ । टोखामा पाइने चराको अध्ययन हुनु जरुरी छ । यिनको संरक्षणका लागि सर्वसाधारणमा जनचेतना जगाउनु आवश्यक छ ।

वनका चरा संरक्षण गर्न निम्नलिखित उपाय अपनाउन सकिन्छ:

- (क) चरा संरक्षण गर्ने उपायमा महत्त्वपूर्ण उपाय वन विनाश रोक्ने हो । त्यसैले वनको अवैध कटानी रोक्नुपर्छ ।
- (ख) चरा बस्ने रूख, घाँसला नष्ट गर्न हुँदैन । यसो गर्नाले चराको वासस्थान संरक्षण हुन्छ ।
- (ग) सकेसम्म चरालाई मार्नुहुँदैन । अवैध सिकार पूर्ण रूपमा रोक्नुपर्छ ।
- (घ) स्थानीय समुदायमा जनचेतना बढाई संरक्षणको महत्त्व बुझाउनुपर्छ ।
- (ङ) वातावरण सफा राखे प्रदूषण कम हुन्छ र चराको पनि संरक्षण हुन्छ ।
- (च) राष्ट्रिय निकुञ्ज र संरक्षण क्षेत्र बढाउनुपर्छ ।



१. तलकामध्ये सही विकल्पमा ठिक (✓) चिह्न दिनुहोस् :

(क) तलकामध्ये कुन चरालाई सिकारी चरा मानिन्छ ?

(अ) गिद्ध (आ) का

(इ) सुगा (ई) डाँफे

(ख) चराले दिने फाइदा तलकामध्ये कुन होइन ?

(अ) वनस्पतिको विकासमा मद्दत पुग्छ । (आ) वातावरण स्वस्थ भए नभएको थाहा लाग्छ ।

(इ) भाइरसजन्य रोग लाग्न सक्छ । (ई) मनोरञ्जन मिल्छ ।

(ग) कुन चरालाई मनोरञ्जनका लागि पालिन्छ ?

(अ) भँगौरा (आ) ढुकुर

(इ) मैना (ई) सारौँ

(घ) चिलले मुसा खान्छ । यो तथ्य तलका मध्ये कुन उपयुक्त हो ?

(अ) पर्यावरणीय सन्तुलन (आ) जैविक विविधता

(इ) वनस्पतिको विकास (ई) वातावरण स्वास्थ्य देखाउने सूचक

(ङ) चित्रमा देखाइएको चराको नाम के हो ?

(अ) गौँथेली (आ) जुरेली

(इ) सारौँ (ई) भँगौरा



२. तल दिइएका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस्:

(क) मन्दिरमा चढाएको वा वरिपरि छरिएको अन्न कसले खान्छ ?

(ख) टोखामा रहेका चराको अवस्था हेर्दा कति प्रकारमा बाँड्न सकिन्छ ?

(ग) बर्ड स्ट्राइक भनेको के हो ?

(घ) टोखामा चरालाई खतरा हुने प्रमुख कारण के छ ?

(ङ) नेपालमा वनलाई व्यवस्थापन र स्वामित्वका आधारमा कति प्रकारमा बाँड्न सकिन्छ ?

३. तल दिइएका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) टोखामा कुन कुन चरा रहेका छन् ? कुनै चार चराको नाम लेख्नुहोस् ।

- (ख) चराले पारिस्थितिक प्रणालीलाई कसरी मद्दत गर्छन् ? कुनै दुई बुँदा लेख्नुहोस् ।
- (ग) चरालाई कसरी वातावरण स्वास्थ्य देखाउने सूचक मान्न सकिन्छ ?
- (घ) चराबाट हुने दुईओटा आर्थिक लाभ लेख्नुहोस् ।
- (ङ) टोखाका खोला वरिपरि पाइने दुईओटा चराको नाम लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) चराबाट के के बेफाइदा हुन सक्छन् ? प्रत्येकको एक एक उदाहरण पनि दिनुहोस् ।
- (ख) चराको महत्त्व बारेमा एउटा निबन्ध तयार गर्नुहोस् ।
- (ग) चरा संरक्षण गर्न के गर्नुपर्छ ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- (क) हप्ताभरि घरवरिपरि आउने चराको अवलोकन गर्नुहोस् । घर वा समाजका कुनै व्यक्तिलाई सोधेर तिनको नामको सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

- (क) विद्यार्थीलाई टोखामा रहेका चराको अवस्थाको छलफल गराई विवरण प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ख) विद्यार्थीलाई स्थानीय क्षेत्रमा पाइने चराको नाम सोध्नुहोस् र ती चराको फोटो देखाइदिनुहोस् । त्यसको वा आफूलाई मन पर्ने चराको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
- (ग) वातावरणमा चराको महत्त्वबारे छलफल गरी बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् र तिनको संरक्षणको अवस्था तथा संरक्षणका उपाय बुझाइदिनुहोस् ।

१. परिचय

पानी हाम्रो जीवनको आधार हो। मानिस, जनावर, बोटबिरुवा सबैलाई बाँच्नका लागि पानी अत्यन्त जरुरी छ। पृथ्वीको सतहको करिब ७१ प्रतिशत भाग पानीले ढाकिएको छ। त्यसमध्ये पिउनयोग्य पानीको मात्रा जम्मा करिब ३ प्रतिशत मात्र छ। यसकारण पानीको संरक्षण र सही व्यवस्थापन गर्नु हाम्रो साझा जिम्मेवारी हो। पानी पाइने ठाउँलाई जलस्रोत भनिन्छ। नदी, खोला, पोखरी, इनार, मूलपानी, हिमताल र भूमिगत पानी जलस्रोत हुन्।

आजकाल जनसङ्ख्या बढ्दै जाँदा र औद्योगिकीकरणको कारण पानीको माग बढ्दै गएको छ। यसको साथै फोहोर फाल्ने, खेतबारीमा मल र विषादी प्रयोग गर्ने कारण धेरै जलस्रोत प्रदूषित हुँदै छन्। यदि हामीले अहिले नै जलस्रोतको संरक्षण गरेनौं भने भविष्यमा पिउने पानीको गम्भीर सङ्कट आउन सक्छ। जलस्रोत संरक्षण गर्नु आजको सबभन्दा ठुलो आवश्यकता हो। जलस्रोत व्यवस्थापन भन्नाले पानीलाई सही तरिकाले उपयोग गर्ने र भावी पुस्ताका लागि सुरक्षित गरी राख्ने काम हो। यसमा पोखरी सफा गर्ने, वर्षाको पानी जम्मा गर्ने र धाराको सही प्रयोग गर्ने जस्ता काम पर्छन्।

२. जलस्रोत

टोखा नगरपालिकाभित्र विष्णुमती नदी र साङ्ले खोला प्रमुख जलस्रोतका रूपमा रहेका छन्। यी नदी तथा खोलाले यहाँको कृषि प्रणालीमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएका छन्। नगरपालिकाको उत्तरतिर पर्ने वडा नं. १ मा अवस्थित बौडेश्वर झरना प्राकृतिक सौन्दर्यका दृष्टिले आकर्षक स्थल हो। यसले काठमाडौँका बासिन्दालाई समेत आकर्षण गर्दै आएको छ। विष्णुमती नदीको पानीबाट नगरपालिकाको पूर्व तथा मध्यदक्षिण क्षेत्रका खेतमा सिँचाइ गरिन्छ। पश्चिमी सिमाना हुँदै बग्ने साङ्ले खोलाबाट पनि खेतीका लागि आवश्यक पानी



विष्णुमती नदी

प्राप्त हुन्छ । डाँडागाउँभन्दा माथिबाट आएका विभिन्न साना स्रोत मिलेर बनेको सपनतीर्थ खोलाले उत्तरमध्य तथा पश्चिमी क्षेत्रका खेतमा सिँचाइ गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । हाल ती क्षेत्रमा सहरीकरणका कारण अधिकांश खेतीयोग्य जमिनमा घर निर्माण भइसकेको छ । विगतमा यहाँका बासिन्दाले नदीको पानीलाई बहुउद्देश्यीय रूपमा प्रयोग गर्ने गर्थे । खेतीपातीका अतिरिक्त हिउँद महिनामा लुगा धुने र नुहाउने कार्यका लागि पनि नदीको पानी उपयोग गरिन्थ्यो । स्थानीय मानिसहरू जाल वा बल्छी प्रयोग गरी नदीमा माछा मार्ने गर्थे । अधिल्ला दिनमा बगरखेतमा अस्थायी रूपमा नदी थुनेर आवश्यक मात्रामा पानी प्रयोग गर्ने परम्परा पनि थियो । टोखा नगरपालिकामा टारी खेत प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्, जहाँ रोपाइँका लागि वर्षामा निर्भर रहनुपर्छ । वर्षा सुरु भएपछि किसान रोपाइँ कार्यमा संलग्न हुन्छन् । कहिलेकाहीँ पर्याप्त वर्षा नहुँदा फुस्रो माटामै धानका बिउ रोप्नुपर्ने चुनौतीपूर्ण अवस्था पनि देखा पर्ने गरेको छ ।

३. पोखरी र राजकुलोटोखा नगरपालिका ऐतिहासिक र सांस्कृतिक दृष्टिले महत्त्वपूर्ण छ । टोखा नगरपालिका क्षेत्रमा परम्पराकालदेखि पानी व्यवस्थापनको परम्परागत प्रणाली विकास गरिएको छ । पोखरी र राजकुलो त्यस प्रणालीका मुख्य भाग हुन् ।

(१) पोखरीपोखरी भनेको मानिसले वा प्रकृतिले बनाएको स्थिर पानीको ठाउँ हो । टोखा नगरपालिका क्षेत्रमा पुराना र ऐतिहासिक पोखरी रहेका छन् । यी पोखरी पहिले खानेपानी, सिँचाइ, धार्मिक अनुष्ठान र दैनिक कार्यका लागि प्रयोग हुन्थे । विगतमा यस क्षेत्रमा पोखरी धेरै रहेका थिए । अहिले सहरीकरणले गर्दा पोखरीको सङ्ख्या घट्दै गएका छन् । टोखा नगरपालिकामा रहेको सपनतीर्थको पोखरी धार्मिक र ऐतिहासिक दृष्टिले महत्त्वपूर्ण छ । यो स्थान विशेष गरी हिन्दु धर्मावलम्बीका लागि पवित्र तीर्थस्थल मानिन्छ ।



सपनतीर्थ पोखरी

वैशाख १ गते नयाँ वर्ष तथा मातातीर्थ औँसीका दिन यहाँ जात्रा लाग्छ । पोखरीको वरिपरि मन्दिर र धार्मिक संरचना रहेका छन् । यस क्षेत्रको वातावरण शान्त, स्वच्छ र आध्यात्मिक अनुभूति दिने खालको छ । स्थानीय बासिन्दाले यस स्थानलाई संरक्षण र सरसफाइमा ध्यान दिएका छन् । सपनतीर्थ धार्मिक पर्यटनको दृष्टिले पनि आकर्षणको केन्द्र बन्दै गएको छ । यो पोखरी टोखा नगरपालिकाको सांस्कृतिक र धार्मिक पहिचानको महत्त्वपूर्ण हिस्सा हो ।

(२) राजकुलोराजकुलो भनेको पहिलेका राजाले बनाएको पानी बग्ने नहर वा कुलो हो । यो राज (राज्य) र

कुलो (नहर) भन्ने शब्दबाट बनेको हो। हाल यस्तो राजकुला मासिँदै गएका छन्। पहिला पहिला सिँचाइ गर्न, पोखरी भर्न र घरायसी कामका लागि पानी पुऱ्याउन राजकुलाको प्रयोग हुन्थ्यो। टोखा नगरपालिकामा पनि यस्ता पुराना राजकुला रहेका थिए। टोखा राजकुलो यो नगरपालिकाको मुख्य राजकुलो हो। यसले कृषियोग्य भूमिमा सिँचाइ गथर्यो। विष्णुमती नदीमा पनि नदीसँग जोडिएका सहायक कुला रहेका छन्। यी कुला खेतबारीमा पानी पुऱ्याउन प्रयोग गरिन्छ। यहाँ विभिन्न वडामा साना साना पानी बग्ने कुला रहेका छन् जुन समुदायले नै बनाएका हुन्।

(३) पोखरी र राजकुलाको हालको अवस्था

आजकाल टोखा नगरपालिकाका धेरैजसो पोखरी र राजकुलाको अवस्था राम्रो छैन। सहरीकरण, जनसङ्ख्या वृद्धि र सचेतनाको अभावका कारण यी जलस्रोत खतरामा परेका छन्। खतरामा पर्नुका कारण निम्नलिखत छन् :

- (१) **फोहरमैला फाल्नाले:** धेरैजसो पोखरीमा प्लास्टिक, घरायसी फोहोर र ढल मिसाइएको छ।
- (२) **अतिक्रमण:** केही ठाउँमा पोखरी र राजकुलाको जमिन अतिक्रमण भई घर बनाइएको छ।
- (३) **पानीको प्रवाह अवरुद्ध:** राजकुलामा माटो र फोहोर थुप्रिँदा पानी बग्न रोकिएको छ।
- (४) **मर्मतसम्भार नहुनु:** पुराना राजकुलाको नियमित मर्मत नभएकाले ती जीर्ण बनेका छन्।
- (५) **रासायनिक प्रदूषण:** खेतमा प्रयोग गरिएको मलखाद र विषादी पानीमा मिसिँदा पोखरी प्रदूषित हुन्छन्।

यी माथिका कारणबाट निम्नलिखित प्रभाव देखिएका छन्:

- (१) **पानीको स्तर घट्दो:** भूमिगत पानीको स्तर तल झर्दै छ किनभने पोखरीले पानी सोस्न सकिरहेका छैनन्।
- (२) **जैविक विविधतामा हास:** पोखरीमा बस्ने माछा, भ्यागुता र पक्षीको सङ्ख्या घटेको छ।
- (३) **सांस्कृतिक सम्पदाको विनाश:** पोखरी र राजकुला हाम्रो सांस्कृतिक सम्पदा पनि हुन्। यिनीहरू नाश हुँदा हाम्रो परम्परा र इतिहास पनि लोप हुन्छ।
- (४) **खानेपानीको अभाव:** भूमिगत पानी घट्दा इनार र धारामा पानी कम हुन्छ।

(४) जलस्रोत संरक्षणमा समुदाय र विद्यार्थीको भूमिका

जलस्रोतको संरक्षण भनेको सरकारको मात्रै काम होइन। यसमा समुदायका हरेक व्यक्ति र विशेष गरी विद्यार्थीको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। हामी सबैले मिलेर काम गर्यौँ भने मात्र जलस्रोतको संरक्षण सम्भव छ।

(अ) समुदायको भूमिका

- (१) **सामूहिक सरसफाइ:** टोल र वडाका मानिसले मिलेर नियमित रूपमा पोखरी र राजकुलो सफा गर्ने
- (२) **अतिक्रमण नगर्ने:** पोखरी र कुलाको जमिनमा घर वा भवन नबनाउने र अरूलाई पनि रोक्ने
- (३) **फोहोर नफाल्ने:** पोखरी, कुलो वा नदीमा कहिल्यै फोहोर नफाल्ने बानी बसाल्ने
- (४) **उपभोक्ता समिति गठन:** पोखरी व्यवस्थापनका लागि स्थानीय उपभोक्ता समिति बनाई नियमित रेखदेख गर्ने
- (५) **वृक्षरोपण:** पोखरीको वरिपरि रूख रोप्दा पानी सोस्ने क्षमता बढ्छ र किनार सुरक्षित हुन्छ ।
- (६) **रासायनिक मल कम प्रयोग:** खेतीमा जैविक मल प्रयोग गरी रासायनिक प्रदूषण घटाउने

(२) विद्यार्थीको भूमिका

विद्यार्थीले जलस्रोत संरक्षणमा धेरै महत्त्वपूर्ण योगदान गर्न सक्छन् । विद्यार्थीले भविष्यमा ठुलो परिवर्तन ल्याउन सक्छन् ।

- (१) **सचेतना फैलाउने:** आफ्नो परिवार, छिमेकी र साथीलाई जलस्रोत संरक्षणको महत्त्वबारे बताउने
- (२) **सरसफाइ अभियान:** विद्यालयको नेतृत्वमा वडाका पोखरी र कुल सरसफाइ गर्न श्रमदान गर्ने



वर्षाको पानी जम्मा गर्ने प्रणाली

- (३) **पानी बर्बाद नगर्ने:** घरमा दाँत माइँदा, नुहाउँदा वा भाँडा धुँदा पानी अनावश्यक बग्नु नदिने
- (४) **चित्र र पोस्टर बनाउने:** जलस्रोत संरक्षणका सन्देश भएका चित्र र पोस्टर बनाई विद्यालय र सार्वजनिक ठाउँमा टाँस्ने
- (५) **जल दिवस मनाउने:** प्रत्येक वर्ष मार्च २२ मा विश्व जल दिवस मनाउने र कार्यक्रम आयोजना गर्ने
- (६) **वर्षाको पानी सङ्कलन:** विद्यालयमा वर्षाको पानी जम्मा गर्ने प्रणाली बनाउन विद्यालयलाई सुझाव दिने
- (७) **वृक्षरोपण:** विद्यालयको वरिपरि र पोखरी नजिक रूख रोप्नेजलस्रोत हाम्रो जीवनको अभिन्न अङ्ग हो । टोखा नगरपालिकाका पोखरी र राजकुला हाम्रो ऐतिहासिक र सांस्कृतिक सम्पदा पनि हुन् ।

यिनको संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो । समुदायका मानिस र विद्यार्थीले मिलेर सरसफाइ, सचेतना र नियमित मर्मत गर्न सके मात्र यी सम्पदा जोगाउन सकिन्छ । एक जनाको सानो कदमले पनि ठुलो परिवर्तन ल्याउन सक्छ ।

अभ्यास

१. सही उत्तरमा ठिक (✓) चिह्न लगाउनुहोस्:

(क) पृथ्वीको सतहमा कति प्रतिशत पानी छ ?

अ) करिब ५० प्रतिशत (आ) करिब ७१ प्रतिशत

इ) करिब ९० प्रतिशत (ई) करिब ३० प्रतिशत

(ख) टोखा नगरपालिका भित्रको ठुलो नदी कुन हो ?

(अ) बौडेश्वर (आ) साङ्ग्ले

(इ) विष्णुमती (ई) सपनतीर्थ

(ग) विश्व जल दिवस कहिले मनाइन्छ ?

(अ) मार्च १५ (आ) जनवरी १

(इ) मार्च २२ (ई) जुन ५

(घ) पोखरीको संरक्षण नहुँदा कुन समस्या आउँछ ?

(अ) बाढी बढ्छ । (आ) भूमिगत पानीको स्तर घट्छ ।

(इ) पहिरो जान्छ । (ई) हिमपात बढ्छ ।

२. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्:

अ) राजकुला मुख्यतः कुन कामका लागि बनाइन्थे ?

आ) पृथ्वीमा पिउनयोग्य पानी कति प्रतिशत छ ?

इ) जलस्रोत व्यवस्थापनमा पोखरीनजिक कुन काम गर्न सकिन्छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

अ) जलस्रोत भनेको के हो ?

आ) पोखरी प्रदूषण हुनुको दुईओटा कारण लेख्नुहोस ।

इ) बौडेश्वर झरना टोखा नगरपालिकाको कुन वडामा पर्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

- अ) जलस्रोत व्यवस्थापन भनेको के हो ? जलस्रोत व्यवस्थापन गर्न किन जरुरी छ ?
- आ) टोखा नगरपालिकाका पोखरी र राजकुलाको हालको अवस्था र समस्या के-के छन् ? वर्णन गर्नुहोस् ।
- इ) जलस्रोत संरक्षणमा विद्यार्थीले गर्न सक्ने कार्य के के छन् ? कम्तिमा पाँच उपाय उल्लेख गर्नुहोस् ।
- ई) जलस्रोत संरक्षणमा समुदायको कुनै चारओटा भूमिका लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो नजिकको कुनै पानीको स्रोत हेर्न जानुहोस् र त्यसको अवस्था तथा त्यसको संरक्षणका उपायका बारेमा एउटा प्रतिवेदन लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

- (१) आफ्नो वरपरका जलस्रोत के के छन् ? विद्यार्थीलाई टिप्पण लगाउनुहोस् र कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- (२) विद्यार्थीले आफ्नो घरमा कुन कुन कामका लागि पानी प्रयोग भएका छन् भनेर घरमा अवलोकन गरेर आउन भन्नुहोस् र त्यसमा कहाँ कहाँ पानी बचाउन सकिन्छ ? विद्यार्थीमाझ छलफल गराउनुहोस् ।
- (३) विद्यार्थीलाई जलस्रोत बचाऊ विषयमा एउटा पोस्टर बनाउन भन्नुहोस् र तयार भएका पोस्टर कक्षाकोठा वा विद्यालयमा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

१. परिचय

हामी एकलै बाँच्न सक्दैनौं। हाम्रो जीवन हावा, पानी, माटो, रुखबिरुवा र जनावरसँग गहिरो रूपमा जोडिएको छ। यस सम्बन्धलाई मानव र वातावरणबिचको अन्तरसम्बन्ध भनिन्छ। टोखाका बासिन्दा खेतीपाती, व्यापार र सरकारी तथा निजी जागिरमा संलग्न छन्। यहाँको घना बस्ती, बढ्दो सवारी साधन, उद्योग र निर्माण कार्यले वातावरणमा असर पारेको छ।

वातावरण भन्नाले हाम्रो वरिपरि रहेका भौतिक, जैविक र सामाजिक तत्त्वको समूह हो। यसमा हावा, पानी, माटो, सूर्यको प्रकाश, रुखबिरुवा, जनावर र मानिस पर्छन्। मानिसले वातावरणबाट खाना, पानी, हावा, औषधी र इन्धन प्राप्त गर्छन्। उद्योग, यातायात र फोहोरमैलाका कारणले वातावरणमा प्रभाव पर्छ। मानिसले वातावरणबाट



प्रदूषित विष्णुमती नदी

खानेकुरा, स्वच्छ हावा, पिउने पानी, काठ दाउरा प्राप्त गर्छन्। मानिसबाट ध्वनि प्रदूषण र जल प्रदूषण भइरहेको छ। जब यो सन्तुलन बिग्रिन्छ वातावरण र मानव दुवैलाई नोक्सान पुगिरहेको हुन्छ। टोखाको विष्णुमती खोला प्रदूषित भइसकेको छ। सवारी साधनको धुँवाले वायुको गुणस्तर खराब छ। अव्यवस्थित फोहोर व्यवस्थापनले माटो र पानी दुवैमा असर परेको छ।

२. वातावरण प्रदूषणका कारण

वातावरण प्रदूषण एक गम्भीर समस्या बनेको छ। कारखानाबाट निस्कने विषालु धुवाँ र रासायनिक पदार्थले हावा, पानी र माटालाई दूषित बनाउँदै छन्। सवारी साधनको बढ्दो सङ्ख्याले कार्बन डाइअक्साइड र अन्य हानिकारक ग्यास वायुमण्डलमा छोड्छ। कृषि क्षेत्रमा रासायनिक मल र कीटनाशक औषधीको अत्यधिक प्रयोगले माटो र पानीलाई प्रदूषित गर्छ। सहरी क्षेत्रमा फोहोरमैलाको अव्यवस्थित व्यवस्थापनले वातावरणमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ। वनजङ्गलको अन्धाधुन्ध कटानले पर्यावरणीय सन्तुलन बिगाड्ने वायु प्रदूषण बढाउँछ। प्लास्टिक र अन्य अजैविक फोहोरको अत्यधिक प्रयोग र अनुचित विसर्जनले भूमि तथा जलप्रदूषण निम्त्याउँछ।

(१) **जल प्रदूषण:** कारखाना र घरको फोहोर पानी खोलानालामा मिसिँदा पिउने पानी दूषित हुन्छ । दूषित पानी पिउँदा झाडापखाला, टाइफाइड र हैजाजस्ता रोग लाग्छन् । खोलाको पानी प्रदूषित हुँदा माछा र जलीय जीव मर्न थाल्छन् र जैविक विविधता घट्छ । अम्लीय वर्षाले खोलाको पानीलाई अम्लीय बनाउँछ जसले जलीय जीवनलाई थप हानि गर्छ । प्लास्टिक र फोहोर खोलामा बग्दा पानीको प्रवाह रोकिन्छ र बाढीको जोखिम बढ्छ । भूमिगत पानी पनि रासायनिक मलखाद र विषादीले बिस्तारै दूषित हुँदै जान्छ । दूषित पानीमा नुहाउँदा छाला र आँखाको रोग लाग्न सक्छ ।

(२) **वायु प्रदूषण:** सवारी साधन र कलकारखानाको धुवाँले हावाको गुणस्तर दिनप्रतिदिन खराब हुँदै छ । वायु प्रदूषणले दम, ब्रोन्काइटिस र फोक्साको क्यान्सरजस्ता रोग निम्त्याउँछ । धुलाका सूक्ष्म कण फोक्साभिन्न पसेर दीर्घकालीन क्षति गर्छन् । वायुमण्डलमा कार्बन डाइअक्साइड बढ्दा पृथ्वी तातिँदै जान्छ जसलाई जलवायु परिवर्तन भनिन्छ । ओजोन तह पातलिँदा घातक पराबैजनी किरण पृथ्वीमा आउँछन् र छालाको क्यान्सरको जोखिम बढ्छ । वायु प्रदूषणले आँखा पोल्ने, टाउको दुखाइ र थकान महसुस हुन्छ । बालबालिकाको शारीरिक विकास र फोक्साको वृद्धिमा नराप्नो असर पर्छ । प्रदूषित हावामा श्वास फेर्दा रोगप्रतिरोधी शक्ति कमजोर भई बारम्बार बिरामी पर्ने समस्या आउँछ ।



वायु प्रदूषण

(३) **ध्वनि प्रदूषण:** सवारीका हर्न, कलकारखानाका मेसिन र लाउडस्पीकरको आवाजले ध्वनि प्रदूषण बढ्दै छ । लामो समयसम्म चर्को आवाजको वातावरणमा बस्दा बहिरोपनको समस्या बिस्तारै आउन सक्छ । ध्वनि प्रदूषणले राम्रो निद्रामा बाधा पुऱ्याउँछ र मानसिक तनाव बढाउँछ । विद्यार्थीको एकाग्रता र पढाइमा नकारात्मक असर पर्छ जसले परीक्षाको नतिजामा पनि प्रभाव पर्छ । चर्को आवाजले रक्तचाप बढ्छ र दीर्घकालमा हृदयरोगको जोखिम पनि बढ्छ । चराचुरुङ्गी र जनावर आफ्नो प्राकृतिक बासस्थान छाड्न बाध्य हुन्छन् ।

(४) **जमिन प्रदूषण:** रासायनिक मलखाद र विषादीको अत्यधिक प्रयोगले माटाको उर्वरा शक्ति बिस्तारै घट्दै जान्छ । प्लास्टिक र फोहोरले माटो ढाक्दा हावा र पानी माटाभिन्न पस्न नसक्दा बोटबिरुवा मर्छन् । उद्योगका विषाक्त पदार्थ जमिनमा मिसिँदा माटो बाँझो बन्छ र खेती गर्न नसकिने हुन्छ । सिसा र जस्ता भारी धातु माटामा जम्दा तरकारी र अन्नबालीमा पसी मानव स्वास्थ्यलाई हानि गर्छन् । माटामा बस्ने उपयोगी सूक्ष्म जीवाणु प्रदूषणका कारण मर्छन् जसले माटाको स्वास्थ्य झन् बिग्रिन्छ ।

भूक्षयको समस्या बढ्छ र खेतीयोग्य जमिन घट्टै जाँदा खाद्य सङ्कट आउन सक्छ । प्रदूषित माटामा उब्जिएको खाना खाँदा दीर्घकालीन रोग लाग्न सक्छन् र किसानको आमदानी पनि घट्छ ।

३. प्लास्टिकजन्य वस्तुको असर पानीका बोतल, पोलिथिन थैली, खाना प्याकेजिङ गर्ने सामान र खेलौनामा प्लास्टिक छ । यही प्लास्टिक आज सबैभन्दा ठुलो वातावरणीय समस्यामध्ये एक बनेको छ । टोखा नगरपालिकाका बजार, नदी किनार र सडकमा प्लास्टिकका झोला, र बोतल छरिएको देख्न सकिन्छ । यी फोहोर सही ढङ्गले व्यवस्थापन नहुँदा समस्या उत्पन्न भएको छ ।



फोहोर प्लास्टिक

- (१) **प्लास्टिकको प्रयोगले पार्ने असर (१) जलमा असर:** प्लास्टिक खोलानालामा बग्छ जुन माछाले खान्छन् र खाद्य शृङ्खला दूषित हुन्छ ।
- (२) **माटामा असर:** प्लास्टिकको प्रकारअनुसार माटामा गल्न सामान्यतया २० वर्षदेखि ५०० वर्ष वा त्योभन्दा बढी समय लाग्न सक्छ । यसले गर्दा माटामा उब्जनी घट्टै जान्छ ।
- (३) **जनावरलाई असर:** गाई, कुकुर, चराले प्लास्टिक निल्छन् जसले गर्दा जनावर मर्न सक्छन् ।
- (४) **मानव स्वास्थ्यमा असर:** सूक्ष्म प्लास्टिक खाने पानी र खानामा पस्छ । यसले मानव स्वास्थ्यमा नराम्रो असर गर्छ ।
- (२) प्लास्टिक जलाउँदा हुने असरटोखाका कतिपय ठाउँमा फोहोर र प्लास्टिक जलाएर सफा गर्ने गरिन्छ । यो तरिका अत्यन्त हानिकारक छ । प्लास्टिक जलाउँदा कति विषाक्त हावा निस्कन्छ भन्ने कुरा प्लास्टिकको प्रकार र जलाउने तरिकामा निर्भर हुन्छ । सामान्यतया १ किलो प्लास्टिक जलाउँदा करिब २.५–३ किलो कार्बन डाइअक्साइड निस्कन सक्छ । करिब १३ ग्राम जति विषाक्त धुवाँ/कण पनि उत्पन्न हुन सक्छ । । यस धुँवाले छिमेकी, बालबालिका र वृद्धवृद्धालाई सबैभन्दा बढी हानि गर्छ । प्लास्टिक जल्दा निम्नलिखित विषाक्त पदार्थ निस्कन्छन्:
- (१) **डाइअक्सिन (Dioxins):** मानव शरीरमा क्यान्सर निम्त्याउने विषाक्त रसायन
- (२) **फ्युरान (Furans):** फोक्सो र मुटुलाई हानिकारक

(३) बेन्जिन (Benzene): रगतको क्यान्सर (ल्युकेमिया) को कारण

(४) कार्बन मोनोक्साइड (CO): अदृश्य, गन्धहीन तर ज्यान लिन सक्ने ग्यास

(५) कालो धुँवा र PM2.5: फोक्साभिन्न पस्ने सूक्ष्म कण

४. प्लास्टिकका असरबाट बच्ने उपायप्लास्टिकको असरबाट बच्न निम्नलिखित कार्य गर्न सकिन्छ:

(१) प्लास्टिकको प्रयोग घटाउने:

(२) पसलमा किनमेल गर्न जाँदा सधैं कपडाको झोला लिएर जानुपर्छ। घरमा पानी बोक्न धातु वा काँचको बोतल प्रयोग गर्नुपर्छ। प्लास्टिकका एकपटक मात्र प्रयोग हुने वस्तु किन्नु हुँदैन। चिया, कफी वा जुस पिउँदा प्लास्टिकको सट्टा



प्लास्टिकका विकल्प

काँचको गिलास प्रयोग गर्नुपर्छ। खाना बोक्न प्लास्टिक झोलाको सट्टा टिफिन बक्स वा कपडाको झोला प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ। घरमा तरकारी र फलफूल राख्न प्लास्टिकको थैलीको सट्टा जालीदार कपडाको थैली प्रयोग गर्नुपर्छ।

(३) प्लास्टिकको पुनः प्रयोग:

(४) प्रयोग भइसकेका प्लास्टिकका बोतललाई सम्भाव भएसम्म फ्याँक्नुको सट्टा फेरि काममा प्रयोग गर्नुपर्छ। पुरानो प्लास्टिकका बोतलमा बोटबिरुवा लगाउन सकिन्छ जुन राम्रो सजावट पनि हो। घरमा प्लास्टिक, कागज र सिसा छुट्टाछुट्टै फोहोर डब्बामा राख्ने बानी बसाल्नुपर्छ। टोलमा रिसाइक्लिड केन्द्र छ भने त्यहाँ प्लास्टिक बुझाउँदा राम्रो हुन्छ। विद्यालयमा प्लास्टिक सङ्कलन अभियान सुरु गरी सफा राख्नुपर्छ। छिमेकी र साथीभाइलाई पनि प्लास्टिक छुट्याउन र रिसाइकल गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ।

(५) प्लास्टिक जथाभावी नफ्याँक्ने:

(६) प्लास्टिक कहिल्यै खोलानाला, सडक वा खेतबारीमा फ्याँक्नु हुँदैन। प्लास्टिक सधैं ढकनीयुक्त

फोहोर डब्बामा राख्नुपर्छ । नगरपालिकाको फोहोर सङ्कलन गाडी आउँदा समयमै फोहोर बुझाउनुपर्छ । सार्वजनिक स्थानमा प्लास्टिक देखे टिपेर फोहोरदानीमा राख्ने बानी बसाल्नुपर्छ । विद्यालयमा प्लास्टिकमुक्त क्षेत्र घोषणा गर्न आफ्नो कक्षाबाटै सुरुवात गर्नुपर्छ । खाजा खाँदा प्लास्टिकको प्याकेट जथाभावी नफ्याँकी आफ्नो झोलामा राखेर फोहोरदानीमा हाल्नुपर्छ ।

(७) प्लास्टिक नजलाउने:

(८) घरमा वा टोलमा कसैले प्लास्टिक जलाउँदै छ भने विनम्रतापूर्वक जलाउन दिनु हुँदैन । प्लास्टिक जलाउनु किन हानिकारक छ भनेर बुझाउनुपर्छ । छिमेकी वा परिवारका सदस्यलाई प्लास्टिक जलाउँदा निस्कने विषाक्त ग्यासबारे जानकारी दिनुपर्छ । टोलमा सामूहिक सफाई अभियान चलाउँदा प्लास्टिक जलाउनु सट्टा सङ्कलन गरी सही ठाउँमा बुझाउने गर्नुपर्छ । स्थानीय नगरपालिकाले पनि नियमित फोहोर उठाउने व्यवस्था गर्नुपर्छ । विद्यालयमा प्लास्टिक जलाउँदा हुने असरसम्बन्धी पोस्टर बनाएर टोलटोलमा टाँस्नु उपयुक्त हुन्छ ।

(९) स्वास्थ्य सुरक्षा अपनाउने:

(१०) प्लास्टिक जलिरहेको ठाउँनजिक कहिल्यै बस्नुहुँदैन र त्यस क्षेत्रबाट टाढा रहनुपर्छ । प्लास्टिकको धुवाँ नाक र मुखमा नपस्ने गरी मास्क लगाउनुपर्छ । प्लास्टिक जलाउनु हुँदैन किनकि विषाक्त ग्यास झन् खतरनाक हुन्छ । ढकनी नभएका प्लास्टिकका भाँडामा तातो खाना वा पेय राख्नु हुँदैन । माइक्रोवेभमा खाना तताउन प्लास्टिकका भाँडा प्रयोग गर्न हुँदैन, काँच वा सिरेमिकको भाँडा प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(११) सामाजिक जागरुकता फैलाउने:

(१२) विद्यालयमा प्लास्टिकबारे जागरुकता कार्यक्रम आयोजना गर्नुपर्छ । हामीले प्लास्टिकका असरबारे जानकारी दिनुपर्छ र प्लास्टिक प्रयोग नगर्ने प्रतिज्ञा गर्नुपर्छ । घरका सदस्यलाई प्लास्टिकको सट्टा प्राकृतिक विकल्प प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । आफ्नो टोलमा हरियो टोल अभियान सुरु गरी प्लास्टिकमुक्त वातावरण बनाउन पहल गर्नुपर्छ । स्थानीय पसललाई प्लास्टिक झोलाको सट्टा कागज वा कपडाको झोला दिन अनुरोध गर्न सकिन्छ । नगरपालिकाको वातावरण विभागमा प्लास्टिक प्रदूषणबारे उजुरी दिन र सहयोग माग्न सकिन्छ ।

१. जोडा मिलाउनुहोस्:

समूह 'क'

- (१) डाइअक्सिन
- (२) अम्लीय वर्षा
- (३) PM2.5
- (४) सल्फुरिक एसिड
- (५) भूमिगत पानी

समूह 'ख'

- (१) आँखा पाक्ने रोग
- (२) रासायनिक मलखादले दूषित हुने
- (३) वायु प्रदूषणले हुने अम्लीय पानी
- (४) प्लास्टिक जल्दा निस्कने विषाक्त रसायन
- (५) नुन र कागती मिसिएको पानी
- (६) फोक्साभिन्न पस्ने सूक्ष्म धुलाका कण

२. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्:

- (१) प्लास्टिक जल्दा निस्कने कुन ग्यास अदृश्य र गन्धहीन हुन्छ ?
- (२) वायु प्रदूषणका कारणले लाग्ने कुनै दुईओटा रोगको नाम लेख्नुहोस् ।
- (३) टोखाको कुन खोला सबैभन्दा बढी प्रदूषित भइसकेको छ ?
- (४) प्लास्टिक माटामा कति वर्षसम्म नगल्ने हुन्छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

- (१) वातावरणबाट मानिसले प्राप्त गर्ने चारओटा फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (२) अम्लीय वर्षा कसरी हुन्छ ?
- (३) ध्वनि प्रदूषणले विद्यार्थीमा पार्ने दुईओटा असर उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (४) किन प्लास्टिक जलाउन हुँदैन ? दुईओटा कारण लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

- (१) टोखा नगरपालिकाको उदाहरण दिएर मानव र वातावरणबिचको अन्तरसम्बन्ध कस्तो छ ? लेख्नुहोस् ।
- (२) जल र जमिन प्रदूषणले वातावरणमा कसरी असर पार्छ ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।
- (३) प्लास्टिक जलाउँदा कुन कुन विषाक्त पदार्थ निस्कन्छन् र तिनले मानव स्वास्थ्यमा के असर गर्छन् ?
- (४) ध्वनि प्रदूषणका कारण र त्यसका असर लेख्नुहोस् । तपाईंले यसलाई घटाउन गर्न सक्ने

दुईओटा उपायह लेख्नुहोस् ।

- (५) प्लास्टिकको प्रयोगबाट हुने दुई असर उल्लेख गर्नुहोस् । यसबाट बच्ने दुईओटा उपाय पनि लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको विद्यालय परिसरमा एक हप्तासम्म प्लास्टिक फोहोरको अवलोकन गरेर हिसाब राख्नुहोस् । खाजाघर, कक्षाकोठा, खेल मैदानमध्ये कहाँ बढी प्लास्टिक आउँछ, पहिचान गर्नुहोस् । प्लास्टिक घटाउन कम्तीमा तीनओटा ठोस उपाय सुझाउनुहोस् । त्यसका बारेमा एउटा प्रतिवेदन तयार गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

- (क) कक्षालाई विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहले विद्यालय वरिपर अनुगमन गरेर कहाँ कहाँ कस्ता कस्ता फोहोर छन्, विवरण सङ्कलन गर्न भन्नुहोस् र त्यसको सफाई गर्ने योजना पनि बनाउन लगाउनुहोस् ।
- (ख) कक्षामा विभिन्न वस्तु (पानीको बोतल, कपडाको झोला, काँचको गिलास, पोलिथिन, टिफिन बक्स आदि) ल्याउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई एक एक गरी वस्तु उठाएर यो प्लास्टिक हो होइन सोध्नुहोस् र यसको विकल्प के हुन सक्छ, कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- (ग) विद्यार्थीमध्ये एक जना छिमेकी हुन्छ जो प्लास्टिक जलाउँदै छ, अर्को जना जागरुक विद्यार्थी हुन्छ । छिमेकी विद्यार्थीले प्लास्टिक जलाउँदै गरेको अभिनय गर्ने र जागरुक विद्यार्थीले पाठमा उल्लिखित डाइअक्सिन, फ्युरान, कार्बन मोनोक्साइड जस्ता ग्यास उत्पादन गर्छ भन्ने कुरा र त्यसको असर बारेमा सबै विद्यार्थीमाझ छलफल गराउनुहोस् ।
- (घ) जल, जमिन, वायु तथा ध्वनि प्रदूषणका केही भिडियो वा फोटो सङ्कलन गरी विद्यार्थीलाई देखाउनुहोस् र त्यसका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

१. फोहोरमैलाको परिचय

घर, विद्यालय, समुदाय वा उद्योगधन्दामा कार्य गर्दा निस्कने काम नलाग्ने र वतावरणलाई प्रदूषित गर्ने वस्तुलाई फोहोरमैला भनिन्छ। सामान्यतया फोहोरमैला ठोस, तरल वा ग्यास अवस्थामा हुन्छन्। काम नलाग्ने भनी फालेका प्लास्टिकका झोला, कागज, फलामका टुक्रा, काचका बट्टा, सिसाका बोतल, टिनका पाता फेहोर वस्तु हुन्। रडका बट्टा र बाल्टी, तार, फलफूल तथा तरकारीका बोक्रा, कुहिएका बासी खाना, प्याक्टीबाट निस्कने रसायन पनि फोहोरमैलाका उदाहरण हुन्। फोहोरमैलालाई जैविक(कुहिने) फोहोर, अजैविक(नकुहिने) फोहोर, रसायनयुक्त फोहोर, तरल फोहोर, ठोस फोहोर र इ-फोहोर गरी विभिन्न वर्गमा विभाजन गर्न सकिन्छ

- (क) **जैविक(कुहिने) फोहोर:** तरकारी तथा फलफूलका बोक्रा, बासी खाना, झारपात
- (ख) **अजैविक(नकुहिने) फोहोर:** प्लास्टिक झोला, बोतल, टिनका डब्बा, रबर, टायर
- (ग) **रसायनयुक्त फोहोर :** ब्याट्री, अस्पताल तथा कारखानाबाट निस्कने रसायन
- (घ) **तरल फोहोर:** ढलको पानी, कारखाना तथा भान्साबाट निस्कने पानी
- (ङ) **ठोस फोहोर :** कागज, कपडा, प्लास्टिक, काठ
- (च) **इ - फोहोर:** तार, टिभी, मोबाइल फोन, कम्प्युटर, फ्रिज, चार्जर

फोहोरको मुख्य स्रोत मानवीय क्रियाकलाप हुन्। मानिस बसोबास गर्ने स्थल र उनीहरूले गर्ने कार्य फोहोरका प्रमुख स्रोत हुन्। घर, विद्यालय, समुदाय, उद्योगधन्दा फोहोर उत्पादनका प्रमुख स्रोत हुन्। टोखा नगरपालिकाभित्रका बस्ती तथा विद्यालयमा उल्लिखित फोहोर निस्कन्छ।

क्रियाकलाप १:

तपाईंको घर, विद्यालय, समुदाय र उद्योगधन्दाबाट निस्कने फोहोरमैलाको उदाहरण तलको तालिकामा भर्नुहोस्:

फोहोरको स्रोत	कुहिने फोहोर	नकुहिने फोहोर	ठोस फोहोर	तरल फोहोर	इ- फोहोर
घर					
विद्यालय					
समुदाय					
उद्योगधन्दा					
अस्पताल					

२. नीतिगत व्यवस्था

फोहोरमैला व्यवस्थापन ऐन, २०६८ तथा फोहोरमैला व्यवस्थापन नियमावली, २०७० ले फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने गराउने दायित्व स्थानीय तहलाई दिएको छ। फोहोरमैलाको व्यवस्थापन गर्न स्थानान्तरण केन्द्र, ल्यान्डफिल्ड साइटको व्यवस्थापन तथा फोहोरमैलाको प्रशोधनका लागि आवश्यक पर्ने पूर्वाधार तथा संरचनाको निर्माण तथा सञ्चालन गर्ने जिम्मेवारी स्थानीय तहलाई तोकिएको छ। स्थानीय तहले आफ्नो स्थानीय तहभित्रको फोहोरको व्यवस्थापन गर्नका लागि योजना बनाई कार्यान्वयन गर्नुपर्छ। कानूनमा भएको उक्त व्यवस्थालाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्नका लागि टोखा नगरपालिकामा वातावरण तथा विपत् व्यवस्थापन समिति गठन गरिएको छ। उक्त समितिका मुख्य कार्य निम्नलिखित छन्:

- (क) सफा, सुन्दर र स्वच्छ नगर बनाउन आवश्यक अध्ययन, अवलोकनगरी सुझाव पेस गर्ने
- (ख) Clean and Green City को अवधारणाअनुसार कार्यक्रम तर्जुमा र कार्यान्वयन गर्ने
- (ग) सार्वजनिक शौचालय निर्माण, वायु प्रदूषण नियन्त्रण, वातावरण संरक्षणमा समुदायको अधिकतम परिचालन, जैविक फोहोर घरघरमा व्यवस्थापन, सफा टोल अभियान, सहरीक्षेत्रका साना वन व्यवस्थापन, तरकारी, फलफूल तथा माछामासु बजारलाई आधुनिकीकरण तथा नदीकिनारा संरक्षणका लागि कार्ययोजना तयार गर्ने
- (घ) फोहोरबाट ऊर्जा अभियान कार्यान्वयन गर्न आवश्यक कार्यक्रम तयार गर्ने
- (ङ) वातावरण संरक्षण तथा फोहोरमैला व्यवस्थापन कार्य गर्ने कार्य प्रभावकारी भए नभएको अनुगमन र निरीक्षण गरी कार्यान्वयनमा प्रभावकारिता ल्याउने

३. फोहोरमैलाको व्यवस्थापन

फोहोरलाई उत्पत्ति भएकै स्थानमा राखिरहने हो भने मानव स्वास्थ्यमा असर पर्छ। त्यसैले फोहोरको

प्रकृतिअनुसार यसलाई व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । फोहोरमैला व्यवस्थापनको पहिलो कार्य फोहोरको वर्गीकरण गर्नु हो । फोहोर निस्कने स्थानबाट नै उचित तरिकाले वर्गीकरण गरेको खण्डमा फोहोर व्यवस्थापनमा धेरै सजिलो हुन्छ । फोहोरलाई घर, समुदाय, विद्यालय वा उद्योगबाट नै छुट्यायो भने व्यवस्थापन गर्न सहज हुन्छ ।

एउटै फोहोरबाट पनि फरक फरक प्रकृतिको फोहोर निस्कन्छ । एउटा स्पाइरल कापीमा धातु, कागज र प्लास्टिक हुन्छ । यी तिनै प्रकारका फोहोरको व्यवस्थापन फरक फरक तरिकाले गरिने भएकाले फोहोर सङ्कलन गर्ने स्थानमा नै छुट्याएर राख्नुपर्छ । यसो गर्नाले व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुनका साथै सफाई कर्मचारीको कार्यबोझ घट्छ । थोरै जनशक्तिबाट उक्त कार्य गर्न सकिन्छ । फोहोर व्यवस्थापन गर्नका लागि ३R विधि (घटाउने, पुनः प्रयोग गर्ने, प्रशोधन गर्ने) वा वा 5R विधिको गरिन्छ । ३R भन्दा ५R बढी प्रभावकारी मानिन्छ ।

फोहोरलाई स्रोतबाट नै छुट्याउनका लागि सँगैको चित्रमा देखाए जस्तै गरी कागज, प्लास्टिक, ग्लास र कुहिने अर्थात् जैविक फोहोरलाई घर तथा विद्यालयबाट नै चारओटा फरक फरक रङका बाल्टीको प्रयोग गर्नुपर्छ । फरक फरक बाल्टीमा राखेको फोहोरलाई 5R विधिको प्रयोग गरी फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।



फोहोर छुट्याउन प्रयोग गरिने बाल्टी

(१) ५ R विधिको प्रयोग कसरी गर्ने ?

