हाम्रो टोखा

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा ८

"कला, सांकृतियुक्त, स्वच्छ, समुन्नत टोखा नगर"

टोखा नगरपालिका

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 #९८४०३४१३१२
मुद्रण	:	साझा प्रकाशन पुल्चोक, ललितपुर

विषय सूचि

पा:ठा : इप् (१)

साम्माङ् लिम्माङ् ....

११

पा:ठा :

पाठ १

टोखा नगरपालिका र यहाँका मुख्य जातजाति

१. परिचय

टोखा नगरपालिका सुन्दर र ऐतिहासिक ठाउँ हो । पहिले टोखा एउटा महत्त्वपूर्ण व्यापारिक केन्द्र थियो । यहाँ नेवार, खस आर्य र तामाङ जातिको बाहुल्य छ । यी जातिको आआफ्नै मौलिक पहिचान, वेशभूषा, धर्म र संस्कृति छन् । यसले टोखालाई रङ्गीन बनाएको छ ।

२. नेवार समुदाय

टोखा नगरपालिकाको पुरानो बस्तीमा नेवार समुदायको बाक्लो बस्ती छ । ऐतिहासिक रूपमा टोखा क्षेत्रलाई पुरानो नेपाल मण्डलको एक हिस्सा मानिन्थ्यो, जहाँ नेवारहरूको मुख्य बसोबास थियो । नेवारहरू कला, संस्कृति र व्यापारमा निकै अब्बल मानिन्छन् । उनीहरूले नै टोखाको सम्पदा र सभ्यतालाई धानेका छन् ।

(ख) वेशभूषा

नेवार समुदायका मानिसको पहिरन आफैँमा फरक खालको छ । नेवार जातिका पुरुषले परम्परागत रूपमा दौरा सुरुवाल र भोटो लगाउँछन् । टाउकामा सेतो रङको टोपी (गाउँले टोपी वा पछिल्लो समयमा नेपाली टोपी) पनि लगाउने गर्छन् । चाडपर्वमा माथिबाट पछ्यौरी ओढ्ने चलन छ ।

नेवार महिलाको मुख्य पहिरन हाकुपटासी हो । यो एउटा कालो साडी हो, जसको किनारमा रातो धर्सो हुन्छ । यसलाई विशेष तरिकाले बेरेर लगाइन्छ । महिलाले फरिया (धोती) र चोलो (ब्लाउज) पनि लगाउँछन् । गहनामध्ये लक्ष्मी हार, बुलाकी (नाकको गहना) र टीका लगाउने प्रचलन छ ।

(ग) धर्म र संस्कृति

नेवारहरूमा हिन्दु र बौद्ध दुवै धर्म मान्ने छन् । उनीहरूका आआफ्नै देवता र परम्परा छन् ।

(घ) चाडपर्व:

नेवार समुदायको सबैभन्दा ठुलो चाड नेवाः संवत (नयाँ वर्ष) र इन्द्रजात्रा हो । योमरी पुन्ही, म्ह पूजा (आत्म पूजा) र सिथी नखः पनि भव्य रूपमा मनाइन्छ । टोखामा पनि यी चाड धूमधामले मनाइन्छ ।

(ङ) खानपान र संस्कृति:

नेवारी भोजन अति प्रसिद्ध छ । चटामरी (नेवारी पिज्जा), योमरी, बारा, क्वातीलगायतका परिकार उनीहरूका मुख्य खाना हुन् । जात्रा र उत्सवमा साङ्गीतिक कार्यक्रम र नाचगान हुने गर्छ । खानपिन र जात्रा पर्वमा यो जाति अति सम्पन्न छ । नेवार जातिमा पर्व र भोजबिनाको कुनै दिन नै हुँदैन ।

तामाङ जातिका प्रमुख रीतिरिवाज

घेवा (मृत्यु संस्कार): तामाङ समुदायमा मृत्यु संस्कारलाई निकै महत्त्व दिइन्छ। मानिसको मृत्युपछि आत्माको शान्तिको लागि लामाद्वारा गरिने विशेष पूजालाई घेवा भनिन्छ । यसमा चारदेखि सात दिनसम्म पूजापाठ गरी मृतकको अन्त्येष्टि र जुठो फुकाउने कार्य गरिन्छ ।

ल्होसार (नयाँ वर्ष): तामाङको मुख्य चाड सोनाम ल्होसार हो। यो पर्व माघ शुक्ल प्रतिपदाको दिन नयाँ वर्षको रूपमा धूमधामका साथ मनाइन्छ । यस अवसरमा मिठो परिकार खाने, नयाँ लुगा लगाउने र नाचगान गर्ने गरिन्छ ।

ताम्बा र बोन् पो प्रथा: तामाङ समाजमा विवाह र अन्य शुभकार्यमा ताम्बा (संस्कृतिविद् र वक्ता) को उपस्थिति अनिवार्य मानिन्छ । ताम्बाले गीत र कविताको माध्यमबाट इतिहास, रीतिरिवाज र संस्कृति प्रस्तुत गर्छन्। त्यस्तै झारफुक र परम्परागत उपचारका लागि बोन् पो (झाँक्री) को भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

विवाह परम्परा: तामाङ समुदायमा मागी विवाह र भागी विवाह दुवै प्रचलनमा छ । यस जातिमा मामाको खलकको छोराछोरीसँग फुपू खलकको छोरा छोरीसँगको विवाह सम्बन्ध तामाङ समाजमा मान्य हुन्छ । यस्तो विवाह आफ्नो वंश वा हाड नातामा नभई बाह्य विवाहयोग्य वंशमा भएको मानिन्छ। मामा र फुपूका छोराछोरीसँगको सम्बन्ध दाजुबहिनीको नभई सोल्टी सोल्टिनी वा सम्धी सम्धिनीको रहन्छ । केटाहरूबिच सिधै साला भेना वा जेठान ज्वाइँको नाताले बोलाइन्छ। विवाहमा दाइजो प्रथाको सट्टामा छयाङबा (मामा पक्षलाई दिइने विशेष सम्मान र उपहार) को चलन हुन्छ। विवाहको टुङ्गो लाग्दा र सम्पन्न हुँदा ताम्बाले विशेष भूमिका खेल्छन्।

न्वारन र पास्नी: बच्चा जन्मिएको तेस्रो दिन (छोरा भए) वा पाँचौँ दिन (छोरी भए) सुत्केरी चोख्याउने र न्वारन गर्ने चलन छ। पास्नी गर्दा छोरालाई ५ महिना र छोरीलाई ४ महिनामा भात खुवाइन्छ।

मृत्युपछिको ४९ दिन: हिन्दु परम्पराभन्दा फरक, तामाङमा आफन्तको मृत्यु भएपछि ४९ औँ दिनसम्म लामा बोलाएर नियमित पूजा र प्रार्थना गर्ने गरिन्छ । यस अवधिमा मृतकको नाममा पञ्चशीलको पालना गरिन्छ ।

३. खस आर्य समुदाय

टोखा नगरपालिकामा खस आर्य समुदायको बसोबास छ । बाहुन (ब्राह्मण), क्षेत्री (छेत्री, ठकुरी) र दशनामी (सन्यासी) समुदाय खस आर्य समुदाय हो । उनीहरू नेपालको विभिन्न भूभागबाट बसाइँ सरेर यहाँ आएका हुन् । उनीहरू नेपाली भाषा र संस्कृतिको मूल प्रवाहसँग गहिरो रूपमा जोडिएका छन् ।

(क) वेशभूषा

यो समुदायको पहिरनलाई हामी राष्ट्रिय पहिरनकै रूपमा पनि चिन्छौँ । खस आर्य पुरुषले दौरा सुरुवाल र भोटो लगाउँछन् । यसको साथमा पछ्यौरी र नेपाली टोपी लगाउनुलाई शानको विषय मानिन्छ ।

खस आर्य महिलाले गुन्यु चोलो लगाउने गर्छन् । चोलो (ब्लाउज) र गुन्यु (फरिया) लाई यस जातिको महिलाको गरिमाको प्रतीक मानिन्छ । विवाहित महिला टीका, पोते, चुरा, औँठी र मङ्गलसूत्र जस्ता गहनाले सिँगारिन्छन् ।

(ख) धर्म र संस्कृति

यस समुदायका मानिसले मुख्यतया हिन्दु धर्म मान्ने गर्छन् ।

(ग) चाडपर्व

यस समुदायले दसैँ, तिहार, होली, राम नवमी र माघे सङ्क्रान्ति जस्ता चाड भव्य रूपमा मनाउँछन् । यस समुदायमा दसैँमा टीका थाप्ने र तिहारमा देउसी-भैलो खेल्ने चलन छ ।

(घ) संस्कार र मान्यता

यस जातिमा जन्मदेखि मृत्युसम्म न्वारन, व्रतबन्ध, विवाह, मरणपछि गरिने क्रियाकर्म जस्ता दश कर्मका संस्कार वैदिक परम्पराअनुसार गरिन्छ । उनीहरूको जीवनशैली वेद र पुराणका कथासँग जोडिएको हुन्छ ।

४. तामाङ समुदाय

तामाङ समुदाय टोखा नगरपालिकाको मूल निवासी समुदायमध्ये एक हो । नेपालको प्राचीन आदिवासी जनजातिमध्ये एक तामाङ जातिको आफ्नै विशिष्ट भाषा, मौलिक धर्म, संस्कृति र रीतिरिवाज रहेको छ । मुख्यतया बौद्ध धर्म (महायान) र बोन परम्परामा आधारित यी जातिको संस्कृति जन्मदेखि मृत्यु संस्कारसम्म फैलिएको हुन्छ । तामाङहरू प्रायः यस पालिकाको उत्तरी क्षेत्र झोर वरपरका पहाडि इलाकामा बस्ने गर्छन् । तामाङलाई मोर्मो पनि भनिन्छ । यिनीहरू आफ्नो गीत, सङ्गीत र साहसका लागि परिचित छन् ।

(क) वेशभूषा

तामाङ समुदायको पहिरन पनि निकै आकर्षक हुन्छ । तामाङ पुरुषले दौरा सुरुवाल वा भोटो र कछाड लगाउने गर्छन् । टाउकामा बाङ्ग्रा भनिने सेतो कपडाले बेरेर बनाइएको विशेष प्रकारको टोपी लगाउने चलन छ । तामाङ महिलाको पहिरनमा बक्खु र छुबी प्रमुख हुन् । बक्खु एक प्रकारको उनी कोट हो भने छुबी गलामा लगाइने उनी गहना हो । उनीहरू चाँदी र सुनका गरगहना टीका, ढुङ्ग्री र मुन्द्रा लगाउने गर्छन् । पछिल्लो समयमा तामाङ महिलाले पनि गुन्युचोलो लगाउने गरेको पाइन्छ ।

(ख) धर्म र संस्कृति

तामाङ समुदायमा बौद्ध धर्मको प्रभाव धेरै छ । उनीहरूले बुद्धका उपदेशलाई आत्मसात गरेका छन् ।

चाडपर्व

ल्होसार (विशेष गरी सोनाम ल्होसार) तामाङको सबैभन्दा ठुलो चाड हो। यो उनीहरूको नयाँ वर्ष हो । यस चाडमा उनीहरू राम्रो खाना खाने, नाचगान गर्ने र आफन्तलाई भेट्ने गर्छन् । त बुद्ध पूर्णिमा र म्हेन्दो पनि विशेष रूपले मनाइन्छ ।

(घ) भाषा र संस्कृति

यस समुदायका मानिस आफूहरूबिच आफ्नै भाषा (तामाङ भाषा) मा बोल्ने गर्छन् । यसको आफ्नै लिपि

ताम्यिग छ । सेलो तामाङ समुदायको मौलिक गीत हो, जुन जीवनका विभिन्न पक्षसँग सम्बन्धित हुन्छ । उनीहरूका बाजामा डम्फु, बिनायो र तुङ्ना प्रमुख छन् ।

टोखा नगरपालिका नेवार, बाहुन/क्षेत्री र तामाङ जस्ता मुख्य जाति र गुरुङ, राई, लिम्बू, कामी दमाईँ आदि विभिन्न जातजातिको साझा फूलबारी हो । यिनीहरूको आआफ्नै वेशभूषा, धर्म र संस्कृति र परम्परा भए पनि सबै मिलेर बसेका छन् । एकले अर्काको चाडपर्वमा सहभागिता जनाउँछन् र खुसी बाँड्छन् । विविधतामा एकताको यो सुन्दर नमुना नै टोखा र नेपालको पहिचान हो ।

परियोजना कार्य

तपाईँ आफू कुन जातिमा पर्नुहुन्छ ? घरमा आफ्ना आमाबुबालाई सोधेर आफ्नो जातिको परम्परा, रीतिरिवाज, चाडपर्व, धर्म, संस्कृति आदिका बारेमा जानकारी लिनुहोस् र कापीमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नमा दिइएका विकल्पमध्ये सही विकल्प छान्नुहोस् :

(क) टोखा नगरपालिकाको सन्दर्भमा हाकुपटासी भनेको के हो ?

(अ) तामाङ महिलाले लगाउने उनी कोट (आ) नेवारी महिलाको परम्परागत कालो साडी

(इ) बाहुन समुदायले लगाउने सेतो टोपी (ई) चाडपर्वमा खाइने एक प्रकारको रोटी

(ख) नेवार समुदायको ठुलो चाड कुन हो ?

(अ) दसैँ (आ) इन्द्रजात्रा

(इ) ल्होसार (ई) तिहार

(ग) बाहुन र क्षेत्री समुदायमा पुरुषहरूले प्राय: कस्तो प्रकारको पहिरन लगाउने गर्छन् ?

(अ) बक्खु र छुबी (आ) दौरा सुरुवाल र भोटो

(इ) हाकुपटासी र चोलो (ई) कछाड र बाङ्ग्रा टोपी

(घ) सेलो गीत र डम्फु बाजा कुन समुदायको मौलिक संस्कृतिसँग सम्बन्धित छ ?

(अ) नेवार (आ) बाहुन

(इ) क्षेत्री (ई) तामाङ

(ङ) टोखा नगरपालिकाभित्र बसोबास गर्ने मुख्य जातिको सन्दर्भमा तलको कुन कथन सही छ ?

(अ) यहाँ नेवार र तामाङ मात्र बस्छन् ।

(आ) यहाँ मूलत:बाहुन/क्षेत्री, नेवार र तामाङ बस्छन् ।

(इ) यहाँका मानिस एउटै जाति र संस्कृतिका छन् ।

(ई) यहाँको मूल जनसङ्ख्या मुस्लिम समुदायको छ ।

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेवारलाई कुन कुन क्षेत्रमा अब्बल मानिन्छ ?

(ख) हाकुपटासी कस्तो रङको साडी हो ?

(ग) तामाङ पुरुषले टाउकामा लगाउने टोपीलाई के भनिन्छ ?

(घ) खस आर्य समुदाय खास गरी कुन धर्म मान्छन् ?

(ङ) बक्खु के हो ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) टोखा नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मुख्य तीन जात जातिको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) नेवार समुदायका महिलाले लगाउने मुख्य पहिरनको नाम के हो ?

(ग) खस आर्य समुदायले मनाउने कुनै दुई मुख्य चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) तामाङ समुदायको सबैभन्दा ठुलो चाड कुन हो र यसलाई किन विशेष मानिन्छ ?

(ङ) तपाईँको आफ्नो समुदायमा कस्तो प्रकारको वेशभूषा प्रचलनमा छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेवार समुदायको खानपान संस्कृति कस्तो छ ? तिनीहरूका प्रमुख परिकार र चाडपर्वमा हुने कार्यक्रम उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) खस आर्य समुदायका महिला र पुरुषको वेशभूषा र गहनाका बारेमा विस्तृत रूपमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) तामाङ समुदायको भाषा, सङ्गीत र बाजाको बारेमा के के जानकारी पाठमा दिइएको छ ? विस्तारमा लेख्नुहोस् ।

(घ) नेवार समुदायका चाडपर्व कुन कुन हुन् ? ती चाड कसरी मनाइन्छन् भनी पाठको आधारमा लेख्नुहोस् ।

(ङ) टोखा नगरपालिकालाई साझा फूलबारी किन भनिएको छ ? विभिन्न जातिबिचको एकताको उदाहरण दिँदै आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफू बसेको वडा वा टोलमा प्रायजसो कुन जातजाति बस्छन् र उनीहरूले के कस्ता चाडपर्व र रीतिरिवाज मान्छन् ? सोधखोज गरेर कापीमा लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

यो पाठ शिक्षण गर्दा विशेष गरी छलफल र प्रश्नोत्तर विधि उत्तम हुन सक्छ । अवस्थाअनुसार स्थलगत भ्रमण पनि गराउनुपर्ने हुन सक्छ । कक्षामा विभिन्न जातजातिका विद्यार्थीबिच उनीहरूका संस्कारका बारेमा छलफल गर्न लगाएर सिकाउँदा शिक्षण जीवन्त हुन्छ ।

पाठ २

जनसङ्ख्या परिवर्तन र बसाइँसराइ

१. परिचय

हामी बसेको ठाउँ एउटा जीवन्त समाज हो, जहाँ मानिसहरू जन्मिन्छन्, हुर्किन्छन्, काम गर्छन् र सर्ने गर्छन् । कतिपय ठाउँमा मानिसको भिड हुन्छ, कतिपय ठाउँ सुनसान हुन्छ । यो अवस्था जनसङ्ख्या परिवर्तन र बसाइँसराइ (Migration) सँग जोडिएको हुन्छ ।

२. जनसङ्ख्या परिवर्तन

जनसङ्ख्या परिवर्तन भनेको कुनै निश्चित समयमा कुनै स्थानमा बस्ने मानिसको सङ्ख्यामा हुने घटबढ हो । जनसङ्ख्या परिवर्तन तीनओटा मुख्य प्रक्रियाबाट हुन्छ:

क) जन्म (जन्मदर): एक निश्चित अवधिमा (सामान्यतया १ वर्षमा) प्रति **१,०००** जनसङ्ख्यामा जीवित जन्मिएका बालबालिकाको सङ्ख्यालाई जन्मदर भनिन्छ । जति धेरै जीवित बच्चा जन्मिन्छन्, जनसङ्ख्या त्यति नै बढ्छ ।

(ख) मृत्यु (मृत्युदर): एक निश्चित अवधिमा (सामान्यतया १ वर्षमा) प्रति **१,०००** जनसङ्ख्यामा मृत्यु हुने मानिसको सङ्ख्यालाई मृत्युदर भनिन्छ । जति धेरै मानिसको मृत्यु हुन्छ, जनसङ्ख्या घट्छ ।

(ग) बसाइँसराइ : मानिस एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सर्ने क्रमलाई बसाइँसराइ भनिन्छ ।

यी तीनओटा कारकको संयोजनले कुनै पनि ठाउँको जनसङ्ख्या निर्धारण गर्छ ।

(३) बसाइँसराइ (migration)

मानिस आफ्नो जीवनस्तर सुधार गर्न, राम्रो अवसर खोज्न वा विपत्तिबाट बच्न आफ्नो ठाउँ छोडेर अर्को ठाउँमा गएर बसोबास गर्छन् । एक स्थानबाट अर्को स्थानमा बसोबासका लागि सर्ने प्रक्रियालाई बसाइँसराइ हो । बसाइँसराइ मुख्यतया दुई प्रकारका हुन्छन्:

क) **गाउँबाट सहर (आन्तरिक बसाइँसराइ):** राम्रो शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र सुविधाका लागि मानिस गाउँ छोडेर सहरतिर आउँछन् । यसलाई ग्रामीण सहरी बसाइँसराइ भनिन्छ ।

ख) **एउटा देशबाट अर्को देश (अन्तर्राष्ट्रिय बसाइँसराइ):** राम्रो काम, पढाइ वा सुरक्षाका लागि

मानिस एउटा देश छोडेर अर्को देशमा गएर बस्छन् ।

(४) जनसङ्ख्या परिवर्तन र बसाइँसराइको अवस्था

टोखा नगरपालिकामा पछिल्लो समयमा जनसङ्ख्या र स्वरूपमा परिवर्तन आएको छ । वि सं २०७८ को तथ्याङ्कअनुसार नेपालमा ग्रामीण भेगमा जनसङ्ख्याको वृद्धिदर घट्दै गइरहेको छ भने सहरी जनसङ्ख्याको वृद्धि दर बढ्दै गइरहेको छ । सन् २०११ (२०६८ साल) मा नेपालको ८२ प्रतिशत जनसङ्ख्या ग्रामीण क्षेत्रमा बस्थ्यो भने सन् २०२१ (२०७८ साल) मा आइपुग्दा यो घटेर ३३.८ प्रतिशतमा झरेको छ । सहरी क्षेत्रमा बस्ने जनसङ्ख्या १७.१ प्रतिशतबाट बढेर ६६.२ प्रतिशत पुगेको छ । यस तथ्याङ्कले सहरतिरको बसाइँसराइ कति तीव्र गतिमा भइरहेको छ भन्ने देखाउँछ ।

(५) टोखामा बसाइँसराइका कारण

टोखा नगरपालिकामा मानिसको बसाइँसराइ हुनुका पछाडि धेरै कारण छन् ।

क) धकेल्ने कारक (Push Factors)

अ) **रोजगारीको अभाव:** गाउँघरमा कृषिबाहेक अन्य रोजगारीका सीमित अवस हुन्छन् ।

आ) **राम्रो शिक्षा र स्वास्थ्यको अभाव:** गाउँमा राम्रो विद्यालय, कलेज र अस्पताल नहुँदा मानिस सहर खोज्न बाध्य हुन्छन् ।

ई) **विकासको कमी:** भौतिक पूर्वाधार (बाटो, बिजुली, पानी, सञ्चार) को कमीले पनि मानिसलाई गाउँ छोड्न उत्प्रेरित गर्छ ।

ख) तान्ने कारक (Pull Factors) ।

अ) **राजधानीको निकटता:** टोखा काठमाडौँ महानगरसँग जोडिएको छ, जसले गर्दा यहाँ रोजगारी, व्यापार र शिक्षाका असीमित अवसर पहुँचमा छन् ।

आ) **सुध्रिँदो पूर्वाधार:** टोखामा अहिले पक्की सडक, बिजुली, खानेपानी, राम्रा विद्यालय र स्वास्थ्य चौकीको विकास भएको छ । दुलाल गाउँ र साङ्ला जस्ता ठाउँमा मोटरबाटो पुगेको छ, जसले गर्दा त्यहाँको जीवन सहज भएको छ ।

ई) **सस्तो र शान्त आवास:** काठमाडौँको सुनसानीभन्दा अलि टाढा, टोखामा तुलनात्मक रूपमा सस्तोमा जग्गा र घर पाइन्छ । यहाँको वातावरण सहरी कोलाहलभन्दा अलि शान्त छ तर सहरी सुविधा पनि नजिकै छ ।

ई) **सुरक्षित लगानी:** गाउँमा रहेको जग्गा जोत्ने मानिस नभएपछि धेरैले त्यो बेचेर टोखा जस्ता ठाउँमा जग्गा किनेका छन्, जुन भविष्यका लागि राम्रो लगानी हुन्छ ।

(६) बसाइँसराइले टोखा नगरपालिकामा पारेको प्रभाव

ठुलो सङ्ख्यामा भएको बसाइँसराइले टोखा नगरपालिकामा सकारात्मक र नकारात्मक दुवै प्रकारको प्रभाव पारेको छ ।

क) सकारात्मक प्रभाव

अ) **विकास र समृद्धि:** नयाँ मानिसको आगमनले टोखामा व्यापार व्यवसाय फस्टाएको छ । पसल, रेस्टुराँ, पार्टी प्यालेस, शैक्षिक संस्था र स्वास्थ्य संस्था खुलेका छन् । यसले स्थानीय अर्थतन्त्रमा टेवा पुऱ्याएको छ ।

टोखामा नयाँ बस्ती विकासको झलक

आ) **सामाजिक सम्मिश्रण:** विभिन्न ठाउँ, संस्कृति र भाषा भएका मानिस एकै ठाउँमा बस्दा सामाजिक सद्भाव बढ्छ र नयाँ संस्कृतिको विकास हुन्छ ।

ई) **पूर्वाधारको विस्तार:** जनसङ्ख्या बढेसँगै सरकार र नगरपालिकाले पनि त्यहाँको बाटोघाटो, खानेपानी, ढल निकास, विद्युत्लगायतका पूर्वाधारको विकास र विस्तार गर्न बाध्य हुन्छ, जसको फाइदा सबैलाई हुन्छ ।

ख) नकारात्मक प्रभाव

पुरानो मौलिकता र समुदायको ह्रास: मानिसहरू गाउँ छोडेर सहर आउँदा उनीहरूको पुरानो ठाउँ बिस्तारै सुनसान हुँदै जान्छ । टोखा नगरपालिकाभित्रै पनि दुलाल गाउँ र साङ्ला जस्ता पुराना बस्ती यसका उदाहरण हुन् । यहाँका मानिस पनि सुविधा खोज्दै बेँसीतिर झरेका छन् । फलस्वरूप, पुराना घर खाली भएर जीर्ण हुँदै गएका छन् । आँगनमा झारपात पलाएको छ र त्यहाँको सामुदायिक एकता कमजोर हुँदै गएको छ ।

अव्यवस्थित सहरीकरण

अ) **जनघनत्व र स्रोतमा दबाब:** धेरै मानिस एकै ठाउँमा बस्दा त्यहाँको पूर्वाधार (बाटो, खानेपानी, ढल) मा चाप बढ्छ । पानीको अभाव हुन सक्छ, फोहोर व्यवस्थापनको समस्या आउन सक्छ ।

आ) **वातावरणीय प्रदूषण:** बढ्दो जनसङ्ख्याको कारण सवारीसाधनको चाप बढ्छ । घर निर्माणका लागि खाली जमिन मासिन्छ र फोहोर पनि बढ्छ । यसले वातावरण प्रदूषण निम्त्याउँछ ।

ई) **अव्यवस्थित सहरीकरण:** कहिलेकाहीँ मानिसले योजनाबद्ध तरिकाले नभई आफूखुसी जग्गा किनेर घर बनाउँदा सहर अव्यवस्थित देखिन थाल्छ । यसले सुन्दरता पनि घटाउँछ र समस्या पनि निम्त्याउँछ ।

(७) बसाइँसराइमा हामी प्रयास

बसाइँसराइ रोक्न सकिँदैन किनकि यो विकासको एउटा प्रक्रिया हो । यसलाई व्यवस्थित बनाउन सकिन्छ। टोखा नगरपालिका क्षेत्रभित्रको बसाइँसराइलाई व्यवस्थित बनाउन नगरपालिकाले निम्नानुसारका काम गर्नुपर्छ :

क) नगरपालिकाले नयाँ बस्तीलाई व्यवस्थित गर्ने योजना बनाउनुपर्छ ।

ख) पुराना बस्तीको संरक्षण गर्ने र त्यहाँ पनि विकासका पूर्वाधार पुऱ्याउने कोसिस गर्नुपर्छ ।

राम्रो जीवनको खोजीमा भएको बसाइँसराइले टोखालाई समृद्ध बनाएको छ तर यसले पुरानो पुस्ताको मौलिक पहिचान र समुदायलाई कमजोर बनाउने जोखिम पनि सिर्जना गरेको छ। विकास र मौलिकताबिच सन्तुलन मिलाउनु आजको आवश्यकता हो । हामी सबैले यो परिवर्तनलाई बुझेर आफ्नो समाज र वातावरणप्रति जिम्मेवार नागरिक बन्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रत्येक प्रश्नमा दिइएका विकल्पमध्ये सबैभन्दा उत्तम विकल्प छान्नुहोस् :

(क) कुनै निश्चित समयमा कुनै स्थानमा बस्ने मानिसको सङ्ख्यामा हुने घटबढलाई के भनिन्छ ?

(अ) बसाइँसराइ (आ) जनसङ्ख्या परिवर्तन

(इ) सहरीकरण (ई) विकास निर्माण

(ख) तल दिइएका मध्ये कुन बसाइँसराइको तान्ने कारक (Pull Factor) हो ?

(अ) गाउँमा रोजगारीको अभाव हुनु

(आ) गाउँमा राम्रो विद्यालय नहुनु

(इ) सहरमा राम्रो स्वास्थ्य सेवाको उपलब्धता हुनु

(ई) गाउँमा बाटाघाटाको अभाव हुनु

(ग) टोखा नगरपालिकाभित्र पर्ने दुलाल गाउँ र साङ्ला जस्ता पुराना बस्ती बिस्तारै सुनसान हुँदै जानुको मुख्य कारण के हो ?

(अ) त्यहाँ भूकम्प गएकोले

(आ) त्यहाँ मानिसहरू बिरामी परेकोले

(इ) मानिसहरू राम्रो सुविधा खोज्दै बेंसीतिर झरेका कारण

(ई) त्यहाँ जंगली जनावरको प्रकोप भएको कारण

(घ) बसाइँसराइले टोखा नगरपालिकामा पारेको नकारात्मक प्रभाव कुन हो ?

(अ) व्यापार व्यवसायको विस्तार हुनु

(आ) विभिन्न संस्कृतिको समिश्रण हुनु

(इ) पुरानो मौलिकता र सामुदायिक एकतामा ह्रास आउनु

(ई) पूर्वाधारको विकास हुनु

(ङ) राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालयको तथ्याङ्कअनुसार सन् २०२१ (२०७८ साल) मा नेपालको कति प्रतिशत जनसङ्ख्या सहरी क्षेत्रमा बसोबास गर्छ ?

(अ) १७.१ प्रतिशत   (आ) ३३.८ प्रतिशत

(इ) ८२ प्रतिशत   (ई) ६६.२ प्रतिशत

२. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) मानिसहरूको सङ्ख्यामा हुने घटबढलाई के भनिन्छ ?

(ख) मानिसहरू एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सर्नेलाई के भनिन्छ ?

(ग) अन्य ठाउँबाट मानिस टोखामा सरेर आउनु कुन कारक हो ?

(घ) देशको एउटा ठाउँबाट अर्को ठाउँतिर हुने बसाइँसराइलाई के भनिन्छ ?

(ङ) टोखामा बढ्दो जनसङ्ख्या वृद्धि हुने मुल कारक कुन हो ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या परिवर्तन भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) बसाइँसराइ भनेको के हो ? यसका मुख्य कारण के के हुन सक्छन् ?

(ग) मानिसहरू गाउँ छोडेर सहरतर्फ आउनुको मुख्य कारण के हो ?

(घ) टोखा नगरपालिकामा भएको बसाइँसराइले त्यहाँको पुरानो बस्ती (जस्तै: साङ्ला गाउँ) मा के असर पारेको छ

(ङ) तपाईंको विचारमा, बसाइँसराइका कारण हुने एउटा सकारात्मक र एउटा नकारात्मक प्रभाव लेख्नुहोस् ।

तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या परिवर्तनका मुख्य तीन प्रक्रियाको व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ख) बसाइँसराइ भन्नाले के बुझिन्छ ? यसको प्रकार उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) टोखा नगरपालिकामा बसाइँसराइ हुनुका धकेल्ने र तान्ने कारक विस्तारमा लेख्नुहोस् ।

(घ) बसाइँसराइले टोखा नगरपालिकामा पारेका सकारात्मक र नकारात्मक प्रभाव व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ङ) बसाइँसराइलाई व्यवस्थित बनाउन नगरपालिका र नागरिकले के उपाय अपनाउनुपर्छ ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

पाँच वर्षअगाडि तपाईंबसेको ठाउँ वरपरको बस्ती, बाटोघाटो, खानेपानी, सरसफाइ, प्राकृतिक वातावरण, यातायात आदिको अवस्था कस्तो थियो र अहिले त्याहाँको अवस्था कस्तो छ ? आफ्ना बुबाआमा वा नजिकका पहिल्यैदेखि त्यहाँ बसोबास गर्ने मानिसलाई सोधेर लेख्नुहोस् । यी दुई अवस्थाको फरकका आधारमा निष्कर्ष निकाल्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

यो पाठ शिक्षण गर्दा टोखाका रैथाने पुरानो पुस्ताका (५०/६० वर्ष काटेका) ज्येष्ठ नागरिक कसैलाई कक्षामा बोलाएर त्यहाँको पहिलेको अवस्था कस्तो थियो भन्नेबारे विद्यार्थीका अगाडि भन्न लगाउने र विद्यार्थीलाई प्रश्न गर्न लगाउने गर्दा शिक्षण अति रोचक र जीवन्त हुन्छ । यसरी शिक्षण गर्दा स्थानीय व्यक्तिको विद्यालयप्रति माया पनि बढ्छ

पाठ ३

टोखाका महत्त्वपूर्ण स्थान

१. परिचय

टोखा प्राकृतिक सौन्दर्य, धार्मिक आस्था, ऐतिहासिक सम्पदा र सांस्कृतिक विविधताले भरिएको छ । टोखा प्राचीन समयदेखि नै महत्त्वपूर्ण बस्तीको रूपमा चिनिन्छ । यहाँका मन्दिर, गुम्बा, परम्परागत बस्ती, पानीका मुहान तथा ऐतिहासिक धरोहरले यस क्षेत्रलाई विशेष बनाएका छन् । टोखा नगरपालिकाका महत्त्वपूर्ण स्थानले हाम्रो इतिहास, संस्कृति, धर्म र जीवनशैली सिकाउँछन् ।

२. टोखा नगरपालिकाको अवस्थिति

टोखा नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थितिले यहाँका महत्त्वपूर्ण स्थान चिन्न सहयोग पुराउँछ । यस नगरपालिकाको पूर्वमा बुढानिलकण्ठ नगरपालिका, पश्चिममा तारकेश्वर नगरपालिका, दक्षिणमा काठमाडौँ महानगरपालिका र उत्तरमा शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज पर्छ । टोखालाई चारैतिरबाट महत्त्वपूर्ण क्षेत्रले घेरेको छ । उत्तरमा शिवपुरी–नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जले टोखालाई प्राकृतिक हरियालीको ओत दिएको छ । टोखा नगरपालिकाभित्र थुप्रै ऐतिहासिक, धार्मिक तथा प्राकृतिक स्थान र सम्पदा रहेका छन् ।

३. महत्त्वपूर्ण स्थान

(क) चण्डेश्वरी मन्दिर

चण्डेश्वरी मन्दिर टोखा नगरपालिकाको सबैभन्दा प्रसिद्ध धार्मिक स्थल हो । यो मन्दिर टोखाको उत्तरपूर्वी भागमा शिवपुरीको फेदीमा पर्छ । यो मन्दिर देवी चण्डेश्वरीलाई समर्पित छ । स्थानीय मानिसले चण्डेश्वरी देवीलाई शक्तिशाली र रक्षक देवीका रूपमा पूजा गर्छन् ।

(अ) चण्डेश्वरी मन्दिरका विशेषता

यो मन्दिर प्राचीन कला कौशलले भरिपूर्ण छ । यसलाई प्राचीन नेवारी शैलीमा निर्माण गरिएको छ । यस मन्दिरमा काठमा सुन्दर कलाकृति र नक्कासी जडान गरिएको छ । यस मन्दिरको कलाकौशल त अब्बल छ नै अझ यो भन्दा पनि यसभित्र रहेको माता चण्डेश्वरीको मूर्ति अद्भुत छ । यो मूर्ति देख्ने जो कोहीलाई पनि साक्षात देवीको दर्शन गरेको आभास हुन्छ । यस मन्दिरलाई टोखा क्षेत्रको पहिचानको प्रतिक मानिन्छ ।

(आ) धार्मिक महत्त्व

हरेक वर्ष यस मन्दिरमा मेला लाग्छ । विशेष गरी दसैँ, नवरात्री र स्थानीय जात्राका समयमा भक्तजनको भिड लाग्छ । यस मन्दिरले समुदायलाई एकत्रित गरेको छ । यस मन्दिरमा पुगी माता चण्डेश्वरीको दर्शन गर्नाले आफूले मागेको वर प्राप्त हुन्छ भन्ने धार्मिक विश्वास रहेको छ । टोखाका वासिन्दाले विवाह गरेको चौथो दिनमा नव दम्पतीले यस मन्दिरमा दर्शन गर्न जाने प्रचलन छ ।

(ख) सपनतीर्थ

सपनतीर्थ टोखाको अर्को महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा प्राकृतिक स्थान हो । यो स्थान पानीको स्रोत र धार्मिक

स्नानस्थलका रूपमा चिनिन्छ । हरियाली वातावरणले घेरिएको यस स्थानमा मान्यताअनुसार स्नान गर्दा पाप नष्ट हुन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ । यहाँ स्नान गर्नाले कुष्ठरोग निको हुन्छ भन्ने जनविश्वास पनि रहिआएको छ । यो स्थान टोखाको धार्मिक पर्यटनको महत्त्वपूर्ण केन्द्रको रूपमा रहेको छ । प्राकृतिक जलस्रोत संरक्षणको जीवन्त उदाहरण यस क्षेत्रमा देख्न सकिन्छ । वातावरणीय शिक्षा सिक्ने उत्कृष्ट स्थानका रूपमा पनि यो स्थानको महत्त्व छ । यो स्थानमा मन्दिर दर्शन गर्न, वनभोज खान र प्राकृतिक स्वरूप अवलोकन गर्न आउनेको भिड लाग्ने गर्छ । विशेष गरी हरेक साल वैशख १ गते नयाँ वर्षका दिन यस पोखरीमा स्नान गर्नेको घुइँचो लाग्छ ।

(ग) टोखा पुरानो बजार

करिब शतप्रतिशत नेवार बस्ती भएको टोखाको पुरानो बजार ऐतिहासिक र सांस्कृतिक रूपमा महत्त्वपूर्ण स्थान हो । यसलाई जीवित सङ्ग्रहालय पनि भनिन्छ । मध्यकालमा राजा रत्नमल्लले टोखालाई तीन सय घरको सहर बसाएको चर्चा देवमाला वंशावलीमा गरिएको छ । टोखाका विभिन्न स्थानमा लिच्छविकालीन अभिलेख पाइएका छन् । यसबाट टोखामा प्राचीनकालमा नै बस्ती बसिसकेको बुझ्न सकिन्छ । यहाँ परम्परागत नेवारी घर, साँघुरा गल्ली, पुराना ढुङ्गेधारा र ऐतिहासिक चोक अझै पनि पुरानै स्वरूपमा छन् । प्राचीन समयमा टोखा व्यापारिक मार्गको रूपमा प्रसिद्ध थियो । व्यापारीहरू यहाँ विश्राम गर्थे र व्यापार गर्थे । यसैले यहाँको पुरानो बजारले उस समयको व्यापारिक र सामाजिक जीवनको झलक दिन्छ । टोखाको पुरानै बजारमा नेवारी संस्कार र परम्परा अझै पनि जीवन्त देख्न पाइन्छ । यहाँ नेवार परम्पराअनुसारका जात्रा र पर्व देख्न पाइन्छ । यहाँका नेवार अझै पनि परम्परागत जीवनशैली र पोसाकमा सजिएको पाइन्छ । यो ठाउँमा पुरातन नेवारी निर्माण शैलीका घर देख्न पाइन्छ । यस ठाउँमा हरेक शनिवार नेवारी बारा,छोइला, कचिला, भुटन, खलमा कुटेका चिउरा, मम, अचार, माछा, आलु आदिका फरक फरक स्वादका खानाको मेला लाग्ने गर्थ्यो । हाल यो मेला स्थगित भएको छ । टोखाको पुरानो बस्तीभित्र

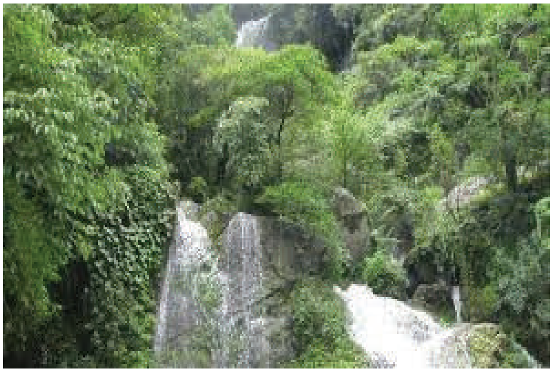
बाम्फः,यरफल, त्वापचा, नैँचा, लाछी, धसी, बहाले, हरमांफले, नासले, थलगे, क्वाखले जस्ता नेवारी नाम गरेका ठाउँ छन् ।

(घ) सरस्वती मन्दिर

विद्या र ज्ञानकी देवी सरस्वतीलाई समर्पित यो मन्दिर विद्यार्थीका लागि विशेष महत्त्वको मानिन्छ । विद्यार्थीहरू परीक्षाअघि यहाँ पूजा गर्न जान्छन् र आशीर्वाद लिन्छन् । वसन्त पञ्चमीको दिन यस मन्दिरमा भिड लाग्छ । यस मन्दिरमा साना साना बालबालिकालाई पहिलोपटक अक्षर लेखाउने संस्कार गरिन्छ ।

(ङ) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज

टोखा नगरपालिकाको उत्तरी भाग शिवपुरीनागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जसँग जोडिएको छ । यो निकुञ्ज काठमाडौँ उपत्यकाको महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदा हो । यस निकुञ्जले वन्यजन्तुको संरक्षण, पानीका स्रोतको संरक्षण र जैविक विविधता कायम गरेको छ । काठमाडौँ उपत्यकाका धेरै खोलाको उद्गम यहीँबाट हुन्छ । यस राष्ट्रिय निकुञ्जमा चितुवा, बँदेल, बाँदर, हरिण, स्याल, ब्वाँसो पाउनुका साथै कालिज, वनकुखुरा, काग, लाटोकोसेरो, कोइली आदि प्रजातिका चरा पाइन्छन् ।



(च) ढुङ्गेधारा र पोखरी

टोखामा परम्परागत पानीका संरचना ढुङ्गेधारा (हिती) र पोखरी पाइन्छन् । यी संरचना प्राचीन नेपालको उन्नत इन्जिनियरिङका प्रमाण हुन् । ढुङ्गेधारा पुरानो पानी आपूर्ति प्रणाली हो । ढुङ्गाबाट बनाइएका यी धाराले सयौँ वर्षदेखि समुदायलाई पानी उपलब्ध गराउँदै आएका छन् । यस प्रणालीले अझै पनि काम गर्छ । यसले हाम्रा पुर्खाको बुद्धिमत्ता देखाउँछ । ढुङ्गेधाराका अतिरिक्त ठाउँ ठाउँमा पोखरी पनि रहेका छन् । प्राचीनकालदेखि नै सिँचाइ, जनावरलाई खुवाउन र आगलागी भएमा आगो निभाउन पनि पोखरीको निर्माण गरिएको भन्ने भनाइ छ । पोखरीले वातावरण सन्तुलन कायम राख्न सहयोग पुऱ्याउनुका साथै भूमिगत पानीको पुनर्भरण (Groundwater Recharge) मा पनि महत्त्वपूर्ण योगदान गरेका छन् ।

टोखा नगरपालिका इतिहास, संस्कृति, धर्म र प्रकृतिको अनुपम सङ्गम हो । करिब १५०० वर्ष पुरानो इतिहास बोकेको यस सहरले हजारौँ पर्यटकलाई आफ्नो पुरातात्त्विक महत्त्व र जीवन्त संस्कृतिले आकर्षित गर्छ । चण्डेश्वरी मन्दिरदेखि झोरको झरनासम्म, भूतखेल मैदानदेखि धापासीका गल्लीसम्म, टोखाको कुनाकाप्चामा कुनै न कुनै कथा र इतिहास लुकेको छ ।

यी सम्पदा हाम्रा पहिचान हुन् । यिनको संरक्षण र प्रवर्धन गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।

क्रियाकलाप: कक्षामा भएका विद्यार्थी विभिन्न वडाबाट आएको हुनुहुन्छ होला । विभिन्न वडाबाट आउने साथीको वडा समूह बनाउनुहोस् र छलफल गरी आआफ्ना वडामा भएका ऐतिहासिक र धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थानको सूची बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नमा दिइएका मध्ये उत्तम विकल्प छनोट गर्नुहोस् :

(क) टोखा नगरपालिका काठमाडौँ उपत्यकाको कुन भागमा अवस्थित छ ?

(अ) दक्षिण भाग (आ) पूर्व भाग

(इ) उत्तर भाग (ई) पश्चिम भाग

(ख) टोखा नगरपालिकाको उत्तरमा कुन राष्ट्रिय निकुञ्ज पर्छ ?

(अ) चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज (आ) बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्ज

(इ) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज (ई) सगरमाथा राष्ट्रिय निकुञ्ज

(ग) चण्डेश्वरी मन्दिर कुन शैलीमा निर्माण गरिएको छ ?

(अ) आधुनिक शैली (आ) मुगल शैली

(इ) प्राचीन नेवारी शैली　　(ई) रोमन शैली

(घ) सपनतीर्थमा स्नान गर्दा के हुन्छ भन्ने धार्मिक विश्वास छ ?

(अ) धन प्राप्त हुन्छ ।　　(आ) पाप नष्ट हुन्छ ।

(इ) सबै रोग नाश हुन्छ ।　　(ई) वर्षा हुन्छ ।

(ङ) टोखाको पुरानो बजारमा हरेक शनिवार कस्तो मेला लाग्ने गर्थ्यो ?

(अ) पशु मेला　　(आ) पुस्तक मेला

(इ) परम्परागत खानाको मेला　　(ई) खेलकुद मेला

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) टोखा नगरपालिका कुन जिल्लामा पर्छ ?

(ख) चण्डेश्वरी मन्दिर कहाँ अवस्थित छ ?

(ग) सपनतीर्थमा नयाँ वर्षको दिन कुन कार्य गरिन्छ ?

(घ) टोखाको पुरानो बजारमा मुख्य रूपमा कुन जातिको संस्कृति देखिन्छ ?

(ङ) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जमा पाइने एक जनावरको नाम लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) टोखा नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) चण्डेश्वरी मन्दिर किन प्रसिद्ध छ ?

(ग) सपनतीर्थको धार्मिक महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(घ) टोखाको पुरानो बजारलाई जीवित सङ्ग्रहालय किन भनिन्छ ?

(ङ) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जको महत्त्व के हो ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

(१) टोखाको सबैभन्दा प्रसिद्ध मन्दिर कुन हो र यसको विशेषता के के हुन् ?

(२) सपनतीर्थ केका लागि प्रसिध्द छ ?