फोहोर व्यवस्थापन भनेको फोहोरलाई सही तरिकाले सङ्कलन, प्रयोग, पुनःप्रयोग र व्यवस्थापन गर्ने प्रक्रिया हो । फोहोर व्यवस्थापनमा ५R विधि धेरै उपयोगी मानिन्छ । यसले वातावरण सफा राख्न, स्वास्थ्य जोगाउन र स्रोतको संरक्षण गर्न मद्दत गर्छ । ५R विधिमा फोहोरलाई अस्वीकार गर्नु (Refuse), कम गर्नु (Reduce), पुनः प्रयोग गर्नु (Reuse), प्रशोधन गर्नु (Recycle), र सडाउनु (Rot) जस्ता कार्य तपसिल बमोजिम गरिन्छ :

अ) अस्वीकार गर्नु (Refuse) : आफूलाई अनावश्यक र वातावरणलाई हानि गर्ने वस्तु प्रयोग नगर्नु नै Refuse हो । प्लास्टिकको झोला नलिई कपडाको झोला प्रयोग गर्नु, एकपटक मात्र प्रयोग हुने प्लास्टिकका सामग्री अस्वीकार गर्नु, अनावश्यक प्याकिङ भएका सामान नकिन्नु वा प्याकेजिङको विकल्प खोज्नु जस्ता कार्य असअन्तर्गत पर्छन् ।

आ) कम गर्नु (Reduce): फोहोर कम उत्पादन हुने गरी वस्तुको प्रयोग घटाउनु Reduce हो। आवश्यक परे मात्र कापी वा कागज प्रयोग गर्नु, खाना खेर नफाल्नु, पानी र बिजुलीको अनावश्यक प्रयोग नगर्नु, प्याकेजिङको मात्रा घटाउनु तथा अनावश्यक सामग्री किनेर नथुपार्नु अर्थात् नभइनहुने सामग्री मात्र खरिद गर्नु असअन्तर्गत पर्छन्।

इ) पुनः प्रयोग गर्नु (Reuse) : एकपटक प्रयोग गरिएका वस्तु फेरि प्रयोग गर्नु Reuse हो। पुरानो बोटलमा पानी भरेर फेरि प्रयोग गर्नु, पुराना कपडा सफाइ गरेर पटक पटक प्रयोग गर्नु, पुराना लुगा तथा सामग्री फाल्नुको सट्टा इच्छुक व्यक्तिलाई वितरण गर्नु, कापीका खाली पाना प्रयोग गर्नु, पुराना पाठ्यपुस्तक पुनः अर्को कक्षाको विद्यार्थीले पढ्नु यसैका उदाहरण हुन्।

ई) पुनर्चक्रण गर्नु (Recycle) : फोहोर वस्तुलाई प्रशोधन गरी नयाँ वस्तु बनाउनु Recycle हो। पुराना कागजबाट नयाँ कागज बनाउनु, प्लास्टिक पगालेर नयाँ सामग्री बनाउनु, फलाम र सिसा पुनःप्रक्रिया गरी पुनः प्रयोग गर्नु असअन्तर्गत पर्छन्।

उ) सडाउनु/रूपान्तरण गर्नु (Rot/ Repurpose): कुहिने फोहोरलाई जैविक मलमा परिवर्तन गर्नु Rot हो। तरकारीका बोक्रा कम्पोस्ट मल बनाउन प्रयोग गर्नु, पातपतिङ्गर कुहाएर जैविक मल बनाउनु, भान्साबाट निस्कने कुहिने फोहोर छुट्टै राखेर सफाइ कर्मचारीलाई दिनु असअन्तर्गत पर्छन्।



कम्पोस्ट बिन

फोहोर व्यवस्थापन गर्नका लागि पहिले प्रयोग गरेको सामग्रीलाई फरक उद्देश्यका लागि पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ। पानीको जारलाई सामग्री भण्डार गर्ने भाँडाको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। बोटललाई काटेर बिकर, गिलास वा रेनगज बनाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ। एक पटक प्रयोग एउटा उद्देश्यका लागि प्रयोग गरीएका सामग्रीलाई फरक उद्देश्यका लागि प्रयोग गर्नु Repurpose हो।

सारमा भन्ने हो भने ५R विधिको प्रयोगले फोहोर कम हुन्छ, वातावरण सफा रहन्छ र स्वास्थ्य सुरक्षित हुन्छ। हरेक विद्यार्थीले घर, विद्यालय र समुदायको फोहोर व्यवस्थापन गर्नका लागि ५R विधि अपनाउनुपर्छ।

जानिराखौँ: DOKO Recyclers, सानोठिमी, भक्तपुरले काठमाडौँ उपत्यकाभित्रको नकुहिने र विशेष

गरी इ-फोहोरको व्यवस्थापन गर्दै आएको छ । यस संस्थाले कागज, प्लास्टिक, ग्लास, धातुजन्य तथा इ-फोहोर घर वा समुदायबाट उठाउँछ । उक्त फोहोर तोकिएबमोजिम प्रतिकिलो नगद दिएर खरिद गर्ने भएकाले नगरपालिकाको समन्वयमा टोखाबासीले यस कार्यको सदुपयोग गर्नु उपयुक्त देखिन्छ ।

(२) टोखामा फोहोर व्यवस्थापनको अभ्यास

टोखा नगरपालिकामा फोहोरमैला व्यवस्थापनमा नगरपालिकाले, समुदाय र निजी संस्थाको साझेदारीमा कार्य भएको देखिन्छ । नगरपालिकाले फोहोर व्यवस्थापनका लागि नीतिगत र सचेतनामूलकलगायतका तपसिलबमोजिमका कार्य गरेको पाइन्छ :

- अ) फोहोरमैला व्यवस्थापनको मुख्य जिम्मेवारी नगरपालिकाले आफैँ लिएको छ ।
- आ) घरघरमा फोहोर छुट्याएर सङ्कलन गर्ने अभ्यासलाई प्रोत्साहन गरिएको छ ।
- इ) केही क्षेत्रमा ढोका-ढोका सङ्कलन (door-to-door collection) र सार्वजनिक स्थानमा डस्टबिन राख्ने व्यवस्था छ ।
- ई) नगरपालिकाले छुट्टाछुट्टै डस्टबिन वितरण गर्ने, पम्पलेट वितरण तथा जनचेतनामुखी कार्य गरिरहेको छ ।
- उ) धेरै घरधुरीमा जैविक (organic) र अजैविक (inorganic) फोहोर छुट्याउने अभ्यास सुरु भएको छ ।
- ऊ) जैविक फोहोरलाई कम्पोस्ट बनाएर मलको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन पनि पाइन्छ ।

(३) फोहोर व्यवस्थापनमा देखिएको समस्या र चनौती

टोखामा फोहोर प्रशोधन र अन्तिम व्यवस्थापनको समस्या रहेको पाइन्छ । सबैभन्दा ठुलो समस्या भनेको स्थायी ल्यान्डफिल साइटको अभाव छ । फोहोरको वैज्ञानिक प्रशोधन (treatment) को कमी छ । त्यसैले कतिपय फोहोर नदी वा ढलमा मिसिने वा अन्य ठाउँमा फालिने अवस्था समेत रहेको छ । वैकल्पिक प्रविधिको प्रयोग नगर्ने हो भने आगामी दिनमा तीव्र रूपमा बढ्दै गएको सहरीकरणले टोखामा फोहोर व्यवस्थापनमा जटिल समस्या पर्ने देखिन्छ । उक्त समस्याको व्यावहारिक समाधानको खोजी गरी फोहोर व्यवस्थापनको दीर्घकालीन समाधान गर्नु नै टोखा बासीका लागि मुख्य चुनौती रहेको छ ।

१. सबै भन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लयाउनुहोस् :

(क) फोहोर व्यवस्थापन भन्नाले के बुझिन्छ ?

(अ) फोहोरको वर्गीकरण गरी फाल्ने काम

(आ) फोहोरको सङ्कलन, वर्गीकरण र व्यवस्थापन गर्ने काम

(इ) फोहोर जलाउने काम

(ई) फोहोर लुकाउने काम

(ख) ५R विधिमा “Reduce” को अर्थ के हो ?

(अ) पुनः प्रयोग गर्नु

(आ) फोहोर घटाउनु

(इ) पुनर्चक्रण गर्नु

(ई) फोहोर जलाउनु

(ग) पुरानो बोटललाई फेरि पानी राख्न प्रयोग गर्नु कुन R हो ?

(अ) Refuse

(आ) Recycle

(इ) Reuse

(ई) Repurpose

(घ) प्लास्टिकको झोला नलिएर कपडाको झोला प्रयोग गर्नु कुन विधिसँग सम्बन्धित छ ?

(अ) Refuse

(आ) Recycle

(इ) Recover

(ई) Reuse

(ङ) कागज, प्लास्टिक र धातुलाई नयाँ वस्तु बनाउन प्रयोग गर्नु कुन प्रक्रिया हो ?

(अ) Reuse

(आ) Reduce

(इ) Recycle

(ई) Refuse

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) जैविक फोहोरको एउटा उदाहरण दिनुहोस् ।

(ख) फोहोर व्यवस्थापन भनेको के हो ?

(ग) ५R मध्ये कुनै दुईओटा लेख्नुहोस् ।

(घ) Reuse को अर्थ के हो ?

(ङ) Recycle किन आवश्यक छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

- (क) फोहोर व्यवस्थापनको दुई ओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।
- (ख) Reduce र Reuse बिचको फरक लेख्नुहोस् ।
- (ग) विद्यालयमा ३R विधि कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ ?
- (घ) कुहिने र नकुहिने फोहोरबिच फरक लेख्नुहोस् ।
- (ङ) टोखा नगरपालिकाभित्रको फोहोर व्यवस्थापन गर्नका लागि देखिएका मुख्य दुईओटा समस्या लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

- (क) ५R विधि भनेको के हो ? उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।
- (ख) घर र विद्यालयमा फोहोर व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।
- (ग) फोहोरको सही व्यवस्थापन नगर्दा वातावरणमा पर्ने असर वर्णन गर्नुहोस् ।
- (घ) टोखा नगरपालिकाले फोहोर व्यवस्थापन कार्यका लागि नगरपालिकाले गरेका प्रयासको विश्लेषण गर्नुहोस् ।
- (ङ) “स्वच्छ वातावरणका लागि ५R विधि आवश्यक छ ।” यस कथनलाई उदाहरणसहित स्पष्ट पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- (क) तपाईँ बसोबास गरेको घर, विद्यालय र समुदायबाट निस्कने फोहोरमैलाको व्यवस्थापन कसरी हुँदै आएको छ उदाहरणसहित तलको तालिकामा भरि कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

फोहोरको स्रोत	फोहोरको प्रकार	फोहोर व्यवस्थापन गर्न भए गरेका उल्लेखनीय कार्य			
		परिवारबाट	समुदायबाट	वडाबाट	कैफियत
घर					
विद्यालय					
समुदाय					
अस्पताल					

- (ख) तपाईँको विद्यालय वा विद्यालयबाट निस्कने कुहिने फोहोरबाट कम्पोस्ट मल बनाएर उक्त मलको

प्रयोग गरी घर वा विद्यालयमा कुनै फलफूलको बिरुवा रोपेर त्यसबाट प्राप्त भएको फूल वा फलसहित कक्षामा फोहोर उत्पादन, वर्गीकरण, कम्पोस्ट बनाउने तरिका, फलफूलको बिरुवा रोप्ने, हेरचार गर्ने र फलफूल उत्पादन भएसम्मको चित्र वा भिडियो बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

- (१) पाठको अध्यापन गराउनका लागि खेल विधि, समूह कार्य, प्रश्नउत्तर विधि, छलफल विधि, अभिनय तथा नाटक विधि,परियोजना कार्य तथा सूचना प्रविधि,Think-Pair-Share विधिको प्रयोग गर्ने
- (२) आफ्नो घरको फोहोर कहाँ जान्छ, विद्यार्थीलाई आफ्नै अनुभव भन्न लगाउने
- (३) **फोहोर छुट्याउने खेल (Sorting Game)** : कक्षामा दुई तीनओटा डस्टबिन (जैविक/अजैविक/हानिकारक) राख्ने । विभिन्न वस्तु (कागज, बोतल, पात, ब्याट्री) देखाउने । विद्यार्थीले सही डस्टबिनमा राख्न भन्ने
- (४) **3R (Reduce, Reuse, Recycle) अभ्यास क्रियाकलाप** : विद्यार्थीलाई समूहमा बाँड्ने । हरेक समूहले एउटा “R” को उदाहरण तयार गर्ने । पुराना वस्तुबाट नयाँ वस्तु बनाउन लगाउने (जस्तै: बोतलबाट फूलदानी)
- (५) **पोस्टर/चार्ट निर्माण** : "सफा वातावरण, स्वस्थ जीवन" शीर्षकमा विद्यार्थीलाई पोस्टर बनाई कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउने
- (६) **सरसफाइ अभियान (Clean-up Activity)** : विद्यालय परिसर सफा गर्न लगाउने । फोहोर छुट्याएर राख्ने अभ्यास गराउने
- (७) **अवलोकन/फिल्ड कार्य (Field Study)**: विद्यार्थीलाई घर/टोलको आफ्नो टोलको फोहोरको अवस्था अध्ययन रिपोर्ट लेख्न लगाउने

१. परिचय

प्रकोप र विपत् वातावरण र मानव जीवनसँग जोडिएका दुई फरक तर अन्तरसम्बन्धित अवधारणा हुन् । विपत् व्यवस्थापनको दृष्टिकोणबाट यी दुवैमा प्रस्ट भिन्नता रहेको छ । प्रकोप भनेको मानव जीवन, सम्पत्ति, वातावरण वा पूर्वाधारमा क्षति पुऱ्याउने सम्भावित घटना, स्रोत वा परिस्थिति हो । यो विपत् आउनुभन्दा अगाडिको अवस्था वा चेतावनी हो । जबसम्म यसले प्रत्यक्ष रूपमा जनधनको क्षति गर्दैन, तबसम्म यो केवल प्रकोप मात्र रहन्छ । उदाहरणका लागि पहाडको टुप्पामा एउटा ठुलो ढुङ्गा पल्टिन ठिक्क परेर बसेको छ भने त्यो प्रकोप हो । जब त्यो ढुङ्गा खसेर तल गुड्दै गई एउटा घरलाई थिच्छ र क्षति पुऱ्याउँछ, त्यो विपत् बन्छ ।

प्रकोपको सामना गर्न स्थानीय समाज, स्रोत र साधनबाट मात्र सम्भव हुँदैन । यस्तो अवस्थालाई विपत् भनिन्छ । विपत्ले समाजको सामान्य जीवन प्रणालीलाई पूर्ण रूपमा अस्तव्यस्त बनाइदिन्छ । सहरी दुर्घटना मानव सिर्जित प्रकोपको एउटा उदाहरण हो ।

२. विपत्को प्रकार

विपत् भनेको कुनै स्थानमा आपत्कालीन अवस्था सिर्जना भई जन वा धनको क्षतिको साथै जीवनयापन र वातावरणमा प्रतिकूल असर पर्ने प्राकृतिक वा गैरप्राकृतिक सङ्कट हो । विपत् वा प्रकोप प्राकृतिक र मानव सिर्जित गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । प्रकोप दुई प्रकारका हुन्छन् । प्राकृतिक प्रकोप वा विपत् भौगर्भिक, जल तथा मौसमी र जैविक गरी तीन प्रकारका हुन्छन् ।

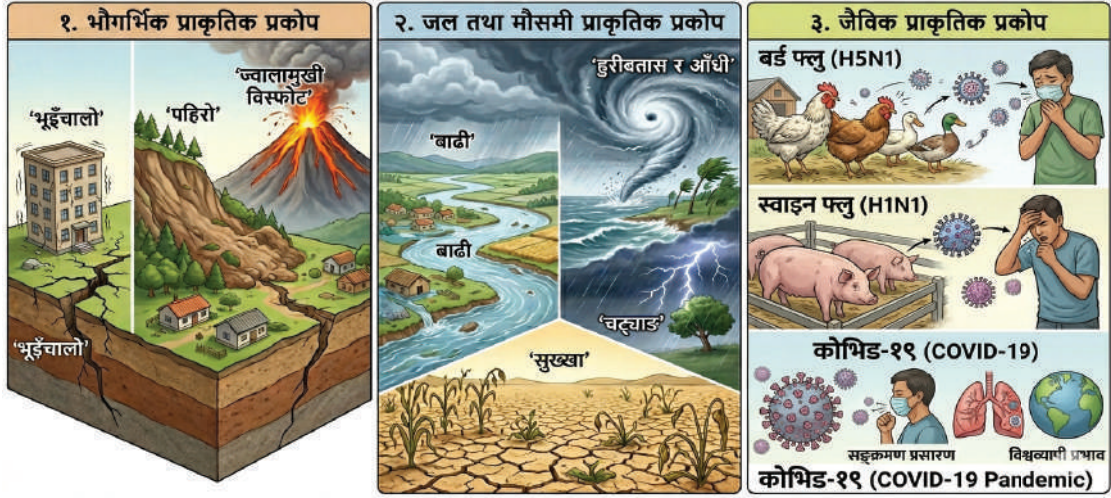
(क) भौगर्भिक प्रकोप : पृथ्वीको भूभाग हलचल भएको कारणबाट हुने प्रकोपलाई भौगर्भिक प्रकोप भनिन्छ । भूस्वखलन, पहिरो, भूक्षय, ज्वालामुखी विष्फोट आदि भौगर्भिक प्रकोपका उदाहरण हुन् ।

(ख) जल तथा मौसमी प्रकोप : जलवायुमा तथा मौसममा आएको तीव्र परिवर्तनको कारणले हुन सक्ने घटनालाई जल तथा मौसमी प्रकोप भनिन्छ । चट्याङ, असिना, बाढी, हावाहुरी, हिमपात, लु, शीतलहर आदि जल तथा मौसमी प्रकोपका उदाहरण हुन् ।

(ग) जैविक प्रकोप : विभिन्न प्रकारका ब्याक्टेरिया, भाइरस तथा फङ्गसका कारणले मानिस, जनावर वा बालीनालीमा आउने महामारीका रोग जैविक प्रकोप हुन् । कोभिड, वनस्पती तथा जनावरबाट सर्ने

प्लेग, सलह, बर्ड फ्लु, स्वाइन फ्लु आदि जैविक प्रकोपका उदाहरण हुन्।

प्राकृतिक प्रकोपका प्रमुख प्रकारहरू र उदाहरणहरू



चित्र: प्रकोपको प्रकार र उदाहरण

क्रियाकलाप :

माथिको चित्र अध्ययन गरी टोखामा आउन सक्ने प्रकोपको नाम र उक्त प्रकोपबाट बच्न अपनाउनु पर्ने सावधानी तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

क्र स	प्रकोपको नाम	अपनाउनु पर्ने सावधानी

३. विपत् न्यूनीकरणका उपाय

हाम्रो देश नेपाल भौगोलिक रूपमा जति सुन्दर छ, विपत्तिको हिसाबले त्यति नै जोखिमपूर्ण पनि छ। यहाँ बसेरि विभिन्न प्राकृतिक प्रकोप आउने गर्छन्। देशका अन्य बस्ती जस्तै टोखा पनि प्राकृतिक प्रकोपको दृष्टिले अछुत रहन सक्दैन। टोखा नगरपालिका दक्षिणतर्फ घना बस्ती छ। उत्तरतर्फ शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्जसँग जोडिएको भिरालो जमिनमा बस्ती बसेको छ। त्यसैले बनावटको हिसाबले पनि यहाँका बस्ती

विभिन्न प्रकारका प्रकोपका सम्भाव्य क्षेत्र हुन् । टोखामा विशेष गरी भूकम्प, बाढी, पहिरो, आगलागी, डडेलो, वन्यजन्तुको आक्रमण, हावाहुरी, महामारीलगायतको प्रकोपबाट हुने सक्ने विपत्को जोखिम छ । विपत् व्यवस्थापन गर्न यसलाई एउटा सूत्रमार्फत प्रस्तुत गर्न सकिन्छ ।

विपत् =

हामीसँग प्रकोपको सामना गर्ने क्षमता उच्च छ र हाम्रो कमजोरी कम छ भने प्रकोप आए पनि त्यसलाई विपत् बन्नबाट रोक्न वा क्षति कम गर्न सकिन्छ । विपत्तिलाई पूर्ण रूपमा रोक्न नसकिए पनि सही पूर्वतयारी र सतर्कता अपनाएमा यसबाट हुने क्षतिलाई धेरै कम गर्न सकिन्छ । टोखा नगरपालिकाभित्रका बस्तीमा विपत्बाट बच्नका लागि निम्नलिखित उपाय अपनाउन सकिन्छ :

भूकम्प : भूकम्प आफैँले मानिसलाई मादैन तर कमजोर संरचना र हाम्रो लापरबाहीले क्षति पुऱ्याउँछ । यसबाट बच्न निम्नलिखित उपाय अपनाउनुपर्छ :

(क) भूकम्प आउनुअघि: घर बनाउँदा इन्जिनियरको सल्लाहमा भूकम्पप्रतिरोधी बनाउने । घरभित्रका दराज, ऐना जस्ता सामान नढल्ने गरी सुरक्षित ठाउँमा राख्ने

(ख) भूकम्प गडरहेका बेला: आत्तिएर यताउता नभाग्ने । बलियो टेबल वा खाटमुनि निहुरिने , छोपिने र समात्ने (Drop, Cover and Hold on) नियम अपनाउने । यदि खुला ठाउँमा हुनुहुन्छ भने भवन, रुख र बिजुलीका पोलबाट टाढै बस्ने

(ग) भूकम्प गडसकेपछि: ग्यास, बिजुलीको मेन स्विच बन्द गर्ने । हल्ला फैलाउनुको साटो आधिकारिक समाचार मात्र सुन्ने

बाढी : वर्षायाममा नदीमा पानीको सतह बढेर आसपासका जमिन डुब्नु नै बाढी हो । बाढीबाट बच्न निम्नलिखित उपाय अपनाउनुपर्छ :

(क) नदी किनारको क्षेत्रमा घर वा बस्ती नबसाउने

(ख) जल तथा मौसम विज्ञान विभागको बाढीसम्बन्धी चेतावनी र साइरन (पूर्वसूचना) लाई ध्यान दिएर सुन्ने

(ग) बाढी आउने सम्भावना भएमा आफ्ना महत्त्वपूर्ण कागजपत्र, पैसा र औषधी लिएर बेलैमा सुरक्षित र अग्लो स्थानमा जाने

(घ) बाढीको पानीमा पौडी खेल्ने वा गाडी गुडाउने प्रयास नगर्ने

पहिरो : पहाडी भेगमा पानी परेपछि माटो र ढुङ्गा लेदो बनेर खस्नु पहिरो हो । यसबाट बच्न निम्नलिखित

उपाय अपनाउनुपर्छ :

- (क) भिरालो र कमजोर जमिनमुनि बस्ती नबसाउने
- (ख) पहाडी क्षेत्रमा जथाभाबी डोजर चलाएर सडक खन्ने काम रोक्ने र वृक्षरोपण गर्ने
- (ग) बर्सातको समयमा पहिरोको जोखिम भएका सडकमा यात्रा नगर्ने

वन डढेलो : सुकखा मौसममा वनजङ्गलमा लाग्ने आगोलाई डढेलो भनिन्छ । यसबाट बच्न निम्नलिखित उपाय अपनाउनुपर्छ :

- (क) वनजङ्गलमा वनभोजपछि वा अन्य कामले बालेको आगो पूर्ण रूपमा निभाएर मात्र फर्कने
- (ख) जङ्गल आसपास चुरोट वा सलाईका काँटी बलिरहेकै अवस्थामा जथाभाबी नफाल्ने
- (ग) डढेलो लागेको देखेबित्तिकै स्थानीयहरू मिलेर अग्निरेखा (Fire line) बनाउने । हरियो स्याउलाले निभाउने प्रयास गर्ने । तुरुन्त दमकल वा वन कार्यालयमा खबर गर्ने

वन्यजन्तु आक्रमण : मानिस जङ्गलमा जाँदा वा वन्यजन्तु मानव बस्तीमा आउँदा वन्यजन्तुबाट आक्रमण हुन सक्छ । यसबाट बच्न निम्नलिखित उपाय अपनाउनुपर्छ :

- (क) जङ्गल आसपासका क्षेत्रमा एकलै हिँडडुल नगर्ने, सधैं समूहमा हिँड्ने
- (ख) जङ्गल जाँदा लौरो बोक्ने । आवाज निकाल्दै हिँड्ने ताकि वन्यजन्तु टाढै भाग्नु
- (ग) वन्यजन्तुलाई जिस्क्याउने, ढुङ्गा हान्ने, तस्बिर खिच्ने, नजिक जाने गल्ती नगर्ने ।
- (घ) आफ्नो घर र गोठको वरिपरि उज्यालो बत्तीको व्यवस्था गर्ने

हावाहुरी : तीव्र गतिमा चल्ने हावाहुरीले ठुलो भौतिक क्षति पुऱ्याउन सक्छ । यसबाट बच्न निम्नलिखित उपाय अपनाउनुपर्छ :

- (१) हावाहुरी चल्न थालेपछि घरभित्रै सुरक्षित बस्ने, झ्यालढोका राम्ररी बन्द गर्ने
- (२) अग्ला रुख, बिजुलीका पोल, होर्डिड बोर्ड र कमजोर छाना भएका घरमा ओत नलिने
- (३) घरको छानामा रहेका जस्तापाता वा अन्य हलुका सामानलाई बलियो गरी बाँधेर राख्ने

आगलागी : मानवीय असावधानीका कारण बस्तीमा आगलागी हुने गर्छ । यसबाट बच्न निम्नलिखित उपाय अपनाउनुपर्छ :

- (क) सलाई, लाइट र ग्यास सिलिन्डर बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने

- (ख) खाना पकाइकेपछि ग्यासको रेगुलेटर र चुलो अनिवार्य बन्द गर्ने
- (ग) घरको बिजुलीका तार पुराना भएमा फेर्ने । एउटै मल्टिप्लगमा धेरै उपकरण नजोड्ने
- (घ) घरमा सधैं पानी, बालुवा वा आगो निभाउने उपकरण तयारी अवस्थामा राख्ने

महामारी : एकै समयमा धेरै मानिसमा सर्ने सरुवा रोग नै महामारी हो । यसबाट बच्न निम्नलिखित उपाय अपनाउनुपर्छ :

- (क) सधैं उमालेको वा फिल्टर गरेको सफा पानी पिउने । ताजा खाना खाने
- (ख) शौचालय गइसकेपछि र खाना खानुअघि साबुनपानीले कम्तीमा २० सेकेन्डसम्म मिचीमिची हात धुने
- (ग) आफ्नो घर र समुदाय सफा राख्ने, पानी जम्न नदिने
- (घ) समयमै सरकारले तोकेका खोप लगाउने
- (ङ) सरुवा रोग लागेका बिरामीबाट सुरक्षित दुरी कायम गर्ने । माक्स लगाएर हिँड्ने

४. सवारी दुर्घटना

(१) सवारी दुर्घटनाको परिचय

सडकमा गुडिरहेका सवारी बस, कार, मोटरसाइकल, ट्रक आदि एकापसमा ठोक्किनु, अनियन्त्रित भई पल्टिनु वा सडकबाट खस्नु र त्यसबाट मानवीय, भौतिक वा वातावरणीय क्षति हुनुलाई सवारी दुर्घटना भनिन्छ । सवारी दुर्घटना एक्कासि हुने भए तापनि यसका पछाडि धेरैजसो मानवीय गल्ती, प्राविधिक गडबडी वा सडकको दुरावस्था मुख्य कारण हुन् । टोखा नगरपालिकामा पनि बढ्दै गएको जनसङ्ख्या, तीव्र सहरीकरण र साँगुरा बाटाको कारणले धापासी, टोखाबजार तथा गोङ्गबु क्षेत्रमा दुर्घटनाको जोखिम दिनानुदिन बढिरहेको छ ।

(२) सवारी दुर्घटनाका मुख्य कारण

- (अ) **मानवीय कारण:** तीव्र गतिमा गाडी चलाउनु, मदिरा वा लागुपदार्थ सेवन गरेर सवारी हाँक्नु, ट्राफिक नियमको पालना नगर्नु, र चालकको थकान वा लापरवाही
- (आ) **यान्त्रिक कारण:** सवारी साधनको ब्रेक फेल हुनु, टायर पड्किनु, वा बत्तीले काम नगर्नु
- (इ) **सडक र वातावरणीय कारण:** साँघुरो, घुमाउरो र खाल्डो परेको सडक, बाक्लो कुहिरो, भारी वर्षा, र पहिरो



सवारी दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय

(३) सवारी दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय

सवारी दुर्घटनालाई कम गर्न र यसबाट बच्नका लागि चालक, यात्रु र राज्य सबैले ध्यान दिनुपर्ने पर्छ । उक्त कार्य प्रभावकारी रूपमा भए नभएको अनुगमन गरी नियमन गर्न टोखा नगरपालिकामा नगर प्रहरी र ट्राफिक प्रहरीले कार्य गर्दै आएका छन् । सवारी दुर्घटनाबाट बच्नका लागि सवारी चालक, यात्री र नियमनकारी निकायले निम्नलिखित कार्य गर्नुपर्छ :

(अ) यात्रु र पैदलयात्रीका लागि: सधैं फुटपाथबाट हिँड्ने, बाटो काट्दा जेब्रा क्रसिङ वा आकाशे पुलको प्रयोग गर्ने । गुडिरहेको गाडीमा चढ्ने वा ओर्ल्ने नगर्ने

(आ) चालकका लागि: सवारी साधन चलाउँदा तीव्र गतिमा नचलाउने, ट्राफिक नियमको पूर्ण पालना गर्ने । मदिरापान (रक्सी) खाएर गाडी कहिल्यै नचलाउने

(इ) सुरक्षा सामग्रीको प्रयोग : मोटरसाइकल चालकले अनिवार्य रूपमा हेल्मेट लगाउने र गाडीमा बस्नेले सिट बेल्ट बाँध्ने

विपत्ति बाजा बजाएर आउँदैन । हाम्रो सतर्कता र पूर्वतयारीले हामीलाई सधैं सुरक्षित राख्न सक्छ । त्यसैले सतर्कता अपनाऔं । आफू पनि बचाऔं । अरूलाई पनि बचाऔं ।

१. सबैभन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

- (क) भूकम्प गएको समयमा सुरक्षित रहन अपनाइने सही तरिका कुरा कुन हो ?
 (अ) घरको छततिर भाग्ने (आ) निहुरिने, छोपिने र समाल्ने
 (इ) झ्यालबाट हाम फाल्ने (ई) ठुलो स्वरले चिच्याउने
- (ख) पहाडी भेगमा जथाभावी डोजर चलाएर सडक खन्दा कुन प्रकोपको जोखिम सबैभन्दा बढी हुन्छ ?
 (अ) बाढी (आ) आगलागी
 (इ) पहिरो (ई) महामारी
- (ग) वनजङ्गलमा लाग्ने आगो (डढेलो) नियन्त्रण गर्न बनाइने खाली रेखालाई के भनिन्छ ?
 (अ) वाटर लाइन (आ) फायर लाइन (अग्निरेखा)
 (इ) बर्डर लाइन (ई) सेफ्टी लाइन
- (घ) डेङ्गु, हैजा, कोभिड जस्ता रोग तीव्र गतिमा धेरै मानिसमा फैलनुलाई के भनिन्छ ?
 (अ) महामारी (आ) दुर्घटना
 (इ) रोग (ई) महारोग
- (ङ) सडक दुर्घटनाबाट बच्न पैदलयात्रीले बाटो कहाँबाट काट्दा उपयुक्त हुन्छ ?
 (अ) सडकको बिच वा छेउ (आ) जेब्रा क्रसिङ
 (इ) आकाशे पुल (ई) (आ) र (इ) दुबै

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

- (क) प्रकोप भनेको के हो ?
 (ख) भूकम्प आउँदा बचाउका लागि गरिने Drop को अर्थ के हो ?
 (ग) वर्षायाममा टोखामा क्षेत्रमा बढी हुन सक्ने प्राकृतिक प्रकोपका दुईओटा नाम लेख्नुहोस् ।
 (घ) डढेलो लाग्नुको एउटा मुख्य मानवीय कारण के हो ?
 (ङ) सडकमा यात्रा गर्दा मोटरसाइकल चालकले अनिवार्य रूपमा के लगाउनुपर्छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) "भूकम्प आफैँले मानिसलाई मादैन, बरु हाम्रो लापरबाहीले क्षति हुन्छ । " यस भनाइलाई

पुष्टि गर्नुहोस् ।

- (ख) बाढी र पहिरोका बिचमा के सम्बन्ध छ ? यसबाट बच्ने दुई ओटा साझा उपाय लेख्नुहोस् ।
- (ग) वनजङ्गल आसपास बस्ने मानिसले वन्यजन्तुको आक्रमणबाट बच्न अपनाउनुपर्ने दुईओटा मुख्य उपाय लेख्नुहोस् ।
- (घ) घर र विद्यालयमा हुन सक्ने आगलागीको जोखिम कम गर्न के कस्ता सावधानी अपनाउनुपर्छ ?
- (ङ) महामारी फैलिन नदिन व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाइले कसरी मद्दत गर्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) टोखामा सडक दुर्घटना दिनप्रतिदिन बढ्दै गइरहेको छ । यसका प्रमुख कारण के के हुन् ? यसलाई न्यूनीकरण गर्न नगरपालिका, चालक र यात्रुको भूमिका के हुनुपर्छ ? लेख्नुहोस् ।
- (ख) प्राकृतिक प्रकोप भनेको के हो ? भूकम्प र बाढी आउनुभन्दा पहिले गरिने पूर्वतयारीको महत्त्व बारे प्रस्ट पार्नुहोस् ।
- (ग) तपाईँ बसोबास गरेको क्षेत्रको सम्भाव्य प्रकोपको सूची बनाउनुहोस् । प्रकोप र विपत्ता के फरक हुन्छ, उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो गाउँ वा टोलको भ्रमण गरी विगतमा घटेका वा भविष्यमा घट्न सक्ने आगलागी, बाढी, पहिरो, हावाहुरी, वन्यजन्तु आक्रमण, महामारी, सडक दुर्घटनाजस्ता सम्भावित प्रकोपको पहिचान गर्नुहोस् । समुदायका ज्येष्ठ नागरिक वा स्थानीय निकायका प्रतिनिधिसँग सोधपूछ गरी निम्नलिखित बुँदामा प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

- (क) समुदायमा रहेको मुख्य प्रकोपको प्रकार ।
- (ख) प्रकोपबाट बच्न समुदाय तथा स्थानीय सरकारले गरिरहेको प्रयास ।
- (ग) सम्भावित प्रकोपबाट सुरक्षित रहनका लागि सुझाव ।

सिकाइ सहजीकरण

- (क) गत विगतमा विपत्को कारणले टोखामा घटेका घटनासम्बन्धी समाचार वा चित्र देखाएर विद्यार्थीको ध्यान आकर्षित गर्ने ।
- (ख) भूकम्प आउँदा गर्ने निहुरिने, छोपिने र समात्ने (Drop, Cover, Hold on) को कक्षामा प्रयोगात्मक

अभ्यास गराउने ।

- (ग) विद्यार्थीलाई समूहगत विभाजन गरी फरक फरक प्रकोप (जस्तै: डढेलो, महामारी, हावाहुरी, सडक दुर्घटना) बाट बच्ने उपायको सूची चार्ट पेपरमा बनाउन लगाउने र कक्षामा प्रस्तुत गर्न भन्ने ।
- (घ) विद्यार्थीले बनाएका बुँदामा शिक्षकले थप प्रष्टीकरण दिने ।
- (ङ) विभिन्न प्रकारका विपत्का कारण र यसबाट बच्ने उपायका बारेमा कक्षामा अन्तर्क्रियात्मक छलफल गराउने ।
- (च) टोखा नगरपालिकाभित्र विपत्ले असर गरेका क्षेत्रको स्थलगत भ्रमण गराउने ।
- (छ) विभिन्न प्रकारका विपत्को बारेमा श्रव्यदृश्य सामग्रीको समेत प्रदर्शन गरी कक्षामा छलफल गराउने ।

१. परिचय

धार्मिक स्थल भनेको कुनै पनि धर्म, सम्प्रदाय वा आध्यात्मिक आस्थासँग जोडिएको पवित्र र पूजनीय ठाउँ हो। यस्ता ठाउँमा मानिसहरू पूजापाठ, प्रार्थना, ध्यान र धार्मिक अनुष्ठान गर्न जान्छन्। हिन्दुहरूको मन्दिर, बौद्धहरूको गुम्बा वा विहार, मुस्लिमहरूको मस्जिद, इसाईहरूको चर्च र सिखहरूको गुरुद्वारा धार्मिक स्थल हुन्। कतिपय अवस्थामा प्राकृतिक रूपमा रहेका पवित्र नदी, पर्वत, गुफा वा पोखरीलाई पनि धार्मिक स्थल मानिन्छ। टोखामा मन्दिर, गुम्बालगायत धेरै धार्मिक स्थल रहेका छन्। यिनले वैदिक तथा बौद्ध सभ्यता र संस्कृतिको उदाहरण दिन्छन्। यी धार्मिक स्थल लिच्छविकालदेखि नै महत्त्वपूर्ण रहेका छन्।

२. टोखाका धार्मिक स्थल

(क) चण्डेश्वरी मन्दिर

टोखाको सबैभन्दा प्रसिद्ध मन्दिर चण्डेश्वरी मन्दिर हो। चण्डेश्वरीलाई भगवती (दुर्गा) को अवतार मानिन्छ। यही परिसरमा दक्षप्रजापतिले यज्ञ गरेको र त्यही अग्निमा सती देवीले हाम्फालेको किंवदन्ती पाइन्छ। हिन्दु भक्तजनका लागि यो मन्दिर महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। विशेष गरी पूजा, व्रत र जात्रामा यस मन्दिरमा मानिसको भिड लाग्छ। यहाँ प्रत्येक वर्ष चण्डेश्वरी जात्रा भव्य रूपमा मनाइन्छ। परम्परागत नेवारी वास्तुकला र ऐतिहासिक महत्त्वका कारणले पनि यो मन्दिर प्रसिद्ध छ। टोखा नगरपालिकाको वडा नं. २ मा अवस्थित यस मन्दिर परिसरमा वनभोजका लागि पनि सुविधा छ।



(ख) सपनतीर्थ

सपनतीर्थ टोखाको पवित्र तीर्थस्थल हो। यहाँ विशेष गरी गोकर्ण औंसी (बुबाको मुख हेर्ने दिन) मा मेला लाग्छ। यस दिनलाई वरिपरिका वस्तीका मानिसले महत्त्वपूर्ण दिन मान्दै मेला भर्न आउँछन्। यहाँ स्नान र पूजा गर्नाले पितृको उद्धार हुन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ। सपनतीर्थ पवित्र स्थलको नजिक सपनतीर्थ विनायक

मन्दिर छ । यो मन्दिर सपनतीर्थको पवित्र पोखरीको नजिक छ, जहाँ तीर्थयात्रीहरू नुहाउने र धार्मिक अनुष्ठानहरू गर्ने गर्छन् । यो परिसर शान्त र सुन्दर वातावरणमा रहेकाले मानिसहरू वनभोजका लागि पनि आउँछन् ।

(ग) गणेश मन्दिर

गणेश मन्दिर टोखाको धेरै पुरानो मन्दिर मानिन्छ । टोखा बजारको चोकमा रहेकाले यसको छुट्टै पहिचान छ । मन्दिरको भित्री भाग छतबिनाको (roofless) छ र यहाँ त्रिकोणात्मक आकारको भिँद्य वा गणेशको ढुङ्गाको मूर्ति छ । यसलाई व्यापार, वाणिज्य र भाग्यको देवता मानिन्छ ।

स्थानीय बासिन्दाले दैनिक पूजा गर्ने मन्दिर नै यही हो । यो शान्त र आध्यात्मिक वातावरण भएको स्थान हो, जहाँ धेरै दर्शनार्थीहरू पूजाका लागि आउँछन् । नेपालीहरूमा कुनै शुभकार्य गर्नुअघि गणेशको पूजा गर्ने परम्परा रहेको छ ।

(घ) कृष्ण मन्दिर

कृष्ण मन्दिर भगवान कृष्णप्रति समर्पित छ । काठमाडौँको टोखा-४, धापासीमा रहेको यस मन्दिरमा जनैपूर्णिमा, कृष्ण जन्माष्टमीमा विशेष पूजा गरिन्छ । यस मन्दिर स्थानीय भक्तजनको आस्थाको केन्द्र हो । कृष्ण जन्माष्टमीका दिन राति १२ बजे यो मन्दिरमा कृष्ण जन्म र दही लीला (दही जात्रा) को भव्य कार्यक्रम आयोजना हुन्छ । यही नै यस मन्दिरको मुख्य विशेषता हो । यस दिन टाढा टाढाबाट दर्शनार्थी आउँछन् । टोखा नगरपालिकाको धापासीमा अवस्थित यस मन्दिरलाई 'राधे राधे श्री कृष्ण धार्मिक सङ्घ' द्वारा व्यवस्थापन गरिएको छ । यहाँ दैनिक नियमित पूजा हुन्छ भने विशेष धार्मिक अवसरमा भिडभाड रहने गर्दछ ।





(ड) बौदेश्वर मन्दिर

टोखा नगरपालिका-१, झोरमा अवस्थित यो मन्दिर ऐतिहासिक र धार्मिक महत्त्व बोकेको स्थान हो, जुन आन्तरिक पर्यटकको रोजाइमा पर्छ। बौदेश्वर महादेव मन्दिर काठमाडौँ उपत्यकाको एक महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक, धार्मिक तथा पर्यटकीय गन्तव्य हो। यो मन्दिर एक विशाल ढुङ्गाभित्र रहेको छ। यसका कारण यसलाई अनौठो र रहस्यमयी मानिन्छ। जनविश्वास र किंवदन्तीअनुसार भगवान् शिव कैलास मानसरोवरबाट गोसाइँकुण्ड जाने क्रममा यो स्थानमा विश्राम गर्नुभएको थियो। त्यसैले यसलाई दोस्रो कैलास मानसरोवरका रूपमा विकास गर्न सकिने सम्भावना छ। मन्दिर परिसरमा रहेको सुन्दर झरनाले गर्दा यहाँ आन्तरिक पर्यटकको निकै भिड लाग्ने गर्छ। यस क्षेत्रको धार्मिक र पुरातात्विक महत्त्वलाई ध्यानमा राख्दै टोखा नगरपालिका र तारकेश्वर नगरपालिकाले संयुक्त रूपमा यस मन्दिर परिसरको विकास र निर्माणमा लगानी गरिरहेका छन्। यो क्षेत्र प्राकृतिक सुन्दरता (हरियाली र झरना) र आध्यात्मिक शान्तिको लागि प्रख्यात छ।

(च) श्री कल्किनारायण मन्दिर

काठमाडौँमा चर्चित गोमा माताले आफू ध्यानमा छँदा श्री कल्किनारायण मन्दिर बनाएमा देशमा सहजता हुन्छ भन्ने भविष्यवाणी गरेको र उनैबाट २०५९ सालमा त्रिशूल गाडेर सो मन्दिरको शिलान्यास भएको थियो। पहिलेदेखि टोखा - ५ बसुन्धरा नजिकै रहेको शिव मन्दिर परिसरमा २०६२ सालमा कल्किनारायण मन्दिरको विधिवत् प्राण प्रतिष्ठासहित स्थापना गरिएको थियो। पछि २०७८ सालमा टोखा नगरपालिकाको



आर्थिक सहयोगमा उक्त मन्दिर परिसर हालको स्वरूपमा ल्याइएको हो। हाल यस परिसरमा ढुङ्गा छापिएको छ। नेपालमा एक मात्र रहेकाले यस मन्दिरको धार्मिक पर्यटकीय महत्त्व बढी छ।

श्री कल्किनारायणलाई विष्णु भगवान्को दसौँ अवतार मानिन्छ। कल्किनारायणको बारेमा भविष्य पुराणमा उल्लेख छ। यस मन्दिरमा पूजा गर्नाले पाप पखालिन्छ, ध्यान गर्नाले मनमा शान्ति मिल्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ। एकपटक मन्दिरभित्र रहेको प्रतिमा चोरी भएपछि चार वर्षसम्म प्रतिमा विहीन अवस्थामा मन्दिर रहेको थियो। २०७९ साल श्रावण षष्ठी अर्थात् नाग पञ्चमीको भोलिपल्ट कल्कि जयन्तीका दिन उक्त प्रतिमा पुनस्थापना गरिएको हो। हाल वसुन्धरा विकास तथा सुधार समाजले उक्त मन्दिर र परिसरको संरक्षण गर्दै आएको छ। मन्दिरका मुख्य पुजारीमार्फत मन्दिरमा दैनिक नियमित पूजापाठ समेत हुने गरेको छ। यस परिसरमा होम कुण्ड रहेको छ, जहाँ प्रत्येक महिनाको १ गते हवन गरिन्छ। यसको साथै भजनकीर्तन पनि हुन्छ।

कल्कि जयन्तीको अवसरमा जगतगुरुकै उपस्थितिमा यस मन्दिरको शोभा यात्रा निकालिएको थियो। प्राण प्रतिष्ठा पश्चात् जगतगुरु कल्कि भगवान्ले आफू स्वयम् कल्कि जयन्तीको दिन नेपाल आएर उक्त मन्दिरमा पूजा पाठ गर्नुका साथै हजारौँको सङ्ख्यामा भक्तजनसहित शोभा यात्रा निकाल्ने बताउनुभएको हो।

भारतको सम्मलपुरमा श्री कल्किनारायण मन्दिर रहेको छ। उक्त मन्दिर १८ औँ शताब्दीको आसपास निर्माण गरिएको थियो। यो मन्दिरलाई कलियुगको अन्त्य र भगवान् श्री कल्किनारायणको उत्पत्तिको सङ्केतका रूपमा पनि लिइन्छ। जब संसारमा अधर्म बढ्छ, कल्कि अवतार देखा पर्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ। श्री कल्किनारायण मन्दिर टोखाको वसुन्धरा चोकनजिकैको क्षेत्रमा स्थापना गरिएको थियो। यो मन्दिर धार्मिक केन्द्रको रूपमा मात्र नभई भविष्यवाणीको प्रतीकको रूपमा पनि सम्मानित छ। धेरै भक्त यो मन्दिर भविष्य परिवर्तनको केन्द्र हुने विश्वास गर्छन्।

३. जात्रा

टोखा इतिहास, संस्कृति, धर्म र कलाको सङ्गम स्थल हो। यसको नामले नै यसको भौगोलिक र व्यापारिक महत्त्व झल्काउँछ। यहाँका जात्राले धार्मिक आस्थाको गहिरो छाप बोकेका हुन्छन्। यहाँका हरेक जात्रा चाडपर्वसँग जोडिएका हुन्छन्। यहाँ चण्डेश्वरी जात्रा, इन्द्रजात्रा, गाईजात्रा, बिस्का जात्रा भइरहन्छन्। चण्डेश्वरी जात्रा टोखाको सबैभन्दा ठुलो जात्रा हो। नेवार समुदायमा धेरै परम्परागत पर्व रहेका छन्। यस्ता पर्वमा स्थानीय गुठी प्रणालीद्वारा व्यवस्थापन हुने धार्मिक क्रियाकलाप गरिन्छन्। यसमा सम्बन्धित वडा तथा नगरपालिकाको पनि सहयोग रहेको पाइन्छ।

४. सांस्कृतिक र ऐतिहासिक महत्त्व

टोखा लिच्छविर मल्लकालीन सभ्यताको प्रभावमा विकसित भएको पुरानो बस्ती हो । यहाँको जीवनशैलीमा नेवार समुदायको विशेष प्रभाव छ । यो समुदाय जात्रा, भोज, परम्परागत घर निर्माण र गुठी प्रणालीले बढी चिनिन्छ । यहाँको बिस्केट जात्राको छुट्टै मौलिकता छ ।

टोखा पहिले व्यापारिक केन्द्र र तिब्बतसँगको व्यापारको नाका थियो । यो ठाउँ विशेष गरी नुन, उन र अन्य सामग्रीको व्यापार हुने स्थानका रूपमा परिचित थियो ।

(१) पुरातात्विक महत्त्व

यहाँका पुराना ढुङ्गेधारा, इनार, मन्दिर र मूर्तिहरूले प्राचीन समयको कला र वास्तुकलाको प्रमाण दिन्छन् । मल्लकालीन शिल्पकला, काठको झ्याल, ढोका तथा मूर्तिकलामा उत्कृष्ट नमुना पाइन्छ ।

विभिन्न स्थानमा पाइने शिलालेख र मूर्तिहरूले यसको ऐतिहासिक गहिराइ देखाउँछन् ।

अभ्यास

१. तलकामध्ये सही विकल्पमा सही (✓) चिह्न दिनुहोस्:

(क) नजिकैको चित्र कुन मन्दिरको हो ?

अ) चण्डेश्वरी मन्दिर

(आ) इन्द्रायणी मन्दिर

(इ) भगवती मन्दिर

(ई) कृष्ण मन्दिर

(ख) खेल खेल्ने स्थानका लागि तलकामध्ये कुन स्थान प्रसिद्ध छ ?

(अ) भूतखेल क्षेत्र

(आ) सपनतीर्थ

(इ) बौडेश्वर

(ई) चण्डेश्वरी परिसर

(ग) मन्दिर परिसर नजिकै सुन्दर झरना भएको कुन मन्दिर हो ?

(अ) भूतखेल क्षेत्र

(आ) सपन तीर्थ

(इ) बौडेश्वर

(ई) चण्डेश्वरी परिसर

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) चण्डेश्वरी मन्दिर कहाँ पर्छ ?

(ख) गोकर्ण औँसी (बुबाको मुख हेर्ने दिन) मा मेला लाग्ने टोखाको कुन ठाउँ हो ?

(ग) टोखाको कुन मन्दिरमा दही लीला (दही जात्रा) हुन्छ ?



(घ) टोखाको कुन मन्दिर एक विशाल ढुङ्गाभित्र रहेको छ ?

(ङ) अग्निकुण्डमा सती देवीले हाम्फालेको किंवदन्ती रहेको मन्दिरको नाम के हो ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) टोखाको गणेश मन्दिरका दुईओटा विशेषता लेख्नुहोस् ।

(ख) सपनतीर्थमा मानिसहरू किन जान्छन् ? कुनै दुई बुँदामा उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) टोखाको भूतखेल क्षेत्रको महत्त्वलाई कुनै दुई बुँदामा उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) टोखामा गरिने धार्मिक क्रियाकलाप कसकसको सहयोग रहेको छ ?

(ङ) गणेशलाई के केका देवता भनिन्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) टोखाको सांस्कृतिक र ऐतिहासिक महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ख) गणेश मन्दिरको बारेमा टिप्पणी लेख्नुहोस् ।

(ग) श्री कल्किनारायण मन्दिरमा के के क्रियाकलाप हुन्छन् ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) चण्डेश्वरी मन्दिरमा गई त्यहाँ भएका क्रियाकलापको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) टोखाको गुठी प्रणालीका बारेमा स्थानीयसँग सोधखोज गरी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

(क) स्थानीय सांस्कृतिक ऐतिहासिक, पुरातात्विक तथा धार्मिक मठ मन्दिर, के के छन् ? तिनको निर्माण, अवस्था र भविष्यसहितका पक्षहरूको छलफल गराउँदै परिचय दिनुहोस् ।

(ख) कुनै धार्मिक स्थलको विद्यार्थीलाई चित्र देखाएर वा अवलोकन गर्न लगाई वा कुनै पर्वको अवसरमा गएको अनुभव सम्झी त्यहाँ हुने क्रियाकलापको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

(ग) विगतका दिनमा अवलोकन गरेका वा आफूले भोगेका जात्राहरूमा भएका आआफ्नो अनुभव कक्षामा आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् । अन्तिममा शिक्षकले निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।

१. परिचय

सामान्यतया गायन (गाउने काम), वादन (बाजा बजाउने काम) र नृत्य (नाच्ने काम) तीनओटा कलाको संयुक्त रूपलाई सङ्गीत भनिन्छ। सङ्गीत एक विश्वव्यापी भाषा हो। यसलाई बुझ्न कुनै खास भाषाको ज्ञान चाहिँदैन। यसले मानिसको मस्तिष्कलाई शान्त बनाउँछ। थकाइ मेटाउँछ। मनोरञ्जन प्रदान गर्छ। दुःख तथा बेदना व्यक्त गरेर मन हलुङ्गो बनाउँछ। समाजलाई एकापसमा जोड्ने काम गर्छ। मानव समाजको विकाससँगै गीत सङ्गीतको विकास हुदै आएको छ।

बाजा सङ्गीतको अभिन्न अङ्ग हुन्। आदिम कालदेखि नै मानिसले सामाजिक तथा सांस्कृतिक कार्य, मेला पर्व, चाडबाड, जात्रा पर्वमा गीत सङ्गीतको प्रयोग गर्दै आएको पाइन्छ। हाम्रा पर्वमा बजाउँदै आएका रैथाने बाजालाई परम्परागत बाजा भनिन्छ। यी बाजा हाम्रा अमूल्य सांस्कृतिक सम्पदा हुन्। नेपालका विभिन्न भूगोल र जातिअनुसार फरक फरक परम्परागत बाजा बजाइन्छ। नेवार समुदायमा धिमे बाजा, नायखिं, भुस्या, ताह (तुरही), क्वाहखिं, बाँसुरी; तामाङ समुदायले डम्फु, टुङ्ना, ड्याङ्गो, झ्याली र क्षेत्रीबाह्यण समुदायमा मादल, शङ्ख, घण्ट, खैँजडी, पन्चै बाजा बजाइन्छ। नेपाली लोक संस्कृतिमा विवाह, व्रतबन्ध, उत्सव र विजय न्यालीमा बजाइने पाँचओटा मौलिक बाजाको समूहलाई पन्चै बाजा भनिन्छ। यो विशेष गरी नेपाली समाजको ऐतिहासिक र परम्परागत लोक बाजा समूह हो।

२.परम्परागत सङ्गीत तथा बाजा

टोखामा मुख्य गरी नेवार, तामाङ र क्षेत्रीबाह्यणको बसोबासस छ। यी जातिले आफ्नो समुदायमा गरिने धार्मिक, सांस्कृतिक तथा पारिवारिक कार्यमा आआफ्नो परम्पराअनुसार बाजा बजाउने गरेका छन्। सङ्गीत गीत, वाद्यवादन र नृत्यको संयोजन हो। परम्परादेखि नै गायन, वाद्यवादन र नृत्यको अन्योन्याश्रित सम्बन्ध रहेको छ। वादन अर्थात् बाजाबिनाको गायन र नृत्य खल्लो हुन्छ।

(क) नेवार समुदायले बजाउने बाजा

टोखा क्षेत्र काठमाडौँ उपत्यकाको ऐतिहासिक नेवार बस्ती र उपत्यकाको सबैभन्दा पुरानो ऐतिहासिक बस्तीमध्ये एक हो। यसको इतिहास २००० वर्षभन्दा पुरानो रहेको छ। त्यसैले टोखाको संस्कृति र यहाँ बजाइने बाजाको परम्परा लिच्छविकालीन सभ्यतासँग जोडिन्छ। टोखामा मुख्यतः नेवारी सांस्कृतिक

परम्परासँग सम्बन्धित बाजा र सङ्गीत प्रचलित छन् । यहाँका नेवारजातिमा परम्परागत सङ्गीत र बाजाको समृद्ध परम्परा रहेको छ । यहाँका चाडपर्व, जात्रा, पूजाआजा तथा सामाजिक कार्यमा सङ्गीतको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । नेवार समुदायमा चार प्रकारका बाजा (चर्म, घन, सुशिर र तार) बजाउने चलन छ । यी बाजा समूहमा बजाइने हुँदा सामूहिक सङ्गीतको स्वरूप बलियो हुन्छ । ती बाजामध्ये धिमे बाजा, नायखिं, भुस्या, ताह (तुरही), क्वाहखिं र बाँसुरी प्रमुख बाजा हुन् ।



नेवारी बाजामुख्य नेवारी बाजा

१. **धिमे बाजा** : नेवार समुदायको अत्यन्त लोकप्रिय बाजा, विशेष गरी जात्रामा बजाइन्छ ।
२. **भुस्या** : सानो इयाली जस्तो बाजा, ताल मिलाउन प्रयोग हुन्छ ।
३. **ताह (तुरही)** : लामो धातुको फुक्ने बाजा, जुलुस र उत्सवमा प्रयोग हुन्छ ।
४. **क्वाहखिं** : एक प्रकारको ढोल, विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रममा बजाइन्छ ।
५. **बाँसुरी** : यो प्राचीन सुशिर (फुकेर बजाइने) बाजा हो । यो विशेषगरी बाँस वा निगालोको प्रयोग गरेर बनाइन्छ ।

(ख) तामाङ समुदायले बजाउने बाजा

तामाङ जातिको आफ्नै मौलिक संस्कृति, बाजागाजा, वेशभूषा, चाडपर्व, नाचगान रहेका छन् । तामाङ समुदायमा बजाइने बाजालाई नृत्य, धार्मिक, कला, संस्कृति, मनोरञ्जन गर्न र मृत्यु जस्ता दुखान्त कार्यमा बजाइने बाजा गरी दुई समूहमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

(क) तामाङ रीतिरिवाजमा विवाह, सांस्कृतिक चाडपर्व, मेला, जात्रा उत्सव आदि अवसरमा हुने खुसी र रमाइलो अवस्थाको शुभकार्यमा डम्फु, टुङ्ना, मुरली, बाँसुरी जस्ता बाजा बजाइन्छ ।

(ख) मृत्यु संस्कारमा डम्फु, घ्यालिङ झ्याम्टा, शङ्ख बजाइन्छ ।



तामाङ समुदायमा बजाइने मुख्य बाजा

(ग) क्षेत्रीबाह्यण समुदायले बजाउने बाजा

क्षेत्रीबाह्यण समुदायमा पनि सांस्कृतिक तथा मनोरञ्जनात्मक र वियोगान्त कार्यमा फरक फरक किसिमका बाजा बजाउने चलन छ । विशेष गरी विवाह, व्रतबन्ध, पाठपूजा, मेला पर्व, तिहार, तिज, बेठी जस्ता सामाजिक तथा सांस्कृतिक कार्यमा मादल, खैँजडी, पन्चै बाजा बजाइन्छ । मृत्युमा शङ्ख बजाइन्छ ।



क्षेत्रीबाह्यण समुदायले बजाउने बाजा

(४) भजन खल:

भजन खल: भनेको भजनकीर्तन गर्ने स्थानीय मानिसको समूह वा गुठी हो । टोखाका विभिन्न टोलमा साङ्गीतिक र धार्मिक गतिविधि सञ्चालन गर्न भजन खल: स्थापना गरिएका छन् । भजन खल:का सदस्य साँझपख वा विशेष चाडपर्व (जस्तै: सापारु, सिथि नख: वा स्थानीय जात्रा) मा पाटी, पौवा वा मन्दिरमा जम्मा हुन्छन् । उनीहरूले खैँजडी, मुजुरा, हार्मोनियम र तबला जस्ता बाजा बजाएर ईश्वरको प्रार्थना र भजन गाउँछन् । टोखाको मौलिक बाजा परम्परालाई जोगाइ राख्नका लागि इन्द्रायणी दाफा भजन खल:, पिगंघ

दापा खलःसहलुबी, सपनतीर्थ दापा खलः, जोरभीमसेन दाफा भजन खलः, चण्डेश्वरी दापा खलः, चण्डेश्वरी भजन खलः, धां खल, धिमे खलः, नायखी बाजा खलः, प्वः खलःलगायत विभिन्न सांस्कृतिक समूह सक्रिय छन् ।

भाजन खलः हरूमा शास्त्रीय परम्परामा आधारित सङ्गीतका धुनले टोखालाई मनोरञ्जन दिनुका साथै संरक्षणसमेत गरिरहेका छन् । यसरी बजाइने ब्याँचुली धुनले मिर्मिरे बिहानीपखाको आभास दिन्छ भने मालश्री धुनले दसैं, तिहार र धातुको धुनले बिस्केट जात्राको आभास दिलाउँछ । यहाँ बजाइने बाजामा धिमे बाजा प्रसिद्ध रहेको छ । यसको तालमा बच्चा, ज्येष्ठ नागरिक, तन्नेरीहरू खुसीले नाच्ने गर्छन् । सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्न परम्परागत ज्ञान र सिपको पुस्ता हस्तान्तरण गर्न खलःहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका छन् ।

(५) भजन खलःमा बाजा बजाउने अभ्यास

टोखामा प्रचलित विभिन्न सङ्गीत र बाजाले यहाँको पहिचानलाई विश्वभर चिनाएको छ । टोखाका नेवार समुदायमा बाजा बजाउने आफ्नै रैथाने अभ्यास र शैली छ । चाडपर्व र जात्राका अवसरमा गुठीका सदस्य र स्थानीय कलाकार मिलेर सामूहिक रूपमा बाजा बजाउँछन् । परम्परागत सङ्गीतले समाजलाई एकताबद्ध बनाउन, थकाइ मेटाउन र भक्तिभाव प्रकट गर्न मद्दत गर्छ । भजन खलःमा हार्मोनियम, मादल, झ्याली, बाँसुरी जस्ता बाजा बजाउने, भगवान्का भजन, कीर्तन तथा स्तुति गाउने कार्यको अभ्यास गरिन्छ । टोखामा परम्परागत बाजा बजाउनका लागि भजन खलःमा निम्नानुसारको अभ्यास रहेको पाइन्छ :

- अ) टोखामा विशेष गरी दाफा भजनको गहिरो परम्परा छ । यो राग र तालमा आधारित शास्त्रीय र भक्तिपूर्ण सङ्गीत हो ।
- आ) भजनसँगै खीं, झ्याली, तिन्छु-काँसको बाजा र बाँसुरीको नियमित अभ्यास र प्रदर्शन गरिन्छ ।
- इ) टोखामा साउनदेखि कात्तिकसम्म (चतुर्मास अवधिमा) विशेष भजन अभ्यास गरिन्छ ।
- ई) चाडपर्व (जस्तै: हरिशयनी एकादशी, रामनवमी, शिवरात्रि आदि) मा विशेष कार्यक्रम गरिन्छ ।
- उ) परम्परागत बाजा सिकाउनका लागि गुठीमार्फत बाजा सिकाइने तथा बाजा बजाउने अभ्यास गराइन्छ ।
- ऊ) बाजा बजाउन तथा गाउन अनुभवी व्यक्तिले नयाँ पुस्तालाई सिकाउने चलन छ । यसो गर्नाले गुरुशिष्य परम्परा जीवित रहन्छ ।
- ऋ) जात्रा पूर्व सामूहिक अभ्यास गर्ने गराउने चलन छ ।

(६) पन्चै बाजा

पन्चै बाजा नेपालको एक अत्यन्तै लोकप्रिय र ऐतिहासिक मौलिक बाजा हो। टोखामा पनि विभिन्न शुभकार्य, विवाह, व्रतबन्ध र जात्रामा पन्चै बाजा बजाउने बलियो परम्परा छ। सनाई, ट्याम्को, झ्याली, नरसिङ्गा, ढोलकी र दमाहा पञ्च समूहका बाजा हुन्। पन्चै बाजाको विवरण निम्नानुसार रहेको छ :

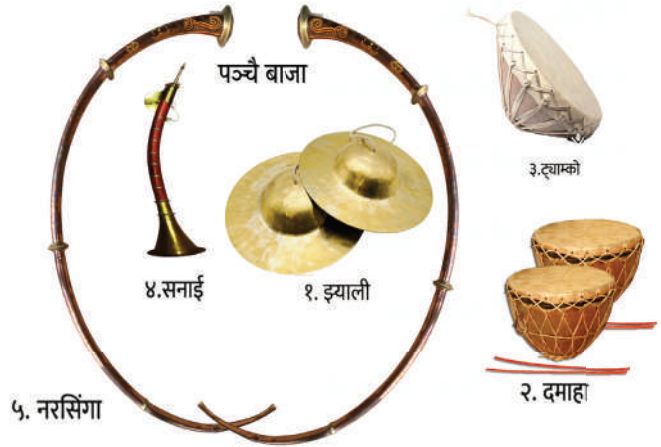
अ) सनाई : यो फुकेर बजाइने मुख्य बाजा हो, जसले पन्चै बाजामा सुरिलो र मुख्य धुन निकाल्ने काम गर्छ।

आ) झ्याली: यो काँस धातुबाट बनेको, दुईओटा चक्कालाई एकापसमा ठोक्काएर बजाउने बाजा हो।

इ) दमाहा: यो तामा वा काठको ठुलो भाँडामा छाला मोरेर बनाइने र दुईओटा लौरो (गजो) ले हानेर बजाइने बाजा हो।

ई) ट्याम्को: यो दमाहा जस्तै आकारमा निकै सानो बाजा हो, जसलाई कम्मरमा बाँधेर दुईओटा साना लौराले बजाइन्छ।

उ) नरसिङ्गा: यो तामाको पाताबाट बनेको, अर्धगोलाकार वा घुमाउरो रूपको लामो बाजा हो, जसलाई मुखले फुकेर ठुलो आवाज निकालिन्छ।



(७) सङ्गीतको महत्त्व

टोखाका परम्परागत सङ्गीत र बाजा संस्कृति, परम्परा र सामुदायिक पहिचानका महत्त्वपूर्ण अङ्ग हुन्। भजन खल: तथा समुदायमा बजाइने बाजा तथा साङ्गीतिक कार्यक्रमले हाम्रो संस्कार र संस्कृतिको जगेर्ना गर्न मदत पुग्छ। साङ्गीतिक कार्यले परम्परागत बाजा बजाउने सिपको विकास तथा संरक्षण हुन्छ। समग्रमा सङ्गीतको निम्नबमोजिमको महत्त्व रहेको छ।

(क) भजन खल: हरूमा स्तुति, कीर्तन र भजन गाउने परम्पराले एकाग्रता तथा ईश्वरप्रति भक्ति भाव जाग्छ।

- (ख) बाजा बजाउन तथा गाउन अनुभवी व्यक्तिले नयाँ पुस्तालाई सिकाउने प्रचलन भएकाले यसबाट गुरुशिष्य परम्परा जीवित रहन्छ ।
- (ग) टोखाको सांस्कृतिक संरक्षण र पर्यटन प्रवर्धनका लागि मदत पुग्छ ।
- (घ) **पन्चै बाजा, भजन खल:** र विभिन्न बाजाले यहाँको सामाजिक एकता, धार्मिक आस्था र सांस्कृतिक निरन्तरता कायम राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरिरहेका छन् ।
- (ङ) समाजमा हाम्रो मौलिक संस्कृतिलाई जीवन्त राख्न र शुभ कार्य सम्पन्न भएको सङ्केत गर्न पन्चै बाजाको ऐतिहासिक महत्त्व रहेको छ ।
- (च) नेवार, तामाङ तथा क्षेत्रीबाह्यण समुदायमा बजाइने बाजाले उनीहरूको संस्कृतिलाई जीवित राख्न, सिकाउन र पुस्तान्तरण गर्न मदत गर्छ ।

अभ्यास

१. सबैभन्दा उत्तम विकल्प छनोट गरी गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

- (क) पन्चै बाजाको समूह तलका मध्ये कुन हो ?
- (अ) सनाई, ट्याम्को, दमाहा, झ्याली, ढ्याङ्ग्रो
(आ) ट्याम्को, दमाहा, मादल, नरसिङ्गा, झ्याली
(इ) झ्याली, ट्याम्को, दमाहा, टुङ्ना, नरसिङ्गा
(ई) सनाई, ट्याम्को, दमाहा, ढ्याङ्ग्रो, नरसिङ्गा
- (ख) तामाङ समुदायमा मानिसको मृत्यु हुँदा बजाइने बाजाको नाम के हो ?
- (अ) घ्यालिङ (आ) झ्याली
इ) डम्फु (ई) माथिका सबै
- (ग) नेवारी समुदायमा बजइने लोकप्रिय धिमे बाजा कुन प्रकारको बाजा हो ?
- (अ) चर्म बाजा (आ) घन बाजा
(इ) सुशिर बाजा (ई) तार बाजा
- (घ) तलका मध्ये कुन भनाइ ठिक होइन ?
- अ) टोखामा विशेष गरी दाफा भजनको गहिरो परम्परा छ । यो राग र तालमा आधारित शास्त्रीय र भक्तिपूर्ण सङ्गीत हो ।

- (ख) भजन खल:मा भजनसँगै खीं, झ्याली, तिन्छु-काँसको बाजा र बाँसुरीको नियमित अभ्यास र प्रदर्शन गरिन्छ ।
- (ग) टोखामा असारदेखि कात्तिकसम्म (चतुर्मास अवधिमा) विशेष भजन अभ्यास गरिन्छ ।
- (घ) भजन खल: मा हरिशयनी एकादशी, रामनवमी, शिवरात्रि आदिमा विशेष कार्यक्रम गरिन्छ ।

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

- (क) सङ्गीत भनेको के हो ?
- (ख) पन्चै बाजाको समूहमा पर्ने कुनै दुईओटा बाजाको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ग) मलामी जाँदा कुन बाजा बजाइन्छ ?
- (घ) नेवार समुदायको सबैभन्दा लोकप्रिय बाजा कुन हो ?
- (ङ) भजन खल: भन्नाले के बुझिन्छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) टोखामा आयोजना हुने एउटा स्थानीय जात्रामा आकर्षक सांस्कृतिक च्याली निकाल्नुपर्ने भयो भने तपाईँ कुन बाजा समूहलाई प्राथमिकता दिनुहुन्छ ? किन ?
- (ख) आधुनिक प्रविधिको विकाससँगै युवाहरू विदेशी सङ्गीततर्फ आकर्षित भइरहेको अवस्थामा टोखाका भजन खल: लाई कसरी जोगाउन सकिएला ?
- (ग) पन्चै बाजा भनेको के हो ? कुनै दुई ओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) पन्चै बाजाका पाँचओटा बाजाको सचित्र परिचय दिंदै टोखामा यसको प्रयोग कुन कुन अवसरमा गरिन्छ, विस्तृत रूपमा चर्चा गर्नुहोस् ।
- (ख) टोखाको सांस्कृतिक पहिचान जोगाउन भजन खल:को भूमिका कस्तो रहेको छ ? स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- (ग) पुरानो संस्कृति र सङ्गीत हराएमा हाम्रो पहिचान नै सङ्कटमा पर्छ । यस भनाइलाई टोखाको पन्चै बाजा र भजन खल: परम्पराको सन्दर्भ जोडेर पुष्टि गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

टोखाका रैथाने परम्परागत सङ्गीत र भजन खलःका वर्तमान मुख्य समस्या के के हुन् ? ती समस्या समाधान गरी नयाँ पुस्तामा यो सिप हस्तान्तरण गर्न टोखा नगरपालिका र भजन खलःले गर्नुपर्ने कार्ययोजना बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

- (क) टोखामा बजाइने परम्परागत बाजाको संरक्षण गर्न विद्यालय स्तरमा कस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सकिन्छ ? छलफल गराउनुहोस् ।
- (ख) टोखामा देखाइने बिस्केट जात्राको भिडियो कक्षामा प्रदर्शन गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- (ग) टोखामा भजन खलःमा सङ्गीतको अभ्यास कसरी गराइन्छ भन्नेबारेमा भजन खलःका सदस्यलाई कक्षामा ल्याएर बताउन लगाउनुहोस् तथा बाजा बजाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- (घ) विद्यार्थीलाई नेवारी बाजा, पन्चै बाजा र तामाङ जातिले बजाउने बाजाको चित्र तथा नमुना बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

१. परिचय

टोखा नगरपालिका व्यस्त र विविधताले भरिपूर्ण नगर हो। किसान, व्यापारी र कर्मचारी यहाँ आफ्नो जीवन बिताउँछन्। यस क्षेत्रमा नेवार, तामाङ, ब्राह्मण, क्षेत्री, दलितलगायत अनेक जाति र समुदायका मान्छे मिलेर बसेका छन्। यस समुदायभित्र अनेकौँ असमानता र विभेद पनि लुकेका छन्।

समाजमा विभेद किन हुन्छ ? धनी र गरिबबिचमा किन अन्तर छ ? केटा र केटीलाई किन फरक व्यवहार गरिन्छ ? एउटा जाति र अर्को जातिबिच किन भिन्नता राखिन्छ ? यी प्रश्नका उत्तर खोज्नु भनेको आफ्नो समाजलाई राम्रोसँग चिन्नु हो। हाम्रो देशको संविधानले सबैलाई समान अधिकार दिएको छ। अधिकार कागजमा लेखिएर मात्रैले पुग्दैन, व्यवहारमा पनि लागु हुनुपर्छ। त्यसैले हामीले समाजमा भएका विभेद र असमानता बुझेर ती हटाउन काम गर्नु अति आवश्यक छ।

२. आर्थिक विभेद



आर्थिक विभेद भनेको समाजमा कतिपय मान्छेसँग धेरै पैसा, सम्पत्ति र सुविधा हुने तर कतिपय मान्छेसँग एकदम कम वा नहुने अवस्था हो। यस क्षेत्रमा यो विभेद हामीले आफ्नै आँखाले देख्न सक्छौं। नगरको मुख्य सडक छेउमा ठुला पक्की घर र अपार्टमेन्टहरू छन्, जहाँ सुविधासम्पन्न परिवार बस्छन्। नगरको

किनारा वा टाढाका टोलमा साना कच्ची घरमा मजदुर र किसान परिवार बस्छन्, जसका लागि दिनको दुई छाक खान पनि कहिलेकाहीं कठिन हुन्छ ।

(क) आर्थिक विभेदका कारण आर्थिक विभेद उत्पन्न हुनुका कारण निम्नलिखित हुन्छन्:

- (१) **शिक्षाको अभाव:** जो मान्छेले पढ्न पाउँदैनन्, उनीहरूले राम्रो जागिर वा व्यवसाय गर्न गाह्रो पर्छ ।
- (२) **जमिन र सम्पत्तिको असमान वितरण:** केही परिवारसँग धेरै जग्गा हुन्छ, अरूसँग केही पनि हुँदैन ।
- (३) **परिवारको आर्थिक परिवेश:** धनी परिवारमा जन्मेको बच्चाको राम्रो स्कुलमा पढ्छ र ठुलो भएपछि राम्रो अवसर पाउँछ । गरिब परिवारको बच्चाको सानैदेखि काम गर्नुपर्ने बाध्यता हुन सक्छ ।
- (४) **रोजगारीको अभाव:** सबैले चाहेको जागिर वा व्यवसाय पाउन सकिरहेका हुँदैनन् ।

(ख) आर्थिक विभेदका असर आर्थिक विभेदले व्यक्ति र समाज दुवैमा गहिरो असर पार्छ । यस्ता असर निम्नलिखित हुन्छन् :

- (१) **शिक्षामा असर:** गरिब परिवारका केटाकेटीले राम्रो विद्यालयमा पढ्न नपाउँदा उनीहरूको शैक्षिक अवसर सीमित हुन्छ ।
- (२) **स्वास्थ्यमा असर:** गरिब परिवारले राम्रो अस्पतालमा जचाउन र औषधी किन्न नसक्दा बिरामी परेका बेला उचित उपचार पाउन सक्दैनन् ।
- (३) **खाद्य सुरक्षामा असर:** कतिपय बालबालिका पोसिलो खाना खान नपाएर कुपोषणको सिकार हुन्छन् ।
- (४) **मनोवैज्ञानिक असर:** आर्थिक कठिनाइले गर्दा धेरै मान्छेमा निराशा, तनाव र आत्मसम्मानको कमी आउन सक्छ ।

३. सामाजिक कुरीति

सामाजिक कुरीति भनेको समाजमा पुरानो समयदेखि चल्दै आएका तर अहिलेको दृष्टिकोणमा हानिकारक र अन्यायपूर्ण मानिने परम्परा हुन् । यी कुरीति मान्छेले सदियौँदेखि मान्दै आएका हुन्छन् । यिनलाई बदल्न गाह्रो हुन्छ । यी कुरीतिले मान्छेलाई नराम्रो असर गर्छन् ।

(क) प्रमुख सामाजिक कुरीति

(१) **बाल विवाह:** सानो उमेरमा विवाह गरिदिने चलन कानूनले निषेध गरेको छ । यसले केटाकेटीको शिक्षा र स्वास्थ्यमा गम्भीर क्षति पुऱ्याउँछ ।

(२) **दाइजो प्रथा:** विवाहमा केटीको घरबाट धेरै सामान र पैसा माग्ने यस प्रथाले गरिब परिवारलाई ऋणमा डुबाउँछ र केटीलाई बोझ ठान्ने मानसिकता बढाउँछ ।



बाल विवाह

(३) **छुवाछुत:** कतिपय ठाउँमा अझै पनि तल्लो जात भनिएका मान्छेलाई छुन नहुने, उनीहरूसँग खाना नखाने जस्ता भेदभाव गर्ने चलन छ । यो संविधानले निषेध गरेको गैरकानुनी काम हो ।

(४) **मृत्युभोज:** मान्छे मरेपछि धेरै खर्च गरेर ठुलो भोज दिने प्रथाले गरिब परिवारलाई झन् ऋणमा डुबाउँछ ।

यी सबै कुरीतिले टोखाको विकासलाई असर गर्छन् र मान्छेलाई नराम्रो प्रभाव पछि । यी कुरीति हटाउन स्थानीय सरकार, विद्यालय र सामुदायिक संस्थाले मिलेर काम गर्नुपर्छ ।

४. लैङ्गिक विभेद

लैङ्गिक विभेद भनेको केटा र केटीलाई, पुरुष र महिलालाई फरक फरक व्यवहार गर्नु, अलग अलग अधिकार दिनु र उनीहरूमध्ये कसैलाई कमजोर ठान्नु हो । हाम्रो समाजमा सदियौँदेखि पुरुषलाई महिलाभन्दा बढी अधिकार र स्वतन्त्रता दिने चलन चलिआएको छ । यो अन्यायपूर्ण अवस्था हो ।

(क) लैङ्गिक विभेदका उदाहरण

(१) **शिक्षामा लैङ्गिक विभेद:** कतिपय परिवारमा केटालाई पढाउने र केटीलाई घरको काममा राख्ने चलन छ । छोरीले पढेर के गर्छे, अन्तमा अर्काको घर जानुपर्छ भन्ने गलत सोच अझै पनि छ ।



- (२) **घरेलु काममा असमानता:** खाना पकाउने, भाँडा माइने, बच्चा हेर्ने जस्ता काम परिवारका सबैले मिलेर गर्नुपर्छ । अझै पनि धेरै घरमा यी काम महिलामाथि मात्र थोपरिन्छन् ।
- (३) **पेसागत विभेद:** केही पेसालाई केटाको काम र केहीलाई केटीको काम भनेर बाँडिएको हुन्छ, जुन गलत हो । महिला पनि डाक्टर, इन्जिनियर, पाइलट, शिक्षक सबै हुन सक्छन् ।
- (४) **सार्वजनिक स्थलमा असुरक्षा:** सडक, बजार र सार्वजनिक स्थानमा महिला र केटी अझै पनि पूर्ण सुरक्षित महसुस गर्दैनन् ।

लैङ्गिक विभेदले महिलाको विकासमा मात्र होइन, समग्र समाजको विकासमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ । आधा जनसङ्ख्याको क्षमता र प्रतिभा उपयोग नहुँदा समाजमा आधा शक्तिले मात्र काम गर्छ । टोखाको विकासका लागि महिला र पुरुष दुवैको समान सहभागिता अनिवार्य छ ।

५.जातीय विभेद

जातीय विभेद भनेको मान्छेको जन्मको जातका आधारमा उसलाई माथिल्लो वा तल्लो ठान्नु हो । यो व्यवस्था मानवीय गरिमाको विरुद्ध छ किनभने कुनै पनि मान्छे जन्मकै कारण माथि वा तल हुँदैन । टोखा नगरपालिकामा नेवार, ब्राह्मणक्षेत्री, तामाङ, मगर, दलितलगायत अनेक समुदाय



छन् । यी सबै समुदायका मान्छेले समान अधिकार र सम्मान पाउनु उनीहरूको हक हो ।

व्यवहारमा कतिपय ठाउँमा दलित समुदायका मान्छेलाई अझै पनि भेदभाव गरिन्छ । पूजापाठमा सहभागी हुन नदिने, कुवाबाट पानी भर्न नदिने, मन्दिर प्रवेश रोक्ने जस्ता काम गरिन्छ । नेपालको संविधानले जातीय भेदभावलाई गैरकानुनी घोषित गरेको छ र यस्तो काम गर्नेलाई कानुनी दण्डको व्यवस्था छ ।

जातीय विभेदले व्यक्तिको आत्मसम्मान र आत्मविश्वासमा ठुलो चोट पुऱ्याउँछ । यस्तो भेदभावमा हुर्केका बालबालिका विद्यालयमा राम्रोसँग पढ्न नसक्ने हुन्छन् । यसबाट आफ्नो क्षमताअनुसार विकास गर्न नपाउने अवस्था सिर्जना हुन्छ । जातीय विभेदले समाजको एकता र सामुदायिक विकासमा पनि गम्भीर क्षति पुऱ्याउँछ ।

६. समाधानका उपायसमाजमा व्याप्त आर्थिक, जातीय, सामाजिक र लैङ्गिक विभेद अन्त्य गर्न बहुआयामिक प्रयास आवश्यक छन्। सबैभन्दा पहिले राज्यले समानता र न्यायमा आधारित कानुन बनाई कडाइका साथ कार्यान्वयन गर्नुपर्छ। कुनै पनि व्यक्तिमाथि जात, लिङ्ग वा आर्थिक अवस्थाका आधारमा भेदभाव हुन दिनु हुँदैन। शिक्षाको पहुँच सबैलाई समान रूपमा दिलाउनु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। शिक्षाले मानिसमा चेतना जगाउँछ र विभेदकारी सोचलाई



विभेदविरुद्धको जनचेतना कार्यक्रम

जैरेदेखि उखेल्न सघाउँछ। गरिब तथा सीमान्तकृत वर्गका लागि रोजगारी, सिपमूलक तालिम र आर्थिक अवसर सिर्जना गरी आर्थिक विभेदको खाडल पुर्नुपर्छ। जातीय छुवाछुत र भेदभावविरुद्ध सामाजिक जागरण अभियान चलाउँदै समुदायस्तरमा संवाद र सचेतनाका कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु जरुरी छ।

बालविवाह, दाइजो प्रथा, छाउपडी जस्ता सामाजिक कुरीति उन्मूलन गर्न परिवार र समाजका अगुवालाई परिवर्तनको वाहक बनाउनुपर्छ। महिलालाई राजनीतिक, आर्थिक र सामाजिक निर्णयप्रक्रियामा सहभागी गराई लैङ्गिक समानता सुनिश्चित गर्नुपर्छ। सञ्चारमाध्यम र सामाजिक सञ्जालको सकारात्मक उपयोग गरी समानता, न्याय र मानवीय मर्यादाको सन्देश फैलाउनु उत्तिकै प्रभावकारी हुन्छ। धार्मिक तथा सांस्कृतिक नेतालाई समेत विभेद हटाउने अभियानमा जोडेर परम्परागत रूढिवादी मान्यता बदल्नका लागि भित्रैबाट प्रयास गर्नुपर्छ। नागरिक समाज, गैरसरकारी संस्था र युवा वर्गलाई एकजुट गराई गराउनुपर्छ। विभेदमुक्त समाजको निर्माण एकल प्रयासले सम्भव हुँदैन। यो राज्य, समाज र प्रत्येक व्यक्तिको सामूहिक जिम्मेवारी हो। यसलाई निरन्तर अघि बढाउनुपर्छ। यसमा विभिन्न पक्षको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ।

(क) शिक्षाको भूमिका

शिक्षाले विभेद र असमानता हटाउँछ। सबैलाई गुणस्तरीय शिक्षा दिन सके आर्थिक असमानता क्रमशः घट्दै जान्छ। शिक्षाले मान्छेलाई आफ्नो अधिकार बुझ्न सिकाउँछ र गलत परम्परा हटाउन प्रेरित गर्छ। टोखाका विद्यालयले लैङ्गिक समानता, जातीय सद्भाव र सामाजिक न्यायका विषयमा विद्यार्थीलाई शिक्षा दिन महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्न सक्छन्।

(ख) सरकार र नगरपालिकाको भूमिका

टोखा नगरपालिकाले आर्थिक असमानता घटाउन गरिब परिवारलाई आर्थिक सहयोग, तालिम र रोजगारीका अवसर प्रदान गर्न सक्छ। सामाजिक सुरक्षाका कार्यक्रम, वृद्धभत्ता, बालविकास केन्द्र र निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा सञ्चालन गर्न सकिन्छ। जातीय भेदभाव र महिला हिंसाविरुद्ध कठोर कानुनी कारबाही गर्नु पनि नगरपालिकाको दायित्व हो।

(ग) विद्यार्थीको भूमिका

विद्यार्थीले समाज परिवर्तनमा निम्नानुसारको भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ:

- (१) आफ्नो विद्यालयमा सबै साथीसँग समान व्यवहार गर्नुहोस्। जात, लिङ्ग वा आर्थिक अवस्थाका आधारमा भेदभाव गर्नु हुँदैन।
- (२) आफ्नो घरमा केटाकेटीलाई समान व्यवहार गर्नुपर्छ भनेर परिवारलाई बुझाउनुपर्छ।
- (३) कसैलाई जात वा आर्थिक अवस्थाका आधारमा हेय दृष्टिले हेर्ने वा खिसी गर्ने काम नगर्नुहोस्। यस्तो काम अरूले गरेका देखेमा नगर्न भन्नुपर्छ।
- (४) सामाजिक कुरीतिविरुद्ध आफ्नो परिवार र टोलमा आवाज उठाउनुपर्छ।

आर्थिक विभेद, सामाजिक कुरीति, लैङ्गिक विभेद र जातीय विभेद हाम्रो समाजको वास्तविक यथार्थ हुन् तर यी स्थायी सत्य होइनन्। यी मान्छेले बनाएका हुन् र मान्छेले नै बदल्न सक्छन्।



१. सही उत्तरमा ठिक चिह्न (✓) लगाउनुहोस्:

(क) आर्थिक विभेद भनेको के हो ?

- (१) सबैले समान पैसा कमाउने अवस्था
- (२) समाजमा धेरै सम्पत्ति र कम वा सम्पत्ति नहुने अवस्था
- (३) सरकारले सबैलाई पैसा बाँड्ने अवस्था
- (४) धनी मान्छेले गरिबलाई सहयोग गर्ने अवस्था

(ख) तलका मध्ये कुन सामाजिक कुरीति हो ?

- | | |
|-------------------|------------------|
| (अ) विद्यालय जाने | (इ) पुस्तक पढ्ने |
| (आ) बाल विवाह | (ई) खेलकुद गर्ने |

(ग) लैङ्गिक विभेद भनेको के हो ?

- (१) केटा र केटीले उस्तै खेल खेल्नु
- (२) पुरुष र महिलालाई समान व्यवहार गर्नु
- (३) लिङ्गका आधारमा फरक फरक अधिकार दिनु
- (४) सबैलाई समान शिक्षाको अवसर दिनु

(घ) जातीय विभेद हटाउन नेपालको संविधानले के गरेको छ ?

- (१) जातीय विभेदलाई कानुनी मान्यता दिएको छ ।
- (२) जातीय भेदभावलाई गैरकानुनी घोषित गरेको छ ।
- (३) जातीय भेदभावलाई प्रोत्साहन गरेको छ ।
- (४) यस विषयमा कुनै व्यवस्था गरेको छैन ।

२. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्:

- (१) विवाहमा केटीको घरबाट सामान र पैसा माग्ने प्रथालाई के भनिन्छ ?
- (२) कुन प्रथामा मान्छे मरेपछि धेरै खर्च गरेर भोज दिइन्छ ?
- (३) जातको आधारमा छुन नदिने भेदभावलाई के भनिन्छ ?
- (४) सानो उमेरमा विवाह गरिदिने प्रथालाई के भनिन्छ ?
- (५) पोसिलो खाना नपाउँदा बच्चामा देखिने समस्यालाई के भनिन्छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

- (१) आर्थिक विभेदको परिभाषा लेख्नुहोस् ।

- (२) सामाजिक कुरीति भनेको के हो ? लेख्नुहोस् ।
- (३) लैङ्गिक विभेदले समग्र समाजमा पार्ने दुईओटा असर लेख्नुहोस् ।
- (४) जातीय विभेद किन मानवीय व्यवहार विरुद्ध हो ? उत्तर दिनुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

- (१) आर्थिक विभेदका मुख्य कारण के के हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (२) सामाजिक कुरीतिले समाज र परिवारमा कस्ता नकारात्मक असर पार्छन् ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।
- (३) लैङ्गिक विभेदका उदाहरण दिंदै यसलाई हटाउन के के गर्न सकिन्छ ? आफ्नो शब्दमा लेख्नुहोस् ।
- (४) जातीय विभेदले व्यक्ति र समाजमा कस्तो असर पार्छ ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।
- (५) समाजबाट विभेद र असमानता हटाउन विद्यार्थी, सरकार र समुदायले के के भूमिका निर्वाह गर्न सक्छन् ? आफ्नै शब्दमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो वरिपरिको समाजमा रहेका विभेद पहिचान गर हाम्रो टोललाई कसरी सामाजिक विभेद मुक्त बनाउन सकिन्छ ? भनेर एउटा सुझाव पत्र लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

- (१) विद्यार्थीलाई चार समूहमा बाँड्नुहोस् । एउटा समूहलाई आर्थिक विभेद, अर्को समूहलाई सामाजिक कुरीति, अर्को समूहलाई लैङ्गिक विभेद र अर्को समूहलाई जातीय विभेदका कारण लेख्न लगाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् ।
- (२) विद्यार्थीलाई अखबार वा अनलाइनबाट जातीय विभेद, बाल विवाह वा लैङ्गिक असमानतासम्बन्धी एउटा समाचार ल्याउन लगाउनुहोस् र कक्षामा पढेर सुनाउन भन्नुहोस् । त्यसपछि विद्यार्थीसँग यस घटनामा के भयो ? यो किन गलत हो ? यस्तो नहोस् भनी के गर्न सकिन्थ्यो ? भनी पालैपालो आफ्नो विचार राख्न भन्नुहोस् ।
- (३) विद्यार्थीलाई आदर्श समाज विषयमा एउटा चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । उक्त चित्रमध्ये उत्कृष्ट तीनओटा चित्रलाई पुरस्कृत गर्नुहोस् ।



विवाह

१. बहुविवाहमानव समाजमा विवाह एक महत्त्वपूर्ण सामाजिक संस्कार हो । विवाह भनेको दुई व्यक्तिबिच सामाजिक र कानुनी मान्यतामा गरिने एक पवित्र सम्बन्ध हो । यो सम्बन्धमा दुई परिवार मात्र नभई पूरा समाज जोडिएको हुन्छ । विवाहले व्यक्तिलाई सामाजिक, भावनात्मक र आर्थिक सुरक्षा दिन्छ । नेपालमा विवाहलाई सात जन्मको सम्बन्धको रूपमा हेरिन्छ र यसलाई अत्यन्त पवित्र मानिन्छ । नेपालको संविधान र कानूनले एकविवाहलाई मान्यता दिएको छ । एकविवाह भनेको एक पुरुषले एक मात्र महिलासँग र एक महिलाले एक मात्र पुरुषसँग विवाह गर्ने प्रथा हो ।

नेपालको इतिहासमा केही समुदायमा बहुविवाहको चलन पनि देखिन्थ्यो । बहुविवाह भनेको एउटै समयमा एकभन्दा बढी जीवनसाथी राख्ने प्रथा हो । यो प्रथा विभिन्न संस्कृति, धर्म र परम्परामा फरक फरक रूपमा देखिँदै आएको छ । यस्तो प्रथाले महिलामाथि अन्याय र भेदभाव हुन्थ्यो । नेपालका केही जनजाति समुदायमा बहुपति प्रथा पनि थियो जसमा एक महिलाले एकभन्दा बढी पतिसँग विवाह गर्थिन् । यी प्रथाले समाजमा जटिल पारिवारिक सम्बन्ध निर्माण गर्थे । आजको नेपालमा यी प्रथालाई

कानूनले मान्यता दिइँदैन । कानूनले यसका लागि कैद र जरिवानाको व्यवस्था गरेको छ । यस्तो कानून बनाउनुको मुख्य उद्देश्य महिला र बालबालिकाको अधिकार तथा सम्मानको रक्षा गर्नु हो । पति वा पत्नीमध्ये कुनै एक जनाले अर्को विवाह गर्छ भने पहिलो विवाहका साथी र सन्तानलाई मानसिक र आर्थिक पीडा हुन्छ । बहुविवाहलाई समाजले र कानूनले दुवैले निषेध गरेको छ ।

३. **बहुविवाह मुख्यतः** दुई प्रकारका हुन्छन् । बहुपत्नी प्रथामा एक पुरुषले एकभन्दा बढी महिलासँग विवाह गर्छ । बहुपति प्रथामा एक महिलाले एकभन्दा बढी पुरुषसँग विवाह गर्छे ।

(१) बहुविवाहका कारणकेही समाजमा धार्मिक मान्यताअनुसार बहुविवाहलाई स्वीकृत मानिन्थ्यो । पहिले जमिन र सम्पत्ति बाँडिन नदिन भाइभाइले एउटै महिलासँग विवाह गर्ने प्रथा थियो । पहिली पत्नीबाट सन्तान नभएमा अर्को विवाह गर्ने सोच हुन्थ्यो ।



क्रियाकलाप:

माथिको चित्र हेरेर तपाईँको मनमा आएको कुरा एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।

(२) बहुविवाहले समाजमा पार्ने दुष्परिणाम

(१) **महिलामाथि अन्याय र भेदभाव:** बहुविवाहमा प्रायः महिला मानसिक यातना र भेदभावको सिकार बन्छन् । सौताले गर्ने व्यवहारले घरेलु हिंसाको वातावरण सिर्जना हुन्छ ।

(२) **बालबालिकामा मनोवैज्ञानिक असर:** बहुविवाह भएको घरमा जन्मेका बच्चाले आफ्नो पहिचान र मायाममतामा समस्या भोग्छन् । सौतेनी आमा वा बाबाबाट समान व्यवहार नपाउँदा बच्चाको मानसिक विकासमा बाधा पुग्छ ।

- (३) आर्थिक समस्या: एउटै पुरुषको आमदानीले धेरै परिवार पाल्नु कठिन हुन्छ। यसले गर्दा बच्चाको शिक्षा, स्वास्थ्य र पोषणमा कमी आउन सक्छ।
- (४) सामाजिक कलह: परिवारभित्र सम्पत्तिको बाँडफाँटमा विवाद हुन्छ। यसले पछि सम्पूर्ण परिवार र समुदायमा द्वन्द्वको स्थिति पैदा गर्न सक्छ।
- (५) महिलाको स्वास्थ्यमा असर: बहुविवाहमा यौनसञ्चारित रोगको जोखिम बढ्छ। महिलाको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन नकारात्मक असर पर्छ।

३. सम्बन्ध विच्छेद

सम्बन्ध विच्छेद भनेको विवाह गरेका दुई जना व्यक्तिबिचको वैवाहिक सम्बन्ध कानुनी रूपमा अन्त्य गर्ने प्रक्रिया हो। पति र पत्नीबिच सम्बन्ध टिकाउन नसकिने अवस्था आउँछ भने कानूनले उनीहरूलाई छुट्टिने अनुमति दिन्छ। सम्बन्ध विच्छेद एउटा कठिन निर्णय हो जसले परिवारका सबै सदस्यलाई प्रभावित गर्छ। बच्चाका लागि आमाबाबाको सम्बन्ध विच्छेद विशेष गरी



दुखदायी हुन्छ। त्यसैले सम्बन्ध विच्छेदको निर्णय गर्नुअघि दुवै पक्षले राम्ररी सोच्नुपर्छ। नेपालमा सम्बन्ध विच्छेदका दर हालका वर्षमा बढ्दो छ। सहरी क्षेत्रमा विशेष गरी काठमाडौँ उपत्यकामा यस्ता घटना बढी देखिन्छन्। शिक्षा र आर्थिक स्वाधीनताले महिलालाई आफ्नो अधिकारप्रति सचेत बनाएको छ। पहिले अन्याय सहेर पनि सम्बन्ध जोगाउने महिला अहिले न्यायका लागि आवाज उठाउन थालेका छन्। यो परिवर्तन सामाजिक चेतनाको सकारात्मक सङ्केत हो।

(१) सम्बन्ध विच्छेदका कारण

- (१) **घरेलु हिंसा:** पति वा पत्नीबाट हुने शारीरिक वा मानसिक हिंसा सम्बन्ध विच्छेदको प्रमुख कारण हो।
- (२) **बहुविवाह:** पति वा पत्नीले अर्को विवाह गर्दा पहिलो साथीले सम्बन्ध विच्छेद माग्ने अधिकार पाउँछन्।
- (३) **आर्थिक समस्या:** आर्थिक कारणले पारिवारिक तनाव बढ्दा कहिलेकाहीं सम्बन्ध विच्छेदको अवस्था आउँछ।
- (३) **वैचारिक मतभेद:** दुई जनाबिच जीवन जिउने तरिका, मूल्यमान्यता र लक्ष्यमा ठुलो भिन्नता

भएमा सम्बन्ध टिकाउन गाह्रो हुन्छ ।

(५) **सामाजिक र पारिवारिक दबाव:** दुवै पक्षका परिवारबिचको द्वन्द्वले पनि विवाह टुट्न सक्छ ।

(२) सम्बन्ध विच्छेदका असरसम्बन्ध विच्छेदले परिवारका सबै सदस्यमा गहिरो असर पार्छ । बच्चाले आफ्ना आमा र बाबा दुवैको माया एकसाथ नपाउँदा मानसिक पीडा भोग्छन् । उनीहरूको पढाइ, स्वास्थ्य र सामाजिक जीवनमा नकारात्मक असर पर्न सक्छ । हिंसापूर्ण वा अस्वस्थ वैवाहिक सम्बन्धमा बाँधिँएर बस्नुभन्दा सम्बन्ध विच्छेद गरी नयाँ जीवन सुरु गर्नु कहिलेकाहीं उचित हुन्छ । नेपालको कानूनले यस्तो परिस्थितिमा पीडित पक्षलाई न्याय र सुरक्षा प्रदान गर्छ ।

४. बहुविवाह र सम्बन्ध विच्छेदसम्बन्धी कानुनी व्यवस्था

नेपालको मुलुकी देवानी संहिता, २०७४ एउटा महत्त्वपूर्ण कानुनी दस्तावेज हो । नेपालको मुलुकी देवानी संहिताले विवाह, बहुविवाह र सम्बन्ध विच्छेदसम्बन्धी स्पष्ट कानुनी व्यवस्था गरेको छ ।

The infographic is divided into three main sections, each with a title and a list of points:

- विवाह व्यवस्था (Marriage Provisions):** Illustrates a couple at a registration office. Points include: उमेर २० वर्ष पूरा (Age 20 years completed), मञ्जुरी (Consent), सार्वजनिक दर्ता अनिवार्य (Mandatory public registration), फौजदारी कसुर (Criminal offense), कैद र जरिवाना (Imprisonment and fine), श्रीमती र छोराछोरीको अधिकार (Rights of wife and children).
- बहुविवाहसम्बन्धी व्यवस्था (Provisions on Polygamy):** Illustrates a man with a woman and a police officer. A red 'X' is over the text 'बहुविवाह बन्द' (Polygamy is prohibited).
- सम्बन्धविच्छेदसम्बन्धी व्यवस्था (Provisions on Divorce):** Illustrates a family in a courtroom. Points include: मेलमिलाप प्रयत्न (Efforts for reconciliation), कारण स्पष्ट (Clear reasons), सम्पत्ति र अंशबन्डा (Assets and shares), शिशुको हित (Welfare of children), मेलमिलाप नभएमा - सम्बन्धविच्छेद फैसला (If reconciliation fails, divorce decree), पति र पत्नी दुवैको मञ्जुरी (Consent of both parties), and अंशको व्यवस्था (Provision for shares).