(३) टोखा पुरानो बजारलाई जीवित सङ्ग्रहालय किन भनिन्छ ? कारण लेख्नुहोस् ।

(४) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जको महत्त्व आफ्नै शब्दमा लेख्नुहोस् ।

(५) टोखाका धार्मिक स्थानले हामीलाई के सिकाउँछन् ? कुनै दुइटाको बारेमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(१) टोखा नगरपालिकाको सरल नक्सा बनाउनुहोस् र महत्त्वपूर्ण स्थान देखाउनुहोस् ।

(२) टोखाका हेर्न लायक विभिन्न ठाउँका बारेमा उल्लेख गर्दै तपाईँको साथीलाई घुम्न आउन अनुरोध गरेर एउटा चिठी लेख्नुहोस् ।

(३) शनिवारको दिन आफ्नो अभिभावकसँग टोखा बजारमा लाग्ने मेला हेर्न जानुहोस् र त्यहाँ देखेका कुरा कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

यो पाठ शिक्षण गर्दा विद्यार्थीलाई अनिवार्य रूपमा यहाँ उल्लिखित र टोखामा रहेका अन्य महत्त्वपूर्ण ठाउँको स्थलगत भ्रमण गराउनुपर्छ । भ्रमणपछि विद्यार्थीलाई हरेक ठाउँका बारेमा लेखेर प्रस्तुत गर्न लगाउँदा सिकाइ प्रभावकारी र दिगो हुन्छ ।

कक्षामा मल्टिमिडिया प्रयोग गरी पढाउन सके शिक्षण अझ प्रभावकारी हुन सक्छ ।

पाठ ४

टोखा नगरकार्यपालिकाको गठन

१. परिचय

सडक, खानेपानी, विद्यालय, स्वास्थ्य चौकी जस्ता सेवा व्यवस्थापन गर्न स्थानीय सरकार गठन गरिएको हो । नेपालमा स्थानीय तहअन्तर्गत गाउँपालिका र नगरपालिका पर्छन् । यहाँकाम गर्न एउटा संयन्त्र वा निकाय बनेको हुन्छ जसलाई कार्यपालिका भनिन्छ ।

२. टोखा नगरपालिकाको सङ्क्षिप्त परिचय

टोखा नगरपालिका काठमाडौँ उपत्यकाको एउटा पुरानो सहर हो । यो काठमाडौँ जिल्लाका १० ओटा नगरपालिकामध्ये एक हो । यसको इतिहास करिब १५०० वर्ष पुरानो छ । जब नेपालमा लिच्छवि वंशको राज्य थियो । टोखा नाम कसरी रहन गयो भन्नेबारेमा एउटा रोचक कथा छ । यो नाम दुई नेवारी शब्दबाट बनेको हो: तुको अर्थ उखु र ख्यको अर्थ खेत हो । टोखा भनेको उखु खेती हुने ठाउँ हो । पहिले यहाँ उखु प्रशस्त मात्रामा उब्जाइन्थ्यो र यसैबाट विभिन्न मिठाई बनाइन्थ्यो । सखरबाट बन्ने चाकुका लागि यो ठाउँ अद्यपि प्रसिद्ध छ ।

३. नगरपालिकाको गठन

नगरपालिका बन्नका लागि निश्चित मापदण्ड पूरा गर्नुपर्छ । न्यूनतम जनसङ्ख्या २०,००० (पहाडी क्षेत्रमा १०,०००), वार्षिक आय कम्तीमा ४० लाख रुपियाँ र आधाभन्दा बढी क्षेत्रमा बिजुली, सडक, खानेपानी जस्ता आधारभूत सुविधा हुनुपर्छ । यसै क्रममा तोकिएका पूर्वाधार पूरा भएकाले नेपाल सरकारले २०७१ साल मङ्सिर १६ गते (२ डिसेम्बर २०१४) का दिन टोखा नगरपालिकाको गठन गरेको थियो । काठमाडौँ उपत्यकाको उत्तरमा रहेका धापासी, झोर महाङ्काल,गोङ्गबु, टोखा चण्डेश्वरी र टोखा सरस्वती गरी पाँचओटा गाविसलाई मिलाएर टोखा नगरपालिका बनाइएको हो ।

३. प्रशासनिक संरचना

नगरपालिका गठन भएपछि यसलाई सञ्चालन गर्नका लागि एउटा प्रशासनिक संरचना बनाइन्छ । नेपालको संविधान र स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ अनुसार टोखा नगरपालिकाको संरचना तयार भएको हो । सहज रूपमा सेवा प्रवाह गर्नका लागि नगरपालिकालाई साना साना एकाइमा विभाजन गरिन्छ, जसलाई वडा भनिन्छ । टोखा नगरपालिकालाई जम्मा ११ ओटा वडामा विभाजन गरिएको छ ।

४. नगरकार्यपालिकाको गठन

नगरपालिकाको गठन भइसकेपछि त्यसलाई सञ्चालन गर्न र दैनिक निर्णय लिनका लागि एउटा कार्यकारी निकाय आवश्यक हुन्छ । यही निकायलाई नगरकार्यपालिका भनिन्छ । यसलाई स्थानीय तहको मन्त्रिपरिषद्को रूपमा बुझ्न सकिन्छ । नगरकार्यपालिकाले नगरपालिकाको दैनिक प्रशासन, नीति कार्यान्वयन र बजेट व्यवस्थापनको काम गर्छ । नगर कार्यपालिकामा एक जना प्रमुख, एक जना उपप्रमुख, नगरपालिकाका प्रत्येक वडाका वडाध्यक्ष, नगरसभाले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेको पाँच जना महिला सदस्य र दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट नगरसभामा निर्वाचित गरेको तीन जना सदस्य मिलेर नगर कार्यपालिका बन्छ । यसरी गठन हुने नगरसभाको कार्यकाल पाँच वर्षको हुन्छ । नगरसभाको कार्यकाल समाप्त हुनु भन्दा दुई महिना अगाडि सदस्यको निर्वाचन हुनुपर्ने संविधानमा प्रावधान रहेको छ ।

(क) नगरकार्यपालिकाको गठन प्रक्रिया

नगरकार्यपालिकाको गठन दुई चरणमा हुन्छ:

पहिलो चरण: नगरसभाको गठन

नगरपालिका सञ्चालन गर्न जनताले आफ्नो प्रतिनिधि चुन्छन् । प्रत्येक पाँच वर्षमा स्थानीय तहको निर्वाचन हुन्छ । यस निर्वाचनमा जनताले आफ्नो मतद्वारा निम्नलिखित व्यक्ति चुन्छन् । यसरी बन्ने संयन्त्रलाई नगरसभा भनिन्छ ।

पद	विवरण	सङ्ख्या (टोखाको हकमा)
नगरप्रमुख (मेयर)	नगरपालिकाको मुख्य कार्यकारी प्रमुख	१ जना
उपप्रमुख (उपमेयर)	प्रमुखको सहायक	१ जना
वडा अध्यक्ष	प्रत्येक वडाको प्रमुख	११ जना (११ वडा × १)
वडा सदस्य	प्रत्येक वडाबाट चार जना	
(पुरुष २, महिला १, दलित महिला १)	४४ जना (११ वडा × ४)	
	नगरसभामा जम्मा सङ्ख्या	५७ जना

दोस्रो चरण: नगरकार्यपालिका गठन

उल्लिखित निर्वाचित जनप्रतिनिधि(नगरसभा सदस्य) मध्ये केही स्वतः (पदेन) नगरकार्यपालिकाको सदस्य हुन्छन् भने केही पुन: निर्वाचित हुन्छन् । नेपालको संविधान र स्थानीय तह सञ्चालन ऐनअनुसार

नगरकार्यपालिकाको गठन निम्नअनुसार हुन्छ :

पदेन सदस्य (स्वतः सदस्य हुने):

(अ) नगरप्रमुख: नगरकार्यपालिकाको अध्यक्ष हुने

(आ) नगर उपप्रमुख: नगरकार्यपालिकाको उपाध्यक्ष हुने

(इ) सबै वडाअध्यक्ष: नगरभित्रका सबै वडाका वडाअध्यक्ष स्वतः नगरकार्यपालिकाको सदस्य हुने

निर्वाचित सदस्य (नगरसभाले चुन्ने):

यी सदस्य नगरसभा (जसलाई निर्वाचक मण्डल पनि भनिन्छ ।) ले निर्वाचित गर्छ । नगरसभामा नगरप्रमुख, उपप्रमुख, सबै वडाअध्यक्ष र सबै वडासदस्य रहन्छन् । यस नगरसभाले निम्नानुसार नगरकार्यपालिका सदस्य चुन्छ:

(अ) महिला सदस्य (५ जना): नगरभित्रका निर्वाचित महिला वडासदस्यमध्येबाट पाँच जना महिला सदस्य नगरकार्यपालिका सदस्यमा चुनिन्छन् ।

(आ) दलित वा अल्पसङ्ख्यक सदस्य (तीन जना): नगरभित्र बसोबास गर्ने दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट तीन जना सदस्य चुनिन्छन् । यिनीहरू वडासदस्य नभए पनि हुन सक्छन् ।

यसरी पदेन र निर्वाचित गरी जम्मा सदस्य मिलेर नगरकार्यपालिका गठन हुन्छ । यसप्रकार टोखा नगरपालिकाको नगरसभामा ५७ जना र नगरकार्यपालिकामा २१ जना रहेका हुन्छन् । नगरकार्यपालिकामा मेयरले अध्यक्षको भूमिका गर्छन् भने हरेक वडामा वडाध्यक्षले सो भूमिका गर्छन् । वडामा कार्यसञ्चालनका लागि वडाध्यक्षको अध्यक्षतामा चार जना वडासदस्य रहेको एउटा निर्वाचित संरचना बनेको हुन्छ । यसले आफ्नो वडाभित्रका नाता प्रमाणित, विवाह दर्ता, मालपोत उठाउने, नागरिकतासहित विभिन्न सिफारिस गर्नेलगायतका तोकिएका विभिन्न ३७ प्रकारका काम गर्छ ।

परियोजना कार्य: तपाईँ आफू बसेको वडा कार्यालयको भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँ वडाध्यक्ष, वडा सदस्य र वडा सचिव को को हुनुहुँदो रहेछ, नाम टिपोट गर्नुहोस् । त्यस वडाबाट जनताले के के सेवा सुविधा पाउने रहेछन् ? त्योसमेत सोधेर जानकारी कापीमा उतार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. नगरकार्यपालिका र नगरसभाबिचको भिन्नता

प्रायः मानिसहरू नगरकार्यपालिका र नगरसभालाई एउटै निकायजस्तो ठान्छन् । तर यी दुई फरक निकाय हुन् । यिनको अधिकार पनि फरक छ ।

नगरकार्यपालिका (कार्यकारी निकाय)	नगरसभा (विधायिका/कानुन निर्माण गर्ने निकाय)
सानो आकारको हुन्छ (टोखामा करिब २१ जना)	ठुलो आकारको हुन्छ (टोखामा ५७ जना)
दैनिक प्रशासन र निर्णय गर्ने निकाय	नीति, ऐन, बजेट पारित गर्ने निकाय
नगरप्रमुखको नेतृत्वमा हुन्छ ।	नगरप्रमुख र उपप्रमुखसहित सबै सदस्य हुन्छन् ।
कार्यपालिकामा नगरप्रमुख, उपप्रमुख, वडाध्यक्ष र महिला पाँच र अल्पसङ्ख्यक तीन जना सदस्य हुन्छन् ।	नगरसभामा कार्यपालिका सदस्यका साथै हरेक वडाबाट चार चार जना वडासदस्य पनि हुन्छन् ।

५. नगरपालिका र नगरकार्यपालिकाले गर्ने मुख्य काम

टोखा नगरपालिका र यसको नगरकार्यपालिका गठन भएपछि यसले आफ्नो क्षेत्रभित्र धेरै प्रकारका काम गरिरहेको छ । यसको मुख्य उद्देश्य नागरिकको जीवनस्तर सुधार्नु हो । नगरकार्यपालिकाले गर्ने केही मुख्य काम यसप्रकार छन्:

१. पूर्वाधार विकास: सडक, खानेपानी, ढल निकास, पुल, बत्ती आदिको व्यवस्था र मर्मत गर्ने

२. शिक्षा र स्वास्थ्य: सामुदायिक विद्यालय र स्वास्थ्य केन्द्रको सञ्चालन र सुधार गर्ने

३. कृषि र पशुपालन: किसानहरूलाई सहयोग, बिउविजन, मलको व्यवस्था र सल्लाह दिने

४. सामाजिक सुरक्षा: ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला, अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण गर्ने

५. सुशासन र सेवा प्रवाह: जन्म, मृत्यु, विवाह दर्ता, नागरिकताको सिफारिस, व्यवसाय दर्ता जस्ता प्रशासनिक सेवा सहज रूपमा उपलब्ध गराउने

६. स्थानीय संस्कृति र पर्यटन प्रवर्द्धन: टोखा चण्डेश्वरी मन्दिर, झोर महाँकालको झरना, सपनतीर्थ जस्ता धार्मिक र पर्यटकीय स्थलको संरक्षण र नयाँ पर्यटकीय स्थलको खोजी र निर्माण गरी तिनको प्रवर्धन गर्ने

टोखा नगरपालिका ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र भौगोलिक दृष्टिले सम्पन्न नगरपालिका हो । नगरपालिका र नगरकार्यपालिका गठनपछि यहाँको विकासले तीव्रता पाएको छ र अहिले यो काठमाडौँ उपत्यकाकै महत्त्वपूर्ण नगरपालिकाको रूपमा स्थापित भएको छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नमा दिइएका विकल्पमध्ये सबैभन्दा उपयुक्त विकल्प छान्नुहोस् :

(क) टोखा नगरपालिका कहिले गठन गरिएको हो ?

(अ) २०६८ मङ्सिर १६ आ) २०७१ मङ्सिर १६

(इ) २०७२ वैशाख १ (ई) २०७४ असोज ३

(ख) नेवारी भाषामा तु शब्दको अर्थ के हो ?

(अ) खेत (आ) चाकु

(इ) उखु (ई) पानी

(ग) टोखा नगरपालिकामा कति ओटा वडा छन् ?

(अ) ९ (आ) १०

(इ) ११ (ई) १२

(घ) नगरकार्यपालिकामा नगरसभाबाट कति जना महिला सदस्य चुनिन्छन् ?

(अ) ३ (आ) ४

(इ) ५ (ई) ७

(ङ) नगरसभाले मुख्यतया के काम गर्छ ?

(अ) दैनिक प्रशासन चलाउने (आ) सडक मर्मत गर्ने

(इ) नीति, ऐन र बजेट पारित गर्ने (ई) कर उठाउने मात्र

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) नगरपालिका बन्न न्यूनतम कति जनसङ्ख्या भएको हुनुपर्छ ?

(ख) टोखा नगरपालिका बनाउन कतिओटा गाविस गाभिएका थिए ?

(ग) नगरकार्यपालिकाको कार्यकाल कति वर्षको हुन्छ ?

(घ) नगरपालिकाको मुख्य कार्यकारी प्रमुखलाई के भनिन्छ ?

(ङ) टोखाको चाकु कुन वस्तुबाट बनाइन्छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) टोखा नगरपालिका कहिले गठन भयो र यो बनाउन कुन कुन गाविस मिसाइयो ?

(ख) नगरकार्यपालिका भनेको के हो ? यसको अध्यक्ष को हुन्छ ?

(ग) नगरकार्यपालिकाका पदेन सदस्य को को हुन् ?

(घ) नगरकार्यपालिकामा कति जना महिला सदस्य र कति जना दलित/अल्पसङ्ख्यक सदस्य निर्वाचित हुन्छन् ?

(ङ) नगरपालिका गठन गर्न आवश्यक पर्ने कुनै दुई मापदण्ड लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) टोखा नगरपालिकाको नगरसभा कसरी गठन भएको छ ? गठन प्रक्रिया विस्तारमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) नगरकार्यपालिका गठन कसरी हुन्छ ? पदेन र निर्वाचित सदस्यको विवरणसहित लेख्नुहोस् ।

(ग) नगरकार्यपालिका र नगरसभाबिचका भिन्नता स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(घ) टोखा नगरपालिकाको वडा कार्यालयले के के काम गर्दो रहेछ ? यसले गर्ने मुख्य मुख्य कामको सूची बनाउनुहोस् ।

(ङ) टोखा नगरपालिकाले यहाँका जनताको सेवा र सुविधाका लागि के कस्ता काम गरेको छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

टोखा नगरपालिकाको कार्यालयको भ्रमण गरेर यस कार्यकालमा टोखा नगरपालिकामा अध्यक्ष वा मेयर, उपाध्यक्ष वा उपमेयर, वडाध्यक्ष, वडासदस्य र नगरसभाबाट निर्वाचित सदस्यहरु को को हुनुहुँदो रहेछ । प्रशासन शाखामा सोधेर नामसहितको सूची तयार गर्नुहोस् ।

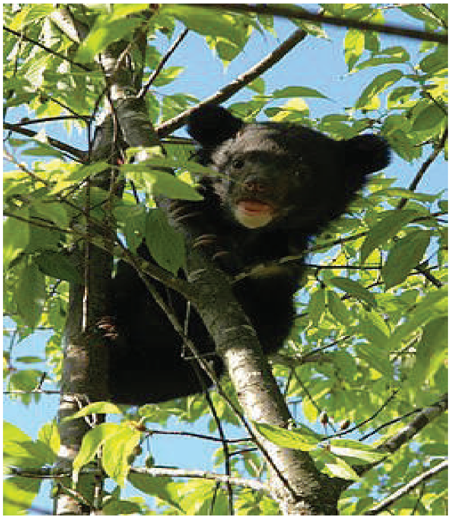
सिकाइ सहजीकरण

१ यो पाठ शिक्षण गर्दा विद्यार्थीबाटै उम्मेदवार बन्ने र नमुना मतदान कार्य (Mock Voting) गराएर नगरसभाका मेयर उपमेयर र वडाध्यक्ष तथा वडासदस्यको चुनाव गराएर देखाउने र नगर कार्यपालिकाको गठनको प्रक्रिया समेत यसै गरी गराएर देखाउँदा सिकाइ यथार्थपरक र दिगो तथा व्यावहारिक हुन्छ ।

२ विद्यार्थीलाई नगरकार्यपालिकाको भ्रमण गराएर उनीहरूलाई आफैँ खोजी गरेर जानकारी लिन लगाउनुहोस् र टिपोट गरेका कुरा कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ५ वन तथा वन्यजन्तु र तिनको संरक्षण

१. परिचय



वन भन्नाले रुख, बोटबिरुवा, बुट्यान र झाडीले पूर्ण वा आंशिक रूपमा ढाकिएको, प्राकृतिक वा मानवनिर्मित ठुलो भूभागलाई बुझिन्छ । वन रुख, बिरुवा र वन्यजन्तुको सघन प्राकृतिक वातावरण हो। यो जैविक विविधताको महत्त्वपूर्ण वासस्थान, अक्सिजनको स्रोत र पारिस्थितिक प्रणालीको मेरुदण्ड हो । नेपालको कानुनअनुसार, वनभित्र सामुदायिक, राष्ट्रिय, निजी, धार्मिक र वृक्षरोपण गरिएका क्षेत्रहरू पर्छन् ।

काठमाडौँ जिल्लाको उत्तरी भागमा अवस्थित टोखा नगरपालिका एक ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय क्षेत्र हुनुका साथै प्राकृतिक रूपमा पनि वन र जैविक विविधताले धनी क्षेत्र हो।

२. टोखाको वनसम्पदासँग सम्बन्धित पक्ष

(क) **राष्ट्रिय निकुञ्जसँग जोडिएको :** टोखाको उत्तरी भेग शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जसँग जोडिएको छ । यहाँ घना वन क्षेत्र पाइन्छ। पहाडी भूभाग भएकाले यहाँका वनहरूमा मिश्रित वनस्पति पाइन्छ।

(ख) **धेरै किसिमका वनस्पति:** यहाँका वनमा मुख्यतया सल्ला, उत्तिस, चिलाउने र कटुसका रूख धेरै पाइन्छन् । साथै, साना झाडी र जडीबुटी पनि यहाँका वनको विशेषता हुन् । यसले जैविक विविधतालाई संरक्षण गरेको छ ।

(ग) **चराचुरुङ्गी र वन्यजन्तु:** टोखाको वन क्षेत्रमा विभिन्न प्रजातिका चराचुरुङ्गी र वन्यजन्तु पाइन्छन्, जसले यस क्षेत्रलाई हाइकिङका लागि उपयुक्त बनाएको छ।

(घ) **सामुदायिक वन:** स्थानीय समुदायको सहभागितामा यहाँका वनको संरक्षण र व्यवस्थापन गरिएको छ। लामपाखा, बानियाटार, भूतखेल चौर र चण्डेश्वरी वरपर मात्र वन देख्न पाइन्छ । भूतखेल चौर नजिकै रहेको इन्द्रायणी सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिले वृक्षरोपण तथा वन क्षेत्रको संरक्षणमा

महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ।

(ङ) **पर्यटकीय पार्क र उद्यान:** वन क्षेत्रलाई अझै व्यवस्थित बनाउन र पर्यटकलाई आकर्षित गर्न टोखा नगरपालिकाले बौडेश्वर पार्क तथा अन्य उद्यानको निर्माण र विस्तार गरिरहेको छ। टोखाको वन सम्पदाले यस क्षेत्रको वातावरणलाई सन्तुलित राख्न र स्थानीय जैविक विविधता जोगाउन महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ।

३. वन, वन्यजन्तु तथा संरक्षणको वर्तमान अवस्था

टोखामा रहेका वन, वन्यजन्तु तथा संरक्षणको वर्तमान अवस्थालाई निम्नलिखित बुँदामा हेर्न सकिन्छ:

(क) वन र वनस्पति

टोखाको माथिल्लो भागमा शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज पर्छ। यहाँ सल्ला, उत्तिस, चिलाउने, कटुस, र गुराँसजस्ता प्रजातिका वनस्पति छन्। नगरपालिका क्षेत्रभित्र स्थानीय बासिन्दाले व्यवस्थापन गरेका सामुदायिक वन एउटा मात्र छ । यसले हरियाली कायम राख्न र स्थानीय आवश्यकता पूरा गर्न मद्दत गरेका छन्। सहरी क्षेत्रमा भने वन कमै छ । उत्तरी क्षेत्र अझै पनि हरियो वनले ढाकेको छ । यसले काठमाडौँ उपत्यकाको वातावरण सन्तुलनमा योगदान पुऱ्याएको छ ।

(ख) वन्यजन्तु र जैविक विविधता

टोखामा वन्यजन्तु निकुञ्ज क्षेत्रमा चितुवा, मृग, जङ्गली बँदेल, बाँदर, स्याल र विभिन्न प्रजातिका चराचुरुङ्गी पाइन्छन्। कहिलेकाहीँ जङ्गली जनावर (विशेष गरी चितुवा र बाँदर) वनबाट निस्केर मानव बस्तीमा पस्ने र क्षति पुऱ्याउने समस्या देखिन्छ। यसले मानव वन्यजन्तु द्वन्द्व निम्तिएको छ।

(ग) संरक्षणका प्रयास र अवस्था

समुदायमा आधारित संरक्षण स्थानीय उपभोक्ता समूहले वन डढेलो नियन्त्रण र वन अतिक्रमण रोक्न सक्रिय भूमिका निर्वाह गरिरहेका छन्। टोखा नगरपालिका र वडा कार्यालयले संरक्षणका प्रयास गरेका छन् । वन संरक्षणका लागि विभिन्न संरक्षण समूहले जनचेतना फैलाउने, वृक्षरोपण गर्ने र वनको रेखदेख गर्ने काम गरिरहेका छन्।

निकुञ्ज व्यवस्थापनले पनि निषेधित कार्य हुन नदिन कडाइ गरेको छ । शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जले यो क्षेत्रको वन र वन्यजन्तु संरक्षणमा मुख्य भूमिका निर्वाह छ । यसमा वन र वन्यजन्तुको अवैध सिकार र कटानी रोक्न निकुञ्ज सुरक्षार्थ नेपाली सेना तैनाथ छ।

(घ) संरक्षणमा चुनौती

तीव्र सहरीकरण, वन विनाश, वन डढेलो, र बस्ती विस्तारका कारण वन्यजन्तुको वासस्थानमा सङ्कुचन आउनु यहाँको वनका मुख्य संरक्षण चुनौती हुन् । वन्यजन्तुको वासस्थान र चरन क्षेत्र (वन) माथि मानिसको अतिक्रमण बढेको छ । यसले गर्दा वन्यजन्तु बस्तीमा पस्ने र द्वन्द्व बढ्ने जोखिम सधैँ रहन्छ । टोखा नगरपालिकाले सार्वजनिक सम्पत्ति संरक्षणमा कडाइ गर्न थालेकाले यसले वातावरण सन्तुलनमा केही सकारात्मक योगदान पुऱ्याउने विश्वास गर्न सकिन्छ ।

टोखामा वन र वन्यजन्तुको अवस्था निकुञ्जको सहाराले सामान्य रूपमा राम्रो रहे पनि तीव्र सहरीकरण र विकास निर्माणका क्रियाकलापले गर्दा संरक्षणमा चुनौती थपिएको छ । टोखा नगरपालिका र यसको वरपरको क्षेत्र (विशेष गरी शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जसँग जोडिएका भागहरू) मा जैविक विविधताको हिसाबले केही वन्यजन्तु पाइन्छन् । सहरीकरण बढ्दै गए पनि पहाडी काखमा अवस्थित हुनाले यहाँ वनस्पति र जीवजन्तुको विविधता रहेको छ ।

४. टोखामा पाइने वन्यजन्तु

(क) स्तनधारी: टोखामा बाँदर (रातो बाँदर), बँदेल, दुम्सी, स्याल र केही स्थानमा चितुवा समेत धेरै स्तनधारी देखा पर्ने गरेका छन् ।

(ख) चराचुरुङ्गी: स्थानीय र प्रवासी चराहरू, कालिजलगायत विभिन्न प्रजातिका चरा वन क्षेत्रमा पाइन्छन् ।

(ग) सरीसृप: विभिन्न जातका सर्प (अजिङ्गर, गोमन आदि) र छेपारा जस्ता सरीसृप देखिन्छन् ।

५. वन्यजन्तु र वन संरक्षणको अवस्था

(क) मानववन्यजन्तु द्वन्द्व: टोखाको ग्रामीण र वन क्षेत्र नजिकका मानिस वन्यजन्तु (विशेष गरी बाँदर र बँदेल) बाट पीडित छन् । यी जनावरले खेतीबाली र घरपालुवा जनावरमा क्षति पुऱ्याउने गरेका छन् ।
(ख) वासस्थानमा दबाब: तीव्र सहरीकरण, वन अतिक्रमण, र विष्णुमती करिडोर जस्ता पूर्वाधार निर्माणले वन्यजन्तुको बासस्थान खुम्चिँदै गएको छ ।

५. संरक्षणका पहल

टोखा नगरपालिकाले सार्वजनिक जग्गामा भएका अवैध संरचना हटाएर संरक्षणको नीति लिएको छ । विष्णुमती करिडोरको संरक्षण गरिएको छ । नदी क्षेत्रको सरसफाइ र संरक्षणले जलीय जैविक विविधतालाई सघाउँछ । नजिकको शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जको सिमानासँग जोडिएकाले वन्यजन्तुको आवतजावत र संरक्षणमा निकुञ्जको प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष भूमिका रहेको छ ।

अभ्यास

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

(क) कुन वनको स्वामित्व व्यक्तिगत हुन्छ ?

(अ) सामुदायिक (आ) राष्ट्रिय

(इ) निजी (ई) धार्मिक

(ख) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जमा कुन जनावर छैन ?

(अ) चितुवा (आ) मृग

(इ) हात्ती (ई) अजिङ्गर

(ग) कुन कारणले वन्यजन्तुको वासस्थानमा सङ्कुचन आउन सक्दैन ?

(अ) तीव्र सहरीकरण (आ) वन विनाश

(इ) वन डढेलो (ई) मांसाहारी जनावर

(घ) टोखा नगरपालिका र वडा कार्यालयले वन संरक्षणमा के गरिरहेका छन् ?

(अ) वन डढेलो नियन्त्रण (आ) जनचेतना फैलाउने र वनको गर्ने

(इ) वृक्षरोपण र रेखदेख गर्ने (ई) माथिका सबै

(ङ) निकुञ्जमा कति जातिका स्तनधारी जनावरको बसोबास रहेको छ ?

(अ) २२ (आ)१०२

(इ) १७७ (ई) ३११

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) टोखाको एउटा पर्यटकीय पार्कको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) वन्यजन्तुको वासस्थान खुम्चिँदै जानुको मुख्य कारण के हो ?

(ग) चितुवा कस्तो जनावर हो ?

(घ) वनबाट तपाईँको घर छिमेकमा कुनै जनावर आएको छ ? नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) नदी वा खोला किनारमा पाइने एउटा जनावरको नाम लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) वनको परिभाषा दिनुहोस् ।

(ख) टोखामा पाइने वन्यजन्तुमध्ये चारओटा स्तनधारी वन्यजन्तुको नाम लेख्नुहोस् ।

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

(घ) जैविक विविधता संरक्षणमा टोखा नगरपालिकाले के गरिरहेको छ ?

(ङ) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जले वन र वन्यजन्तु संरक्षणमा कस्तो भूमिका खेलेको छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) मानव वन्यजन्तु द्वन्द्व भनेको के हो ? यसको निराकरण कसरी गर्न सकिएला ?

(ख) टोखामा वन्यजन्तु र वन संरक्षणको अवस्था कस्तो छ ?

(ख) टोखामा वन्यजन्तु संरक्षणमा के के चुनौती रहेका छन् ?

परियोजना कार्य

(क) साथीसँगै तपाईँको नजिकैको वनमा जानुहोस् र त्यहाँ देखिएका जनावरको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) टोखा नगरपालिकाले वन र वन्यजन्तु संरक्षणमा खेल्नुपर्ने भूमिका सम्बन्धमा कक्षामा वक्तृताको आयोजना गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

१ टोखामा पाइने वन र वन्यजन्तुको नाम बताउँदै ती वन्यजन्तुको संरक्षण कसरी भइरहेको छ, छलफल गराउनुहोस् ।

२ देशकै आदर्श वा नजिकैको सामुदायिक वनको उदाहरण दिँदै यसको परिचय, र फाइदाबारे छलफल गराउने र यस्ता सामुदायिक वनको कहाँ कहाँ रहेका छन्, एकआपसमा छलफल गराउनुहोस् ।

३ टोखामा पाइने वन्यजन्तुको संरक्षणमा रहेका चुनौती भन्न लगाई विचार आदानप्रदान गर्नुहोस् ।

पाठ ६

जलस्रोत संरक्षण तथा व्यवस्थापन

१. परिचय

पानी जीवनको आधार हो । मानिस, जनावर, वनस्पति सबैको अस्तित्व पानीमा निर्भर हुन्छ । हामी दैनिक जीवनमा पिउन, पकाउन, सरसफाइ गर्न, खेती गर्न र उद्योग सञ्चालन गर्न पानी प्रयोग गर्छौं । पानीलाई अमूल्य प्राकृतिक स्रोत भनिन्छ । नेपालमा हिमाल, नदी, खोला, ताल, कुण्डजस्ता जलस्रोत पाइन्छन् । नदी, खोला, ताल, पोखरी, इनार, कुवा, ट्युबवेल, बोरिङ, स्प्रिङ, पोखरी आदि जलस्रोत हुन् ।

कुवा

बढ्दो जनसङ्ख्या, अव्यवस्थित सहरीकरण, प्रदूषण र जलवायु परिवर्तनका कारण जलस्रोत जोखिममा परिरहेका छन् । जलस्रोतको संरक्षण र उचित व्यवस्थापन अत्यन्त आवश्यक भएको छ । टोखा नगरपालिकामा विष्णुमती खोला मुख्य सतही स्रोत हो । यसबाहेक धेरै साना खोल्सी, पोखरी र भूमिगत स्रोत छन् । काठमाडौँ उपत्यकाको उत्तरी भाग टोखा भूमिगत पानी रिचार्ज क्षेत्र हो ।

ढुङ्गेधारा

२. जलस्रोतको महत्त्व

जलस्रोत हाम्रो जीवनका हरेक पक्षसँग जोडिएको छ । यसको महत्त्व निम्नानुसार छन्:

(क) स्वास्थ्य: सफा पिउने पानीले झाडापखाला, टाइफाइड, हैजा जस्ता रोगबाट बचाउँछ ।

इनार

(ख) कृषि उत्पादन: सिँचाइका लागि पानी अत्यन्त आवश्यक हुन्छ । पानी नभए खेती हुँदैन ।

(ग) वातावरणीय सन्तुलन: नदी, पोखरी र सिमसारले जलजन्तु, चराचुरुङ्गी र वनस्पतिको आश्रय दिई जैविक विविधता कायम राख्छन् ।

(घ) सांस्कृतिक महत्त्व: नेपालमा नदी, पोखरी र धारालाई धार्मिक र सांस्कृतिक दृष्टिले पवित्र मानिन्छ । विष्णुमती र रुद्रमती खोलाको पनि धार्मिक महत्त्व छ ।

(घ) घरायसी उपयोग: खाना पकाउन, नुहाउन, लुगा धुन, सरसफाइ सबैमा पानी चाहिन्छ ।

४. जलस्रोतको अवस्था

टोखा क्षेत्र काठमाडौँ उपत्यकाको महत्त्वपूर्ण भूमिगत जल पुनर्भरण क्षेत्र हो । यस क्षेत्रका प्रमुख जलस्रोत विष्णुमती खोला, रुद्रमती खोला, मनमती खोला, स्थानीय मौसमी खोला, गोल्मा धारा, मोहन धारा, कालीमाटी धारा, चण्डेश्वरीलगायत पुराना ढुङ्गेधारा, इनार, कुवा, ट्यूबवेल, बोरिङ हुन् ।

रुद्रमती र विष्णुमती खोलामा धेरै ठाउँमा ढलको पानी सिधै मिसिन्छ । अव्यवस्थित सहरीकरण र कङ्क्रिट निर्माणले पानी जमिनमुनि छिर्न नपाउँदा भूमिगत जलस्तर घट्दै गएको छ । खोला किनारमा अवैध निर्माण र अतिक्रमणले जलस्रोतको प्राकृतिक क्षेत्र सङ्कुचित भएको छ । मोहन धारा, कालीमाटी धारालगायत धेरै पुराना ढुङ्गेधारा सुकेका छन् ।

५.संरक्षणका उपाय

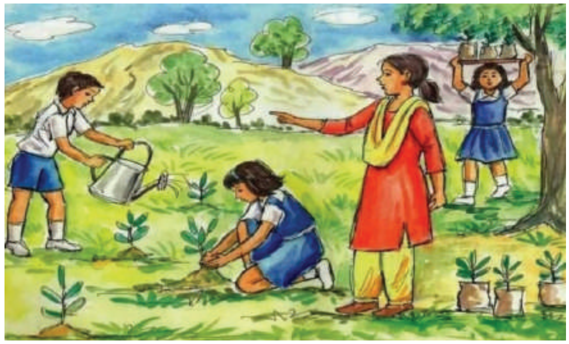
जलस्रोत संरक्षण भनेको पानीको स्रोतलाई जोगाउने र प्रदूषणबाट बचाउने काम हो । जलस्रोत व्यवस्थापन भनेको पानीलाई योजनाबद्ध रूपमा उपयोग, संरक्षण र वितरण गर्ने प्रक्रिया हो । दुवै मिलाएर दिगो जल व्यवस्थापन सम्भव हुन्छ । जलस्रोत संरक्षण र व्यवस्थापन गर्न निम्न लिखतकार्य गर्न सकिन्छः

(क) वर्षाजल सङ्ग्रह

योदघरको छानाबाट वर्षाको पानी पाइपमार्फत ट्याङ्कीमा सङ्ग्रह गर्ने विधि हो । टोखामा यो अत्यन्त

उपयुक्त उपाय हो । सङ्कलित पानी सिँचाइ, शौचालय, सरसफाइ र भूमिगत पानी पुनर्भरणमा उपयोग गर्न सकिन्छ । टोखाका केही विद्यालय र सामुदायिक भवनमा यो अभ्यास भइरहेको छ ।

(ख) परम्परागत जलस्रोतको पुनर्स्थापना



टोखामा गोल्मा, मोहन, कालीमाटीलगायत धेरै पुराना ढुङ्गेधारा सुकेका छन् । यिनको वरिपरि सरसफाइ गरी, ढलको पानी रोकेर, वरिपरि वृक्षरोपण गरेर पुनः जीवित बनाउन सकिन्छ । टोखा नगरपालिकाले पुराना इनार र कुवा पुनर्स्थापनाको काम थालेको छ ।

(ग) वृक्षरोपण र वन संरक्षण

रुखले जमिनमुनि पानीको मात्रा बढाउन मद्दत गर्छ । वन सुरक्षित रहँदा माटाको कटान कम हुन्छ । खोलाको पानी सफा रहन्छ र भूमिगत जलस्तर बढ्छ । टोखाका डाँडा र खोला किनारमा व्यापक वृक्षरोपण अत्यावश्यक छ ।

(घ) ढल र फोहोरपानी व्यवस्थापन

घरको ढलपानी र फोहोर सिधै खोलामा जान नदिन ढल व्यवस्थापन योजना लागु गर्नुपर्छ । प्रत्येक घरमा सेप्टिक ट्याङ्क र सोकपिट बनाउनुपर्छ । रासायनिक पदार्थ, प्लास्टिक र फोहोर खोला र नालामा नफाल्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।

६. टोखा नगरपालिकाका प्रयास

टोखा नगरपालिकाले जलस्रोत संरक्षणमा निम्नानुसारका उल्लेखनीय कार्य सुरु गरेको छ:

(क) विष्णुमती नदी सरसफाइ अभियान: नगरपालिका, जनप्रतिनिधि, कर्मचारी, प्रहरी र स्थानीय बासिन्दा मिलेर खोला सफा गर्ने अभियान चलाइएको छ । यसले खोलाको पानी सुधार र डुबान कम गर्न मद्दत गरेको छ ।

(ख) विष्णुमती करिडोर निर्माण: खोला किनारको

अवैध संरचना हटाएर पार्क र खुला क्षेत्र बनाइएको छ । यसले नदी संरक्षण र नागरिकका लागि हरित स्थान उपलब्ध गराएको छ ।

(ग) जलाधार संरक्षण योजना: टोखा नगरपालिकाले २०७६ देखि जलाधार संरक्षण र पुनर्भरण योजना बनाएको छ ।

(ग) विद्यालय र सामुदायिक भवनमा वर्षाजल सङ्ग्रह: जलुपा माध्यमिक विद्यालयलगायतका संस्थामा वर्षाजल सङ्ग्रह र भूमिगत पुनर्भरण पिट निर्माण भएको छ । गोल्मामा सामुदायिक प्रयासले एउटा सुकेको धारालाई पुनः जीवित बनाइएको छ । विद्यार्थीले धारा वरिपरि एक विद्यार्थी एउटा रुख अभियानमा वृक्षरोपण गरेको छन् ।

(घ) Clean and Green City अभियान: हरित सहर निर्माणका लागि साना वन व्यवस्थापन, प्रदूषण नियन्त्रण र जैविक फोहोर घरमै व्यवस्थापन गर्न प्रोत्साहन गरिएको छ ।

(घ) डुबान नियन्त्रण: वडा नं. ७, ८, ९, १० र ११ मा खोला किनारमा पर्खाल निर्माण र नियमित सफाइ गरिएको छ ।

७. समुदाय र विद्यार्थीको भूमिका

जलस्रोत संरक्षणमा सरकारी निकायको मात्र भूमिका पर्याप्त हुँदैन । स्थानीय समुदाय र विद्यार्थीको सक्रिय सहभागिता त्यतिकै महत्त्वपूर्ण छ । समुदाय र विद्यार्थी मिलेर काम गर्दा दिगो परिवर्तन आउँछ । स्थानीय समुदाय मिलेर खोला सफाइ अभियानमा नियमित सहभागिता जनाउनुपर्छ । फोहोर पानी व्यवस्थापन र ढल नियन्त्रण कार्यमा सघाउनुपर्छ । नदी किनारमा अतिक्रमण गर्नु हुँदैन । विभिन्न सङ्घ सस्थासँग मिलेर वृक्षरोपण कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ । पानी उपभोक्ता समिति गठन गरी पानीको व्यवस्थित वितरण गर्न सघाउनुपर्छ । विद्यार्थीले विद्यालयमा जल संरक्षण क्लब खोल्ने, पानी बचत र संरक्षणको नारा र पोस्टर बनाएर विद्यालयमा टाँस्न सकिन्छ । आफ्नो परिवारलाई वर्षाजल सङ्ग्रह अपनाउन प्रेरित गर्ने तथा विश्व जल दिवसमा जनजागरण कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सहयोग गर्न सकिन्छ । स्थानीय जलस्रोतको नक्सा तयार पार्ने आदि कार्य गरेर पनि जलस्रोत संरक्षणमा महत्त्वपूर्ण कार्य गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. सही उत्तरमा (√) चिह्न लगाउनुहोस्:

(क) पृथ्वीमा जीवनको आधार कुन हो ?

(अ) हावा (आ) पानी

(इ) माटो (ई) आगो

(ख) टोखा नगरपालिकाको मुख्य सतही जलस्रोत कुन हो ?

(अ) मनमती खोला (आ) रुद्रमती खोला

(इ) विष्णुमती खोला (ई) बागमती खोला

(ग) वर्षाजल सङ्ग्रह गरिएको पानी कुन काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

(अ) सिँचाइ (आ) शौचालय

(इ) सरसफाइ (ई) माथिका सबै

(घ) टोखा नगरपालिकाले 'जलाधार संरक्षण र पुनर्भरण योजना' कहिलेदेखि बनाएको हो ?

(अ) २०७४ देखि (आ) २०७५ देखि

(इ) २०७६ देखि (ई) २०७७ देखि

(ङ) रुखले जमिनमुनि पानी बढाउन मद्दत गर्छ भन्ने सन्दर्भमा कुन उपाय उचित हो ?

(अ) ढल व्यवस्थापन (आ) वृक्षरोपण र वन संरक्षण

(इ) कङ्क्रिट निर्माण (ई) उद्योग सञ्चालन

२. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(अ) पानीलाई कस्तो प्राकृतिक स्रोत भनिन्छ ?

(आ) माटाको कटान कम गर्न कुन क्रियाकलाप आवश्यक हुन्छ ?

(इ) घरको ढलपानीलाई सोस्ने संरचनालाई के भनिन्छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) जलस्रोत भनेको के हो ?

(अ) टोखामा भूमिगत जलस्तर किन घट्दै गएको छ ?

(आ) वर्षाजल सङ्ग्रह विधि भनेको के हो ?

(इ) जलस्रोत व्यवस्थापन भनेको के हो ?

(ई) विद्यार्थीले जलस्रोत संरक्षणमा खेल्न सक्ने भूमिकाको एउटा उदाहरण दिनुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

(क) जलस्रोतको महत्त्व के के छन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) टोखा नगरपालिकामा जलस्रोत जोखिममा पर्नुका कारणहरू के के छन् ? वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) जलस्रोत संरक्षण र व्यवस्थापनका उपाय के के छन् ? वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) टोखा नगरपालिकाले जलस्रोत संरक्षणमा के के उल्लेखनीय काम गरेको छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) जलस्रोत संरक्षणमा समुदाय र विद्यार्थी को भूमिका के के हुन सक्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँले टोखा नगरपालिका क्षेत्रमा रहेको कुनै एउटा खानेपानी कार्यालय भ्रमण गरी उक्त कार्यालयको अवस्था र त्यसले प्रवाह गर्ने सेवाको बारेमा प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

१ जलस्रोतको नाम लेखिएका कार्ड (नदी, ढुङ्गेधारा, इनार, वर्षाजल ट्याङ्की, भूमिगत पानी आदि) बनाउनुहोस् । ती जलस्रोतमध्ये कुन सतही जलस्रोत र कुन भूमिगत जलस्रोत भनी वर्गीकरण गर्न लगाउनुहोस् । वर्गीकरण गरिसकेपछि कक्षासामु प्रस्तुत गरी छलफल गर्नुहोस् ।

२ विद्यार्थीलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । एक समूहले टोखाका जलस्रोत जोखिममा पर्नुका कारण र अर्को समूहले त्यसको समाधानका उपायसहितको विवरण तयार गरि कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।

३ टोखाको विष्णुमती खोलाको वर्तमान अवस्थाको बारेमा सङ्क्षेपमा सुनाउनुहोस् । त्यसपछि विद्यार्थीलाई यो खोला सफा राख्न के के गर्न सकिन्छ, पालैपालो सोध्नुहोस् । उनीहरूले सुझाएको कुरा बोर्डमा टिपेर छलफल गर्नुहोस् ।

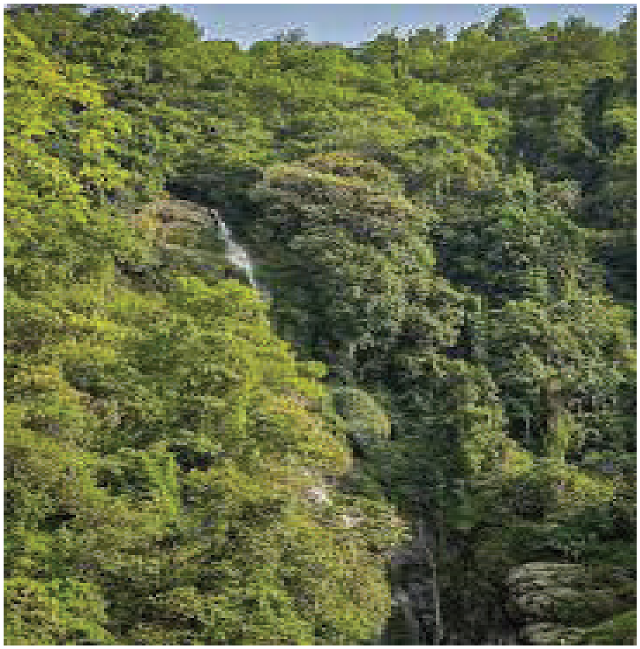
४ विद्यार्थीलाई तन चार जनाको समूहमा बाड्नुहोस् । प्रत्येक समूहले आफ्नो विद्यालयमा धाराको पानी कति खेर गएको छ, शौचालयमा पानीको अवस्था कस्तो छ, छानाबाट वर्षाजल सङ्ग्रहको व्यवस्था छ कि छैन भनी अनुगमन गरी विवरण कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ ७

वातावरण प्रदूषण

१. परिचय

काठमाडौँ उपत्यकाको उत्तरी भागमा अवस्थित टोखा नगरपालिकाका बासिन्दाले पहिले सफा हावा, स्वच्छ पानी र हरियाली वातावरणको आनन्द लिन्थे । आज यस क्षेत्रमा पनि तीव्र सहरीकरण, जनसङ्ख्या वृद्धि र औद्योगीकरणका कारण गम्भीर वातावरणीय चुनौतीको सामना गरिरहेको छ । हाम्रो वरिपरिको वातावरण हावा, पानी, माटो र ध्वनिमा प्रदूषणको असर देखिन थालेको छ । आफ्नो वरपरका वातावरणलाई बुझ्नु र त्यसलाई जोगाउनु हाम्रो साझा जिम्मेवारी हो ।



शिवपुरी जङ्गल

२.वातावरण र मानिसबिचको सम्बन्ध

वातावरण भनेको हाम्रो वरिपरि भएका भौतिक, जैविक र सांस्कृतिक तत्त्वको समूह हो । हावा, पानी, माटो, वनस्पति, जीवजन्तु र मानव बस्ती मिलेर वातावरण बनेको हुन्छ । मानिस र वातावरणबिचको सम्बन्ध अनोन्याश्रित छ । मानिस वातावरणमा निर्भर छ र वातावरण मानवीय क्रियाकलापबाट प्रभावित हुन्छ ।

३.टोखाको वातावरणीय अवस्था

टोखा नगरपालिकामा करिब ३५,००० घरधुरी छन् । यहाँ खेतीयोग्य जमिन, सानाठुला व्यापारिक प्रतिष्ठान, विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था र सरकारी कार्यालय छन् । मानिसले यी सबै गतिविधिका लागि वातावरणीय स्रोतको उपयोग गर्छन् । यो उपयोग मात्राभन्दा बढी भएमा वा अव्यवस्थित भएमा वातावरण दूषित हुन्छ । टोखामा सवारी साधनको बढ्दो सङ्ख्या, कारखानाको विस्तार र फोहोर व्यवस्थापनको कमजोरीले

गर्दा वातावरणीय समस्या बढेका छन् ।

४. वातावरणमाथि मानवीय प्रभाव

मानिसको आफ्ना दैनिक गतिविधिबाट वातावरणमा प्रत्यक्ष असर पार्छ । टोखाका सन्दर्भमा निम्निलिखित गतिविधिले वातावरणलाई सबैभन्दा बढी प्रभावित गर्छन्:

(अ) सवारी साधनको अत्यधिक प्रयोगबाट निस्कने धुवाँ

(आ) घर र व्यवसायबाट निस्किने फोहोरको अव्यवस्थित फ्याँकाइ

(इ) कारखाना र इँटाभट्टाबाट निस्किने हानिकारक ग्यास

(ई) नदी र खोलामा गरिने फोहोर विसर्जन

(ऊ) अव्यवस्थित भवन निर्माण

५. प्रदूषणका प्रकार

प्रदूषण भनेको वातावरणमा हानिकारक पदार्थको मिसावट हो । यसले मानव स्वास्थ्य, जीवजन्तु र वनस्पतिमा नकारात्मक असर पार्छ । टोखा नगरपालिकामा मुख्यतः चार प्रकारका प्रदूषण देखिन्छन् :

(क) वायु प्रदूषण

वायु प्रदूषण टोखामा सबैभन्दा गम्भीर समस्याको रूपमा देखिएको छ । सवारी साधनबाट निस्किने कार्बन मोनोअक्साइड, नाइट्रोजन अक्साइड र सूक्ष्म धूलीकण (PM2.5, PM10) ले हावालाई प्रदूषित बनाउँछन् । टोखाका मुख्य सडकमा विशेष गरी बिहान र साँझको समयमा ट्राफिकको चापले गर्दा हावाको गुणस्तर धेरै खराब हुन्छ । यसका अतिरिक्त, घरमा दाउरा र गोबर बाल्दा र इँटाभट्टाबाट पनि हावा दूषित हुन्छ ।

कारखानाबाट निस्केको धुवाँ

वायु प्रदूषण न्यूनीकरणका उपाय निम्नलिखित छन् :

(अ) सार्वजनिक यातायातको प्रयोग बढाउनु र व्यक्तिगत सवारी साधनको उपयोग घटाउनुपर्छ ।

(आ) साइकल र पैदल यात्रालाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ ।

(इ) विद्युतीय सवारी साधन को प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(ई) घरमा एलपिजी वा सौर्य ऊर्जा प्रयोग गरी दाउरा बाल्न छाड्नुपर्छ ।

(ऊ) घरको वरिपरि रुखबिरुवा लगाउनुपर्छ जसले कार्बन डाइअक्साइड सोस्न सहयोग गर्छ ।

(ऊ) कारखानामा धुवाँ छान्ने फिल्टरको प्रयोग अनिवार्य गराउनुपर्छ ।

(ख) जल प्रदूषण

पानी प्रशोधन केन्द्र

टोखा नगरपालिकाभित्र बग्ने विष्णुमती खोला, मनोहरा खोला तथा सहायक खोलाहरू पहिले एकदमै सफा थिए । अहिले यी खोलामा घरेलु फोहोर पानी, रासायनिक मलखाद, प्लास्टिक फोहोर र कारखानाको फोहोर पानी मिसिएका छन् । जल प्रदूषणले खोलाका माछा र जलचरको जीवन नष्ट गर्छ । यसले भूमिगत पानीलाई पनि दूषित बनाउँछ । यसले पिउने पानीको समस्या सिर्जना गर्छ । प्रदूषित पानी पिउँदा पखाला, टाइफाइड र अन्य जलजन्य रोग लाग्ने खतरा बढ्छ ।

जल प्रदूषण न्यूनीकरणका उपाय निम्नलिखित छन् :

(अ) घरेलु फोहोर पानीलाई सेफ्टी ट्याङ्की वा बायोग्यास प्लान्टमार्फत प्रशोधन गर्नुपर्छ ।

(आ) खोला र पोखरीमा फोहोर फाल्नु हुदैन ।

(इ) खेतीमा रासायनिक मलको सट्टा जैविक मल (कम्पोस्ट) को प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(ई) खोलाको किनारामा रूखबिरुवा लगाएर मलिलो माटो खोलामा जान दिनु हुँदैन ।

(ऊ) कारखानाले फोहोर पानी प्रशोधन गरेर मात्र बाहिर फाल्नुपर्छ ।

(ऊ) पानीको उचित व्यवस्थापनका लागि नगरपालिकालाई सहयोग गर्नु पर्छ ।

(३) ध्वनि प्रदूषण

ध्वनि प्रदूषण भनेको मानवीय क्रियाकलापबाट उत्पन्न अत्यधिक र हानिकारक आवाज हो । टोखामा बढ्दो सवारी साधनको हर्न, निर्माण कार्यका यन्त्रको आवाज र कारखानाबाट निस्किने ठुलो आवाजले ध्वनि प्रदूषण बढाएको छ । सामान्यतया ८५ डेसिबलभन्दा बढी आवाजलाई हानिकारक मानिन्छ । यस्तो

आवाजले कान बहिरो हुने, निद्रा नलाग्ने, मानसिक तनाव, रक्तचाप बढ्ने र बच्चाको पढाइमा असर पर्ने जस्ता समस्या निम्त्याउँछ ।

ध्वनि प्रदूषण न्यूनीकरणका उपाय निम्नलिखित छन् :

(अ) बिनाकारण हर्न बजाउनु हुँदैन ।

(आ) विद्यालय र अस्पतालको वरिपरि ध्वनि प्रदूषण निषेधित क्षेत्र घोषणा गर्नुपर्छ ।

(इ) निर्माण कार्यमा आवाज न्यून गर्ने प्रविधिको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(ई) रेस्टुरेन्ट तथा रोधीघर जस्ता क्षेत्रमा लाउडस्पिकर प्रयोगमा स्थानीयले नियम बनाएर पालना गराउनु पर्छ ।

(घ) जमिन प्रदूषण

जमिन प्रदूषण भनेको माटामा हानिकारक पदार्थको मिसावट हो । टोखामा प्लास्टिक झोला, पोलिथिन, धातु र काँचका टुक्रा जथाभावी फ्याँकिएका छन् । रासायनिक मलखाद र विषादीको अत्यधिक प्रयोगले माटाको उर्वरता नष्ट गरेको छ । बढ्दो भवन निर्माणका लागि अव्यवस्थित रूपमा माटो खन्दा माटाको क्षारीय गुण बढ्छ । यी सबै कारणले माटाको गुणस्तर घट्छ, खेती उत्पादन घट्छ र माटामा बाँच्ने उपकारी जीवाणु मर्छन् ।

जमिन प्रदूषण न्यूनीकरणका उपाय निम्नलिखित छन्:

(अ) प्लास्टिक र पोलिथिनको प्रयोग घटाउनु र कपडाको झोला प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(आ) फोहोरलाई सड्ने र नसड्ने प्रकारमा छुट्याएर व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।

(इ) घरमा कम्पोस्ट मल बनाएर खाद्य फोहोरको उपयोग गर्नुपर्छ ।

(उ) रासायनिक विषादीको सट्टा जैविक विषादीको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(ऊ) माटाको कटान रोक्न वृक्षरोपण गर्नुपर्छ ।

(ए) फोहोर व्यवस्थापन केन्द्रमा मात्र फोहोर विसर्जन गर्नुपर्छ ।

४. वाताईरण संरक्षणमा विभिन्न पक्षको भूमिका

वातावरण प्रदूषण न्यूनीकरण कुनै एक व्यक्ति वा संस्थाको मात्र काम होइन । यो एक सामूहिक जिम्मेवारी हो । व्यक्ति, समुदाय र संस्था तिनै पक्षले सँगसँगै काम गरेमा मात्र वातावरण सुधार गर्न सकिन्छ ।

(क) व्यक्तिको भूमिका

प्रत्येक व्यक्तिको दैनिक जीवनमा गरिने साना साना परिवर्तनले ठुलो फरक पार्न सक्छ । टोखाका प्रत्येक नागरिकले निम्निलिखत काम गर्न सक्छन्:

फोहोरको व्यवस्थापन गर्दै

(अ) घरबाट निस्किँदा प्लास्टिक झोलाको सट्टा कपडाको झोला लिएर जानुपर्छ ।

(आ) साइकल वा पैदल हिँड्न सकिने ठाउँमा गाडी प्रयोग नगर्दा राम्रो हुन्छ ।

(इ) घरबाट निस्कने फोहोरलाई छुट्ट्याएर व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।

(ई) घरमा पानी र बिजुलीको मितव्ययिता अपनाउनुपर्छ ।

(ऊ) घरको छतमा वा बगैँचामा फलफूल र तरकारी लगाउन सकिन्छ ।

(ए) वातावरणसम्बन्धी समाचार र जानकारीमा ध्यान दिनुपर्छ ।

(ऐ) छरछिमेकलाई वातावरण संरक्षणका बारेमा जानकारी दिनुपर्छ ।

(ख) स्थानीय समुदायको भूमिका

समुदायको सामूहिक शक्ति व्यक्तिगत प्रयासभन्दा धेरै प्रभावकारी हुन्छ । टोखाका विभिन्न टोल, वडा र टोल विकास समितिले निम्निलिखत कार्य गर्न सक्छन्:

(अ) सामूहिक सरसफाइ अभियान नियमित रूपमा सञ्चालन गर्नुपर्छ ।

(आ) टोलमा फोहोर थुपार्ने निर्धारित ठाउँ बनाएर व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।

(इ) वर्ष वर्षमा वृक्षरोपण कार्यक्रम आयोजना गर्नुपर्छ ।

(ई) समय समयमा वातावरण सम्बन्धी सचेतनामूलक कार्यक्रम आयोजना गर्नुपर्छ ।

(उ) वातावरण प्रदूषण गर्नेलाई सामाजिक दबाब गर्नुपर्छ ।

(ऊ) खोला र नदी संरक्षण समिति गठन गरी खोला र नदीको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

(ग) संस्थाको भूमिका

टोखा नगरपालिका, विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था, गैरसरकारी संस्था र व्यापारिक प्रतिष्ठानले वातावरण संरक्षणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन् । यसका लागि टोखा नगरपालिकाले निम्नलिखित काम

गर्नुपर्छ:

(अ) फोहोर व्यवस्थापनको प्रभावकारी प्रणाली विकास गर्नुपर्छ ।

(आ) वातावरण प्रदूषण गर्नेलाई कानुनअनुसार कारबाही गर्नुपर्छ ।

(इ) सार्वजनिक यातायातको सुधार गर्नुपर्छ ।

(ई) हरित क्षेत्र (पार्क र उद्यान) को विकास र संरक्षण गर्नुपर्छ ।

(घ) विद्यालय

(अ) वातावरण शिक्षालाई स्थानीय पाठ्यक्रममा समावेश गर्नुपर्छ ।

(आ) विद्यालय परिसरमा बगैँचा र रुखबिरुवा लगाउनुपर्छ ।

(इ) विद्यालयमा विद्यार्थीलाई वातावरण क्लब गठन गरी विभिन्न वातावरण संरक्षण सम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ ।

(ई) विद्यार्थीलाई विद्यालयमा नै फोहोर छुट्याउने र पुनः प्रयोग गर्ने बानीको विकास गराउनुपर्छ ।

५. विद्यार्थीको विशेष भूमिका

बिरुवा रोप्दै गरेको

फोहोर व्यवस्थापनमा विद्यार्थीको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । आजको राम्रो बानी र व्यवहारले भोलिको टोखालाई सुन्दर र स्वस्थ बनाउन सकिन्छ । आफ्नो परिवार, साथीभाइ र समुदायमा वातावरण संरक्षणको सन्देश पुऱ्याउन सहयोग गर्न सकिन्छ । विद्यालयमा वातावरण क्लब खोलेर, श्रमदानमा सहभागी भएर र सामाजिक सञ्जालमार्फत वातावरणसम्बन्धी जानकारी फैलाउन सकिन्छ । टोखा नगरपालिकाको वातावरण जोगाउनु हामी सबैको सामूहिक जिम्मेवारी हो । वायु, जल, ध्वनि र भूमि प्रदूषण यी चारओटै समस्याको समाधान गर्न व्यक्ति, समुदाय र संस्था सबैले मिलेर काम गर्नुपर्छ । प्लास्टिक झोला नप्रयोग गर्नु, रुखबिरुवा लगाउनु, फोहोर छुट्याउनुले पनि ठुलो परिणाम ल्याउन सक्छन् । स्वस्थ वातावरण भएमात्र स्वस्थ मानिस हुन्छ, र स्वस्थ मानिस भएमात्र समृद्ध समाज बन्न सक्छ ।

अभ्यास

१. सही उत्तरमा (√) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) वातावरण भनेको के हो ?

(अ) केवल हावा र पानीको समूह

(आ) हाम्रो वरिपरि भएका सबै तत्त्वको समूह

(इ) जमिन र माटाको समूह

(ई) सवारी साधन र कारखानाको समूह

(ख) टोखामा वायु प्रदूषणको सबैभन्दा गम्भीर कारण कुन हो ?

(अ) रुखबिरुवा कटान
(आ) सवारी साधन

(इ) फोहोर पानी
(ई) चर्को आवाज

(ग) कति डेसिबलभन्दा बढी आवाजलाई हानिकारक मानिन्छ ?

(अ) ५० डेसिबल
(इ) ७० डेसिबल

(आ) ८५ डेसिबल
(ई) १०० डेसिबल

औघ) जल प्रदूषणबाट लाग्ने रोगमध्ये कुन सही छ ?

(अ) दाँत दुख्नु
(इ) पखाला लाग्नु

(आ) कान बहिरो हुनु
(ई) आँखा दुख्नु

२. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(अ) वातावरणमा हानिकारक पदार्थ मिसिनुलाई के भनिन्छ ?

(आ) खेतीमा रासायनिक मलको सट्टा प्रयोग गरिने मललाई के भनिन्छ ?

(इ) माटाको क्षरण रोक्न गरिने बिरुवा रोप्ने कार्यलाई के भनिन्छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(अ) ध्वनि प्रदूषणले बच्चामा पार्ने दुईओटा असर लेख्नुहोस् ।

(आ) टोखामा जल प्रदूषण हुनुको दुईओटा कारण लेख्नुहोस् ।

(इ) वायु प्रदूषण कम गर्न व्यक्तिले गर्न सक्ने दुईओटा कार्य लेख्नुहोस् ।

(ई) विद्यालयले वातावरण संरक्षणमा गर्न सक्ने एउटा कार्य उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

(अ) वातावरण र मानिसबिचको सम्बन्ध कस्तो छ ? टोखाको सन्दर्भमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

(आ) टोखा नगरपालिकामा हुने वायु प्रदूषणका कारण र त्यसको न्यूनीकरणका उपाय लेख्नुहोस् ।

(इ) जल प्रदूषण भनेको के हो ? यसका कारण र मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असर उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ई) वातावरण संरक्षणमा विद्यार्थीको भूमिका कति महत्त्वपूर्ण छ ? आफ्नो विचार उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो टोल/छिमेकमा अवलोकन गर्नुहोस । अवलोकनपछि प्रदूषणको प्रकार र न्यूनीकरणका सम्भावित उपायका बारेमा एउटा प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

१ विद्यार्थीलाई चार प्रकारका प्रदूषण (वायु, जल, ध्वनि, जमिन) को कारण समूह बनाएर छलफल गराउनुहोस् ।

२ विद्यार्थीलाई यदि तपाईँ टोखाको मेयर भएको भए वातावरण सुधार गर्न पाँचओटा के-के काम गर्नुहुन्थ्यो ? भन कापीमा लेख्न भन्नुहोस् र त्यसमध्ये केहीलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

३ शैक्षणिक बोर्डलाई बिचबाट दुई भागमा बाँड्नुहोस् । बायाँतिर पहिलेको टोखा र दायाँतिर आजको टोखा लेख्नुहोस् । विद्यार्थीलाई पालैपालो सोध्नुहोस् र उनीहरूले दिएको उत्तर ब्ल्याकबोर्डमा लेखी छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ ८

कम्पोस्ट मल

१. परिचय

जैविक वा कम्पोस्ट मल भन्नाले वनस्पतिका अवशेष, कृषिजन्य फोहोर र पशुपन्छीको मलमूत्रलाई कुहाएर तयार पारिने पौष्टिक तत्त्वयुक्त मल बुझिन्छ। घर तथा कृषि क्षेत्रबाट निस्कने कुहिने फोहोरलाई वैज्ञानिक ढङ्गले व्यवस्थापन गर्न विभिन्न कम्पोस्टिङ विधि प्रयोग गरिन्छ। यसमा गँड्यौलाको प्रयोग गरेर उच्च गुणस्तरको गँड्यौले मल बनाउने, सीमित ठाउँमा बिन कम्पोस्टिङ गर्ने वा खाल्डो खनेर पिट कम्पोस्टिङ गर्ने प्रक्रिया पर्छन् । यस्ता प्रविधिले वातावरणलाई सफा राख्दै फोहोरबाट मोहोर कमाउने अवसर दिन्छन् । यसबाट माटाको उर्वराशक्ति बढाउन, ओस सोस्ने क्षमता सुधार्न र विषादीरहित स्वस्थ बाली उत्पादन गर्न सकिन्छ । रासायनिक मलको नकारात्मक असरबाट माटालाई जोगाउन जैविक मलको प्रयोग गर्न सिकन्छ।

२. गँड्यौले मल

गँड्यौले मल (Vermicompost) बनाउन गँड्यौलालाई गाईभैँसीको गोबर र घरबाट निस्कने कुहिने जैविक फोहोर खुवाएर तिनको मलमूत्रबाट मल तयार गरिन्छ । गँड्यौले मलले माटाको उर्वराशक्ति बढाउँछ ।

(क) आवश्यक तयारी

मल बनाउन आइसेनिया फोइटिडा (Eisenia foetida) वा पेरियोनक्स एक्याभेट्स (Perionyx excavatus) जातका गँड्यौला उत्तम मानिएकले सङ्कलन गर्ने । गाईभैँसीको गोबर (१५ देखि २० दिन पुरानो), कुहिने तरकारीका बोक्रा, झारपातर सुकेको पत्कर सङ्कलन गर्ने । घाम नलाग्ने, ओसिलो र पानी नजम्ने ठाउँमा खाडल, काठको बाकस, प्लास्टिकको ड्रम वा सिमेन्टको रिङ राख्ने व्यवस्था गर्ने

(ख) मल बनाउने विधि

(अ) छाया परेको वा ओसिलो ठाउँमा १.५ देखि २ मिटर चौडाइ र आवश्यकताअनुसार लम्बाइ भएको खाडल वा खापा बनाउनुहोस् ।

(आ) खाडलको पिँधमा सबैभन्दा पहिला गिट्टी, बालुवा र त्यसपछि सुकेको पराल वा घाँसको तह (करिब २-३ इन्च) ओछ्याउनुहोस् ।

(इ) १५-२० दिन पुरानो गोबर र अन्य कुहिने फोहोरलाई लेदो बनाएर खाडलमा भर्नुहोस् । फोहोरलाई केही दिन आंशिक रूपमा कुहिन दिनु राम्रो हुन्छ ।

(ई) तयार भएको जैविक पदार्थ र गोबरको मिश्रणमा माथिबाट गँड्यौला हाल्नुहोस् । १ किलो गँड्यौलाले दैनिक करिब १ किलो फोहोर खान सक्छन् ।

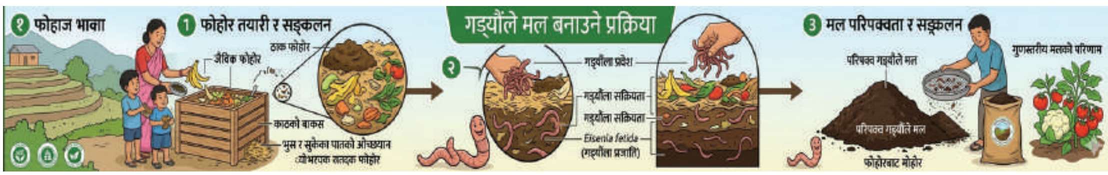
(उ) खाडल वा बाकसलाई जुटको बोरा वा परालले छोप्नुहोस् र हप्ताको एक दुई पटक पानी छर्केर चिसो बनाइराख्नुहोस् ।

(ऊ) गँड्यौलाले जैविक फोहोर खाएर मल बाहिर निकाल्छन् । २ देखि ३ महिनाभित्र यो मल खैरो वा चियापत्ती जस्तो दानेदार मलमा परिणत हुन्छ ।

(ग) मल सङ्कलन गर्ने तरिका

मल तयार भएपछि पानी हाल्न बन्द गर्नुहोस् । यसो गर्दा गँड्यौला चिसो खोज्दै खाडलको तल्लो भागमा जान्छन् । माथिल्लो भागको मललाई बाहिर निकालेर छायामा सुकाउनुहोस् र चालेर गँड्यौला र मललाई अलग गर्नुहोस् । यसरी सङ्कलन गरेको मल आवश्कताअनुसार फलफूल तथा बानीनालीमा लगाएर उत्पादनको मात्रा बढाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप : तलको चित्रको सूक्ष्म अध्ययन गरी गँड्यौले मल बनाउने प्रक्रियाको बारेमा बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् :



३. बिन कम्पोस्टिङ गर्ने प्रक्रिया

सहरी वा पर्याप्त जग्गा नभएको ठाउँमा प्लास्टिक वा काठको बाकसभित्र फोहोर राखेर मल बनाउने आधुनिक विधि बिन कम्पोस्टिङ हो । यस विधिबाट मल बनाउँदा निम्नलिखतत चार चरण अनपाइन्छ :

चरण १: एउटा ठुलो बाल्टिन वा प्लास्टिकको बिन (Bin) लिने र त्यसको पिँध तथा वरिपरि हावा ओहोरदोहर गर्न साना साना प्वालहरू पार्ने

चरण २: बिनको सबैभन्दा तल सुकेका पात, कागजका टुक्रा वा भुसको एक तह राख्ने

चरण ३: उक्त तहको माथि भान्साबाट निस्किएका कुहिने फोहोर हाल्ने। फोहोर धेरै गनाउन नदिन र फोहोर छिटो कुहाउन उक्त फहोहोरको माथि थोरै माटो वा पुरानो मलले ढाकिदिने

चरण ४: बिनको बिर्को बन्द गरेर राख्ने। ओस सन्तुलन गर्न र हावा सञ्चारका लागि हप्तामा एक दुई पटक फोहोरलाई चलाउने। केही हप्तामा मल तयार हुन्छ । यसरी तयार भएको मल झिकेर फलफूल वा बालीनालीमा लगाउने

४. पिट कम्पोस्टिङ गर्ने प्रक्रिया

यो पर्याप्त खुला जग्गा भएको स्थानमा खाडल खनेर मल बनाउने परम्परागत तरिका हो । यस विधिलाई पिट कम्पोस्टिङ (खाडल विधि) भनिन्छ । खाडल विधिबाट निम्नअनुसारका चार चरणमा मल बनाइन्छ:

चरण १: जमिनको उपयुक्त र घाम लाग्ने ठाउँमा आवश्यकताअनुसारको (साधारणतया ३ फिट गहिरो, ३ फिट चौडा र लामो) खाडल खन्नुपर्छ ।

चरण २: खाडलको पिँधमा साना सुकेका हाँगाबिँगा वा पात राख्ने जसले हावा र ओसको सन्तुलन मिलाउँछ।

चरण ३: उक्त खाडलमा घर र बगैँचाबाट निस्केका कुहिने फोहोर तह तह मिलाएर राख्नुपर्छ। एक तह हरियो फोहोर, अर्को तह सुकेको पात वा खरानी र थोरै गोबर माटो राख्नुपर्छ।

चरण ४: खाडल भरिएपछि यसलाई माटो वा प्लास्टिकले छोपेर सुरक्षित राख्ने। करिब ३ देखि ४ महिनामा यो उत्कृष्ट प्राङ्गारिक मलमा परिणत हुन्छ। यसरी बनेको मल बालीनालीमा लगाएर बाली उत्पादन बढाउनका साथै जमिनलाई उर्बरा बनाउन सकिन्छ ।

५. फोहोरबाट मोहोर

नचाहिने र फालिएका वस्तुलाई वैज्ञानिक तरिकाले प्रशोधन गरी बेचरे आर्थिक लाभ लिन सकिन्छ। यसलाई फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्ने उपयुक्त विधि मानिन्छ । फोहोरबाट मोहोर बनाउने मुख्य तरिका यसप्रकार छन् :

(क) कुहिने फोहोरबाट मल: भान्साबाट निस्कने तरकारी र फलफूलका बोक्रालाई कुहाएर कम्पोस्ट मल वा गँड्यौले मल बनाइन्छ । यसले कृषिमा फाइदा पुऱ्याउँछ ।

(ख) नकुहिने फोहोरको पुनः प्रयोग : प्लास्टिक, सिसा, फलाम र कागजजस्ता वस्तुलाई पुनचक्रण गरेर नयाँ उत्पादन बनाइन्छ ।

(ग) बायोग्यास र ऊर्जा: कुहिने फोहोरबाट बायोग्यास निकालेर ऊर्जाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

कुहिने फोहोरबाट मोहोर बनाउने प्रक्रिया मुख्यतया निम्नलिखत चरणमा पूरा हुन्छ :

(क) फोहोरको वर्गीकरण : सबैभन्दा पहिले घर वा स्रोतमा नै फोहोरलाई कुहिने (जैविक) र नकुहिने (अजैविक) गरी दुई भागमा छुट्याइन्छ ।

(ख) सङ्कलन र तयारी : तरकारी तथा फलफूलका बोक्रा, बचेखुचेको खाना र सुकेका पातलाई एक ठाउँमा जम्मा गरिन्छ ।

(ग) कम्पोस्टिङ विधि छनोट : ठाउँ र उपलब्धताअनुसार गँड्यौले मल, बिन कम्पोस्टिङ, पिट कम्पोस्टिङ आदि बनाइन्छ ।

फोहोरबाट मोहोरको महत्त्वलाई निम्नानुसार देखाउन सकिन्छ:

फोहोरबाट मोहोर अवधारणाले मोहोर अर्थात् पैसा कमाउने मात्र गर्दैन । यो अवधारणबाट वातावरण सफा बनाएर स्वास्थ्य र निरोगिता प्राप्त गर्नुका साथै दिगो विकास गर्नमा पनि विशेष महत्त्व छ । फोहोरबाट मोहोर अवधारणाको निम्न अनुसारको महत्त्व रहेको छ :

(क) खर्चको बचत: घरमै कम्पोस्ट मल तयार गर्दा बजारबाट महँगो रासायनिक मल किन्नुपर्ने खर्च बचत हुन्छ ।

(ख) आर्थिक लाभ : धेरै मल उत्पादन गरेर बिक्री गरी आम्दानी (मोहोर) आर्जन गर्न सकिन्छ ।

(ग) पर्यावरणीय सन्तुलन र स्वच्छता: कुहिने फोहोर बाटो वा खुला ठाउँमा सडेर दुर्गन्ध फैलिने, हैजा जस्ता महामारी फैलिने र जलवायु प्रदूषण हुने खतरा कम हुन्छ । यसले सहर र गाउँलाई सफा राख्न मद्दत गर्छ ।

(घ) माटाको उर्वराशक्तिमा सुधार: कम्पोस्ट मलको प्रयोगले रासायनिक मलले जस्तो माटाको प्राकृतिक गुण बिगार्दैन । यसले माटाको पानी सोस्ने क्षमता बढाउँछ र माटालाई लामो समयसम्म उब्जनी हुन्छ ।

(ङ) फोहोर व्यवस्थापनको भार कम: नगरपालिकालाई फोहोर व्यवस्थापन र डम्पिङ साइट (फोहोर थुपार्ने ठाउँ) को खोजी गर्न पर्ने चुनौती र खर्च निकै कम हुन्छ ।

(च) स्वस्थ उत्पादन: जैविक मलको प्रयोगबाट उब्जाइएका फलफूल र तरकारी मानव स्वास्थ्यका लागि हितकारी, रसायनमुक्त र स्वादिला हुन्छन् ।

६. टोखामा जैविक मल बनाउने अभ्यास

टोखा नगरपालिकामा फोहोरबाट मोहोर बनाउने अभ्यास मुख्यतया घर घरमा सीमित छ । नगरपालिकाले लागत साझेदारीमा कम्पोस्ट मल वितरण कार्यक्रम र फोहोर व्यवस्थापनसम्बन्धी तालिम सञ्चालन गरे पनि व्यावसायिक प्रशोधन केन्द्र भने स्थापना भइसकेका छैनन् ।

टोखामा फोहोर व्यवस्थापन तथा कम्पोस्ट मलको अवस्थालाई निम्नलिखित बुँदामा हेर्न सकिन्छ :

(क) घरेलु अभ्यास: स्थानीय बासिन्दाले भान्सा र कौसीको कुहिने जैविक फोहोरलाई बिन कम्पोस्ट वा गँड्यौले मल बनाएर प्रयोग गरिरहेका छन् ।

(ख) नगरपालिकाको पहल: नगरपालिकाले स्रोतमा नै कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याउन प्रोत्साहन गर्दै आएको छ । ५० प्रतिशत लागत साझेदारीमा कम्पोस्ट मल वितरण गर्ने सूचना प्रकाशित गरी नगरवासीलाई प्राङ्गारिक खेतीतर्फ आकर्षण गरिरहेको छ ।

(ग) ठुलो स्तरको प्लान्ट: फोहोरलाई नै पूर्ण उद्योगको रूप दिएर मोहोर कमाउने ठुला व्यावसायिक प्लान्ट टोखामा बनिसकेका छैनन् ।

(घ) अवसर तथा सम्भावना: टोखा नगरपालिका कृषि र तरकारी उत्पादनका लागि उर्वर क्षेत्र मानिने भएकाले स्थानीयस्तरमा फोहोरबाट उत्पादित कम्पोस्ट मलको माग राम्रो छ । नगरपालिकाको पहलमा फोहोर सङ्कलन र प्रशोधन गरी जैविक मल बनाएर बिक्री गरी पैसा अर्थात् मोहोर आर्जन गर्ने प्रचुर सम्भावना रहेको छ ।

अभ्यास

१. सबै भन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लयाउनुहोस् :

(क) गड्यौँलाको प्रयोग गरेर बनाइने मललाई के भनिन्छ ?

(अ) पिट कम्पोस्टङ (आ) गँड्यौले मल

(इ) हरियो मल (ई) बिन कम्पोस्टिङ

(ख) ठाउँको अभाव भएको सहरी क्षेत्रका लागि कुन कम्पोस्टिङ विधि सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ ?

(अ) पिट कम्पोस्टिङ (आ) खुला ठाउँमा थुपार्ने विधि

(इ) बिन कम्पोस्टिङ (ई) जलाउने विधि

(ग) फोहोरबाट मोहोर भन्नाले के बुझिन्छ ?

(अ) फोहोरलाई पैसामा किन्ने (आ) फोहोरबाट गँड्यौले मल बनाई प्रयोग गर्ने

(इ) फोहोरलाई पैसामा बेच्ने (ई) फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्ने

(घ) जैविक मल बनाउनका लागि तलका मध्ये कुन भनाइ ठिक होइन ?

(अ) १५-२० दिन पुरानो गाईभैँसीको गोबर प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(आ) कुहिने तरकारीका बोक्रा, झारपात र सुकेको पत्कर प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(इ) पारिलो तर पानी नजम्ने ठाउँ रोज्नुपर्छ ।

(ई) मल बनाउन खाडल, काठको बाकस, प्लास्टिकको ड्रम प्रयोग गर्नुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) कम्पोस्टिङ भनेको के हो ?

(ख) बिन कम्पोस्टिङ गर्दा भाँडामा किन प्वाल पारिन्छ ?

(ग) पिट कम्पोस्टिङका लागि कस्तो ठाउँ उपयुक्त हुन्छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) गँड्यौले मल बनाउने प्रक्रिया सङ्क्षिप्तमा लेख्नुहोस् ।

(ख) बिन कम्पोस्टिङ र पिट कम्पोस्टिङ बिचको कुनै दुईओटा भिन्नता लेख्नुहोस् ।

(ग) फोहोरबाट मोहोर अवधारणाले वातावरण संरक्षणमा कसरी मद्दत पुर्‍याउँछ ? स्पष्ट पार्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) पिट कम्पोस्टिङ (खाडल विधि) द्वारा मल तयार पार्ने सम्पूर्ण प्रक्रिया चरणबद्ध रूपमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) आफ्नो घरवरपरबाट निस्कने कुहिने फोहोरको व्यवस्थापन गर्न कम्पोस्ट मल बनाउने विधि कसरी उपयोगी हुन सक्नछ ? तर्कसहित स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(ग) टोखा नगरपालिकामा फोहोरबाट मोहोर सम्बन्धी अवधारणाको कार्यान्वयनको अवस्था कस्तो रहेको छ ? उदाहरणसहित प्रष्ट पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो घरमा खेर गएको पुरानो बाल्टिन वा प्लास्टिकको डब्बा लिई त्यसमा साना प्वालहरू पार्नुहोस् । दैनिक रूपमा भान्साबाट निस्कने तरकारीका बोक्रा, चियापत्ती आदि सङ्कलन गरी त्यसमा राख्नुहोस्। त्यसमा थोरै माटाले छोप्नुहोस् । दुई हप्तासम्म फोहोरमा आएको परिवर्तन (रङ, गन्ध र गल्ने प्रक्रिया) लाई एउटा डायरीमा नोट गर्नुहोस् । आफूले तयार पारेको कम्पोस्ट मलको विवरण र अनुभव सचित्र कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

(क) विद्यार्थीलाई तनओटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस्: समूह ‘क’: गँड्यौले मल, समूह ‘ख’: बिन कम्पोस्टिङ गर्ने प्रक्रिया, समूह ‘ग’: पिट कम्पोस्टिङ गर्ने प्रक्रिया । प्रत्येक समूहलाई सम्बन्धित विधिको सचित्र चार्ट वा पाठ्यसामग्री अध्ययन गर्न दिएर त्यस विधिको मुख्य मुख्य चरण बुँदागत रूपमा चार्ट पेपरमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(ख) गँड्यौले मल, बिन कम्पोस्टिङ र पिट कम्पोस्टिङ विधिबाट मल बनाउने विधिको भिडियो युट्युबबाट खोजेर कक्षामा प्रस्तु गरी छलफल तथा अन्तर्क्रिया गराउनुहोस् ।

(ग) श्रव्यदृश्य तथा पावरपोइन्ट स्लाइडसमेतको प्रयोग गरी फोहोरबाट मोहोरको अवधारण र महत्त्व बताउनुहोस् । फोहोरबाट कसरी आर्थिक लाभ लिन सकिन्छ भन्ने बारेम प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(घ) पाठको अध्यापन गराउँदा र पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीलाई ग्रिडअनुसारका लिखित तथा मौखिक प्रश्न सोधेर उनीहरूलाको सिकाइ स्तर परीक्षण गरी आवश्यकताअनुसार पृष्ठिपोषण दिई उपचारात्मक शिक्षण (Remedial Teaching) गर्नुहोस् ।

पाठ ९

मानव सिर्जित विपत् र सहरी सुरक्षा

१. परिचय

प्राकृतिक वा मानवीय कारणले उत्पन्न हुने विपत्को सम्भावित स्रोत वा खतरा लाई प्रकोप भनिन्छ। प्रकोप एउटा घटना मात्र हो, यसले मानव बस्ती वा संरचनामा खासै असर गर्दैन। विपत् (आपत्काल) त्यो अवस्था हो जहाँ प्रकोपले कमजोर समुदायमा असर पुऱ्याएर जनधनको व्यापक क्षति गराउँछ र सामान्य जीवनयापनमा गम्भीर बाधा पुऱ्याउँछ। यसमा स्थानीय स्रोतसाधन र क्षमताले मात्र अवस्था नियन्त्रण गर्न सकिँदैन। विपत् प्राकृतिक र मानव सिर्जित हुन्छ । भूकम्प, बाढी, पहिरो, आँधी, डढेलो, महामारी, असिना आदि प्राकृतिक प्रकोपका उदाहरण हुन्। मानवीय क्रियाकलापबाट सिर्जित विपत्लाई मानवनिर्मित वा गैरप्राकृतिक प्रकोप भनिन्छ । जस्तैः औद्योगिक दुर्घटना, आगलागी, रासायनिक प्रदूषण, महामारी, प्रदूषण, दुर्घटना, युद्धलगायत मानव सिर्जित प्रकोप हुन् ।

२. मानव सिर्जित विपत्

मानव सिर्जित विपत् मानिसको लापरवाही, गल्ती, प्राविधिक असफलता, अदूरदर्शिता वा खराब नियतका कारण सिर्जना हुने विनाशकारी घटना हुन्। प्रकृति आफैँले नभई मानवीय गतिविधि वा कमजोरीका कारण यस्ता विपत् निम्तिने गर्छन् । यसले गर्दा ठुलो मात्रामा धनजनको क्षति, वातावरणीय विनाश, पूर्वाधारमा असर र सामाजिक अशान्ति फैलिन्छ । टोखा नगरपालिकामा मानिसका गतिविधिका कारण उत्पन्न हुने विपत्को जोखिम उच्च छ । विपत्ले जनधन, वातावरण, पूर्वाधार तथा सामाजिक जीवनमा नकारात्मक असर पार्छन् । टोखा क्षेत्रमा तीव्र सहरीकरण, अव्यवस्थित बस्ती विस्तार, सडक निर्माण तथा फोहोर व्यवस्थापनका कारण यस्ता जोखिम बढिरहेका छन्। टोखा नगरपालिकामा देखिने मानवसिर्जित विपत्का केही उदाहरण निम्नानुसार रहेका छन् :

(क) आगलागी : विद्युत् सर्ट, ग्यास चुहावट, लापरवाही वा ज्वलनशील पदार्थका कारण आगलागी हुन सक्छ । देशको राजधानी काठमाडौँबाट नजिकमा रहेको यस नगरपालिकामा घना बस्ती बढ्दै गएको अवस्थामा आगलागीको जोखिम बढी हुन्छ ।

(ख) सवारी दुर्घटना : घना मानव बस्तीको वृद्धिसँगै मानिसले सवारी किन्ने तथा दौडाउने चलन बढिरहेको छ। तीव्र गतिमा सवारी चलाउनु, ट्राफिक नियम उल्लङ्घन तथा साँघुरा सडकका कारण सडक दुर्घटना हुने गर्छ । धापासी, गोङ्गबु, टोखाका सडक क्षेत्रमा ट्राफिक चाप बढी भएकाले सवारी दुर्घटनाको जोखिम

उच्च रहेको छ ।

टोखामा मानव सिर्जित विपत्का केही उदाहरण

(ग) अव्यवस्थित सडक तथा निर्माण कार्य : कमजोर निर्माण पद्धति, मापदण्डविहीन सडक विस्तार, ढल निकासको अभावले भिरालो जमिन भएको क्षेत्रमा पहिरो जाने र सडक भासिने समस्या हुन्छ । टोखा नगरको काँठ क्षेत्रमा वर्षाका कारण पहिरोले सडक अवरुद्ध र पहिरोको समस्या देखिएको छ ।

(घ) नदी तथा खोल्सा अतिक्रमण : विष्णुमती तथा साङ्लेखोलाको किनारमा घर तथा संरचना बनाउँदा बाढीको जोखिम बढ्छ । ढल तथा फोहोर नदीमा फाल्दा वातावरणीय प्रदूषण हुन्छ ।

(ङ) फोहोरमैला तथा प्रदूषण : बढदो जनसङ्ख्यासँगै अव्यवस्थित फोहोर, दुर्गन्ध, पानी प्रदूषण तथा रोग फैलाउने खतरा हुन्छ । ढल व्यवस्थापन कमजोर हुँदा नदी प्रदूषण हुने समस्या देखिएको छ ।

(च) वन विनाश तथा अवैध उत्खनन : टोखाका कतिपय वडामा ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा उत्खनन तथा वन फँडानीले जस्ता कार्यले भूक्षय र पहिरोको जोखिम बढ्छ ।

(छ) महामारी : एकै समयमा धेरै मानिसमा सर्ने सरुवा रोग नै महामारी हो । बाक्लो बस्ती र प्रदूषणको मात्रा बढी रहेको सन्दर्भमा मानिस तथा जनावरबाट कोभिड, प्लेग, स्वाइन फ्लु, बर्ड फ्लु, रुगाखोकी महामारीको रूपमा फैलने जोखिम रहन्छ ।

३. मानव सिर्जित विपत् न्यूनीकरणका उपाय

मानवीय क्रियाकालपबाट हुने विपत्को रोकथाम तथा क्षति न्यूनीकरण गर्नका लागि निम्नानुसारका उपाय अपनाउनुपर्छ :

(क) जनचेतना अभिवृद्धि : विद्यालय, समुदाय तथा टोलस्तरमा विपत् र सावधानीसम्बन्धी तालिम सञ्चालन गर्ने । आगलागी, भूकम्प तथा सडक सुरक्षाबारे सचेतना फैलाउने

(ख) सुरक्षित निर्माण प्रणाली : भवन निर्माण मापदण्ड अनिवार्य लागु गर्ने । भूकम्प प्रतिरोधी तथा वातावरणमैत्री संरचना मात्र निर्माण गर्ने । सडक, पुल र कारखाना बनाउँदा वातावरणीय प्रभाव मूल्याङ्कन गरेर मात्र बनाउने

(ग) ट्राफिक तथा सडक व्यवस्थापन : ट्राफिक नियम कडाइका साथ लागु गर्ने । सडक विस्तार, सङ्केत चिह्न र सडक बत्तीको उचित व्यवस्था गर्ने

(ङ) फोहोर तथा ढल व्यवस्थापन : फोहोर छुट्याएर व्यवस्थापन गर्ने । ढल प्रशोधन तथा नदी संरक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने

(च) नदी तथा सार्वजनिक क्षेत्र संरक्षण : नदी किनार अतिक्रमण रोक्ने । जोखिमयुक्त क्षेत्रमा निर्माण कार्य नियन्त्रण गर्ने

(छ) आपत्कालीन तयारी : दमकल, एम्बुलेन्स तथा उद्धार टोली तयारी अवस्थामा राख्ने । समुदाय, नगरपालिका तथा विद्यालयमा विपत् व्यवस्थापन समिति सक्रिय बनाउने

(ज) विपत् सुरक्षा योजना : नगरपालिका, समुदाय, तथा विद्यालयमा विपत् सुरक्षा योजना बनाएर उक्त योजना कार्यान्वयनको नमुना अभ्यास (drill) गराउने

(झ) वृक्षरोपण: भिरालो जमिन र नदी किनारमा बोटबिरुवा रोपेर पहिरो र भूक्षय रोक्ने

(ञ) पूर्वसूचना प्रणाली: बाढी वा अन्य विपत् आउनु अगावै सर्वसाधारणलाई रेडियो, मोबाइल वा साइरनमार्फत जानकारी दिने व्यवस्था मिलाउने ।

३. सहरी सुरक्षा व्यवस्थापनको परिचय

सहरमा जनघनत्व बढी हुने भएकाले त्यहाँ विपत्को जोखिम पनि उच्च हुन्छ । सहरी क्षेत्रमा बस्ने मानिसको जीवन, धनमाल र पूर्वाधारलाई सुरक्षित राख्नका लागि गरिने योजनाबद्ध प्रयासलाई सहरी सुरक्षा व्यवस्थापन भनिन्छ । सहरी सुरक्षाका मुख्य क्षेत्र निम्नलिखित छन् :

(क) व्यवस्थित सहरीकरण: आवासीय क्षेत्र, औद्योगिक क्षेत्र र व्यापारिक अवयव अर्थात् क्षेत्र छुट्टाछुट्टै

तोकिनुपर्छ ।

(ख) खुला क्षेत्रको व्यवस्था: विपत्को समयमा (जस्तै: भूकम्प आउँदा) बस्नका लागि सहरभित्र पर्याप्त पार्क र खुला ठाउँ हुनुपर्छ । विपत्को बेलामा खुला क्षेत्रका अभाव भएकमा विद्यालयको भवन तथा खेल मैदान पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(ग) फोहोरमैला र ढल व्यवस्थापन: पानी जम्ने र महामारी फैलिने जोखिम कम गर्न ढलको उचित निकास हुनुपर्छ ।

(घ) आकस्मिक सेवाको पहुँच: दमकल, एम्बुलेन्स र प्रहरी सेवा सजिलै पुग्न सक्ने चौडा सडकहरू हुनुपर्छ ।

अभ्यास

१. सबै भन्दा मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) वन विनाशले कुन विपत् बढाउँछ ?

(अ) बाढी (आ) पहिरो

(इ) सुक्खा (ई) खडेरी

(ख) फोहोर जथाभावी फाल्दा के हुन्छ ?

(अ) वातावरण असन्तुलन हुन्छ । (आ) रोग फैलिन्छ ।

(इ) हरियाली बढ्छ । (ई) हरियाली घटछ ।

(ग) सहरी सुरक्षा व्यवस्थापनको मुख्य उद्देश्य के हो ?

(अ) व्यापार बढाउनु (आ) सहरलाई सुरक्षित र व्यवस्थित बनाउनु

(इ) खेलकुद बढाउनु (ई) जनसङ्ख्या बढाउनु

(घ) विपत् न्यूनीकरणका लागि कुन कार्य सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ ?

(अ) जनचेतना (आ वृक्षरोपण

(इ) प्राथमिक उपचार तालिम (ई) प्लास्टिक नजलाउने

(ङ) वायु प्रदूषणको मुख्य कारण कुन हो ?

(अ) वन कटानी (आ) सवारीसाधनको धुवाँ

(इ) वर्षाको पानी (ई) अव्यवस्थित फोहोर

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) मानवीय विपत् भनेको के हो ?

(ख) फोहोर व्यवस्थापन किन आवश्यक छ ?

(ग) सहरी सुरक्षा व्यवस्थापन भन्नाले के बुझिन्छ ?

(घ) वृक्षरोपणले कुन विपत् न्यूनीकरण गर्न मद्दत गर्छ ?

(ङ) टोखा नगरपालिकाको दुईओटा मानवसिर्जित विपत् के के हुन् ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) वन विनाशका दुईओटा असर लेख्नुहोस् ।

(ख) फोहोरमैला व्यवस्थापनका दुई उपाय लेख्नुहोस् ।

(ग) सहरी सुरक्षा व्यवस्थापनको दुईओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(घ) सहरी सुरक्षा व्यवस्थाको दुईओटा अवयवको बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ङ) विपत् न्यूनीकरणका दुईओटा उपाय लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) मानवीय क्रियाकलापबाट हुने विपत्को वर्णन गर्दै तिनको रोकथामका उपाय लेख्नुहोस् ।

(ख) सहरी सुरक्षा व्यवस्थापन भनेको के हो ? यसको आवश्यकता र महत्त्व स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(ग) फोहोरमैला व्यवस्थापनको अभावले वातावरण र स्वास्थ्यमा पार्ने असर व्याख्या गर्नुहोस् ।

(घ) विपत् न्यूनीकरणमा विद्यालय र समुदायको भूमिका वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँबसोबास गरेको समुदायको मानवसिर्जित विपत् सुरक्षा योजना बनाई निम्नलिखित बुँदामा प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

विपत् सुरक्षा योजना

१. परिचय २. उद्देश्य ३. समुदायमा सुरक्षा अवस्था ४. विपत् जोखिम न्यूनीकरणका लागि गर्नुपर्ने कार्य

५. विपत् प्रतिकार्य (Response) का कार्य ७. विपत् पुनः निर्माण तथा पुनर्स्थापनाका कार्य

सिकाइ सहजीकरण

(क) विद्यार्थीलाई समूहमा विभाजन गरी मानवीय क्रियाकलापबाट हुने विपत् विषयमा छलफल गराउनुहोस् ।

(ख) बाढी, पहिरो, फोहोर, आगलागी आदिका चित्र देखाएर कारण र समाधान पहिचान गराउनुहोस् । आगलागी हुँदा, प्राथमिक उपाचार, भूकम्पको समयमा सुरक्षित रहेन उपायको भूमिका निर्वाह(role play) गराउनुहोस् ।

(ग) विद्यालय परिसर सफाइ कार्यक्रम सञ्चालन गराउनुहोस् ।

(घ) विपत् न्यूनीकरण गरौँ, फोहोर नफालौँ, हरियाली बढाऔँ जस्ता सन्देशसहित पोस्टर बनाउन लगाउनुहोस् ।

(ङ) दमकल कार्यालय, फोहोर व्यवस्थापन केन्द्र, नगरपालिका वातावरण शाखा जस्ता स्थानको अध्ययन भ्रमण गराउनुहोस् ।

पाठ
१०

संस्कृत भाषा र हाम्रा स्थानीय भाषा

१. संस्कृत भाषाको परिचय

संस्कृत विश्वका प्राचीन भाषामध्ये एक महत्त्वपूर्ण भाषा हो। यसलाई देववाणी पनि भनिन्छ। यो भाषा विश्वको सबैभन्दा पुरानो, समृद्ध र वैज्ञानिक भाषामध्ये एक मानिन्छ। संस्कृत भाषा वेद, उपनिषद्, रामायण, महाभारतजस्ता महान् ग्रन्थको मूल भाषा हो। यो भाषा व्याकरण र संरचनाका दृष्टिले अत्यन्त व्यवस्थित र वैज्ञानिक मानिन्छ।

संस्कृतले नेपाली, नेवारी, हिन्दीलगायत धेरै आधुनिक भाषाको विकासमा प्रभाव पारेको छ। यस भाषाले ज्ञान, दर्शन, धर्म र संस्कृतिको संरक्षणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको छ। संस्कृत भाषा विद्यालय र विश्वविद्यालयमा अध्ययन गरिन्छ र यसको महत्त्व निरन्तर बढ्दै गएको छ।

व्यावहारिक र वैज्ञानिक दृष्टिकोणले पनि संस्कृत भाषा असाधारण छ। संस्कृतको महत्त्व र यसको वैज्ञानिकतालाई निम्नानुसार बुझ्न सकिन्छ:

(क) संस्कृतको महत्त्व

(अ) सांस्कृतिक र दार्शनिक जग: संस्कृत सनातन धर्म, हिन्दु दर्शन, बौद्ध र जैन धर्मका अधिकांश प्राचीन ग्रन्थको भाषा हो। यसले संस्कृति र परम्पराको संरक्षण गर्छ।

(आ) ज्ञानको भण्डार: वेद, उपनिषद, पुराण र योगशास्त्रजस्ता ज्ञानको अपार भण्डार संस्कृतमै सुरक्षित छ।

(इ) नेपाली र अन्य भाषाको जननी: नेपाली, हिन्दी, मराठी, बङ्गालीलगायतका धेरै आधुनिक भारतीय भाषाको उत्पत्ति र विकास संस्कृतबाटै भएको हो।

(ई) व्यक्तित्व विकास: संस्कृत भाषाको अध्ययनले मानसिक एकाग्रता बढाउँछ र उच्च बौद्धिक क्षमताको विकासमा मद्दत गर्छ।

(ख) संस्कृतको वैज्ञानिकता

संस्कृतलाई संसारकै सबैभन्दा बढी वैज्ञानिक भाषा मानिनुका कारण निम्नलिखित छन्:

(अ) व्याकरणबद्ध र व्यवस्थित: संस्कृतको व्याकरण (पाणिनिको अष्टाध्यायी) अत्यन्तै नियमबद्ध र पूर्ण छ। यसमा वाक्य संरचनाका लागि कलात्मकता चाहिन्छ तर यो त्रुटिरहित हुन्छ।

(आ) स्पष्ट उच्चारण र ध्वनि विज्ञान: संस्कृतमा जे लेखिन्छ, त्यही उच्चारण गरिन्छ। यसको वर्णमाला वैज्ञानिक ढङ्गले स्वर र व्यञ्जनमा बाँडिएको छ । यो उच्चारण र ध्वनि विज्ञानका हिसाबले उत्कृष्ट छ।

(इ) कम्प्युटर र AI का लागि उपयुक्त: संस्कृतको नियमबद्धताका कारण यसलाई कम्प्युटर प्रोग्रामिङ र कृत्रिम बुद्धिमत्ताका लागि सबैभन्दा उपयुक्त भाषा मानिएको छ। यसको व्याकरणका नियम अल्गोरिदमसँग मिल्दोजुल्दो छन्।

(ई) गणितीय र तार्किक शुद्धता: संस्कृत वाक्यमा शब्दको स्थान बदले पनि अर्थ नबदलिने विशेषता हुन्छ (स्वच्छन्द पदक्रम), जुन तार्किक र गणितीय रूपले सही छ।

(उ) योग र ध्यानको भाषा: मन्त्रोच्चारण र योगका सूत्रहरू संस्कृतमा छन् । यसले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने वैज्ञानिक अध्ययनले देखाएका छन्।

संस्कृत केवल पूजापाठको भाषा मात्र नभएर एउटा उन्नत, वैज्ञानिक र व्यावहारिक भाषा हो। यसको संरक्षण र अध्ययनले मानव जीवनलाई सरल, समृद्ध र आनन्दप्रदायक बनाउन मद्दत गर्छ।

(ग) संस्कृत अभ्यास

यहाँ संस्कृत भाषाका केही वाक्य दिइएको छ । हामी पनि अभ्यास गरौँ:

(अ) मम नाम रामः अस्ति। (मम = मेरो, नाम = नाम)

(आ) मम पितुः नाम हरिः अस्ति। (पितुः = बुबाको)

(इ) मम मातुः नाम सीता अस्ति। (मातुः = आमाको)

(ई) मम भ्राता एकः अस्ति। (भ्राता = दाजु/भाइ)

(उ) मम भगिनी अपि अस्ति। (भगिनी = दिदी/बहिनी)

(ऊ) अहं विद्यालयं गच्छामि। (अहम् = म, विद्यालयम् = विद्यालय, गच्छामि = जान्छु)

१. तल केही प्रश्न दिइएको छ । उत्तर दिने प्रयास गरौँ :

(क) कस्य नाम रामः अस्ति ? (कसको नाम राम हो ?)