Vertical text on the left and right sides reads: 'मुलुकी देवानी संहिता, र राबबन्धी व्यवस्था' and 'विवाह, बहुविवाह र सम्बन्धविच्छेदसम्बन्धी व्यवस्था' respectively. A logo of the Ministry of Law and Justice is at the bottom left.

बहुविवाह गर्नु कानुनी अपराध हो र यसमा तीन वर्षसम्म कैद वा जरिवानाको व्यवस्था छ । सम्बन्ध विच्छेदको अवस्थामा बच्चाको संरक्षण र भरणपोषणको जिम्मेवारी अदालतले निर्धारण गर्छ । महिलाको सम्पत्तिमा अधिकार र न्यायको सुनिश्चितता कानूनले गर्छ । यी कानूनले नेपाली समाजलाई थप न्यायपूर्ण र समतामूलक बनाउन सहयोग गर्छन् । विवाह एक पवित्र सम्बन्ध हो जुन आपसी सम्मान, माया र विश्वासमा

आधारित हुनुपर्छ । बहुविवाहले महिला, बच्चा र परिवारमाथि अन्याय गर्छ । यसको विरुद्धमा जागरुक हुनु आवश्यक छ । हामीले आफ्नो परिवार र समाजमा लैङ्गिक समानता, सम्मान र न्यायको वातावरण बनाउन योगदान दिनुपर्छ । आजका विद्यार्थी भोलिका जिम्मेवार नागरिक हुन् जसले स्वस्थ समाज निर्माणमा नेतृत्व गर्न सक्छन् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह 'क'

- (अ) एक पुरुष एक मात्र महिलासँग विवाह
- (आ) एकभन्दा बढी जीवनसाथी राख्ने प्रथा
- (इ) पतिपत्नीको कानुनी विछोड
- (ई) महिला र बालबालिकाको अधिकार रक्षा गर्ने ऐन

समूह 'ख'

- (क) बहुविवाह
- (ख) बहुपति प्रथा
- (ग) नागरिक संहिता
- (घ) सम्बन्ध विच्छेद
- (ङ) एकविवाह

२. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्:

- (१) एउटै पति वा पत्नी हुने विवाह प्रथालाई के भनिन्छ ?
- (२) नेपालको कुन ऐनले बहुविवाहलाई अपराध घोषित गरेको छ ?
- (३) एक महिलाले एकभन्दा बढी पुरुषसँग विवाह गर्ने प्रथालाई के भनिन्छ ?
- (४) विवाह गरेका दुई व्यक्तिबिचको सम्बन्ध कानुनी रूपमा अन्त्य गर्ने प्रक्रियालाई के भनिन्छ ?
- (५) नेपालको कानूनअनुसार बहुविवाहमा कति वर्षसम्म कैदको व्यवस्था छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

- (१) बहुविवाह भनेको के हो ?
- (२) नेपालको संविधानले कस्तो विवाहलाई मान्यता दिएको छ ?
- (३) बहुपत्नी प्रथा भनेको के हो ?
- (४) बहुविवाहले महिलाको स्वास्थ्यमा कस्तो असर पार्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

- (१) बहुविवाहका प्रमुख चार कारण के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।
- (२) बहुविवाहले समाजमा पार्ने दुष्परिणाम वर्णन गर्नुहोस् ।

- (३) सम्बन्ध विच्छेदका कारण के के हुन् ? उचित उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।
- (४) बहुविवाह र सम्बन्ध विच्छेदसम्बन्धी नेपालको कानुनी व्यवस्थाबारे लेख्नुहोस् ।
- (५) सम्बन्ध विच्छेदले परिवारका सदस्यमा पार्ने चारओटा असर लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायमा विवाह, बहुविवाह र सम्बन्ध विच्छेदबारे मानिसको सोच र जानकारी के छ भनेर बुझ्नका लागि साधारण प्रश्नावली तयार गरी आफ्नो टोल छिमेकका कम्तीमा पाँच जना (छिमेकी, परिवारका सदस्य, वा विद्यालयका अभिभावक) व्यक्तिसँग सर्वेक्षण गर्नुहोस् । सर्वेक्षणमा एकविवाह किन आवश्यक छ ? बहुविवाहका नराम्रा असर के के छन् ? सम्बन्ध विच्छेदले समाजमा पार्ने नराम्रा असर के के छन् ? जस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् । सङ्कलित विवरणलाई एउटा प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

- (क) कक्षामा विवाह किन जरूरी छ ? भनेर प्रश्न बोर्डमा लेख्नुहोस् । विद्यार्थीलाई एक एक गरेर आफ्ना विचार भन्न लगाउनुहोस् र शिक्षकले बोर्डमा लेख्दै जानुहोस् । सबैका विचार सङ्कलन गरेपछि ती विचारलाई सामाजिक, भावनात्मक र कानुनी वर्गमा वर्गीकरण गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
- (ख) शिक्षकले बहुविवाह वा सम्बन्ध विच्छेदसम्बन्धी एउटा काल्पनिक तर यथार्थपरक घटना तयार गरेर कक्षामा पढेर सुनाउनुहोस् । जस्तै: रमेशले पहिलो पत्नीसँग सम्बन्ध विच्छेद नगरी दोस्रो विवाह गर्‍यो । उनीहरूबाट बच्चा पनि भए । रमेशलाई पहिलो पत्नी र बच्चालाई के के समस्या आउन सक्छ ? विद्यार्थीसँग कक्षामा छलफल गरेर समस्या पहिचान र कानुनी उपायह पत्ता लगाउनुहोस् ।

१. परिचय

नेपाल कृषिप्रधान देश हो । नेपालमा करिब ६५ प्रतिशत मानिस कृषि पेसामा संलग्न छन् । कृषिले हामीलाई चामल, तरकारी, फलफूल, दुध, मासु जस्ता आवश्यक वस्तु दिन्छ । पुरानो समयमा कृषि केवल जीविका चलाउने माध्यम थियो । परम्परागत कृषिमा केवल घरखर्चका लागि थोरै उत्पादन र पुरानो तरिका प्रयोग गर्ने गरिन्थ्यो । पहिले मानिसले कृषि केवल आफ्नै घरको खानाका लागि गर्थे । अहिले यो व्यावसायिक बनेको छ । व्यावसायिक भनेको पैसा कमाउने उद्देश्यले गरिने काम हो । अहिले किसानले बजारमा बेच्नका लागि उत्पादन गर्छन् । यसलाई व्यावसायिक कृषि भनिन्छ । व्यावसायिक कृषिमा धेरै उत्पादन र आधुनिक प्रविधि प्रयोग गरिन्छ ।



टनेल तरकारी खेती

टोखा नगरपालिकाको हावापानी फलफूल खेतीका लागि उपयुक्त छ । टोखामा गोङ्गबु, सरस्वती,

चण्डेश्वरी, झोरमा कृषि खेती गरिन्छ। यहाँका किसानले परम्परागत खेतीलाई व्यावसायिक रूपमा बदल्दै लगेका छन्। यहाँका किसानले तरकारी, धान, मकैका साथै फलफूल खेती गर्छन्। विशेष गरी फलफूल खेती बढ्दै छ किनकि यसले राम्रो आय दिन्छ। यहाँका किसानले उत्पादन गरेको तरकारी र फलफूल काठमाडौँका ठुला बजारसम्म पुग्छ।

२. कृषि उपजयहाँको हावापानी र माटो कृषि उत्पादनका लागि निकै उपयुक्त छ। यहाँ निम्नलिखित कृषि उपज उत्पादन हुन्छन्:

- (१) **अन्नबाली** : धान, मकै, गहुँ टोखाका मुख्य अन्नबाली हुन्।
- (२) **तरकारी**: गोलभेडा, फर्सी, बन्दागोभी, फुलगोभी, मुला, गाजर, केराउ, आलु, सिमी, रायोको साग, पालुङ्गोको साग, लट्टे साग यहाँका मुख्य तरकारी हुन्।
- (३) **फलफूल**: आँप, कागती, ज्यामिर, नासपाती, केरा, अनार, सुन्तला, अम्बा, आरु यहाँका मुख्य फलफूल हुन्।
- (४) **पशुपालन**: गाई, भैंसी, बाख्रा, कुखुरा यहाँका मुख्य पशु हुन्। यी दुध, दही, मासु तथा अन्डा उत्पादनका लागि पालिन्छ।

(ख) कृषि उपजका स्वास्थ्यसम्बन्धी फाइदाहामीले प्रत्येक दिन खाने खाना कृषि उत्पादनबाट आउँछ। टोखामा उत्पादन भएको ताजा तरकारी र फलफूलले हाम्रो शरीरलाई धेरै फाइदा गर्छ।

- (१) **हरियो सागसब्जीका फाइदा**: सागसब्जीमा आइरन (फलाम) पाइन्छ। यसले रगत सफा गर्छ। भिटामिन 'सी' ले रोगसँग लड्ने शक्ति बढाउँछ। रायो, पालुङ्गो, लट्टे साग खाँदा आँखा तेज हुन्छ साथै हड्डी र दाँत बलियो बन्छ।
- (२) **फलफूलका फाइदा**: फलफूल खानाले शरीरलाई ऊर्जा दिन्छ। छाला राम्रो राख्छ। पाचन शक्ति बढाउँछ साथै अम्बा, अनारले पेट सफा राख्छ।
- (३) **अन्नबालीका फाइदा**: अन्नबालीबाट कार्बोहाइड्रेट मिल्छ। यसले दिनभर काम गर्न शक्ति दिन्छ। भात, रोटी, ढिँडो मुख्य ऊर्जाको स्रोत हुन्।
- (४) **दुधदहीका फाइदा**: दुधदहीबाट प्रोटीन र क्याल्सियम मिल्छ। यसबाछ हड्डी र दाँत बलियो बन्छ। यसले बालबालिकाको उचाइ र वजन बढाउन सहयोग गर्छ।

(ख) कृषि उपजका आर्थिक फाइदाकृषिले आर्थिक फाइदागर्छ। टोखा नगरपालिकामा कृषिले धेरै परिवारको जीवनस्तर सुधार गरेको छ। कृषि उपजका फाइदा निम्नलिखित छन्:

- (१) **किसानलाई**: टोखाका किसानले तरकारी र फलफूल काठमाडौँको कालीमाटी, असन, न्युरोड बजारमा बेच्छन्। एउटा परिवारले फलफूलको बगैँचाबाट वार्षिक लाखौँ रुपियाँ

कमाउन सकछ ।

- (२) **परिवारलाई:** आमदानी भएपछि बच्चाको पढाइ, स्वास्थ्य र खानपिन राम्रो हुन्छ । परिवारको जीवनस्तर माथि उठ्छ ।
- (३) **समाजलाई:** व्यावसायिक कृषिले स्थानीय युवाहरूलाई गाउँमै रोजगारी दिन्छ । फल प्याकेजिङ, ढुवानी, बजार व्यवस्थापनमा काम पाइन्छ ।
- (४) **देशलाई:** उत्पादन बढेपछि विदेशबाट कम सामान ल्याउनुपर्छ । निर्यात गरेर विदेशी मुद्रा कमाउन सकिन्छ ।

३. टोखामा फलफूल खेतीको परिचय

टोखालाई फलफूलको बगैँचा भन्न मिल्छ । यहाँको हावापानी, माटो र पानी फलफूल खेतीका लागि निकै उपयुक्त छ । टोखाको फलफूल खेतीको इतिहास धेरै पुरानो छ । पहिले मानिसले घरको आँगनमा मन पर्ने रुख रोप्थे । पछि यसलाई स्थानीय बासिन्दाले व्यावसायिक रूप दिन थालेका छन् ।

(क) टोखामा उत्पादन हुने प्रमुख फलफूलटोखाका मुख्य फलफूल सुन्तला, कागती, आरु, आरुबखडा, नासपाती हुन् । हाल आएर ड्रगन फ्रुटको खेती पनि गर्न थालिएको छ । यी फलको खेती परम्परागत र आधुनिक दुवै तरिकाबाट हुन्छ । टोखा अर्बन फार्ममा जैविक र हाइड्रोपोनिक खेती हुन्छ । हाइड्रोपोनिक भनेको माटोबिना पानीमा पोषक तत्त्व दिएर खेती गर्ने विधि हो । यसले पानी बचाउँछ र बाली छिटो बढ्छ ।

- (१) **सिट्रस फल:** टोखामा सुन्तला र कागतीको खेती धेरै हुन्छ । यी फल चिसो मौसममा राम्रो फल्छन् । किसानले वसन्तमा बिरुवा रोप्छन् र हिउँदमा फल टिप्छन् । सुन्तलाले भिटामिन “सी” दिन्छ र यसलाई बजारमा बेचेर राम्रो पैसा कमाइन्छ । टोखाको चण्डेश्वरी क्षेत्रमा सिट्रस फलको खेती बढी छ ।



कागती खेती

- (२) **आरु र आरुबखडा:** यी गर्मीका फल हुन् । टोखाको विभिन्न क्षेत्रमा यी फलको बगैँचा छन् । किसानले वसन्तमा फूल फुलाएर गर्मीमा फल टिप्छन् । आरु मिठो हुन्छ र यसलाई जाम

वा जुस बनाउन सकिन्छ । आरुबखडा पनि स्वास्थ्यकर छ ।

(३) **नासपाती:** यो चिसो मौसमको फल हो । टोखामा नासपातीका रूख धेरै छन् । यसको खेती सजिलो छ र फल राम्रो मूल्यमा बिक्रि । नासपातीमा फाइबर हुन्छ जसले पेट सफा राख्छ । टोखाका किसानले यसलाई काठमाडौँको कालीमाटी बजारमा बेच्छन् ।

(४) **ड्रागन फ्रुट:** यो नयाँ फल हो जसलाई टोखा अर्बन फार्ममा उब्जाइन्छ । ड्रागन फ्रुट क्याक्टस जस्तो बिरुवाबाट आउँछ । यसलाई ग्रिनहाउसमा खेती गरिन्छ । यो महँगो फल हो र सहरका मानिसले मन पराउँछन् ।



ड्रागन फ्रुट खेती

यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट हुन्छ जसले रोगबाट बचाउँछ ।

फलफूल खेतीमा किसानले गाईको गोबर मल प्रयोग गर्छन् । आधुनिक प्रविधिमा पोलिथिन टनेल वा हाइड्रोपोनिक प्रयोग हुन्छ । पानीको लागि सिँचाइ प्रणाली छ । किरा नियन्त्रणका लागि जैविक कीटनाशक प्रयोग गरिन्छ । टोखाको माटो उर्वर छ जसले फलफूललाई राम्रो बनाउँछ ।

(ख) फलफूल खेतीको अवस्था

अहिले किसानले समूह बनाएर सामूहिक खेती गर्दै छन् । यसले बजारीकरण सजिलो भएको छ । ग्राफिटड प्रविधि प्रयोग गरेर एकै रूखमा विभिन्न प्रजातिका फल उत्पादन गर्न थालिएको छ । पानीको बचत गर्दै उत्पादन बढाउने ड्रिप इरिगेसन अपनाइँदै छ । टोखा नगरपालिकाले किसानलाई अनुदान, बिउबिजन र प्रशिक्षण दिइरहेको छ तर काठमाडौँनजिक भएकाले खेतीयोग्य जग्गा घरले ढाकिँदै छ । मौसम परिवर्तनका कारण समयमा पानी नपर्ने तथा असिना र खडेरीले फलफूल बगैँचालाई नोक्सान पुऱ्याउन थालेको छ । मध्यस्थ व्यापारीले बढी फाइदा लिँदा स्थानीय किसानले अपेक्षित मूल्य पाउन सकेका छैनन् ।

४. कृषि विकासमा विद्यार्थीको भूमिका

विद्यार्थीले टोखाको कृषि विकासमा निम्नलिखित कार्य गरेर सहयोग गर्न सक्छन् :

- (क) घरमा टोखाकै ताजा तरकारी र फलफूल किन्न सुझाव दिनुहोस् । यसले स्थानीय किसानलाई सहयोग हुन्छ ।
- (ख) विद्यालयको खाली ठाउँमा वा घरको गमलामा एउटा फलफूलको बोट रोप्नुहोस् र हेरचाह गर्नुहोस् ।
- (ग) बाहिरबाट आएको प्याकेज खानाभन्दा मौसमी ताजा फलफूल खाने बानी बसाल्नुहोस् ।
- (घ) नजिकका किसानलाई भेटेर उनीहरूको मिहिनेतको सम्मान गर्नुहोस् र खेतीको बारेमा जानकारी लिनुहोस् ।



विद्यार्थीहरू तरकारी खेती गर्दै

टोखा नगरपालिकाको कृषि हाम्रो स्थानीय सम्पत्ति हो । यहाँका किसानले गरेको मिहिनेतले हामीलाई पोसिलो खाना दिन्छ र हाम्रो आर्थिक अवस्था पनि सुधार्छ । यदि हामीले स्थानीय उपजको महत्त्व बुझ्यौं, किसानहरूको सम्मान गर्यौं र खेतीयोग्य जमिनको संरक्षण गर्यौं भने आउने दिनमा टोखालाई हरियो र समृद्ध सहरको रूपमा चिनाउन सकिन्छ ।

अभ्यास

१. सही उत्तरमा (✓) चिह्न लगाउनुहोस् :

- (१) नेपालमा करिब कति प्रतिशत मानिस कृषि पेसामा संलग्न छन् ?
- | | |
|----------------|----------------|
| (१) ५० प्रतिशत | (२) ६५ प्रतिशत |
| (३) ७५ प्रतिशत | (४) ८० प्रतिशत |

(२) हाइड्रोपोनिक खेती भनेको के हो ?

- (१) माटामा मात्र गरिने खेती (२) माटोबिना पानीमा पोषक तत्त्व दिएर गरिने खेती
(३) ग्रिनहाउसमा मात्र गरिने खेती (४) परम्परागत तरिकाले गरिने खेती

(३) ड्रिप इरिगेसनको मुख्य उद्देश्य के हो ?

- (१) खेतमा बढी मल हाल्ने (२) पानीको बचत गर्दै उत्पादन बढाउने
(३) बिरुवा छिटो काट्ने (४) ग्राफिटड गर्ने

२. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्:

- (१) टोखाको कुन क्षेत्रमा सिट्रस फलको खेती बढी छ ?
(२) हरियो सागसब्जीमा रोगसँग लड्ने शक्ति बढाउने कुन भिटामिन पाइन्छ ?
(३) टोखामा नयाँ फलको रूपमा कुन फलको खेती सुरु भएको छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

- (क) व्यावसायिक कृषि भनेको के हो ?
(ख) ग्राफिटड प्रविधिको कुनै दुईओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।
(ग) फलफूल खेतीले किसानको परिवारलाई कसरी फाइदा गर्छ ?
(घ) टोखाको फलफूल खेतीमा देखिएका दुईओटा समस्या उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

- (१) टोखा नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्था र त्यहाँ हुने प्रमुख कृषि उपजको बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।
(२) परम्परागत र व्यावसायिक कृषिबिचको फरक के हो ? व्यावसायिक कृषिले समाजलाई कसरी फाइदा पुऱ्याउँछ ? लेख्नुहोस् ।
(३) टोखामा उत्पादन हुने फलफूलका स्वास्थ्यसम्बन्धी फाइदा के के छन् ? विभिन्न फलफूलका उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।
(४) टोखाको फलफूल खेतीमा हाल प्रयोग भइरहेका आधुनिक प्रविधि के के हुन् ? यी प्रविधिले कसरी खेतीलाई सुधार गरेका छन् , लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँ आफ्नो टोल वा नजिकका क्षेत्रका कुनै एक किसानलाई भेटेर अन्तर्वार्ता लिनुहोस् । अन्तर्वार्तामा

समावेश गर्ने प्रश्नका केही उदाहरण निम्नानुसार छन्: कुन कुन फलफूल/तरकारी उत्पादन गर्नुहुन्छ ? खेतीमा कस्तो प्रविधि प्रयोग गर्नुहुन्छ ? मुख्य समस्या के- के छन् ? उत्पादन कहाँ बेच्नुहुन्छ ? अन्तर्वार्ताको आधारमा कम्तीमा दई पृष्ठको प्रतिवेदन लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिका सहजीकरण

- (१) कक्षालाई समुहगत विभाजन गर्नुहोस् । एक समूहले परम्परागत कृषि र अर्कोले व्यावसायिक कृषिका विशेषता तालिका लेख्न भन्नुहोस् । त्यसपछि दुवै समूहले आफ्नो तालिका प्रस्तुत गरी परम्परागत कृषि र व्यावसायिक कृषिका फरकबिच छलफल गराउनुहोस् ।
- (२) विद्यार्थीलाई आफ्नो घरमा के के फलफूल लगाएको छ, कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् र कुन फलफूलको बोटले कहिले फल दिन्छ, लेखेर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- (३) विद्यार्थीलाई सुन्तला, पालुङ्गो साग, आरु, दुध आदि उत्पादनको नाम भन्नुहोस् र त्यसमा पाइने पोषक तत्व र शरीरमा गर्ने फाइदा उल्लेख गरी रङ्गीन चार्ट बनाएर कक्षामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

१. परिचय

हामी सबैले दैनिक जीवनमा पैसा प्रयोग गर्छौं। बिहान विद्यालय जाँदा खाजा किन्न, कापी कलम किन्न, घरमा खाद्यान्न ल्याउन, बिजुलीको बिल तिर्न पैसा चाहिन्छ। पैसा कमाउने, खर्च गर्ने, बचत गर्ने र सही रूपमा प्रयोग गर्ने तरिका थाहा हुनु पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यही ज्ञानलाई वित्तीय साक्षरता भनिन्छ। वित्तीय साक्षरता भनेको पैसासँग सम्बन्धित सही निर्णय लिने क्षमता हो। यो पैसालाई बुद्धिमानिपूर्वक प्रयोग गर्ने कला हो। यसले हामीलाई आर्थिक जीवनका पाँचओटा मुख्य कुरा सिकाउँछ:



रुपैयाँ

- (१) **आम्दानी:** पैसा कसरी कमाइन्छ भन्ने कुरा बुझाउँछ।
- (२) **खर्च:** पैसा कहाँ र कसरी खर्च गर्नु उचित हुन्छ भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ।
- (३) **बचत:** भविष्यका लागि पैसा बचाउने बानी बसाल्छ।
- (४) **लगानी:** बचत गरेको पैसाबाट थप आम्दानी गर्ने उपाय खोज्न सिकाउँछ।
- (५) **ऋण व्यवस्थापन:** ऋण लिनु परे त्यसलाई सही समयमा तिर्न सिकाउँछ।

२. वित्तीय साक्षरताको महत्त्व

धेरै मानिस कमाउँछन् तर बचत गर्न सक्दैनन्। धेरैले ऋण लिन्छन् र तिर्न सक्दैनन्। कतिपयले आफ्नो भविष्यका लागि कुनै योजना नै बनाएका हुँदैनन्। यी सबै समस्याको मूल कारण वित्तीय साक्षरताको कमी हो।

(क) व्यक्तिगत जीवनमा महत्त्व

- (१) **सही आर्थिक निर्णय:** के किन्ने, के नकिन्ने, कति खर्च गर्ने भन्नेबारे सोचेर निर्णय गर्न सकिन्छ। चाहना र आवश्यकता पनि छुट्याउन सकिन्छ।
- (२) **भविष्यको तयारी:** पढाइ, बिरामी पर्दा वा विपत्तिको समयका लागि आपत्कालीन कोष बनाएर पैसा जम्मा गर्न सकिन्छ।
- (३) **ऋणको जालबाट सुरक्षा:** अनावश्यक ऋण लिनुबाट बच्न सकिन्छ र ठगीबाट पनि जोगिन सकिन्छ।
- (४) **आत्मनिर्भरता:** आफैँले आफ्नो खर्च व्यवस्थापन गर्न सक्ने हुन्छ र आत्मविश्वास बढ्छ।

(ख) परिवारमा महत्त्व

- (१) परिवारको बजेट बनाउन र फजुल खर्च घटाउन सकिन्छ।
- (२) छोराछोरीको पढाइ, स्वास्थ्य र भविष्यका लागि योजना बनाउन सकिन्छ।
- (३) घरका सबै सदस्यले मिलेर आर्थिक लक्ष्य निर्धारण गर्न सक्छन्।
- (४) परिवारमा आर्थिक विवाद कम हुन्छ र सम्बन्ध सुमधुर रहन्छ।

(ग) समाज र राष्ट्रमा महत्त्व

- अ) वित्तीय साक्षर नागरिकले देशको अर्थतन्त्रमा सकारात्मक योगदान पुऱ्याउँछन्।
- आ) बचत र लगानीले उद्यमशीलता बढ्छ र रोजगारीका अवसर सिर्जना हुन्छन्।
- इ) मानिसहरू बैङ्कको ऋण तथा सहकारीको ऋणमा फस्न सक्छन्। यसलाई वित्तीय साक्षरताले यस्तो जोखिमबाट बचाउँछ।
- ई) गरिबी घटाउन र समतामूलक समाज बनाउन सहयोग पुग्छ।

२.१ वित्तीय साक्षरताको प्रवर्धन

वित्तीय साक्षरता केवल किताबमा पढ्ने कुरा होइन। यो जीवनमा अभ्यास गर्ने कुरा हो। विद्यार्थी, अभिभावक र समुदाय सबैले मिलेर यसलाई अघि बढाउन सक्छन्।

(क) विद्यार्थीमा वित्तीय साक्षरता प्रवर्धन

तपाईँ अहिले नै वित्तीय साक्षरताको अभ्यास सुरु गर्न सक्नुहुन्छ। यहाँ केही व्यावहारिक उपाय छन्:

- (१) **खुत्रुकेमा बचत:** हरेक हप्ताको खर्चको कम्तीमा १०% खुत्रुकेमा हाल्नुहोस्। एक वर्षमा जम्मा हुने रकम देख्दा आनन्द आउँछ।

(२) **खर्चको डायरी:** आज कति पैसा आयो ? कतिमा के किनें ? नोटबुकमा लेख्नुहोस् । महिनाको अन्त्यमा हेर्दा कहाँ कटौती गर्न सकिन्छ, थाहा हुन्छ ।



(३) **आवश्यकता र इच्छाको फरक:** किनमेल गर्नुअघि सोध्नुहोस्, "के मलाई साँच्चै यो चाहिन्छ कि केवल मन लागेको हो ? "

(४) **बचत क्लब खोल्ने:** साथीहरूसँग मिलेर विद्यालयमा बचत क्लब खोल्नुहोस् । हरेक शुक्रबार बचत दिन मनाउनुहोस् ।

(ख) अभिभावकमा वित्तीय साक्षरता प्रवर्धन

घरमा वित्तीय साक्षरताको वातावरण बनाउन अभिभावकको भूमिका सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ । अभिभावक बालबालिकाका पहिलो वित्तीय शिक्षक हुन् । यस सम्बन्धमा अभिभावकले निम्नानुसारका काम गर्नुपर्छ:

- (१) **बालबालिकासँग पैसाको कुरा गर्नुहोस्:** बजार, बैङ्क वा सहकारीमा बालबालिकालाई लैजानुहोस् र व्यावहारिक रूपमा बुझाउनुहोस् ।
- (२) **पकेट खर्च योजनाबद्ध रूपमा दिनुहोस्:** नियमित र सीमित पकेट खर्च दिनुहोस् ताकि बालबालिकाले योजना बनाएर खर्च गर्न सिकोस् ।
- (३) **बाल बचत खाता खोल्दिनुहोस्:** बालबालिकाको नाममा बैङ्कमा बचत खाता खोल्दिनुहोस् र नियमित जम्मा गराउनुहोस् । ब्याज आउने कुराको जानकारी दिनुहोस् ।
- (४) **सँगै किनमेल गर्नुहोस्:** यो सामानको मूल्य यति छ, यसको विकल्प अर्को पसलमा सस्तो छ भनी तुलना गर्न सिकाउनुहोस् ।
- (५) **घरको बजेट बच्चासँग बसेर बनाउनुहोस्:** महिनाको घर चलाउन कति पैसा चाहिन्छ भन्ने कुरा बालबालिकालाई व्यावहारिक रूपमा बुझाउनुहोस् ।
- (६) **उदाहरणीय बन्नुहोस्:** अभिभावकले आफैं बचत गरेर देखाउनुहोस् । जसको कारण बालबालिकाले अभिभावकको व्यवहारबाटै सबैभन्दा बढी सिक्छन् ।

(ग) समुदायमा वित्तीय साक्षरता प्रवर्धन

वित्तीय साक्षरता व्यक्तिगत र सामूहिक जिम्मेवारी हो । हाम्रो समुदायमा यसलाई फैलाउन निम्नलिखित उपाय अपनाउन सकिन्छ:

(१) **विद्यालयमा वित्तीय क्लब :** बचत क्लब खोल्ने साथै हप्तामा एक घण्टा पैसाको खेल खेल्ने र छलफल गर्ने,

(२) **सहकारी संस्थाको उपयोग :** गाउँ र टोलमा रहेका सहकारी संस्थामा सहभागी भएर बचत र लगानीको सही व्यवस्थापन सिक्ने,

(३) **रेडियो र सामाजिक सञ्जाल:** गाउँमा एफएम रेडियोबाट र सहरमा फेसबुक, टिकटकमा छोटा भिडियो बनाएर वित्तीय सचेतना फैलाउने,

(४) **स्कुल समुदाय कार्यक्रम:** विद्यार्थीले घर घरमा गएर बचतको महत्त्वबारे जानकारी दिने

(५) **स्थानीय उद्यमीको कथा:** गाउँका सफल व्यापारीलाई बोलाएर मैले कसरी बचत गरेर व्यापार सुरु गरे भन्न लगाउने



२.२ नेपालमा उपलब्ध वित्तीय सेवा

(क) नेपाल राष्ट्र बैङ्कको निर्देशनअनुसार खोलिएका बैङ्कहरू

- (२) सहकारी संस्था
- (३) मोबाइल बैङ्किङ सेवा (eSewa, Khalti, IME Pay आदि)
- (४) माइक्रो फाइनान्स संस्था



अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह 'क'

- (१) भविष्यका लागि पैसा जम्मा गर्ने
- (२) पैसासँग सम्बन्धित सही निर्णय लिने क्षमता

समूह 'ख'

- (१) वित्तीय साक्षरता
- (२) माइक्रो फाइनान्स

(३) बचत गरेको पैसाबाट थप आम्दानी गर्ने

(३) बचत

(४) पैसा कमाउने तरिका

(४) लगानी

(५) आम्दानी

२. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(१) पैसासँग सम्बन्धित सही निर्णय लिने क्षमतालाई के भनिन्छ ?

(२) भविष्यका लागि पैसा थन्काउने बानीलाई के भनिन्छ ?

(३) बचत गरेको पैसाबाट थप आम्दानी गर्ने उपायलाई के भनिन्छ ?

(४) नेपालको केन्द्रीय बैङ्कको नाम के हो ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(१) वित्तीय साक्षरताले हामीलाई सिकाउने कुनै चारओटा कुरा लेख्नुहोस् ।

(२) चाहना र आवश्यकताबिच फरक लेख्नुहोस् ।

(३) अभिभावकलाई बालबालिकाका पहिलो वित्तीय शिक्षक किन भनिन्छ ?

(४) मोबाइल बैङ्किङका कुनै दुईओटा उदाहरण दिनुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

(१) वित्तीय साक्षरता भनेको के हो ? यसको व्यक्तिगत जीवनमा तीनओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(२) तपाईँ वित्तीय साक्षरताको अभ्यास कसरी गर्न सक्नुहुन्छ ? कुनै चारओटा व्यावहारिक उपाय उल्लेख गर्नुहोस् ।

(३) परिवारमा वित्तीय साक्षरता प्रवर्धन गर्न अभिभावकको कस्तो भूमिका हुन्छ ? चारओटा भूमिका लेख्नुहोस् ।

(४) वित्तीय साक्षरताको कमीले समाजमा कस्ता समस्या उत्पन्न हुन्छन् ? यसको समाधानका उपाय के हुन सक्छन् ?

(५) परियोजना कार्यतपाईँले एक हप्तासम्म प्रतिदिनको खर्च कहाँ भयो (खाजा, यातायात, स्टेसनरी, मनोरञ्जन) लेख्नुहोस् । कुन कुन शीर्षकमा आफूले कति बचत गर्न सकिन्थ्यो, कक्षामा प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

शिक्षण सहजीकरण

- (क) शिक्षकले कापी, मोबाइल फोन, पानी, खेलौना, स्कूल ड्रेस आदिको नाम सुनाउनुहोस् । त्यसमध्ये कुन वस्तु चाहना वा आवश्यकता हो विद्यार्थीलाई बताउन भन्नुहोस् ।
- (ख) प्रत्येक विद्यार्थीलाई एक हप्तासम्म आफ्नो पकेट खर्चको दश प्रतिशत बचत गर्न भन्नुहोस् र एक हप्तासम्म नियमित बचतको डायरी भर्न लगाउनुहोस् ।
- (ग) विद्यार्थीहरू मिलेर कक्षामा एउटा कक्षा बचत क्लब गठन गर्न लगाउनुहोस् र हरेक शुक्रबार बचत दिन मनाउँदै सानै रकम जम्मा गरी महिनाको अन्त्यमा जम्मा रकम गणना गर्न लगाउनुहोस् ।

१. परिचय

हामीले दैनिक प्रयोग गर्ने कलम, साइकल, मोबाइल, घर बनाउने सिमेन्ट र गरगहना कहाँबाट आउँछन् ? यी सबै पृथ्वीको सतहमुनि पाइने विभिन्न पदार्थबाट बनेका हुन्छन् । ती पदार्थलाई नै खनिज (Minerals) भनिन्छ । खनिज भनेको प्राकृतिक रूपमा पाइने अकार्बनिक ठोस पदार्थ हो । यसको निश्चित रासायनिक संरचना हुन्छ । हामीले खाने नुन (Salt) एउटा खनिज हो जसको रासायनिक सूत्र सोडियम क्लोराइड (NaCl) हुन्छ । खनिज भनेको पृथ्वीमा पाइने प्राकृतिक, अकार्बनिक ठोस पदार्थ हो । यसको एक निश्चित रासायनिक र आणविक संरचना हुन्छ । खनिज पृथ्वीको अभिन्न अङ्ग हुन्, जो चट्टानको निर्माण गर्छन् र मानव जीवनलाई सहज बनाउन अत्यन्त आवश्यक छन् ।

२. खनिजका विशेषता

खनिजका केही मुख्य विशेषता यस प्रकार छन्:

- (१) **प्राकृतिक:** यो प्रकृतिमा आफैँ बनेको हुन्छ, मानिसले बनाएको होइन । फलामको धाउ पृथ्वीभित्र लाखौँ वर्षमा बनेको हो ।
- (२) **अकार्बनिक:** यो जीवित प्राणी (बोटबिरुवा वा जनावर) बाट बनेको हुँदैन । काठ जैविक पदार्थ हो, खनिज होइन ।
- (३) **ठोस:** यो सामान्य तापक्रममा ठोस अवस्थामा पाइन्छ । पारा भने तरल खनिज हो, जुन विशेष अवस्थामा पाइन्छ ।
- (४) **निश्चित रासायनिक संरचना:** प्रत्येक खनिजको आफ्नै एउटा खास रासायनिक सूत्र हुन्छ । पानीको अणु सूत्र H_2O (हाईड्रोजन अक्साइड) हुन्छ ।

३. खनिजका प्रकार

खनिजलाई मुख्यतया दुई भागमा बाँड्न सकिन्छ:

(क) धातु खनिज (Metallic Minerals)

यी खनिजबाट धातु प्राप्त हुन्छ । यिनलाई पगालेर विभिन्न सामान बनाइन्छ । यिनको सतह चम्किलो हुन्छ

र यिनले विद्युत् र ताप सजिलै सञ्चालन गर्छन् । फलाम (Iron), तामा (Copper), सुन (Gold), चाँदी (Silver), एल्युमिनियम (Bauxite) धातु खनिज हुन् । फलामबाट मेसिनरी, गाडी र भवनका लागि स्टिल बनाइन्छ । सुनचाँदीबाट गरगहना र सिक्का बनाइन्छ । तामाबाट विद्युतीय तार बनाइन्छ किनकि यसले विद्युत् राम्रो सञ्चालन गर्छ । आल्युमिनियमबाट हवाईजहाजका पार्टपुर्जा र भाँडाकुँडा बनाइन्छ ।

(ख) अधातु खनिज (Non-metallic Minerals)

यी खनिजबाट धातु प्राप्त हुँदैन तर यिनीहरू पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छन् । यिनीहरू चम्किलो हुँदैनन् र विद्युत् प्रवाह गर्दैनन् । यी तापका कुचालक हुन्छन् । चुनढुङ्गा (Limestone), अभ्रख (Mica), स्लेट (Slate), क्वार्ट्ज (Quartz), नुन (Salt), पेट्रोलियम (Petroleum) अधातु खनिज हुन् ।

खनिजको प्रयोग विभिन्न काममा गरिन्छ । चुनढुङ्गाबाट सिमेन्ट र चुना (Lime) बनाइन्छ । अभ्रख विद्युतीय उपकरणमा इन्सुलेटरको रूपमा प्रयोग हुन्छ । स्लेटले घर छाउने र लेख्ने पाटी बनाउने काम गर्छ । क्वार्ट्जबाट सिसा (गिलास) र घडी बनाइन्छ । पेट्रोलियमबाट पेट्रोल, डिजेल र प्लास्टिक बनाइन्छ ।

४. टोखा नगरपालिका क्षेत्रमा पाइने खनिज

टोखा नगरपालिका काठमाडौँ उपत्यकाको उत्तरपूर्वी भेगमा अवस्थित एउटा ऐतिहासिक र सांस्कृतिक रूपले धनी सहर हो । टोखा शब्द नै 'टो' (ढुङ्गा) र 'ख' (खानी) बाट बनेको हुन सक्छ । यसले यो क्षेत्र खनिजका लागि प्रसिद्ध रहेको देखाउँछ । यो क्षेत्र भौगोलिक रूपले पहाडी भेगमा पर्छ । यहाँको भूगर्भ संरचनाले गर्दा यहाँ विभिन्न प्रकारका खनिज पाइन्छन् । टोखा क्षेत्रमा पाइने मुख्य खनिज यस प्रकार छन्:

(क) चुनढुङ्गा (Limestone)

चुनढुङ्गा टोखा नगरपालिका क्षेत्रमा पाइने सबभन्दा महत्त्वपूर्ण र प्रचुर मात्रामा पाइने खनिज हो । यो एक प्रकारको अधात्विक खनिज हो । टोखाको अधिकांश पहाडी भूभाग चुनढुङ्गाले बनेको छ । विशेष गरी टोखा गाउँ वरपरका डाँडा (जस्तै: महादेव डाँडा, फेदी) मा सेतो र खैरो रङको चुनढुङ्गा पाइन्छ । यो लाखौँ वर्ष पहिले समुद्रमा जम्मा भएका ससाना जीवका खोलबाट बनेको भन्ने भनाई छ ।

(ख) अभ्रख (Mica)

झोरको जमिनमा अभ्रख पनि पाइन्छ । अभ्रख एउटा यस्तो खनिज हो जसलाई पातलो पाता (पाना) को रूपमा कोट्याउन सकिन्छ । यो चम्किलो हुन्छ र यसलाई छुँदा हातमा टल्किने धुलो जस्तो लाग्छ । यो सेतो, कालो, खैरो रङमा पाइन्छ ।

(ग) स्लेट (Slate)

टोखा गाउँको माथिल्लो भागमा स्लेट पाइन्छ । यो एक प्रकारको रूपान्तरित चट्टान हो जसलाई पातो (पाट)

पारेर फुटाल्न सकिन्छ । पहिले पहिले यसलाई स्कूलमा लेख्ने पाटीको रूपमा र घरको छानो छाउन प्रयोग गरिन्थ्यो ।

(घ) क्वार्ट्ज (Quartz)

टोखाका खोल्साखोल्सी र पहाडी भेगमा सेतो रङको क्वार्ट्ज ढुङ्गा भेटिन्छ । क्वार्ट्ज धेरै कडा हुने खनिज हो र यसलाई प्रायः सेतो धर्को भएको ढुङ्गाको रूपमा देख्न सकिन्छ । कहिलेकाहीं यो दुधे सेतो वा सफा पारदर्शी पनि हुन्छ ।

(ङ) गेरु (Red Ochre)

टोखाको केही माटोमा रातो र पहेँलो रङको माटो पाइन्छ । यसलाई स्थानीय भाषामा गेरु भनिन्छ । यो प्राकृतिक रूपमा पाइने एक प्रकारको खनिज रङ हो । टोखाका ऐतिहासिक दरबार, मठमन्दिर र परम्परागत घरहरूमा यही गेरु लगाइएको देख्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप: तपाईंको घर वा वरपर अवलोकन गरी कुन कुन खनिज तत्त्व के के काममा प्रयोग गरिएको भेटिन्छ ? एउटा सूची तयार गर्नुहोस् ।

५. टोखामा पाइने खनिजको महत्त्व

टोखा नगरपालिका क्षेत्रमा पाइने यी खनिजको आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक महत्त्व छ । टोखामा पाइने केही खनिज र तिनको महत्त्वका बारेमा तल प्रस्तुत गरिएको छन् :

(क) चुनढुङ्गा

टोखा पहिले पहिले चुनढुङ्गाका लागि प्रसिद्ध थियो । आजकल यसका खानी बन्द भएका छन् ।

सिमेन्ट उद्योग: चुनढुङ्गा सिमेन्ट बनाउने मुख्य कच्चा पदार्थ हो । टोखाको चुनढुङ्गा काठमाडौँ उपत्यकाको विकासका लागि अत्यावश्यक छ । यहाँ भएका चुनढुङ्गा सिमेन्ट कारखानामा लगेर प्रयोग गर्न सकेमा यसबाट सिमेन्ट बनेर घर, पुल, सडक, स्कूल जस्ता भौतिक संरचना निर्माणमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



चुना (Lime) उत्पादन: परम्परागत रूपमा टोखा चुना उत्पादनका लागि प्रसिद्ध थियो । टोखाको सुन भन्नाले यहाँको चुनालाई नै बुझाउँछ । चुनढुङ्गा पोलेर चुना बनाइन्छ, जुन घर लिप्न, जल प्रशोधन, चिनी उद्योग र कृषिमा अम्लीय माटो सुधार गर्न प्रयोग हुन्छ । चुनढुङ्गाको उत्खनन, ढुवानी र प्रशोधन गर्न सकेमा टोखाका धेरै मानिसलाई रोजगारी प्रदान गर्न सक्ने देखिन्छ ।

(ख) अभ्रख

अभ्रखमा विद्युत् र ताप नचल्ने (इन्सुलेटर) गुण हुन्छ। यसको प्रयोग विद्युतीय हिटर, प्रेस (इस्त्री), मोटर, ट्रान्सफर्मर र अन्य विद्युतीय उपकरणमा इन्सुलेटरको रूपमा गरिन्छ। पहिले पहिले यसलाई टोखाका स्थानीय मानिसले चुलाको मुखमा राख्ने, अगेना वरिपरि लिप्ने काममा समेत प्रयोग गर्थे।

(ग) स्लेट

स्लेट टोखाको परम्परागत वास्तुकलाको एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा हो। पुरानो समयमा टोखाका धेरै घरमा स्लेटको पाता (पाट) प्रयोग गरेर छाना छाइन्थ्यो। यसले घरलाई गर्मी र चिसोबाट बचाउँथ्यो र पानी चुहावट रोक्थ्यो। पहिले स्कुलमा कापी नहुँदा विद्यार्थी स्लेटको पाटीमा ढुङ्गे कलम (स्लेटको टुक्रा) ले लेख्ने अभ्यास गर्थे।



(घ) क्वार्ट्ज र गेरु

क्वार्ट्ज: यो सिसा (गिलास) उद्योग र इलेक्ट्रोनिक्स उद्योग (जस्तै: घडी, मोबाइल) का लागि महत्त्वपूर्ण छ। यसलाई पगालेर सुन्दर मूर्ति र गरगहना पनि बनाइन्छ।

गेरु: यसको प्रयोग परम्परागत रङको रूपमा हुन्छ। टोखाका ऐतिहासिक दरबार (टोखा दरबार), मठमन्दिर र घरमा लगाइने रातो माटो (गेरु) नै यही हो। यसले घरलाई सुन्दर मात्र बनाउँदैन, कीरा फट्याङ्ग्राबाट पनि बचाउँछ र भित्ता टिकाउ बनाउँछ।

६. खनिज उद्योग

हामीले खनिज पृथ्वीबाट निकालेपछि सिधै प्रयोग गर्न सक्दैनौं। तिनलाई विभिन्न प्रक्रियाबाट प्रशोधन गरेर मात्र उपयोगी वस्तु बनाइन्छ। यो प्रशोधन गर्ने स्थानलाई उद्योग (Industry) भनिन्छ। केही वर्ष अघिसम्म टोखा क्षेत्रमा खनिजमा आधारित साना तथा ठुला उद्योग सञ्चालनमा रहेको भन्ने भेटिए पनि बस्ती विकासका कारण ती उद्योग हाल सञ्चालनमा रहेको देखिँदैन।

७. उद्योगका चुनौती

उद्योगले पूर्वाधार विकास, रोजगारी सिर्जना, स्थानीय स्रोतको उपयोग जस्ता धेरै फाइदा दिए तापनि तिनले विभिन्न समस्या र चुनौती पनि निम्त्याएका हुन्छन्। ती मध्ये केही प्रमुख समस्या र चुनौती यसप्रकार छन्।

(क) वातावरणीय प्रदूषण (Environmental Pollution)

यो सबैभन्दा ठुलो चुनौती हो।

वायु प्रदूषण: चुनढुङ्गा उत्खनन र क्रसिड गर्दा धेरै धुलो उड्छ। यसले वरपरको हावा प्रदूषित हुन्छ र मानिसलाई श्वासप्रश्वासको समस्या (रुघाखोकी, दम) हुन सक्छ।

ध्वनि प्रदूषण: ब्लास्टिड (पहाड फोड्ने) गर्दा र ठुला मेसिनरी चल्दा ठुलो आवाज आउँछ। यसले वरपरका मानिस र जनावरलाई असर गर्छ।

जल प्रदूषण: उद्योगको फोहोर पानी खोलामा मिसिएमा पानी प्रदूषित हुन्छ, जसले माछा र अन्य जलीय जीवनलाई असर गर्छ।



(ख) भूक्षय र पहिरो (Soil Erosion and Landslide)

पहाड काटेर खनिज झिक्दा जमिनको प्राकृतिक संरचना बिग्रन्छ। वनस्पति नष्ट हुँदा पानी पर्दा माटो बग्ने र पहिरो जाने जोखिम बढ्छ। वर्षायाममा यसले गम्भीर समस्या निम्त्याउन सक्छ।

(ग) स्वास्थ्यमा असर

लामो समयसम्म धुलो र रासायनिक पदार्थको सम्पर्कमा रहने मजदुर र वरपर बस्ने मानिसमा फोकसो र छालासँग सम्बन्धित रोग हुन सक्छन्।

(घ) प्राकृतिक स्रोतको दोहन

खनिज नवीकरण नहुने स्रोत हुन्। अत्यधिक उत्खनन गरेमा यी खनिज केही दशकमै सकिन सक्छन्। हामीले हाम्रो भविष्यका लागि बचाएर राख्नुपर्ने स्रोत अहिले नै सकिने खतरा हुन्छ।

(ङ) सामाजिक समस्या

उद्योग खोल्दा धेरै मानिसको जमिन अधिग्रहण हुन सक्छ। कतिपय ठाउँमा बसाइँ सर्नुपर्ने अवस्था आउन सक्छ। उद्योगबाट हुने आम्दानी र रोजगारीले गाउँमा असमानता पनि ल्याउन सक्छ।

खनिज हामीलाई प्रकृतिले दिएका बहुमूल्य उपहार हुन्। टोखा नगरपालिका क्षेत्र यी उपहारले भरिपूर्ण छ। यहाँ पाइने चुनढुङ्गा, अभ्रख, स्लेट जस्ता खनिजले टोखालाई मात्र नभई सम्पूर्ण देशलाई नै समृद्ध बनाउन मद्दत गर्न सक्छन्। यी खनिजमा आधारित उद्योगले हाम्रो रोजगारी, आर्थिक विकास र पूर्वाधार निर्माणमा ठुलो योगदान पुऱ्याउन सक्दछन् तर उद्योगले वातावरण प्रदूषण, भूक्षय र स्वास्थ्य समस्या जस्ता चुनौती पनि निम्त्याउँछन्। खनिजको उत्खनन र उद्योग सञ्चालन गर्दा वातावरणीय सन्तुलन र स्थानीय समुदायको

हितलाई ध्यानमा राख्नु अत्यन्त जरूरी छ । यी खनिज सधैं रहिरहन्छन् भन्ने छैन । त्यसैले हामीले यिनको सही र सन्तुलित उपयोग गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नमा सबैभन्दा उपयुक्त विकल्प छानी उत्तरपुस्तिकामा लेख्नुहोस् :

(क) तलका मध्ये कुन अधातु खनिज हो ?

(अ) सुन (आ) तामा

(इ) चुनढुङ्गा (ई) फलाम

(ख) टोखा नगरपालिका क्षेत्रमा सबैभन्दा बढी कुन खनिज पाइन्छ ?

(अ) अभ्रख (आ) स्लेट

(इ) सुन(ई) चुनढुङ्गा

(ग) विद्युतीय उपकरणमा इन्सुलेटरको रूपमा कुन खनिजको प्रयोग हुन्छ ?

(अ) चुनढुङ्गा (आ) अभ्रख

(इ) क्वार्ट्ज (ई) गेरु

(घ) टोखाको सुन भनेर कुन वस्तुलाई चिनिन्छ ?

(अ) सुनको गरगहना (आ) रातो गेरु

(इ) चुना (Lime) (ई) सेतो क्वार्ट्ज

(ङ) तलका मध्ये कुन उद्योगको कारणले हुने वातावरणीय चुनौती होइन ?

(अ) वायु प्रदूषण (आ) भूक्षय

(इ) रोजगारी सिर्जना (ई) ध्वनि प्रदूषण

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) खनिज उद्योगबाट हुने एउटा खराब असर के हो ?

(ख) चुनढुङ्गाबाट के बनाइन्छ ?

(ग) कुन धातुले विद्युत् राम्रोसँग सञ्चालन गर्छ ?

(घ) गेरुको रङ्ग कस्तो हुन्छ ?

(ङ) अभ्रखलाई विद्युतीय उपकरणमा केको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) खनिज भन्नाले के बुझिन्छ ? कुनै दुई विशेषता लेख्नुहोस् ।
- (ख) टोखा नगरपालिका क्षेत्रमा पाइने कुनै तीन खनिजको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ग) चुनढुङ्गा किन महत्त्वपूर्ण छ ? कुनै दुई कारण लेख्नुहोस् ।
- (घ) उद्योगको कारणले हुने कुनै दुई वातावरणीय समस्या लेख्नुहोस् ।
- (ङ) खनिजको दिगो उपयोगका लागि कुनै दुई उपाय सुझाउनुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) धात्विक र अधात्विक खनिज भनेको के हो ? दुवैको उदाहरण र प्रयोगसहित तुलना गर्नुहोस् ।
- (ख) टोखा नगरपालिका क्षेत्रमा पाइने कुनै दुईओटा खनिजको परिचय र तिनको महत्त्व विस्तारमा लेख्नुहोस् ।
- (ग) उद्योगले समाज र अर्थतन्त्रमा कस्तो योगदान पुऱ्याउँछन् ? कम्तीमा चारओटा बुँदामा लेख्नुहोस् ।
- (घ) खनिज उत्खनन र उद्योग सञ्चालनबाट उत्पन्न हुने वातावरणीय तथा सामाजिक चुनौती के के छन् ? विस्तारमा लेख्नुहोस् ।
- (ङ) खनिज नवीकरण नहुने स्रोत हुन् । यस भनाइको अर्थ के हो ? हामीले खनिजको उपयोग कसरी गर्नुपर्छ र किन ?

परियोजना कार्य

तपाईँ बसेको ठाउँ वरपर के कस्ता खनिज स्रोत पाइन्छन् । त्यहाँका स्थानीय व्यक्तिलाई सोधेर टिपोट गर्नुहोस् ।

शिक्षण सहजीकरण प्रक्रिया

यो पाठ शिक्षण गर्दा छलफल, प्रश्नोत्तर र स्थलगत भ्रमण जस्ता शिक्षण विधि उपयुक्त हुन सक्दछन् । विद्यार्थीलाई परियोजना कार्यमा सहभागी गराउँदा सिकाइ दिगो र चाखलाग्दो हुन सक्छ ।

१. खानाको परिचय

खाना भन्नाले शरीरलाई ऊर्जा, पोषण, वृद्धि र स्वास्थ्यका लागि आवश्यक पर्ने ठोस वा तरल पदार्थ बुझिन्छ। यसले भोक मेटाउँछ र शरीरका कोशिकालाई मर्मत गर्छ। यो जीवित रहन अत्यावश्यक छ र यसमा मुख्यतया कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, भिटामिन र खनिज हुन्छन्। टोखामा खाइने मुख्य खानामा चामल, गहुँ, मकै जस्ता अन्न पर्छन्। स्वास्थ्यका हिसाबले खानालाई सामान्यतः स्वस्थ खाना (पौष्टिक) र अस्वस्थ खाना (अल्पपोषक खानेकुरा वा प्रशोधित खाना) गरी दुई प्रकारमा बाँड्न सकिन्छ। सही र सन्तुलित खानाले शरीरलाई स्वस्थ, निरोगी र तन्दुरुस्त राख्छ। सन्तुलित खाना भनेको खाद्य पदार्थको सन्तुलन मिलाइएको खाना हो। यस्तो खानामा शक्ति दिने, वृद्धि र मर्मत गर्ने तथा रोग लाग्नबाट बचाउने खाद्य पदार्थ समावेश हुन्छन्। नेपालमा दाल-भात-तरकारी सबैभन्दा बढी रुचाइने र प्रमुख खाना हो। खानालाई भोजन, आहार, खाद्य पदार्थ, अन्न आदि भन्ने चलन छ। खाना भोक मेटाउने, शरीरलाई शक्ति दिने र स्वस्थ राख्ने काममा महत्त्वपूर्ण छ। खानामा गुलियो, नुनिलो, अमिलो, पिरो, तितो र टर्रो गरी छ प्रकारका रस हुन्छन्। स्वस्थ रहनका लागि निश्चित समयमा यी सबै रसको सन्तुलन मिलाई तातो खाना खानु जरुरी छ।



२. अम्लीय र क्षारीय खाना

सामान्यतः हामी जुन मिठो लाग्छ, त्यही खानेकुरा बढी खान्छौ । मिठो नलाग्ने खानेकुरा खाँदैनौ । वास्तवमा स्वास्थ्यका लागि भन्दा पनि स्वादका लागि खाइन्छ । यही गलत प्रक्रियाले हाम्रो खानपान शैली अस्वस्थ्यकर हुन्छ । खानामा कुन कुन पोषक तत्त्व हुन्छ र त्यसलाई कति मात्रामा ग्रहण गर्नुपर्छ भन्ने आधारभूत जानकारी हामीसँग हुन्न ।

हामीले खाएको खानेकुरा पाचनपछि रगत हुँदै कोष कोषमा पुग्दछ । कोषमा खानाको उपपाचन/मेटाबोलिज्म हुन्छ । उपपाचनसँगै हामीलाई काम नलाग्ने पदार्थको उत्पादन पनि भइरहेको हुन्छ । यी काम नलाग्ने तत्त्वको प्रकृति अम्लीय, क्षारीय वा तटस्थ हुन सक्छ ।

उपपाचनपछि अम्ल उत्पादन गर्ने भोजनलाई अम्लीय भोजन, क्षार उत्पादन गर्ने भोजनलाई क्षारीय भोजन र तटस्थ अवसाद उत्पादन गर्ने भोजनलाई तटस्थ भोजन भन्ने गरिन्छ ।

अम्लकारक खाना निम्नलिखित हुन्छन् :

- (क) माछा, मासु, अन्डा जस्ता मांसजन्य खाद्यान्न
- (ख) तारेको भुटेको मसलादार एवम् गरिष्ठ भोजन
- (ग) प्रशोधित वा रिफाइन्ड खाद्यान्न
- (घ) रेसा, चोकर एवम् अत्यावश्यक तत्त्व फ्याँकिएका खाद्यान्न
- (ङ) मैदा र बेसनबाट बनेका खानेकुरा
- (च) सेतो चामल र चामलबाट बनेका खाद्यपदार्थ
- (छ) चिनी, मिस्री, चकलेट चास्नीमा बनाएका र मिठाई
- (ज) बोटल र बट्टा बद्ध खानेकुरा
- (झ) नमकिन, बिस्कुट, पाउरोटी, चाउचाउ, समोसा, कचौरी, पकौडी
- (ञ) चिया, कफी, हर्लिक्स, वर्नभिटा, हट चकलेट
- (ट) बोक्रा फ्याँकेको दाल
- (ठ) जाँड, रक्सी, बियर, ह्विस्की, ब्रान्डी, ताडी आदि मादकपदार्थ
- (ड) चुरोट, बिँडी, सुर्ती, खैनी, गुल, बज्जर र हुक्का जस्ता सुर्तीजन्य पदार्थ
- (ढ) अतितातो, अतिपिरो, अतिचर्को खानेकुरा

(ण) धैर्येभेर पकाएर प्राकृतिक गुणधर्म नष्ट भइसकेका खाद्यान्न
क्षारकारक भोजन निम्नलिखित छन् :

(क) बोक्रासहितका ताजा
फलफूल

(ख) हरिया सागपात

(ग) चोकर, रेसा र बोक्रायुक्त
अन्य भोजन

(घ) फलफूलको रस, जमराको
रस एवम् अन्य वनस्पतिको
रस

(ङ) अङ्कुरित अन्न

(च) नरिवल पानी

(छ) पानीमा भिजाइएको ड्राई फ्रुट्स

(ज) मौसमी फलफूल एवम् तरकारी

(झ) प्राकृतिक गुण धर्म यथावत् राखेर पकाइएका खाना

शरीरमा अधिकांश रोगको उत्पत्ति खानेकुरामा अम्ल र क्षार कारक खाद्यान्नको सही सन्तुलन हुन नसक्दा हुन्छ । यदि त्यसो भएर रोग उत्पन्न भएको भए खानामा अम्ल र क्षारको सन्तुलन गरेदेखि रोग पुनः ठिक पनि भइहाल्छ । हाम्रो शरीर ८० प्रतिशत क्षारीय र २० प्रतिशत अम्लीय घोलबाट बनेको छ । यो प्राकृतिक व्यवस्थालाई बनाई राख्न हामीले यही अनुपातमा अम्लीय र क्षारीय भोजन गर्नुपर्छ ।

क्षारीय भोजनका फाइदा निम्नलिखित छन् :

(क) शरीरमा पाचनपश्चात् बनेका अम्लीयपन हटाउन मद्दत गर्छ ।

(ख) शरीरलाई निर्मलीकृत गरेर विषरहित बनाउँछ ।

(ग) क्षारीय भोजन सुपाच्य हुन्छ । पचाउन सरल हुने भएकाले पाचनका लागि अतिरिक्त ऊर्जा खर्च हुँदैन ।

(घ) क्षारीय भोजन खाने मान्छेलाई ऊर्जावान् बनाउँछ ।

(ङ) क्षारीय भोजनले तौल घटाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।



- (च) शारीरिक पीडा र कष्ट घटाउन मद्दत गर्छ ।
- (छ) प्रेसर, ब्लड ग्लुकोज र ब्लड कोलेस्ट्रॉल सन्तुलन कायम गराउँछ ।
- (ज) दाँत र गिजालाई मजबुत बनाइराख्छ ।
- (ज) प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुत बनाउँछ ।
- (ञ) क्षारीय भोजनले चाडै बुढो हुन दिदैन ।



अम्लीय भोजनका बेफाइदा निम्नलिखित छन् :

- (क) हड्डीको हड्डीघनत्व कम गर्छ ।
- (ख) अम्लपित्त बढाउँछ ।
- (ग) पत्थरी बन्ने क्रियालाई बढाउँछ ।
- (ङ) दीर्घकालीन पीडालाई अझै बढाउँछ ।
- (च) हर्मोनको स्तर गडबड बनाउँछ ।
- (छ) शरीरभित्रको आन्तरिक वातावरणलाई गडबड बनाइदिन्छ ।

शरीरमा अम्लको मात्रा बढेर जादा शरीरका अङ्ग कमजोर एवम् अस्वस्थ हुन थाल्छन् । अम्लताको कारणले आएको कमजोरीका कारण शरीर, रोगी र असमयमा नै वृद्ध हुँदै जान्छ । यसरी शरीरमा अम्लता बढ्न थालेपछि शरीरले रगत, हड्डी वा अन्य तन्तुमा जम्मा भएर बसेको क्षारलाई अम्ल प्रभावित क्षेत्रमा तान्न थाल्छ । यसो हुँदा प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हुने, हड्डीको घनत्व घट्ने, छालाको कान्ती घट्ने, कपाल फुल्ने जस्ता समस्या देखा पर्छ ।

(ख) सन्तुलित भोजन

हामीले हाम्रो शरीरमा अम्ल र क्षार सन्तुलित राख्न खानको पाँच भागमध्ये चार भाग साग, फलफूल, सलाद एवम् अङ्कुरित अन्नलाई समावेश गर्नुपर्छ भने एक भाग मात्र अन्न, दाल, गेडागुडी आदि संलग्न गर्नुपर्छ। यदि यो अनुपातमा खान सकिँदैन भने पनि तीन भाग क्षारीय भोजन र एक भाग अम्लीय भोजन खानुपर्छ।

खानाद्वारा अम्ल र क्षारको सन्तुलन बनाउनका लागि निम्नलिखित अनुपातमा खाने गर्न सकिन्छ:

- अ) **२५ प्रतिशत मौसमी र क्षेत्रीय फल:** खानाको २५ प्रतिशत हिस्सा मौसमअनुसारको फलफूल र क्षेत्रीय फलफूलले ओगट्नुपर्छ। फलफूल खाँदा स्थानीय र ऋतुअनुसार हुनुपर्छ।
- आ) **२५ प्रतिशत मौसमी र क्षेत्रीय तरकारी:** हामीले खाने खानको २५ प्रतिशत हिस्सा मौसमी र क्षेत्रीय तरकारीले ओगट्नुपर्छ।
- इ) **१० प्रतिशत सलाद:** खानाको १० प्रतिशत भाग काक्रो गाजर, बन्दा, मुला, टमाटर जस्ता सलादले ओगट्नुपर्छ।
- ई) **१० प्रतिशत अङ्कुरित:** खानाको १० प्रतिशत भाग अङ्कुरित अन्न वा अमृत भोजनले ओगट्नुपर्छ।
- उ) **२० प्रतिशत अन्न:** खानाको २० प्रतिशत भाग चामल, मकै, गहुँ, फापर, जौ, कोदो, जुनेलो, सामा कागुनी, ज्वार, बाजरा जस्ता अन्नले ओगट्नुपर्छ।
- ऊ) **५ प्रतिशत दाल:** खानाको ५ प्रतिशत भाग दलहन (दाल गेडागुडी) ले लिनुपर्छ।
- ऋ) **५ प्रतिशत दुध दही:** खानाको ५ प्रतिशत भाग प्राकृतिक रूपमा तयार गरिएका दुध, दही, मोही जस्ता दुग्धजन्य पदार्थले लिनुपर्छ। दुध, दही, महीको सम्भावना नभएको ठाउँमा काजु, पिस्ता, बदाम, ओखर, काँचो नरिवल आदिको समावेश गराएको राम्रो हो।

(ग) स्वस्थ खानपिन

- अ) बिहान चिया, कफी, हलिव्स, बोर्नभिटा जस्ता पेयको साटो महपानी, कागतीपानी, फलफूलको सुप आदि पिउने बानी बसालौं।
- आ) कोकाकोला, फेन्टा, पेप्सिकोलाको बदलामा मोही, लस्सी, मह, कागतीपानी र फलफूलको रस पिउने गरौं।
- इ) माछामासु, अन्डा, पनिर, चिजजस्ता प्राणीबाट प्राप्त प्रोटीनको साटो वनस्पतिबाट प्राप्त प्रोटीनलाई आफ्नो खानेकुरामा समावेश गरौं।
- ई) खानामा गुलियोपन ल्याउनुपर्दा चिनी, मिस्री, सखर जस्ता पदार्थ नहालेर मह, खुँदो, उखुको

रस वा चुकुन्दरको रस प्रयोग गर्ने गरौं ।

(उ) परिष्कृत खानेकुराको साटो प्राकृतिक खानेकुरा खाने गरौं ।

(ऊ) सकेसम्म अर्गानिक खानेकुरा रोज्ने गरौं ।

३. खानामा रेसा, बोक्रा र चोकरको मात्रा

खानामा रेसा, बोक्रा र चोकरको उपस्थिति स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । यी तत्त्वले शरीरलाई आवश्यक पोषण मात्र प्रदान नगरी पाचन प्रणालीलाई चुस्त राख्न मुख्य भूमिका खेल्छन् ।



(क) रेसा (Fiber)

रेसा बिरुवाजन्य खानामा पाइने एक प्रकारको कार्बोहाइड्रेट हो । यसलाई हाम्रो शरीरले पूर्ण रूपमा पचाउन सक्दैन ।

रेसादार खाना दुई प्रकारका हुन्छन् : घुलनशील र अघुलनशील । यस्तो खानाले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्छ, कोलेस्ट्रॉल घटाउँछ र मुटुलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । रेसादार खानाको स्रोत सिमी, फलफूल (स्याउ, नास्पाती), ओट्स, तरकारी आदि हुन् ।

(ख) बोक्रा

अन्न वा फलफूलको सबैभन्दा बाहिरी तहलाई बोक्रा भनिन्छ । प्राकृतिक बोक्रामा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन र खनिज हुन्छन् । फलफूल (स्याउ, अम्बा) र केही अन्नहरू बोक्रासहित खाँदा बढी फाइदाजनक हुन्छ ।

(ग) चोकर

अन्नलाई पिस्दा वा प्रशोधन गर्दा निस्कने मोटो तह चोकर (Bran) हो । यसले आन्द्राको चाललाई तीव्र बनाउँछ । यसले कब्जियत, ग्यास्ट्रिक र पाइल्स जस्ता समस्या कम हुन्छन् । मैदा बनाउँदा चोकर निकालिने हुनाले मैदाभन्दा चोकरसहितको आटा स्वास्थ्यका



लागि उत्तम मानिन्छ । गहुँको चोकर, धानको ढुटो, मकैको चोकर आदि यसका उदाहरण हुन् ।

४. खानामा रेसा, बोक्रा र चोकरको मात्रा हुनुका मुख्य फाइदा

- (क) यस्ता खानाले तौल नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छन् । रेसायुक्त खाना खाँदा पेट चाँडै भरिएको महसुस हुन्छ, जसले गर्दा धेरै खान मन लाग्दैन ।
- (ख) यस्ता खानाले पाचनमा सुधार हुन्छ । दिसालाई नरम बनाउँछ र सजिलै निष्कासन गर्न मद्दत गर्छ ।
- (ग) यस्ता खानाले मधुमेह नियन्त्रण हुन्छ । शरीरमा चिनीको अवशोषणलाई ढिलो गराउँछ ।
- (घ) स्वस्थ रहनका लागि प्रशोधित खानाको सट्टा रेसा, बोक्रा र चोकर भएको प्राकृतिक खाना खानु उत्तम हुन्छ । कब्जियत वा पाचनसम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिका लागि यी चिज प्रयोग गरे निकै राम्रो काम गर्छ ।

५. रेसा, बोक्रा र चोकर भएको प्राकृतिक खाना प्रयोग गर्ने केही तरिका

रेसा, बोक्रा र चोकर भएको खानालाई प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गर्ने केही तरिका यहाँ छन्:

(क) चोकरसहितको पिठो

- (अ) बजारको मसिनो मैदा भन्दा घरमै पिसेको चोकरसहितको गहुँको पिठो प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- (आ) रोटी बनाउँदा पिठोलाई चाल्नुहुँदैन (चोकर फाल्नुहुँदैन) ।

(ख) इसबगोलको भुसी (Psyllium Husk)

- (अ) कब्जियतका लागि यो सबैभन्दा प्रभावकारी मानिन्छ ।
- (आ) राति सुत्नुअघि एक गिलास मनतातो पानी वा दुधमा १-२ चम्चा इसबगोल मिसाएर पिउनुपर्छ ।

(ग) बोक्रासहितको फलफूल र तरकारी

- (अ) स्याउ, नास्पाती र अम्बा जस्ता फलफूल बोक्रा नफाली खानुपर्छ ।
- (आ) दाल खाँदा बोक्रा भएको दाल (जस्तै: मासको दाल, मुगीको दाल) रोज्नुपर्छ ।

(घ) प्रशस्त पानी पिउने

- (अ) रेसा र चोकर बढी खाइयो भने पानी बढी पिउनुपर्छ । नत्र उल्टो कब्जियत बढ्न सक्छ ।
- (आ) दिनमा कम्तीमा ३-४ लिटर पानी पिउनुपर्छ ताकि रेसाले राम्ररी काम गरोस् ।
- (इ) बिहान खाली पेटमा मनतातो पानी पिउने बानीले चोकर र रेसाको प्रभावलाई अझ बढाउँछ ।

१. तलकामध्ये सही विकल्पमा सही (✓) चिह्न दिनुहोस् :

(क) अम्लीय भोजनका बेफाइदामध्ये कुन होइन ?

(अ) हड्डीको हड्डीघनत्व कम गर्छ ।

(आ) अम्लपित्त बढाउँछ ।

(इ) हर्मोनको स्तर गडबड बनाउँछ ।

(ई) पत्थरी बन्ने क्रियालाई बढाउँछ ।

(ख) रेसादार खाना फाइदा कुन होइन ?

(अ) रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्छ ।

(आ) कोलेस्ट्रॉल घटाउँछ ।

(इ) मुटुलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ ।

(ई) शरीरले पूर्णरूपमा पचाउन सक्दैन ।

(ग) कुन खाना खाँदा पेट चाँडै भरिएको महसुस हुन्छ, जसले गर्दा धेरै खान मन लाग्दैन ?

(अ) क्षारीय खाना

(आ) कार्बोहाइड्रेट

(इ) दुग्ध पदार्थ

(ई) रेसायुक्त

(घ) नजिकैको चित्र के को हो ?

(अ) सखर

(आ) ओट्स

(इ) इसबगोल

(ई) गाजर

(ङ) दाँत र गिजालाई मजबुत बनाई राख्ने खाना कुन हो ?

(अ) अम्लीय खाना

(आ) क्षारीय खाना

(इ) रेसादार खाना

(ई) चोकर भएको खाना



२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्वास्थ्यका हिसाबले खानालाई कति प्रकारमा बाँड्न सकिन्छ ?

(ख) कब्जियत हटाउन प्रयोग गरिने प्रसिद्ध प्राकृतिक औषधी कुन हो ?

(ग) बिहान के गर्नाले चोकर र रेसाको प्रभाव अझ बढ्छ ?

(घ) कोकाकोला, फेन्टा, पेप्सिकोलाको बदलामा के पिउनु राम्रो हो ?

(ङ) चोकर भनेको के हो ? एउटा उदाहरण दिनुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्वस्थ खानपीनका लागि के गर्न सकिन्छ ? कुनै दुईओटा बुँदा लेख्नुहोस् ।

(ख) इसबगोलको भुसी प्रयोग गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

- (ग) रेसा र चोकर भएको खाना कसरी प्रयोग गर्नुपर्छ ? कुनै दुईओटा बुँदा लेख्नुहोस् ।
- (घ) अम्लीय र क्षारीय खानाको कसरी सन्तुलन गर्न सकिन्छ ?
- (ङ) क्षारीय भोजनका दुईओटा फाइदा के के हुन् ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) खानाद्वारा अम्ल र क्षारको सन्तुलन बनाउनको लागि कुन कुन अनुपातमा के कस्तो खान सकिन्छ, लेख्नुहोस् ।
- (ख) क्षारकारक भोजन के के हुन् ? सूची बनाउनुहोस् ।
- (ग) खानामा रेसा, बोक्रा र चोकरको मात्रा हुनुका मुख्य फाइदा के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- (क) आज खाएको खानालाई सन्तुलित छ ? सन्तुलित बनाउन के के गर्न सकिन्छ ? विवरण तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ख) विद्यालयमा खुवाइएको खानामा रहेका तत्वको विश्लेषण गर्न अलग अलग समूह बनाई एउटा एउटा प्रतिवेदन लेख्नुहोस् ।

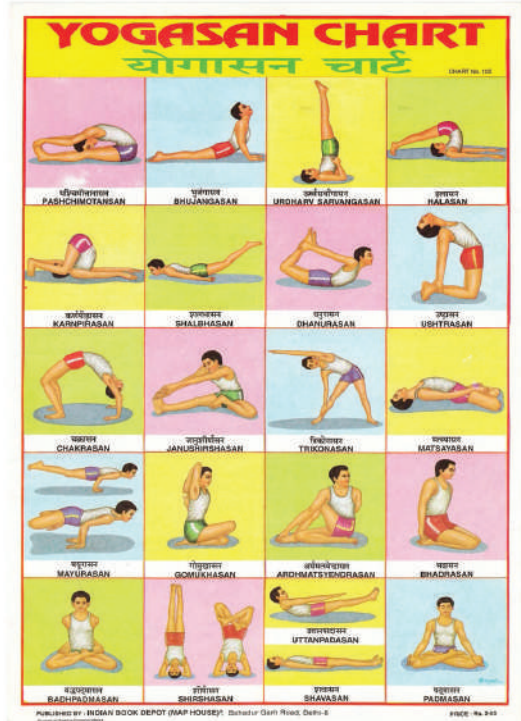
सिकाइ सहजीकरण

- (क) खाना किन खाइन्छ ? विद्यार्थीबिच छलफल गराई खानाको महत्त्वको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ख) खानामा रेसा, बोक्रा र चोकर के के हुन्, छलफल गरी निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।
- (ग) अम्लीय र क्षारीय खानाको उदाहरण दिँदै सूची प्रस्तुत गर्नुहोस् र विद्यार्थीलाई तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।

१. परिचय

योग, ध्यान, प्राणायाम शरीर निरोगी राख्ने उपाय हुन् । यसबाट शरीर पनि लचिलो हुन्छ । सानैदेखि थालिएका अभ्यास जीवनभर गर्न सकिन्छ । बाल्यकालमा एवम् किशोरवयमा शरीर लचिलो हुन्छ । कुनै जटिल रोग लागेको हुँदैन । दीर्घ रोगले समातेको हुँदैन । यस उमेरमा हामीसँग अथाह ऊर्जा हुन्छ । त्यसैले यतिबेला हामी जस्तोसुकै योगअभ्यास पनि गर्न सक्छौं । जटिल भनिने योगमा पनि आफूलाई निपूर्ण बनाउन सक्छौं । बुढेसकालमा कतिपय रोग र शारीरिक अवस्थाको कारण योग अभ्यास गर्न सकिँदैन ।

योगबाट शरीर लचिलो, फुर्तिलो र बलियो हुन्छ । योग एवम् ध्यानले मस्तिष्क र मनलाई पनि ठिक राख्छ । शरीर ठिक भए दिमागले जुनसुकै कुरामा गहिरो ध्यान दिन सक्छ । यसरी योगबाट स्मरण क्षमता पनि बढ्छ । योगले मानिसलाई भिन्नबाट नै बलियो बनाउँछ । शान्त र स्थिर अवस्थामा गरिए पनि योगबाट शरीरको अनावश्यक बोसो घटाउन सकिन्छ । सानो ठाउँमा घरमै आफ्नै तरिका र गतिमा योग गर्न सकिन्छ । अन्य व्यक्तिको सम्पर्क नहुने र भिडभाडमा जान नपर्ने हुँदा अरुबाट रोग सर्न पनि सक्दैन ।



२. वैदिक तथा बौद्ध सम्प्रदायमा योग तथा अभ्यास विधि

वैदिक तथा बौद्ध सम्प्रदाय दुवैमा योग र ध्यानका समृद्ध परम्परा पाइन्छन् । यी विधि शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक विकासका लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छन् ।

(क) वैदिक सम्प्रदायमा योग तथा अभ्यास विधि

वैदिक परम्परा मुख्यतः वेद र उपनिषदमा आधारित छ । यसमा योगलाई आत्मा र परमात्माको मिलनको माध्यम मानिन्छ ।

(अ) राजयोग: यो योग ध्यान, धारणा र समाधिमा केन्द्रित छ । यो मनलाई नियन्त्रण गर्ने अभ्यास हो । योगमा राजयोगलाई सबैभन्दा उच्च कोटीको योग मानिन्छ । यो आत्मसाक्षात्कार र मानसिक शान्ति प्राप्त गर्ने माध्यम हो । राजयोगको अर्थ सुखसुविधा, उच्च पद, प्रतिष्ठा र अधिकार प्राप्त हुनु हो । यसले शरीर र मन दुवैको सन्तुलन कायम गर्छ ।

राजयोगको मुख्य उद्देश्य मन, इन्द्रिय र चित्तलाई नियन्त्रण गरेर आत्माको गुप्त शक्तिको अनुभव गर्नु हो । यसले परमेश्वरसँगको सम्बन्ध स्थापित गर्न मद्दत गर्छ । महर्षि पतञ्जलीले राजयोगलाई आठओटा अङ्गमार्फत बुझाएका छन् ।

(आ) कर्मयोग : कर्मयोग निस्वार्थ भावले कर्म गर्ने योग हो । कर्मयोग कर्म, अकर्म र विशेष कर्म गरी तीन प्रकारका हुन्छन् । कामनासहित वा सकामभावले कर्मको फलको आशा गरेर गरिने सबै काम कर्मभित्र पर्छ । कर्म नगरिकन रहेको भाव अकर्म हो । परिवार र समाजमा सबै प्रकारको दायित्व लिने तर पनि कुनै कर्म गरेको अनुभव नगर्नु अकर्म हो । कर्म र अकर्मको मध्यमा विशेष कर्म छ । विशेष कर्म भनेको हाम्रो जीवनसँग जोडिएको यस्तो कर्म हो जुन कर्म कसैले पनि गरेको छैन र त्यो स्वतः आफैँ कर्म भइरहेको छ । हाम्रो श्वास आफैँ चलिरहेको छ, त्यसलाई कसैले चलाएको होइन ।

(इ) भक्तियोग

ईश्वरका लागि भजन, कीर्तन, सेवा र स्मरण गर्नु नै भक्ति हो । भक्तियोग ईश्वरप्रति निस्वार्थ प्रेम, पूर्ण समर्पण र अटल विश्वास राख्ने मार्ग हो । भगवद्गीताअनुसार यो भावनाप्रधान र प्रेमीप्रकृति व्यक्तिका लागि उपयोगी साधना हो । भक्तियोगले भक्तलाई ईश्वरसँग जोड्छ र मानसिक शान्ति, आध्यात्मिक उन्नति र अन्ततः मोक्ष प्राप्तिमा सहयोग गर्छ । ज्ञान वा कर्मयोग भन्दा यो सरलताका साथ गर्न सकिन्छ ।

(ई) ज्ञानयोग

ज्ञानयोग हिन्दु दर्शनमा सत्यको बोध, आत्मज्ञान र विवेकको माध्यमबाट आत्मा र परमात्माको एकता अनुभव गर्ने साधना मार्ग हो । यो दुःखबाट मुक्ति पाउने प्राचीन मार्ग हो । यसले अज्ञान हटाई जीवनको वास्तविक लक्ष्य पहिचान गर्न सिकाउँछ । यसमा अध्ययन, चिन्तन र मनन हुन्छ ।

यसमा शास्त्राभ्यास, गुरुद्वारा उपदेश र आत्मचिन्तन (विवेक) प्रमुख कार्य हुन्छन् । ज्ञानयोगले मोह, लोभ र अज्ञानको बादल हटाएर मानिसलाई अन्धकारबाट प्रकाशतर्फ लैजान्छ । यो मार्ग अपनाएर साधकले अन्त्यमा ब्रह्मसँग एकता प्राप्त गर्दछ । आत्माअनात्मा विवेक गर्नु ज्ञानयोगको मुख्य पक्ष हो । शरीर नाशवान भए पनि आत्मा अमर छ भन्ने बोध गर्नु यसको लक्ष्य हो । मुख्यतया गुरुको सान्निध्य र पवित्र शास्त्रको

अध्ययनबाट यो ज्ञान प्राप्त हुन्छ

(उ) हठयोग

हठयोग शरीर (ह) र मन (ठ) को सन्तुलन कायम गरी प्राणवायुलाई सुषुम्ना नाडीमा प्रवाहित गराउने एक प्राचीन, शास्त्रीय योग साधना हो। यसले आसन, प्राणायाम, र षट्कर्म (शुद्धीकरण) मार्फत कुण्डलिनी शक्ति जागृत गरी समाधि (उच्च मानसिक सन्तुलन) तर्फ लैजान्छ। हठयोग प्रदीपिका अनुसार यो शरीर र चित्तको शुद्धीकरणका लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। हठमा रहेको 'ह' ले सूर्य नाडी वा ऊर्जा र 'ठ' ले चन्द्र नाडी वा शीतलताको मिलन भन्ने अर्थ लाग्छ। हठयोगको उद्देश्य शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्थिरता र आत्मजागृति कायम गर्नु हो।

शरीर स्थिर र स्वस्थ राख्न विभिन्न आसन (शारीरिक मुद्रा) का व्यायाम गरिन्छ। सुषुम्ना नाडीलाई सक्रिय बनाउन प्राणायाम गरिन्छ हठयोगको लक्ष्य कुण्डलिनी शक्ति जागृत गरी राजयोग वा समाधि प्राप्त गर्नु हो। यसले शरीरलाई ऊर्जावान् र चित्तलाई एकाग्र बनाउन निकै मद्दत गर्छ। यो तनावमुक्त जीवन र समग्र शारीरिकमानसिक स्वास्थ्यका लागि उत्तम मानिन्छ।

(ख) बौद्ध सम्प्रदायमा योग तथा अभ्यास विधि

बौद्ध परम्परा गौतम बुद्धका शिक्षामा आधारित छ। यसमा ध्यान र सचेतनता मुख्य हुन्छ।

- अ) मनलाई शान्त बनाउन र एकाग्रता विकास गर्न समथ (Samatha) ध्यान गरिन्छ।
- आ) विपश्यना ध्यानले वस्तुको यथार्थ स्वरूप बुझ्न र अनित्यताको अनुभूति गर्न सहयोग गर्छ।
- इ) आनापानसतिले श्वाशवासमा ध्यान केन्द्रित गर्छ। यो वर्तमानमा सचेत रहने अभ्यास हो।
- ई) मैत्री भावनाले सबैप्रति प्रेम, करुणा विकास गर्ने अभ्यास हो।
- उ) अष्टाङ्गिक मार्गमा सम्यक दृष्टि, सम्यक सङ्कल्प, सम्यक वाणी, सम्यक कर्म, सम्यक आजीविका, सम्यक प्रयास, सम्यक स्मृति, सम्यक समाधि पर्छन्।

यसरी वैदिक र बौद्ध दुवै परम्पराले योग र ध्यानलाई जीवन सुधारको मुख्य साधन मानेका छन्। वैदिक योगले आत्मापरमात्माको एकता जोड दिन्छ भने बौद्ध अभ्यासले आत्मबोध र दुःखबाट मुक्ति (निर्वाण) लाई लक्ष्य बनाउँछ। दुवैका अभ्यासले व्यक्ति समग्र रूपमा स्वस्थ, सचेत र शान्त जीवनतर्फ उन्मुख बनाउँछन्।



(ग) प्रमुख योग अभ्यास विधि

केही प्रमुख योग अभ्यास विधि तल दिइएको छ :

(अ) आसन: शरीर स्थिर र स्वस्थ राख्न विभिन्न आसन (शारीरिक मुद्रा) का व्यायाम गरिन्छ। आसनका अभ्यासबाट शरीर लचकदार, सुदृढ र स्वस्थ बन्छ। उदाहरण: ताडासन, भुजङ्गासन, पद्मासन आदि

अनुलोम विलोम प्रणायाम



(आ) प्राणायाम: प्राणायाम श्वासप्रश्वासको नियन्त्रणमार्फत शरीरमा ऊर्जा सन्तुलन कायम गर्ने विधि हो। उदाहरण: अनुलोम-विलोम, कपालभाति

(इ) ध्यान: ध्यान मनलाई कुनै एक विचार, वस्तु वा मन्त्रमा स्थिर राख्ने वा साक्षी भावमा रहने एक मानसिक प्रक्रिया हो। यसले मानसिक तनाव घटाउन, एकाग्रता बढाउन र आन्तरिक शान्ति प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ। ध्यानले मनलाई एकाग्र र शान्त बनाउछ। दैनिक ५ मिनेट ध्यान गर्दा पनि रक्तचाप नियन्त्रण र चञ्चल मनलाई स्थिर बनाउन सहयोग पुग्छ।

ध्यानले मस्तिष्कमा रहेका तनाव रसायनलाई कम गरी सेरोटोनिन बढाउँछ र मानसिक तनाव कम हुन्छ। यसले सकारात्मकता र स्थिरता ल्याउँछ। यसबाट रक्तचाप र मुटुसम्बन्धी समस्यामा फाइदा पुग्छ। यसले गर्दा स्वास्थ्यमा सुधार हुन्छ।



सर्वप्रथम ध्यान गर्दा शान्त वातावरण छान्नुपर्छ। त्यसपछि मेरुदण्ड सिधा पारेर आरामदायी आसनमा बस्नुपर्छ। आँखा बन्द गरी आफ्नो श्वासप्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ। मनमा आउने विचारलाई आउन दिनुहुँदैन, आइहालेमा तिनमा नअल्झिई पुनः श्वासमा ध्यान फर्काउनुपर्छ।

(ई) यम र नियम: योग दर्शनमा यम र नियम अष्टाङ्ग योगका पहिलो दुई आधारभूत अङ्ग हुन्, जसले शारीरिक, मानसिक र नैतिक अनुशासन कायम गर्छन्। यम (सामाजिक नैतिकता) ले हिंसा, चोरी, झुट आदिबाट बच्न सिकाउँछ भने नियम (व्यक्तिगत नैतिकता) ले शौच, सन्तोष, तपस्या जस्ता गुण अपनाउन प्रेरित गर्छ। यिनले स्वस्थ र शान्त जीवनको आधार तयार पार्छन्।

यमले समाजसँगको सम्बन्धलाई सभ्य र नैतिक बनाउँछ। यममा पाँचओटा सामाजिक अनुशासन पर्दछ। मन, वचन र कर्मले कसैलाई दुःख नदिनु अहिंसा हो। सधैं सत्य बोल्नु र सत्यको मार्गमा हिँड्नुपर्छ। चोरी नगर्नु वा अरूको वस्तु लोभ नगर्नु अस्तेय हो। इन्द्रियलाई नियन्त्रण गर्नु र संयमित जीवन जिउनु ब्रह्मचर्य हो। आवश्यकता भन्दा बढी सङ्कलन वा लोभ नगर्नु अपरिग्रह हो। यी सबै अनुशासनको पालना गर्नुपर्छ।

नियमले व्यक्तिलाई आन्तरिक रूपमा शुद्ध र अनुशासित बनाउँछ। नियममा पाँच ओटा व्यक्तिगत अनुशासन पर्दछन्। शौच भनेको सरसफाइ हो। यसबाट शरीर र मनको शुद्धता कायम हुन्छ। आफूसँग जे छ, त्यसमै

सन्तुष्ट रहनु नै सन्तोष हो । तप भन्नाले इन्द्रिय निग्रह र कठिन परिस्थितिमा पनि अडिग रहने बुझिन्छ । स्वाध्याय भनेको आत्मअध्ययन र पवित्र ग्रन्थको अध्ययन गर्नु हो । ईश्वर प्रणिधान भनेको ईश्वरप्रति समर्पण र विश्वास गर्नु हो । पतञ्जलि योग सूत्रअनुसार यम र नियमको पालनाले योगको यात्रा सहज र सफल बनाउँछ ।

(३) प्रत्याहार, धारण, समाधि: प्रत्याहार, धारण र समाधि मानसिक नियन्त्रण र आध्यात्मिक उन्नतिको उच्च स्तरका अभ्यास हुन् । यी योग अभ्यास पातञ्जल अष्टाङ्ग योगका क्रमिक चरण हुन्, जसले मनलाई अन्तर्मुखी बनाई परमात्मामा केन्द्रित गर्छ । प्रत्याहारले इन्द्रियलाई बाह्य विषयबाट हटाउँछ, धारणाले चित्तलाई एक बिन्दुमा एकाग्र गर्छ र समाधिमा साधक र ध्येय वस्तुबिच पूर्ण एकता हुन्छ । प्रत्याहारले ध्यान र समाधिको आधार तयार गर्दछ । धारण सारमा एकाग्रता हो । यो आन्तरिक साधनाको सुरुवात हो, जहाँ प्रत्याहार पछि चित्तलाई कुनै एक स्थान, वस्तु, वा मन्त्रमा स्थिर गरिन्छ । समाधि सारमा परम चेतना हो । यो योगको अन्तिम अवस्था हो, जहाँ साधकको चित्त कुनै पनि वस्तुमा टाँसिएको हुँदैन र पूर्ण रूपमा परमात्मामा विलीन हुन्छ ।

साधनाको सुरुवातमा प्रत्याहारमा बढी समय (दैनिक आधा घण्टा) दिनु उचित हुन्छ र बिस्तारै धारण, ध्यान र समाधिको समय बढाउँदै लैजानुपर्छ । यी तीन अङ्गले मनलाई स्थिर र एकाग्र बनाएर आध्यात्मिक उन्नयनमा मद्दत गर्छन् ।

३. व्यायाम

व्यायाम भनेको शरीरलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्न नियमित रूपमा गरिने शारीरिक गतिविधि हो । नियमित व्यायाम (कसरत) शरीर र मनलाई स्वस्थ, तन्दुरुस्त र ऊर्जावान् राख्ने शारीरिक क्रियाकलाप हो । सातामा १५० मिनेट मध्यम खालको व्यायाम (जस्तै: फटाफट हिँड्नु, पौडी खेल्नु, साइकल चलाउनु) ले मुटु रोग, मधुमेह, मोटोपन र तनाव कम गर्छ । योग, श्वाससम्बन्धी व्यायाम (एरोबिक्स), बल बढाउने व्यायाम र शरीर तन्काउने कार्य व्यायामका उत्तम प्रकार हुन्, जसले मांसपेशी बलियो र शरीर लचिलो बनाउँछ ।

(१) व्यायाम गर्ने तरिका

व्यायाम गर्दा सुरुवाती चरण, समय अवधि र सावधानीको ख्याल गर्नुपर्छ । सुरुवातमा हल्का र थोरै समयबाट (दिनको १०-१५ मिनेट) व्यायाम सुरु गर्नुपर्छ, पछि समय र तीव्रता बढाउँदै लैजान सकिन्छ । हरेक हप्ता करिब १५० मिनेट वा दैनिक ३० मिनेट मध्यम स्तरको व्यायाम पर्याप्त हुन्छ । कुनै स्वास्थ्य समस्या भएमा सावधानी अपनाउनुपर्छ । चिकित्सक वा प्रशिक्षकको सल्लाह अनुसार व्यायाम गर्नु राम्रो हो । दैनिक जीवनमा नियमित रूपमा हिँडडुल गर्नु, सिँढी चढ्नु वा हल्का कसरत गर्नु पनि



लाभदायक हुन्छ ।

(ख) व्यायामका प्रकार

- अ) एरोबिक व्यायाम:** यसअन्तर्गत छिटो हिँड्ने, दौड्ने, नाच्ने, पौडी खेल्ने, साइकल चलाउने जस्ता क्रियाकलाप पर्छन् ।
- आ) एनारोबिक व्यायाम :** यसअन्तर्गत तौल उठाउने, पुसअप, उठबस व्यायाम (स्क्वाट्स) जस्ता क्रियाकलाप पर्छन् ।
- ग) लचकता व्यायाम:** यो शरीरलाई लचिलो बनाउन गरिने स्ट्रेचिङ अभ्यास हो । यसमा योगासन, स्ट्रेचिङ आदि पर्छन् ।
- घ) सन्तुलन व्यायाम:** यो शरीरको सन्तुलन कायम राख्न सहयोग गर्ने अभ्यास हो । यसमा ताई ची, योग पनि पर्छन् ।



अभ्यास

१. तलकामध्ये सही विकल्पमा सही (✓) चिह्न दिनुहोस्:

- (क) मनलाई नियन्त्रण गर्ने अभ्यास कुन योग हो ?
(अ) राजयोग (आ) कर्मयोग
(इ) भक्तियोग (ई) ज्ञानयोग
- (ख) हठयोगको हठमा रहेको 'ह' ले सूर्य नाडी वा ऊर्जा जनाउँछ भने 'ठ' ले के अर्थ दिन्छ ?
(अ) समर्पण वा निस्वार्थ प्रेम (आ) शान्ति वा एकाग्रता
(इ) सत्यको बोध वा आत्मज्ञान (ई) चन्द्र नाडी वा शीतलता
- (ग) तौल उठाउने क्रियाकलाप कुन व्यायामअन्तर्गत पर्छ ?
(अ) एरोबिक व्यायाम (आ) एनारोबिक व्यायाम
(इ) लचकता व्यायाम (ई) सन्तुलन व्यायाम
- (घ) तलका चित्रमध्ये कुन चाहिँ सन्तुलन व्यायाम हो ?



(अ)



(आ)



(इ)



(ई)

(ड) चोरी नगर्नु वा अरूको वस्तु लोभ नगर्नुलाई के भनिन्छ ?

(अ) अहिंसा

(आ) अस्तेय

(इ) शौच

(ई) अपरिग्रह

(च) प्रमुख योग अभ्यास विधि के के छन् ?

(अ) आसन

(आ) प्राणाय

(इ) ध्यान

(ई) यम र नियम

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस्:

(क) कुन बेलामामा शरीर लचिलो हुन्छ ?

(ख) यमले केबाट बच्न सिकाउँछ ?

(ग) सारमा प्रत्याहारलाई के भन्दछन् ?

(घ) पुसअप कुन प्रकारको व्यायाम हो ?

(ङ) स्वस्थ जीवनका लागि दैनिक रूपमा कति समय योग वा व्यायाम गर्नु लाभदायक हुन्छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) हामी किन योग र ध्यानको अभ्यास गर्नुपर्छ ?

(ख) बुढेसकालमा योग अभ्यास किन गर्न सक्दैनौ ?

(ग) योग र व्यायामका दुईओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

(घ) प्रमुख योग अभ्यास विधिमा कुनले नैतिक अनुशासन र व्यक्तिगत व्यवहार सुधारका नियमहरू सिकाउँछ ?

(ङ) व्यायामका प्रकार के के हुन् ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) भक्तियोगका मुख्य विशेषता के के छन् ?

(ख) हामीलाई निरोगी र तन्दुरुस्त राख्ने प्राकृतिक विधि के के छन् ?