(ख) मम मातुः नाम किम् अस्ति ? (मेरी आमाको नाम के हो ?)

(ग) अहं कुत्र गच्छामि ? (म कहाँ जान्छु ?)

२. आफ्नै परिवारको बारेमा संस्कृतमा तीन वाक्य लेख्नुहोस् ।

३. रिक्त स्थान पुरयत: (खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।)

(क) मम नाम _______ अस्ति।

(ख) मम पितुः नाम _______ अस्ति।

(ग) अहं विद्यालयं _______ ।

क्रियाकलाप

(क) विद्यार्थीले आफ्नो परिवारको चित्र बनाएर संस्कृतमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) जोडी बनाएर मम परिवारः विषयमा संवाद गर्नुहोस् ।

(ग) आफ्नो परिवारको बारेमा पाँच वाक्य संस्कृतमा लेखेर ल्याउनुहोस्।

(घ) वर्णमाला (अक्षरज्ञान) र लिपि

संस्कृत भारतको धेरै लिपिमा लेखिँदै आएको छ । आधुनिक युगमा देवनागरी लिपिका साथ यसको विशेष सम्बन्ध छ। देवनागरी लिपि वास्तवमा संस्कृतका लागि बनेको हो । यसकारण यसमा हरेक चिह्नका लागि एक ध्वनि छ। देवनागरीमा १२ स्वर र ३४ व्यञ्जन छन्। यस भाषामा स्वर वर्ण (अ, आ, इ, (ई)..) र व्यञ्जन वर्ण (क, ख, (ग).. ह) को उच्चारण स्थान (कण्ठ्य, तालव्य आदि) हुन्छन् । संयुक्त अक्षर (क्ष,

त्र, ज्ञ, श्र) पनि छन् । यस भाषामा शुद्ध उच्चारण (स्वराघात) मा जोड दिइन्छ ।

(ङ) आधारभूत शब्दकोश र व्याकरण

संज्ञा शब्दमा परिचित शब्द घर, विद्यालय, फलफूल, पशुपक्षीका नाम (पुलिङ्ग, स्त्रीलिङ्ग, नपुंसकलिङ्ग) बाट सिकाउन सुरु गर्नुपर्छ । सर्वनाम शब्द: अस्मद् (म, हामी), युष्मद् (तँ, तपाई), तत्/एतत् (त्यो, यो) मा प्रथमा विभक्ति प्रयोग हुन्छ । लिङ्ग र वचनमा एकवचन, द्विवचन र बहुवचनको प्रयोग हुन्छ ।

(च) क्रियापद र वाक्य गठन

धातु रूप (क्रिया): पठ् (पढ्नु), गम् (जानु), खाद् (खानु), लिख् (लेख्नु) लट् लकार (वर्तमान काल) हुन्छन् । वाक्य निर्माण पद्धति नेपालीमा जस्तै छ । कर्ता + कर्म + क्रिया (उदा: रामः फलम् खादति)। अव्यय शब्दमा च (र), अपि (पनि), न (छैन/हैन), कुत्र (कहाँ) को प्रयोग हुन्छ।

(छ) दैनिक संवाद र अभ्यास

अभिवादन र परिचय: नमो नमः (नमस्ते), भवतः नाम किम् ? (तपाईँको नाम के हो ?), मम नाम... (मेरो नाम...) जस्ता वाक्य प्रयोग गरी भलाकुसारी गर्ने क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ । सङ्

ख्या ज्ञान: १ देखि १० सम्मको सङ्ख्या सिकाउन संस्कृत र नेपाली एउटै भएकाले समस्या हुँदैन । दैनिक रूपमा एषः कः ? (यो को हो ?), सा का ? (त्यो को हो - स्त्रीलिङ्ग ?) जस्ता सामान्य प्रश्नोत्तर गराउन सकिन्छ ।पुनरावृत्ति र मूल्याङ्कनका लागि सरल श्लोक वाचन गराउन सकिन्छ । सानो र अर्थपूर्ण श्लोक (उदाहरण: ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः.., त्वमेव माता च पिता ...) दिएर अर्थ लगाउन भन्न सकिन्छ । कक्षामा संस्कृत भाषामै मौखिक अभ्यासका रूपमा सानो संवाद गराउन सकिन्छ। मूल्याङ्कनका लागि आधारभूत अक्षर र वाक्यको परीक्षा लिन सकिन्छ । शिक्षण विधिमा दृश्य श्रव्य माध्यमका चित्र प्रयोग गरेर शब्द सिकाउनुपर्छ । क्रियापद सिकाउँदा अभिनय गरेर (उदा: खादति भन्दा खाने अभिनय गर्ने) सिकाउनुपर्छ। नित्य अभ्यासमा जोड दिने (संस्कृतमा प्रश्न सोध्ने र उत्तर दिने) गर्नुपर्छ । विद्यार्थीमा संस्कृत भाषाप्रतिको रुचि जगाउन र आधारभूत ज्ञान प्रदान गर्न शिक्षकको ठुलो भूमिका हुन्छ ।

२. नेपाल भाषा

(क) नेपाल भाषाको परिचय

नेपाल भाषालाई नेवारी भाषा पनि भनिन्छ । यो भाषा नेपालमा विशेषगरी काठमाडौँ उपत्यका र आसपासका नेवार समुदायद्वारा बोलिने एक प्रमुख भाषा हो । नेपाल भाषा नेपालको एक प्राचीन, समृद्ध र ऐतिहासिक भाषा हो । यसको महत्त्व नेपालको सांस्कृतिक र भाषिक इतिहासमा अतुलनीय छ। यो नेपालका प्राचीन भाषामध्ये एक हो र यसको आफ्नै समृद्ध साहित्य, संस्कृति र परम्परा छ। नेपाल भाषामा धार्मिक ग्रन्थ, लोककथा, गीत, नाटक तथा ऐतिहासिक दस्तावेज पाइन्छन्। यो भाषा नेवार समुदायको पहिचानतासँग गहिरो रूपमा जोडिएको छ। मल्लकालीन समयमा नेपाल भाषामा धेरै साहित्यिक र सांस्कृतिक विकास भएको थियो। चिनी भोट भाषा परिवारमा पर्ने यो भाषा किरात कालदेखि विकसित हुँदै मल्लकालसम्म आइपुग्दा एक उच्च साहित्यिक भाषाको रूपमा स्थापित भएको थियो।

नेपाल भाषाको प्रयोग सामाजिक, सांस्कृतिक तथा शैक्षिक क्षेत्रमा हुँदै आएको छ। टोखामा वडा नं २ र ३ मा स्थानीय विषयमा नेपाल भाषाको पढाइ भइरहेको छ । बालविकास कक्षादेखि कक्षा ५ सम्म नेपाल भाषाको पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकको विकास गरी लागु गरिएको छ । प्रत्येक वर्ष शिक्षकलाई तालिम दिइएको छ । यसको संरक्षण र प्रवर्धन गर्न विभिन्न सङ्घसंस्था पनि सक्रिय रहेका छन्।

(ख) नेवारी भाषाको महत्त्व

नेवारी भाषाको महत्त्व निम्नलिखित शीर्षकमा दिन सकिन्छ :

(अ) ऐतिहासिक र सांस्कृतिक धरोहर: नेपालको नाम र इतिहास नेवार समुदाय र उनीहरूको भाषासँग गहिरो रूपमा जोडिएको छ। यो भाषा नेपालको मौलिक कला, साहित्य, र परम्पराको संवाहक हो।

(आ) पुरानो साहित्यिक परम्परा: नेवारी भाषाको लिखित इतिहास निकै पुरानो छ । यसले चिनियाँ, तिब्बती र बर्मेली भाषापछि चौथो सबैभन्दा पुरानो साहित्यिक परम्पराको प्रतिनिधित्व गर्छ। यसको पहिलो ज्ञात दस्तावेज सन् ११९४ (ठकुरी काल) को उकु बहल पाण्डुलिपि हो।

(इ) सामुदायिक पहिचान: नेपाल भाषा नेवार जातिको पहिचान र संस्कृतिसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित छ । यसले नेपालको विविधतामा एकतालाई बढावा दिन्छ।

(ई) प्रशासनिक र व्यावसायिक भाषा: मल्लकालमा यो भाषा प्रशासनिक र सरकारी कामकाजको मुख्य भाषा थियो । यसमा अनेकौँ ऐतिहासिक दस्तावेज सुरक्षित छन्।

(ग) नेवारी भाषाको वैज्ञानिकता

निम्नलिखित कारणले नेवारी भाषालाई वैज्ञानिक भाषाको रूपमा पनि लिइन्छ:

(अ) ध्वनि र उच्चारण: यस भाषाको ध्वनि प्रणाली स्पष्ट र व्यवस्थित छ। केही विशिष्ट ध्वनिले यसलाई अन्य भाषाबाट फरक र वैज्ञानिक बनाउँछन्।

(आ) व्याकरणिक संरचना: यसको वाक्य गठन र व्याकरणिक नियम कडा र तार्किक छन् । यसले अर्थमा स्पष्टता ल्याउँछ।

(इ) शब्द निर्माण: नेवारीमा एउटै कुरालाई बुझाउने धेरै शब्द छन्, जसले यो भाषाको शब्दभण्डार निकै धनी भएको देखाउँछ। यस भाषामा समय, संस्कृति र समाजका विभिन्न पक्षलाई सूक्ष्म रूपमा वर्णन गर्न सक्ने क्षमता छ।

(ई) अन्तरभाषिक मेल: यो भाषामा किरात र लिच्छवी कालदेखि नै संस्कृत जस्ता अन्य भाषाका शब्द वैज्ञानिक ढङ्गले घुलमिल भएका छन् । यसले यसलाई अझै समृद्ध बनाएको छ।

(उ) लिपि र सहजता : चिनी भोट भाषा परिवारको समूहमा पर्ने यस भाषाको लिपि रञ्जना लिपि मानिएको छ । सहजता र सिकाइ स्थानान्तरका कारण अहिले पत्रपत्रिका र पाठ्यपुस्तकमा देवनागरी लिपि पनि प्रयोग भएको पाइन्छ ।

नेवारी भाषा सञ्चारको माध्यम मात्र नभई यो नेपालको सभ्यता, इतिहास र संस्कृतिको वैज्ञानिक र साहित्यिक धरोहर हो।

(घ) नेपाल भाषाको अभ्यास

तल नेवारी (नेपाल भाषा) को अभ्यास प्रस्तुत गरिएको छ:

१. यहाँ "ख:" (छ, हो) प्रयोग गरी वाक्य दिइएको छ। हामी पनि अभ्यास गरौँ :

(क) जिगु नाः राम खः। (जिगु = मेरो, नाः = नाम, खः = छ)

(ख) जिगु बा: हरि खः। (बा: = बुबा)

(ग) जिगु मा: सीता खः। (मा: = आमा)

(घ) जिगु भाः एक खः। (भाः = दाजु/भाइ)

(उ) जिगु भिनी अपि खः। (भिनी = दिदी/बहिनी)

(ऊ) जि स्कुल यानाः। (जि = म, स्कुल = विद्यालय, यानाः = जान्छु)

(ऋ) जिगु परिवार । (मेरो परिवार)

(ए) झी मसीनि । (हामी छौँ ।)

२. तलका केही प्रश्नह दिइएको छ, उत्तर दिने प्रयास गरौँ :

(क) जिगु नाः कः खः ? (मेरो नाम के हो ?)

(ख) जिगु मा: नाः कः खः ? (मेरो आमाको नाम के हो ?)

(ग) जि कु यानाः ?

३. आफ्नो परिवारबारे नेवारीमा तीन वाक्य लेख्नुहोस् ।

४. खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

(क) जिगु नाः _______ खः ।

(ख) जिगु बा:नाः _______ खः ।

(ग) जि स्कुल _______ ।

क्रियाकलाप

(क) आफ्नो परिवारको चित्र बनाएर नेवारीमा वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) साथीहरूसँग जोडी बनाएर जिगु परिवार विषयमा छोटो संवाद गर्नुहोस् ।

गृहकार्य

आफ्नो परिवारको बारेमा नेवारी भाषामा पाँच वाक्य लेखेर ल्याउनुहोस् ।

अभ्यास

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

(क) संस्कृतलाई संसारकै वैज्ञानिक भाषा मानिनुका कारण के हो ?

(अ) कम्प्युटर र AI का लागि उपयुक्त (आ) शब्द निर्माण

(इ) सांस्कृतिक र दार्शनिक जग (ई) नेपाली र अन्य भाषाको जननी

(ख) हालसम्मको जानकारीमा नेपालभाषाको सबैभन्दा पुरानो दस्तावेज कुन मानिन्छ ?

(अ) मिसलां छगू सिन्दूर (आ) उकु बहल पाण्डुलिपि

(इ) सुगत सौरभ (ई) सुधना कुमराद्य कथा

(ग) योग र ध्यानको भाषा कसलाई मानिन्छ ?

(अ) नेपाली (आ) नेवारी

(इ) संस्कृत (ई) हिन्दी

(घ) तलकामध्ये कुन भाषाको जननी संस्कृत होइन ?

(अ) नेपाली (आ) हिन्दी

(इ) बर्मेली (ई) बङ्गाली

२. तलका प्रश्नहरूको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) टोखाका वडा नं २ र ३ का विद्यालयमा स्थानीय विषयका रूपमा कुन भाषाको पठनपाठन भएको छ ?

(ख) झी मसीनि भनेको के हो ?

(ग) कुन कालमा नेपाल भाषा प्रशासनिक र सरकारी कामकाजको मुख्य भाषा थियो ?

(घ) नेपाल भाषाको पहिलो ज्ञात दस्तावेज कहिले रचना भएको थियो ?

(ङ) देवनागरी लिपिमा कतिओटा स्वर हुन्छन् ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) कुन कुन महान् ग्रन्थको मूल भाषा संस्कृत हो ?

(ख) संस्कृतलाई संसारकै सबैभन्दा बढी वैज्ञानिक भाषा मानिनुका कारण के के छन् ?

(ग) संस्कृत वा नेपाल भाषाको एउटा सानो र अर्थपूर्ण श्लोक लेख्नुहोस् ।

(घ) संस्कृत कसरी सिकाउन सकिन्छ ?

(ङ) अन्तरभाषिक मेल भनेको के हो ?

२. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेवारी भाषालाई वैज्ञानिक भाषाको रूपमा लिनुपर्ने कारण लेख्नुहोस् ।

(ख) नेवारी भाषाको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ग) संस्कृत भाषाको अभ्यास कसरी गर्न गराउन सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) इन्टरनेटको प्रयोग गरेर वा संस्कृत भाषा जान्ने व्यक्तिसँग सोधखोज गरी आफ्नो स्थानबारे संस्कृतमा केही वाक्य तयार गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) इन्टरनेटको प्रयोग गरेर वा नेपाल भाषा जान्ने स्थानीयसँग सोधखोज गरी आफ्नोबारे नेवारीमा केही वाक्य तयार गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

(क) भाषाको परिचय दिई नेपालमा प्रचलित भाषाका बारेमा प्रश्नोत्तर गर्दै टोखामा प्रचलनमा रहेका भाषाको बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

(ख) संस्कृत भाषासँग सामान्य परिचित हुने शब्द, व्याकरण र कुराकानीका विवरण प्रदर्शन गरी छलफल गर्नुहोस् ।

(ग) नेपाल भाषासँग सामान्य परिचित हुने शब्द, व्याकरण र कुराकानीका विवरण प्रदर्शन गरी छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ ११

हाम्रा मठमन्दिर, जात्रा र चाडपर्व

१. परिचय

टोखा नगर सांस्कृतिक, धार्मिक र परम्परागत दृष्टिले निकै समृद्ध छ। यहाँ हिन्दु र बौद्ध धर्मसँग सम्बन्धित धेरै मठमन्दिर, चैत्य, देवल र परम्परागत गुठी संस्कृति पाइन्छन्। हरेक पर्वको धार्मिक व्यवस्थापन यही गुठी प्रणालीबाट हुन्छ । यहाँका चाडपर्व अझै पनि पुरानो नेवारी परम्परामा आधारित भएर धूमधामका साथ मनाइन्छन्। हरेक चाडपर्वमा अलग अलग बाजा भए पनि परम्परागत बाजागाजा, नाच (मांयख, धिमे आदि) सबै पर्वमा देख्न पाइन्छ । टोखाको स्थानीय उत्पादन (विशेषतः चाकु) सँग संस्कृति जोडिएको पाइन्छ ।

टोखा ऐतिहासिक र धार्मिक दृष्टिले महत्त्वपूर्ण नेवारी बस्ती हो। यहाँ टोखा नारायण मन्दिर, कालिका मन्दिर र धेरै चैत्य छन्। यी स्थलले हिन्दु र बौद्ध धर्मको सहअस्तित्व देखाउँछन्। यहाँ विभिन्न जात्रा र चाडपर्व धुमधामसँग मनाइन्छन्। यी पर्वले सामाजिक एकता, धार्मिक आस्था र सांस्कृतिक संरक्षणमा ठुलो योगदान पुऱ्याउँछन्।

२. प्रमुख मठमन्दिर

(क) टोखा नारायण मन्दिर

टोखा बजार क्षेत्रमा रहेको नारायण मन्दिर (मुख्य विष्णु मन्दिर) एउटा धार्मिक स्थल हो । यो मन्दिर विष्णु भगवान्लाई समर्पित प्रमुख मन्दिर हो । स्थानीयको विश्वासअनुसार यो मन्दिर निकै शक्तिशाली र पूजनीय मानिन्छ । यस मन्दिरमा वैकुण्ठ एकादशी र विशेष पर्वमा ठुलो मेला लाग्छ । यस नजिकै स्थानीय देवल (अजिमा, बज्रयोगिनी सम्बन्धित थान) छन् । सँगसँगै ससाना बौद्ध चैत्य पनि छन् ।

(ख) भूतखेल क्षेत्र

टोखाको भूतखेल क्षेत्र काठमाडौँको ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र वातावरणीय महत्त्व बोकेको एक खुला क्षेत्र (चौर) हो। यो ऐतिहासिक टोखा बजारसँगै जोडिएको स्थान हो। यहाँ विभिन्न देवीदेवताको पूजा र स्थानीय जात्रा हुन्छन् । यहाँ स्थानीय बासिन्दाले भजन, कीर्तन र

नाच आयोजना गर्ने गर्छन्। यो क्षेत्र टोखाको मौलिक परम्परा र नेवारी संस्कृतिसँग गहिरो रूपमा जोडिएको छ। स्थानीय बासिन्दा, विशेष गरी सेवानिवृत्त व्यक्ति, यहाँ दैनिक भेला भएर भजन गाउने र सांस्कृतिक गतिविधिका माध्यमबाट आफ्नो संस्कृति संरक्षण गर्ने गर्छन्। यो क्षेत्र टोखाको वातावरणीय सन्तुलनका लागि महत्त्वपूर्ण खुला स्थानको रूपमा रहेको छ। खेलका लागि पनि यो चौरको प्रयोग भइरहेको छ । विगतमा यस ऐतिहासिक चौरको अस्तित्व सङ्कटमा पार्ने योजनाविरुद्ध स्थानीय स्तरबाटै चर्को विरोध र संरक्षणको पहल भएको थियो। भूतखेल क्षेत्र टोखाको पहिचान, संस्कृति, र समुदायलाई जोड्ने एक महत्त्वपूर्ण सांस्कृतिक केन्द्र हो।

(ग) कालिका मन्दिर (टोखा कालिका)

टोखा कालिका मन्दिर अर्को प्रमुख धार्मिक स्थल हो। यस मन्दिरलाई शक्ति देवी कालिकालाई समर्पित मानिन्छ । यसलाई कालिमाताको मन्दिर पनि भनिन्छ । यो मन्दिर बली प्रथा र शक्ति उपासना गर्ने पुरानो तान्त्रिक परम्परासँग जोडिएको छ । यहाँ बडा दसैँको नवरात्रिमा विशेष पूजा गरिन्छ र ठुलो मेला लाग्ने गर्छ ।

(घ) बुद्ध चैत्य तथा गुम्बा

विभिन्न बुद्ध चैत्य र गुम्बा रहेको बौद्ध चैत्य क्षेत्र पनि टोखाको धार्मिक स्थल हो । बुद्ध चैत्य तथा गुम्बा बौद्ध धर्मको आस्था केन्द्र हुन् । यहाँका चैत्य तथा गुम्बामा विशेष गरी ध्यान, पूजा र दीप प्रज्वलन गरिन्छ । यहाँ हिन्दु बौद्ध धर्मावलम्बीको सहअस्तित्व देख्न पाइन्छ ।

(ङ) स्थानीय देवदेवीका थान (देवल)

टोखाका विभिन्न टोल टोलमा गुठी परम्परासँग सम्बन्धित ससाना मन्दिर पनि छन् । यहाँ इन्द्रायणी, अजिमा, बज्रयोगिनी जस्ता देवतासँग सम्बन्धित स्थान छन् । यी मन्दिरले पनि जात्रा र पर्वमा मुख्य भूमिका खेल्ने गरेका छन् ।

३. प्रमुख जात्रा

टोखामा नेवार संस्कृति प्रमुख भएकाले यहाँका जात्रा तथा चाडपर्व निकै रौनकपूर्ण हुन्छन् । यहाँका प्रमुख जात्रा निम्नलिखित छन् :

(क) इन्द्रजात्रा

टोखामा वर्षा र सहकालका देवता देवराज इन्द्रको पूजा आराधना गरी परम्परागत रूपमा इन्द्रजात्रा पर्व मनाइन्छ । इ न्द्र जा त्रा काठमाडौँको टुँडिखेलमा भव्य रूपमा मनाइन्छ । उपत्यका र देशका अन्य क्षेत्रमा यसका विविध रूप देख्न पाइन्छ । टोखामा इन्द्रजात्राको बेला पहिले देवदेवीको पूजा गरिन्छ । पूजा समाप्तिपछि समुदायको संलग्नतामा जात्रा गरिन्छ । यो जात्रामा ध्वजा, नाचगान र बाजागाजाको बढी महत्त्व रहेको छ ।

(ख) गाईजात्रा

गाईजात्रा एक विशिष्ट, धार्मिक र सांस्कृतिक पर्व हो । वर्षभरि दिवङ्गत भएका आफन्तको आत्माको शान्तिको कामना गर्दै यो जात्रा मनाइन्छ । गाई वा त्यस्तै प्रतीकात्मक यात्रा निकालिन्छ । नेवार समुदायको उल्लेख्य जनसङ्ख्या रहेको टोखामा गाईजात्रा विशेष महत्त्वका साथ मनाइन्छ ।

दिवङ्गत भएका परिवारले आफ्नो परिवारका सदस्यलाई सिँगारेर गाईको भेषमा वा गाईका तस्बिरसहित नगर परिक्रमा गराउँछन् । यस दिन शोकलाई शक्तिमा बदल्दै हास्यव्यङ्ग्य कार्यक्रम पनि हुन्छ । यस जात्राले टोखाको प्राचीन संस्कृति र परम्परालाई जीवन्त राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ ।

(ग) बिस्केट जात्रा

बिस्केट जात्रा नयाँ वर्षको रूपमा टोखामा मनाइने परम्परागत जात्रा हो । यस जात्रामा टाढा टाढाबाट मानिस मेला भर्न आएका हुन्छन् । यसको आकर्षण रथयात्रा र मेलाको हो ।

नेवार समुदायको बाहुल्य रहेको यस स्थानमा नाग र नागिनीको आत्माको शान्तिको कामना गर्दै, खट जात्रा, सिन्दूर जात्रा र लिङ्गो (योसी) उठाउने जस्ता परम्परागत गतिविधि गरिन्छन् । यसले स्थानीय संस्कृति र सामाजिक सद्भावलाई दर्साउँछ ।

टोखाको बिस्केट जात्राका प्रमुख विशेषता निम्नलिखित छन्:

(अ) नयाँ वर्षको सुरुवातसँगै मनाइने भएकाले यस जात्राले टोखा क्षेत्रमा विशेष रौनक ल्याउँछ।

(आ) काठमाडौँ उपत्यकाको सबैभन्दा पुरानो जात्रा मानिने टोखाको यस बिस्केट जात्राको ऐतिहासिक महत्त्वसमेत रहेको छ ।

(इ) यो जात्रा नाग र नागिनीको कथासँग जोडिएको मान्यता छ । जहाँ खटलाई नगरको विभिन्न भागमा घुमाइन्छ।

(ई) स्थानीयहरूले सिन्दूर खेल्दै जात्रा मनाउँछन्।

(उ) नागको प्रतीकको रूपमा ५४ हात अग्लो लिङ्गो (योसी) ठड्याइन्छ।

(ऊ) नाग प्याँख, माक प्याँख, मयूर प्याँख जस्ता परम्परागत नृत्यहरू प्रदर्शन गरिन्छन्।

(ऋ) यो जात्रा टोखा नगरपालिकाको मुख्य चोक र गणेश स्थान वरपर सञ्चालन हुन्छ।

(ए) भक्तपुरको बिस्केट जात्रा सकिएपछि पनि टोखाको जात्रा जारी रहन्छ । यसले मौलिक परम्परालाई जगेर्ना गरेको छ ।

(ऐ) टोखा नगरपालिकाले बिस्केट जात्राका अवसर पारेर थप सार्वजनिक बिदा दिने गरेको छ ।

नगरका वडा कार्यालय तथा स्वास्थ्य संस्था, विद्यालय बन्द रहने गरेका छन् ।

बिस्केट जात्रालाई बिस्काः जात्रा पनि भनिन्छ। सामाजिक सद्भावका साथ मनाइने टोखाको बिस्केट जात्रामा विशेष खटमा सजाइएका गणेश, कुमारी, सपनतीर्थ, मसानकाली र चण्डेश्वरीलगायतका देवीदेवतालाई नारायण पोखरीमा स्नान गराउने चलन रहेको छ । वैशाख १ गतेदेखि सुरु भएको बिस्केट जात्राको अन्तिम दिन वैशाख ४ गते देवीदेवतालाई आआफ्नो स्थानमा विराजमान गराउने चलन छ ।

४. प्रमुख चाडपर्व

(क) नवरात्रि (दसैँ)

नवरात्रिमा टोखाको कालिका मन्दिरमा विशेष पूजा हुन्छ । अष्टमीका दिन शक्तिपूजा र बलि दिने परम्परा केही स्थानमा अझै चलनमा छ ।

(ख) ल्होसार

जनसङ्ख्याको हिसाबले टोखाको वडा नं १ मा तामाङको बाक्लो उपस्थिति छ । ल्होसार बौद्ध समुदायका

विशेष गरी तामाङ जातिले मनाउने नयाँ वर्ष हो । यस दिनलाई सांस्कृतिक नाचगान र सामूहिक भोज गरी मनाइन्छ ।

(ग) माघे सङ्क्रान्ति

माघे सङ्क्रान्तिमा परम्परागत रूपमा घिउ, चाकु, तरुल खाने चलन छ । टोखाको चाकु उत्पादनमा विशेष प्रसिद्ध भएकाले यो पर्व यहाँ विशेष हुन्छ ।

(घ) गठेमङ्गल (गथांमुगः)

(अ) परिचय

गठेमङ्गल नेवार समुदायमा श्रावण कृष्ण चतुर्दशीका दिन मनाइने एक प्राचीन र महत्त्वपूर्ण पर्व हो । यसलाई घण्टाकर्ण चतुर्दशी पनि भनिन्छ। यो पर्वले घरबाट भूतप्रेत, दुष्ट आत्मा र नराम्रो शक्ति भगाउने तथा कृषि कार्य सकिएपछि मनाइने पहिलो चाडका रूपमा जेठो चाडको मान्यता पाएको छ। यस दिन नर्कटको तीनखुट्टे राक्षसको प्रतिमा बनाई टोल टोलमा उभ्याउने र साँझमा जलाउने चलन छ। टोखाका पर्वमध्ये गठेमङ्गल पनि एक हो ।

(आ) पर्वका मुख्य विशेषता

(१) **घण्टाकर्ण दहन:** दिनभर टोलको दोबाटो वा चौबाटामा नर्कट वा गहुँको छवालीले बनेको राक्षस (गथांमुगः) को प्रतिमा ठड्याइन्छ र बेलुकी त्यसलाई ढालेर नदी वा खोलामा लगी जलाउने (विसर्जन गर्ने) चलन छ।

(२) **भूत भगाउने विश्वास:** घर सफासुग्घर गरी, मट्याङ्ग्रा (राक्षसको प्रतीक) बनाएर टोलबाट घिसार्दै लग्दा घरमा भएको नकारात्मक ऊर्जा र भूतप्रेत नष्ट हुने विश्वास गरिन्छ।

(३) **गठेमङ्गलको औँठी:** यस दिन फलाम वा पित्तलको औँठी (गठेमङ्गलको औँठी) लगाउनाले दुष्ट आत्मा र दुर्भाग्यबाट सुरक्षा मिल्ने जनविश्वास छ।

(४) **घरमा किल्ला:** नकारात्मक शक्ति भित्रिन नदिन घरको मूलढोकामा तीनओटा किला ठोक्ने चलन पनि कतिपय ठाउँमा छ।

यो चाड टोखालगायत काठमाडौं उपत्यकाका विभिन्न भागमा नेवार समुदायले बडो हर्षोल्लासका साथ

मनाउँछन् । यसले संस्कृति र परम्पराको संरक्षण गर्दै आगो र भूत प्रेतका कथालाई जीवन्त राखेको छ।

अभ्यास

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

(क) नजिकैको चित्र कुन मेलाको हो ?

(अ) सपनतीर्थ (आ)इन्द्र जात्रा

(इ) विस्केट जात्रा (ई) कुमारी जात्रा

(ख) टोखाको नारायण मन्दिरमा कुन दिन ठुलो मेला लाग्छ ?

(अ) वैशाख १ गते (आ) शिवरात्रीका दिन

(इ) वैकुण्ठ एकादशी (ई) माघे सङ्क्रान्ति

(ग) टोखामा तामाङ्ले कुन दिन सांस्कृतिक नाचगान र सामूहिक भोज गरी मनाउँछन् ?

(अ) साउने सङ्क्रान्ति (आ) ल्होसार

(इ) वैशाख १ गते (ई) वैकुण्ठ एकादशी

(घ) हास्यव्यङ्ग्य कार्यक्रम हुने दिन कुन हो ?

(अ) विस्केट जात्रा (आ) इन्द्र जात्रा

(इ) गाईजात्रा (ई) कुमारी जात्रा

(ङ) नेवारी संस्कृतिमा कुन खालको सहअस्तित्व देखिन्छ ?

(अ) हिन्दु मुस्लिम (आ) बौद्ध हिन्दु

(इ) किरात थारू (ई) हिन्दु किरात

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) टोखाका धार्मिक स्थलहरूले कुन कुन धर्मको सहअस्तित्व देखाउँछन् ?

(ख) गथेमङ्गलमा घरको मूलढोकामा कतिओटा किला ठोकिन्छ ?

(ग) तपाईँनजिकैको एउटा बुद्ध चैत्य वा गुम्बाको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) टोखा कालिका मन्दिर किन प्रसिद्ध छ ?

(ङ) वर्षा र सहकालका देवता कसलाई मानिन्छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) टोखाको मुख्य मन्दिर कुन होला ? यसको छोटो विवरण दिनुहोस् ।

(ख) टोखामा गाईजात्रा कसरी मनाइन्छ ?

(ग) टोखामा कुन कुन जातीय समुदाय रहेका छन् ?

(घ) टोखाको प्रसिद्ध पर्व कुन कुन हुन् ?

(ङ) गथेमङ्गल कसरी मनाइन्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) भूतखेल क्षेत्रमा के के क्रियाकलाप हुन्छन् ? लेख्नुहोस् ।

(ख) टोखामा मनाइने प्रमुख चाडपर्वका बारेमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग) टोखाको बिस्केट जात्राका प्रमुख विशेषता के के छन्, सूची बनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) टोखाको मेलामा सहभागी भई त्यहाँ भए गरेका विवरण समेटी एउटा प्रतिवेदन बनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईं बस्ने ठाउँनजिकै स्थानीय देवदेवीका थान होलान् । त्यहाँ गई विवरण बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

(क) विद्यार्थीलाई स्थानीय सांस्कृतिक ऐतिहासिक, पुरातात्त्विक तथा धार्मिक मठ मन्दिरको संरक्षण कसरी भएको छ ? भन्ने जस्ता प्रश्न सोध्दै छलफल गराउनुहोस् ।

(ख) टोखाका मठमन्दिर, चाडपर्व तथा जात्राका सम्बन्धमा विद्यार्थीलाई आफ्ना अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् ।

(ग) काठमाडौँ उपत्यकाको विश्व सम्पदाका परिचय दिई विश्व सम्पदा सूचीमा परेका स्थानको नाम बताई सिकाइ सहजीकरण गर्नुहोस् ।

पाठ १२ सामाजिक मूल्य मान्यता

समाजले लामो समयदेखि स्वीकार गर्दै आएका असल विचार, विश्वास र अलिखित नियम सामाजिक मूल्य मान्यता हुन् । यिनले मानिसलाई के सही र के गलत भनेर छुट्याउन सिकाउँछन् । कुरीति अन्धविश्वासमा आधारित र समय अनुकूल परिवर्तन हुन नसकेका गलत परम्परा वा प्रथा हुन् । यसले समाजका कुनै न कुनै वर्गलाई हानि पुऱ्याउँछन्, विभेद बढाउँछन् र सामाजिक विकासमा अवरोध खडा गर्छन् । मूल्य मान्यता समाजको हितका लागि गरिने रचनात्मक, सहयोगी र न्यायपूर्ण कार्य हुन् । जसले मूल्य मान्यता समाजको जग हो भने कुरीति यसको समस्या हो । सकारात्मक व्यवहार ती समस्यालाई समाधान गर्ने सही उपाय

हो ।

१.प्रेरक नीति कथा

मानिसको मनमा सकारात्मक भावना जगाउने र जीवन उपयोगी नैतिक सन्देश दिने छोटो काल्पनिक वा सत्य घटनामा आधारित कथालाई नीति कथा भनिन्छ । यसले विद्यार्थीमा सकारात्मक सोच, दया, परोपकार

र सहयोग जस्ता मानवीय मूल्य मान्यताको विकास गराउँछ। समाजमा रहेका कुरीति र गलत कुरालाई पहिचान गरी न्याय र समानताको बाटामा लाग्न सिकाउँछ। नीति कथा भनेको त्यस्तो साहित्यिक विधा वा कथा हो, जसले मनोरञ्जन मात्र दिँदैन । मानिसलाई अन्धकारबाट उज्यालोतर्फ लैजाने र जीवनलाई सही मार्गमा हिँडाउन मार्गदर्शन गर्ने नैतिक गुरु को काम गर्छ।

क. दुईवटा गाग्री

धेरै समय पहिलेको कुरा हो, एउटा गाउँमा एकजना पानी भर्ने मानिस बस्दथ्यो। उसले हरेक दिन नदीबाट दुईवटा ठूला गाग्रीमा पानी भरेर आफ्नो मालिकको घरमा ल्याउने गर्थ्यो। ती दुई गाग्रीमध्ये एउटा गाग्री एकदमै राम्रो र सफा थियो भने अर्को गाग्री अलिकति फुटेको (चर्किएको) थियो।

नदीबाट मालिकको घर पुग्दासम्म सफा गाग्रीको पानी जस्ताको त्यस्तै रहन्थ्यो भने फुटेको गाग्रीबाट पानी चुहिएर आधा भइसकेको हुन्थ्यो। यो क्रम दुई वर्षसम्म चल्यो। सफा गाग्रीलाई आफ्नो कामप्रति घमण्ड थियो, तर फुटेको गाग्री भने आफू पूर्ण नभएकोमा र मालिकलाई पूरा पानी दिन नसकेकोमा एकदमै दुःखी र हीनताबोध गर्थ्यो।

एकदिन फुटेको गाग्रीले दुःखित हुँदै पानी भर्ने मानिससँग भन्यो, "म आफू प्रति लज्जित छु र तपाईंसँग माफी माग्न चाहन्छु। मेरो कमजोरीका कारण तपाईंको आधा मिहिनेत खेर गइरहेको छ।"

त्यो सुनेर पानी भर्ने मानिसले मुस्कुराउँदै भन्यो, "भोलि नदीबाट घर फर्कँदा तिमी बाटोको किनारमा फुलेका राम्रा फूलहरूलाई हेर्नू, अनि तिमीले आफ्नो महत्त्व बुझ्नेछौ।"

भोलिपल्ट फर्कँदा फुटेको गाग्रीले बाटोको एककिनारमा अत्यन्तै राम्रा र सुगन्धित फूलहरू फुलेको देख्यो। पानी भर्ने मानिसले भन्यो, "के तिमीले ध्यान दियौ ? ती सुन्दर फूलहरू तिमी हिँड्ने तिरको बाटोमा मात्र फुलेका छन्, अर्को गाग्री गुड्ने तिर छैनन्। मलाई तिम्रो खोट (त्रुटि) पहिले नै थाहा थियो। त्यसैले मैले तिमी हिँड्ने बाटोको किनारमा फूलका बीउहरू छरिदिएको थिएँ। तिमीबाट दिनहुँ चुहिने पानीले ती बीउहरूलाई सिँचाइ गर्यो र आज ती सुन्दर फूलहरू फुले। ती फूलहरूले गर्दा नै मैले मालिकको घर सजाउन पाएको छु। यदि तिमी यस्तो नभएको भए, यो सुन्दरता सम्भव हुने थिएन।"

कथाको सन्देश: सकारात्मक सोच राख्ने हो भने हाम्रा वा अरूका कमजोरीहरूलाई पनि समाजको हित र सुन्दरताका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ। हामी कसैलाई पनि बेकामे वा कमजोर ठान्नु हुँदैन।

ख ."सुन्दर गाउँको रहस्य"

धेरै समय पहिलेको कुरा हो, महाभारत पर्वतको काखमा एउटा सुन्दर गाउँ थियो। त्यो गाउँका मानिसहरू सधैँ खुसी, मिलनसार र सहयोगी थिए। त्यहाँ न त कुनै झगडा हुन्थ्यो, न त कोही भोकै सुत्नु पर्थ्यो।

छिमेकी गाउँका मानिसहरू अचम्म मान्दै भन्थे, "यो गाउँमा त्यस्तो के रहस्य छ, जसले गर्दा यहाँ कहिल्यै दुःख देखिँदैन ? "

त्यस गाउँमा कक्षा ७ मा पढ्ने अमन र सानू नामका दुईजना चलाख विद्यार्थी थिए। एकदिन उनीहरूले गाउँका सबैभन्दा वृद्ध र सम्मानित बाजेलाई सोधे, "बाजे, हाम्रो गाउँ यति सुन्दर र खुसी हुनुको रहस्य के हो ? हामीलाई पनि बताइदिनुस् न!"

वृद्ध बाजेले मुस्कुराउँदै भन्नुभयो, "यसको रहस्य बुझ्न तिमीहरूले एउटा सानो परीक्षा पास गर्नुपर्छ। म तिमीहरू दुवैलाई एक-एकवटा बाँसको लामो चम्चा दिन्छु, जसको पछाडिको डन्डी निकै लामो छ। तिमीहरूले यो चम्चाको डन्डीको अन्तिम कुना मात्र समात्न पाउनेछौ, अगाडि समात्न पाइँदैन। अब यो चम्चाले भुइँमा राखेको खीर खाएर देखाऊ त !"

अमन र सानूले पालैपालो प्रयास गरे। चम्चाको डन्डी यति लामो थियो कि जब उनीहरू खीर उठाएर आफ्नो मुखमा हाल्न खोज्थे, चम्चा सिधै टाउकोभन्दा माथि वा पछाडि पुग्थ्यो। खीर मुखमा पर्दै परेन, बरु भुइँमा पोखियो। दुवैजना थाके र भने, "बाजे, यो चम्चा समातेर आफैँले खीर खान त असम्भव रहेछ!"

बाजेले फेरि मुस्कुराउँदै भन्नुभयो, "अलिकति सकारात्मक सोच राख र बुद्धि लगाऊ त! यो चम्चा आफैँले खानका लागि मात्र बनेको हो र ? "

सानूले तुरुन्तै कुरा बुझी। उसले अमनलाई भनी, "अमन! मैले मेरो चम्चाले तिम्रो मुखमा खीर हालिदिन्छु, तिमीले तिम्रो चम्चाले मेरो मुखमा हालिदेऊ!"

अमनले पनि खुसी हुँदै त्यसै गऱ्यो। दुवैले सजिलैसँग एक-अर्कालाई खीर खुवाए र दुवैको पेट भरियो।

बाजेले उनीहरूको ढाड थपथपाउँदै भन्नुभयो, "स्याबास! यही नै हाम्रो गाउँको रहस्य हो। संसारमा दुःख तब मात्र हुन्छ जब मानिस स्वार्थी भएर 'मैले मात्र खाऊँ, मै मात्र सुखी होऊँ' भनी सोच्छ। तर, जब मानिसले सकारात्मक सोच राखेर 'म अरूलाई सहयोग गर्छु र अरूले मलाई सहयोग गर्छन्' भन्ने भावना राख्छ, तब संसारका जुनसुकै कठिन समस्या पनि सजिलै समाधान हुन्छन्। "

तसर्थ जीवनमा आफू मात्र अगाडि बढ्ने स्वार्थी भावना राख्नु हुँदैन। जब हामी सकारात्मक सोच राखेर एक-अर्कालाई निस्वार्थ रूपमा सहयोग गर्छौं, तब मात्र परिवार, समाज र राष्ट्रको उन्नति सम्भव हुन्छ। "सहयोग नै सुखको साँचो हो। "

२. प्रेरक भनाइहरू

मानव जीवनमा सकारात्मक ऊर्जा भर्ने, हौसला बढाउने र सही मार्गमा लाग्न प्रेरित गर्ने छोटा तर अत्यन्तै अर्थपूर्ण विचार वा कथनहरू हुन्। यी भनाइहरू प्रायः महान् व्यक्तित्वहरू, दार्शनिकहरू, लेखकहरू वा

सफल व्यक्तिहरूले आफ्ना जीवनका भोगाइ, संघर्ष र गहिरो अनुभवहरूको निचोडका रूपमा व्यक्त गरेका हुन्छन् । जब कुनै मानिस आफ्नो जीवनमा निराशा, असफलता वा अलमलबिग्रिएको परिस्थितिबाट गुज्रिरहेको हुन्छ, तब यस्ता ओजपूर्ण शब्दहरूले मनमा नयाँ आशाको किरण जगाउने काम गर्छन् ।

वास्तवमा, प्रेरक भनाइहरूले मानिसको सोच्ने तरिकालाई नकारात्मकताबाट सकारात्मकतातर्फ मोड्न र कठिन परिस्थितिमा पनि अवसरहरू देख्न सक्ने बनाउन एउटा बलियो माध्यमको रूपमा काम गर्छन् । छोटकरीमा भन्नुपर्दा, यी शब्दहरू केवल पढ्नका लागि मात्र नभएर मानव मन र दृष्टिकोणलाई नै बदलिदिने एक शक्तिशाली उर्जाका स्रोत हुन् ।

महान् व्यक्तिहरूका यी सकारात्मक भनाइहरुका उदाहरण केहि तलदिएका छन् ।

- "तिमी संसारमा जुन परिवर्तन हेर्न चाहन्छौ, सबैभन्दा पहिले त्यो परिवर्तन आफैँमा ल्याऊ ।"

  - महात्मा गान्धी

- "यदि तिमी सय जना मानिसलाई मद्दत गर्न सक्दैनौ भने, केवल एक जनालाई मात्र भए पनि सहयोग गर ।"

  मदर टेरेसा

- "हाम्रो दिमाग नै सबैथोक हो । हामी जे सोच्छौँ, त्यस्तै बन्दछौँ । त्यसैले सधैँ विचार शुद्ध र सकारात्मक राखौँ ।" –

  गौतम बुद्ध

- “सकारात्मक सोच केवल एउटा विचार मात्र होइन, यो एक यस्तो शक्ति हो जसले कठिन परिस्थितिमा पनि अवसरहरू देखाउँछ ।” **- विन्स्टन चर्चिल**

- “अन्धकारलाई सराप्नु भन्दा एउटा सानो दियो बाल्नु धेरै उत्तम हुन्छ ।” **- कन्फ्युसियस**

- “तपाईंको दिमाग एउटा बगैँचा जस्तै हो, जसमा सकारात्मक सोचका बीउहरू रोपेमा मात्र सफलताको फूल फुल्छ ।” **- ब्रुस ली**

- “हामी सबैले संसारमा ठूला-ठूला कामहरू गर्न नसकौँला, तर हामीले साना कामहरू धेरै ठूलो प्रेम र सहयोगी भावनाका साथ गर्न सक्छौँ ।” **- मदर टेरेसा**

- “म जे हुँ, मेरो वरपरका मानिसहरूको सहयोग र साथका कारण छु । हामी एक्लै कहिल्यै पूर्ण हुन सक्दैनौँ ।” **- नेल्सन मण्डेला**

- "जहाँ आपसी प्रेम, सद्भाव र सहयोग हुन्छ, त्यहाँ भगवानको वास हुन्छ र शान्ति छाउँछ"।

-दलाई लामा

- "एउटा मैनबत्तीले अर्को मैनबत्ती बाल्दा आफ्नो उज्यालो घट्दैन, बरु अँध्यारो अझ कम हुन्छ। सहयोग पनि त्यस्तै हो।" **- जेम्स केलर**

प्रस्तुत भनाइहरूले मानव जीवनमा सकारात्मक सोच र सहयोगी भावनाको महत्वलाई दर्शाएका छन्। हाम्रो दिमाग एक बगैँचा जस्तै हो, जहाँ सकारात्मक सोचका बीउहरू रोपेमा निराशा र डर हराएर आत्मविश्वास एवं नयाँ आशाको दियो बल्दछ। हामी जे सोच्छौँ, त्यस्तै बन्दछौँ; त्यसैले परिवर्तनको सुरुवात आफैँबाट गर्नुपर्छ। समाजमा ठूला काम गर्न नसके पनि निस्वार्थ भावनाले गरिएको एउटा सानो सहयोग वा सेवाले ठूलो अर्थ राख्छ। आपसी प्रेम, सद्भाव र सहयोगी व्यवहारले कसैको उज्यालो घट्दैन, बरु एकात्मकता हटेर समाजमा सुख, शान्ति र पूर्णता छाउँछ।

३. नैतिक श्लोक र अर्थ

हाम्रा प्राचीन ग्रन्थहरूमा सकारात्मक सोच र सहयोगको भावनालाई यसरी श्लोकमार्फत प्रस्तुत गरिएको छ:

क) अष्टादशपुराणेषु व्यासस्य वचनद्वयम् ।

परोपकारः पुण्याय पापाय परपीडनम्॥

अर्थ: अठार वटा पुराणहरूमा व्यास ऋषिका दुईवटा मात्र मुख्य वचनहरू छन्: परोपकार (अरूको भलाइ वा सहयोग) गर्नु नै सबैभन्दा ठूलो पुण्य हो र अरूलाई पीडा दिनु (दुःख दिनु) नै सबैभन्दा ठूलो पाप हो।

ख) सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्॥

अर्थ: सबै मानिस सुखी होऊन्, सबै निरोगी होऊन्, सबैले राम्रो कुरा देखून् र कुनै पनि व्यक्ति दुःखी नहोस् भन्ने शुभ भावना व्यक्त गरिएको हो।

ग) अहिंसा परमो धर्मः धर्म हिंसा तथैव च।

अर्थ: अहिंसा (अरूलाई चोट नपुऱ्याउनु) नै सबैभन्दा ठूलो धर्म हो। कसैलाई सहयोग गर्नु र सद्भाव राख्नु नै साँचो धर्म हो।

घ) विद्या ददाति विनयं विनयाद् याति पात्रताम्।

पात्रत्वाद् धनमाप्नोति धनात् धर्मं ततः सुखम्॥

अर्थः ज्ञानले विनम्रता दिन्छ, विनम्रताले योग्य बनाउँछ, योग्यताले धन दिन्छ र धनले धर्म र सुख प्राप्त हुन्छ। यसले राम्रो व्यवहार र सहयोगी भावना विकास गर्छ।

कक्षा ७ का विद्यार्थीका रूपमा हामीले यो बुझ्नुपर्छ कि परीक्षामा राम्रो अंक ल्याउनु मात्र शिक्षा होइन। वास्तविक शिक्षा त आफ्नो सोचलाई सकारात्मक बनाउनु र समस्यामा परेका साथीभाइ, परिवार तथा समाजलाई सहयोग गर्नु हो। जब हामी सकारात्मक सोच्छौँ र अरूको मद्दत गर्छौं, तब हाम्रो व्यक्तित्व सुन्दर बन्छ र समाज पनि सुखी हुन्छ।

अभ्यास

१.तल दिइएका विकल्पहरु विच जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह 'A'	समूह 'B'
अ. सामाजिक मूल्य मान्यता	क. सकारात्मक सोच
आ. कुरीति	ख. अन्धविश्वासमा आधारित गलत परम्परा
इ. सकारात्मक व्यवहार	ग. समाजलाई मार्गदर्शन गर्ने नियम
ई. प्रेरक नीति कथा	घ. नैतिक सन्देश दिने कथा
उ. सकारात्मक सोच	ङ. समाजमा एकता कायम गर्ने आधार

२. तल दिइएका बहुविकल्पीय प्रश्नहरुको सहि विकल्प लेख्नुहोस् ।

क. सामाजिक मूल्य मान्यताले के सिकाउँछ ?