परियोजना कार्य

- (क) एकहप्तासम्म बिहान वा साँझ सुरक्षित चौर वा बाटोमा आधा घण्टासम्म हिँड्नुहोस् । आफ्नो अनुभव कक्षामा सुनाउनुहोस् ।
- (ख) कक्षा शरीर सन्तुलन गर्ने एउटा व्यायाम गर्नुहोस् र आफ्नो अनुभव सुनाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

- (क) केही रोगको उदाहरण दिई विद्यार्थीहरूले घरमा गरिने उपचार सम्बन्धमा अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।
- (ख) योग उपचार पद्धतिहरूबारे अभ्यास गरी महत्त्व बताउनुहोस् ।
- (ग) विभिन्न प्रकारका योग तथा अभ्यास विधि प्रदर्शन गरी विद्यार्थीलाई साँगासाँगा गर्न लगाउनुहोस् ।
- (घ) विभिन्न योगको नामसहित गर्ने तरिकाबारे भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् । जस्तै: बसेर (गौमुख आसन, बज्र आसन) उठेर (ताड आसन, ध्रुव आसन) सुतेर (सब आसन, ध्वज आसन) लगायत योगको नाम पहिचान र अभ्यास)
- (ङ) स्थानीय योग गुरुबाट योग तथा आसनसम्बन्धी अभ्यास गराउनुहोस् ।

१. परिचय

संस्कार हाम्रो जीवनका लागि महत्त्वपूर्ण छ । संस्कार शब्द संस्कृत शब्द सम् र कार बाट आएको हो । सम् को अर्थ पूर्ण वा सँगै जोडिएको हो र कारको अर्थ कुनै कार्य गर्नुको कारण हो । संस्कारले हाम्रो दिमागलाई अभ्यस्त गराउँछन् । संस्कार राम्रो वा सकारात्मक र नराम्रो वा नकारात्मक हुन्छन् । हाम्रो विगतको अनुभव र सूक्ष्म स्मृति/छापले हाम्रो संस्कारलाई आकार दिन्छन् । हामीले पूर्ण चेतनाका साथ गर्ने कार्यले हाम्रो दिमागमा सबैभन्दा बढी प्रभाव पार्छन् । प्रत्येक पटक कुनै कार्य दोहोर्‍याइएको छ त्यसको प्रभाव बलियो हुन्छ । यसरी त्यो बानी बन्न जान्छ । संस्कारले हामीलाई कस्तो बन्ने (व्यक्तित्व) भन्ने कुरा निर्धारण गर्छ । कर्मले हामीले के गर्ने (क्रिया) भन्ने कुरा देखाउँछ ।

कर्मको अर्थ काम वा क्रिया हो । मानिसले आफ्नो जीवनमा गर्ने हरेक शारीरिक, मानसिक र वाचिक (बोलेर) क्रियाकलाप कर्म हो । धर्मसम्मत, दान, दया, सत्य र परोपकारका कार्य सत्कर्म हुन् भने धर्मविरुद्धका, हिंसा, चोरी, झुट आदि कार्यहरू दुष्कर्म हुन् ।

संस्कार भनेको शुद्धीकरण वा परिमार्जन हो । संस्कारले हाम्रो आचरण र विचारलाई परिष्कृत गर्छ । कर्मले त्यसको फल दिन्छ । संस्कारले मानिसको भित्री र बाहिरी व्यक्तित्व सुधार्छ भने कर्मले त्यसैको आधारमा जीवनको दिशा र फल निर्धारण गर्छ ।



२. केही संस्कार

(क) यज्ञोपवित संस्कार

(अ) परिचय

यज्ञोपवित संस्कार हिन्दु धर्मका १६ संस्कारमध्ये एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण संस्कार हो । यसलाई व्रतबन्ध वा उपनयन पनि भनिन्छ । यसले बालकको बौद्धिक र आध्यात्मिक जन्मलाई जनाउँछ । यस संस्कारमा गुरुले बालकलाई गायत्री मन्त्रको दीक्षा दिनुहुन्छ । बालकलाई संयम, ब्रह्मचर्य र नियमबद्ध जीवनको मार्गमा

हिँडाउनु यस संस्कारको मुख्य लक्ष्य हो । यो संस्कार गर्न सामान्यतया ८ देखि १२ वर्षको उमेरलाई सही समय मानिएको छ । यो संस्कारपछि मात्र व्यक्तिले वेद पढ्ने र धार्मिक अनुष्ठान गर्ने अधिकार पाउँछ ।

(आ) यज्ञोपवितको महत्त्व

यज्ञोपवितलाई जनै पनि भन्छन् । जनैमा हुने पाँचओटा गाँठो (ग्रन्थी) ले पञ्चमहाभूत (पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश) लाई जनाउँछ । जनैमा तीनओटा सूती धागाका डोरा हुन्छन्, जसले विशेष अर्थ राख्छन्:

- (१) **तीन ऋणः** देव ऋण, ऋषि ऋण र पितृ ऋणको प्रतीक
- (२) **तीन शक्तिः** ज्ञान, इच्छा र क्रिया शक्तिको प्रतीक
- (३) **तीन गुणः** सत्त्व, रज र तम गुणमा सन्तुलन कायम राख्ने सन्देश

(इ) पालना गर्नुपर्ने मुख्य नियम

जनै सधैं नाभिभन्दा माथि राख्नुपर्छ । त्यसैले दिसापिसाब गर्दा जनैलाई दाहिने कानमा बेर्नुपर्छ । शौच सकिएपछि हातमुख धोएर मात्र जनै कानबाट झार्नुपर्छ । सूतक (मृत्यु) वा जुठो (जन्म) बार्दा, जनै चुँडिएमा वा पुरानो भएमा नयाँ फेर्नुपर्छ । जनैधारीले दिनहुँ कम्तीमा एक पटक गायत्री मन्त्रको जप गर्नु अनिवार्य मानिन्छ । जनैलाई सधैं सफा राख्नुपर्छ; यसलाई खुट्टाले छुनु वा अपवित्र ठाउँमा राख्नु हुँदैन ।

(ई) सङ्क्षिप्त विधि (प्रक्रिया)

यस संस्कारमा गणेश पूजा र कुलदेवताको पूजाबाट सुरुवात गरिन्छ । संस्कार गरिने बालकको टाउको खौरिन्छ (मुण्डन), तर कपालमा एउटा सानो थुप्रो (शिखा/टुप्पी) छोडिन्छ । सुरुमा पञ्चगव्य सेवन गराई शरीर र आत्माको शुद्धि गराइन्छ । गाईको दुध, दही, घिउ, गोबर, मूत्र मिसाएर पञ्चगव्य बनाइन्छ ।



बालकलाई नयाँ र चोखो वस्त्र (कछाड र

पहेँलो कपडा) फेराइन्छ । यस संस्कारमा अग्नि स्थापना गरेर हवन गरिन्छ । त्यसपछि गुरुबाट बालकलाई यज्ञोपवित (जनै) धारण गराइन्छ । गुरु र शिष्य एउटै कपडाभित्र बसेर कानमा गायत्री मन्त्र सुनाइन्छ । यसलाई गोप्य मन्त्र मानिन्छ, जुन अरूले सुन्नु हुँदैन । बालकले "ॐ भवति भिक्षां देहि" भन्दै आमा, बुबा र आफन्तसँग भिक्षा माग्छन् । यसले बालकमा रहेको अहङ्कार हटाएर विनम्रता विकास गर्छ । प्राचीन कालमा यो गुरुकुल जाने समय हुन्थ्यो । अहिले प्रतिकात्मक रूपमा बालक भाग्न खोज्ने र मामाले घरमै बसेर पढ्नु भनी समातेर ल्याउने चलन छ ।

(ख) विवाह संस्कार

(अ) परिचय

हिन्दु धर्ममा विवाह संस्कारलाई १६ संस्कारमध्ये सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण गृहस्थाश्रम प्रवेशको द्वार मानिन्छ । यो केवल दुई व्यक्तिको मिलन मात्र नभई दुई परिवारबिचको सम्बन्ध र आध्यात्मिक बन्धन पनि हो । हिन्दु धर्मशास्त्रअनुसार विवाहलाई सम्झौता नभई एक पवित्र संस्कार मानिन्छ, जुन जन्मजन्मान्तरसम्म कायम रहने विश्वास गरिन्छ ।

(आ) मुख्य उद्देश्य

विवाहको मुख्य उद्देश्य धर्म पालन, वंश वृद्धि र ऋण मुक्ति हुन् । पति र पत्नी मिलेर धार्मिक कर्तव्य पूरा गर्नुपर्छ । कुल परम्परालाई अगाडि बढाउन श्रेष्ठ सन्तान चाहिन्छ । पितृ ऋणबाट मुक्त हुन सन्तान उत्पादन र पालनपोषण गर्नु हरेक व्यक्तिको कर्तव्य हो ।

(इ) विवाहका प्रमुख विधि

विवाहमा वाग्दान, कन्यादान, पाणिग्रहण र सप्तपदी गरी चार विधि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण मानिन्छन् । दुवै पक्षबिच विवाहको पक्का निर्णय गरी वचन दिने काम वाग्दान (टीका-टालो) हो । बुबाआमाले आफ्नो छोरीको हात वर (दुलहा) लाई सुम्पिने कार्यलाई कन्यादान भनिन्छ । यसलाई महादान मानिन्छ । वरले वधूको हात समातेर जीवनभर साथ दिने संकल्प गर्ने विधिलाई पाणिग्रहण भनिन्छ । अग्निसाक्षी राखेर सात कदमसँगै हिँड्ने कार्य सप्तपदी (सात फेरा) भनिन्छ । प्रत्येक कदमले एउटा विशेष अर्थ राख्छ । विवाहमा वचनले भोजन, शक्ति, धन, सुख, सन्तान, ऋतु र मित्रता) लाई जनाउँछ ।

(ई) विवाहका केही महत्त्वपूर्ण नियम

वरले वधूको सिउँदामा सिन्दूर भरेर आफ्नो स्वीकारोक्ति दिन्छन् । दुलहीले ढुङ्गा (शिला) मा खुट्टा राखेर मेरो सम्बन्ध यो ढुङ्गा जस्तै अडिग रहोस् भन्ने कामना गर्छिन् । धानको लावा अग्निमा अर्पण गरी समृद्धिको प्रार्थना गर्छिन् ।

(उ) विवाहमा अभ्यास गरिने मन्त्रको विशेषता

विवाहमा अभ्यास गरिने मन्त्रहले एकअर्काको आदर गर्ने, दुःख र सुखमा समान सहभागी हुने, परिवारको मर्यादा राख्ने र सल्लाह गरेर मात्र आर्थिक निर्णय लिने कुरामा जोड दिन्छन् ।

(ऊ) सात वचनको सार

सप्तपदी अर्थात् सात फेरा लिँदा दुलहा र दुलहीले अग्नि साक्षी राखेर एकअर्कालाई सातओटा विशेष वचन दिन्छन् । यी वचनले सुखी वैवाहिक जीवनको आधार तय गर्छन् । पहिलो पाइलामा वरले वधूलाई सधैं

उचित भोजन, पोषण र आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्ने वचन दिन्छन्। वधूले पनि घरको व्यवस्थापन र भोजनको जिम्मा लिने प्रतिज्ञा गर्छिन्। दोस्रो पाइलामा दुवैले एकअर्काको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्ने तथा एकअर्काको शक्ति (Power) बन्ने सङ्कल्प गर्छन्। तेस्रो पाइलामा परिवारको आर्थिक उन्नतिका लागि दुवैले मिलेर काम गर्ने र इमानदारीपूर्वक धन आर्जन गर्ने वचन दिन्छन्। चौथो पाइलामा दुवैले परिवारमा सुख, शान्ति र आध्यात्मिक ज्ञान बढाउने प्रतिज्ञा गर्छन्। एकअर्कालाई सम्मान र विश्वास गर्ने कुरा यसमा



समावेश हुन्छ। पाँचौँ पाइलामा श्रेष्ठ र सुसंस्कृत सन्तान प्राप्तिको कामना गर्दै उनीहरूको पालनपोषण र शिक्षाको जिम्मेवारी लिने वचन दिन्छन्। छैटौँ पाइलामा विभिन्न ऋतु र समयअनुसार आउने उतारचढावमा पनि सधैं साथ रहने र एकअर्काको रक्षा गर्ने सङ्कल्प गरिन्छ। सातौँ पाइलामा उनीहरूले हामी अब जन्मभरका लागि साथी भयौँ भन्दै सधैं सत्य र निष्ठाका साथ प्रेम निभाउने अन्तिम वचन दिन्छन्।

यी सात वचनले पतिपत्नीलाई अधिकार र कर्तव्यको बोध गराउँछन्।

(ग) सीमान्तोनयन संस्कार

(अ) परिचय

सीमान्तोनयन संस्कार हिन्दु धर्मका १६ संस्कारमध्ये तेस्रो (गर्भाधान र पुंसवनपछिको) संस्कार हो। यो गर्भावस्थाको चौथो, छैठौँ वा आठौँ महिनामा गरिन्छ। यो संस्कारले आमा र गर्भमा रहेको शिशुको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने, उनीहरूलाई नकारात्मक ऊर्जाबाट जोगाउने र श्रेष्ठ सन्तानको कामना गर्ने उद्देश्य राख्छ। यसको प्रमुख उद्देश्य गर्भपात रोक्नुका साथसाथ गर्भस्थ शिशुको रक्षा गर्नु हो।

(आ) सीमान्तोनयन संस्कारका मुख्य पक्ष

सीमान्तोनयन को अर्थ सिउँदो काड्ने वा गर्भको सिमाना माथि उठाउने भन्ने हुन्छ। यसले शिशुको मानसिक विकासलाई जनाउँछ। सिउँदो काड्ने काड्यो श्रीखण्डको चाहिन्छ भनेर संस्कार विधिमा बताइएको छ। यस संस्कारको उद्देश्य गर्भवती महिलालाई मानसिक तनावमुक्त, खुसी र प्रसन्न राख्नु हो। आमाको खुसीले गर्भको शिशुमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ। यस संस्कारमा महिलालाई शृङ्गार गराइन्छ, विशेष पूजा गरिन्छ र

वयोवृद्ध गुरुजनबाट आशीर्वाद लिइन्छ। यस समयमा गर्भवती महिलालाई जोखिमपूर्ण कार्य, यात्रा वा मानसिक तनावबाट टाढा राख्नुपर्छ।

(घ) जातकर्म संस्कार

(अ) परिचय

जातकर्म संस्कार शिशु जन्मिएपछि नाल काट्नुभन्दा पहिले गर्ने विधान हो। यस संसारमा पहिलो पटक पदार्पण गर्ने नवजात शिशुको आयु, आरोग्य, बल, बुद्धि प्राप्त होस् भन्ने कामनाका साथ यो कर्म गरिन्छ। जातकर्ममा मातृका पूजन, आभ्युदयिक (नान्दी श्राद्ध), स्वस्तिवाचन, नवग्रह पूजन, अग्निस्थापना र हवन समेत गरिन्छ।

(आ) जातकर्म संस्कारमा प्रयोग गरिने मन्त्र

ब्राह्मणद्वारा तलको मन्त्रले मन्त्रे शिशुलाई घिउ मह चटाइने शास्त्रोक्त नियम छ :

ओम् भूस्त्वयि दधामि, ओम् भुवस्त्वयि दधामि, ओम् स्वस्त्वयि दधामि, ओम् भूर्भुवः स्वः सर्वं त्वयि दधामि।

त्यसपछि वेद मन्त्रोच्चारणका साथ शिशुलाई आमाको स्तनपान गराइन्छ। वर्तमान समयमा यो संस्कार लोप हुँदै गएको छ।

३. कर्म

(क) परिचय

कर्म को शाब्दिक अर्थ कार्य वा क्रिया हो। यसले शरीर, मन र वाणीद्वारा गरिने हरेक कार्यलाई जनाउँछ। हामीले जस्तो कर्म गर्छौं, त्यस्तै फल भोग्नुपर्छ भन्ने मान्यता नै कर्मको सिद्धान्त हो। असल मनसायले गरिएको कामले राम्रो फल (सत्कर्म) र खराब मनसायले गरिएको कामले नराम्रो फल (दुष्कर्म) दिन्छ। सत्कर्ममा धर्मसम्मत कर्म, दान कर्म, दया कर्म, सत्य कर्म र परोपकार कर्म पर्दछन्।

(ख) दानको परिचय

दान भनेको आफ्नो हकमा रहेको धन, वस्तु वा सेवा निस्वार्थ भावले अरूलाई अर्पण गर्ने वा हस्तान्तरण गर्ने पवित्र कार्य हो। यसलाई मानव जातिको सबैभन्दा ठुलो धर्म र सकारात्मक कर्म बढाउने माध्यम मानिन्छ, जसले जीवनमा दरिद्रता कम गरी पुण्य कमाउन मद्दत गर्छ। दातव्यम् यद् तत् दानम् अर्थात् दिनयोग्य वस्तु दिनु नै दान हो। यही नै दानको परिभाषा हो। सकारात्मक कर्म (पुण्य) बढाउन र नकारात्मक कर्मको सन्तुलन मिलाउन दानको धेरै ठुलो महत्त्व छ। दानमा निस्वार्थ भावना हुनुपर्छ। त्यसैले दानमा प्रतिफलको आशा राखिँदैन, यो हृदयदेखि गरिन्छ। भौतिक/आर्थिक दान र सेवा दान गरी दानका दुई प्रकार

छन् । भौतिक/आर्थिक दानमा अन्न, धन, कपडा वा अन्य सामग्रीको दान गरिन्छ । अरूको सहयोग वा सेवा गर्नु नै सेवा दान हो । बौद्ध परम्परामा उदारताको गुण विकास गर्नु नै दानको उत्कृष्टता हो । विशेष गरी श्राद्ध, अन्तिम संस्कार, वा विशिष्ट धार्मिक अनुष्ठानमा दानको विशेष महत्त्व छ । दानले व्यक्तिमा उदारता र करुणाको भावना जागृत गराई समाजमा सकारात्मक उर्जा प्रवाह गर्छ

सच्चा दान र सन्तुष्टि

धेरै समय पहिलेको कुरा हो, एउटा सहरमा एक जना निकै धनी सेठ बस्थे । उनीसँग अपार धनसम्पत्ति थियो । उनमा एउटा ठुलो रोग थियो कन्जुस्याईँ । उनी कहिल्यै कसैलाई एक रुपियाँ पनि दान गर्दैनथे ।

एक दिन उनलाई आफ्नो सम्पत्तिको मूल्य कति छ भनेर थाहा पाउने इच्छा जाग्यो । उनले लेखा अधिकारीलाई बोलाए र सोधे । लेखा अधिकारीले भने, "सेठजी, तपाईंसँग यति धेरै सम्पत्ति छ कि तपाईंको सात पुस्ताले केही काम नगरी मोजमस्ती गरेर खाए पनि सकिँदैन । "

यो सुनेर सेठ खुसी हुनुको सट्टा चिन्तित भए । उनी रातभर सुत्न सकेनन् र सोच्न थाले, "यदि सात पुस्तापछि आठौँ पुस्ताले के खाने ? उनीहरू त भोकै मर्छन् ! " यो चिन्ताले उनी बिरामी परे र दिनप्रतिदिन दुब्लाउँदै गए ।

यो कुरा सुनेर गाउँका एक जना ज्ञानी सन्तले सेठको घरमा आएर भने, "चिन्ता नगर्नुहोस् सेठ! तपाईंको समस्याको समाधान मसँग छ । सहरको अन्तिम छेउमा एउटी गरिब वृद्धा बस्छिन् । तिमी उनलाई आधा किलो आटा दान गरेर आऊ । यदि उनले त्यो दान स्वीकार गरिन् भने तपाईं चिन्ता सदाका लागि मेटिने छ । "

सेठ तुरुन्तै आटाको पोका लिएर ती वृद्धाको घरमा पुगे । उनले वृद्धालाई आटा दिँदै भने, "आमा, यो आधा किलो आटा लिनुहोस् । भोलि के खानुहुन्छ, त्यसको चिन्ता नगर्नुहोस् । "

वृद्धाले हाँस्दै भनिन्, "सेठजी ! मलाई यो आटा चाहिँदैन । म त आजको काम गरेर आजै खान्छु । भोलिको चिन्ता म कहिल्यै गर्दिनँ । यदि मलाई भोलि भोक लाग्यो भने ईश्वरले भोलि नै व्यवस्था गरिदिने छन् । "

यो सुनेर सेठको आँखा खुल्यो । उनले सोचे, "यो गरिब वृद्धासँग आज खाने अन्न पनि छैन तर उनी भोलिको चिन्ता गर्दिनन् । म भने अथाहा धन भएर पनि आठौँ पुस्ताको चिन्तामा घुलिरहेको छु । "

सेठले त्यस दिन बुझे कि साँचो खुसी सम्पत्ति थुपार्नुमा होइन, बाँड्नुमा छ । उनले कन्जुस्याईँ त्यागे र आफ्नो सम्पत्ति दुःखी र गरिबहरूलाई दान गर्न थाले ।

४. बेलपत्रको महिमा

(अ) परिचय

बेलपत्रको रूखलाई श्री वृक्ष र शिवद्रुम पनि भनिन्छ । हिन्दु धर्मका बिल्वाष्टक र शिव पुराणका अनुसार भगवान् शिवलाई बेलपत्र धेरै मन पर्छ । त्यसैले भगवान् शिवको पूजामा अनिवार्य मानिने बेलपत्र स्वास्थ्यका लागि पनि एउटा बहुमूल्य वनस्पति हो । टोखामा पनि बेलपत्र पाइन्छ ।

(आ) महत्त्व

शिवरात्र वा साप्ताहिक सोमबार शिव पूजा हुन्छ । भगवान् शिवलाई आशुतोष वा भोले पनि भनिन्छ । विश्वासका साथ शिवलिंगमा बेलपत्र मात्र चढाए पनि भगवान्ले आफ्ना भक्तको सबै इच्छा पूरा गर्नुहुन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ । त्रिनेत्रको रूपमा भगवान् शिवका तीन आँखालाई बेलपत्रका तीन पात सँग तुलना गरिन्छ । तीन पातलाई ब्रह्मा, विष्णु र महेशको प्रतीक पनि मानिन्छ । बेलपत्रको पूजा गर्नाले सबै पाप नष्ट हुन्छन् । त्यसैले शिवको पूजामा बेलपत्रको विशेष महत्त्व छ ।

स्कन्द पुराणले बेलपत्रको रूखको उत्पत्तिको कथा बताउँछ । एक दिन देवी पार्वतीले आफ्नो आँलाले आफ्नो निधारको पसिना पुछिन् र फ्याँकिदिइन् । उनको पसिनाको केही थोपा मन्दरा पर्वतमा खसे । यसैबाट बेलको रूखको उत्पत्ति भएको हो । शास्त्रअनुसार बेलपत्रको रूखको जरामा देवी गिरिजा, यसको ठुला हाँगामा देवी महेश्वरी, साना हाँगामा देवी दक्षायणी, पातमा देवी पार्वती, फूलमा देवी गौरी र फलमा देवी कात्यायनीले वास गर्छिन् । बेलपत्रको धार्मिक, सांस्कृतिक तथा औषधीय महत्त्व छ ।

अभ्यास

१. तलकामध्ये सही विकल्पमा सही (✓) चिह्न दिनुहोस्:

(क) बेलपत्रका फलहरूमा कुन देवीको बास हुन्छ ?

(ख) कात्यायनी

(आ) दक्षायणी

(इ) पार्वती

(ई) गौरी

(ख) सीमान्तोनयन संस्कारमा सिउँदो काढ्ने काड्यो के को हुनुपर्ने बताइएको छ ?

(ख) प्लास्टिकको

(आ) बाँसको

(इ) श्रीखण्डको

(ई) धातुको

(ग) वैदिक परम्पराका तीन ऋणमा कुन पर्दैन ?

(ख) देव ऋण (आ) ऋषि ऋण

(इ) राष्ट्र ऋण (ई) पितृ ऋण

(घ) विवाहमा सप्तपदी अर्थात् सात फेरा लिँदा दुलहा र दुलहीले लगाउने तेस्रो फेराले जीवनको कुन कुन आधार तय गर्छन् ?

(ख) धन र समृद्धि (आ) भोजन र पोषण

(इ) सुख शान्ति र ज्ञान (ई) सन्तान र पालनपोषण

(ङ) गर्भस्थ शिशुको रक्षा गर्न गरिने संस्कार कुन हो ?

(ख) पुं सवन संस्कार (आ) यज्ञोपवित संस्कार

(इ) जातकर्म संस्कार (ई) सीमान्तोनयन संस्कार

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) विवाह संस्कारको मुख्य उद्देश्य के हो ?

(ख) बेलपत्रको रूखको जरामा कुन देवी बस्छिन् भन्ने मान्यता हुन्छ ?

(ग) शिशु जन्मिएपछि नाल काट्नुभन्दा पहिले गर्ने विधानलाई के भनिन्छ ?

(घ) "ॐ भवति भिक्षां देहि" के गर्ने मन्त्र हो ?

(ङ) दिसापिसाब गर्दा जनैलाई कहाँ राखिन्छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सीमान्तोनयन संस्कारको उद्देश्य के हो ?

(ख) दान कर्मका कुनै दुई मुख्य पक्षहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) सत्कर्म के के हुन् ?

(घ) जनैमा भएका तीनओटा धागामा कुन कुन तीन गुण रहेको सन्देश दिन्छन् ?

(ङ) जातकर्म संस्कार भनेको के हो ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

(क) विवाहका महत्त्वपूर्ण नियम लेख्नुहोस् ।

(ख) सीमान्तोनयन र यज्ञोपवित संस्कार सम्पन्न गर्ने प्रक्रिया उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) दान कर्मका मुख्य पक्ष के के छन् ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) दानको महत्त्व दर्साउने एउटा प्रेरणामूलक कथा खोजेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) स्थानीय टोल समुदायमा भएको ब्रतबन्ध वा विवाहमा भएका क्रियाकलापको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

(क) यज्ञोपवित /विवाह/सीमान्तोनयन/जातकर्म संस्कारको अलग अलग भिडियो वा चित्र देखाई छलफल गराउनुहोस् ।

(ख) संस्कारको विशेषता, मन्त्र, क्रियाकलाप र प्रक्रिया सम्बन्धमा प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।

(ग) दान कर्मबारे विद्यार्थीका अनुभव लिने र वैदिक परम्परामा यस कार्यको महत्त्व बताइदिनुहोस् ।

१. शास्त्र परिचय

गहन ज्ञानको सङ्ग्रह भएको बृहत् पुस्तकलाई ग्रन्थ अर्थात् शास्त्र भनिन्छ। हिन्दु धर्ममा धेरै प्रकारका धार्मिक ग्रन्थ छन्। ग्रन्थले धर्म, संस्कार, आचारविचार र जीवनशैली र देवताको वंशावली र इतिहासबारे मार्गदर्शन गर्छन्। यी ग्रन्थ हजारौं वर्षदेखि मौखिक परम्परा र लेखन मार्फत विकसित भएका हुन्। हिन्दु धर्मका मुख्य ग्रन्थ वेद, उपनिषद, रामायण, महाभारत, श्रीमद्भागवत गीता, अठार पुराण, मनुस्मृति, हितोपदेश हुन्।

२. अठार पुराण

पुराणको शाब्दिक अर्थ प्राचिन अर्थात् पुरानो हुन्छ। हिन्दु धर्मका प्राचीन धार्मिक ग्रन्थ पुराणलाई वेदपछि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। अठार पुराणलाई महापुराण भनिन्छ। यी पुराण सरल भाषा र कथाको माध्यमबाट धार्मिक तथा नैतिक शिक्षा दिनका लागि लेखिएका हुन्। पुराण संस्कृत भाषामा लेखिएका ग्रन्थ हो। फरक फरक विषयमा १८ ओटा पुराण लेखिएकाले अठार पुराण भनिएको हो। अठार पुराणका लेखक तथा संकलन महर्षि वेद व्यास हुन्। हिन्दु धर्ममा १८ ओटा महापुराणलाई अत्यन्त महत्त्वपूर्ण धार्मिक ग्रन्थ मानिन्छ। पुराणले सृष्टि, देवदेवी, ऋषिमुनि, धर्म, दर्शन, संस्कार, आचार व्यवहार र भक्तिसम्बन्धी विषयमा विस्तृत जानकारी दिन्छन्। अठार पुराणलाई सात्त्विक, राजसिक तामसिक गरी तीन भागमा विभाजन गरिएको छ। पुराणमा विष्णु, ब्रह्मा र शिवलाई प्रमुख देवता मानेर लेखिएको लेखिको छ।

सात्त्विक पुराण (६)		राजसिक पुराण (६)		तामसिक पुराण (६)	
पुराणको नाम	प्रमुख देवता	पुराणको नाम	प्रमुख देवता	पुराणको नाम	प्रमुख देवता
विष्णु पुराण	विष्णु	ब्रह्म पुराण	ब्रह्मा	मृत्यु पुराण	शिव
नारद पुराण	विष्णु	ब्रह्माण्ड पुराण	ब्रह्मा	कुर्म पुराण	शिव
भागवत पुराण	विष्णु	ब्रह्मवैवर्त पुराण	ब्रह्मा	लिङ्ग पुराण	शिव
गरुड पुराण	विष्णु	मार्कण्डेय पुराण	ब्रह्मा	शिव पुराण	शिव
पद्म पुराण	विष्णु	भविष्य पुराण	ब्रह्मा	स्कन्ध पुराण	शिव
वराह पुराण	विष्णु	वामन पुराण	ब्रह्मा	अग्नि पुराण	शिव

उल्लिखित १८ पुराणमध्ये सात्त्विक पुराणमा भगवान् विष्णु, भक्ति, धर्म र सदाचारका विषयमा बढी जोड

दिइएको छ । राजसिक पुराणमा सृष्टि, कर्म, र ब्रह्मासँग सम्बन्धित विषयवस्तु प्रस्तुत गरिएको छ । त्यसै गरी तामसिक पुराणमा भगवान् शिव, शक्ति, तपस्या र संहारका पक्षमा बढी पाइन्छ ।

(ख) पुराणका विशेषता

पुराणका प्रमुख विशेषता निम्नानुसार रहेका छन् :

- अ) पुराणमा पाँच लक्षण सर्ग (सृष्टि), प्रतिसर्ग (प्रलय), वंश (देवताको वंश), मन्वन्तर (मनुको काल) र वंशानुचरित (राजाको इतिहास) रहेका छन् ।
- आ) पुराणले धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष चार पुरुषार्थको मार्गदर्शन गर्छन् ।
- इ) पुराणलाई तीन गुण (सात्त्विक, राजसिक, तामसिक)मा विभाजन गरिन्छ ।
- ई) अठार पुराणले वेदमा लेखिएको जटिल ज्ञानलाई सरल भाषामा जनसाधारणमा पुऱ्याउने कार्य गरेको छ ।
- उ) पुराणले पूजा, व्रत, संस्कार, तीर्थयात्रा आदि परम्परामा गहिरो प्रभाव पार्छ ।

(ख) अठार पुराणको महत्त्व

मानव समाजको निर्माण र विकासमा अठार पुराणको महत्त्व निम्नलिखित रहेको छ :

- अ) **धर्म र आचारको शिक्षा** : पुराणले सही जीवनशैली, धर्मपालन, कर्म र नैतिकताको मार्ग देखाउँछन् ।
- आ) **भक्ति मार्गको सञ्चार** : विशेष गरी विष्णु, शिव र देवी प्रति भक्ति विकास गराउँछन् ।
- ग) **इतिहास र परम्परा** : देवता, ऋषि, राजा र प्राचीन घटनाको वर्णन गरेर सांस्कृतिक इतिहास मद्दत गर्छन् ।
- घ) **आध्यात्मिक ज्ञान** : आत्मा, पुनर्जन्म, कर्मफल, मोक्ष जस्ता गहिरा विषयलाई सजिलो भाषामा व्याख्या गर्छन् ।

अठार पुराण हिन्दु धर्मका ज्ञान, भक्ति र संस्कृतिका मुख्य आधार हुन् । यिनले मानव जीवनलाई नैतिक, आध्यात्मिक र धार्मिक रूपमा सही दिशामा मार्गनिर्देश गर्छन् ।

३. ब्रह्मवैवर्त पुराण

हिन्दु धर्मका प्रमुख १८ पुराणमध्ये ब्रह्मवैवर्त पुराण राजसिक चरित्र भएको एउटा महत्त्वपूर्ण पुराण हो । यसलाई विशेषगरी वैष्णव परम्परामा अत्यन्त सम्मानका साथ हेरिन्छ । ब्रह्मवैवर्त पुराणमा मुख्य गरी भगवान कृष्ण र राधाको महिमा, सृष्टिको वर्णन र धर्म-अधर्मका विषयमा केन्द्रित छ । यस पुराणलाई चार भागमा विभाजन गरिएको छ:

(अ) ब्रह्म खण्ड : सृष्टिको उत्पत्ति र ब्रह्माको वर्णन

(आ) प्रकृति खण्ड : प्रकृति (राधा) को महत्त्व

(इ) गणेश खण्ड : गणेशसम्बन्धी कथा

(ई) कृष्ण जन्म खण्ड : कृष्णको जीवन, लीला र शिक्षा

(क) ब्रह्मवैवर्त पुराणको महत्त्व

अ) धार्मिक महत्त्व : यो पुराणले कृष्ण भक्तिलाई अत्यन्त महत्त्व दिन्छ । यसमा प्रेम, श्रद्धा र भक्ति नै मोक्षको मुख्य मार्ग भएको बताइएको छ ।

आ) राधा-कृष्णको महिमा : यसले राधालाई सर्वोच्च शक्ति (प्रकृति) को रूपमा प्रस्तुत गर्छ र कृष्णसँगको दिव्य सम्बन्धलाई विशेष स्थान दिन्छ ।

ग) सृष्टि र दर्शन : यसमा सृष्टिको उत्पत्ति, आत्मापरमात्माको सम्बन्ध र जीवनको उद्देश्यबारे गहिरो दार्शनिक व्याख्या पाइन्छ ।

घ) सांस्कृतिक प्रभाव : धेरै हिन्दु परम्परा, पूजापद्धति र कथापरम्परामा यस पुराणको प्रभाव देखिन्छ ।

समग्रमा ब्रह्मवैवर्त पुराण केवल धार्मिक ग्रन्थ मात्र नभई जीवन, प्रेम, भक्ति र आध्यात्मिक ज्ञानको गहिरो स्रोत हो । यसले मानिसलाई भक्ति मार्गमा लाग्न र आत्मिक शान्ति प्राप्त गर्न प्रेरणा दिन्छ ।

४. गरुड पुराण

गरुड पुराण हिन्दु धर्मका १८ पुराणमध्ये सात्त्विक चरित्र भएको एक महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ हो । यसमा भगवान् विष्णु र उहाँका वाहन गरुडबिचको संवाद प्रस्तुत गरिएको छ । यस पुराणमा जीवन, मृत्यु, परलोक, पाप-पुण्य र मोक्षका विषय विस्तारमा वर्णन गरिएको छ । विशेष गरी मृत्युपछिको अवस्थाबारे विस्तृत जानकारी दिने भएकाले यसलाई अत्यन्त विशेष मानिन्छ । हिन्दु परम्परा अनुसार मानिसको मृत्युपश्चात् काजक्रिया गर्न बसेका परिवारका सदस्यलाई यो पुराण सुनाउने प्रचलन छ । गरुड पुराणमा संसारको उत्पत्ति, धर्मअधर्म र जीवनको उद्देश्यबारे व्याख्या गरिएको छ । यस पुराणमा मानिसले गरेको कर्मअनुसार स्वर्ग वा नरक प्राप्त हुने बताइएको छ । आत्मा शरीर त्याग गरेपछि यमदूतले लैजाने, बाटामा भोग्ने कष्ट, र अन्तिम गन्तव्यको वर्णन छ । पापका लागि नरक यात्राको वर्णन गरिएको छ । भक्ति, ज्ञान र सत्कर्मबाट जन्ममृत्युको चक्रबाट मुक्ति पाउन सकिने बताइएको छ ।



(क) गरुड पुराणको महत्त्व

- अ) मृत्यु र परलोकको ज्ञान :** गरुड पुराणको महत्त्व भनेको मृत्यु पछि आत्माको यात्रा कस्तो हुन्छ भन्ने स्पष्ट वर्णन गर्नु हो । यसमा यमलोक, नरक र स्वर्गका अवस्था बताइन्छ ।
- आ) धार्मिक चेतना :** यसले मानिसलाई राम्रो कर्म गर्न प्रेरित गर्छ, किनकि कर्मअनुसार फल पाइन्छ भन्ने शिक्षा दिन्छ ।
- इ) अन्त्येष्टि संस्कारमा प्रयोग :** हिन्दु परम्परामा कसैको मृत्यु भएपछि गरुड पुराणको पाठ गर्ने चलन छ । यसले आत्मालाई शान्ति मिल्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ ।
- घ) नैतिक शिक्षा :** सत्य, धर्म, दान, सेवा जस्ता गुण अपनाउन प्रेरणा दिन्छ ।

गरुड पुराण जीवन र मृत्यु दुवैलाई बुझाउने महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ हो । यसले मानिसलाई राम्रो कर्म गर्न, धर्ममा लाग्न र अन्ततः मोक्ष प्राप्त गर्न प्रेरित गर्छ ।

५. श्रीमद्भागवद्गीता

श्रीमद्भागवतगीता हिन्दु धर्मको अत्यन्त महत्त्वपूर्ण धार्मिक दार्शनिक ग्रन्थ मानिन्छ । गीता महाभारतको एक अंश हो । यसमा भगवान् कृष्ण र अर्जुनबिचको संवाद प्रस्तुत गरिएको छ । अर्जुन र कृष्णबिचको संवाद कुरुक्षेत्रको युद्धभूमिमा लडाइँ सुरु हुनु भन्दा पहिले भएको थियो । कुरुक्षेत्र हाल छिमेकी देश भारतको हरियाणा राज्यमा पर्छ । कुरुक्षेत्रको युद्ध कौरव र पाण्डवबिचमा करिब ५००० वर्ष पहिले १८ दिनसम्म भएको थियो । गीतामा १८ अध्याय र ७०० श्लोकहरू रहेका छन् । गीतामा जीवन जीउने कला र जीवन दर्शनको व्याख्या गरिएको छ । गीतामा मानिस गर्नुपर्ने कर्म योग, भक्ति योग, ज्ञान योग, आत्माक अमरता, धर्म र कर्तव्यको बारेमा व्याख्या गरिएको छ । गीताको लेखक महर्षि वेद व्यास हुन् ।

(१) गीताको सार

गीता ज्ञान बृहत् छ । गीताको सार निम्नानुसार रहेको छ :

- (अ) कर्मयोग :** मानिसले आफ्नो कर्म (कर्तव्य) फलको आशा नराखी निष्काम भावले गर्नुपर्छ ।
- (आ) भक्तियोग :** ईश्वरप्रति पूर्ण श्रद्धा र भक्ति राख्दा मोक्ष प्राप्त हुन्छ ।
- (इ) ज्ञानयोग :** आत्मा र शरीरको भिन्नता बुझेर साँचो ज्ञान प्राप्त गर्नुपर्छ ।
- (ई) आत्माको अमरता :** आत्मा कहिल्यै मर्दैन । शरीर मात्र नाशवान् हुन्छ ।
- (ड) धर्म र कर्तव्य :** आफ्नो धर्म (कर्तव्य) पालन गर्नु जीवनको मुख्य उद्देश्य हो ।

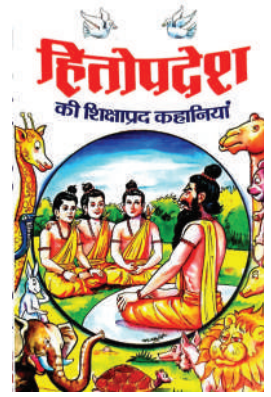
(ख) गीताको महत्त्व

गीता विश्वभर अध्ययन गरिने दार्शनिक ग्रन्थ हो । गीता मानव जीवनको मार्गदर्शक ग्रन्थ हो । यसले कर्म, भक्ति र ज्ञानको सन्तुलन सिकाएर मानिसलाई सही बाटोमा हिँड्न प्रेरित गर्छ । मानिसका लागि गीताको महत्त्व निम्नानुसार रहेको छ :

- (अ) गीता जीवनका कठिन परिस्थितिमा सही निर्णय लिन मार्गदर्शन गर्छ ।
- (आ) आत्मा, परमात्मा, कर्म, पुनर्जन्म र मोक्षबारे गहिरो ज्ञान दिन्छ ।
- (इ) तनाव, डर र द्वन्द्व हटाउन सहयोग गर्छ ।
- (ई) गीताको प्रभाव हिन्दु धर्मावलम्बीहरूमा मात्र सीमित छैन । यो विश्वव्यापी छ ।

६. हितोपदेश

हितोपदेश संस्कृत भाषामा लेखिएको एक प्रसिद्ध नीति कथाको सङ्ग्रह हो । हितोपदेशमा ४३ ओटा कथा समेटिएका छन् । यसको सङ्कलक तथा रचनाकार नारायण पण्डित हुन् । यो ग्रन्थ भारतमा करिब १२औँ शताब्दीमा लेखिएको मानिन्छ । यस ग्रन्थमा जनावर, राजा, मित्र आदि पात्रको माध्यमबाट जीवन उपयोगी शिक्षा दिइएको छ । सिंह र स्यालको कथा, काग र सर्पको कथा, काग-कछुवा-मुसा-हरिणको कथा, काग र उल्लुको कथा, शत्रुसँग सन्धि गर्ने कथा हितोपदेशका केही महत्त्वपूर्ण चाखलाग्दा कथा हुन् । हितोपदेशको उद्देश्य मानिसलाई व्यवहारिक ज्ञान सिकाउनु हो । हितोपदेश मुख्यतः चार भागमा विभाजित छ । उक्त चार भाग मित्र बनाउने, मित्रता बिगार्ने कारण, झगडा र मेलमिलाप हुन् । हितोपदेशका उक्त चार भगको सार निम्नानुसार रहेको छ:



- अ) असल मित्र जीवनमा अत्यन्त आवश्यक हुन्छन् भन्ने सन्देश दिन्छ (मित्रताको महत्त्व) ।
- आ) बिना सोचेर गरेको कामले हानि पुऱ्याउँछ, त्यसैले सोचविचार गरेर निर्णय गर्नुपर्छ (बुद्धिमानी र सावधानी) ।
- इ) खराब मित्र वा सङ्गतले जीवन बिगार्न सक्छ भन्ने चेतावनी दिन्छ (खराब सङ्गतको असर) ।
- ई) मिलेर काम गर्दा सफलता सजिलै प्राप्त हुन्छ भन्ने शिक्षा दिन्छ (एकता र सहकार्य) ।

(क) हितोपदेशको महत्त्व

हितोपदेशको महत्त्व निम्नानुसार रहेको छ :

- (क) यसले सत्य, बुद्धिमानी, मित्रता र सत्कर्मको महत्त्व सिकाउँछ ।
- (ख) दैनिक जीवनमा कसरी व्यवहार गर्ने, कसलाई विश्वास गर्ने भन्ने कुरा सिकाउँछ ।

(ग) बालबालिका तथा विद्यार्थीलाई सजिलो कथामार्फत शिक्षा दिन अत्यन्त उपयोगी छ ।

(घ) कथाहरू रोचक र शिक्षाप्रद भएकाले पढ्दा रमाइलो पनि हुन्छ र ज्ञान पनि बढ्छ ।

हितोपदेश केवल कथा सङ्ग्रह मात्र नभई जीवन जाउने कला सिकाउने महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ हो । यसले सरल तर गहिरो सन्देश दिएर मानिसलाई बुद्धिमानी र नैतिक जीवनतर्फ मार्गदर्शन गर्छ ।

क्रियाकलाप १: यो पाठको अध्ययनका आधारमा तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र स	ग्रन्थको नाम	मुख्य विषयवस्तु	मुख्य पात्र	मुख्य सन्देश	महत्त्व
१	अठार पुराण				
२	गरुड पुराण				
३	श्रीमद्भागवद्गीता				
४	हितोपदेश				

अभ्यास

१. सबै भन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) श्रीमद्भागवद्गीता कुन ग्रन्थको अंश हो ?

(अ) रामायण

(आ) वेद

(इ) महाभारत

(ई) पुराण

(ख) अठार पुराण मुख्यतया केसँग सम्बन्धित छन् ?

(अ) विज्ञान

(आ) सृष्टि र धर्म

(इ) पृथ्वी र अन्तरिक्ष

(ई) संगीत

(ग) गरुड पुराणमा मुख्यतया के वर्णन गरिएको छ ?

(अ) युद्ध

(आ) प्रेम कथा

(इ) मृत्यु र परलोक

(ई) जीवन गाथा

(घ) हितोपदेश कस्तो ग्रन्थ हो ?

(अ) धार्मिक पूजा विधि

(आ) नैतिक कथा सङ्ग्रह

(इ) चिकित्सा ग्रन्थ

(ई) ज्योतिष शास्त्र

(ङ) ब्रह्मवैवर्त पुराण कससँग बढी सम्बन्धित छ ?

(अ) शिव (आ) ब्रह्मा

(इ) कृष्ण र राधा (ई) विष्णु

(च) श्रीमद्भागवद्गीतामा कसको संवाद रहेको छ ?

(अ) राम र लक्ष्मण (आ) कृष्ण र अर्जुन

(इ) शिव र पार्वती (ई) विष्णु र गरुड

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) गरुड पुराण मुख्यतया केसँग सम्बन्धित छ ?

(ख) अठार पुराणमा कतिओटा पुराण समावेश छन् ?

(ग) ब्रह्मवैवर्त पुराण को मुख्य विषय के हो ?

(घ) श्रीमद्भागवद्गीतामा कस्को बिच संवाद छ ?

(ङ) हितोपदेशका लेखक को हुन् ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) श्रीमद्भागवद्गीताको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ख) हितोपदेशमा भएका कथाका प्रकार लेख्नुहोस् ।

(ग) अठार पुराणका मुख्य विषयवस्तु के के हुन् ?

(घ) ब्रह्मवैवर्त पुराण मा केकस्ता विषयको वर्णन गरिएको छ ?

(ङ) गीता र हितोपदेशबिच दुईओटा फरक लेख्नुहोस् ।

४. तलका शश्रसँग मिल्दो चित्र छानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) महापुराण

(अ)



(ख) कुरुक्षेत्रको युद्ध

(आ)



(ग) राधा कृष्ण महिमा

(इ)



(घ) नीति कथा

(ई)



(ड) मृत्यु र परलोक

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) श्रीमद्भगवद्गीताको परिचय र यसको धार्मिक तथा नैतिक महत्त्व व्याख्या गर्नुहोस् ।
- (ख) अठार पुराण के हुन् ? तिनको विषयवस्तु र महत्त्व वर्णन गर्नुहोस् ।
- (ग) गरुड पुराण मा मृत्यु र परलोकसम्बन्धी अवधारणा स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- (घ) हितोपदेश को परिचय दिंदै यसको नैतिक शिक्षाको महत्त्व लेख्नुहोस् ।
- (ड) गीता, पुराण र हितोपदेशबिचको समानता र भिन्नता तुलना गर्नुहोस् ।
- (च) शास्त्रहरूले मानिसको जीवनमा कस्तो प्रभाव पार्छन् ? उदाहरणसहित स्पष्ट गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- (क) सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गरी हितोपदेशका कथा खोज्नुहोस् । हितोपदेशका कथामध्ये तपाईंलाई मन परेका दुई ओटा कथा छनोट गर्नुहोस् । उक्त कथाको भाव व्यक्त गर्ने गरी चित्र कथा बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- (ख) तपाईंको विद्यालय,समुदाय वा टोखा नगरपालिका भित्र रहेका कुनै मन्दिरका पुजारी, पण्डित वा

परिवारका सदस्य वा समुदायका अग्रजसँग अठार पुराण, गरुड पुराण वा श्रीमद्भागवद्गीताको परिचय, महत्त्व र समाजमा त्यसको प्रभावको बारेमा वार्तालाप गरी उक्त वार्तालापको लिखित सार तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

१. यस पाठको अध्यापन गराउनका लागि खेल विधि, समूह कार्य, प्रश्न-उत्तर विधि, छलफल विधि, अभिनय तथा नाटक विधि, परियोजना कार्य तथा सूचना प्रविधि, Think-Pair-Share विधिको प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुने छ ।
२. यी धार्मिक तथा नैतिक ग्रन्थलाई प्रभावकारी रूपमा सिकाउनका लागि विद्यार्थीकेन्द्रित, सहभागितामूलक कक्षा क्रियाकलाप प्रयोग गर्नुपर्छ । केही नमुना क्रियाकलाप प्रस्तुत गरिएका छन्:
 - (क) **श्रीमद्भागवद्गीता** : विद्यार्थीलाई कृष्ण र अर्जुनको भूमिकामा राखी संवाद अभिनय गराउने । “कर्म गर, फलको आशा नगर” जस्ता सन्देश दैनिक जीवनमा कसरी प्रयोग हुन्छ भन्नेबारेमा समूह छलफल गराउने
 - (ख) **अठार पुराण** : शिक्षकले पुराणको कथा सुनाउने, विद्यार्थीले आफ्नै शब्दमा सुनाउने । कुनै देवता वा कथासँग सम्बन्धित चित्र बनाउन लगाउने
 - (ग) **गरुड पुराण** : जीवन, मृत्यु र कर्मफल विषयमा खुला छलफल गराउने । “सुकर्म र कुकर्म”को सूची तयार पार्न र त्यसबाट भोग्नु पर्ने परिणामको बारेमा छलफल गराउने
 - (घ) **हितोपदेश** : पशुपक्षीका कथालाई नाटकको रूपमा प्रस्तुत गर्न लगाउने । हितोपदेशका कथा पढन लगाई उक्त कथा पढेपछि “कथाको सन्देश” लेख्न लेखाउने
 - (ङ) **ब्रह्मवैवर्त पुराण** : कृष्णराधासँग सम्बन्धित भजन गाउने , गाउन लगाउने । प्रेम र भक्तिको सन्देश झल्काउने पोस्टर बनाउन लगाउने

१. परिचय

सर्ने रोग भनेको एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्ने रोग हो। यी रोग हावा, पानी, खाना, स्पर्श वा किराको टोकाइबाट फैलिन्छन्। क्षयरोग, कलेरा, मलेरिया, डेङ्गु र कोभिड-१९ सर्ने रोगका प्रमुख उदाहरण हुन्। खोप लगाउने, हात धुने र वरिपरि सरसफाइ राख्ने गरेमा यी रोगबाट बच्न सकिन्छ। सर्ने रोगको समयमा उपचार नगरेमा समुदायभर महामारीको रूप लिन सक्छ। नसर्ने रोग भनेको एक व्यक्तिबाट अर्कामा नसर्ने, दीर्घकालीन प्रकृतिका रोग हुन्। यी रोग अस्वस्थ जीवनशैली, आनुवंशिकता र वातावरणीय कारणले उत्पन्न हुन्छन्। मधुमेह, उच्च रक्तचाप, क्यान्सर र मुटुरोग नसर्ने रोगका प्रमुख उदाहरण हुन्।

धूमपान, मद्यपान, अस्वस्थ खानपान र शारीरिक निष्क्रियता यी रोगका मुख्य जोखिम कारक हुन्। नसर्ने रोग एकदमै बिस्तारै विकास हुन्छन् र पूर्ण निको हुन अत्यन्त गाह्रो हुन्छ। विश्वभरि हुने कुल मृत्युमध्ये ७०% भन्दा बढी मृत्यु नसर्ने रोगकै कारण हुने गर्छ। नेपालमा पनि नसर्ने रोगको सङ्ख्या तीव्र रूपमा बढ्दै गएको छ। नियमित व्यायाम, सन्तुलित आहार र स्वस्थ जीवनशैली अपनाएमा यी रोगको जोखिम उल्लेखनीय रूपमा घटाउन सकिन्छ। सर्ने र नसर्ने दुवै रोगबाट बच्न जनचेतना अभिवृद्धि र नियमित स्वास्थ्य परीक्षण अत्यन्त आवश्यक छ।

२. सरुवा रोग

सर्ने रोग भनेको एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्ने रोग हो। यी रोग साना कीटाणु जस्तै ब्याक्टेरिया, भाइरस, दुसी र परजीवीका कारण लाग्छन्। यी कीटाणु हाम्रो शरीरभित्र पसेपछि रोग लाग्छ र अरूलाई पनि सर्न सक्छन्। सर्ने रोग हावा, दूषित पानी र दूषित खानाबाट एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा फैलिन्छ। उदाहरणका लागि रुगाखोकी हावामार्फत, झाडापखाला



हस्पिटलमा उपचाररत बिरामी

दूषित पानी र खानाबाट, क्षयरोग (टिबी) बिरामी व्यक्तिको खोकीबाट र मलेरिया लामखुट्टेको टोकाइबाट सँर्छ । सँर्ने रोगबाट बच्न नियमित रूपमा साबुन र पानीले हात धुनु, सफा पानी मात्र पिउनु र खोप लगाउनु अत्यन्त आवश्यक छ । खोक्दा वा हाँखुँ गर्दा मुख र नाक छोप्नुपर्छ र बिरामी व्यक्तिबाट केही समय टाढा रहनु बुद्धिमानी हुन्छ । ब्याक्टेरियाजन्य सँर्ने रोगको उपचार एन्टिबायोटिक औषधीले गर्न सकिन्छ भने भाइरसजन्य रोगका लागि शरीरको प्रतिरोधी क्षमता नै मुख्य आधार हो । टोखामा ठुलो जनसङ्ख्या, प्रदूषित पानी र फोहोरमैलाको अव्यवस्थाले यस्ता रोग फैलिने जोखिम बढी हुन्छ ।

(क) सरुवा रोगको घरेलु उपचार

सरुवा रोग भनेको जीवाणु, विषाणु, ढुसी वा परजीवीद्वारा एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सँर्ने रोग हुन् । यस्ता रोगको प्रारम्भिक अवस्थामा घरेलु उपायले लक्षण घटाउन र शरीरको रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउन सहयोग पुऱ्याउँछन् । अदुवा, तुलसी, बेसार र लसुनजस्ता प्राकृतिक सामग्रीमा एन्टिब्याक्टेरियल र एन्टिभाइरल गुण हुने भएकाले यिनको प्रयोग परम्परागत उपचारमा गरिँदै आएको छ । बिरामी व्यक्तिलाई पर्याप्त आराम र पोषणयुक्त खाना दिनाले शरीरले रोगसँग लड्ने शक्ति पाउँछ । सरुवा रोग फैलन नदिन बिरामीलाई अलग राख्नु, नियमित हात धुनु र वरपरको सरसफाइ राख्नु अत्यन्त जरुरी छ । घरेलु उपचार भनेको पूर्ण उपचार नभई रोगका लक्षणलाई सहज बनाउने र चिकित्सकीय उपचारको पूरक मात्र हो भन्ने कुरा सधैँ ध्यानमा राख्नुपर्छ । यदि लक्षण तीन दिनभन्दा बढी रहे वा जरो धेरै बढे वा सास फेर्न गाह्रो भए तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा जानु अनिवार्य छ । सरुवा रोगबाट बच्ने सबैभन्दा उत्तम उपाय भनेकै सरसफाइ, खोप र स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु हो । सरुवा रोग लाग्दा निम्नानुसार सचेत हुनुपर्छ:



(१) झाडापखाला लागेमा जीवनजल पिउनुपर्छ । यो सजिलो र प्रभावकारी उपाय हो । जीवनजल आफैँ घरमा बनाउन पनि सकिन्छ । जीवनजल बनाउन १ लिटर उमालेर चिसो पारिएको पानीमा १ चम्चा नुन र ६ चम्चा चिनी मिसाएर बनाउन सकिन्छ ।

आ) रुगाखोकी लागेमा तुलसी, अदुवा र मह मिसाएको काढा बनाएर पिउनुपर्छ । बाफ तान्दा घटी र नाकका लागि फाइदा गर्छ । हलुका न्यानो पानीमा नुन मिसाएर मार्गल गर्नुपर्छ ।

- इ) जरो आएमा धेरै पानी पिउने र आराम गर्नुपर्छ । ओसिलो कपडाले निधार र शरीर पुछिदिनु पर्छ । गम्भीर भएमा नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा जानुपर्छ ।
- ई) ओ डेङ्गु लागेमा डाक्टरको परामर्श अनिवार्य लिनुपर्छ । घरमा धेरै पानी, नरिवल पानी वा फलफूलको रस पिउनुपर्छ । आफैँ एस्पिरिन वा पेन किलर खानु हुँदैन ।

सरुवा रोगको उपचारमा तुलसी, अदुवा, बेसार, नीम, कागती जस्ता स्थानीय स्तरमा पाइने उपयोगी जडीबुटी तथा खाना पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(ख) सरुवा रोगबाट बच्ने उपाय

- (१) हात धुने बानी: खाना खानुअघि र शौचालय प्रयोग गरेपछि साबुनले राम्ररी हात धुनुपर्छ ।
- (२) लामखुट्टे बाट बच्ने: घरवरिपरि पानी जम्न दिनु हुँदैन ।
- (३) खोप लगाउने: सरकारले दिने सबै खोप समयमा लगाउनुपर्छ ।
- (४) बिरामी भएमा अरूसँग नमिसिने: बिरामी भएमा विद्यालय जानुहुँदैन र जानै परे मास्क लगाउनुपर्छ ।
- (५) घर वरपर सफा राख्ने: घर वरपर नियमित सरसफाई गर्नुपर्छ ।

३. नसर्ने रोग

एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न नसक्ने रोगलाई नसर्ने रोग भनिन्छ । यी रोग कीटाणुका कारण होइन, बरु गलत जीवनशैली, अनुवंशिकता र वातावरणीय कारणले लाग्छन् । नसर्ने रोग भएका व्यक्तिलाई छुनाले वा नजिक बस्नाले रोग सार्दैन, त्यसैले उनीहरूलाई माया र सहयोग गर्नु जरुरी छ । मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदयरोग र क्यान्सर नसर्ने रोगका प्रमुख उदाहरण हुन् । धेरै चिल्लो र मिठो खाना खानु, व्यायाम नगर्नु, धूमपान र



क्यान्सर रोगको असर

मदिरापान गर्नु यी रोगका मुख्य कारण हुन् । अनुवंशिकताका कारण पनि केही नसर्ने रोग पुर्खाबाट सन्तानमा आउन सक्छन् । नसर्ने रोग सामान्यतः लामो समयसम्म रहन्छन् र सजिलै निको हुँदैनन्, त्यसैले रोकथाम नै सबैभन्दा राम्रो उपाय हो । नियमित व्यायाम, सन्तुलित आहार, पर्याप्त निद्रा र मानसिक तनावबाट मुक्त रहनाले नसर्ने रोगको जोखिम उल्लेखनीय रूपमा घटाउन सकिन्छ । समयमै स्वास्थ्य जाँच गराउनाले यी रोग

प्रारम्भिक अवस्थामा नै पत्ता लगाई उपचार गर्न सकिन्छ ।

(क) नसर्ने रोगको घरेलु उपचार

नसर्ने रोगको व्यवस्थापनमा घरेलु उपायको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । नियमित व्यायाम, सन्तुलित आहार र तनावमुक्त जीवनशैली अपनाउनु नसर्ने रोगको घरेलु व्यवस्थापनको मूल आधार हो । घरेलु उपाय नसर्ने रोगको पूर्ण उपचार होइनन् बरु चिकित्सकीय उपचारलाई थप प्रभावकारी बनाउने पूरक साधन मात्र हुन् भन्ने तथ्य सधैं स्मरण राख्नुपर्छ । यस्ता रोग नियन्त्रणका लागि निम्नानुसारका उपाय अपनाउन सकिन्छः

(१) मधुमेह नियन्त्रणका लागि करेलाको रस बिहान खाली पेटमा पिउने जुन रगतमा चिनी घटाउन सहयोगी हुन्छ । मेथीको दाना राती भिजाएर बिहान खादा राम्रो हुन्छ । दैनिक जीवनमा चिनी, मैदा र जङ्कफुडको सेवन घटाउनुपर्छ । नियमित हिँडाइ र व्यायाम गर्नुपर्छ ।

आ) उच्च रक्तचाप नियन्त्रणका लागि काँचो लसुन खानाले रक्तचाप घटाउन सहयोगी मानिन्छ । खानामा नुन कम प्रयोग गर्नुपर्छ । नियमित ध्यान र प्राणायाम गर्नुपर्छ । हरियो तरकारी र फलफूल बढी खानुपर्छ ।

इ) दम र श्वास समस्याका लागि अदुवा, तुलसी र मह मिसाएको काँढा पिउँदा फाइदा गर्छ । घरभित्र नियमित सफाइ गरी धुलोबाट सफा राख्नुपर्छ । बिहानको सफा हावामा नियमित व्यायाम गर्नुपर्छ । धूमपान गर्ने मानिसबाट टाढा बस्नुपर्छ ।

इ) मानसिक स्वास्थ्यका लागि दिनहुँ बिहान वा साँझ खुला ठाउँमा खेल्ने र दगुर्ने गर्नुपर्छ । सिर्जनात्मक काम गर्ने जस्तै चित्र बनाउने, लेख्ने, बाजा बजाउने गर्दा फाइदा हुन्छ ।

आफ्नो समस्या साथीभाइ वा अभिभावकसँग खुलेर भन्नु पर्छ । मोबाइल र स्क्रिनमा धेरै समय बिताउने गर्नु हुन्न ।

नसर्ने रोगको उपचारमा करेला, लसुन, अदुवा, बेसार, मेथी, कागती जस्ता स्थानीय स्तरमा पाइने उपयोगी जडीबुटी तथा खानाहरू पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । माथि दिएका उपचार विधि स्थानीय स्तरमा गर्न सकिने उपचार हुन् तर गम्भीर बिरामी भएमा नजिकको स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल जानु अनिवार्य हुन्छ ।



टोखा चण्डेश्वरी अस्पताल

१. सही उत्तरमा (✓) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(१) डेङ्गु रोग कसरी सँछ ?

(अ) हावाबाट (इ) दूषित पानीबाट

(आ) लामखुट्टेको टोकाइबाट (ई) छुवाइबाट

(२) झाडापखाला पर्नुको मुख्य कारण के हो ?

(अ) धेरै फलफूल खानु (इ) दूषित पानी र खाना

(आ) लामो समय सुत्नु (ई) सफा पानी पिउनु

(४) नसर्ने रोग कुन हो ?

(अ) डेङ्गु (इ) झाडापखाला

(आ) मधुमेह (ई) रुगाखोकी

(६) उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न कुन उपाय उपयोगी छ ?

(अ) धेरै नुन खानु (इ) ध्यान र प्राणायाम गर्नु

(आ) स्थिर बसिरहनु (ई) काखाको पानी पिउनु

२. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(१) डेङ्गु फैलाउने लामखुट्टेको नाम के हो ?

(२) रोग सर्ने मुख्य माध्यममध्ये एउटा माध्यम लेख्नुहोस् ।

(३) मधुमेह हुने मुख्य कारणमध्ये एउटा कारण लेख्नुहोस् ।

(४) मानसिक तनाव घटाउनका लागि गर्नुपर्ने एकओटा अभ्यास लेख्नुहोस् ।

(५) रुगाखोकीको उपचारमा प्रयोग हुने दुईओटा जडीबुटीको नाम लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(१) सरुवा रोग भनेको के हो ?

(२) घरमा जीवनजल बनाउने तरिका लेख्नुहोस् ।

(३) नसर्ने रोग लाग्ने दुईओटा कारण लेख्नुहोस् ।

(४) डेङ्गु लागेमा के गर्नुपर्छ ? दुईओटा उपाय लेख्नुहोस् ।

(५) उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिले घटाउनुपर्ने चारओटा खानाको नाम लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

- (१) सरुवा रोग किन बढी फैलिन्छ ? सरुवा रोग रोक्ने चारओटा उपाय लेख्नुहोस् ।
- (२) झाडापखाला रोग हुँदा घरमै गर्न सकिने उपचारका उपाय लेख्नुहोस् ।
- (३) नसर्ने रोगका प्रमुख प्रकार र ती नियन्त्रण गर्ने तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (४) मानसिक स्वास्थ्य सन्तुलनमा राख्न के के उपाय अपनाउन सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।
- (५) सन्तुलित खाना, व्यायाम र सरसफाईले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावबारे लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंले आफ्नो कपीमा स्वस्थ जीवनको डायरी नामक एउटा डायरी बनाउनुहोस् । पाठबाट तीनओटा बानी छान्नुहोस् । जस्तै: (१) हात धुने, (२) ३० मिनेट व्यायाम, (३) स्क्रिन टाइम घटाउने । हरेक दिन सुत्नुअघि डायरीमा ती बानी पालना भयो कि भएन भनेर लेख्नुहोस् । हप्तामा एक पटक यस हप्ता बानी पालना गर्दा सबैभन्दा गाह्रो कुन बानी पालना गर्दा भयो ? सबैभन्दा सजिलो कुन बानी पालना गर्दा भयो ? भनेर छोटो प्रतिबिम्ब लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

- (१) सर्ने र नसर्ने रोगका नाम लेखिएका कार्ड (रुगाखोकी, मधुमेह, मलेरिया, उच्च रक्तचाप, टिबी, क्यान्सर आदि) एकएक गरी विद्यार्थीलाई देखाउनुहोस् र सर्ने र नसर्ने रोगको वर्गीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- (२) कक्षा कोठामा १ लिटर पानी (उमालिएको), १ चम्चा नुन र ६ चम्चा चिनीको सहयोगमा विद्यार्थी माझ जीवनजल बनाउने तरिका सिकाउनुहोस् ।
- (३) कक्षालाई चार समूहमा बाँड्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई एउटा विषय दिनुहोस्: (१) सर्ने रोगका उपाय, (२) नसर्ने रोगका उपाय, (३) घरेलु उपचार, (४) स्वस्थ जीवनशैली । प्रत्येक समूहले कम्तीमा पाँचओटा मुख्य सन्देश चित्र र शब्दमा पोस्टरमा लेखेर काम कक्षासामु प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

१. परिचय



परम्परागत विविध खानेकुरा

हाम्रो देश नेपाल विविध जाति, टोखा नगरपालिका आफ्नै सांस्कृतिक पहिचानले समृद्ध ऐतिहासिक स्थल हो। यस क्षेत्रमा नेवार, खस आर्य समुदायको बाहुल्य छ र यिनीहरूसँग जोडिएका अनेकौँ परम्परागत खानेकुरा छन्। परम्परागत खानेकुरा भनेको हाम्रा पुर्खाले बनाउँदै आएका, पुस्तादेखि पुस्तामा हस्तान्तरण हुँदै आएका स्थानीय खाद्य पदार्थ हुन्।

खानेकुरा स्वाद पहिचान र गर्वका विषय हुन्। आधुनिक फास्टफुड र बाहिरी खानाको प्रभाव बढ्दै जाँदा हाम्रा परम्परागत खानेकुरा बिस्तारै हराउँदै जान थालेका छन्। यी खानेकुरामा धेरै पोषण रहेको हुन्छ जुन हामीले जान्नु आवश्यक छ। चाकु, खिचडी, गुन्द्रुक, सिस्नुको झोल, ढिँडो, कोदाको रोटी आदि यस क्षेत्रका प्रमुख परम्परागत खाना हुन्।

२. चाकु

चाकु नेवार समुदायको एक विशेष परम्परागत मिठाई हो जुन विशेष गरी माघे सङ्क्रान्तिमा बनाइन्छ।

यो उखुको रसबाट बनाइएको गाढा, मिठो पदार्थ हो। चाकु खाँदा हाम्रो शरीरलाई तत्काल ऊर्जा प्राप्त हुन्छ

र जाडो मौसममा शरीर न्यानो राख्न मद्दत गर्छ ।

१. चाकु बनाउने तरिका

१. उखुको रस वा गुँड लिएर कराईमा हालिन्छ ।
२. मध्यम आँचमा निरन्तर चलाउँदै पकाइन्छ ।
३. रस गाढा र खैरो हुन थालेपछि अलैंची, अदुवाको धुलो मिसाइन्छ ।
४. मिश्रण धागो जस्तो तान्न मिल्ने अवस्थामा आउँदा प्लेटमा खन्याइन्छ ।
५. चिसो भएपछि काटिन्छ र खान तयार हुन्छ ।



चाकु बनाउँदै

३. चाकुका फाइदा

१. चाकुमा आइरन (फलाम) भरपुर हुन्छ जसले रगतको कमी (एनिमिया) रोक्छ ।
२. क्याल्सियम र म्याग्नेसियम भएकाले हड्डी र दाँत बलियो बनाउँछ ।
३. जाडो मौसममा शरीर तातो राख्ने प्राकृतिक गुण हुन्छ ।
४. पाचन प्रक्रिया सुधार गर्न सहयोग गर्छ ।
५. तत्काल ऊर्जा दिने भएकाले शरीर थकान हटाउँछ ।

३. खिचडीखिचडी चामल र दालबाट बनाइएको एउटा सरल, पौष्टिक र स्वादिष्ट परम्परागत खाना हो ।

यस क्षेत्रमा विशेषगरी बिरामी मानिसलाई, चाडपर्वमा र उपवासपछि खिचडी खुवाउने चलन छ । यो खाना सजिलैसँग पच्ने भएकाले सबै उमेरका मानिसका लागि उपयुक्त मानिन्छ ।

१. खिचडी बनाउने तरिका

१. चामल र मुसुरो वा मुग दाल समान मात्रामा लिएर पानीमा धुइन्छ ।
२. भाँडामा घिउ तताएर जिरा, लसुन, अदुवा र प्याज भुटिन्छ ।
३. चामल र दाल हालेर राम्रोसँग भुटिन्छ ।
४. नुन, बेसार र स्वाद अनुसार मसला मिसाइन्छ ।



खिचडी बनाउँदै

५. आवश्यकता अनुसार पानी हालेर मध्यम आँचमा पकाइन्छ ।

२. खिचडीका फाइदा

१. दाल र चामलको संयोजनले पूर्ण प्रोटीन र कार्बोहाइड्रेट प्रदान गर्छ ।
२. बिरामी बेलामा सजिलै पच्ने भएकाले छिटो निको हुन मद्दत गर्छ ।
३. पेट सफा राख्न र पाचन शक्ति बढाउन उपयोगी छ ।
४. घिउले थकान हटाई मस्तिष्कलाई ताजगी दिन्छ ।

४. गुन्द्रुक

टोखा क्षेत्रमा यसको उत्पादन र उपभोग दुवै प्रचलित छ । यो विशेष गरी रायो वा मुलाको पात ओइलाएर बनाइन्छ ।

गुन्द्रुक अम्लीय स्वादको हुन्छ र यसलाई झोल, अचार वा तरकारीका रूपमा खाइन्छ ।



गुन्द्रुक बनाउँदै

१. गुन्द्रुक बनाउने तरिका

१. रायोको साग वा मुलाको पात राम्रोसँग सफा गरी धोइन्छ ।
२. एक दुई दिन घाममा नओइलाएसम्म सुकाइन्छ ।
३. सागलाई मुट्टी पारेर माटाको भाँडो वा ड्रममा कसेर थिचेर राखिन्छ ।
४. भाँडालाई ढाकेर ७ देखि १२ दिनसम्म अमिल्याइन्छ ।
५. अमिल्याइसकेपछि सागलाई घाममा सुकाएर भण्डारण गरिन्छ ।
६. प्रयोग गर्दा पानीमा भिजाएर झोल वा तरकारी बनाइन्छ ।

२. स्वास्थ्य फाइदा

१. गुन्द्रुकले पेटका लागि उपयोगी प्रोबायोटिक ब्याक्टेरिया उत्पन्न गर्छ ।
२. भिटामिन C र आइरनले रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउँछ ।
३. आमाशयको स्वास्थ्य सुधार्छ र कब्जियत हटाउँछ ।
४. कम क्यालोरी भएकाले तौल नियन्त्रणमा सहयोगी छ ।

५. अन्य परम्परागत खानेकुरा

माथिका परम्परागत खानेकुराबाहेक सिस्नुको झोल, ढिँडो आदि खानेकुरा पनि यस क्षेत्रमा खाने गरिन्छ। यहाँ सिस्नुको झोल, ढिँडो र कोदाको रोटीको बारेमा पनि उल्लेख गरिएको छ।

(क) सिस्नुको झोल

सिस्नु एउटा जङ्गली बिरुवा हो जसलाई टोखा क्षेत्रका मानिसले सुरुदेखि नै खाँदै आएका छन्। सिस्नुको झोल बनाउन सिस्नुका पातलाई पानीमा राम्रोसँग उमाल्नुपर्छ। त्यसपछि लसुन, अदुवा र मसालासहित पकाइन्छ। सिस्नुमा आइरन, क्याल्सियम, भिटामिन A र C भरपुर हुन्छ। यसले हाडजोर्नी बलियो बनाउँछ र रगत बढाउन मद्दत गर्छ।

(ख) ढिँडो

ढिँडो कोदो वा मकैको पिठोबाट बनाइने एउटा परम्परागत खाना हो। पानी उमालेर पिठो बिस्तारै हाल्दै काठको पन्थुले निरन्तर चलाएर पकाइन्छ। ढिँडो मा फाइबर, फलाम र खनिज पदार्थ धेरै हुन्छन् जसले मधुमेह र मुटुको रोग रोक्न मद्दत गर्छ।

३. कोदाको रोटी

कोदो एउटा परम्परागत अन्नबाली हो जुन यस क्षेत्रका वरपरका किसानले खेती गर्थे। कोदाको पिठामा पानी मिसाई माड बनाएर तावामा सेकेर रोटी बनाइन्छ। कोदामा क्याल्सियम, आइरन र फाइबरको मात्रा गहुँ वा चामलभन्दा धेरै हुन्छ।

६. परम्परागत खानाको महत्त्व र संरक्षण

परम्परागत खाना हाम्रो सांस्कृतिक पहिचानको अभिन्न अङ्ग हुन्। यी खाना स्थानीय कृषि र वातावरणसँग गहिरोसँग जोडिएका छन्। आजकल बजारमा प्रशोधित र अल्पपोषक खानाको बाढी आएको छ तर यिनमा पोषण तत्त्व न्यून हुन्छन्। हाम्रा परम्परागत खाना ताजा, प्राकृतिक र रसायनमुक्त हुन्छन् जसले दीर्घकालीन स्वास्थ्य सुनिश्चित गर्छन्। हामी विद्यार्थीले यी खाना बनाउन सिक्नु, खान मन पराउनु र अरूलाई पनि खुवाउनु हाम्रो कर्तव्य हो। आफ्नो आमा, वुवा, बाजे, बज्यैसँग परम्परागत खाना बनाउन सिक्नुपर्छ। विद्यालयमा परम्परागत खाना दिवस मनाएर पनि यी खानाको प्रचार गर्न सकिन्छ।



१. सही उत्तरमा (✓) चिह्न लगाउनुहोस् :

- (क) चाकु मुख्य रूपमा कुन पर्वमा बनाइन्छ ?
(अ) दसैं (आ) तिहार
(इ) माघे सङ्क्रान्ति (ई) होली
- (ख) गुन्द्रुक बनाउन मुख्य रूपमा कुन साग प्रयोग गरिन्छ ?
(अ) पालुङ्गो (आ) रायो वा मुलाको पात
(इ) फर्सीको मुन्टा (ई) बन्दाकोबी
- (ग) ढिँडो केबाट बनाइन्छ ?
(अ) गहुँको पिठो (आ) चामलको पिठो
(इ) कोदो वा मकैको पिठो (ई) बेसन
- (घ) खिचडीमा मुख्य रूपमा कुन सामग्री प्रयोग गरिन्छ ?
(अ) चामल र दाल (आ) मकै र आलु
(इ) चिउरा र दही (ई) कोदो र गहुँ

२. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्:

१. चाकु कुन समुदायको परिकार हो ?
२. गुन्द्रुक कस्तो स्वादको हुन्छ ?
३. खिचडीमा प्रयोग हुने एक दालको नाम लेख्नुहोस् ।
४. सिस्नुमा पाइने एक भिटामिनको नाम लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

१. परम्परागत खानेकुरा भनेको के हो
२. चाकुले शरीरलाई दिने दुईओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।
३. गुन्द्रुकले स्वास्थ्यमा पुऱ्याउने दुईओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।
४. परम्परागत खानाको संरक्षणका लागि गर्न सकिने दुईओटा कार्य लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

१. चाकु बनाउने तरिका र यसको स्वास्थ्य फाइदाबारे लेख्नुहोस् ।

२. खिचडीको पोषण महत्त्वबारे वर्णन गर्नुहोस् ।
३. गुन्द्रुक बनाउने प्रक्रिया र यसको फाइदाबारे लेख्नुहोस् ।
४. परम्परागत खानाको महत्त्व र संरक्षणका उपाय लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो घर तथा छरछिमेकमा गएर कम्तीमा तीओटा परम्परागत खानाको नाम, बनाउने तरिका र ती खाना खादा हुने फाइदा बारेमा एउटा प्रतिवेदन तयार गरि कक्षमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

१. शिक्षकले बोर्डमा खानेकुराका नाम (चाकु, गुन्द्रुक, सिस्नु, ढिँडो, खिचडी) लेख्नुहोस् र तिनका फाइदा विद्यार्थीलाई पालैपालो सोध्नुहोस् ।
२. विद्यार्थीलाई घरबाट एक एक थरीका परम्परागत खाना ल्याउन भन्नुहोस् र विद्यार्थीलाई चखाउनुहोस् । खाइसकेपछि प्रत्येक विद्यार्थीले त्यो खानाको एउटा विशेषता भन्न लगाउनुहोस् ।

१. परिचय

हाम्रा हजुरबा हजुरआमा ले आधुनिक मेसिन नहुँदा पनि खेतीपाती गर्नुहुन्थ्यो । बिरामी पर्दा अहिलेको जस्तो आधुनिक अस्पताल र औषधी नहुँदा पनि रोग निको हुन्थ्यो । सिमेन्ट र रड नहुँदा पनि उहाँहरूले बनाएका पुराना घर र मन्दिर आजसम्म ठिङ्ग उभिरहेका छन् । एकछिन सोचौँ त उहाँहरूले यो सबै कसरी गर्नुभयो होला ?

हाम्रा पुर्खाले पुस्तौँदेखि भोग्दै, सिक्दै र व्यवहारमा उताउँदै ल्याएको यही विशेष ज्ञान, सिप र रैथाने प्रविधिलाई नै परम्परागत ज्ञान, सिप र प्रविधि भनिन्छ । यो कुनै किताबमा लेखिएको होइन, बरु हजुरबा हजुरआमाबाट बाआमा हुँदै हामीसम्म मौखिक तथा व्यावहारिक रूपमा सदैँ आएको हो । चिसो लाग्दा तुलसीको रस खुवाउने, घाउ हुँदा बेसार लगाउने आदि हाम्रो परम्परागत ज्ञानका उदाहरण हुन् । यसले हाम्रो जीवन सजिलो बनाउनुका साथै हाम्रो पहिचान जोगाउन पनि मद्दत गर्छ ।

२. शिल्प विज्ञान

पहिलेका मानिससँग आजको जस्तो आधुनिक मेसिन नभए पनि वैज्ञानिक बुद्धि र हातको सिप थियो । आफ्नो ठाउँमा जे पाइन्छ त्यसैलाई प्रयोग गरेर दैनिक जीवनमा काम लाग्ने सामान बनाउने व्यावहारिक ज्ञान वा सिप नै शिल्प विज्ञान हो । शिल्प विज्ञानका केही प्रकार र त्यसबाट बनाइने मुख्य वस्तु तल तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

क्र.सं.	शिल्पको प्रकार	बनाइने मुख्य वस्तु
१	काठको शिल्प (सिकर्मी)	दराज, कुर्सी, टेबुल, झ्यालढोका, मधानी, ठेकी र देवताका मूर्ति
२	ढुङ्गाको शिल्प	पिठो पिँध्ने जातो, सिलौटो, लोहोरो, पानीका धारा र ढुङ्गाका मूर्ति
३	धातु शिल्प (आरन)	तामा पित्तलका भाँडाकुँडा, खेतीपातीका औजार (कोदालो, हाँसिया, कुटो), सिक्री र गरगहना
४	माटाको शिल्प (कुमाले)	हाँडी, भाँडा, गाग्री, गमला, मटिया र माटोका मूर्ति
६	कपडा शिल्प	घरमै तान बुनेर तयार पारिएका विभिन्न कपडा

१. टोखामा शिल्प विज्ञानको अवस्था

पहिले-पहिले मानिसहरू सामान किन्न बजार धाइरहुनु पर्दैनथ्यो । आफ्नो गाउँघरकै कच्चा पदार्थ प्रयोग गरेर जे चाहिन्छ, आफैं बनाउँथे । आज पनि हामीले टोखाका पुराना ऐतिहासिक घर, पाटी र मठमन्दिरका झ्याल ढोका हेर्दा हेर्दा भन्ने त्यहाँ आँखा तिरमिराउने काठका बुढा देख्न सक्छौं । यसले हाम्रा पुर्खाको कति उच्च कला थियो भन्ने कुरा प्रस्ट पार्छ ।



काष्ठ शिल्पविज्ञानद्वारा काठ कुदेर भगवान तथा विभिन्न बुढा बनाउँदै

२. शिल्प विज्ञानका फाइदा

शिल्प विज्ञानका फाइदा यस प्रकारका छन् :

- (१) स्थानीय स्तरमै रोजगारी र आमदानीका अवसर सिर्जना हुन्छन् ।
- (२) बाहिरी वस्तु वा बजारमा बजारमा निर्भरता कम हुन्छ ।
- (३) मौलिक कला र संस्कृतिको संरक्षण हुन्छ ।
- (४) स्थानीय स्तरमै पाइने प्राकृतिक सामग्री प्रयोग हुने भएकाले उत्पादन सस्तो हुन्छ ।
- (५) प्लास्टिक र रसायनको प्रयोग नहुने भएकाले वातावरणलाई कुनै हानि हुँदैन ।

३. सांस्कृतिक सम्पदा

हाम्रा पुर्खाले हाम्रो लागि धेरै सम्पत्ति सिर्जना गरी हामीलाई हस्तान्तरण गरेर गएका छन् । पुर्खाले दुःख सुख गरी सिर्जना गरेर हामीलाई सुम्पेका सबै भौतिक र व्यावहारिक कुरालाई सांस्कृतिक सम्पदा भनिन्छ । सांस्कृतिक सम्पदा दुई प्रकारका हुन्छन् :

- (१) **मूर्त सम्पदा** : आँखाले देख्न र हातले छुन सकिने सम्पदालाई मूर्त वा भौतिक सम्पदा भनिन्छ । पुराना मन्दिर, ढुङ्गेधारा, पौवा, पुराना दरबार र मूर्ति यसमा पर्छन् । टोखाको चण्डेश्वरी मन्दिर र सपनतीर्थ यसकै उदाहरण हुन् ।
- (२) **अमूर्त सम्पदा** : आँखाले छुन नसकिने तर महसुस गर्न र व्यवहारमा उतार्न सकिने सम्पदालाई अमूर्त वा अभौतिक सम्पदा भनिन्छ । हाम्रा लोकगीत, बाजा, जात्रा, नाच, भाषा, खानपान र

चाडपर्व, टोखाको जात्रा, गुठी व्यवस्था यसका उदाहरण हुन् ।
 सांस्कृतिक सम्पदाको हाम्रो जीवनमा धेरै महत्त्व छन् । यसले हामी को हौं र हाम्रो इतिहास के हो भन्ने कुरा संसारसामु चिनाउँछ । हाम्रा पुर्खाको अद्वितीय कला, बुद्धिमत्ता र सिपलाई सम्मान तथा उजागर गर्छ । ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा हेर्न आउने पर्यटकका कारण आर्थिक लाभ र स्थानीय व्यापार बढ्छ । आउने नयाँ पुस्तालाई हाम्रो गौरवमय इतिहास र जीवनशैली सिकाउँछ । सांस्कृतिक सम्पदाको कारण समाजका सबै मानिसलाई एकै ठाउँमा भेला भएर आपसी सद्भाव र सामाजिक एकता कायम गरी बस्छन् ।

४. परम्परागत उपयोगी उत्पादन

क्रियाकलाप १ : परम्परागत उपयोगी उत्पादनको सर्वेक्षण

तपाईंलाई घरमा हजुरबुवा,आमा वा बुवाआमाले प्रयोग गरेको वा सिकाएको कुनै एक उत्पादनको बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् । सबै साथीसँग आफूले लेखेको उत्पादनको विषयमा छलफल गर्नुहोस् ।

टोखामा विभिन्न बहुउपयोगी औषधीयुक्त वनस्पति पाइन्छन् । परम्परादेखि नै यस्ता जडीबुटीको प्रयोग औषधीय, जैविक, पोषण र सांस्कृतिक रूपमा गरिँदै आएको छ । केही परम्परागत उपयोगी उत्पादन तल प्रस्तुत गरिएको छन् :

(१) निम

निम घरआँगन वा मन्दिर परिसरमा पाइने सदाबहार रूख हो । यो प्राकृतिक एन्टिबायोटिक हो । यसको पात र बोक्रा जीवाणुनाशक, कीटनाशक र छालाको रोग निवारणका लागि अचुक औषधी मानिन्छ । यसको सङ्कलन हाँगा भाँचेर सफा पात टिपेपछि ओभानो छहारीमा सुकाएर गरिन्छ । छाला रोग निवारण, रगत शुद्धीकरण, जैविक विषादी, दन्त स्वास्थ्यको लागि निमको प्रयोग गरिन्छ ।



(२) हलेदो /बेसार

हलेदो माटामुनि फल्ने जरा प्रजाति को बहुवर्षीय वनस्पति हो। यसको मुख्य अङ्ग गाँठो हो। यसमा सङ्क्रमण रोक्ने (एन्टिसेप्टिक) र शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने शक्तिशाली गुण हुन्छ। हलेदो / बेसारको वोटका पात पहुँलिएर सुकेपछि जरा खनेर निकालिन्छ र



उमालेर सुकाइन्छ। घाउचोटपटक निको पार्ने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन हलेदो र दुधको प्रयोग गरिन्छ। प्राकृतिक पहुँलो रङ बनाउन पनि हलेदाको प्रयोग हुन्छ।

(३) अदुवा

अदुवा माटामुनि फल्ने जरा प्रजातिको वनस्पति हो। अदुवामा एन्टिइन्फ्लेमेटरी (सुन्निएको कम गर्ने) गुण हुन्छ। यसले पाचन प्रणाली राम्रो बनाउँछ र शरीरलाई तापक्रम प्रदान गर्छ। अदुवाको बोट सुकेपछि खनेर निकाल्ने र सफा पानीले धोएर सिधै प्रयोग गर्ने गरिन्छ। खोकी लाग्दा अदुवाको रस र मह खाने खादा आराम हुन्छ। काँढापानी (ज्वानो-अदुवा) बनाएर सुत्केरी र बिरामीलाई दिने चलन छ। यसले खाना स्वादिलो बनाउँछ।



(४) तुलसी

हरेक हिन्दु धर्मावलम्बीको घरको मठमा रोपिने पवित्र र बहुउपयोगी बोट तुलसी हो। यसको पात र डाँठमा औषधीय गुण र एन्टिअक्सिडेन्ट तत्त्व पाइन्छ। यसले श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या र जरो नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। बोटलाई हानि



नपुग्ने गरी आवश्यकताअनुसार किरा नलागेका सफा हरिया पात र मञ्जरी (फूल) टिपेर प्रयोग गरिन्छ । रुगाखोकी, घाँटी दुख्ने र जरो आउँदा चिया वा काँढापानी बनाएर खादा सहज महसुस हुन्छ । तुलसीले धेरै अक्सिजन दिने भएकाले मानिसको प्राण जाने बेलामा तुलसीको बोट आगडि राख्ने परम्परा छ ।

(५) तितेपाती

तितेपाती ओसिलो ठाउँ, बाटोको कुना र कान्लामा आफैं उम्रने निकै उपयोगी झाडी वर्गको वनस्पति हो । यसको पातमा कडा तितोपन र सुगन्ध हुन्छ । यसले रगत बग्ने रोक्न र कीटाणु मारन मद्दत गर्छ । हरिया र चम्किला पात हाँगासहित भाँचेर ल्याएर ताजा अवस्थामा वा ओझेलमा सुकाएर धुलो बनाएर राख्ने गरिन्छ । काटेको ठाउँमा तितेपातीको रस निचोरेर लगाउँदा रगत बग्ने रोकिन्छ । तितेपातीले नुहाउँदा जिउ चिलाउने पनि निको हुन्छ । यसको सुगन्धले अन्न भण्डारण गर्दा किरा लाग्न दिँदैन ।



परम्परागत ज्ञानले हाम्रो जीवनस्तर सुधार्न मद्दत गर्छ । निम, हलेदो, तुलसी र अदुवा जस्ता जडीबुटीको प्रयोगले सामान्य रोग घरमै निको हुन्छ । यसले गर्दा महँगो अस्पताल धाइरहनु पर्दैन र औषधी खर्च जोगिन्छ । तामाका भाँडामा पानी राखेर पिउने तथा अदुवाबेसार मिसाएको पोसिलो खाना खानाले शरीर निरोगी रहन्छ । परम्परागत शिल्प उद्योगले स्थानीय स्तरमै नयाँ रोजगारीका अवसर दिन्छन् । सँगै बसेर परिकार बनाउने, जात्रा मनाउने र पुर्खाको सम्मान गर्नाले पारिवारिक सम्बन्ध सुमधुर बन्छ ।

५. दिगो विकासका लागि परम्परागत ज्ञान

प्रकृति र वातावरणलाई कुनै असर नपुऱ्याई वर्तमानको आवश्यकता पूरा गर्ने र भविष्यको पुस्ताका लागि पनि स्रोतको संरक्षण गर्नु दिगो विकास हो । परम्परागत ज्ञान पूर्ण रूपमा वातावरणमैत्री र दिगो हुन्छ । दिगो विकासमा परम्परागत ज्ञानले कसरी सहयोग गर्दछ तल प्रस्तुत गरिएको छ :

- (क) **चाकु उत्पादन:** चाकुमा रसायनिक प्रिजर्भेटिभ सट्टा प्राकृतिक कागतीको रस प्रयोग गरिन्छ । स्वास्थ्य र वातावरणका लागि यो पूर्ण रूपमा उपयुक्त छ ।
- (ख) **जैविक विषादी:** बालीनालीमा लाग्ने किरा भगाउन रासायनिक विषादीको प्रयोग हुन्छ । यसको सट्टा निम र तितेपातीको झोल छर्कँदा माटाको उर्वराशक्ति बिग्रँदैन र वातावरण सधैं सफा रहन्छ ।

(ग) परम्परागत भण्डारण तथा कपडा: माटाका भाँडा, तामाका भाँडा र घरमै बुनिएका प्राकृतिक कपडाको प्रयोग गर्दा रासायनिक फोहोर कम हुन्छ ।

(घ) गुठी प्रणाली: यसले सामूहिक रूपमा स्थानीय कुवा, इनार, मन्दिर र सार्वजनिक पाटीपौवाको संरक्षण र मर्मत गर्छ । जसले सामाजिक दिगोपन कायम राख्छ ।

परम्परागत ज्ञान, सिप र प्रविधि हाम्रो पहिचान, संस्कृति र सभ्यताको आधार हुन् । यसले हामीलाई आत्मनिर्भर, व्यावहारिक र प्रकृतिसँग मैत्री जीवनशैली अपनाउन सिकाउँछ । हाम्रा पुर्खाले विकसित गरेका यस्ता ज्ञान र सिप आज पनि उत्तिकै उपयोगी र वैज्ञानिक छन् । परम्परागत ज्ञानको संरक्षण, प्रवर्धन र नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ । यसले मात्र हाम्रो मौलिकता जोगाउनुका साथै दिगो विकासतर्फ अघि बढ्न मद्दत गर्छ ।

अभ्यास

१. समूह 'क' मा दिइएका शब्द वा वाक्यांशसँग मिल्ने समूह 'ख' का विकल्प छान्नुहोस् :

समूह क

(१) निम

(२) हलेदो

(३) तुलसी

(४) चण्डेश्वरी मन्दिर

(५) अदुवा

(६) टोखाको ऐतिहासिक अमूर्त सम्पदा

समूह ख

(क) पहेँलो रङ

(ख) रुगाखोकी र घाँटीको औषधी

(ग) रगत बग्ने रोक्ने प्राकृतिक वनस्पति

(घ) कीटनाशक र दन्त स्वास्थ्यका लागि उपयोगी

(ङ) पाचन प्रणाली सुधार र सुन्निएको कम गर्ने

(छ) टोखाको ऐतिहासिक मूर्त सम्पदा

२. तलका प्रश्नको सही विकल्प छान्नुहोस् :

(क) परम्परागत ज्ञान एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा कसरी पुग्छ ?

(अ) पुस्तक पढेर

(आ) इन्टरनेटबाट

(इ) मौखिक तथा व्यावहारिक रूपमा (ई) विदेशबाट ल्याएर

(ख) परम्परागत शिल्प विज्ञानलाई किन पर्यावरणमैत्री मानिन्छ ?

(अ) यसले धेरै विद्युतीय ऊर्जा र मेसिनहरूको प्रयोग गर्छ ।

(आ) यसले प्राकृतिक कच्चा पदार्थको प्रयोग गर्छ र हानिकारक रसायनको प्रयोग गर्दैन ।

- (इ) यसले प्लास्टिक र फलामका सामग्रीहरूको अधिकतम प्रयोग गर्छ ।
- (ई) यसका लागि महँगो आयातित विषादीहरूको आवश्यकता पर्दछ ।
- (ग) तलका मध्ये कुन चाहिँ अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदाको उदाहरण हो ?
- (अ) ढुङ्गाले बनेको पुरानो लोहोरो र सिलौटो (आ) टोखाको ऐतिहासिक चण्डेश्वरी मन्दिर
- (इ) पुर्खाले मनाउने जात्रा, लोकगीत र गुठी प्रणाली (ई) काठबाट कुँदिएका झ्याल र ढोका
- (घ) यदि कोही व्यक्तिको घाउबाट रगत बगिरहेको छ भने तत्काल के प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ ?
- (अ) अदुवाको रस र मह खाने (आ) तितेपातीको रस निचोरेर लगाउने
- (इ) तुलसीको चिया बनाएर पिउने (ई) कागतीको रस र नुन मिसाएर लगाउने

३. तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) परम्परागत ज्ञान भनेको के हो ?
- (ख) टोखाको कुनै एउटा मूर्त सांस्कृतिक सम्पदाको नाम लेख्नुहोस् ।
- (ग) हलेदाको कुन अङ्गमा सबैभन्दा बढी औषधीय गुण हुन्छ ?
- (घ) दिगो विकासमा सहयोग पुऱ्याउने टोखाको एउटा परम्परागत उदाहरण दिनुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) काष्ठ शिल्पअन्तर्गत मानिसले कस्ता सामग्री तयार पार्छन् ?
- (ख) तुलसी र तितेपातीको प्रयोग कुन कुन समस्या समाधानका लागि गरिन्छ ? छुट्ट्याएर लेख्नुहोस् ।
- (ग) निम र हलेदो सङ्कलन गर्ने सही तरिका लेख्नुहोस् ।
- (घ) खोकी लाग्दा वा शरीर सुन्निएको बेला परम्परागत रूपमा के के प्रयोग गरिन्छ ?
- (ङ) परम्परागत ज्ञानले हाम्रो आर्थिक आत्मनिर्भरतामा कसरी मद्दत गर्छ ?