क) झगडा गर्न　　ख) सही र गलत छुट्याउन

ग) डराउन　　घ) भाग्न

ख. कुरीति भन्नाले के जनाउँछ ?

क) राम्रो व्यवहार　　ख) वैज्ञानिक ज्ञान

ग) गलत परम्परा　　घ) शिक्षा

ग. सकारात्मक सोचको मुख्य विशेषता के हो ?

क) निराश हुनु　　ख) अवसर नदेख्नु

ग) समस्यामा अवसर देख्नु　　घ) डराउनु

घ. "सुन्दर गाउँको रहस्य" कथाको सन्देश के हो ?

क) स्वार्थी बन्नु ख) सहयोगी बन्नु

ग) झगडा गर्नु घ) एक्लै बस्नु

ङ. प्रेरक नीति कथाले के विकास गर्छ ?

क) घृणा ख) अन्धविश्वास

ग) सकारात्मक मूल्य घ) आलस्य

३. तल दिइएका प्रश्नहरुको अति छोटा उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. सामाजिक मूल्य मान्यता के हो ?

ख. कुरीति भनेको के हो ?

ग. सकारात्मक सोच भनेको के हो ? कुनै १ सकारात्मक सोचको उदाहरण लेख्नुहोस् ।

घ. प्रेरक नीति कथाको एउटा उद्देश्य लेख्नुहोस् ।

ङ. सहयोगको अर्थ के हो ?

४. तल दिइएका प्रश्नहरुको छोटा उत्तर लेख्नुहोस् ।

अ. सामाजिक मूल्य मान्यता र कुरीति बिच दुई फरक लेख्नुहोस् ।

आ. सकारात्मक सोचले मानिसको जीवनमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?

इ. "दुईवटा गाग्री" कथाको सन्देश लेख्नुहोस् ।

ई. सहयोग किन आवश्यक छ ? दुई कारण लेख्नुहोस् ।

उ. प्रेरक भनाइहरूको कुनै २वटा महत्व लेख्नुहोस् ।

५. तल दिइएका प्रश्नहरुको लामो उत्तर प्रश्न लेख्नुहोस् ।

अ. सामाजिक मूल्य मान्यता, कुरीति र सकारात्मक व्यवहारबिच सम्बन्ध स्पष्ट गर्नुहोस् ।

आ. सकारात्मक सोचले समाज सुधारमा कस्तो भूमिका खेल्छ ? कुनै २ उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

इ. "सुन्दर गाउँको रहस्य" कथाको विस्तारमा व्याख्या गरी यसको मुख्य सन्देश लेख्नुहोस् ।

ई. प्रेरक नीति कथा र प्रेरक भनाइले विद्यार्थीको जीवनमा पार्ने प्रभाव वर्णन गर्नुहोस् ।

६. "हामी जे सोच्छौँ, त्यस्तै बन्दछौँ" भन्ने भनाइलाई आधार बनाएर आफ्नो जीवनमा

सकारात्मक सोचको महत्व लेख्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

आफ्नो घर, विद्यालय वा समुदायमा प्रयोग हुने सामाजिक मूल्य मान्यता, कुरीति र सकारात्मक व्यवहारहरू अवलोकन गर्नुहोस्। परिवारका सदस्य, साथीभाइ वा शिक्षकसँग भएका व्यवहारहरू ध्यानपूर्वक हेर्नुहोस् र सकारात्मक तथा नकारात्मक व्यवहारहरू छुट्याएर कापीमा टिपोट गर्नुहोस्। र कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

क यस पाठ पढाउँदा शिक्षकले सुरुमा विद्यार्थीलाई दैनिक जीवनसँग सम्बन्धित प्रश्नहरू सोधेर विषयमा आकर्षित गर्नुपर्छ, जस्तै—समाजमा किन केही नियमहरू सबैले मान्छन् ? , कुरीति भनेको के हो ? , वा सहयोग किन आवश्यक छ ? भन्ने जस्ता जिज्ञासामूलक प्रश्नहरू उठाउनुहोस्।

ख त्यसपछि विद्यार्थीलाई आफ्नै अनुभवबाट सामाजिक व्यवहारका उदाहरणहरू भन्न लगाउनुहोस्, यसरी छलफलमार्फत सामाजिक मूल्य मान्यता, कुरीति र सकारात्मक व्यवहारको अर्थ स्पष्ट गराउनुहोस्।

ग शिक्षकले सरल उदाहरण र स्थानीय घटनाहरू प्रयोग गरेर कुरीतिले समाजमा पार्ने नकारात्मक असर र सकारात्मक व्यवहारले समाजमा ल्याउने सुधार स्पष्ट गर्नुपर्छ। विशेषगरी "दुईवटा गाग्री" र "सुन्दर गाउँको रहस्य" कथाको माध्यमबाट सकारात्मक सोच, सहयोग र निस्वार्थ भावनाको महत्व बुझाउनुपर्छ।

घ विद्यार्थीलाई समूहमा विभाजन गरी साथै प्रेरक भनाइहरू कक्षा भित्र छलफल गराई तिनको जीवन उपयोगिता बुझाउनुपर्छ।

ङ सम्भव भएमा नाटक, भूमिका अभिनय, चित्र वा चार्टको प्रयोग गरेर सिकाइलाई रोचक बनाउनुहोस्।

च विद्यार्थीलाई आफूले देखेका कुरीति हटाउन के गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा विचार लेख्न लगाउनुहोस्। आधार हो भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस्।

पाठ १३

दुर्व्यसन र हाम्रो समाज

१. परिचय

टोखा नगरपालिका एउटा सुन्दर र व्यस्त नगर हो। यहाँ हजारौँ परिवार बस्छन् र दिनहुँ नयाँ मान्छे आऊजाऊ गर्छन्। यस नगरमा विद्यालय, बजार, अस्पताल, मन्दिर र खेलमैदान छन्। बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धासम्म सबैले यस नगरलाई आफ्नो घर मान्छन्। टोखामा केही चिन्ताजनक कुरा पनि छन्। दुर्व्यसन यहाँको गम्भीर समस्या हो। दुर्व्यसन भनेको धूमपान, मद्यपान र लागुऔषध जस्ता हानिकारक बानीमा फस्नु हो।

दुर्व्यसनीले प्रयोग गर्ने साधन

हाम्रो वरिपरि कतिपय ठाउँमा युवाले सुर्ती खाएको, रक्सी पिएको वा लागुऔषध सेवन गरेको देखिन्छ। यस बानीले व्यक्ति, परिवार र पूरै समाजमा गहिरो क्षति

२. दुर्व्यसनका कारण

मान्छे दुर्व्यसनको बाटामा एक्कासि पुग्दैन। यसका पछाडि धेरै कारण हुन्छन्। दुर्व्यसनका निम्नलिखित कारण देखिन्छन्:

(क) साथीको दबाब

किशोर उमेरमा साथीको प्रभाव धेरै हुन्छ। कतिपय युवा साथीको कुरा सुनेर धूमपान वा लागुऔषध सुरु गर्छन्। पछि बिस्तारै दुर्व्यसनमा फस्न पुग्दछन्।

(ख) पारिवारिक समस्या

घरमा आमाबाबाबिच झगडा, पारिवारिक हिंसा, आर्थिक तनाव हुने अवस्थामा बालबालिका मानसिक पीडाबाट

भाग्न दुर्व्यसनको कुलतमा पुग्छन् । गरिबी र बेरोजगारीले परिवारमा तनाव ल्याउने र यसले बालबालिकालाई अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पार्ने गरेको देखिन्छ ।

(ग) एक्लोपन र मनोरञ्जनको अभाव

खेलमैदान, सांस्कृतिक केन्द्र वा युवाका लागि स्वस्थ मनोरञ्जनका ठाउँ नभएमा युवा खाली समयमा गलत सङ्गतमा फस्न सक्छन् । युवाका लागि उचित खेल तथा सिर्जनशील क्रियाकलापको अभावले यो समस्या बढाउन भूमिका खेलेको छ ।

(घ) जिज्ञासा र गलत सन्देश

टेलिभिजन, सामाजिक सञ्जाल र चलचित्रमा धूमपान वा मद्यपानलाई फेसनेबल वा स्मार्ट रूपमा देखाउँदा किशोरकिशोरीमा जिज्ञासा बढ्छ । घरका ठुलाले नै रक्सी चुरोट खाने गरेको देखेपछि बच्चाले पनि यसलाई सामान्य ठान्न थाल्छन् ।

(ङ) सजिलो उपलब्धता

टोखाका बजार र पसलमा सुर्ती, खैनी, बिँडी, रक्सी सजिलै किन्न पाइन्छ । कमसल लागुऔषध पनि लुकीछिपी बेचिन्छ । पहुँच सजिलो भएपछि प्रलोभन पनि बढ्छ र दुर्व्यसन बढ्दै जान्छ ।

३. दुर्व्यसनले समाजमा पार्ने असर

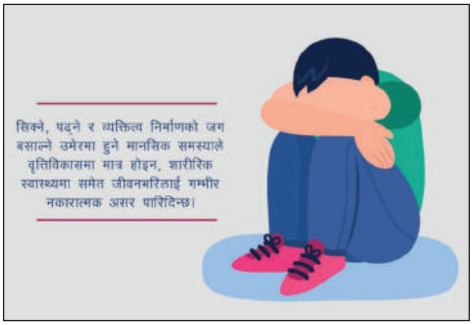
दुर्व्यसनले एउटा मान्छेमा मात्र असर गर्दैन यसले परिवार, छरछिमेक र पूरै समाजलाई प्रभावित पार्छ । यसका असरलाई निम्नलिखित छन्:

(१) स्वास्थ्यमा असर

(अ) धूमपानले फोक्साको क्यान्सर, दम र हृदयरोगको खतरा बढाउँछ ।

(आ) मद्यपानले कलेजो, मिर्गौला र मस्तिष्कमा गम्भीर क्षति पुऱ्याउँछ ।

(इ) लागुऔषधले स्नायु प्रणाली कमजोर पार्छ र मानसिक सन्तुलन बिगार्छ ।



(ई) दुर्व्यसनीले राम्रोसँग खाना खाँदैनन् । यसले शरीर कमजोर हुन्छ र रोग प्रतिरोधक क्षमता घट्छ ।

(उ) सुई प्रयोग गर्ने लागुऔषधबाट एचआईभी/एड्स जस्ता रोग सर्न सक्छन् ।

(२) परिवारमा असर

(अ) दुर्व्यसनीले परिवारको आम्दानी लागुऔषध वा रक्सीमा खर्च गर्दा घर चलाउन गाह्रो हुन्छ ।

(आ) घरमा हिंसा र झगडा बढ्छ, जसले बच्चाको मनोवैज्ञानिक विकासमा नकारात्मक असर पर्छ ।

(इ) परिवारका सदस्य सामाजिक रूपमा हेयदृष्टिले हेरिन्छन्, जसले उनीहरूको आत्मसम्मान घट्छ ।

(ई) बच्चाको पढाइ र भविष्यमा नकारात्मक असर पर्छ ।

(३) समाज असर

(अ) पैसाका लागि चोरी, लुटपाट जस्ता घटना बढ्न सक्छन् ।

(आ) सडकमा नशालु अवस्थामा गाडी चलाउँदा दुर्घटनाको खतरा बढ्छ ।

(इ) टोखाको सार्वजनिक स्थलमा असभ्य व्यवहार बढ्छ ।

(ई) नगरको विकास ढिलो हुन्छ किनभने दुर्व्यसनमा फसेका युवा उत्पादनशील काममा लाग्दैनन् ।

(उ) स्वास्थ्य सेवामा थप दबाब पर्छ र नगरको स्वास्थ्य बजेट बढी खर्च हुन्छ ।

(४) आर्थिक असर

दुर्व्यसनमा खर्च हुने पैसाले परिवारको खाना, पढाइ र स्वास्थ्यमा लगानी हुन सक्थ्यो । टोखामा एउटा युवाले मासिक धूमपानमा मात्र हजारौँ रुपियाँ खर्च गर्दा परिवारको जीवनस्तर खस्कन्छ । समग्र नगर स्तरमा हेर्दा दुर्व्यसनले अर्थतन्त्रलाई ठुलो क्षति पुऱ्याउँछ ।

४. दुर्व्यसन नियन्त्रणका उपाय

दुर्व्यसन एउटा जटिल समस्या हो तर यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । यसका लागि व्यक्ति, परिवार, समाज र सरकार सबैको सहकार्य आवश्यक छ:

(क) शिक्षा र जागरण

(अ) विद्यालयमा दुर्व्यसनका हानिहरूबारे पाठ्यक्रममा समावेश गर्नुपर्छ ।

(आ) अभिभावकलाई घरमा बच्चासँग यस विषयमा खुलेर कुरा गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ ।

(इ) टोखाका टोल टोलमा जनचेतना अभियान, नाटक र वक्तृत्वकला प्रतियोगिता आयोजना गर्नुपर्छ । सामाजिक सञ्जालमार्फत युवामैत्री सन्देशहरू फैलाउनुपर्छ ।

(ख) कानुन र नियम

(अ) सार्वजनिक स्थलमा धूमपान निषेधको नियम कठोरताका साथ लागु गर्नुपर्छ ।

(आ) नाबालिगलाई मद्य र तम्बाकु बेच्ने पसलविरुद्ध कारबाही गर्नुपर्छ ।

(इ) लागुऔषध ओसारपसार र बिक्री गर्नेलाई कडा कानुनी सजाय दिनुपर्छ ।

(ई) टोखा नगरपालिकाले दुर्व्यसनमुक्त क्षेत्र घोषणा गर्न पहल गर्नुपर्छ ।

(ग) परिवारको भूमिका

(अ) बच्चालाई पर्याप्त माया, ध्यान र समय दिनुपर्छ ।

(आ) घरमा सकारात्मक वातावरण बनाउने, झगडा र हिंसा कम गर्ने कार्य गर्नुपर्छ ।

(इ) बच्चाका साथीका बारेमा जानकारी राख्नुपर्छ ।

(ई) परिवारका सबैले दुर्व्यसनमा नलागी राम्रो आदर्श प्रस्तुत गर्नुपर्छ ।

(घ) स्वस्थ वैकल्पिक क्रियाकलाप

(अ) खेलकुद, कला, सङ्गीत, नृत्य र साहित्यमा युवाहरूलाई संलग्न गराउने

(आ) टोखामा युवा क्लब र सामुदायिक केन्द्र स्थापना गर्ने

(इ) स्वयंसेवी काममा युवालाई सहभागी गराउने

(ई) व्यावसायिक तालिम र सीप विकास कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने

(ङ) उपचार र पुनःस्थापना

(अ) दुर्व्यसनमा फसेका मान्छेलाई दोष नलगाई उपचार गर्न प्रोत्साहित गर्ने

(आ) टोखामा परामर्श केन्द्र र पुनःस्थापना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने

(इ) दुर्व्यसनमुक्त भएका व्यक्तिलाई समाजमा पुनः सम्मानका साथ स्वीकार गर्ने

(ई) हेल्पलाइन नम्बर र मोबाइल परामर्श सेवाको व्यवस्था गर्ने

५. दुर्व्यसन नियन्त्रणबाट हुने उपलब्धि

(क) स्वस्थ र दीर्घजीवी समाज

दुर्व्यसन नभएमा मान्छे लामो, स्वस्थ र ऊर्जावान् जीवन बाँच्न सक्छन् । टोखाका अस्पतालमा धूमपान र मद्यपानजन्य रोगका बिरामी घट्छन् र स्वास्थ्य सेवाको भार कम हुन्छ । स्वस्थ मान्छे बढी उत्पादनशील हुन्छन् र समाजको विकासमा योगदान गर्छन् ।

(ख) समृद्ध परिवार

दुर्व्यसनमा खर्च हुन सक्ने पैसा बच्दा परिवारको आर्थिक अवस्था सुधार हुन्छ । घरमा शान्ति र माया बढ्छ । बच्चाले राम्रो शिक्षा पाउँछन् र उनीहरूको भविष्य उज्यालो हुन्छ । परिवारका सदस्यबिच विश्वास र सम्बन्ध बलियो हुन्छ ।

(ग) सुरक्षित र स्वच्छ नगर

दुर्व्यसन नियन्त्रण हुँदा टोखाका सडक, पार्क र सार्वजनिक स्थल सुरक्षित हुन्छन् । अपराध दर घट्छ । नागरिकहरू खुलेर हिँडडुल गर्न सक्छन् । नगरको वातावरण स्वच्छ र सुखद हुन्छ ।

(घ) उत्पादनशील युवाशक्ति

टोखाका युवा दुर्व्यसनबाट टाढा भए उनीहरूको ऊर्जा, बुद्धि र समय राष्ट्र निर्माणमा लाग्छ । नयाँ उद्यमशीलता, सिर्जनशीलता र आविष्कार हुन्छन् । टोखा नगरपालिका नेपालकै एउटा विकसित नगरको उदाहरण बन्न सक्छ ।

(ङ) सकारात्मक सामाजिक वातावरण

जब दुर्व्यसन घट्छ, समुदायमा सहकार्य, भाइचारा र एकता बढ्छ । मान्छेले एकअर्काको स्वास्थ्य र कल्याणको ख्याल राख्छन् । सामाजिक उत्सव र कार्यक्रम थप रमाइला र सार्थक हुन्छन् । टोखाको नाम देशभर एउटा स्वस्थ, सुरक्षित र प्रगतिशील नगरका रूपमा चिनिन्छ ।

धूमपान, मद्यपान र लागुऔषध यी तीनै दुर्व्यसन मान्छेका सबैभन्दा खतरनाक शत्रु हुन् । यी बाहिरबाट आकर्षक देखिन सक्छन् तर भित्रबाट व्यक्तिलाई खोक्रो पारिदिन्छन् । टोखा नगरपालिकाले अहिले नै यस विषयमा ठोस कदम चाल्न आवश्यक छ । विद्यालय, अभिभावक, युवा संस्था र स्थानीय सरकार मिलेर काम गरे दुर्व्यसनलाई पराजित गर्न सकिन्छ । विद्यार्थीहरू

यस परिवर्तनका मुख्य नायक नायिका हुन् ।

आफू दुर्व्यसनबाट टाढा रहनुहोस्, साथीहरूलाई पनि बचाउनुहोस् र परिवारलाई सचेत गराउनुहोस् । सानो कदमले पनि ठुलो परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह 'क'	समूह 'ख'
(क) किशोरहरूलाई दुर्व्यसनमा फसाउने मुख्य कारण	(क) धूमपान
(ख) फोक्सोको क्यान्सर गर्ने	(ख) मद्यपान
(ग) एचआईभी/एड्स सर्न सक्ने	(ग) लागुऔषध
(घ) स्नायु प्रणाली कमजोर पार्ने	(घ) साथीको दबाब
	(ङ) दुर्व्यसन नियन्त्रण

२. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(अ) धूमपानले कुन अङ्गको क्यान्सर गर्न सहयोग गर्छ ?

(आ) मद्यपानले कुन अङ्गमा सबैभन्दा बढी क्षति पुऱ्याउँछ ?

(इ) दुर्व्यसनमुक्त भएका व्यक्तिलाई समाजमा फर्काउने कार्यक्रमलाई के भनिन्छ ?

३. तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(अ) दुर्व्यसन भनेको के हो ? एक वाक्यमा उत्तर दिनुहोस् ।

(आ) किशोर उमेरमा साथीको दबाबले दुर्व्यसनलाई कसरी सहयोग गर्छ ?

(इ) दुर्व्यसनीले प्रयोग गर्ने सुईबाट सर्न सक्ने दुईओटा रोगको नाम लेख्नुहोस् ।

(ई) दुर्व्यसन नियन्त्रणमा परिवारले खेल्न सक्ने दुईओटा भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

(इ) दुर्व्यसन कम गर्न विद्यालयले गर्न सक्ने दुईओटा कार्य लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

(अ) दुर्व्यसनका मुख्य कारण के के हुन् ? छोटकरीमा वयान गर्नुहोस् ।

(आ) दुर्व्यसनले स्वास्थ्यमा कस्ता कस्ता असर पर्छन् ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(इ) दुर्व्यसन नियन्त्रणका लागि कुन कुन उपाय अपनाउन सकिन्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ई) दुर्व्यसनले परिवार र समाजमा पार्ने असर के के छन् ? उदाहरण दिएर लेख्नुहोस् ।

(इ) दुर्व्यसन नियन्त्रण भएपछि समाजमा कस्ता कस्ता सकारात्मक परिवर्तन आउँछन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

विद्यालय वरपरको क्षेत्रमा के कस्ता दुर्व्यसन देख्नुहुन्छ ? अवलोकन गर्नुहोस् र ती दुर्व्यसनका समाधानबारे कम्तीमा दुई पृष्ठको प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

(अ) दुर्व्यसनले समाजमा पार्ने असरबारेमा विद्यार्थीबिच वक्तृत्वकला आयोजना गरी उत्कृस्ट विद्यार्थीलाई पुरस्कृत गर्नुहोस् ।

(ब) विद्यार्थीलाई आफ्नो समाजमा के कस्ता सामाजिक कुरीति रहेका छन् ? तिनको समाधानका उपायका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

(इ) कक्षालाई ४–५ जनाका विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई दुर्व्यसन नियन्त्रण समिति नाम दिनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई विद्यालय वरपरको क्षेत्रमा दुर्व्यसन नियन्त्रण गर्न कम्तीमा पाँचओटा कार्यक्रम प्रस्ताव गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ
१४

कृषि व्यवसाय र च्याउ खेती

१. परिचय

धान रोप्दै

हाम्रो जीवनको आधार कृषि हो। हामीले खाने अन्न, तरकारी, फलफूल र अन्य खाद्यपदार्थ सबै कृषिबाटै आउँछन्। नेपाल एक कृषिप्रधान देश हो जहाँ झन्डै ६५ प्रतिशत जनसङ्ख्या कृषिमा निर्भर छ। आजका दिनमा कृषि व्यवसाय गर्नु धेरै चुनौतीपूर्ण भएको छ। टोखा नगरपालिका सहरी र अर्धग्रामीण मिश्रित बसोबासको क्षेत्र हो। यहाँका धेरै परिवार परम्परागत रूपमा कृषिमा संलग्न छन्। तरकारी खेती, धान खेती र फलफूल उत्पादन यहाँका मुख्य कृषि क्रियाकलाप हुन्।

सहरीकरणको तीव्र विकाससँगै टोखाको कृषियोग्य जमिन घट्दै गएको छ। नयाँ घर, सडक र व्यापारिक संरचनाले खेतीयोग्य जमिनलाई ढाकेको छ। यस्तो अवस्थामा कम जमिनमा बढी उत्पादन दिने आधुनिक खेती प्रविधिको आवश्यकता महसुस भएको छ। यहाँ च्याउ खेती एक सम्भावनापूर्ण विकल्पका रूपमा उभिएको छ। च्याउ खेतीलाई थोरै ठाउँमा, थोरै लागतमा र कम समयमा खेती गर्न सकिन्छ।

२. कृषि व्यवसायका चुनौती

सुक्खा जमिन

(क) खेतीयोग्य जमिनको कमि: टोखा नगरपालिकामा पछिल्ला दुई दशकमा कृषियोग्य जमिनको मात्रा उल्लेखनीय रूपमा कम भएको छ। एकातर्फ जनसङ्ख्या वृद्धि र अर्कातर्फ सहरीकरणका कारण खेत र बारी आवासीय क्षेत्रमा परिणत हुँदै छन्। यसले गर्दा कृषि उत्पादन घट्दो छ।

(ख) सिँचाइको अभाव: खेतीको लागि पानी अत्यन्त आवश्यक छ। टोखाका धेरै किसानले पर्याप्त

सिँचाइ सुविधा पाउँदैनन् । वर्षाको पानीमा मात्र निर्भर रहनुपर्दा सुक्खा मौसममा खेती गर्न कठिनाइ हुन्छ । भूमिगत पानीको स्तर पनि घटिरहेको छ ।

(ग) कृषि श्रमशक्तिको कमी: युवा पुस्ता पढाइ र रोजगारीका लागि सहर तथा विदेश पलायन हुँदैछन् । गाउँमा वृद्धवृद्धा र महिला मात्र बाँकी छन् जसले गर्दा खेती गर्ने जनशक्तिको अभाव छ । यस कारण धेरै खेत बाँझै छोड्नुपर्ने अवस्था आएको छ ।

(घ) बजार र मूल्य समस्या: किसानले उत्पादन गरेको तरकारी र अन्नको उचित मूल्य पाउँदैनन् । बिचौलियाले किसानको उत्पादन सस्तोमा किनेर बजारमा महँगोमा बेच्छन् । यसले किसानलाई आर्थिक हानि पुऱ्याउँछ र कृषिमा उनीहरूको रुची कम हुँदैछ ।

(ङ) आधुनिक प्रविधि र ज्ञानको कमी: धेरै किसान अझै पनि पुरानो परम्परागत तरिकाले खेती गरिरहेका छन् । आधुनिक बिउ, मल, कीटनाशक औषधि र कृषि यन्त्रको प्रयोग कम छ । कृषि प्राविधिकको पहुँच सबै किसानसम्म पुगेको छैन ।

(च) जलवायु परिवर्तनको प्रभाव: अनियमित वर्षा, बाढी र खडेरीले कृषि उत्पादनमा प्रतिकूल प्रभाव पारेको छ । जलवायु परिवर्तनका कारण कुन बेला के खेती गर्ने भन्ने निर्णय गर्न समेत कठिनाइ भएको छ ।

३. किसानमाथि पारेको प्रभाव

कृषि व्यवसायका चुनौतीले टोखाका किसानको जीवनमा गहिरो प्रभाव पारेका छन् । यो प्रभावलाई निम्नलिखित बुँदामा बुझ्न सकिन्छ:

(क) आर्थिक प्रभाव: उत्पादन कम भएर र मूल्य नपाएर किसान परिवारको आय घटेको छ । धेरै परिवारका जीवनस्तर खस्किएको छ ।

(ख) मनोवैज्ञानिक प्रभाव: आफ्नो पुर्खाको पेसा छोड्नुपर्दा किसानमा निराशा र हीनभावना उत्पन्न भएको छ । कृषि पेसाप्रति सम्मान घटेको छ ।

(ग) खाद्य सुरक्षामा खतरा: स्थानीय उत्पादन घटेपछि बाहिरबाट महँगोमा तरकारी र अन्न किनेर खानुपर्ने बाध्यता आएको छ ।

(घ) वातावरणीय प्रभाव: खेती छोडिएका जमिनमा झाडी उग्रन थालेको छ । परम्परागत खेतीले गर्दा जोगिएको जैविक विविधतामा समेत खतरा आएको छ ।

४. स्थानीय सरकारले पुर्याउन सक्ने सहयोग

टोखा नगरपालिकाको स्थानीय सरकारले किसानको समस्या समाधान गर्न धेरै महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ । नेपालको संविधानले स्थानीय सरकारलाई कृषि विकासको जिम्मेवारी दिएको छ ।

सिँचाइको व्यवस्था

(क) प्राविधिक सहयोग: स्थानीय सरकारले कृषि प्राविधिक तैनाथ गरेर किसानलाई आधुनिक खेती प्रविधि सिकाउन सक्छ। नयाँ बिउ, जैविक मल र कीट व्यवस्थापनका बारेमा प्रशिक्षण दिन सक्छ ।

(ख) आर्थिक अनुदान र ऋण सुविधा: किसानलाई कम ब्याजदरमा कृषि ऋण र बिउमल खरिदका लागि अनुदान उपलब्ध गराउन सकिन्छ । कृषि उपकरण खरिदमा सहुलियत दिन सकिन्छ जसले उत्पादन लागत घटाउन मद्दत गर्छ।

(ग) सिँचाइ पूर्वाधार निर्माण: स्थानीय सरकारले सिँचाइ नहर, कुलो र पानी सञ्चय प्रणालीको निर्माण गरेर किसानलाई वर्षभरि पानी उपलब्ध गराउन सक्छ । यसले खेतीको उत्पादन र उत्पादकत्व दुवै बढाउन मद्दत गर्छ ।

(घ) बजार व्यवस्थापन: किसान बजार स्थापना गरेर किसानले आफ्नो उत्पादन सिधै उपभोक्तालाई बेच्ने व्यवस्था मिलाउन सकिन्छ । यसले बिचौलियाको भूमिका घटाएर किसानको आम्दानी बढाउँछ ।

(ङ) कृषि बिमा: प्राकृतिक विपत्‌बाट किसानको बाली नाश भएमा क्षतिपूर्ति पाउन कृषि बिमा कार्यक्रम लागु गर्न सकिन्छ। यसले किसानलाई जोखिम कम गर्न प्रोत्साहन दिन्छ।

(च) कृषि सहकारी प्रवर्धन: किसानलाई एकत्रित गरी कृषि सहकारी गठन गर्न प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ । सामूहिक खेतीले लागत घटाउँछ, बजारमा प्रतिस्पर्धा गर्ने क्षमता बढाउँछ र ज्ञान आदानप्रदानका अवसर प्रदान गर्छ ।

५. च्याउ खेतीको अवस्था

च्याउ

टोखा नगरपालिकामा पछिल्ला केही वर्षदेखि च्याउ खेतीले राम्रो गति लिन थालेको छ। सहरको नजिक हुनाले यहाँका किसानलाई काठमाडौँको ठुलो बजारमा सजिलै च्याउ बेच्न पाउछन् । टोखा क्षेत्रमा मुख्यतः काने च्याउ र डल्ले च्याउको खेती गरिन्छ । काने च्याउ यहाँका हावापानी र वातावरणसँग अनुकूल भएकाले यसको उत्पादन राम्रो हुन्छ । केही किसानले छाप्रो र कोठाभित्र नै च्याउ फार्म सञ्चालन गरेका छन् । यस क्षेत्रमा केही महिला समूहले पनि च्याउ खेतीको व्यावसायिक उत्पादन सुरु गरेका छन् जुन अत्यन्त उत्साहजनक छ । यी समूहले आफ्नो खाली समयको सदुपयोग गर्दै घरेलु आय बढाउने अवसर पाएका छन् । नगरपालिकाले पनि च्याउ खेतीलाई प्रोत्साहन दिन प्रशिक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ । स्थानीय किसानले च्याउ खेतीबाट मासिक रूपमा राम्रो आम्दानी गर्न सफल भएका छन् । एक किलो काने च्याउको बजार मूल्य करिब २०० देखि ३०० रुपियाँसम्म छ । तर अझै पनि पर्याप्त प्रशिक्षण र प्राविधिक ज्ञानको अभावमा धैरै किसान च्याउ खेतीतर्फ आकर्षित हुन सकेका छैनन् । च्याउको बिउको उपलब्धता र भण्डारणको सुविधा नभएका कारण पनि व्यापक विस्तार हुन सकेको छैन ।

६. च्याउ खेती गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

च्याउ खेती

च्याउ खेती गर्नुअघि यसको बारेमा राम्रो ज्ञान हुनु जरुरी छ। सही तरिकाले खेती नगर्दा उत्पादन नहुन वा रोग लाग्न सक्छ। तलका महत्त्वपूर्ण कुरामा ध्यान दिनु जरुरी छ:

(क) उपयुक्त स्थान र संरचना

(अ) च्याउ खेती गर्ने ठाउँ सफा, हावा चल्ने र प्रत्यक्ष घामबाट सुरक्षित हुनुपर्छ।

(आ) छाप्रो वा कोठाको तापक्रम १५ देखि २५ डिग्री सेल्सियसबीच राख्नु उत्तम हुन्छ।

(इ) आर्द्रता ७०–९० प्रतिशतसम्म कायम राख्नु जरुरी छ।

(ख) माध्यमको छनोट र तयारी

(अ) पराल, मकैको खोस्टा, काठको धुलो जस्ता सामग्री च्याउको माध्यमका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(आ) माध्यमलाई राम्ररी उमालेर वा भाप दिएर कीटाणुरहित बनाउनुपर्छ।

(इ) माध्यम न धेरै भिजेको न धेरै सुक्खा हुनुहुँदैन।

(ग) बिउको गुणस्तर

(अ) विश्वसनीय स्रोतबाट ताजो र गुणस्तरीय च्याउको बिउ (स्पोन) खरिद गर्नुपर्छ।

(आ) पुरानो वा दूषित बिउ प्रयोग गर्दा उत्पादन हुँदैन र रोग लाग्न सक्छ ।

(इ) बिउ भण्डारण गर्दा चिसो र अँध्यारो ठाउँमा राख्नुपर्छ।

(घ) सरसफाइ र स्वच्छता

(अ) च्याउ फार्ममा काम गर्दा हात धोएर, सफा लुगा लगाएर काम गर्नुपर्छ ।

(आ) नियमित रूपमा फार्म सरसफाइ गर्नु आवश्यक छ किनभने हानिकारक ढुसी पलाउन सक्छ ।

(इ) रोगी वा कुहिएको च्याउलाई तुरुन्त हटाउनुपर्छ।

(ङ) पानी र आर्द्रता व्यवस्थापन

(अ) दिनमा दुईतीनपटक सिँचाइ वा पानी छर्किनुपर्छ।

(आ) पानी सिधै च्याउमा नपरोस् भनेर ख्याल गर्नुपर्छ।

(इ) फार्ममा बढी पानी जम्ने अवस्था बनाउनु हुँदैन।

(च) बजार व्यवस्थापन

(अ) च्याउका टोपी फुल्नुअघि नै कटानी गर्नु उत्तम हुन्छ ।

(आ) काटेको च्याउ चाँडै बिक्री गर्नु वा चिसो ठाउँमा राख्नुपर्छ किनभने च्याउ छिट्टै बिग्रन्छ।

(इ) उत्पादनको मात्राअनुसार बजारको व्यवस्था पहिल्यै गरेर राख्नु बुद्धिमानी हुन्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्:

समूह 'क'	समूह 'ख'
(अ) च्याउको बिउ	(क) बिचौलिया
(आ) उत्पादन नष्ट भएमा क्षतिपूर्ति	(ख) बाफ
(इ) हावामा भएको पानीको मात्रा	(ग) आर्द्रता
(ई) किसान र बजारबीचको माध्यम	(घ) कृषि बिमा
	(ङ) स्पोर

२. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(अ) नेपालमा कृषिमा निर्भर जनसङ्ख्या कति प्रतिशत छ ?

(आ) किन टोखाको कृषियोग्य जमिन घट्दै गएको छ ?

(इ) सामूहिक खेतीले गर्दा कृषकमा पार्ने एउटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ई) च्याउ खेतीका लागि कोठाको आर्द्रता कति प्रतिशत राख्नु जरुरी छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(अ) किसानले आफ्नो उत्पादनको उचित मूल्य नपाउने दुईओटा कारण लेख्नुहोस् ।

(आ) च्याउ खेती गर्दा सरसफाइमा किन विशेष ध्यान दिनुपर्छ ?

(इ) युवा पुस्ता गाउँ छोडेर जाँदा कृषिमा पार्ने दुईओटा असर लेख्नुहोस् ।

(ई) कृषि सहकारीले किसानलाई कसरी फाइदा पुऱ्याउँछ ?

(उ) च्याउको माध्यम तयार गर्दा कस्ता सामग्री प्रयोग गरिन्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

(अ) टोखा नगरपालिकामा कृषि व्यवसायका मुख्य चुनौती के के हुन् ? कुनै पाँचओटा चुनौती उल्लेख गरी व्याख्या गर्नुहोस् ।

(आ) कृषिका चुनौतीले स्थानीय किसानको जीवनमा पारेका आर्थिक, सामाजिक र मनोवैज्ञानिक प्रभावको बारेमा लेख्नुहोस् ।

(इ) स्थानीय सरकारले किसानलाई पुऱ्याउन सक्ने कुनै पाँचओटा सहयोगको बारेमा लेख्नुहोस् ।

(इ) टोखा क्षेत्रमा च्याउ खेतीको वर्तमान अवस्था कस्तो छ ? यस व्यवसायको दुईओटा सम्भावना र दुईओटा सीमा के के छन् ? लेख्नुहोस् ।

(उ) च्याउ खेती सफलतापूर्वक गर्न कुन कुन कुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ? स्थान, माध्यम, बिउ, सरसफाइ र पानी व्यवस्थापनका आधारमा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँले आफ्नो वरपरका एक जना किसानसँग अन्तर्वार्ता लिनुहोस् । प्रश्नमा के खेती गर्नुहुन्छ ? मुख्य समस्या के छन् ? स्थानीय सरकारबाट के सहयोग पाउनुभएको छ ? जस्ता प्रश्न राख्नुहोस् । अन्तर्वार्तापश्चात् दुई पृष्ठको प्रतिवेदन लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

(अ) पाठ पढाइसकेपछि एक जना विद्यार्थीलाई किसान र अर्को विद्यार्थीलाई प्रश्नकर्ताको भूमिकामा किसानका समस्याको बारेमा अन्तर्वार्ता लिन लगाउनुहोस् ।

(आ) किसान र बिचौलियाबिचको बजार असन्तुलन विद्यार्थीलाई अनुभव दिलाउन कक्षाकोठाको अगाडि तीन जना विद्यार्थी बोलाउनुहोस् । काल्पनिक पैसा (कागजका), तरकारीको सानो नमुना चित्र प्रयोग गरेर किसानले बिचौलियालाई सस्तोमा बेच्ने र बिचौलियाले उपभोक्तालाई त्यही समान महँगोमा बेच्न भन्नुहोस् । यसबाट किसानमा कसरी मर्का पर्छ भन्ने कुरा छलफल गर्नुहोस् ।

(इ) विद्यार्थीमाझ च्याउ खेती गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ भन्ने कुराका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ
१५

व्यापार, पेसा र बजार व्यवस्थापन

१. परिचय

हामी प्रतिदिन बजारमा जान्छौँ, तरकारी किन्छौँ, कपडा किन्छौँ, खाना खान्छौँ । यी काम व्यापार र व्यवसायसँग जोडिएका छन् । नाफा कमाउने उद्देश्यले वस्तु वा सेवा किनबेच गर्ने कार्यलाई व्यापार भनिन्छ । जीविकोपार्जनका लागि विशेष सिप वा ज्ञान प्रयोग गरेर गरिने कामलाई पेसा भनिन्छ । डाक्टर, शिक्षक, सिलाई गर्ने दर्जी, नाउ आदि पेसा हुन् । पेसा र व्यापारलाई सङ्गठित रूपमा, निरन्तर र नाफाका लागि सञ्चालन गर्ने कार्यलाई व्यवसाय भनिन्छ । यसमा उत्पादन, बिक्री र सेवा पर्छन् ।

तरकारी बजार

२. बजार व्यवस्थापन

व्यापार वा व्यवसाय सफल बनाउन त्यसलाई राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । व्यवस्थापन भनेको योजना बनाउने, सङ्गठित गर्ने र नियन्त्रण गर्ने कार्य हो । बजार व्यवस्थापन भनेको वस्तु वा सेवा उत्पादन गरेर उपभोक्तासम्म पुऱ्याउने र नाफा कमाउने सम्पूर्ण प्रक्रियाको योजना र सञ्चालन हो । यो उत्पादन वा सेवालाई सही उपभोक्तासम्म प्रभावकारी रूपमा पुऱ्याउने प्रक्रिया हो । बजार व्यवस्थापनका मुख्य तत्त्वहरू निम्नानुसार छन्:

चाकु पसल

(अ) बजार व्यवस्थापनको पहिलो तत्त्व बजार अनुसन्धान हो । यसमा उपभोक्ताको आवश्यकता, प्रतिस्पर्धा र बजारको अवस्था पर्छ ।

(आ) उत्पादन योजना अर्को महत्त्वपूर्ण तत्त्व हो । यसमा बजारको मागअनुसार उत्पादन गरिन्छ । मूल्य निर्धारण पनि बजार व्यवस्थापनको अभिन्न अङ्ग हो । यसमा उत्पादन लागत, प्रतिस्पर्धा र

उपभोक्ताको क्रयशक्ति हेरेर मूल्य तोकिन्छ ।

(इ) वितरण प्रणालीमार्फत उत्पादन सही समयमा सही स्थानमा पुऱ्याइन्छ ।

(ई) विज्ञापन र प्रवर्धन तत्त्वले उत्पादनको जानकारी उपभोक्तासम्म पुऱ्याउँछ र माग सिर्जना गर्छ ।

(उ) ग्राहक सम्बन्ध व्यवस्थापनमार्फत उपभोक्तासँग दीर्घकालीन सम्बन्ध कायम राखिन्छ ।

(ऊ) आपूर्ति शृङ्खला व्यवस्थापनले कच्चा पदार्थदेखि अन्तिम उपभोक्तासम्मको प्रवाह सुचारु राख्छ ।

(ए) डिजिटल मार्केटिङ आधुनिक बजार व्यवस्थापनको अपरिहार्य अङ्ग बनेको छ, जसले सामाजिक सञ्जाल र अनलाइन प्लेटफर्म प्रयोग गर्छ ।

(ऐ) प्रतिक्रिया सङ्कलन अर्थात् फिडब्याक प्रणालीले उत्पादन र सेवामा सुधार ल्याउन मद्दत गर्छ ।

(अ) जोखिम व्यवस्थापनले बजारमा आउन सक्ने अनिश्चितता र चुनौतीको पूर्वतयारी गराउँछ । दिगो विकास र सामाजिक उत्तरदायित्वले व्यवसायलाई समाज र वातावरणप्रति जिम्मेवार बनाउँदै दीर्घकालीन सफलता सुनिश्चित गर्छ ।

३. बजार व्यवस्थापनको महत्त्व

(क) व्यापारीको लागि महत्त्व

(अ) नाफा वृद्धि: राम्रो व्यवस्थापनले वस्तु बढी बिक्री हुन्छ र आम्दानी बढ्छ ।

(आ) प्रतिस्पर्धा: अन्य पसलसँग प्रतिस्पर्धा गर्न सजिलो हुन्छ ।

(इ) ग्राहकको विश्वास: गुणस्तरीय सेवाले ग्राहक फर्कन्छन् ।

(ख) उपभोक्ताको लागि महत्त्व

(अ) उचित मूल्य:उचित मूल्यमा वस्तु पाइन्छ ।

(आ) गुणस्तर: गुणस्तरीय सामान उपलब्ध हुन्छ ।

(इ) उपलब्धता: सहजै खरिद गर्न मिल्छ ।

(ई) विकल्पको अवसर: छनोटको अवसर बढ्छ ।

(ग) समाज र राष्ट्रका लागि महत्त्व

(अ) रोजगारी सिर्जना: व्यवसाय फस्टाएमा बढी मान्छेलाई काम मिल्छ ।

(आ) सबल स्थानीय अर्थतन्त्र: पैसा समुदायमै घुम्छ ।

(इ) कर सङ्कलन: राज्यले कर पाउँछ, जसले सार्वजनिक सेवा चल्छ ।

(ई) जीवनस्तर सुधार: उत्पादन र व्यापार बढेमा मान्छेको जीवन सुखी हुन्छ ।

४. टोखाका व्यापार र व्यवसाय

टोखा नगरपालिकामा कृषि, किराना, सेवामूलक र निर्माण व्यवसाय प्रमुख छन् । यहाँका व्यवसायीले मूल्य निर्धारण, उचित स्थान छनोट र प्रचार प्रसार गरेर आफ्नो व्यवसाय सफल बनाइरहेका छन् । राम्रो बजार व्यवस्थापनले व्यवसायी, ग्राहक र समाज तिनैलाई फाइदा पुर्‍याउँछ । भविष्यमा डिजिटल प्रविधि र सहकारी मोडेलको प्रयोगले टोखाका व्यवसाय झन् बलियो हुने छन् । यहाँ ग्रामीण र सहरी दुवै खाले व्यापार र व्यवसाय सञ्चालन हुन्छन् । यस क्षेत्रका मुख्य व्यवसाय निम्नलिखित छन्:

(क) कृषि तथा बागवानी व्यवसाय

टोखाका धेरै परिवार बन्दा, काउली, मुला, पालुङ्गो आदि तरकारी खेती गर्छन् । यी तरकारी स्थानीय बजार र काठमाडौँका थोक बजारमा बिक्री हुन्छन् । किसानले बजार व्यवस्थापनका लागि समयमा रोप्ने, मलपानी दिने, बजार खोज्ने कार्य गर्छन् । सहकारी संस्थामार्फत सामूहिक बिक्री गर्ने चलन बढ्दो छ ।

(ख) किराना तथा खाद्यान्न व्यापार

टोखाका विभिन्न टोल र बजारमा साना ठुला किराना पसल छन् । यी पसलमा चामल, दाल, तेल, मसला, साबुन जस्ता दैनिक उपयोगका सामान बिक्री हुन्छन् । पसल सजाउने तरिका, सामानको मिति जाँच्ने, ग्राहक सेवा दिने यी बजार व्यवस्थापनका अङ्ग हुन् ।

किराना पसल

(ग) सेवामूलक व्यवसाय

टोखामा विभिन्न सेवामूलक व्यवसाय पनि छन् जस्तै:

(अ) नाउ पसल र ब्युटी पार्लर

(आ) सिलाइ बुनाइ केन्द्र

(इ) साइकल, मोटरसाइकल, इलेक्ट्रोनिक्स मर्मत पसल

(ई) होटल, रेस्टुरेन्ट र चियापसल

(उ) ट्यूसन सेन्टर

(घ) निर्माण तथा उत्पादनमूलक व्यवसाय:

(अ) ईँटा ढुङ्गा उत्पादन र बिक्री

(आ) फर्निचर तथा काठ व्यवसाय

(इ) घरनिर्माण सामग्री सिमेन्ट, छड, बालुवाको पसल

(ई) अचार, सुकुटी, दुध, दही जस्ता स्थानीय खाद्य प्रशोधन पसल

५. बजार व्यवस्थापनका तरिका

यस क्षेत्रका व्यवसायीले आफ्नो व्यवसाय सफल बनाउन विभिन्न तरिका अपनाएका छन्:

(क) मूल्य निर्धारण

बजारमा प्रतिस्पर्धा हुने भएकाले उचित मूल्य राख्नु अत्यन्त जरुरी छ । टोखाका व्यवसायी आफ्नो उत्पादनको उचित मूल्य प्राप्त गर्न निम्निलिखत कार्य गर्छन्:

(अ) आफ्नो लागत हिसाब गरेर मूल्य तोक्छन् ।

(आ) नजिकका पसलको मूल्य हेरेर तुलनात्मक मूल्य राख्छन् ।

(इ) पर्वहरूमा छुट दिन्छन् ।

(ई) थोकमा किनेमा सस्तो दिने नीति अपनाउँछन् ।

(ख) स्थान र पहुँच व्यवस्थापन

कहाँ पसल राख्ने भन्ने कुरा व्यापारमा धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । टोखाका व्यवसायीले आफ्नो व्यवसाय ग्राहक समक्ष पुऱ्याउनका निम्न लिखत कार्य गर्न थालेका छन् :

(अ) बजार क्षेत्रमा पसल खोलेका छन् ।

(आ) घरघरमा पुऱ्याउने सेवा दिन थालेका छन् ।

(इ) अनलाइन माध्यमबाट अर्डर लिन्छन् ।

(ग) प्रचार प्रसार

ग्राहकलाई आफ्नो व्यवसायको बारेमा जानकारी दिनका लागि निम्निलिखत कार्य गर्छन्:

(अ) पसलमा ब्यानर र साइनबोर्ड राख्ने गर्छन् ।

(आ) सामाजिक सञ्जालमा आफ्नो सामानको फोटो र भिडियो राख्न थालेका छन् ।

(इ) सिजनल छुट जस्ता अफर दिने चलन छ ।

(घ) ग्राहक सेवा

(अ) मिठो बोली र इज्जतसाथ ग्राहकलाई व्यवहार गर्ने

(आ) सामानमा समस्या भए फिर्ता वा साट्ने सुविधा दिने

(इ) परिचित ग्राहकलाई उधारो सुविधा दिने

(ई) समयमा डेलिभरी गर्ने

६. बजार व्यवस्थापन सुधार गर्ने उपाय

बजार व्यवस्थापन सुधारका लागि निम्न लिखित उपाय अपनाउन सकिन्छ:

(क) सिप विकास तालिम: टोखा नगरपालिकाले व्यवसायीलाई बजार व्यवस्थापन, लेखाजोखा र अनलाइन व्यापारबारे तालिम दिन सक्छ ।

(ख) सहकारी र समूह व्यवसाय: एक्लाएक्लै काम गर्नुभन्दा मिलेर व्यवसाय गर्दा बढी फाइदा हुन्छ । किसानले सहकारीमार्फत सामान बेच्दा मध्यस्थ कम हुन्छ र नाफा बढ्छ ।

(ग) डिजिटल प्रविधिको उपयोग: सामाजिक सञ्जाल, QR Code Payment, Online Booking जस्ता प्रविधि अपनाएर व्यवसाय विस्तार गर्न सकिन्छ ।

(घ) स्थानीय उत्पादनलाई प्रोत्साहन: टोखाको उत्पादन, टोखामा नै खपत भन्ने भावनाले स्थानीय उत्पादन प्रयोग गर्नाले सबैको फाइदा हुन्छ ।

अभ्यास

१. सही उत्तरमा (√) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) नाफा कमाउने उद्देश्यले वस्तु वा सेवाहरू किनबेच गर्ने कार्यलाई के भनिन्छ ?

(अ) पेसा (आ) व्यापार

(इ) व्यवसाय (ई) सेवा

(ख) बजार व्यवस्थापनको पहिलो तत्त्व कुन हो ?

(क) मूल्य निर्धारण (ख) वितरण प्रणाली

(ग) बजार अनुसन्धान (घ) विज्ञापन

(ग) डाक्टर र शिक्षक कुन वर्गमा पर्छन् ?

(अ) व्यापारी (आ) पेसाकर्मी

(इ) व्यवसायी (ई) उत्पादक

(घ) आधुनिक बजार व्यवस्थापनमा सामाजिक सञ्जालको प्रयोग कुन तत्त्वअन्तर्गत पर्छ ?

(अ) बजार विभाजन (आ) आपूर्ति शृङ्खला व्यवस्थापन

(इ) डिजिटल मार्केटिङ (ई) जोखिम व्यवस्थापन

२. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) उत्पादन वा सेवालाई सही उपभोक्तासम्म पुऱ्याउने प्रक्रियालाई के भनिन्छ ?

(ख) किसानले सहकारी संस्थामार्फत गर्ने बिक्री प्रणालीलाई कस्तो व्यवसाय भनिन्छ ?

(ग) व्यापार, पेसा र व्यवसायलाई सङ्गठित रूपमा निरन्तर सञ्चालन गर्ने कार्यलाई के भनिन्छ ?

(घ) टोखाका किसानले खेती गर्ने मुख्य तरकारी बालीमध्ये दुईओटाको नाम लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) पेसा भनेको के हो ? एउटा उदाहरण दिनुहोस् ।

(ख) बजार व्यवस्थापनमा मूल्य निर्धारण किन महत्त्वपूर्ण छ ? एउटा बुँदा लेख्नुहोस् ।

(ग) ग्राहक सेवा किन बजार व्यवस्थापनको शक्तिशाली औजार हो ? दुईओटा कारण लेख्नुहोस् ।

(घ) डिजिटल मार्केटिङले व्यवसायलाई कसरी मद्दत गर्छ ? एउटा उदाहरण दिनुहोस् ।

(ङ) बजार व्यवस्थापनले समाज र राष्ट्रलाई कुन रूपमा फाइदा पुऱ्याउँछ ? एउटा बुँदा लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

(क) व्यापार, पेसा र व्यवसायबिच के फरक छ ? प्रत्येकको परिभाषा र उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(ख) बजार व्यवस्थापनका मुख्य तत्त्व के के हुन् ? कुनै पाँचओटा तत्त्वको व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग) टोखा नगरपालिकामा कस्ता कस्ता व्यापार र व्यवसाय सञ्चालन हुन्छन् ? लेख्नुहोस् ।

(घ) बजार व्यवस्थापन राम्रोसँग गर्नाले व्यापारी, उपभोक्ता र समाजलाई कस्तो फाइदा हुन्छ ? विस्तारमा लेख्नुहोस् ।

(ङ) टोखाका व्यवसायको बजार व्यवस्थापन सुधार गर्न कुन कुन उपाय अपनाउन सकिन्छ ? उपयुक्त उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

कक्षामा भएका विद्यार्थीमध्येबाट तीन चार जनाको विभिन्न समूह बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूहले आफ्नो घर वरपरका तीन चारओटा व्यापार वा व्यवसाय छनोट गर्नुहोस् र ती व्यवसायीसँग सरल प्रश्न सोधेर जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् । जस्तै: यो व्यापार/पेसा/व्यवसाय के हो ? , ग्राहकलाई कसरी आकर्षित गर्नुहुन्छ ? , प्रचारप्रसारका लागि सामाजिक सञ्जाल वा अनलाइन प्रयोग गर्नुहुन्छ ? , सबैभन्दा ठुलो चुनौती के छ ? आदि विषयमा सङ्कलित जानकारीको आधारमा एउटा प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

(क) विभिन्न पात्रको नाम लेखिएका कार्ड तयार गर्नुहोस् । जस्तैः डाक्टर, किराना पसले, दर्जी, तरकारी बेच्ने, ब्युटी पार्लर सञ्चालक, फर्निचर कारखाना मालिक, शिक्षक, नाउ आदि । विद्यार्थीलाई एक एक कार्ड दिनुहोस् । विद्यार्थीले पालैपालो आफ्नो कार्ड देखाउन भन्नुहोस् र अरु विद्यार्थीलाई व्यापार/पेसा/व्यवसायमध्ये कुन हो भनी सोध्नुहोस् ।

(ख) कक्षालाई तीन चार समूहमा बाँड्नुहोस् । प्रत्येक समूहले टोखामा एउटा काल्पनिक व्यवसाय (जस्तैः तरकारी पसल, चिया खाजा पसल, मर्मत केन्द्र, ब्युटी पार्लर आदि) खोल्ने कल्पना गर्न लगाउनुहोस् । आफ्नो व्यवसायमा ग्राहकलाई कसरी सन्तुष्ट राख्ने भन्ने आफ्नो योजना कागजमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

(ग) प्रत्येक विद्यार्थीलाई कुनै एउटा स्थानीय उत्पादन वा सेवा (जस्तै: टोखाको ताजा तरकारी, घरमा बनाएको अचार, सिलाइ केन्द्र) छनोट गरी सोका लागि एउटा विज्ञापन तयार गर्न लगाई कक्षामा प्रदशर्न गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) विद्यार्थीलाई आफ्नो विद्यालय नजिकका तीनओटा पसल वा व्यवसायका नाम लेख्नुहोस् र तिनीहरू कुन प्रकारका हुन् (व्यापार/पेसा/व्यवसाय) उल्लेख गर्नुहोस् ।

पाठ
१६

टोखाका पर्यटकीय क्षेत्र

१. परिचय

नेपाल प्राकृतिक सौन्दर्य, धार्मिक सम्पदा, ऐतिहासिक स्थल र सांस्कृतिक विविधताले भरिएको देश हो । प्राचीन इतिहास, धार्मिक विश्वास, हरियाली वातावरण र सांस्कृतिक परम्पराका कारण टोखा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको आकर्षणको केन्द्र बन्दै गएको छ । यहाँ रहेका मन्दिर, ऐतिहासिक बजार, प्राकृतिक झरना, धार्मिक स्थल र रमणीय डाँडाकाँडाले यस क्षेत्रलाई विशेष बनाएका छन् ।

पर्यटन भनेको मानिसले नयाँ ठाउँ घुम्ने, त्यहाँको संस्कृति बुझ्ने, प्राकृतिक दृश्य हेर्ने र ज्ञान तथा मनोरञ्जन प्राप्त गर्ने प्रक्रिया हो । कुनै ठाउँमा रहेका प्राकृतिक, धार्मिक, ऐतिहासिक वा सांस्कृतिक सम्पदा पर्यटक आकर्षण गर्ने माध्यम बन्छन् । यस्ता क्षेत्रलाई पर्यटकीय क्षेत्र भनिन्छ । टोखामा रहेका धेरै स्थानले स्थानीय अर्थतन्त्र, संस्कृति र पहिचानलाई जोगाउन महत्त्वपूर्ण योगदान दिएका छन् ।

२. टोखाका प्रमुख पर्यटकीय क्षेत्र

टोखा क्षेत्र धेरै पुरानो इतिहास बोकेको ठाउँ हो । यहाँ धार्मिक, ऐतिहासिक र प्राकृतिक गरी तीन प्रकारका पर्यटकीय स्थल भेटिन्छन् । यस क्षेत्रमा रहेका चण्डेश्वरी मन्दिर प्रसिद्ध धार्मिक स्थल हो । सपन्तीर्थ र झोर महाङ्काल (बौडेश्वर महादेव) क्षेत्र धार्मिक र प्राकृतिक दुवै दृष्टिकोणले महत्त्वपूर्ण छन् । टोखा बजार प्राचीन व्यापारिक तथा सांस्कृतिक केन्द्र हो । शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज टोखासँग जोडिएको महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदा हो । ढुङ्गेधारा, पोखरी, मन्दिर, गुम्बा, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको ग्रान्डी अस्पताल, Kathmandu Institute of Child Health (KIOCH), ईशान, ग्रिनसिटी अस्पताल पनि महत्त्रवपूर्ण स्थल हुन् । यहाँका चालचलन, रीतिरिवाज, संस्कृति, परम्परा पनि पर्यटकका लागि आकर्षणका केन्द्र बनेका छन् ।

३. पर्यटकीय क्षेत्रहरूको महत्त्व

(क) धार्मिक र सांस्कृतिक महत्त्व: यी मन्दिर र पोखरी हाम्रो धार्मिक आस्था र संस्कृतिका जीवन्त प्रतीक हुन् । यहाँ मनाइने जात्रा, पर्व र व्रतबन्धले हाम्रो सांस्कृतिक पहिचानलाई जीवित राखेको छ ।

(ख) ऐतिहासिक महत्त्व: यी सम्पदा हाम्रा पुर्खाको इतिहास, कला र सिपका दस्तावेज हुन् । टोखा क्षेत्रमा लिच्छविकालीन अभिलेख र प्राचीन मूर्ति भेटिएका छन्, जसले यस क्षेत्रलाई इतिहासको

जीवन्त पाठशाला बनाएको छ ।

(ग) आर्थिक महत्त्व: यदि यी पर्यटकीय क्षेत्रको राम्रो विकास र प्रवर्धन गरियो भने यहाँ धेरै आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक भित्रिन सक्छन् । यसले स्थानीय होटल, रेस्टुराँ, हस्तकला र अन्य व्यवसायलाई बढावा दिएर धेरै मानिसलाई रोजगारी सिर्जना गर्न सक्छ । यसले टोखाको समृद्धिमा योगदान पुऱ्याउँछ ।

(घ) पर्यावरणीय महत्त्व: यहाँका ताल, पोखरी र हरियाली क्षेत्रले वातावरण सन्तुलन मिलाउन मद्दत गर्छन् । यिनको संरक्षणले जैविक विविधता जोगाउन र वायु प्रदूषण कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

(ङ) सामाजिक महत्त्व: यी सार्वजनिक स्थलले मानिसलाई भेला हुने, मेलामहोत्सव मनाउने र सामाजिक सम्बन्ध बलियो बनाउने अवसर प्रदान गर्छन् ।

४. पर्यटकीय क्षेत्रको संरक्षणमा हाम्रो भूमिका

यहाँका अमूल्य सम्पदा र पर्यटकीय क्षेत्रको संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । यो काम सरकार वा नगरपालिकाले मात्र गर्ने होइन । यसमा हामी यहाँका हरेक नागरिकको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ ।

(क) सरसफाइमा ध्यान दिने

(अ) मन्दिर, पोखरी वा जुनसुकै पर्यटकीय स्थलमा गए पनि फोहोर नगर्ने

(आ) चाउचाउ, बिस्कुटका खोल वा प्लास्टिकका झोला जथाभावी नफाल्ने र फोहोर फाल्नको लागि बनाइएको डस्टबिनमा मात्र फाल्ने

(इ) आफ्नो विद्यालय, टोल वा परिवारमा पनि अरूलाई सरसफाइको महत्त्वबारे सिकाउने

(ई) समय समयमा विद्यालय वा टोलमा आयोजना हुने सरसफाइ अभियानमा भाग लिने

(ख) सम्पदा संरक्षणमा सचेत हुने

(अ) मन्दिर, मूर्ति, पोखरी वा ऐतिहासिक भवनमा कुनै पनि किसिमको क्षति पुऱ्याउने काम नगर्ने (जस्तैः भित्तामा लेख्ने, ढुङ्गा खियाउने, मूर्ति भाँच्ने)

(आ) कसैले यस्तो गरेको देखेमा विरोध गर्ने र ठुला मानिसलाई जानकारी दिने

(इ) आफ्नो क्षेत्रको इतिहास र सम्पदाको बारेमा अध्ययन गर्ने र अरूलाई पनि यसको महत्त्वबारे बताउने

(ग) स्थानीय संस्कृति र परम्पराको सम्मान गर्ने

(अ) आफ्नो मौलिक भाषा, संस्कार, चाडपर्व र जात्राहरूमा सक्रिय सहभागिता जनाउने

(आ) नयाँ पुस्तालाई पनि यी परम्पराको महत्त्वबारे बुझाउने

(इ) हाम्रो संस्कृति नै हाम्रो पहिचान हो र यसले पर्यटकलाई पनि आकर्षित गर्छ भन्ने कुरा आत्मसाथ गर्ने

(घ) स्थानीय उत्पादनको प्रवर्धन गर्ने

(अ) हाम्रो क्षेत्रमा बनेका हस्तकला, मूर्ति, चाकु (जसका लागि टोखा प्रसिद्ध छ ।) र अन्य स्थानीय वस्तुको प्रयोग गर्ने र प्रचार गर्ने

(आ) जब हामीकहाँ पाहुना आउँछन्, उनीहरूलाई यी स्थानीय उत्पादन र मिठाइ खुवाउने, जसले उनीहरूलाई पनि हाम्रो संस्कृति नजिकबाट चिन्न मद्दत गर्छ ।

(इ) होमस्टे वा साना स्थानीय व्यवसायलाई प्रोत्साहन गर्ने

(ङ) सूचनाको स्रोत बन्ने

(अ) आफ्नो क्षेत्रमा आउने पाहुनालाई सही जानकारी दिने । बाटो देखाउने, मन्दिरको इतिहास सुनाउने

(आ) विद्यालयमा पर्यटनबारे भएका प्रतियोगिता, वक्तृत्वकला वा निबन्धमा सहभागी भई आफ्नो क्षेत्रको परिचय दिने

(इ) अभिभावक र साथीहरूलाई पर्यटनको महत्त्व र यसले हाम्रो जीवनस्तरमा ल्याउन सक्ने सुधारबारे बताइरहने ।

(च) पर्यावरण संरक्षणमा योगदान गर्ने

(अ) रूखहरू काट्न नदिने र बढी भएसम्म बिरुवा रोप्ने र हुर्काउने

(आ) पानी र ऊर्जाको बचत गर्ने

(इ) प्राकृतिक स्रोतको दुरूपयोग नगर्ने र अरूलाई पनि यसबारे सचेत गराउने

टोखा नगरपालिका हामी सबैको साझा घर हो । यहाँ छरिएर रहेका पर्यटकीय क्षेत्र हाम्रो पहिचान, हाम्रो इतिहास र हाम्रो भविष्यसँग जोडिएका छन् । यिनको संरक्षण र प्रवर्धन गर्नु भनेको हाम्रो संस्कृति, पर्यावरण र आर्थिक समृद्धिको जग बलियो बनाउनु हो । हामी सानो उमेरदेखि नै सचेत भएर लाग्ने हो भने यी सम्पदा चिरकालसम्म जोगाइरहन सक्छौँ र टोखालाई अझ सुन्दर र समृद्ध बनाउन सक्छौँ । आफ्नो ठाउँलाई चिन्नु, यसको महत्त्व बुझ्नु र यसको संरक्षणमा जुट्नु नै साँचो देशभक्ति हो ।

५. पर्यटकीय क्षेत्र संरक्षणमा विद्यार्थीको भूमिका

विद्यार्थी समाजका सचेत र जिम्मेवार नागरिक हुन् । उनीहरूले सानै उमेरदेखि संरक्षणको भावना विकास गरेमा समाजमा सकारात्मक परिवर्तन आउन सक्छ । टोखाका पर्यटकीय क्षेत्रको संरक्षणमा विद्यार्थीले निम्नलिखत भूमिका खेल्न सक्छन् :

क्रियाकलाप: कागजका साना साना टुक्रामा टोखामा रहेका एक एकओटा पर्यटकीय सम्पदाका नाम लेखेर कक्षाका हरेक विद्यार्थीले चिट्ठा थुत्ने । आफूलाई परेको चिट्ठाअनुसार तोकिएको ठाउँको परिचय र त्यसको पर्यटकीय महत्त्वका बारेमा दुई दुई मिनट व्याख्या गर्ने

(क) सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्ने

विद्यार्थीले विद्यालय तथा समुदायसँग मिलेर मन्दिर, पार्क, बजार र सार्वजनिक स्थानमा सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्न सक्छन् । यसले वातावरण सफा र आकर्षक बनाउँछ ।

(ख) फोहोर नफाल्ने र अरूलाई पनि सचेत बनाउने

पर्यटकीय क्षेत्रमा प्लास्टिक, बोतल वा अन्य फोहोर नफाल्ने बानी विकास गर्नुपर्छ । साथै अरूलाई पनि सफाइको महत्त्व बुझाउनुपर्छ ।

(ग) वृक्षरोपण गर्ने

वन तथा हरियाली संरक्षणका लागि विद्यार्थीले वृक्षारोपण कार्यक्रममा सहभागी हुन सक्छन् । हरियाली वातावरणले पर्यटकलाई आकर्षित गर्छ ।

(घ) सांस्कृतिक सम्पदाको सम्मान गर्ने

मन्दिर, मूर्ति, पुराना घर र ऐतिहासिक संरचनालाई बिगार्ने काम गर्नु हुँदैन । विद्यार्थीले सम्पदाको सम्मान गर्न सिक्नुपर्छ

(ङ) जनचेतना फैलाउने

विद्यार्थीले पोस्टर, भाषण, नाटक, कविता तथा ऱ्यालीमार्फत पर्यटकीय क्षेत्र संरक्षणको सन्देश फैलाउन सक्छन् ।

६. अध्ययन र अनुसन्धान गर्ने

पर्यटकीय क्षेत्रको इतिहास, महत्त्व र समस्याका बारेमा अध्ययन गरेर विद्यालयमा प्रस्तुति दिन सकिन्छ । यसले अन्य विद्यार्थीलाई पनि जानकारी दिन मद्दत गर्छ ।

टोखा प्राकृतिक, धार्मिक र सांस्कृतिक दृष्टिले महत्त्वपूर्ण क्षेत्र हो । यहाँ रहेका चण्डेश्वरी मन्दिर, सपनतीर्थ, टोखा बजार र शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जजस्ता स्थानले पर्यटन विकासमा ठुलो योगदान दिएका छन् । पर्यटकीय क्षेत्रहरूले आर्थिक विकास, सांस्कृतिक संरक्षण, वातावरणीय सन्तुलन र शैक्षिक विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । फोहोरमैला, प्रदूषण र संरक्षणको अभावजस्ता समस्याले यस्ता सम्पदामा असर पारिरहेका छन् । त्यसैले पर्यटकीय क्षेत्रहरूको संरक्षण गर्नु सबैको दायित्व हो । विशेष गरी विद्यार्थीले सरसफाइ, वृक्षरोपण, जनचेतना र सम्पदाको सम्मानमार्फत संरक्षणमा सक्रिय भूमिका खेल्न सक्छन् । आजका विद्यार्थी नै भोलिका जिम्मेवार नागरिक भएकाले उनीहरूको सानो प्रयासले पनि टोखाका पर्यटकीय क्षेत्र सुरक्षित र आकर्षक बनाउन ठुलो योगदान पुऱ्याउन सक्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नमा दिइएका विकल्पमध्ये उत्तम विकल्प छान्नुहोस् :

(क) चण्डेश्वरी मन्दिर कस्तो किसिमको पर्यटकीय स्थल हो ?

(अ) धार्मिक (आ) प्राकृतिक

(इ) सांस्कृतिक (ई) धार्मिक तथा प्राकृतिक

(ख) तलमध्ये कुन टोखाको प्राकृतिक सम्पदा हो ?

(अ) टोखा बजार (आ) चण्डेश्वरी मन्दिर

(इ) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज (ई) ढुङ्गेधारा

(ग) टोखाको ऐतिहासिक र परम्परागत सम्पदा कुन हो ?

(अ) टोखा बजार (आ) सपनतीर्थ

(इ) चण्डेश्वरी मन्दिर (ई) झोर महाङ्काल

(घ) पर्यटकीय क्षेत्रको संरक्षणका लागि विद्यार्थीहरूले के गर्न हुँदैन ?

(अ) प्रचार प्रसार गर्ने (आ) भित्ते लेखन गर्ने

(इ) वृक्षरोपण गर्ने (ई) फोहोरमैला गर्ने

(ङ) पर्यटकीय क्षेत्रले प्रत्यक्ष रूपमा कुन क्षेत्रमा रोजगारी सिर्जना गर्न मद्दत गर्छन् ?

(अ) होटल र हस्तकला (आ) विद्यालय

(इ) कृषि (ई) उद्योग

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) सपन्तीर्थ टोखाको कुन वडामा अवस्थित छ ?

(ख) टोखाको प्रसिद्ध धार्मिक मन्दिरको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) पर्यटक आकर्षित गर्ने स्थानलाई के भनिन्छ ?

(घ) विद्यार्थीले गर्न सक्ने एक संरक्षण कार्य लेख्नुहोस् ।

(ङ) टोखासँग जोडिएको राष्ट्रिय निकुञ्ज कुन हो ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) पर्यटन भनेको के हो ?

(ख) टोखा बजार किन महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ?

(ग) पर्यटकीय क्षेत्रहरूको आर्थिक महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(घ) स्थानीय संस्कृति संरक्षणमा हाम्रो भूमिका के हुन सक्छ ?

(ङ) विद्यार्थीहरूले जनचेतना कसरी फैलाउन सक्छन् ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

(क) टोखाका प्रमुख पर्यटकीय क्षेत्रको परिचय दिँदै तिनको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ख) पर्यटकीय क्षेत्रहरूले धार्मिक, सांस्कृतिक र ऐतिहासिक क्षेत्रमा पुऱ्याउने योगदान वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) पर्यटकीय क्षेत्र संरक्षणमा हामीले खेल्न सक्ने भूमिका विस्तारमा लेख्नुहोस् ।

(घ) विद्यार्थीले टोखाका पर्यटकीय क्षेत्रको संरक्षणमा कसरी योगदान दिन सक्छन् ? उदाहरणसहित लेख ।

(ङ) पर्यटकीय क्षेत्रको संरक्षण गर्नु सबैको दायित्व हो भन्ने कथन स्पष्ट पार्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँ बस्ने ठाउँको वरपर कुन कुन खालका पर्यटकीय स्थलह छन् । बिदाको दिनमा ती स्थलको भ्रमण गर्नुहोस् । तिनीहरूको महत्त्व टिपोट गर्नुहोस् । ती ठाउँको भ्रमण गर्दा त्यस ठाउँलाई अझ राम्रो पर्यटकीयस्थलको रूपमा विकास गर्न गर्नुपर्ने आफूले देखेका तीन चारओटा कुराहरु टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

यो पाठ शिक्षण गर्दा विद्यार्थीलाई शैक्षिक भ्रमणमा लैजाने, विद्यार्थीलाई यहाँका पर्यटकीय स्थलहरुका बारेमा बनाइएका वृत्त चित्र देखाउने, विद्यार्थीबिच टोखाका पर्यटकीय सम्पदा शीर्षकमा चित्रलेखन प्रतियोगिता गराउने आदि जस्ता क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

पाठ १७

योग र ध्यान

१. परिचय

योग र ध्यान शरीरको समूचित व्यायामका सर्वोत्तम विधि हुन् । शरीरलाई प्राकृतिक रूपमा बलियो, तन्दुरुस्त, निरोगी बनाउनका लागि योग उपयोगी हुन्छ । फुर्सदको समयमा हामीले आफूलाई योगमा लगाउन सक्छौँ । योग, ध्यान, प्राणायाम जस्ता प्राकृतिक विधि छन् । यसले हामीलाई निरोगी, तन्दुरुस्तका साथसाथै सकारात्मक र खुसी पनि बनाउँछ । त्यसैले हामी सबैले योग र ध्यानको अभ्यास गर्नुपर्छ ।

योग, ध्यान र व्यायामबाट व्यक्तिलाई शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक फाइदा हुन्छन् । यसले शरीरलाई स्वस्थ, तन्दुरुस्त र बलियो बनाउँछ । शरीरलाई ऊर्जावान् राख्छ । हृदय र रक्तसञ्चारमा सुधार गर्छ । यसले शरीरमा तौल नियन्त्रण गरी मोटोपना हुन दिँदैन । रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा वृद्धि गरी शारीरिक स्वास्थ्य कायम गर्छ । यसले तनाव, चिन्ता र निराशा कम गरी मानसिक शान्ति प्रदान गर्छ । योगले एकाग्रता र स्मरणशक्ति बढाउँछ । सहनशीलता प्रदान गरी सकारात्मक सोच विकास गर्छ । यसले दैनिक कार्य क्षमता र आत्मविश्वास बढाउँछ । साथै जीवनमा अनुशासन र धैर्यता विकास गर्छ । यसले व्यक्तिको जीवनशैली नै सुधार गर्छ । स्वस्थ जीवनका लागि दैनिक रूपमा कम्तीमा २०–३० मिनेट योग वा व्यायाम गर्नु अत्यन्त लाभदायक हुन्छ ।

२. प्राणायाम

प्राणायाम भनेको प्राणको आयाम हो । लामो सास भयो भने लामो आयाम र छोटो सास भयो भने छोटो आयाम हुन्छ । हाम्रो फोक्सामा लगभग सात करोड तिस लाख थैला हुन्छन् । साधारण किसिमले सास लिँदा दुई करोड थैलाले मात्र काम गर्ने अवसर पाउँछन् । अरू सबै थैला सासको मात्रा नपुगेर त्यत्तिकै बसिरहेका हुन्छन् । हामीले निष्क्रिय रहेकालाई पनि सक्रिय तुल्याउने गरी श्वासप्रश्वास सञ्चालन गर्नुपर्ने हुन्छ । बिरामी नहुनका लागि प्राणायाम गर्नु उपयोगी हुन्छ ।

विशेष रूपमा पतञ्जलिद्वारा प्रतिपादित अष्टाङ्ग योग प्रसिद्ध छ । अष्टाङ्ग योगअन्तर्गत यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि पर्छन् । भोजन गरेको चार पाँच घण्टापछि प्राणायाम गर्न सकिन्छ । सफा ठाउँमा बस्नुपर्छ । बज्रासन, पद्मासन आदि मध्ये एउटा ढङ्गमा बस्नुपर्छ । जहिले पनि नाकबाट सास फेर्नु हुन्छ । प्राणायाम गर्ने मानिसले सात्विक खानेकुरा खानुपर्छ । ज्यादै भोक लागेको बेला, जरो आएको समय र गर्भवती महिलाले प्राणायाम गर्नु राम्रो हुँदैन । प्राणायाम गर्दा हाम्रो ढाड सोझो

हुने गरी बस्नुपर्छ । पाँच, दश मिनेटदेखि बढाउँदै लगेर एक घण्टासम्म पनि प्राणायाम गर्न सकिन्छ ।

प्राणायामको विधि हजारौँ वर्ष पहिलेदेखि विकसित हुँदै आएको हो । प्राचीन ऋषि पतञ्जलिले व्याख्या गरेको यस विधिमा हाम्रो शरीर निरोगी राख्नका लागि अनेकौँ तरिका दिइएका छन् ।

प्राणायाम अभ्यास

(क) अनुलोम विलोम

यस प्राणायाममा अनुलोम विलोम नाकको पोराबाट सास तान्ने र छोड्ने ढङ्गलाई अनुलोम विलोम भिनिएको हो । यसो गर्दा दायाँ हातको बुढी औँलाले नाकको दायाँ प्वाल बन्द गर्नुपर्छ । बायाँ प्वालबाट लामो सास तान्नुपर्छ । सास तानिसकेपछि बायाँ पोरालाई माझी र साहिँली औँलाले बन्द गरेर दायाँ पोराबाट सास छोड्नुपर्छ । अब फेरि दायाँबाट तानेर बायाँबाट छोड्नुपर्छ । यसरी यो प्राणायाम सन्तुलनात्मक श्वासप्रश्वास अभ्यास हो, जसमा सुखासन वा पद्मासनमा बसेर बाँया नासिका बन्द गरी दायाँबाट श्वास लिइन्छ र त्यसपछि उल्टो प्रक्रिया दोहोरिन्छ। यही क्रम दश मिनेटसम्म गर्न सकिन्छ । यसले श्वासप्रश्वास मार्ग सफा गर्छ, मन एकाग्र बनाउँछ र उच्च रक्तचाप तथा तनाव घटाउँछ। यस प्राणायामद्वारा धातु, पिसाब, स्नायु, कफ, पक्षाघात, क्यान्सर आदि रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

(ख) भस्त्रिका प्राणायाम

भस्त्रिका भनेको खलाँती हो । भस्त्रिका प्राणायाम गर्दा सजिलो हुने आसनमा बसी नाकबाटफोक्सोभरिनेगरीसासतान्नुपर्छ।तानेको सास बाहिर फ्याक्नुपर्छ । यो क्रम सुरुमा बिस्तारै गर्नुपर्छ । पछिपछि गति बढाउँदै लैजान सकिन्छ । यसरी भस्त्रिका तीव्र र गहिरो श्वास लिने प्राणायाम हो जसमा नाकबाट तीव्र गतिमा श्वास लिइन्छ र फ्यालिन्छ । यसले शरीरमा अक्सिजनको मात्रा बढाउँछ र मानसिक ऊर्जा जागृत गर्छ। भस्त्रिका प्राणायाम पाँच मिनेटसम्म गर्न सकिन्छ । दम, मुटु र उच्च रक्तचापका रोगीले यो प्राणायाम गर्दा छिटोछिटो गर्नु हुँदैन । गर्मी याममा थोरै समय गर्नुपर्छ । यो प्राणायामबाट रगत सफा हुन्छ । एलर्जी, पिनास आदि रोग पनि निको हुन्छ ।

(ग) कपालभाति प्राणायाम

कपाल भनेको मस्तिष्क हो । भातिको अर्थ चाहिँ तेज । कपालभाति शुद्धीकरण यस प्राणायाममा श्वास तान्ने कुरामा भन्दा श्वास छोड्ने कुरामा बढी ध्यान दिनुपर्छ । यो यस्तो प्राणायाम हो जहाँ नाकबाट तीव्र गतिमा श्वास फ्यालिन्छ र पेट फड्काएर श्वास निकालिन्छ । यसले पेटको बोसो घटाउँछ र मानसिक स्पष्टता दिन्छ। यसो गरेको बेला हाम्रो पेट फुल्ने र खुम्चिने हुन्छ । यसबाट नाभी स्थानमा केन्द्रित हुने मणिपुर चक्र, शरीरको केन्द्रलाई जगाउने स्वाधिष्ठान चक्र र केन्द्रकै वरिपरिलाई सक्रिय गराउने मूलाधार चक्र जागरुक हुन्छन् । यो प्राणायाम पाँच मिनेटसम्म गर्न सकिन्छ । गर्मी अनुभव हुनेले दुई मिनेट मात्र गर्नुपर्छ । यसबाट दम, एलर्जी, चिनी रोग, मोटोपन आदि अनेकौँ रोगबाट छुट्कारा मिल्छ । पेटमा घाउ हुने, गर्भवती, मासिक धर्म गडबड हुनेले यो प्राणायाम गर्नु राम्रो हुँदैन ।

(घ) भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी ध्वनिसहितको प्राणायाम हो । यसमा कान, आँखा र नाक बन्द गरी गहिरो श्वास लिइन्छ र श्वास फ्याल्दै माहुरीको गुन्गुनाहट जस्तो ध्वनि निकालिन्छ। भ्रामरी प्राणायाम गर्दा पहिले लामो सास तान्नुपर्छ । दुवै कान दुई हातका बुढी औँलाले बन्द गर्नुपर्छ । माझी र साहिँली औँलाले दुवै आँखा बन्द गर्नुपर्छ । बेस्सरी थिच्नु भने हुँदैन । मुख पनि बन्दै गर्नुपर्छ । त्यसपछि एकाग्र भएर भमराको जस्तो 'भुँ' हुने गरी मधुरो सङ्गीतको आवाज निकाल्नुपर्छ । लामो सास छोड्नुपर्छ । बढाउँदै लगेर यसलाई बिस एक्काइसपटक सम्म गर्न सकिन्छ । भ्रामरी प्राणायाम गर्दा मानसिक रोग निको हुन्छ । मन पनि बलियो हुन्छ । उच्च रक्तचाप र झिंजो लाग्ने रोगबाट छुट्कारा मिल्छ । यसले तनाव र क्रोध घटाउँछ र निद्रा राम्रो ल्याउँछ।

(ङ) शितली प्राणायाम

शितली प्राणायाममा जिब्रो गोलो बनाएर मुखबाट श्वास लिइन्छ र नाकबाट फ्यालिन्छ । यसले शरीरमा गर्मी घटाउँछ र रक्तचाप कम गर्छ। सूर्य भेदी प्राणायाम शरीरमा उष्णता र ऊर्जा बढाउने अभ्यास हो । यसमा बायाँ नासिका बन्द गरी दायाँबाट श्वास लिइन्छ र उल्टो प्रक्रिया दोहोरिन्छ । यसले आलस्य घटाउँछ र पाचन प्रणाली सुधार्छ।

हाम्रो शरीरमा श्वासप्रश्वास, पाचन, रक्तसञ्चार, मथिङ्गल आदि प्रणाली छन् । यीमध्ये कुनै एउटामा

गडबड हुनेबित्तिकै हामीलाई असजिलो हुन्छ । श्वासप्रश्वास हाम्रो शरीरको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण प्रणाली हो । यो प्रणाली निरोगी राख्न प्राणायाम आवश्यक भएको हो ।

३. ध्यान विधि

ध्यान भनेको मनलाई एक विन्दुमा एकाग्र बनाउने अभ्यास हो यजसको उद्देश्य मानसिक शान्ति, आन्तरिक सन्तुलन र आत्मचिन्तन प्राप्त गर्नु हो । ध्यान गर्नका लागि सर्वप्रथम शान्त, सफा र कीटाणुरहित स्थान छानिन्छ । सुखासन, पद्मासन वा कुर्सीमा मेरूदण्ड सिधा राखेर बसिन्छ र आँखा हल्कासँग बन्द गरिन्छ । आफ्नो स्वाभाविक श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिइन्छ । श्वास आउँदा जाँदा कस्तो अनुभूति हुन्छ, त्यसमा मन केन्द्रित गरिन्छ । मन विचलित भएमा पुनः श्वासमा फर्काउने अभ्यास गरिन्छ । सुरुआतमा ५–१० मिनेट ध्यान गर्न सकिन्छ र अभ्यास बढ्दै जाँदा समय विस्तार गर्न सकिन्छ । यस विधिले तनाव, क्रोध र चिन्ता घटाउँछ, स्मरण शक्ति र एकाग्रता बढाउँछ तथा आत्मनियन्त्रण र भावनात्मक स्थिरता प्रदान गर्छ ।

४. टोखाका योग तथा ध्यान केन्द्र

योग, ध्यान तथा प्राणायामको महत्त्व बढेको यस टोखाका सबैजसो वडामा नि:शुल्क रूपमा दैनिक योग, ध्यान तथा प्राणायामका अभ्यास हुन्छन् । कतिपयमा केन्द्र सञ्चालन समिति छ भने कतिपय स्वत:स्फूर्त रूपमा सञ्चालन भएका छन् । यी केन्द्रमा दैनिक १-२ घण्टा अभ्यास सञ्चालन भएका छन् । केन्द्रले शिविर सञ्चालन, प्रशिक्षक तयारी जस्ता क्रियाकलाप पनि गरिरहेका छन् । धेरैजसो केन्द्रले टोखा नगरपालिकाबाट आर्थिक सहयोग प्राप्त गरेका छन् । यसमा पतञ्जली योग केन्द्रको पनि अगुवाइ रहेको छ । टोखाको वडा नं १ मा बौडेश्वर योग ध्यान केन्द्र, वडा नं २ को भगवती क्लबमा भगवती योग साधना केन्द्र, वडा नं ३ को वडा कार्यालयमा सरस्वती योग साधना केन्द्र, धनेश्वर चोकमा धनेश्वर आमा समूहयोग साधना केन्द्र सञ्चालनमा छन् । यसबाहेक वडा नं ३ को झुडोल, साइबाबा, स्टारटाउन, सूर्यदर्शन हाइटमा पनि केन्द्र सञ्चालनमा छन् । वटा नं ४ को धापासी माविमा र साइराम सामुदायिक संस्थामा जीवन विज्ञानका योग अभ्यास चलिरहेको छ । वडा नं ६ मा राधाकृष्ण योग साधना केन्द्र र प्यासिफिक योग साधना केन्द्रमा कक्षा चलिरहेको छ । वडा नं ७ को तिलिङ्गाटार मा.वि. मा योगका कक्षासँगै भावातीत ध्यान चलेको छ । वडा नं ७ को इन्द्रपुरी आवासमा योग कक्षा चलिरहेको छ । वडा नं ८ को वडा कार्यालय र किरियापुत्री भवनमा जीवनविज्ञान प्रयोगशालाका कक्षा सञ्भालन भएका छन् । वडा नं ११ को वडा कार्यालयसँगैको सामुदायिक भवनमा महादेवटार योग साधना केन्द्र चलेको छ ।

५. भावातीत ध्यान

भावातीत ध्यान (Transcendental Meditation) महर्षि महेश योगीद्वारा प्रतिपादित एक सरल, प्राकृतिक र प्रभावकारी ध्यान विधि हो । यसले मनलाई शान्त पार्दै गहिरो आन्तरिक आनन्दको अनुभूति गराउँछ। यो ध्यान दैनिक २० मिनेट दुई पटक बसेर मन्त्रको प्रयोग गरी गरिन्छ । यसले तनाव, चिन्ता र उच्च रक्तचाप कम गर्न मद्दत गर्छ। टोखामा तिलिङ्गाटार मा.वि.ले यस ध्यानको अभ्यास गराइरहेको छ ।

(क) भावातीत ध्यानका मुख्य पक्ष

(अ) सरल र प्राकृतिक: यसमा मनलाई जबरजस्ती नियन्त्रण वा एकाग्रता गर्ने प्रयास गरिँदैन, बरु मनलाई स्वाभाविक रूपमा शान्त अवस्थामा लैजान्छ।

(आ) मन्त्रको प्रयोग: प्रशिक्षकद्वारा सिकाइएको विशेष मन्त्रको सहाराले मनलाई शान्तिको गहिराइमा पुऱ्याइन्छ।

(इ) वैज्ञानिक प्रमाण: यो विधिलाई वैज्ञानिक अनुसन्धानले तनाव, चिन्ता र मनोकायिक (Psycho-somatic) रोग निको पार्न मद्दत गर्ने प्रमाणित गरेको छ।

(ई) प्रक्रिया: यो ध्यान प्रशिक्षित शिक्षकद्वारा ५ दिनको निर्धारित चरणमा सिकाइन्छ।

(उ) लाभग्राही: यो विधिलाई विद्यालय, कलेज र विभिन्न संस्थामा मानसिक स्वास्थ्य र कार्यक्षमता बढाउन अपनाइने गरिएको छ।

६. मुद्रा र यसका फाइदा

(क) परिचय

मुद्राको अर्थ शारीरिक अवस्था वा निश्चित मनोदशा वा चेतनाको अनुभूति भन्ने हुन्छ। घेरण्ड संहिताअनुसार मानसिक स्थायित्वको प्राप्तिका लागि मुद्राको शिक्षा उपदेश गरिएको मानिन्छ। स्नायु प्रणालीमा हुने विभिन्न संवेगको नियन्त्रण र स्थायित्वक लागि मुद्राको व्यवस्था गरिएको हो । यसले प्राणमय र मनोमयकोषलाई प्रभावित पार्छ । शारीरिक अवस्थाले मनोदशा र चेतनानुभूतिलाई प्रभावित पार्छ र मनोदशाले शरीर तथा इन्द्रियको अनुभूतिलाई प्रभावित पारेको हुन्छ। यसप्रकार शरीर र मनको सम्बन्धलाई बुझेर योगीहरूले मुद्राको आविष्कार गरेका थिए।

योगाभ्यासको थालनी गर्न मन चञ्चल र अशान्त हुनुहुँदैन । त्यसका लागि मनमा निश्चित तहको एकाग्रता र शान्ति (मनोभाव वा मनोदशा) अपरिहार्य छ। तसर्थ मुद्रा भनेको शरीर र यसको अवयवलाई निश्चित अवस्थामा निश्चित समयसम्म राखेर स्नायु प्रणालीमा उत्पन्न संवेगको नियन्त्रण र स्थायित्वद्वारा मनमा अपेक्षित सकारात्मक प्रभाव पार्नु हो। मुद्राले मानसिक चञ्चलता नाश गरी स्मृति शान्ति र एकाग्रता प्रदान

गर्छ । शरीरको निश्चित अवस्थाले इन्द्रियलाई निग्रह गरी मनको उत्तेजना र उद्वेग नियन्त्रण गर्छ । शरीर मनप्रति र मन शरीरप्रति केन्द्रित भई मानव संवेदनशील एवम् सजक बन्छ । शरीरमा उत्पन्न विद्युत् चुम्बकीय ऊर्जाको संरक्षण र रूपान्तरण गर्छ । मस्तिष्कबाट उत्पन्न तरङ्गको फ्रिक्वेन्सी घट्छ । शरीर र मनबि च सजक सञ्चार बढ्छ । फलत: ग्रन्थि रस नियन्त्रण र मनोदैहिक, जैवरासायनिक प्रक्रिया सन्तुलन हुन्छन् ।

(ख) मुद्राका प्रकार

(अ) महामुद्रा प्रक्रिया

देब्रे कुर्कुच्चाले गोदामूललाई बेसरी बलियो गरी थिची दाहिने गोडा पसारेर त्यही गोडाको बुढी औँलालाई समाई घाँटीलाई खुम्चाउनु अनि आँखीभौँका माझमा एक टक हेरिराख्ने विधिलाई विद्वान्हरूले महामुद्रा भनेका छन् । यस मुद्राको सफल अभ्यासले क्षयरोग, लहरेखोकी, हर्षा, कमलपित्त,पुरानो जरो जस्ता रोगहरुलाई नाश गर्छ ।

(आ) नभोमुद्रा

हरेक पल जिब्रालाई माथि उचालेर कुम्बकद्वारा वायुलाई थामी राख्नुलाई नभोमुद्रा भनिन्छ । यसले पनि रोगहरूको नाश गर्छ ।

(इ) खेचरी मुद्रा

जिब्राको तल्लो भाग जहाँ जिब्रोको मूल फेद र जिब्रालाई जोड्ने नाडी छ, त्यसलाई दबाब पर्ने गरी पटकपटक जिब्रो हल्लाइराखिन्छ । जिब्रामा नौनी दलेर दुहेजस्तो गरिन्छ । फलामको चिम्टाले च्यापी तान्ने गरिन्छ । यसरी दिनदिनै अभ्यास गर्ने गरी जिब्रो लामो हुन्छ । कसैले आँखीभौँका माझसम्म पुऱ्याउन सक्छन् । जिब्रालाई क्रमैले तालुसम्म लैजाने र त्यसलाई तालुको खोपिल्टामा छिराउन सके खेचरी मुद्रा सिद्ध भई मुर्छा, भोक, तिर्खा, अल्छी लाग्दैन र मृत्यु जित्न सकिन्छ भन्ने विश्वास छ । यसले शरीर तेजिलो हुन्छ ।

अभ्यास

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

(क) योग र व्यायामबाट हुने फाइदा कुन हो ?

(अ) शरीर लचिलो, फुर्तिलो र बलियो हुन्छ । (आ) स्मरण क्षमता बढ्छ ।

(इ) शरीरको अनावश्यक बोसो घटाउन सकिन्छ । (ई) माथिका सबै

(ख) नाकको पोराबाट सास तान्ने र छोड्ने ढङ्गलाई कुन प्राणायाम भनिन्छ ?

(अ) भस्त्रिका प्राणायाम (आ) अनुलोम विलोम

(इ) कपालभाति प्राणायाम (ई) भ्रामरी प्राणायाम

(ग) तलकामध्ये कुन मुद्रामा जिब्रामा नौनी दलेर दुहेजस्तो गरिन्छ ?

(अ) महामुद्रा (आ) नभोमुद्रा

(इ) खेचरी मुद्रा (ई) भुजङ्गिनी मुद्रा

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) वैदिक योग भनेको के हो ?

(ख) मुद्राले कुन कुन कोषलाई प्रभावित पार्छ ?

(ग) टोखाको कुन विद्यालयले भावातीत ध्यानको ध्यानको अभ्यास गराइरहेको छ ?

(घ) ध्यान भनेको के हो ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नभोमुद्रा भनेको के हो ?