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) शिल्प विज्ञानबाट समाजलाई के के फाइदा हुन्छन् ? टोखाको उदाहरणसहित चारओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।
- (ख) मानिसको जीवनस्तर सुधार गर्न परम्परागत ज्ञानले कस्तो भूमिका खेल्छ ? चारओटा बुँदामा व्याख्या गर्नुहोस् ।
- (ग) टोखाको परम्परागत ज्ञानले आजको नयाँ पुस्तालाई दिगो र पर्यावरणमैत्री जीवनशैली अपनाउन कसरी मद्दत गर्न सक्छ ? चारओटा बुँदामा स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(घ) परम्परागत ज्ञान पुरानो मात्र होइन, वैज्ञानिक पनि छ । यस भनाइलाई उदाहरणसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो घर वा टोलका अग्रजबाट कुनै एक परम्परागत व्यावहारिक विधि (जस्तै: हलेदाको लेप बनाउने, तुलसी र अदुवाको काँढा चिया बनाउने, तामाको भाँडा सफा गर्ने तरिका, वा चाकु बनाउने घरेलु विधि) सिक्नुहोस् । सिक्दा आवश्यक सुरक्षा पहिरनको प्रयोग गर्नुहोस् । आफूले सिकेको सिपको सानो मोडेल वा विधि कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

शिक्षकले विद्यार्थीसँग घरेलु उपचारका विषयमा छोटो छलफल गराई पाठ सुरु गर्नुहोस् । त्यसपछि पाठ पढाएर परम्परागत ज्ञान र शिल्प विज्ञानको परिभाषा तथा प्रकार उदाहरणसहित स्पष्ट पार्नुहोस् । टोखाका मूर्त तथा अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदाको परिचय गराउनुहोस् । त्यसपछि निम, हलेदो, तुलसी, अदुवा र तितेपाती जस्ता वनस्पतिको उपयोग र महत्त्वबारे छलफल गराउनुहोस् । अन्त्यमा अभ्यास, क्रियाकलाप र सानो परियोजना कार्य गराई विद्यार्थीको सिकाइ मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

१. परिचय

टोखा नगरपालिका अर्धसहरी क्षेत्र हो। यहाँका धेरै परिवारले खेतीपतीका साथै घरायसी काम गर्छन्। यी काममा विभिन्न किसिमका औजार प्रयोग गरिन्छन्। औजार काम सजिलो र छिटो गर्न मद्दत गर्ने यन्त्र वा सामग्री हो। यी औजार पुस्तौंदेखि हाम्रा पुर्खाले प्रयोग गर्दै आएका छन् र अहिले पनि हाम्रो दैनिक जीवनमा महत्त्वपूर्ण छन्। यहाँका मानिसले प्राचीन कालदेखि नै माटासँग गहिरो सम्बन्ध राख्दै आएका छन्। माटाबाट बनाइने टायल र गमला काठमाडौंको परम्परागत शिल्पकलाको एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा हो। यी वस्तुले घरलाई सुन्दर बनाउनका साथै बिरुवा हुर्काउन र वातावरण हरियो राख्नमा पनि भूमिका खेल्छन्।

२. प्रमुख औजार

औजारको नाम	बनेको सामग्री	मुख्य उपयोग
हलो	काठ, फलाम	जमिन जोत्न
कोदालो/कोदाली	फलाम, काठ	जमिन खन्न, गोड्न
कुटो	फलाम, काठ	जमिन खन्न, ढुङ्गा फोर्न
हाँसिया	फलाम, काठ	अन्न काट्न, घाँस काट्न
खुर्पा	फलाम, काठ	घाँस, तरकारी काट्न

(१) हलो

हलो नेपालको सबैभन्दा पुरानो र परम्परागत कृषि औजार हो। हलो पुस्तौंदेखि किसानले जमिन जोत्न प्रयोग गर्दै आएका छन्। यो मुख्यतः काठ र फलामबाट बनाइन्छ र यसका प्रमुख भागमा अनौ (समाल्ने ठाउँ), काठ, हरिस, फाली (फलामको धारिलो भाग) र जुवा (गोरु बाँध्ने ठाउँ) पर्छन्। फालीले जमिन चिरेर माटो पल्टाउँछ। यसले गर्दा बिउ छर्न र रोप्नका लागि जमिन तयार हुन्छ। हलो जोत्दा दुईओटा गोरुलाई जुवामा जोतेर किसानले पछाडिबाट अनौ समाएर डोच्याउँछन्। जोताइ सुरु गर्दा खेतको एउटा छेउबाट सुरु गरी बिस्तारै बिचतिर आउने गरिन्छ।



जमिन जोतेको

यसले गर्दा सम्पूर्ण जमिन समान रूपमा जोतिन्छ । हलो जोत्दा गोरुको एकदमै नजिक वा पछाडि जानु हुँदैन किनकि गोरुले लात हान्न सक्छ र चोट लाग्न सक्छ । हलोको फाली र अन्य फलामका भागमा खिया नलागोस् भनी प्रयोगपछि सफा गरी तेल लगाएर राख्नुपर्छ ।

(२) कोदालो

कोदालो नेपालको घरघरमा पाइने अत्यन्त उपयोगी र बहुउद्देशीय कृषि औजार हो । कोदालो फलामको चौडा फलक र काठको बिँडबाट मिलेर बनेको हुन्छ । यसको फलामको पाता चौडा र थोरै बाङ्गिएको हुन्छ जसले गर्दा माटो खन्न र पल्टाउन सजिलो हुन्छ । जमिन खन्ने, गोड्ने, माटो मिलाउने जस्ता विभिन्न कृषि कार्यमा कोदालो अपरिहार्य औजार मानिन्छ । कोदालो चलाउँदा दुवै हातले बिँड दहोसँग समाउनुपर्छ । यसो गर्दा औजार चिप्लिँदैन र नियन्त्रण राम्रो हुन्छ । खन्दा कम्मर झुकाउनुभन्दा घुँडा थोरै मोडेर काम गर्नु स्वास्थ्यका दृष्टिले राम्रो हुन्छ । यसरी कोदालो चलाउँदा ढाडमा दुखाइ हुँदैन र धेरै समयसम्म काम गर्न सकिन्छ । कोदालो चलाउनुअघि वरिपरि कोही मानिस उभिएका छैनन् भनी राम्रोसँग हेर्नु अत्यन्त जरुरी छ । फलामको धारिलो पाताले गम्भीर चोट पुऱ्याउन सक्छ । खुट्टाको पैतालामा नलागोस् भनेर काम गर्दा सधैं बुटजुत्ता लाउने बानी गर्नुपर्छ । कोदालो प्रयोगपछि माटो सफा गरी सुक्खा ठाउँमा राख्दा फलाममा खिया लाग्दैन । काठको बिँड पनि लामो समयसम्म टिकाउ रहन्छ । कोदालो किसानको अभिन्न साथी हो । यसलाई सही तरिकाले प्रयोग गर्न जान्नु हरेक विद्यार्थीका लागि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ ।



कोदालो

(३) कोदाली

कोदाली कोदालोजस्तै आकार भएको तर गहिरो खन्नका लागि विशेष रूपमा बनाइएको एक महत्त्वपूर्ण कृषि औजार हो । यसको फलामको पाता कोदालोभन्दा अलि फराकिलो हुन्छ । कोदालीले खन्दा कडा र ढुङ्गामिश्रित जमिनमा सजिलैसँग खन्न सक्छ । टोखा नगरपालिकामा रोपाइँका लागि जमिन तयार पार्न, कुलो खन्न र पानीको



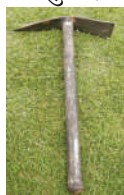
कोदाली

नाली बनाउन यो औजार अपरिहार्य मानिन्छ ।

कोदाली चलाउने सही तरिका भनेको पहिले यसलाई ठाडो हानेर जमिनमा राम्रोसँग घुसाउने अनि पछाडितिर तान्दै माटो पल्टाउने हो । गहिरो खन्दा एकैचोटि ठुलो हान्नुभन्दा छोटाछोटा हानाइले माटो राम्रोसँग फुट्छ र कम थकाइ लाग्छ । कोदाली चलाउनुअघि वरिपरि कोही मानिस उभिएका छैनन् भनी निश्चित गर्नु अत्यन्त जरूरी छ । यसको धारिलो पातले अरूलाई चोट पुऱ्याउन सक्छ । खुट्टामा नलागोस् भनेर काम गर्दा सधैं बटुजुत्ता लाउनु र ध्यान दिनु बुद्धिमानी हुन्छ । कोदाली प्रयोगपछि पानीले कोदालीको माटो धोएर सफा गरी सुक्खा ठाउँमा राख्दा खिया लाग्दैन र औजार लामो समयसम्म टिक्छ । यो औजार साधारण देखिए पनि कृषि कार्यमा यसको भूमिका अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ ।

(४) कुटो

कुटो एक परम्परागत नेपाली कृषि औजार हो । कोदालाको आकारमा बनेको तर आकारमा सानो र हलुका हुन्छ । यो मुख्यतः फलामबाट बनाइन्छ र यसको बिँड काठको हुन्छ । खेतको आलीमा मास, सिमी जस्ता बाली रोप्दा जमिन खन्न यो औजार अत्यन्त उपयोगी हुन्छ । फूलबारी र करेसाबारीमा बोटबिरुवाको जरा नबिगारी नजिकैको माटो गोड्न पनि यसको प्रयोग गरिन्छ । कुटो दुई प्रकारका हुन्छन् । सामान्य कुटाको पाता चौडा हुन्छ, । चुच्चे कुटाको अगाडिको भाग साँघुरो र चुच्चो हुन्छ । सामान्य कुटो नरम माटो खन्न र गोड्नका लागि प्रयोग गरिन्छ । चुच्चे कुटो कडा माटो वा साँघुरो ठाउँमा गहिरो खन्न उपयुक्त हुन्छ । यो औजार एक हातले सजिलैसँग समाउन मिल्ने हुन्छ र बसेर चलाउन मिल्ने भएकोले थकाइ कम लाग्छ । टोखा नगरपालिकामा घरघरको करेसाबारीमा यो औजार प्रायः देख्न पाइन्छ । कुटो प्रयोग गर्दा यसको धारिलो फलक हातमा नलागोस् भनी सावधानी अपनाउनुपर्छ र काम सकिएपछि सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्छ ।



चुच्चे कुटो



कुटो

(५) हँसिया

हँसिया नेपालको कृषि संस्कृतिसँग जोडिएको एक परम्परागत औजार हो । हँसिया अर्धचन्द्राकार धारिलो फलामबाट बनाइन्छ र यसको बिँड काठको हुन्छ । यसको घुमाउरो आकारले गर्दा अन्नका बोट र घाँस काट्न यो अन्य औजारभन्दा बढी सुविधाजनक र प्रभावकारी हुन्छ । धान, गहुँ, मकैलगायतका अन्नबाली काट्न र पशुका लागि घाँस काट्नमा यो औजार किसानको सबैभन्दा भरपर्दो साथी मानिन्छ । हँसिया सही तरिकाले प्रयोग गर्दा दाहिने हातले बिँड दहोसँग समाएर बायाँ हातले अन्नको बोट मुट्टी पारी समात्नुपर्छ ।

त्यसपछि बोटको तल्लो भागमा हँसिया राखी तानेर काट्नुपर्छ र काट्ने भाग सधैं शरीरबाट अगाडितिर हुने गरी चलाउनु सुरक्षित हुन्छ। हँसिया अत्यन्त धारिलो हुने भएकाले काट्दा बायाँ हातका औँला धारनजिक नजाउनु भनी सधैं सचेत रहनुपर्छ। काम गर्दा खुट्टामा जुत्ता लाउनु र ध्यान अन्त नजाने गरी एकाग्रतापूर्वक काम गर्नु नितान्त आवश्यक छ। थकित वा हतारमा हुँदा हँसिया चलाउनु हुँदैन किनकि त्यस्तो अवस्थामा दुर्घटना हुने सम्भावना बढी हुन्छ। प्रयोग सकिएपछि हँसियालाई पानीले सफा गरी सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्छ जहाँ साना बच्चाको हात पुग्न दिनुहुँदैन।



हँसिया

(६) खुर्पा

खुर्पा हँसियाजस्तै काट्ने काममा प्रयोग हुने तर हँसियाभन्दा ठुलो र कम घुमाउरो आकार भएको एक उपयोगी कृषि औजार हो। यो हँसियाको तुलनामा चौडा हुन्छ। घाँस, तरकारी र साना बोट काट्न यो बढी सहज हुन्छ। यस क्षेत्रमा तरकारी खेती, बागबगैँचा र घरायसी करेसाबारीमा खुर्पाको प्रयोग अत्यन्त सामान्य र दैनिक जीवनको अङ्ग बनिसकेको छ। खुर्पा प्रयोग गर्दा एक हातले बोट वा घाँसको मुट्टी बाँधेर समाउने र अर्को हातले खुर्पाले तल्लो भागबाट काट्ने तरिका अपनाउनुपर्छ। जमिनको सतहमा उम्रिएका झारपात र साना घाँस काट्दा खुर्पालाई जमिनसँग समानान्तर राखेर चलाउनुपर्छ। खुर्पा आकारमा सानो भए पनि यसको धार अत्यन्त तिखो हुने भएकाले यसलाई कुनै पनि हालतमा हल्का औजार ठान्नु हुँदैन। काट्दा औँला र हत्केला सधैं धारबाट टाढा राख्नुपर्छ र ध्यान अन्त गएको अवस्थामा खुर्पा चलाउनु हुँदैन। काम सकिएपछि खुर्पा सफा गरी यसलाई साना बच्चाको पहुँचभन्दा टाढा र सुरक्षित ठाउँमा राख्ने बानी बसाल्नुपर्छ। नियमित रूपमा खुर्पाको धार जाँच गरी भुत्ते भएमा सान लगाउनुपर्छ। धार नभएको खुर्पाले राम्रोसँग काट्दैन र बढी बल लगाउँदा दुर्घटना हुन सक्छ।



खुर्पा

३. टायल बनाउने तरिका

टायल बनाउनका लागि आवश्यक सामग्री तथा निर्माण चरण यस प्रकारका छन्:

(१) आवश्यक सामग्री

- (१) ढुङ्गाविहीन राम्रो चिल्लो माटो
- (२) माटो गिलो बनाउन पानी
- (३) आकार दिन काठको फ्रेम
- (४) माटो थाप्न चिल्लो पाता वा काठको टेबल
- (५) टायल काट्नका लागि काटने तार वा धागो



टायल

(२) बनाउने चरण

- (१) **माटो तयार गर्ने:** माटो एकसमान र लचिलो नभएसम्म माटामा केही पानी मिसाएर राम्ररी मुछनुपर्छ ।
- (२) **आकार दिने:** तयार माटालाई काठको फ्रेममा हालेर हातले थिचेर बराबर सतह मिलाउनुपर्छ । टायलको मोटाइ सामान्यतः १ देखि २ से.मि. राखिन्छ ।
- (३) **काट्ने:** माटो केही कडा भएपछि चाहिएको आकारमा काट्ने तार वा धागाले काट्नुपर्छ । यसलाई वर्गाकार, आयताकार वा अन्य आकारमा काट्न सकिन्छ ।
- (४) **सुकाउने:** काटिएका टायललाई छायादार र हावादार ठाउँमा राखेर एक हप्तासम्म सुकाउनुपर्छ । घामको सिधा किरण पार्नुहुँदैन किनभने टायल चर्किन सक्छ ।
- (५) **पकाउने:** पूरै सुकेका टायललाई परम्परागत भट्टी मा ५०० देखि ९०० डिग्री सेल्सियस तापक्रममा पकाउनुपर्छ । यसले टायललाई कडा र टिकाउ बनाउँछ ।

५. गमला बनाउने तरिका

गमला बनाउनु टायल बनाउनुभन्दा अलिकति फरक छ किनभने गमलाको आकार गोलो र खोक्रो हुन्छ । काठमाडौँमा परम्परागत रूपमा काठको चक्का (pottery wheel) सहायताले गमला बनाइन्छ ।

(१) गमला बनाउने तरिका

- (१) माटाको डल्लो काठको चक्कामा राख्नुपर्छ र चक्का घुमाउँदै बिचमा खाल्डो बनाउनुपर्छ ।
- (२) हातले बिस्तारै किनारा माथि



गमला बनाउँदै

उठाउँदै गमलाको आकार दिनुपर्छ ।

- (३) तलको भाग केही मोटो राख्नुपर्छ जसले गर्दा गमला बलियो बनाउछ ।
- (४) बढी भएको पनि बाहिर पठाउनका लागि गमलाको तल पानी निस्कने प्वाल बनाउनुपर्छ ।
- (५) टायल झैं सुकाएर भट्टीमा पकाउनुपर्छ ।
- (६) परम्परागत रूपमा रातो र खैरो रङ प्रयोग गरी चाहिएमा रङ लगाउन सकिन्छ ।

६. टायल तथा गमलाको हेरचाह

टायल र गमला बनाएपछि तिनको उचित हेरचाह गर्नु उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ । राम्रो हेरचाहले यी वस्तुको आयु लामो बनाउँछ ।

(१) टायलको हेरचाह

- (१) टायलमा धुलो र माटो जम्न नदिनका लागि नियमित रूपमा भिजेको कपडाले पुछ्नुपर्छ ।
- (२) पानी चुहिन नपाओस् भनेर चर्किएको वा फुटेको टायल तुरुन्त फेर्नुपर्छ ।
- (३) हिउँद र वर्षामा छानाका टायलमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।
- (४) टायलमा काई (moss) जम्यो भने पानी र थोरै बिलचको मिश्रणले सफा गर्न सकिन्छ ।

(२) गमलाको हेरचाह

- (१) गमलामा बिरुवा राखेपछि नियमित पानी दिनुपर्छ तर अत्यधिक पानी हाल्नु हुँदैन । जरा कुहिन सक्छ ।
- (२) गमलाको तलको प्वाल बन्द भयो भने खुलाउनुपर्छ जसले अतिरिक्त पानी बाहिर निस्कन मद्दत गर्छ ।
- (३) गमलाको बाहिरी भाग फोहोर भयो भने नरम ब्रसले सफा गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्:

स्तम्भ 'क'

(अ) फाली

(आ) भट्टीमा पकाउने

स्तम्भ 'ख'

(१) कोदालो चलाउँदा कम्मर नदुख्नका लागि

(२) हलामा जमिन जोत्ने फलामको भाग

- (इ) कुम्हाले (3) टायललाई कडा र टिकाउ बनाउने प्रक्रिया
 (ई) घुँडा थोरै मोडेर काम गर्ने (4) हँसिया चलाउँदा बायाँ हातले गर्ने
 (5) माटाका बर्तन बनाउने परम्परागत सिप भएको समुदाय काम

२. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्:

- (१) गमला बनाउन घुमाउने परम्परागत यन्त्रलाई के भनिन्छ ?
- (२) टायलमा हरियो काई जम्यो भने सफा गर्न कुन पदार्थ प्रयोग गरिन्छ ?
- (३) खुर्पाको धार भुत्ते भएमा धारिलो पार्न के प्रयोग गरिन्छ ?
- (४) कोदालाको काठको हातालाई के भनिन्छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

- (१) टायल बनाउनका लागि माटो तयार गर्दा के के हटाउनुपर्छ ?
- (२) कोदाली र कोदालोको पातामा के भिन्नता छ ?
- (३) हलाको फाली जमिन जोत्दा के काम गर्छ ?
- (४) गमलाको बाहिरी भाग सफा गर्न कस्तो ब्रस प्रयोग गर्नुपर्छ र किन ?
- (५) हँसिया प्रयोग गर्दा थकित अवस्थामा काम नगर्नुको कारण के हो ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

- (१) कोदालो र खुर्पाको उपयोग र प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका उपाय उल्लेख गर्नुहोस् ।
- (२) टायल बनाउनका लागि आवश्यक सामग्रीसहित सम्पूर्ण प्रक्रिया क्रमबद्ध रूपमा लेख्नुहोस् ।
- (३) हलो जोत्दा ध्यान दिनुपर्ने सुरक्षाका उपायका बारेमा लेख्नुहोस् ।
- (४) टायल र गमलाको उचित हेरचाह किन गर्नुपर्छ ? हेरचाह नगरेमा कस्ता समस्या आउन सक्छन् ? राम्रो हेरचाहका उपायसहित लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो घर वा छिमेकमा गएर पाठमा उल्लिखित औजार (हलो, कोदालो, कोदाली, कुटो, हँसिया, खुर्पा) को खोजी गर्नुहोस् । कुनै चारओटा औजारको फोटो खिच्ने, नाम लेख्ने, बनाइएको सामग्री, मुख्य उपयोग र घरका ठुला मान्छेले बताएका अनुभव सङ्कलन गरी जानकारीलाई एउटा प्रतिवेदनको

सिकाइ सहजीकरण

- (१) विद्यार्थीलाई हलो, कोदालो, हँसिया, खुर्पा, कुटो जस्ता विभिन्न कृषि औजारका तस्बिर वा नमुना कक्षामा ल्याउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई एक एक गरी अगाडि बोलाएर औजार देखाउँदै त्यसको नाम, बनेको सामग्री र मुख्य उपयोग बताउन लगाउनुहोस् । सही जवाफ दिने विद्यार्थीलाई प्रोत्सहन गर्नुहोस् ।
- (२) टायल वा गमला बनाउने विभिन्न चरण (माटो तयार गर्ने, आकार दिने, काट्ने, छायामा सुकाउने, भट्टीमा पकाउने, रङ लगाउने आदि) अलग अलग कार्डमा लेखेर प्रत्येक समूहलाई दिनुहोस् । विद्यार्थीले सही क्रममा ती कार्ड मिलाउन भन्नुहोस् र मिलाइसकेपछि प्रत्येक चरण किन त्यो ठाउँमा पर्छ भन्ने कुरा बताउन लगाउनुहोस् ।
- (३) विद्यार्थीलाई चारपाँच जनाको समूहमा विभाजन गरेर निम्न लिखित प्रश्नमा छलफल गर्न लगाउनुहोस्: परम्परागत औजार (हलो, हँसिया, कोदालो) र आधुनिक मेसिन (ट्याक्टर, मेसिनी हँसिया) मध्ये कुन बढी उपयोगी छ र किन ? प्रत्येक समूहले आफ्नो धारणाका पक्षमा कम्तीमा तीन तर्क तयार गर्न लगाएर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । तपाईंले दुवै पक्षका फाइदा बेफाइदा सारांश गरेर निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् ।

१. सुक्खा खाद्य पदार्थको परिचय

पानी वा आर्द्रता (moisture) हटाइएको खानेकुरालाई सुक्खा खाद्य पदार्थ भनिन्छ। यसता खानेकुरा लामो समयसम्म नबिग्रिने र सुरक्षित रूपमा भण्डारण गर्न मिल्ने हुन्छन्। सुक्खा खाद्य पदार्थ बनाउने मुख्य उद्देश्य पानी हटाएर ब्याक्टेरिया, दुसी र सड्नबाट रोक्नु हो। यस्ता खाद्य पदार्थलाई सामान्यतया लामो समयसम्म प्रयोग गर्न, ढुवानी गर्न र भण्डारण गर्न सजिलो हुन्छ। सुक्खा दाल (चना, मसुरो, मुड), सुकुटी (सुकाएको मासु), सुक्खा माछा, सुक्खा तरकारी (गुन्द्रुक, सिन्की), किसमिस, बदाम, ओखर आदि यसका उदाहरण हुन्।

२. सुक्खा खाद्य पदार्थ बनाउने विधि

सुक्खा खाद्य पदार्थ बनाउने विभिन्न विधिमध्ये केही तल दिइएका छन्:

- (क) **घाममा सुकाउने विधि:** सर्वप्रथम खाद्य वस्तुलाई सफा गरेर काटिन्छ। त्यसपछि घाममा खुला राखिन्छ। घाम र हावाले पानी सुकाउँछ। जस्तै: तरकारी, माछा, सुकुटी आदि
- (ख) **हावामा सुकाउने विधि:** यसमा खाद्य वस्तुलाई हावाको प्रवाह भएको ठाउँमा झुन्ड्याएर सुकाइन्छ। धुवाँ र हावाले पनि यसको संरक्षण गर्छ। जस्तै: माछा, मासु आदि
- (ग) **धुवाँमा सुकाउने विधि:** पहिले आगोको धुवाँमा राखेर सुकाइन्छ। यसले स्वाद पनि दिन्छ र कीटाणु मार्छ। जस्तै: सुकुटी।
- (घ) **मेसिन/डिहाइड्रेटर प्रयोग :** आधुनिक प्रविधिमा मेसिनले नियन्त्रित तापमा पानी हटाइन्छ। यो विधि चाँडो र सुरक्षित हुन्छ। यसका धेरै फाइदा हुन्छन्। यसबाट खाद्य वस्तु लामो समयसम्म सुरक्षित रहन्छ। ढुवानी गर्न सजिलो हुन्छ। खर्च पनि कम हुन्छ। आपत्कालीन अवस्थामा उपयोगी हुन्छ। जस्तै: फलफूल पाउडर, प्याकेटमा राखिएका सुक्खा खाना

३. गुन्द्रुक

(क) परिचय

गुन्द्रुक नेपालको परम्परागत अमिलो (fermented) तरकारी हो। यो मुख्यतः सागपात (जस्तै: रायोको

साग, तोरीको साग, मुलाको पात आदि) बाट बनाइन्छ। नेपाली भान्सामा यसको विशेष स्वाद र पोषणका कारण धेरै प्रयोग हुन्छ।



गुन्द्रुक हाम्रो रैथानी परिकार हो। कुनै बेला यो दुखको छाक टार्ने मेलो थियो। ढिँडो र गुन्द्रुक भन्नासाथ अभावको बेला भोको पेट भर्ने खान्की मानिन्थ्यो। अहिलेको अवस्था फरक छ। त्यही ढिँडो गुन्द्रुक सहरिया पुस्तामा प्रवेश गरेको छ।

अहिले गुन्द्रुक खोजीखोजी खाइन्छ। ढिँडो र गुन्द्रुक फरक परिकारको रूपमा ब्रान्डिङ भएको छ। तिखवर रैथाने स्वाद खोज्नेका लागि यो खान्की सर्वोत्तम विकल्प हो।

(ख) गुन्द्रुकमा रहेका पोषक तत्त्व

गुन्द्रुक विश्वमा नेपालको चिनारी दिने परिकार हो। तिब्बत, भुटान, सिक्किम, चीनमा पनि गुन्द्रुकको खाने चलन छ। गुन्द्रुक नेपालको ग्रामीण भेगदेखि तारे होटलसम्म प्रख्यात छ। यो विदेशीले पनि अत्यन्तै मन पराउने परिकार हो। गुन्द्रुकमा ४८ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ४९ प्रतिशत प्रोटीन र ३ प्रतिशत चिल्लो पदार्थ हुने गर्छ। यो छोटो समयमै तयार गर्न सकिने स्वादिष्ट परिकार हो।

(ग) गुन्द्रुक बनाउने प्रक्रिया

गुन्द्रुक बनाउने प्रक्रिया प्राकृतिक विधिमा आधारित हुन्छ:

- अ) **साग सङ्कलन:** रायो, तोरी, मुला, काउलीको पात काटेर जम्मा गरिन्छ। फर्सी, मुला, कुभिन्डाको पनि गुन्द्रुक बनाउन सकिन्छ।
- आ) **हल्का ओइलाउन दिने र कुट्ने:** पातलाई केही समय हल्का घाममा सुकाएर नरम बनाइन्छ। त्यसलाई थिच्ने काम हुन्छ। फर्सी, मुला, कुभिन्डाको टुक्रा पारेर कुट्ने गरिन्छ। कसैले काठ, ढुङ्गा या फलामको ओखलमा थिच्ने गर्छन् त कसैले ढिकीमा कुट्ने गर्छन्।
- इ) **खाल्डो वा भाँडामा राख्ने:** यसरी माथि तयार गरिएको मिश्रणलाई सफा खाल्डो, ड्रम वा माटाको भाँडामा कसेर थिचेर राखिन्छ। यसो गर्दा थोरै थोरै गरी राम्ररी खाँदैर राखिन्छ। यस्तो बेला करिब ७ देखि १५ दिन सम्म केही नचलाई राखिन्छ। कसैले यसलाई डिब्बा या प्लास्टिकका भाँडामा हावा नछिर्ने गरी बन्द गरी घाममा सुकाउँछन्।
- ई) **पानी हाल्ने र ढाक्ने:** सफा खाल्डो, ड्रम वा माटोको भाँडामा राख्दा केही गर्नुपर्दैन। कसैले ड्रम वा माटाको भाँडालाई पराल पा सफा माटाले बन्द गरी मलखादमा पनि राख्छन्। राम्ररी भरिएको डिब्बा या प्लास्टिकका भाँडामा राखेको भए हल्का सुरुमा तातो पानी हालेर

राम्रोसँग ढाकिन्छ । बिहानको समय दैनिक रूपमा मनतातो अर्थात् ३० डिग्री तापक्रमको पानी त्यसमाथि हाल्नुपर्छ र फेरि छोपेर राख्ने गर्नुपर्छ । करिब ७ देखि १५ दिन सम्म राख्दा साग आफैँ कुहिएर बिस्तारै अमिलो स्वादमा परिवर्तन हुन्छ ।

- उ) **सुकाउने:** तयार भएपछि निकालेर घाममा सुकाइन्छ । घाममा सुकेर झुरमु झुरमु भएपछि गुन्द्रुक तयार हुन्छ । यसरी तयार भएको गुन्द्रुकलाई सुरक्षित तरिकाले हावा नछिर्ने भाँडामा राख्न सकिन्छ । यसलाई लामो समयसम्म भण्डारण गर्न सकिन्छ र चाहेको अवस्थामा विभिन्न परिकार तयार पारी सेवन गर्न किन्छ ।

(घ) गुन्द्रुकका परिकार

गुन्द्रुकको प्रयोग गरी धेरै प्रकारका परिकार बनाउन सकिन्छ । तीमध्ये केही तल दिइएको छ:

- अ) सामान्यतया गुन्द्रुकलाई झोलको रूपमा प्रयोग गर्ने प्रचलन छ तर यसलाई अरू पनि स्वादिष्ट परिकारको रूपमा तयार पारी खान सकिन्छ ।
- आ) होटलमा गुन्द्रुकको झोलमा भटमास राखेर स्वादिष्ट परिकार तयार पारिन्छ र यसलाई हिमालय सुपको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।
- इ) मस्यौरा, सिन्की, माछाको ग्रेभी बनाउँदा पनि यो निकै स्वादिष्ट हुन्छ ।
- ई) कागती, टिमुर, नुन, खुर्सानी, भुटेको भटमास, धनियाँ, भुटेको तोरीको तेल राखेर गुन्द्रुकलाई साँधेर खान सकिन्छ । यसरी तयार पारेको परिकारलाई कोदो, फापरको रोटी वा नेवारी मासको बारासँग खाँदा पनि निकै स्वादिष्ट हुन्छ ।

(उ) थकाली थाली सेटमा पनि गुन्द्रुकको अचारलाई अनिवार्य परिकारको रूपमा राखिएको छ ।

(ङ) स्वास्थ्यसम्बन्धी फाइदा

गुन्द्रुकको धेरै फाइदा हुन्छन् । तीमध्ये केही तल दिइएको छ:

- अ) आँखाको दृष्टिका लागि गुन्द्रुक अति उपयोगी मानिन्छ । यसले आँखा चिलाउने, दुख्ने, सुक्खा हुने समस्यालाई कम गर्दै लैजान्छ । गुन्द्रुकले आँखामा हुने अल्सरको सम्भावनालाई पनि कम गर्छ ।
- आ) गुन्द्रुक नियमित खाँदा तौल घटाउनमा मद्दत पुग्छ । यसले क्यान्सरको सम्भावनालाई समेत कम गर्छ ।
- इ) ग्यास्ट्रिक र अल्सर भएका बिरामीलाई पनि सादा गुन्द्रुकले फाइदा पुऱ्याउँछ । गुन्द्रुकमा खनिज पदार्थका मात्रा प्रशस्त हुन्छ ।

- ई) स्मरणशक्ति कम हुनेले रायोको गुन्द्रुक खाँदा राम्रो हुन्छ । यसले स्मरणशक्ति बढाउनका लागि पनि सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- (उ) अधिक कोलस्ट्रोलको समस्या कम गर्न रायोको गुन्द्रुक खान सकिन्छ ।
- (ऊ) शरीरका हड्डी मजबुत बनाउन गुन्द्रुक खान सकिन्छ ।
- (ऋ) यसले कोल्ड लुबाट बचाउँछ ।

४. सुकुटीकव् परिचय

सुकुटी भनेको सुकाइएको मासु हो । सुकुटी बनाउन प्रायः राँगा वा खसीको मासु प्रयोग गरिन्छ । यसलाई लामो समय सुरक्षित राख्न परम्परागत रूपमा सुकाएर तयार गरिन्छ ।

(क) सुकुटी बनाउने तरिका

अ) **मासु काट्ने:** सर्वप्रथम ताजा मासुलाई सानासाना टुक्रा बनाइन्छ ।

आ) **मसला लगाउने (वैकल्पिक):** काटिएको मासुमा नुन, खुर्सानी, लसुन आदि लगाइन्छ । कहिलेकाहीं सादा पनि हुन सक्छ ।



इ) **धुनी वा घाममा सुकाउने:** यसरी तयार गरिएको मासु घाममा सुकाइन्छ वा धुवाँमा सुकाइन्छ । यसले मासुमा स्वाद पनि थप्छ र लामो समय टिक्छ ।

ई) **भण्डारण गर्ने:** राम्ररी सुकिसकेपछि हावा नछिर्ने ठाउँमा राखिन्छ ।

गुन्द्रुक र सुकुटी दुवै नेपाली परम्परागत खाद्य पदार्थ हुन् । यिनलाई लामो समयसम्म भण्डारण गर्न सकिन्छ र विशेष स्वाद दिन्छ । गुन्द्रुकको झोल नेपाली परम्परामा स्वादिष्ट तरकारी हो । त्यस्तै सुकुटीबाट झोल वा मासु परिकार बनाएर खान सकिन्छ ।

(ख) आकस्मिक प्रयोग

चाडपर्वमा मासु धेरै हुन गई सुकुटी बनाएर पछिसम्म खान सकिन्छ । घरमै सुकुटी बनाउन मासु, आवश्यकताअनुसार तेल, खुर्सानी, प्याज, टमाटर, हरियो धनियाँ, बेसार, नुन, गरम मसला, मिठ मसला, धुलो खुर्सानी र लसुन अदुवाको पेस्ट चाहिन्छ ।

(ग) बनाउने तरिका

मासुलाई बेसारले मोलेर लामो आकारमा काटेर २-३ दिनसम्म घाममा सुकाउनुपर्छ । मासुलाई आगामा पनि सेक्न सकिन्छ । आधा सुकेको मासु सुकुटीका लागि उपयुक्त हुन्छ । मासुलाई सानो सानो टुकामा काट्नुपर्छ र तातो भाँडामा तेल राखी प्याज हालेर खैरो हुने गरी भुट्नुपर्छ । त्यसमा हरियो खुर्सानी, लसुन अदुवाको पेस्ट, बेसार, नुन, गरम मसला पालैपालो हालेर चलाउनुपर्छ । यो मिश्रण डढ्न दिनु हुँदैन । आगो सानो पारेर पकाउनुपर्छ । त्यसपछि काटेर राखेको सुकुटीलाई हालेर राप्ररी चलाउनुपर्छ । स्वाद मन पराउनेले गोलभेंडा काटेर राख्न पनि सकिन्छ ।

मासुलाई केहीबेर छोपेपछि त्यसमा मिट मसला थोरै राखेर काटेको हरियो धनियाँ राखेपछि सुकुटी खानका लागि तयार हुन्छ ।

अभ्यास

१. तलकामध्ये सही विकल्पमा सही (✓) चिह्न दिनुहोस्:

(क) गुन्द्रुकमा कति प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट हुन्छ ?

(अ) ३(आ) २५

(इ) ४८

(ई) ४९

(ख) किसिमि कस्तो खाद्य पदार्थ हो ?

(अ) झोल

(आ) सुक्खा

(इ) भुटेको

(ई) उसिनेको

(ग) कति समयसम्म साग खाँदै राख्दा आफैँ कुहिएर बिस्तारै अमिलो स्वादमा परिवर्तन हुन्छ ?

(अ) करिब ७ देखि १५ दिन

(आ) करिब १५ देखि ३० दिन

(इ) करिब ४ हप्तादेखि ५ हप्ता

(ई) करिब १ महिनादेखि ३ महिना

(घ) सुक्खा खाद्य पदार्थ बनाउने विधि कुन हो ?

(अ) घाममा सुकाउने विधि

(आ) हावामा सुकाउने विधि

(इ) धुवाँमा सुकाउने विधि

(ई) माथिका सबै

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस्:

(क) सुक्खा खाद्य पदार्थ भनेको के हो ?

(ख) गुन्द्रुकमा सबभन्दा बढी कुन खाद्य तत्त्व हुन्छ ?



(ग) नजिकैको चित्र के को हो ?

(घ) सुकुटीका लागि कस्तो मासु उपयुक्त हुन्छ ?

(ङ) मस्यौरा र माछाको ग्रेभीमा के मिसाउँदा स्वादिष्ट परिकार बन्छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) घरमै सुकुटी बनाउन के के सामग्री चाहिन्छ ?

(ख) गुन्द्रुकलाई कस्तो परिकार भनिन्छ ?

(घ) के के वनस्पतिबाट गुन्द्रुक बनाउन सकिन्छ ?

(ङ) गुन्द्रुकका स्वास्थ्यसम्बन्धी फाइदा के के छन् ?

4. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

सुक्खा खाद्य पदार्थ कसरी बनाइन्छ ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) घर परिवारका सदस्यसँग मिलेर सिन्की बनाउनुहोस् र कसरी बनाइयो कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) चाडपर्वमा मासु धेरै र फ्रिज छैन भने कसरी सुकुटी बनाएर खान सकिन्छ ? घर परिवार वा छिमेकीसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

(क) कुनै एक वस्तुको (मासु, दुध, फलफूल, तरकारी र गेडागुडीमध्ये) सुक्खा खाद्यपदार्थ बनाउने विधि भिडियो वा चित्रबाट प्रदर्शन गरी छलफल गराउनुहोस् ।

(ख) सुक्खा पदार्थ विशेष गरी गुन्द्रुक र सुकुटीका सम्बन्धमा प्रश्नोत्तर गराई विद्यार्थीका आफ्नो अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।

१. माटाको परिचय

माटो पृथ्वीको एक महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक स्रोत हो। माटाले वनस्पति उमार्न कृषिका लागि आधार प्रदान गर्छ। माटामा बिरुवाका लागि पानी र पोषक तत्व हुन्छ। माटाबाट नै निर्माण सामग्रीको कच्चा पदार्थ उपलब्ध हुन्छ। माटाले पर्यावरणीय सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छ। ईँटा, भाँडा, टाइल आदि बनाउन माटाकै प्रयोग हुन्छ।



२. माटाबाट बन्ने सामग्री

माटाबाट परम्परागत तथा औद्योगिक रूपमा धेरै सामग्री बनाइन्छ:

(क) परम्परागत सामग्री

ग्रामीण जीवनमा आवश्यक पर्ने कलश, घैंटो, घ्याम्पो जस्ता भाँडाकुँडा माटाबाट बन्छन्। पूजाआजामा काम लाग्ने दियो वा दीप बत्ती बाल्ने भाँडा माटाकै हुन्। माटाबाट देवताका मूर्ति, अन्य उपयोगी कलात्मक वस्तु बन्छन्।

(ख) निर्माण सामग्री

विभिन्न संरचना निर्माणका लागि उपयोग हुने ईँटा, छाउन र छाप्न प्रयोग हुने टाइल तथा ब्लक पनि माटाबाट बन्छन्।

(ग) आधुनिक प्रयोग

अहिले घर सजाउने सेरामिक वस्तु (थाल, कचौरा), पोर्सिलिन सामग्री तथा अन्य सजावटी वस्तु माटाका नै हुन्।

(घ) माटो र सिर्जनशीलता

माटाको काम सिर्जनात्मक कला हो। बाल्यकालदेखि यस्तो कला सिकाउनुपर्छ। कतिपय सहरबजारमा

माटाको प्रयोग गर्दा फोहोरको विकल्प खोज्न सकिन्छ । यसका लागि धेरै सामग्री प्रयोग गर्न सकिन्छ । यी सजिलै उपलब्ध पनि हुन्छन् र प्रयोग गर्न रमाइला पनि हुन्छन् । तीमध्ये खेल्ने पिठो (Play Dough), प्लास्टिसिन (Plasticine), एयर ड्राई क्ले (Air Dry Clay), मैदा वा पिठाको लेदो, पेपर म्यास (Paper Mache), मैन (Wax) आदि हुन सक्छन् । जानकारीका लागि यिनको छोटो टिप्पणी दिइएको छ :

- (क) **खेल्ने पिठो (Play Dough):** यो ससाना केटाकेटीका लागि सबैभन्दा उत्तम विकल्प हो । यसलाई मैदा, नुन र पानी मिसाएर घरमै पनि बनाउन सकिन्छ ।
- (ख) **प्लास्टिसिन (Plasticine):** यो तेलमा आधारित क्ले हो जुन कहिल्यै सुक्दैन । यसलाई बारम्बार प्रयोग गर्न सकिने हुनाले अभ्यासका लागि यो धेरै उपयोगी हुन्छ ।
- (ग) **एयर ड्राई क्ले (Air Dry Clay):** यसलाई पकाउनुपर्दैन, हावामै सुकाएर कडा बनाउन सकिन्छ । यसले माटाको जस्तै अनुभूति दिने भएकाले यो सिक्नका लागि निकै राम्रो हुन्छ ।
- (घ) **मैदा वा पिठाको लेदो (Salt Dough):** मैदा, नुन र पानीको सम्मिश्रणबाट बनेको यो लेदोबाट विभिन्न आकार बनाउन सकिन्छ र पछि ओभनमा वा घाममा सुकाएर कडा पार्न सकिन्छ ।
- (ङ) **पेपर म्यास (Paper Mache):** कागजलाई भिजाएर, कुटेर र त्यसमा ग्लु मिसाएर बनाइएको लेदोबाट पनि माटाको जस्तै आकृति बनाउन सकिन्छ ।
- (च) **मैन (Wax):** अलि परिष्कृत काम सिकाउन नरम बनाइएको मैनको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । सुरुवात गर्नका लागि Play Dough वा घरमै बनाइएको पिठाको लेदो सबैभन्दा सस्तो र सजिलो विकल्प हुन् ।

३. विशेष किसिमका चक्काको प्रयोग (Potter's Wheel)

कुम्हाले चक्का माटाको भाँडाकुँडा बनाउन प्रयोग गरिने एउटा परम्परागत र आधारभूत उपकरण हो । यसलाई स्थानीय भाषामा चक्का वा चक भनिन्छ । माटालाई गोलाकार रूपमा घुमाएर समान आकार दिन यसको प्रयोग गरिन्छ । यसबाट घ्याम्पो, गाग्री, कलश आदि बनाउन सकिन्छ । यसको प्रयोगबाट सजिलै सुन्दर र सन्तुलित आकृति बनाउन सकिन्छ । प्रयोग गर्नाले उत्पादन छिटो हुन्छ । यसबाट एउटै आकारका वस्तु बन्छन् । श्रम पनि कम लाग्छ । यसरी यस चक्काको धेरै फाइदा हुन्छ ।

४. कुम्हाले चक्काका मुख्य पक्ष

- (क) **बनावट र कार्य:** यो काठ, ढुङ्गा वा धातुबाट बनेको एउटा गोल समतल टुक्रा हो, जसलाई एउटा किलामा राखेर घुमाइन्छ । कुम्हालेले यसको केन्द्रमा माटाको लौँदा राखेर भाँडाकुँडाको

आकार दिन्छन् ।

(ख) **प्रकार:** यस्तो चक्का दुई प्रकारका हुन्छन् । हातले घुमाउने परम्परागत चक्का र आधुनिक विद्युत् चक्का । परम्परागत चक्का काठ वा ढुङ्गाको हुन्छ । यसमा कुम्हालेले लट्टीको सहायताले हातैले घुमाउँछन् । इलेक्ट्रिक चक्कामा बिजुली जडान गरिएको हुन्छ । यसमा काम छिटो र सहज हुने भएकाले बिजुलीबाट चल्ने चक्काको प्रयोग बढेको छ ।

(ग) **उपयोग:** यसको प्रयोग माटाका पाला, घैँटा, गमला र अन्य भाँडाकुँडा बनाउन गरिन्छ ।

(घ) **सांस्कृतिक महत्त्व:** विशेष गरी तिहार जस्ता चाडपर्वमा पाला (दियो) बनाउन कुम्हाले समुदायलाई यो चक्काको सहायताले भ्याईनभ्याई हुन्छ । यो उपकरण आदिम कालदेखि कृषि सभ्यता र ग्रामीण अर्थतन्त्रको एक महत्त्वपूर्ण पाटो रहिआएको छ ।



५. ईँटा बनाउने प्रविधि (Brick Making Process)

ईँटा बनाउने प्रविधि मुख्यतया दुई प्रकारका छन्: परम्परागत (आगोमा पोल्ने) र आधुनिक (वातावरणमैत्री/इन्टरलक) । नेपालमा पछिल्लो समय आधुनिक प्रविधि लोकप्रिय भइरहेका छन् ।

(क) **इन्टरलक ईँटा प्रविधि (Interlocking Bricks):**

यो सिमेन्ट र बालुवाको मिश्रणबाट हाइड्रोलिक

मेसिन प्रयोग गरेर बनाइन्छ । यसमा माटो र आगोको प्रयोग हुँदैन । यो ईँटाले एकअर्कामा इन्टरलक (जोडिने) काम गर्छ, जसले गर्दा गारो लगाउँदा सिमेन्टको खपत कम हुन्छ ।

(ख) **गुड ब्रिक्स सिस्टम (Good Bricks System):** यो कोरियाली प्रविधि हो, जसमा ईँटालाई आगामा नपोली, रसायन र दबाबको प्रयोग गरेर बलियो बनाइन्छ । यो वातावरणीय रूपमा निकै मैत्री मानिन्छ ।



- (ग) **भी.एस.वि.के. इँटा भट्टा (Vertical Shaft Brick Kiln - VSBK):** यो एक उन्नत खालको इँटा भट्टा हो, जसमा इँटालाई ठाडो वा भर्तिकल साफ्टमा राखेर पोलिन्छ। यसमा इन्धनको कम खपत हुन्छ र धुवाँ पनि कम निस्कन्छ।
- (घ) **हाइड्रोलिक मेसिन प्रविधि:** यसमा मेसिनद्वारा उच्च दबाव दिएर इँटा बनाइन्छ, जसले गर्दा इँटा निकै कडा र गुणस्तरीय हुन्छ।

६. आधुनिक प्रविधिका फाइदा

आधुनिक प्रविधिका फाइदा निम्नलिखित छन् :

- (क) **वातावरणमैत्री:** आगामा नपोल्ने भएकाले कार्बन उत्सर्जन कम हुन्छ।
 - (ख) **लागतमा कमी:** इन्टरलक प्रविधिमा सिमेन्ट र मजदुरको खर्च कम हुन्छ।
 - (ग) **वर्षेभरि उत्पादन:** परम्परागत भट्टा जस्तै वर्षायाममा रोकनुपर्दैन।
- यी आधुनिक प्रविधिले वातावरण जोगाउन र निर्माण कार्यलाई छिटो र बलियो बनाउन मद्दत गर्छन्।

७. इँटा निर्माणका चरण

इँटा निर्माण एक व्यवस्थित औद्योगिक प्रक्रिया हो।

- (क) **माटो छनोट :** पहिले राम्रो गुणस्तरको चिम्टाइलो माटो छानिन्छ।
- (ख) **माटो तयारी :** माटामा रहेका ढुङ्गा, घाँस आदि हटाइन्छ। यसमा पानी मिसाएर नरम बनाइन्छ।
- (ग) **मोल्डिङ :** माटालाई ढाँचामा राखेर इँटाको आकार दिइन्छ। यो कार्य हातले वा मेसिनको प्रयोग गरी गरिन्छ।
- (घ) **सुकाउने :** बनाइएको काँचो इँटा घाममा राखेर सुकाइन्छ। यसो गर्नाले पानी पूर्ण रूपमा हट्छ।
- (ङ) **पकाउने:** त्यसपछि इँटा पोल्ने भट्टामा उच्च तापक्रम (800°C–1000°C) मा पकाइन्छ। यसले इँटालाई कडा र टिकाउ बनाउँछ।
- (च) **चिस्याउने र भण्डारण:** काचो ईँट पकाएपछि चिस्याएर प्रयोगका लागि राखिन्छ।



निष्कर्ष

माटो मानव जीवनसँग प्रत्यक्ष जोडिएको बहुउपयोगी प्राकृतिक स्रोत हो। यसबाट कृषि उत्पादनदेखि लिएर

घर निर्माणका सामग्रीसम्म बनाउन सकिन्छ । कुमहाले चक्का र ईटा बनाउने प्रविधिले परम्परागत ज्ञान र आधुनिक उद्योगलाई जोड्ने महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ ।

अभ्यास

१. तलकामध्ये सही विकल्पमा सही (✓) चिह्न दिनुहोस्:

(क) ईटा पोल्ने भट्टामा कति तापक्रमसम्म पकाइन्छ ?

(अ) $0^{\circ}\text{C}-100^{\circ}\text{C}$ (आ) $100^{\circ}\text{C}-200^{\circ}\text{C}$

(ख) $300^{\circ}\text{C}-500^{\circ}\text{C}$ (ई) $800^{\circ}\text{C}-1000^{\circ}\text{C}$

(ख) इन्धनको कम खपत हुने ईटा बनाउने प्रविधि कुन हो ?

(अ) इन्टरलक ईटा प्रविधि (आ) गुड ब्रिक्स सिस्टम

(इ) भी.एस.बी.के. प्रविधि (ई) हाइड्रोलिक मेसिन प्रविधि

(ग) घ्याम्पो तलकामध्ये कुन सामग्री हो ?

(अ) परम्परागत सामग्री (आ) निर्माण सामग्री

(ख) आधुनिक सामग्री (ई) कुनै पनि होइन

(घ) माटाको दियोको माग कुन बेला बढी हुन्छ ?

(अ) नववर्ष (आ) दसैं (ख) तिहार (ई) साउने सङ्क्रान्ति

(ङ) आधुनिक प्रविधिको फाइदामा तलकामध्ये कुन होइन ?

(अ) वातावरणमैत्री (आ) लागतमा कमी

(ख) फरक फरक स्वरूपका बन्ने (ई) वर्षेभरि उत्पादन

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस्:

(क) निर्माण सामग्रीको कच्चा पदार्थ कहाँबाट उपलब्ध हुन्छ ?

(ख) कुमहाले चक्काका कति प्रकार हुन्छन् ?

(ग) आधुनिक प्रविधिमा किन कार्बन उत्सर्जन कम हुन्छ ?

(घ) मोल्डिङ भनेको के हो ?

(ङ) परम्परागत भट्टा कुन समयमा चल्दैन ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

- (क) आधुनिक प्रविधिका फाइदा के के हुन्धन् ?
- (ख) माटाबाट बनेका चारओटा परम्परागत सामग्रीको नाम दिनुहोस् ।
- (ग) इन्टरलक इँटा प्रविधि कस्तो हुन्छ ?
- (घ) माटाबाट बन्ने सामग्री के के हुन्छन् ?
- (ङ) बिजुलीबाट चलने चक्काबाट के के भाँडाकुँडा बनाउन सकिन्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

- (क) माटाको काम के के छन् ?
- (ख) माटाको कला सिक्न विकल्पमा के के प्रयोग गर्न सकिन्छ ?
- (ग) कुम्हाले चक्काका मुख्य पक्ष के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

- (क) तपाईँ घरमा माटाबाट बनेका के के सामग्री छन् ? सामग्रीको नाम र उपयोगको एउटा सूची बनाउनुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।
- (ख) माटाबाट आफूलाई मन पर्ने भाडा बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् । (माटाको विकल्प पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।)

सिकाइ सहजीकरण

- (क) माटो पोलेर सामग्री बनाउन प्रयोग गर्ने विशेष किसिमका चक्काको चित्र वा भिडियो देखाई छलफल गराउनुहोस् ।
- (ख) मुछेको पिठो ल्याउन लगाई त्यसबाट कुनै साँचोमा राखी त्यसबाट माटाको इँटा बनाउने प्रविधिको छलफल गराई सहजीकरण गराउनुहोस् ।