(ख) प्रकृतिबाट सित्तै उपलब्ध हुने प्राणवायुको महत्त्व के के छन् ? कुनै दुईओटा लेख्नुहोस् ।

(ग) योगका मुख्य फाइदा लेख्नुहोस् ।

(घ) कुन प्राणायाममा जिब्रो गोलो बनाएर मुखबाट श्वास लिइन्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) हाम्रो शरीर निरोगी राख्ने उपाय के के हुन सक्छन् ?

(ख) भ्रामरी प्राणायाम कसरी गरिन्छ ? यस प्राणायामका फाइदा के के हुन् ?

(ग) मुद्रा के हो ? पाठमा भएका कुनै दुईओटा मुद्राको बारमा टिप्पणी लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) भस्त्रिका र अनुलोम विलोम प्राणायामको तुलना तालिका तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) पाठमा उल्लेख भएका बाहेक अरू मुद्राका बारेमा इन्टरनेटबाट खोजी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ग) तपाईँ नजिकैको योग ध्यान केन्द्रमा जानुहोस् र त्यहाँ भएका गतिविधि अवलोकन गरी विवरण तयार गर्नुहोस् । यसलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) माथि पाठमा दिइएका मुद्राबाहेक कुनै दुईओटा मुद्राको विवरण तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

(क) विद्यालयको योग ध्यान कक्ष वा कुनै खुला स्थानमा लगेर वैदिक तथा बौद्ध सम्प्रदायमा प्रचलित योग तथा अभ्यास विधिका बारेमा छलफल गराई प्राणायामका अभ्यास गराउनुहोस् । सँगसँगै तिनको फाइदा पनि बताइदिनुहोस् ।

(ख) टोखाका योग ध्यान केन्दको परिचय दिई ती केन्द्रको कामबारे बताउनुहोस् ।

(ग) विभिन्न मुद्राको अभ्यास (प्राणायाम) गराउनुहोस् र सँगसँगै तिनको फाइदा पनि बताइदिनुहोस् ।

पाठ १८

जीवन शैली

१. परिचय

मानिसले आफ्नो जीवन कसरी जिउँछ भन्ने समग्र ढाँचालाई जीवनशैली भनिन्छ । यो हाम्रो दैनिक बानी, सोच, व्यवहार, खानपान, अध्ययन, आराम र अरूसँग गर्ने सम्बन्धको समष्टि हो । प्रत्येक व्यक्तिको जीवनशैली फरक हुन्छ, किनकि उसको सपना, वातावरण र अनुभव पनि फरक हुन्छन् ।

क्रियाककलाप : माथिको चित्र अध्ययन गरी सफल र जिम्मेवार जीवनका लागि हाम्रा अभ्यासहरुको टिपोट गर्नुहोस् ।

राम्रो जीवनशैलीले जीवनलाई उज्यालो, व्यवस्थित र अर्थपूर्ण बनाउँछ । बिहान समयमै उठ्ने बानी,

समयको उपयोग, मिहिनेत गर्ने इच्छा, सरसफाइमा ध्यान र अरूप्रति सम्मान गर्ने व्यवहारले मानिसलाई भित्री रूपमा पनि राम्रो बनाउँछ । यस्तो जीवनशैलीले मनमा शान्ति, आत्मविश्वास र खुसी ल्याउँछ । अव्यवस्थित र नकारात्मक बानीले जीवनलाई कमजोर बनाउँछ र सफलता तथा सन्तोष टाढा पुऱ्याउँछ।

स्वव्यवस्थापन, पूर्वाग्रहबाट मुक्ति, लक्ष्य निर्धारण, तथ्यका आधारमा तर्क गर्ने बानी र विचार स्पष्ट राख्ने क्षमता सफल जीवनशैलीका महत्त्वपूर्ण आधार हुन् । स्वव्यवस्थापनले जीवनलाई अनुशासित बनाउँछ भने पूर्वाग्रह हटाउँदा समाजमा समानता र सद्भाव बढ्छ । लक्ष्यले जीवनलाई दिशा दिन्छ र तथ्यमा आधारित तर्कले सही निर्णय गर्न सहयोग गर्छ । स्पष्ट विचारले व्यक्तित्वलाई प्रभावशाली बनाउँछ ।

यस्ता गुणको अभ्यासले मानिसलाई अनुशासित, आत्मविश्वासी र जिम्मेवार बनाउँछ । राम्रो जीवनशैली केवल व्यक्तिगत विकास मात्र होइन, समाज सुधारको आधार पनि हो । त्यसैले हामीले सकारात्मक र सुन्दर जीवनशैली अपनाउनु आवश्यक छ ।

यी सबै गुणको अभ्यासले व्यक्तिलाई अनुशासित, आत्मविश्वासी, जिम्मेवार र सफल नागरिक बनाउँछ । यसले मात्र होइन, समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन पनि महत्त्वपूर्ण योगदान दिन्छ ।

(क) स्वव्यवस्थापन

मानिसको सफल जीवनका लागि स्वव्यवस्थापन अत्यन्त आवश्यक आधार हो । स्वव्यवस्थापन भनेको आफ्ना काम, समय, व्यवहार, सोच र जिम्मेवारीलाई सही ढङ्गले नियन्त्रण र व्यवस्थापन गर्नु हो । जसले आफ्नो समयको सही प्रयोग गर्छ, नियमित रूपमा योजना बनाउँछ र अनुशासनमा रहन्छ, ऊ जीवनमा सफल हुन सक्छ।

विद्यार्थी जीवनमा स्वव्यवस्थापनको विशेष महत्त्व हुन्छ । बिहान उठ्ने समयदेखि राति सुत्ने समयसम्म दैनिक तालिका बनाउनु राम्रो बानी हो । पढाइ, खेलकुद, गृहकार्य, घरायसी सहयोग र आरामका लागि छुट्टाछुट्टै समय निर्धारण गर्नुपर्छ । यसले समयको सदुपयोग हुन्छ र पढाइमा सुधार आउँछ ।

लक्ष्यको बाटो

राम एक साधारण विद्यार्थी थियो । उसलाई शिक्षक बन्ने ठुलो सपना थियो। ऊ पहिले पढाइमा त्यति ध्यान दिँदैनथ्यो।

एक दिन शिक्षकले भने, "लक्ष्यबिना जीवन दिशाहीन हुन्छ ।" यस कुराले रामको मनमा गहिरो असर पऱ्यो।

त्यसपछि उसले आफ्नो लक्ष्य स्पष्ट बनायो—"म डाक्टर बन्ने छु ।" उसले दैनिक तालिका बनाएर पढ्न थाल्यो । खेल्ने र रमाउने समय पनि सन्तुलित गऱ्यो।

कहिलेकाहीँ उसलाई पढ्न अल्छी लाग्थ्यो तर उसले आफ्नो लक्ष्य सम्झन्थ्यो। बिस्तारै उसको पढाइ राम्रो हुँदै गयो।

रामले बुझ्यो—"लक्ष्य स्पष्ट भयो भने मिहिनेत गर्न सजिलो हुन्छ।"

स्वव्यवस्थापनले आत्मनियन्त्रणको विकास गर्छ । रिस उठ्दा नियन्त्रण गर्ने, अल्छीपन हटाउने, झगडाबाट टाढा रहने र खराब बानी त्याग्ने क्षमता विकास हुन्छ । यसले व्यक्तिलाई अनुशासित, जिम्मेवार र आत्मविश्वासी बनाउँछ । नियमित अभ्यास र आत्मअनुशासनले जीवनलाई व्यवस्थित र सफल बनाउँछ ।

(ख) पूर्वाग्रहबाट मुक्ति

पूर्वाग्रह भनेको कुनै व्यक्ति वा समूहलाई राम्ररी नबुझीकन गलत धारणा बनाउनु हो । जात, धर्म, भाषा, लिङ्ग, आर्थिक अवस्था, रूपरङ वा सामाजिक अवस्थाका आधारमा गरिने भेदभाव पूर्वाग्रह हो । यस्तो सोच समाजका लागि हानिकारक हुन्छ ।

सबै मानिस समान हुन् भन्ने भावनालाई आत्मसात गर्नुपर्छ । विद्यालयमा सबै साथीसँग समान व्यवहार गर्नुपर्छ र कसैलाई पनि सानो वा ठुलो भनेर भेदभाव गर्नु हुँदैन । मित्रता, सहयोग र आपसी सम्मानले मात्र राम्रो वातावरण सिर्जना हुन्छ । हामीले सुनेका हरेक कुरा सत्य हुन्छ भन्ने हुँदैन, त्यसैले कुनै पनि कुराको सत्यता जाँच गर्नुपर्छ । गलत अफवाह फैलाउनु वा त्यसमा विश्वास गर्नु हुँदैन । सहिष्णुता, समझदारी र सम्मानले समाजमा शान्ति, एकता र सद्भाव कायम गर्छ ।

(ग) लक्ष्य निर्धारण र प्रयास

लक्ष्य भनेको भविष्यमा प्राप्त गर्न चाहिने स्पष्ट उद्देश्य हो । लक्ष्यले मानिसलाई सही बाटो

तथ्यको जित

एक विद्यालयमा दुई जना साथी—सुमन र प्रकाश—कक्षा ७ मा पढ्थे । एक दिन खेलमैदानमा कसले बल टाढा फ्याँक्न सक्छ भन्ने विषयमा उनीहरूबिच बहस भयो ।

सुमनले भन्यो, “म नै सबैभन्दा टाढा फ्याँक्छु, किनकि म बलियो छु । ” प्रकाशले भन्यो, “बलियो हुनु मात्र पर्याप्त होइन, अभ्यास र प्रविधि पनि चाहिन्छ । ”

त्यही बेला उनीहरूका शिक्षक आइपुग्नुभयो । शिक्षकले भन्नुभयो, “झगडा होइन, तथ्यका आधारमा तर्क गरौँ । ”

शिक्षकले मैदानमा नाप्ने टेप लिएर परीक्षण गर्ने निर्णय गर्नुभयो । तीन पटक बल फ्याँकियो र नाप गरियो । नतिजाअनुसार प्रकाशले अभ्यासका कारण अलि टाढा फ्याँकेको देखियो ।

सुमन छक्क पऱ्यो । उसले पहिले अनुमानको आधारमा बोलेको रहेछ तर तथ्यले फरक देखायो । उसले मुस्कुराउँदै भन्यो, “अब म पनि अभ्यास गर्छु । ”

शिक्षकले भन्नुभयो, “सही तर्क अनुमानले होइन, प्रमाण र तथ्यले गर्छ । ”

त्यस दिनदेखि सुमनले कुनै पनि कुरामा बोलेपछि पहिले प्रमाण खोज्ने बानी बसाल्यो ।

देखाउँछ र मिहिनेत गर्न प्रेरित गर्छ। लक्ष्यबिना जीवन दिशाविहीन यात्रा जस्तै हुन्छ ।

विद्यार्थीले आफ्नो रुचि, क्षमता र सपना पहिचान गरी जीवनको लक्ष्य निर्धारण गर्नुपर्छ । कोही शिक्षक बन्न चाहन्छ, कोही डाक्टर, इन्जिनियर, कलाकार वा खेलाडी बन्न चाहन्छ । यस्ता लक्ष्य छोटो समयका र लामो समयका गरी दुई प्रकारका हुन सक्छन् ।

लक्ष्य प्राप्त गर्न योजनाबद्ध ढङ्गले अध्ययन गर्नु, निरन्तर मिहिनेत गर्नु, अभ्यास गर्नु र धैर्य राख्नु आवश्यक हुन्छ । विफलता जीवनको अन्त्य होइन, बरु सिकाइको अवसर हो । पुनः प्रयास गर्ने बानीले मात्र सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ । आत्मविश्वास र लगनशीलताले लक्ष्य हासिल गर्न ठुलो सहयोग गर्छ ।

(घ) तथ्यका आधारमा तर्क

तथ्य भनेको प्रमाणित र सत्य जानकारी हो भने अनुमान भनेको प्रमाणबिना बनाइएको सोच हो । कुनै विषयमा कुरा गर्दा अनुमानभन्दा तथ्यलाई आधार बनाउनुपर्छ ।

सही र प्रमाणित जानकारीले तर्कलाई बलियो बनाउँछ । अफवाह, हल्ला वा गलत सूचनाका आधारमा निर्णय गर्नु हुँदैन । कुनै पनि कुरा सुन्दा वा पढ्दा त्यसको सत्यता जाँच गर्ने बानी विकास गर्नुपर्छ ।

तर्क गर्दा सधैँ शिष्ट, नम्र र सभ्य भाषा प्रयोग गर्नुपर्छ । रिसाएर वा झगडा गरेर होइन, उदाहरण, प्रमाण र अनुभवका आधारमा आफ्ना विचार प्रस्तुत गर्नुपर्छ । यसले तर्कलाई स्पष्ट र प्रभावकारी बनाउँछ ।

(ङ) प्रस्ट विचार

आफ्नो विचार स्पष्ट रूपमा व्यक्त गर्न सक्नु एक महत्त्वपूर्ण जीवन सिप हो। बोल्दा वा लेख्दा सरल, स्पष्ट र बुझिने भाषा प्रयोग गर्नुपर्छ । अस्पष्ट वा दोहोरो अर्थ लाग्ने शब्द प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

विद्यार्थीले आत्मविश्वासका साथ आफ्ना विचार प्रस्तुत गर्ने अभ्यास गर्नुपर्छ । कक्षामा छलफल, वक्तृत्वकला, समूह कार्य र प्रस्तुतीकरणमा सक्रिय रूपमा सहभागी हुँदा बोल्ने र व्यक्त गर्ने क्षमता विकास हुन्छ । अरूको विचार ध्यानपूर्वक सुन्नु पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । असहमति भए पनि सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्नुपर्छ । विचार आदानप्रदानले ज्ञान बढाउँछ र आपसी सम्बन्धलाई बलियो बनाउँछ ।

स्वव्यवस्थापन, पूर्वाग्रहबाट मुक्ति, लक्ष्य निर्धारण, तथ्यका आधारमा तर्क गर्ने क्षमता र स्पष्ट विचार व्यक्त गर्ने सिप जीवनका महत्त्वपूर्ण गुण हुन् । यी गुणले विद्यार्थीलाई अनुशासित, जिम्मेवार, समझदार र सफल नागरिक बन्न सहयोग गर्छन् । त्यसैले दैनिक जीवनमा यी व्यवहारको निरन्तर अभ्यास गर्नु आवश्यक छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
(अ) जीवनशैली	(क) समय र कामको सही व्यवस्थापन
(आ) स्वव्यवस्थापन	(ख) भविष्यको उद्देश्य तय गर्ने प्रक्रिया
(इ) पूर्वाग्रह	(ग) जीवन जिउने समग्र ढाँचा
(ई) लक्ष्य निर्धारण	(घ) गलत धारणा बनाउने सोच
(उ) तथ्य	(ङ) प्रमाणित र सत्य जानकारी
	(च)समयको व्यवस्थापन

२. तल दिइएका प्रश्नको सह विकल्प छान्नुहोस् :

(क) जीवनशैली भन्नाले के बुझिन्छ ?

(अ) खेलकुद मात्र (आ) जीवन जिउने ढाँचा

(इ)पढाइ मात्र (ई) काम मात्र

(ख) स्वव्यवस्थापनको अर्थ के हो ?

(अ) समय नष्ट गर्नु (आ) अरूलाई दोष दिनु

(इ) काम र समयको सही व्यवस्थापन (घ) खेल खेल्नु

(ग) पूर्वाग्रहले के जनाउँछ ?

(अ) राम्रो सोच (आ) समान व्यवहार

(इ) गलत धारणा (ई) सहयोग

(घ) लक्ष्यले के गर्छ ?

(अ) जीवनलाई दिशाहीन बनाउँछ । (आ) जीवनलाई सही दिशा दिन्छ ।

(इ) समय नष्ट गर्छ । (ई) पढाइ रोक्छ ।

(ङ) तथ्य भन्नाले के बुझिन्छ ?

(अ) अनुमान (आ) हल्ला

(इ) प्रमाणित जानकारी (ई) कल्पना

३. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जीवनशैली के हो ?

(आ) स्वव्यवस्थापन के हो ?　　(इ) पूर्वाग्रह के हो ?

(ई) लक्ष्य के हो ?　　(उ) तथ्य के हो ?

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) राम्रो जीवनशैलीका दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।

(आ) स्वव्यवस्थापन किन आवश्यक छ ? लेख्नुहोस् ।

(इ) पूर्वाग्रह किन हानिकारक हुन्छ ? कारण दिनुहोस् ।

(ई) लक्ष्य निर्धारण किन आवश्यक छ ? कुनै दुईओटा तर्क लेख्नुहोस् ।

(ए) तथ्यका आधारमा तर्क गर्नु किन राम्रो हो ? कारण लेख्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) जीवनशैली भनेको के हो ? राम्रो जीवनशैलीका कुनै चारओटा विशेषता लेख्नुहोस्।

(आ) स्वव्यवस्थापनले कसरी सफलता ल्याउँछ ? कुनै दुई तर्क लेख्नुहोस् ।

(इ) पूर्वाग्रह हटाउनु किन आवश्यक छ ?

(ई) लक्ष्य निर्धारण र प्रयासको महत्त्वबिचको सम्बन्ध लेख्नुहोस् ।

(ए) विद्यार्थी जीवनमा तथ्यका आधारमा तर्क गर्ने अभ्यास किन आवश्यक छ ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो घर, विद्यालय वा समुदायमा मानिसको जीवनशैली अवलोकन गर्नुहोस् । विशेष गरी उनीहरूको दैनिक बानी, व्यवहार, समयको प्रयोग, अध्ययन गर्ने तरिका, सरसफाइ, अरूसँग गर्ने सम्बन्ध तथा जिम्मेवारी वहन गर्ने तरिका ध्यानपूर्वक हेर्नुहोस् ।

त्यमानिसहरूले स्वव्यवस्थापन कसरी गरेका छन्, उनीहरूमा पूर्वाग्रह (भेदभावपूर्ण सोच) छ कि छैन, उनीहरूले आफ्नो लक्ष्य निर्धारण गरेका छन् कि छैनन्, र तथ्यका आधारमा तर्क गर्ने तथा विचार स्पष्ट रूपमा राख्ने बानी कस्तो छ भन्ने कुरा पनि अवलोकन गर्नुहोस्।

परिवारका सदस्य, साथीभाइ वा शिक्षकसँग छलफल गरी सकारात्मक र नकारात्मक जीवनशैलीका पक्ष छुट्याएर कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । सुधार गर्न सकिने पक्ष पनि लेख्नुहोस् र कक्षाकोठामा प्रस्तुत गरी छलफल गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

(क) यो पाठ पढाउँदा शिक्षकले सुरुमा विद्यार्थीलाई दैनिक जीवनसँग सम्बन्धित प्रश्न सोधेर विषयमा आकर्षित गर्नुपर्छ । जस्तैः जीवनशैली भनेको के हो ? , राम्रो जीवनशैली किन आवश्यक छ ? , वा दैनिक बानीले हाम्रो भविष्यमा कस्तो प्रभाव पार्छ ? भन्ने जस्ता जिज्ञासामूलक प्रश्न उठाउनुहोस् ।

(ख) त्यसपछि विद्यार्थीलाई आफ्नै जीवन अनुभवबाट आफ्नो दैनिक जीवनशैली वर्णन गर्न लगाउनुहोस् । जस्तैः बिहान उठ्ने समय, पढाइ गर्ने बानी, समयको उपयोग, सरसफाइ, र अरूसँगको व्यवहार । यसरी छलफलमार्फत जीवनशैलीको अर्थ र यसको महत्त्व स्पष्ट गराउनुहोस् ।

(ग) शिक्षकले सरल उदाहरण प्रयोग गरेर राम्रो र नराम्रो जीवनशैलीको भिन्नता बुझाउनुपर्छ । बिहान समयमै उठ्ने, नियमित अध्ययन गर्ने, अनुशासनमा रहने र अरूप्रति सम्मान गर्ने बानीले जीवनलाई कसरी सफल बनाउँछ भन्ने कुरा व्यावहारिक उदाहरणसहित स्पष्ट पार्नुहोस् ।

(घ) विद्यार्थीलाई समूहमा विभाजन गरी स्वव्यवस्थापन, पूर्वाग्रहबाट मुक्ति, लक्ष्य निर्धारण, तथ्यका आधारमा तर्क गर्ने र विचार स्पष्ट राख्ने विषयमा आफ्ना अनुभव र विचार छलफल गर्न लगाउनुहोस् । यी गुणहरू आफ्नै जीवनमा कसरी लागु गर्न सकिन्छ भन्नेबारे समूहगत गतिविधि गराउनुहोस् ।

(ङ) सम्भव भएमा चार्ट, दैनिक समय तालिका, वा जीवनशैलीसम्बन्धी चित्रको प्रयोग गरेर सिकाइलाई रोचक बनाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई आफ्नो जीवनशैली सुधार गर्न के के गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा लेख्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूको प्रस्तुति सुनेर निष्कर्ष निकाल्दै राम्रो जीवनशैलीले व्यक्तिलाई अनुशासित, आत्मविश्वासी, जिम्मेवार र सफल बनाउने मात्र होइन, समाज सुधारमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

पाठ १९

हाम्रो स्वास्थ्य र परम्परा

१. परिचय

टोखा नगरपालिका क्षेत्रमा पहाडी भूभाग, बढ्दो सहरीकरण र जनसङ्ख्या वृद्धिका कारण वायु प्रदूषण, फोहोर पानी र अस्वच्छ वातावरणजस्ता समस्या थपिँदै गएका छन् । यसले त्यहाँका मानिसको स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पारिरहेको छ । स्वास्थ्य भनेको रोग नलाग्नु वा शारीरिक, मानसिक र सामाजिक दृष्टिकोणले पूर्ण रूपमा ठिक हुनु हो ।

नेपालमा प्राचीन कालदेखि नै आयुर्वेद, जडीबुटी उपचार र विभिन्न परम्परागत उपचार पद्धति प्रचलनमा रहँदै आएका छन् । यी आज पनि गाउँ र सहर दुवैमा मानिसको भरपर्दो सहारा बनेका छन् ।

२. प्रमुख रोग

टोखा नगरपालिका क्षेत्रमा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग सबैभन्दा बढी देखिन्छन् । यस क्षेत्रमा सवारी साधनको धुवाँ, निर्माण कार्यको धुलो र कारखानाको प्रदूषणले वायुको गुणस्तर निकै खराब छ । रुगाखोकी, दम र ब्रोन्काइटिस जस्ता श्वासप्रश्वासका रोग यस क्षेत्रका बालबालिकादेखि वृद्धसम्म सबैमा सामान्य समस्याका रूपमा देखिन्छन् । जाडो याममा यस्ता रोगको प्रकोप झनै बढी देखिन्छ ।

पेट तथा पाचनसम्बन्धी रोग पनि यस क्षेत्रमा व्यापक छन् । यसमध्ये झाडापखाला, पेटदुखाइ, गास्ट्रिक र अपचन प्रमुख हुन् । यस्ता रोग दूषित खानेपानी र अस्वच्छ खाद्य पदार्थको सेवनबाट हुन्छ । वर्षाको मौसममा टोखा क्षेत्रमा लामखुट्टेजन्य डेङ्गी जरो देखा पर्ने गर्छन्, साथै दूषित पानीबाट टाइफाइड, हैजा र हेपाटाइटिस ए जस्ता सङ्क्रामक रोग पनि फैलिने गर्छन् ।

मधुमेह र उच्च रक्तचाप जस्ता जीवनशैलीजन्य रोग पनि टोखामा बढ्दो क्रममा छन् । य मुख्यतः अनियमित खानपान, शारीरिक गतिविधिको कमी र मानसिक तनावले गर्दा उत्पन्न हुन्छन् । यस क्षेत्रका बालबालिकामा कुपोषण, रक्तअल्पता र पेटका किराको समस्या पनि देखिन्छ । य सन्तुलित आहारको अभाव र सरसफाइको

कमीले हुन्छ र यसले बालबालिकाको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा असर गर्छ ।

३. परम्परागत उपचार पद्धति

परम्परागत उपचार पद्धति भनेको हाम्रा पुर्खाहरूले हजारौँ वर्षको अनुभव र अवलोकनद्वारा विकास गरेको ज्ञानमा आधारित उपचार विधि हो । यसले प्रकृतिमा पाइने जडीबुटी, खनिज पदार्थ र उचित जीवनशैलीलाई उपचारको मुख्य आधार मान्छ । तुलसीको पात, अदुवा, मह र कालोमरिच मिसाएर बनाएको काँढा पिउँदा रुगाखोकी, घाँटी दुखाइ र हल्का जरो निको हुन्छ । यो टोखालगायत नेपालका घरघरमा प्रयोग गरिने सबैभन्दा सजिलो र प्रभावकारी घरेलु उपाय हो ।

बेसार दुधमा हालेर पिउँदा शरीरको भित्री चोटपटक, सूजन र सङ्क्रमण कम हुन्छ किनभने बेसारमा कर्कुमिन नामक तत्त्व हुन्छ जसमा शक्तिशाली एन्टिसेप्टिक, एन्टिअक्सिडेन्ट र सूजनविरोधी गुण पाइन्छन् । निमको पात उमालेर त्यो पानीले नुहाउँदा वा निमको पात पिसेर छालामा लगाउँदा दाद, खटिरा र अन्य छालाका सङ्क्रामक रोग निको हुन्छन् किनभने निममा प्राकृतिक एन्टिफङ्गल र एन्टिब्याक्टेरियल गुण हुन्छन् ।

ज्वानो र सुकुमेलको काँढा खाँदा पेटको ग्यास, अपचन र पेटफुल्ने समस्यामा तत्काल राहत मिल्छ । यो उपाय टोखाका परम्परागत परिवारहरूमा पुस्तौँदेखि चल्दै आएको छ । त्रिफला चूर्ण जुन हर्रो, बर्रो र अमलाको संयोजनबाट बनेको हुन्छ । यसको प्रयोग कब्जियत, पाचनसम्बन्धी समस्या र आँखाको कमजोरीमा अत्यन्त उपयोगी मानिन्छ । साथै यसको नियमित सेवनले शरीरको प्रतिरोधी क्षमता पनि बढाउँछ । तिलको तेल, सर्सिउँको तेल वा नरिवल तेलले नियमित रूपमा मालिस गर्दा जोर्नी दुखाइ, मांसपेशीको दर्द र थकान कम हुन्छ, रक्त सञ्चार सुधार हुन्छ र छालाको स्वास्थ्य पनि राम्रो रहन्छ ।

रुगाखोकी लागेका बेला तातो पानीको बाफ लिँदा बन्द नाक खुल्छ, श्वासनली सफा हुन्छ । अजवाइन वा नीलगिरिको तेल बाफमा मिसाउँदा झन् बढी फाइदा पुग्छ । मनतातो पानीले दिनमा दुई तीन पटक कुल्ला गर्दा घाँटी दुखाइ, टन्सिल र मुखभित्रका सङ्क्रमणमा छिटो आराम मिल्छ ।

४. पञ्चकर्म उपचार पद्धति

पञ्चकर्म आयुर्वेद चिकित्सा शास्त्रको सबैभन्दा व्यवस्थित, वैज्ञानिक र प्रभावकारी शुद्धीकरण उपचार पद्धति हो । जसको उल्लेख चरक संहिता र सुश्रूत संहिता जस्ता प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थमा विस्तारपूर्वक पाइन्छ । पञ्चकर्म शब्द संस्कृत भाषाबाट आएको हो, जहाँ पञ्च को अर्थ पाँच र कर्म को अर्थ क्रिया वा उपचार विधि हो । पञ्चकर्म भनेको पाँचओटा विशेष शुद्धीकरण उपचार विधिको एकीकृत पद्धति हो ।

आयुर्वेदको मूल सिद्धान्तअनुसार हाम्रो शरीर तीन महत्त्वपूर्ण जैविक शक्ति अर्थात् वात (वायु तत्त्व), पित्त (अग्नि तत्त्व) र कफ (पृथ्वी तथा जल तत्त्व) को सन्तुलनमा टिकेको छ । यिनमध्ये कुनै एकको असन्तुलन नै रोगको मूल कारण हो । पञ्चकर्मको मुख्य उद्देश्य भनेको शरीरमा वर्षौंदेखि जम्मा भएका विषाक्त पदार्थ (आयुर्वेदमा जसलाई आम भनिन्छ ।) लाई शरीरका प्राकृतिक मार्गद्वारा पूर्ण रूपमा बाहिर निकाल्नु हो ।

पञ्चकर्म उपचार सुरु गर्नुभन्दा पहिले पूर्वकर्म गरिन्छ । पूर्वकर्ममा स्नेहन (शरीरमा तेल लगाउने) र स्वेदन (बाफ दिने) समावेश हुन्छ । यसले शरीरलाई मुख्य उपचारका लागि तयार पार्छ र विषाक्त पदार्थलाई ढिलो गराउँछ । आयुर्वेदिक चिकित्सकको निर्देशन र निगरानीमा पञ्चकर्म उपचार सबैका लागि उपयुक्त र सुरक्षित हुन्छ ।

५. पञ्चकर्मका प्रकार र तरिका

(क) वमन कर्म: यो उपचारमा आयुर्वेदिक चिकित्सकले बिरामीलाई विशेष जडीबुटीको काँढा र दुध पियाएर नियन्त्रित वमन (बान्ता) गराउँछन् । यसले शरीरको माथिल्लो भाग विशेष गरी छाती र पेटमा जमेको अत्यधिक कफ दोषलाई मुखमार्गद्वारा बाहिर निकाल्छ । वमन कर्म विशेष गरी दम, पुरानो खोकी, छालाका रोग, एलर्जी, मोटोपना र पाचनसम्बन्धी पुराना समस्याका लागि अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ । यसले श्वासप्रश्वास सुधार्छ, छाला सफा गर्छ र पाचन शक्ति बढाउँछ ।

(ख) विरेचन कर्म: विरेचन कर्ममा शरीरको तल्लो भागबाट विशेष गरी सानो आन्द्रा र कलेजामा जमेको विषाक्त पदार्थलाई मलमार्गद्वारा पूर्ण रूपमा बाहिर निकाल्छ । विरेचन कर्म पुरानो कब्जियत, जन्डिस, छालाका रोग, एलर्जी, मधुमेह र पित्तसम्बन्धी विकारमा अत्यन्त उपयोगी छ। यो उपचारपछि

बिरामीले हल्का, सफा र ताजा महसुस गर्छन् ।

(ग) बस्ति कर्म: यसलाई पञ्चकर्मको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण उपचार मानिन्छ । यसमा औषधीय तेल वा जडीबुटीको काँढालाई मलद्वारद्वारा शरीरभित्र प्रवेश गराइन्छ। बस्ति कर्म उपचारमा ठुलो आन्द्रामा रहेको बाथ दोष र विषाक्त पदार्थलाई घोलेर बाहिर निकाल्छ । बस्ति कर्म जोर्नीका रोग, ढाड दुखाइ, साइटिका, कब्जियत, बाथ रोगमा विशेष प्रभावकारी छ ।

(घ) नस्य कर्म: यस उपचारमा औषधीय तेल, जडीबुटीको रस वा विशेष चूर्णलाई नाकका दुवै प्वालमा थोपा–थोपा गरेर हालिन्छ । यसरी नाकमा हाल्दा टाउकासम्म पुगेर मस्तिष्क, ज्ञानेन्द्रिय र माथिल्लो श्वासनलीमा जमेको कफ दोषलाई बाहिर निकाल्छ । नस्य कर्म माइग्रेन, साइनसाइटिस, नाक बन्द हुने, टाउको दुखाइ जस्ता समस्यामा अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ । यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता पनि बढाउँछ ।

(ङ) रक्तमोक्षण कर्म: यसमा सुईको माध्यमद्वारा शरीरको निश्चित भागबाट दूषित रक्त बाहिर निकालिन्छ । यसले रगतलाई शुद्ध गर्छ र रक्तसम्बन्धी विकार निको पार्छ । रक्तमोक्षण कर्म छालाका पुराना रोग सोरियासिस र एग्जिमा, एलर्जी, पुराना घाउ र रक्त विषाक्तताका अवस्थामा अत्यन्त उपयोगी छ । यो उपचारपछि छाला सफा, चम्किलो र स्वस्थ बन्छ ।

अभ्यास

१. सही उत्तरमा (√) चिह्न लगाउनुहोस्:

(क) बेसरमा पाइने कुन तत्त्वले एन्टीसेप्टिक गुण प्रदान गर्छ ?

(अ) क्लोरोफिल (आ) ट्यानिन

(इ) कर्कुमिन (ई) क्याफिन

(ख) पञ्चकर्म शब्दमा 'पञ्च' को अर्थ के हो ?

(अ) पवित्र (आ) पाँच

(इ) पुरानो (ई) प्राकृतिक

(ग) वमन कर्मले शरीरको कुन दोषलाई बाहिर निकाल्छ ?

(अ) बाथ दोष (आ) पित्त दोष

(इ) कफ दोष (ई) रक्त दोष

(4) नस्य कर्म उपचारमा औषधी शरीरको कुन अङ्गबाट प्रवेश गराइन्छ ?

(अ) कान (आ) नाक

(इ) मुख (ई) छाला

२. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) नेपालको सबैभन्दा पुरानो परम्परागत उपचार पद्धतिको नाम के हो ?

(ख) त्रिफला चूर्ण कतिओटा जडीबुटीको संयोजनबाट बन्छ ?

(ग) पञ्चकर्म उपचार सुरु गर्नुभन्दा पहिले गरिने प्रारम्भिक चरणलाई के भनिन्छ ?

(घ) आयुर्वेद अनुसार शरीरमा जम्मा भएका विषाक्त पदार्थलाई के भनिन्छ ?

(ङ) बस्ति कर्मले शरीरको कुन दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउँछ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) टोखा क्षेत्रमा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग बढी देखिनाका दुईओटा कारण लेख्नुहोस् ।

(ख) छालाका रोग निको पार्न निमको पात कसरी प्रयोग गरिन्छ ?

(ग) विरेचन कर्म उपयोगी हुने दुईओटा रोग के के हुन् ?

(घ) आयुर्वेदअनुसार मानिसको शरीरमा हुने दुईओटा दोष उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) मनतातो नुन पानीले कुल्ला गर्दा कुन समस्यामा फाइदा हुन्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

(क) टोखा नगरपालिका क्षेत्रमा देखिने कुनै पाँचओटा प्रमुख रोगका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ख) परम्परागत उपचार पद्धति भनेको के हो ? तुलसी, हल्दी र त्रिफलाको औषधीय उपयोगका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ग) पञ्चकर्म उपचार पद्धतिको परिचय दिनुहोस् र यसको मुख्य उद्देश्य के हो लेख्नुहोस् ।

(घ) वमन कर्म र विरेचन कर्मबिचको भिन्नता के हो ? दुवैको तरिका र उपयोगका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ङ) नस्य कर्म र रक्तमोक्षण कर्मको तरिका र उपयोगका बारेमा लेख्नुहोस् । यी उपचार कुन कुन रोगमा प्रभावकारी छन् ?

परियोजना कार्य

तपाईँले आफ्नो घरपरिवार वा छिमेकीमा सोधेर उहाँहरूले प्रयोग गरेका कम्तीमा तीनओटा परम्परागत उपचार पद्धतिका (विधि, सामग्री र फाइदा) लेखेर हस्तलिखित परम्परागत औषधी पुस्तिका तयार गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

(क) विद्यार्थीलाई समूहमा विभाजन गरी चार्ट पेपरमा रोग, त्यसको कारण, उपचारमा प्रयोग हुने परम्परागत उपचार पद्धति विवरण चार्ट पेपरमा लेख्न लगाएर कक्षा कोठामा पोस्टर बनाई टाँस्न लगाउनुहोस् ।

(ख) कक्षाको एक जना विद्यार्थीलाई आयुर्वेदिक चिकित्सक र अर्को विद्यार्थीलाई बिरामी बनेर वमन, विरेचन, नस्य कर्मलाई संवादको रूपमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र सबैले हेरेपछि छलफल गरि कुन कर्म कहिले गरिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

(ग) कक्षामा तुलसी, निम, अदुवा, हर्रो, बर्रो, अमला आदि ल्याई पहिचान गर्न र त्यसमा भएको औषधीय गुण र प्रयोगका बारेमा कक्षामा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) कक्षामा एउटा परिकल्पित घटना दिनुहोस् । जस्तै: टोखाका ५५ वर्षीय व्यक्तिलाई दम, ग्यास्ट्रिक र घुँडा दुखाइ छ । पञ्चकर्मको कुन उपचार उपयुक्त होला र किन ? विद्यार्थीलाई तर्कसहित उत्तर लेख्ने लगाउनुहोस् ।

पाठ २०

हाम्रा पूजा

१. परिचय

नेपाली संस्कृति र परम्परामा जन्मदिन वा विशेष अवसरमा विभिन्न धार्मिक पूजा विधि गरिन्छन् । यिनले व्यक्तिको दीर्घायु, सुखशान्ति र समृद्धिको कामना गर्ने उद्देश्य राख्छन् । नेपाली संस्कृतिमा विभिन्न पूजापर्वको ठुलो महत्त्व छ । जन्मदिनको पूजा व्यक्तिको दीर्घायु र सुखका लागि गरिन्छ । सत्यनारायण पूजा घरमा शान्ति र समृद्धिका लागि गरिन्छ । ल्होसार नयाँ वर्षको रूपमा मनाइन्छ जसले खुसी र उत्साह ल्याउँछ । रुद्री पूजा रोग र सङ्कट हटाउन गरिन्छ । समय पूजा समुदायिक एकता र परम्परा जोगाउन महत्त्वपूर्ण छ । यी सबैले नेपाली समाजमा धार्मिक, सांस्कृतिक र सामाजिक एकता कायम राख्छन्

२. जन्मदिनको पूजा

(क) परिचय

नेपाली परम्परामा जन्मदिनमा पूजा गरिन्छ । यसमा विशेष गरी कुलदेवता तथा इष्टदेवताको पूजा हुन्छ । ब्राह्मणबाट मन्त्र उच्चारण गरिन्छ । पूजा समाप्तिपछि टीका, प्रसाद र आशीर्वाद ग्रहण गरिन्छ ।

जन्मदिनमा दीर्घायु र स्वास्थ्यको कामना गरिन्छ । कतिपय समुदायमा न्वारनपछि नियमित रूपमा जन्मदिन पूजा गर्ने चलन हुन्छ ।

(ख) जन्मोत्सव मनाउने तरिका

हाम्रा पूर्वजले कुनै शास्त्रमा यसरी जन्मदिन मनाउनुपर्छ भनेर कहीँकतै उल्लेख गरेको भेटिँदैन र जन्मदिनमा प्रयोग हुने सामग्री बताउने शब्दको उल्लेख पनि पाइँदैन । हिन्दु धर्म परम्परामा कसरी जन्मोत्सव मनाइन्छ ? भन्ने बारेमा हाम्रा आमाबुबाले हामीलाई प्रशिक्षित नगरिदिएका कारण हामी र हाम्रा सन्ततिमा आयातीत संस्कृतिप्रति मोह बढ्दै छ । हिन्दु धर्म र संस्कृतिअनुसार जन्ममितिका आधारमा रातमा जन्मोत्सव मनाइँदैन र जन्मतिथिका आधारमा बिहानै जन्मोत्सव मनाउने प्रचलन रहेको छ ।

(ग) जन्मदिन पत्ता लगाउने

जन्मोत्सव मनाउँदा सूर्योदय जन्म तिथिमा भएको हुनुपर्छ । चन्द्रमाले गर्ने वर्षको परिक्रमाका आधारमा तिथि घटबढ हुने भएकाले प्रायः सबैजसो वर्षमा एउटै मितिका दिन जन्मोत्सव मनाउने अवसर मिल्दैन । आफू

जन्मिएको मितिका दिन कुन तिथि परेको थियो भनेर चिनामा उल्लेख गरिएको हुन्छ र चिना नबनाएका व्यक्तिले पनि आफू जन्मेको मितिका आधारमा आफू कुन तिथिमा जन्मिएको रहेछु भनेर पत्ता लगाउन सक्छन् । त्यसको स्मरण भएपछि प्रत्येक वर्ष पात्रो हेरेर आफ्नो जन्मोत्सव कुन मितिमा परेको रहेछ भनेर पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

(आ) जन्मोत्सव पूजाको तयारी

व्रतबन्ध हुनुभन्दा पहिला बालबच्चाको जन्मोत्सव पूजा तिनका आमाबुबाले गरिदिनुपर्छ भने व्रतबन्ध भएपछि स्वयम् जन्मोत्सव पूजा गर्न अग्रसर हुनुपर्छ । जन्मोत्सवका दिन नङ, दाह्री र कपाल काट्नु हुँदैन । तातोपानीले नुहाउन, मासु खान, झगडा गर्न र हिंसा वा काटमार गर्न पनि निषिद्ध मानिएको छ । जन्मोत्सवका दिन यथासम्भव नयाँ लुगा लगाएर पूजा गर्न बस्नुपर्छ । दीर्घायु, ऐश्वर्य आदिको अभिवृद्धिको कामनाले दियो, कलश र गणेशको पूजा गरी मार्कण्डेय आदि अष्टचिरञ्जीवी र षष्ठिका देवीको समेत पूजा गर्छु भनेर सङ्कल्प लिनुपर्छ ।

(इ) जन्मोत्सव पूजा

दियो, कलश र गणेशको स्थापना गरेर तिनको पूजा गरिसकेर तामाको थालीमा वा दुनामा अष्टदल बनाई पूर्वदेखि ईशान दिशासम्म दायाँतर्फबाट क्रमशः मार्कण्डेय आदिको पूजा गर्नुपर्छ । त्यस क्रममा पूर्वमा मार्कण्डेय, आग्नेयमा व्यास, दक्षिणमा परशुराम, नैऋत्यमा द्रोणी, पश्चिममा कृपाचार्य, वायव्यमा बलि, उत्तरमा हनुमान्, ईशानमा विभीषण र बिचमा षष्ठिका देवीको यथाशक्य पूजा गरिन्छ । अष्टचिरञ्जीवीको पूजा गरिसकेपछि सोही थालीमा वा दुनामा ॐ कुलदेवताय नमः, ॐ जन्मनक्षत्राय नमः, ॐ जन्मतिथये नमः, ॐ जन्मवाराय नमः, ॐ जन्मराशये नमः, ॐ जन्मलग्नाय नमः भनेर पूजा गरिन्छ । त्यसपछि ॐ षष्ठिकायै नमः भनेर षष्ठिका देवीको पूजा गर्नुपर्छ । पहेँलो पोटली (धजा) हातमा बाँधेर मार्कण्डेय मुनिको प्रार्थना गरिन्छ ।

(ई) जन्मोत्सव पूजाको समापन

पूजा समाप्तिपछि आफ्नो आयुको वृद्धिका लागि तिल, सखर आदि मिसिएको दुध (पञ्चामृत) पिउनुपर्छ र देवताको विसर्जन, अभिषेक र कर्मको समाप्त गरी ब्राह्मण तथा कन्यालाई दक्षिणा दिएपछि सङ्क्षेपमा जन्मोत्सवको पूजा समाप्त हुन्छ । 'त्वं जीव शरदां शतम्' अर्थात् तिमी/तपाईं सयवर्षसम्म बाँच/बाँच्नुहोस् भनेर जन्मोत्सव पूजा गर्ने व्यक्तिलाई टीका लगाएर आशीर्वाद दिइन्छ । जन्मदिनका नाममा उपहार दिने प्रचलन भने जन्मोत्सवमा गरिँदैन । उपस्थित सबैलाई सम्भव भएसम्म प्रसादका रूपमा सिङ्गो फल दिनु राम्रो हुन्छ भने जतिऔँ जन्मोत्सव हो त्यतिओटै दियो बालेर जन्मोत्सव स्थललाई उज्यालो बनाउन

सकिन्छ । नजानेर वा नबुझेर लहैलहैमा जन्मदिन मनाउनुभन्दा जानेबुझेर आफ्नै शास्त्रीय परम्पराअनुसार जन्मोत्सव मनाउनु राम्रो हुन्छ । आरोग्य वा स्वस्थताका प्रतीक सूर्यले संसारलाई उज्यालो बनाइरहेको बिहानीका समयमा जन्मोत्सवको शुभकामना आदानप्रदान गर्नु राम्रो हुन्छ ।

२. सत्यनारायण पूजा

सत्यनारायण पूजा भगवान् विष्णुको अवतार सत्यनारायणको पूजा हो । हिन्दु धर्ममा भगवान् विष्णुको सत्य (सत्य स्वरूप) को पूजा आराधना गर्ने एक पवित्र वैदिक अनुष्ठान हुन्छ । यो पूजा सुख, शान्ति, सौभाग्य र लक्ष्मी (धन) प्राप्ति तथा पारिवारिक कल्याणका लागि गरिने सबैभन्दा लोकप्रिय पूजा मध्ये एक हो । यो पूजा विशेष गरी पूर्णिमा, सङ्क्रान्ति, वा कुनै पनि शुभ अवसर (विवाह, गृहप्रवेश, नयाँ कार्यको सुरुवात आदि) मा गर्ने गरिन्छ । सत्यनारायण पूजा सकेपछि रातिमा जाग्राम बसेर भजनकीर्तन गरी रात बिताइन्छ । यो पूजा लोकमा प्रचलित महत्त्वपूर्ण पूजाका रूपमा लिइन्छ ।

(क) सत्यनारायण पूजाको महत्त्व

यसमा भगवान् विष्णुको पूजा हुन्छ । सत्यनारायण विष्णुको रूप हो । यो पूजा गर्नाले परिवारमा धनधान्य, सुस्वास्थ्य र सुखशान्ति प्राप्त भई मनोकामना पूर्ण हुने विश्वास गरिन्छ । बुध र भद्रिकाको दशा शान्ति गर्न पनि यो पूजा लगाइन्छ । यस पूजाको विस्तृत वर्णन स्कन्द पुराण रेवा खण्डमा गरिएको छ ।

(ख) वैदिक परम्पराअनुसार पूजा गर्ने विधि

सत्यनारायण पूजा सामान्यतया साँझको समयमा गर्नु उत्तम मानिन्छ तर दिनभरि व्रत बसेर पनि गर्न सकिन्छ । यस पूजामा निम्निलिखत चरण हुन्छन् :

(अ) तयारी र सरसफाइमा चरणमा घर वा पूजास्थललाई गाईको गोबर वा गङ्गाजलले शुद्ध पारिन्छ । पूजा गर्ने व्यक्ति (यजमान) ले स्नान गरी सफा वस्त्र धारण गर्नुपर्छ ।

(आ) सुरुमा पूजा मण्डप र कलश स्थापना गरिन्छ । यसका लागि पूर्व वा उत्तर दिशातिर फर्केर पिर्कामा रातो वा पहेलो कपडा बिछ्याइन्छ । अगाडि कलश स्थापना गरी त्यसमा नरिवल, आँपको पात र जल राखिन्छ ।

(इ) त्यसपछि भगवान्र विष्णु (सत्यनारायण), लक्ष्मी, गणेश, र नवग्रहको मूर्ति वा तस्बिर स्थापना गरी भगवान्को आह्वान गरिन्छ । पञ्चामृत (दुध, दही, घिउ, मह, चिनी) ले भगवान्लाई स्नान गराई चन्दन, अबिर, फूल, माला, तुलसी पत्र र धूप-दीप चढाउँदै पूजा गरिन्छ ।

(ई) यो पूजाको मुख्य प्रसाद सिन्नी (आटा, चिनी/सखर, दुध, र केरा मिसाएर बनाइएको) हो । महिलाले

मुख्य प्रसाद बनाउँछन् ।

(उ) कथा वाचन (सत्यनारायण व्रत कथा) पूजाको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग हो । पण्डित वा घरको मुखियाद्वारा सत्यनारायणको पाँच अध्यायको कथा वाचन गरिन्छ ।

(ऊ) वैदिक विधिअनुसार कथा सकिएपछि हवन पनि गर्न सकिन्छ ।

(ऋ) अन्तिममा भगवान्को आरती गरिन्छ । अनि पञ्चामृत र प्रसाद (सिन्नी, फलफूल) सबैलाई बाँडिन्छ ।

(ग) आवश्यक पूजा सामग्री

सत्यनारायण पूजाका लागि आवश्यक मुख्य सामग्री निम्नलिखित छन् :

(अ) भगवान्का लागि : विष्णुको तस्बिर/मूर्ति, तुलसी दल (तुलसीको पात), फूल, माला

(आ) कलश र स्थापनाका लागि : तामा वा पित्तलको कलश, नरिवल (श्रीफल), पञ्चपल्लव (आँपको पात), सुपारी, चामल

(इ) पूजाका लागि अन्य सामग्री: अबिर, सिन्दूर, चन्दन (पहेलो/सेतो), कपुर, धूप, बत्ती, घिउ, जनै, पहेलो कपडा

(ई) भोग/प्रसादका लागि: पञ्चामृत, सिन्नी (आटा, सखर), केरा, मेवा र अन्य फलफूल

(घ) पूजाका नियम

(अ) पूजाको समयमा सत्यता र निष्ठा कायम राख्नुपर्छ ।

(आ) कथा सुन्दा ध्यानपूर्वक सुन्नुपर्छ।

(इ) पूजाको प्रसाद नखाई व्रत तोड्नुहुँदैन ।

(ई) सकेसम्म भगवान् विष्णुलाई चढाएको तुलसी पत्र प्रसादमा अनिवार्य मिसाउनुपर्छ ।

(उ) सत्यनारायण पूजा कहिले गरिन्छ ?

(च) मुख्य प्रक्रिया

सर्वप्रथम पूजाको आवश्यक तयारी गरी विभिन्न देवतासहित सत्यनारायणको पूजा गरिन्छ । त्यसपछि सत्यनारायण व्रत कथा संस्कृतमा श्रवण गरी नेपाली भाषामा वाचन गरिन्छ । कथा समाप्तिपछि पूजा, आरती र प्रसाद वितरण गरिन्छ । अन्त्यमा परिवार र समाजमा सुखसमृद्धिको कामना गर्दै टीका ग्रहण गरी

पञ्चामृत तथा प्रसाद वितरण गरिन्छ ।

३. रुद्री पूजा

(क) परिचय

भगवान् शिव शक्तिका मूल स्रोत हुन् । शिव जल तत्त्व हुन् । जलले शीतलतालाई जनाउँछ । शिवजीलाई प्रसन्न गराउनले मानसिक तथा शारीरिक दुःख पीडा र बेचैनलाई नाश गरेर शान्तिको अनुभव गर्न सकिन्छ । जीवनमा आउने हरेक किसिमका कष्ट हरेर महादेवले लिन सक्नुहुन्छ भनेर नै रुद्राभिषेक पाठ गर्ने गरिन्छ । श्रावण महिना भगवान् शिवको प्रिय महिना भएकाले प्रायः पूजा लगाउने गरिन्छ र रुद्री जुरेको बेला लगाउन सकिन्छ । जुन दिन रुद्री जुरेको छ उक्त दिन शिवजीलाई प्रसन्न बनाउनका लागि रुद्राभिषेक गर्नाले विभिन्न किसिमका सङ्कट समस्या, पारिवारिक झमेला, व्यापार तथा व्यवसाय सुधार भएर समृद्धिको बाटो महादेवले देखाउनुहुन्छ भन्ने जनविश्वास रहेको पनि छ । श्रावण र माघमा विशेष रुद्री तथा लघुरुद्री लगाउने गरिन्छ । रुद्रीपूजाको मुख्य उद्देश्य रोग, दुःख, सङ्कटबाट मुक्ति पाउनु हो । यसबाट शान्ति र समृद्धि प्राप्त हुने अपेक्षा गरिएको हुन्छ ।

(ख) प्रक्रिया

पहिले पूजाका लागि तयारी गरिन्छ । त्यसपछि संस्कृतमा रुद्राष्टाध्यायी पुस्तकबाट १, ११ वा १२१ आवृत्ति रुद्री पाठ (ऋग्वेद/यजुर्वेद मन्त्र) गरिन्छ । शिवजीलाई जल, दुध, बेलपत्र अर्पण गरिन्छ । विशेष ब्राह्मणद्वारा अनुष्ठान गरी तिलक ग्रहण गरिन्छ । त्यसपछि भगवान्को ढोग गरी पञ्चामृत तथा प्रसाद खाइन्छ ।

४. ल्होसार

(क) परिचय

ल्होसार तिब्बती बौद्ध समुदाय (शेर्पा, गुरुङ, तामाङ आदि) को नयाँ वर्ष हो । जातीय समुदायअनुसार नेपालमा अलग अलग दिन ल्होसार मनाइन्छ । सोनाम ल्होसार हिमाली क्षेत्रमा बसोबास गर्ने तामाङ, ह्योल्मो तथा अन्य मुख्य जातिको साझा सांस्कृतिक पर्व हो । यो चाड बाह्रौँ महिनाको पहिलो दिन

अनौपचारिक रूपमा मनाइन्छ । सोनाम ल्होसार किसानले बालीनाली उठाएपछि मनाइने चाड हो । यसको कुनै पात्रो छैन । औपचारिक रूपमा मनाइने नयाँ वर्ष ग्याल्पो ल्होसार हो । तामाङले पनि सोनाम ल्होसार नयाँ वर्षको आरम्भको रूपमा मनाउने पर्व हो । ल्होसार मनाउने समुदायले यस्ता 'ल्हो' अर्थात् वर्ष बाह्रओटा भएको विश्वास गर्छन् । बाह्र वर्षको नाम पशुपन्छी र जीवजन्तुका नामबाट राखिएको हुन्छ । जस्तै: मुसा, गाई, बाघ, बिरालो, गरुड, सर्प, घोडा, भेडा, बाँदर, चरा, कुकुर, सुँगुर वर्ष । यी बाह्र वर्गलाई यो समुदायले बाह्र राशिको रूपमा पनि लिने गरेको पाइन्छ । बाह्र वर्ष समाप्त भएपछि फेरि उही नाम दोहोऱ्याएर वर्ष गनिन्छ ।

(ख) विशेषता

यो पर्वमा नयाँ वर्षको स्वागत गरिन्छ । नजिकको गुम्बामा पूजा, धूपबत्ती गरिन्छ । त्यसपछि परिवार तथा समुदायका व्यक्ति जम्मा भई नाचगान गरिन्छ र परिकार (खाप्से आदि) खाइन्छ । यस पर्वले पुराना वर्षका दुःख हटाउने र नयाँ वर्षमा सुख ल्याउने विश्वास गरिन्छ ।

५. समय पूजा (Samay Puja)

यो विशेषग री नेवार समुदायमा प्रचलित पूजा हो । सामूहिक रूपमा गरिने यो अनुष्ठान विशेष दिन वा पर्वमा आयोजना गरी गरिन्छ । यसमा देवताको समूह पूजा गरिन्छ । यस पूजाको उद्देश्य परिवार र समुदायको कल्याण गर्नु तथा धार्मिक एकता र परम्परा संरक्षण गर्नु हो ।

यी पूजापर्वले नेपाली समाजमा धर्म, संस्कृति र एकता मजबुत बनाउँछन् । यस्ता चाडपर्वबाट नेपाली समाजमा धार्मिक आस्था, सांस्कृतिक एकता र पारिवारिक सम्बन्धलाई बलियो भएको छ ।
अभ्यास

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

(क) जन्मदिनको पूजा किन गरिन्छ ?

(अ) मनोरञ्जन गर्न　　(आ) दीर्घायुको कामना गर्न

(इ) व्यापार गर्न　　(ई) यात्रा गर्न

(ख) सत्यनारायण पूजा कससँग सम्बन्धित छ ?

(अ) शिव (आ) विष्णु

(इ) बुद्ध (ई) गणेश

(ग) ल्होसार के हो ?

(अ) विवाह (आ) नयाँ वर्ष पर्व

(इ) जन्म संस्कार (इ) खेलकुद

(घ) रुद्री पूजा कसको पूजा हो ?

(अ) विष्णु (आ) शिव

(इ) बुद्ध (ई) सूर्य

(ङ) समय पूजा मुख्यतः कसमा प्रचलित छ ?

(अ) थारू (आ) नेवार

(इ) मगर (ई) लिम्बू

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) रुद्री तथा लघुरुद्री लगाउन उपयुक्त महिना कुन कुन हुन् ?

(ख) सत्यनारायण पूजा सामान्यतया कुन समयमा गर्नु उत्तम मानिन्छ ?

(ग) ल्होसार कुन समुदायको पर्व हो ?

(घ) सत्यनारायण पूजा कसको पूजा हो ?

(ङ) समय पूजा कुन समुदायमा प्रचलित छ ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) जन्मदिनको पूजा किन गरिन्छ ?

(ख) ल्होसारमा बाह्र वर्षको नाम कुन कुन पशुपन्छी र जीवजन्तुको नामबाट मानिन्छ ?

(ग) पूजाका सामान्य नियम के के हुन् ?

(घ) रुद्री पूजा किन गरिन्छ ?

(ङ) जन्मदिन कसरी पत्ता लगाउन सकिन्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेपाली संस्कृतिमा मनाइने विभिन्न पूजापर्वको महत्त्व वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) रुद्रीपूजाका लागि आवश्यक सामग्रीको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) जन्मदिनमा के गर्ने के नगर्ने सूची बनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) तपाईँको घरमा यसअघि भएको पूजा सम्झेर वा परिवारका सदस्यसँग सोधेर त्यहाँ के के भएको थियो ? विवरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) गाउँछिमेकमा आफू सहभागी भएको पूजामा के के देख्नुभएको छ ? लेख्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

(क) गाउँघर छिमेकमा भएका पूजाको परिचय दिंदै त्यो पूजाका लागि आवश्यक सामग्री, पूजाका विशेषता र महत्त्व, पूजा गर्ने विधि आदिका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीलाई पाँच समूहमा बाँडेर जन्मदिनमा गरिने पूजा, सत्यनारायण पूजा, ल्होसार, रूद्री र समय पूजाको बारेमा आवश्यक सामग्री, पूजाका विशेषता र महत्त्व, पूजा गर्ने विधिका बारेमा विवरण तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । यस कार्यमा शिक्षकले सहयोग गर्नुहोस् ।

(ग) पूजाको अनुभव सुनाउन लगाई यसको थप परिचय पूजाविधि र महत्त्व बताइदिनुहोस् ।

पाठ २१ औषधीजन्य बोटबिरुवाहरू

१. परिचय

हाम्रो देश नेपाल जडीबुटी र औषधीय बिरुवाहरूको धनी देश हो। हजारौं वर्षदेखि हाम्रा पूर्खाहरूले प्रकृतिबाट प्राप्त बिरुवा, फलफूल र जडीबुटीहरूको प्रयोग गरेर रोगहरूको उपचार गर्दै आएका छन्। यही ज्ञान र अनुभवलाई 'परम्परागत औषधी' भनिन्छ। टोखा नगरपालिका क्षेत्रमा बस्ने मानिसहरूले पनि सदियौंदेखि विभिन्न औषधीय बिरुवाहरूको प्रयोग गर्दै आएका छन्। यी बिरुवाहरू उनीहरूको घरआँगन, बारी र वरपरका जंगलमा पाइन्छन्। यस पाठमा हामी मेवा, अम्बा, गुर्जो, अनार र घिउकुमारी यी पाँच महत्त्वपूर्ण औषधीय बिरुवाहरूको परिचय र स्वास्थ्यमा हुने फाइदाहरूबारे अध्ययन गर्नेछौं। परम्परागत औषधीको ज्ञान पुस्तादेखि पुस्तासम्म मौखिक रूपमा सर्दै आएको छ। आजकाल वैज्ञानिकहरूले पनि यी बिरुवाहरूमा रहेका औषधीय तत्त्वहरूको अध्ययन गरेर तिनको महत्त्व प्रमाणित गर्दै छन्।

२. मेवा

मेवा एक गर्मी हवापनिमा हुने फलफूल हो जुन नेपालका तराई र मध्यपहाडी क्षेत्रमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। टोखा क्षेत्रमा पनि घरघरमा मेवाको बोट लगाइएको पाइन्छ। मेवा पाकेको र काँचो दुवै अवस्थामा प्रयोग गरिन्छ।

मेवा

मेवाको फाइदाहरू:

मेवामा 'पपेन' नामक एक विशेष इन्जाइम

हुन्छ जसले खानेकुरा पचाउन ठूलो मद्दत गर्छ। पाचन सम्बन्धी समस्या भएकाहरूका लागि मेवा अत्यन्त उपयोगी हुन्छ।

मेवाको पातमा पनि औषधीय गुण हुन्छ। ज्वरो आउँदा मेवाको पातको रस पिउनाले प्लेटलेट्स बढाउन मद्दत गर्छ भनी परम्परागत रूपमा विश्वास गरिन्छ।

मेवामा भिटामिन सी प्रचुर मात्रामा हुन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

काँचो मेवाको तरकारी बनाएर खाँदा पेटमा भएका किराहरू नष्ट हुन्छन् भनी पुरानो मान्यता छ।

मेवाको बीजमा पनि औषधीय तत्त्व हुन्छन् जसले कलेजो र मिर्गौलाको स्वास्थ्यमा सहयोग पुर्‍याउँछ।

३. अम्बा

अम्बा एक सजिलै पाइने फलफूल हो। यसको बोट सानो र बलियो हुन्छ। अम्बाको फल, पात, बोक्रा र जरा सबैमा औषधीय गुण हुन्छ। टोखा क्षेत्रमा अम्बाको बोट प्रायः सबै घरमा पाइन्छ। यो पनि पाकेको र काँचो दुवै अवस्थामा प्रयोग गरिन्छ।

अम्बाको फाइदाहरू:

अम्बामा भिटामिन सी को मात्रा स्याउभन्दा कयौं गुणा बढी हुन्छ। एउटा मझौला अम्बाले दैनिक आवश्यक भिटामिन सी को झण्डै दोब्बर मात्रा प्रदान गर्छ।

पखाला (झाडापखाला) लागेमा अम्बाको कोमल पातहरू चबाउने वा पकाएर पिउने परम्परागत उपाय टोखा क्षेत्रमा प्रचलित छ।

अम्बामा फाइबर प्रशस्त हुन्छ जसले मधुमेह नियन्त्रणमा सहयोग गर्छ।

अम्बाको पातको काढा बनाएर खाँदा दाँत दुख्ने र मुखको संक्रमण कम हुन्छ।

अम्बामा लाइकोपिन नामक एन्टिअक्सिडेन्ट हुन्छ जसले शरीरलाई क्यान्सर जस्ता रोगबाट जोगाउन मद्दत गर्न सक्छ।

४. गुर्जो

गुर्जो एक लहरे बिरुवा हो जुन नेपालको पहाडी र तराई क्षेत्रमा पाइन्छ। टोखा जस्ता अर्धशहरी क्षेत्रमा गुर्जोको बोट रूखमा बेरिएर हुर्किएको देख्न सकिन्छ। आयुर्वेद चिकित्सामा गुर्जोलाई 'अमृत' को उपमा दिइएको छ।

गुर्जोको फाइदाहरू:

गुर्जो शरीरको प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउने सबभन्दा प्रभावकारी बिरुवाहरूमध्ये एक हो। बारम्बार बिरामी पर्ने व्यक्तिलाई गुर्जोको काढा पिउन दिइन्छ।

ज्वरो आउँदा गुर्जोको डाँठको रस निकालेर मह मिसाई पिउनाले छिट्टै राहत मिल्छ।

गुर्जोमा एन्टिइन्फ्लेमेटरी गुण हुन्छ जसले जोर्नी दुख्ने समस्यामा आराम दिन्छ।

मधुमेह भएका बिरामीहरूले गुर्जोको काढा नियमित पिउँदा रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रणमा रहन्छ।

गुर्जोले रगत शुद्ध गर्छ र छाला सम्बन्धी रोगहरूमा पनि फाइदा पुऱ्याउँछ।

५. अनार

अनार एक रातो बीजयुक्त फलफूल हो जसलाई संसारका धेरै देशमा 'सुपरफूड' भनिन्छ। नेपालको पहाडी क्षेत्रमा अनार राम्ररी उब्जिन्छ र टोखा नगरपालिका क्षेत्रका धेरै घरमा अनारको बोट पाइन्छ। यसको बीज, बोक्रा र फूल सबैको औषधीय महत्त्व छ।

अनारको फाइदाहरू:

अनारमा एन्टिअक्सिडेन्टको मात्रा हरियो चियाभन्दा पनि बढी हुन्छ। यसले शरीरका कोषहरूलाई क्षतिबाट जोगाउँछ।

रगत कम भएका (एनिमिया) बिरामीहरूलाई अनारको रस पिउन दिइन्छ किनभने यसमा फलामको मात्रा

राम्रो हुन्छ।

अनारको बोक्राको काढा बनाएर पेटको किरा मार्न र पखाला रोक्नका लागि परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

अनारले मुटुको स्वास्थ्य राम्रो राख्न मद्दत गर्छ। यसले रगतमा 'खराब कोलेस्टेरल' कम गर्छ र रक्तचाप नियन्त्रणमा सहयोग गर्छ।

अनारमा भिटामिन के र सी प्रचुर मात्रामा हुन्छ जसले हड्डी बलियो बनाउँछ र घाउ छिट्टै निको पार्छ।

६. घिउकुमारी

घिउकुमारी एक रसिलो र नरम पात भएको साना बिरुवा हो जुन सुक्खा र अर्ध-सुक्खा ठाउँमा राम्ररी हुर्किन्छ। यसको पातभित्र पारदर्शी जेलजस्तो लेसिलो पदार्थ हुन्छ जुन अत्यन्त गुणकारी मानिन्छ। टोखाका घरघरमा घिउकुमारी लगाइएको पाइन्छ। यसलाई 'प्राकृतिक डाक्टर' पनि भनिन्छ।

घिउकुमारीको फाइदाहरू:

आगोले पोलेमा, छाला जलेमा वा घाउ भएमा घिउकुमारीको जेल लगाउनाले तुरुन्त आराम मिल्छ। यो टोखाका घरधन्दामा सबभन्दा बढी प्रयोग गरिने परम्परागत उपाय हो।

घिउकुमारीको रस पिउनाले पेट सफा हुन्छ, कब्जियत हट्छ र पाचन सुधार हुन्छ।

छाला र कपालका लागि घिउकुमारीको जेल एक प्राकृतिक मोइस्चराइजर हो। यसले छाला नरम बनाउँछ र कपाल बलियो गर्छ।

घिउकुमारीमा एन्टिब्याक्टेरियल र एन्टिफंगल गुण हुन्छ जसले छाला सम्बन्धी संक्रमण रोक्न मद्दत गर्छ।

मधुमेह भएका बिरामीहरूले घिउकुमारीको रस नियमित सेवन गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा घट्ने देखिएको छ।

परम्परागत औषधीहरू उपयोगी भए तापनि यिनको प्रयोगमा केही कुराहरूमा ध्यान दिनु जरुरी छ। परम्परागत औषधी गम्भीर रोगहरूको विकल्प होइन। गम्भीर बिरामी पर्दा अनुभवी चिकित्सककहाँ जानु नै उचित

हुन्छ। कुनै पनि औषधीय बिरुवाको अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्नुहुदैन। सही मात्रा र तरिकाबारे जानकार व्यक्तिसँग सल्लाह लिनुपर्दछ। गर्भवती महिला र सानो बालबालिकाहरूलाई परम्परागत औषधी दिनु अघि वैद्य वा डाक्टरको सल्लाह लिनु जरुरी हुन्छ। आफूले प्रयोग गर्ने बिरुवा सही हो भनी पहिचान गर्नुपर्दछ। गलत बिरुवाको प्रयोगले हानि हुन सक्छ। परम्परागत औषधीको ज्ञान हाम्रो सांस्कृतिक सम्पदाको एक महत्त्वपूर्ण भाग हो। मेवा, अम्बा, गुर्जो, अनार र घिउकुमारी जस्ता सहजै उपलब्ध हुने बिरुवाहरूमा प्रकृतिले अनेक औषधीय गुणहरू भरिदिएको छ। यी बिरुवाहरूले हाम्रो दैनिक स्वास्थ्य रक्षामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन्।

अभ्यास:

१. सहीउत्तरमा(√)चिन्हलगाउनुहोस्

क) मेवामा पाइने कुन विशेष इन्जाइमले खाना पचाउन मद्दत गर्छ ?

(अ) एमाइलेज (आ) पपेन

(इ) लाइपेज (ई) पेप्सिन

ख) आयुर्वेद चिकित्सामा कुन बिरुवालाई 'अमृत' को उपमा दिइएको छ ?

(अ) घिउकुमारी (आ) अम्बा

(इ) गुर्जो (ई) अनार

ग) अनारमा कुन तत्त्वको मात्रा हरियो चियाभन्दा पनि बढी हुन्छ ?

(अ) भिटामिन सी (आ) फलाम

(इ) एन्टिअक्सिडेन्ट (ई) क्याल्सियम

घ) घिउकुमारीलाई अर्को के नामले पनि चिनिन्छ ?

(अ) प्राकृतिक डाक्टर (आ) हरियो सुन

(इ) जीवनको अमृत (ई) वनको औषधी

ङ) एनिमिया (रगत कम हुने) बिरामीलाई कुन फलको रस पिउन दिइन्छ ?

(अ) मेवा (आ) अम्बा

(इ) गुर्जो (ई) अनार

२.तलका प्रश्नहरुको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) गुर्जो आकारको हिसाबले खालको बिरुवा हो ?

(ख) मेवामा कुन भिटामिन प्रचुर मात्रामा हुन्छ ?

(ग) अनारको बीजको रङ कस्तो हुन्छ ?

(घ) घिउकुमारीको पातभित्र कस्तो पदार्थ हुन्छ ?

(ङ) अम्बामा लाइकोपिन भनिने तत्त्व कुन वर्गको हो ?

३. तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) परम्परागत औषधी भनेको के हो ?

(ख) मेवाको पातको रस कुन रोगमा उपयोगी मानिन्छ ?

(ग) गुर्जोको काढाले मधुमेहमा कसरी सहयोग गर्छ ?

(घ) अम्बाले दाँत दुख्ने समस्यामा कसरी सहयोग गर्छ ?

(ङ) घिउकुमारी छाला र कपालका लागि किन उपयोगी छ ?

४. तलका प्रश्नहरुको लामो उत्तर दिनुहोस्:

(क) मेवाका स्वास्थ्य फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) गुर्जोलाई ‘अमृत’ किन भनिन्छ ? यसका फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) घिउकुमारीलाई ‘प्राकृतिक डाक्टर’ किन भनिन्छ ? कारण लेख्नुहोस् ।

(घ) परम्परागत औषधी प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू के के हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) नेपालको परम्परागत औषधीको ज्ञान संरक्षण किन आवश्यक छ ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

५. परियोजनाकार्य:

आफ्नो घर, विद्यालय र वरपरको क्षेत्रमा पाइने कम्तीमा ५ वटा औषधीय बिरुवाहरू पहिचान गरी तिनको उपयोगिता र प्रयोगको तरिकाबारे जानकारी संकलन गर्नुहोस् । आवशयक परे आफ्नो अभिभावकको पनि सहयोग लिनुहोस् । उक्त बिरुवाको फोटो/चित्र र विवरण सहितको ‘औषधीय बिरुवा पुस्तिका’ तयार परि कक्षमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परम्परागत औषधीय बिरुवाहरू मध्ये केहि बिरुवालाई घरमा गमला वा करेसाबारीमा उमार्न सिक्नुहोस् र बिरुवाको वृद्धि तथा परिवर्तनको नियमित अवलोकन गरि एउटा प्रतिवेदन तयार गरि कक्षामा अरु साथीहरु संग आफ्नो अनुभब साट्नुहोस् ।

सिकाई सहजीकरण क्रियाकलापहरु:

मेवा, अम्बा, गुर्जो, अनार, घिउकुमारीका पात/फल/चित्र वा फोटोकार्ड देखाई विद्यार्थीलाईपालै पालो हात उठाई नाम बताउन भन्नुहोस्। त्यो बिरुवा/फलको एउटा फाइदा पनि भन्न लगाउनुहोस।

कक्षालाई दुई समूहमा बाँड्नुहोस् । एकसमूहलाई परम्परागत औषधीको पक्षमा, अर्को समूहलाई आधुनिक चिकित्साको पक्षमातर्क गर्न लगाउनुहोस। पालैपालो तर्क राखिसके पछि तपाइले अन्तमा दुवैको महत्त्व बुझाउनुहोस्।

पाठ २२

वेद

१. परिचय

वेद संसारका सबैभन्दा पुराना धार्मिक ग्रन्थमध्ये एक हो । वेदमा मानव जीवन, प्रकृति र ईश्वरको बारेमा गहिरो शिक्षा छ । संस्कृत भाषामा 'विद्' धातुबाट 'वेद' शब्द बनेको हो जसको अर्थ हुन्छ 'जान्नु' वा 'ज्ञान' । त्यसैले वेदलाई ज्ञानको ग्रन्थ भनेर पनि चिनिन्छ । वेदहरू हिन्दु धर्मका सर्वोच्च र पवित्रतम धार्मिक ग्रन्थ मानिन्छन् । वे दको रचना कुनै एक व्यक्तिले गरेको मानिँदैन । विद्वान्का अनुसार वेदहरू हजारौँ वर्षअघि ऋषि-मुनिले ध्यान र तपस्याद्वारा प्राप्त गरेको दिव्य ज्ञान हो । यी ज्ञानलाई पहिले मौखिक रूपमा एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा सारिन्थ्यो । पछि गएर यिनलाई लिखित रूपमा सङ्कलन गरियो । वेदको यो परम्परा सयौँ पुस्तासम्म जीवन्त र शुद्ध रूपमा जोगाइएको छ ।

नेपाल एउटा हिन्दु संस्कृति र परम्परामा समृद्ध देश हो । नेपालको सांस्कृतिक र धार्मिक जीवनमा वेदको महत्त्वपूर्ण स्थान छ । काठमाडौँ उपत्यकाका मठमन्दिरमा, पशुपतिनाथजस्ता महान् तीर्थस्थलमा, घरपरिवारका धार्मिक कार्यक्रममा वैदिक मन्त्रको उच्चारण हुन्छ । नेपालका ब्राह्मण पुरोहितले वेदको अध्ययन र अध्यापनमा सदियौँदेखि महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दै आएका छन् । नेपालमा वेद अध्ययनका गुरुकुल र संस्कृत पाठशाला अझै सञ्चालनमा छन् । वे दलाई अपौरुषेय भनिन्छ । अरयो कुनै मनुष्यले रचेको होइन, ईश्वरीय प्रेरणाबाट प्राप्त भएको हो । वेदको ज्ञान अनन्त र शाश्वत् मानिन्छ । वेदहरूलाई श्रुति पनि भनिन्छ, जसको अर्थ सुनेर जानेको हो । यसको कारण हो प्राचीन कालमा शिष्यले गुरुबाट सुनेर वेदको ज्ञान ग्रहण गर्थे । यस परम्परालाई गुरुशिष्य परम्परा भनिन्छ र नेपालमा यो अझै जीवित छ ।

वेदमा प्रकृतिको पूजा, देवीदेवताको स्तुति, यज्ञहवनका विधि र जीवनको सही बाटोबारे उपदेश छन् । वेदमा ज्ञान, भक्ति र कर्मको मार्ग देखाइएको छ । यजुर्वेद, ऋग्वेद, सामवेद र अथर्ववेदको आफ्नै विशेषता र महत्त्व छ । वेदका शिक्षाले मानवलाई धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष हासिल गर्न मार्गदर्शन गर्छन् । नेपाली समाजको

नैतिक र आध्यात्मिक जीवनमा वेदको प्रभाव आजसम्म कायम छ ।

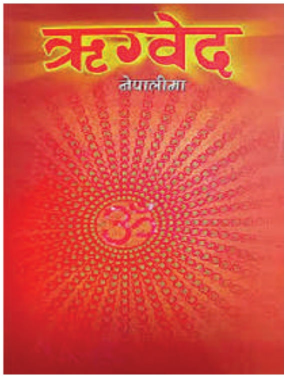
२. वेदको महत्त्व

वेदको अध्ययन गर्नु पुर्खाको ज्ञान र संस्कृति जान्नु हो । हिन्दु नेपाली समाजमा जन्म, विवाह, मृत्युलगायत हरेक महत्त्वपूर्ण संस्कारमा वैदिक मन्त्र पढिन्छन् । बच्चाको नामकरण, व्रतबन्ध र विवाहजस्ता कार्यक्रममा पुरोहितले वेदको मन्त्र उच्चारण गर्छन् । वेदको यो जीवित परम्पराले नेपाली संस्कृतिलाई विश्वमा एक विशेष पहिचान दिलाएको छ । त्यसैले वेदबारे जानकारी राख्नु प्रत्येक नेपाली विद्यार्थीका लागि महत्त्वपूर्ण छ ।

वेद अध्ययन गर्नाले हामीले हाम्रो पुर्खाको बौद्धिक र आध्यात्मिक उपलब्धिलाई सम्मान गर्छौँ । हाम्रा ऋषिमुनिले हजारौँ वर्षपहिले जुन ज्ञान प्राप्त गरे, त्यो आज पनि मानव जीवनलाई सही दिशा दिन सक्षम छ । हामीले वेदको परिचय पाउँदा आफ्नो सांस्कृतिक जरासँग जोडिन पाएको अनुभव हुन्छ । यस ज्ञानले हामीहरूमा आफ्नो संस्कृति र परम्पराप्रति गर्व र सम्मानको भावना जगाउँछ । वेद हाम्रो साझा सांस्कृतिक सम्पदा हो जसलाई हामीले जोगाउनुपर्छ ।

वेदमा विज्ञान, गणित, चिकित्सा, सङ्गीत र दर्शन पनि समाहित छ । प्राचीन भारतीय उपमहाद्वीपमा विकसित यो ज्ञानको धरोहरले विश्व सभ्यतामा महत्त्वपूर्ण योगदान दिएको छ । नेपाल र भारतमा आजसम्म यो ज्ञान परम्परा जीवित छ ।

३. वेदका प्रकार



वेद चार प्रकारका छन् । महर्षि वेदव्यासले यी वेदलाई सङ्कलन र व्यवस्थित गरेको मानिन्छ ।

(क) ऋग्वेद

ऋग्वेद चार वेदमध्ये सबैभन्दा प्राचीन र महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । 'ऋक्' शब्दको अर्थ 'स्तुति' वा 'प्रशंसा' हो । अतः ऋग्वेद भनेको 'स्तुतिमन्त्रको वेद' हो । यसमा देवीदेवताको प्रशंसामा रचिएका मन्त्र छन् । ऋग्वेद विश्वको

सबैभन्दा पुरानो साहित्यिक ग्रन्थमध्ये एक मानिन्छ ।

ऋग्वेदमा जम्मा १०,५५२ मन्त्र छन् जुन १,०२८ सूक्तमा विभाजित छन् । मन्त्र/ऋचाको सङ्ख्याबारे विभिन्न परम्परा र विद्वान्‌बिच केही मतभेद पनि पाइन्छ । यी सूक्त दशओटा मण्डलमा सङ्गृहीत छन् । ऋग्वेदमा सबभन्दा बढी इन्द्र, अग्नि, वरुण, सोम र मरुत देवताको स्तुति गरिएको छ । ऋग्वेदको सबैभन्दा प्रसिद्ध मन्त्र गायत्री मन्त्र हो जुन आजसम्म हिन्दु धर्मावलम्बीले प्रतिदिन उच्चारण गर्छन् । नेपालमा पनि व्रतबन्ध संस्कारमा यही गायत्री मन्त्र दिइन्छ ।

ऋग्वेदका विशेषता निम्नलिखित छन् :

(क) ऋग्वेद संसारको सबैभन्दा पुरानो लिखित ग्रन्थमध्ये एक हो । यसको रचना लगभग ३,५०० देखि ५,००० वर्षपहिले भएको अनुमान गरिन्छ ।

(ख) यसमा सूर्य, वायु, वर्षा, नदी र आगोलाई देवताको रूपमा पूजा गरिएको छ ।

(ग) ऋग्वेदमा प्रयोग भएको भाषा 'वैदिक संस्कृत' हो जुन पछिको संस्कृतभन्दा पुरानो र केही फरक छ ।

(घ) ऋग्वेदमा सृष्टिको उत्पत्ति, मानव जीवनको उद्देश्य र जगत्को रहस्यबारे गहिरा प्रश्न र उत्तर छन् ।

(ङ) नेपालमा ऋग्वेदका मन्त्रहरू पूजापाठ, हवन र विशेष धार्मिक अनुष्ठानमा प्रयोग गरिन्छन् ।

ऋग्वेदका प्रमुख देवता नम्नलिखित छन् :

ऋग्वेदमा ३३ प्रमुख देवताको उल्लेख छ । इन्द्र सबैभन्दा शक्तिशाली देवता मानिन्छन् जो वर्षा र गर्जनका देवता हुन् । अग्नि देवता यज्ञको माध्यम मानिन्छन् जसमार्फत मनुष्यका प्रार्थना देवतासम्म पुग्छन् । वरुण जल र नैतिकताका देवता हुन् जसले मानवको कर्म हेर्छन् । सूर्यलाई ज्ञान, प्रकाश र जीवनको स्रोतको रूपमा पूजा गरिन्छ । नेपालका मन्दिरमा यी देवताका मूर्ति र चित्र पाइन्छन् । उदाहरणका लागि ऋग्वेदको एउटा मन्त्र तल को छ ।

"ॐ तद्विष्णोः परमं पदं सदा पश्यन्ति सूरयः । दिवीव चक्षुराततम्॥" (ऋग्वेद १.२२.२०) ।

यसको अर्थ हुन्छ: "जसरी आकाशमा सूर्यको आँखा सर्वत्र फैलिएको हुन्छ, त्यसरी नै ज्ञानी र साधक पुरुषहरूले त्यो सर्वव्यापी परमेश्वर (विष्णु) को परम पदलाई सधैँ आफ्नो भित्री दृष्टिले निरन्तर देख्दछन् । "

४. यजुर्वेद

'यजुस्' शब्दको अर्थ 'यज्ञमन्त्र' वा 'बलिदानको सूत्र' हो । यसरी यजुर्वेद

भनेको 'यज्ञको वेद' हो । यजुर्वेदमा मुख्यतः यज्ञ, हवन, र धार्मिक अनुष्ठान कसरी सम्पन्न गर्ने भन्ने विधि र मन्त्र छन् । यजुर्वेद गद्य र पद्य दुवै शैलीमा लेखिएको छ, जुन अन्य वेदभन्दा भिन्न छ । नेपालमा पण्डित र पुरोहितले यज्ञहवन गर्दा यजुर्वेदका मन्त्र विशेष रूपमा प्रयोग गर्छन् ।

यजुर्वेद दुई शाखामा विभाजित छ: कृष्ण यजुर्वेद र शुक्ल यजुर्वेद । कृष्ण यजुर्वेदमा मन्त्र र व्याख्या एकसाथ छन् भने शुक्ल यजुर्वेदमा मन्त्र मात्र छन् । शुक्ल यजुर्वेदलाई 'वाजसनेयी संहिता' पनि भनिन्छ । नेपालका अधिकांश ब्राह्मण पुरोहितले यजुर्वेदकै शाखाको अनुसरण गर्छन् । धनुषा, महोत्तरी, र तराई क्षेत्रका मैथिल ब्राह्मणमा विशेष गरी यजुर्वेदको परम्परा बलियो छ ।

यजुर्वेदका विशेषता निम्नलिखित छन् :

(क) यजुर्वेद व्यावहारिक धर्मको ग्रन्थ हो । यसले धार्मिक कर्मकाण्ड कसरी गर्ने भन्ने व्यावहारिक निर्देशन दिन्छ ।

(ख) यजुर्वेदमा 'इशोपनिषद्' समावेश छ जुन हिन्दु दर्शनका सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण उपनिषद्मध्ये एक हो ।

(ग) यसमा 'वसुधैव कुटुम्बकम्' अर्थात् 'सारा संसार एउटै परिवार हो' भन्ने महान् विचार पाइन्छ ।

(३) नेपालको राष्ट्रिय धार्मिक जीवन र संस्कृतिमा यजुर्वेदले गहिरो छाप छोडेको छ ।

(ङ) विवाह, व्रतबन्ध, श्राद्धलगायतका संस्कारमा प्रयोग हुने मन्त्र मुख्यतः यजुर्वेदबाट लिइन्छन् ।

नेपालमा यजुर्वेदको प्रभाव सामाजिक जीवनमा स्पष्ट देख्न सकिन्छ । दसैँ, तिहार, र अन्य चाडपर्वमा गरिने पूजाआजामा यजुर्वेदका मन्त्रहरू उच्चारण गरिन्छन् । पशुपतिनाथ मन्दिरमा हुने दैनिक पूजामा यजुर्वेदका मन्त्र अनिवार्य रूपमा पढिन्छन् । नेपालको गुरुकुल परम्परामा यजुर्वेद अध्यापनलाई विशेष महत्त्व दिइन्छ । यसरी यजुर्वेद नेपालको सांस्कृतिक पहिचानको अभिन्न अङ्ग बनेको छ । उदाहरणका लागि यजुर्वेदको एउटा मन्त्र तल दिइएको छ :

"ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्वि नावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥" (यजुर्वेद — तैत्तिरीय उपनिषद् / शान्तिपाठ)

यसको अर्थ हुन्छ: परमेश्वरले हामी दुवै (गुरु र शिष्य) को सँगै रक्षा गरोस् । हामी दुवैलाई सँगै पालन र पोषण गरोस् । हामी दुवैले मिलेर शक्ति र सामर्थ्य अर्जन

गरौँ । हाम्रो अध्ययन तेजस्वी र प्रकाशमान होस् । हामीबीच कहिल्यै द्वेष र ईर्ष्या नहोस् । सर्वत्र शान्ति होस्, शान्ति होस्, शान्ति होस् ।

ऋग्वेद र यजुर्वेद दुवैको आफ्नै विशिष्ट स्थान र महत्त्व छ । ऋग्वेद देवताको स्तुतिमा केन्द्रित छ भने यजुर्वेद यज्ञ विधिमा । ऋग्वेद मुख्यतः पद्यमा लेखिएको छ जबकि यजुर्वेदमा गद्य र पद्य दुवै शैली प्रयोग भएको छ । ऋग्वेदलाई ज्ञानको वेद मानिन्छ भने यजुर्वेदलाई कर्मको वेद । दुवै वेद मिलेर हिन्दु धर्मको आधारशिला निर्माण गर् छन् । वेद हाम्रो सनातन संस्कृतिको जग हो । हजारौँ वर्षपहिले हाम्रा ऋषिमुनिले दिएको यो ज्ञान आजसम्म प्रासंगिक छ । नेपालमा वेदको परम्परा अझै जीवित र सक्रिय छ । वेदको अध्ययनले हाम्रो जीवनलाई सुन्दर, अर्थपूर्ण र नैतिक बनाउन मदत गर्छ ।

अभ्यास

१. सही उत्तरमा (√) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) वेद शब्द कुन संस्कृत धातुबाट बनेको हो ?

(अ) विद् (जान्नु) (आ) वद् (बोल्नु)

(इ) वन्द् (प्रशंसा गर्नु) (ई) वृद् (बढ्नु)

(ख) ऋग्वेदमा जम्मा कतिओटा मन्त्र छन् ?

(अ) १०,०५२ (आ) १०,५५२

(इ) १०,२५२ (ई) १०,८५२

(ग) यजुर्वेदलाई कुन वेद पनि भनिन्छ ?

(अ) ज्ञानको वेद (आ) संगीतको वेद

(इ) यज्ञको वेद (ई) औषधीको वेद

(घ) 'वसुधैव कुटुम्बकम्' भन्ने महान् विचार कुन वेदमा पाइन्छ ?

(अ) ऋग्वेद (आ) सामवेद

(इ) अथर्ववेद (ई) यजुर्वेद

(ङ) वेदहरूलाई 'श्रुति' किन भनिन्छ ?

(अ) यी लेखिएकाले

(आ) शिष्यले गुरुबाट सुनेर ज्ञान ग्रहण गरिएकाले

(इ) यी सङ्गीतमा गाइने भएकाले

(ई) यी देवताले लेखेको हुनाले

२. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(अ) वेदहरूलाई सङ्कलन र व्यवस्थित गर्ने महर्षिको नाम के हो ?

(आ) ऋग्वेदको सबैभन्दा प्रसिद्ध मन्त्र कुन हो ?

(इ) सामवेदलाई कुन वेद पनि भनिन्छ ?

(ई) यजुर्वेदमा समावेश रहेको प्रसिद्ध उपनिषद्को नाम के हो ?

(उ) वेदमा प्रयोग भएको भाषा कुन हो ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) 'अपौरुषेय' भनेको के हो ?

(अ) ऋग्वेदको 'ऋक्' शब्दको अर्थ के हो ?

(आ) यजुर्वेदका दुई शाखाका नाम के के हुन् ?

(इ) ऋग्वेदमा कति मण्डल छन् र कति सूक्त छन् ?

(ई) अथर्ववेद कुन कुरासँग बढी सम्बन्धित छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

(अ) वेद भनेको के हो ? वेदका चार प्रकार उल्लेख गर्नुहोस् ।

(आ) ऋग्वेदका प्रमुख विशेषता के के हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(इ) यजुर्वेद भनेको के हो ? यसका चारओटा विशेषता लेख्नुहोस् ।

(ई) नेपालको सांस्कृतिक र धार्मिक जीवनमा वेदको के महत्त्व छ ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(उ) ऋग्वेद र यजुर्वेदबिचका मुख्य समानता र भिन्नता के के छन् ? तुलना गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

परिवारका ज्येष्ठ सदस्य वा स्थानीय पुरोहितसँग भेट गरी आफ्नो परिवारले पालना गर्दै आएका वैदिक परम्परा पहिचान गरी लेख्नुहोस् । जन्म, विवाह, व्रतबन्ध वा दसैँ तिहारमा प्रयोग हुने वैदिक मन्त्रका बारे जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् र हस्तलिखित पुस्तक तयार गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

(क) पाठमा दिइएका दुईओटा मन्त्र उच्चारण गरेर सुनाउनुहोस् । विद्यार्थीले पहिले सुन्छन्, त्यसपछि पाठबाट अर्थ खोज्न र आफ्नै शब्दमा भन्न लगाउनुहोस् ।

(ख) पाठको अन्तमा कक्षालाई दुई टिममा बाँडेर छोटो प्रश्नोत्तर प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस् । पाठका बहुवैकल्पिक र अतिसङ्क्षिप्त प्रश्न प्रयोग गर्नुहोस् । सही उत्तर दिने विद्यार्थीलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

पाठ २३

परम्परागत मूर्तिकला

१. परिचय

काठमाडौँ उपत्यकाका परम्परागत सिपमध्ये मूर्तिकला सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र गौरवशाली सिपको रूपमा मानिन्छ । यो सिप लिच्छवि कालदेखि चल्दै आएको छ । मध्यकालमा मल्ल राजाका शासनकालमा यो कला आफ्नो उचाइमा पुगेको थियो । त्यस समयका राजाले कुशल कारिगरलाई संरक्षण दिन्थे र उनीहरूका कृतिलाई उच्च सम्मान दिइन्थ्यो । परम्परागत रूपमा यो सिप 'शिल्पकार' वा 'चित्रकार' जातिका मानिसले अभ्यास गर्थे । तिनीहरू आफ्नो घरमै काम गर्थे र बाबु तथा बाजेले छोरा र नाति सबैलाई यो कला सिकाउने परम्परा थियो । धातुका मूर्ति निर्माणमा प्रयोग हुने सिपलाई मैन ढलाइ विधि (Lost Wax Casting) नामबाट पनि चिनिन्छ । यी मूर्ति बनाउन वर्षौँ अभ्यास र तालिम आवश्यक पर्छ । यसमा एकाग्रता, धैर्य र कलात्मक दृष्टिकोण अत्यन्त जरुरी हुन्छ । आजका दिनमा पाटनको दरबार क्षेत्रमा अझै पनि यस परम्परागत शिल्पको अभ्यास भइरहेको छ । युवा पुस्ताले यसलाई सिक्दै छन् ।

२. काष्ठ मूर्ति बनाउने तरिका

काष्ठ मूर्ति बनाउनका लागि सबैभन्दा पहिले उपयुक्त काठको चयन गर्नुपर्छ । साल, खयर र नेपाली लोकाठ जस्ता कडा र टिकाउ काठ यस कामका लागि उत्तम मानिन्छ ।

(क) काठ कम्तीमा दुई वर्ष छायामा सुकाएको हुनुपर्छ नभए मूर्ति पछि फाटिन सक्छ ।

काष्ठ मूर्ति बनाउँदै

(ख) काठ छनोट भएपछि मूर्तिको आकारअनुसार उचित साइजको टुक्रा काटिन्छ र छेनी, बन्काल र रन्दाले खुर्किन सुरु गरिन्छ ।

(ग) पहिले बाहिरको मोटो भाग हटाइन्छ, त्यसपछि मूर्तिको मूल आकार बनाउने गरिन्छ ।

(घ) काष्ठ मूर्ति बनाउँदा हात, मुख, आँखा र गहनाका विवरणमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

(ङ) मूर्ति तयार भएपछि रेती (sandpaper) ले घोटेर चिल्लो बनाइन्छ र प्राकृतिक तेल वा बार्निसले पालिस गरिन्छ ।

(च) काठ काट्दा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ किनभने काठ अनुकूल काटे मूर्ति बलियो हुन्छ ।

३. तामा मूर्ति बनाउने तरिका

(क) तामाका मूर्ति बनाउन मुख्यतः ढलाइ (casting) र ठटाइ (repousse) विधि प्रयोग हुन्छन् ।

(ख) ढलाइ विधिमा पहिले मूर्तिको माटो वा मैनको ढाँचा (model) बनाइन्छ ।

(ग) त्यसमाथि माटाको बाक्लो तह लगाएर सुकाइन्छ र त्यसपछि उच्च तापक्रममा तताइन्छ जसले गर्दा भित्रको मैन पग्लिन्छ ।

तामा मूर्ति बनाउदै

(घ) माटाको खोल तयार भएपछि त्यसमा पग्लाएको तामा हालिन्छ ।

(ङ) तामा चिसो भएपछि माटाको खोल हटाइन्छ र मूर्ति बाहिर निकालिन्छ । अन्तिम चरणमा फाइलले घोटेर सतह सफा गरिन्छ र एसिड घोलले धोएर प्राकृतिक रङ ल्याइन्छ ।

(च) ठटाइ विधिमा तामाको पातलो पाता ठोकेर, थिचेर र मोडेर मूर्तिको आकार दिइन्छ जुन विधि पातलो मूर्ति बनाउनमा उपयुक्त हुन्छ ।

(छ) तामा पग्लाउँदा तापक्रम सही राख्नुपर्छ र बढी गर्मीमा तामाको गुण नष्ट हुन सक्छ ।

४. काँसका मूर्ति बनाउने तरिका

काँस तामा र जस्ताको मिश्रण हो र यसबाट बनेका मूर्ति सुनौलो रङका हुन्छन् । यी हेर्दा आकर्षक लाग्छन् । काँसका मूर्ति पनि तामाकै जस्तै ढलाइ विधिबाट बनाइन्छन् ।

(क) तामा र जस्ता उचित अनुपातमा मिसाएर पगाल्दा काँस तयार हुन्छ । सामान्यतः ७० भाग तामा र ३० भाग जस्ताको मिश्रण प्रयोग हुन्छ ।

(ख) काँसको मूर्ति थप कडा र टिकाउ हुन्छ र यसमा पानीले सजिलै रङ जाँदैन । मूर्तिमा ढालेपछि छेनी र फाइलले घोट्ने काम गरेर गहना वा मूर्ति बनाइन्छ ।

(ग) काँसका मूर्तिमा प्रायः सुनको पातलो तह (gilding) पनि लगाइन्छ जसले यसको सौन्दर्य झन् बढाउँछ ।

तामा मूर्तबिनाउँदै गरेको

(घ) तामा र जस्ताको मिश्रण अनुपात ठिक नभए मूर्ति कमजोर हुन सक्छ त्यसैले तामा र जस्ताको मिश्रण अनुपात ठिक बनाउने कुरामा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ ।

५. स्वर्ण मूर्ति बनाउने तरिका

सुनका मूर्ति सबैभन्दा बहुमूल्य र पवित्र मानिन्छन् र प्रायः मठमन्दिरका प्रमुख देवीदेवताका लागि बनाइन्छन् ।

कलिको स्वर्ण मूर्ति मूर्ति

(क) शुद्ध सुन वा सुन र अन्य धातुको मिश्रण (alloy) प्रयोग गरेर यस्ता मूर्ति बनाइन्छन् ।

(ख) सुन अत्यन्त मुलायम धातु भएकाले यसलाई ठटाइ विधिले सजिलै रूपान्तरण गर्न सकिन्छ ।

(ग) पातलो सुनको पाता बनाएर त्यसलाई थिचेर र ठोकेर मूर्तिको आकार दिइन्छ ।

(घ) सुनको ढलाइ पनि गरिन्छ तर यसका लागि विशेष भट्टी र उपकरण चाहिन्छन् ।

(ङ) सुनका मूर्तिमा माणिक, पन्ना, हीरा जस्ता रत्नपत्थर पनि जडान गरिन्छन्, जसले मूर्तिको भव्यता बढाउँछ ।

(च) सुन काम गर्दा स्वच्छता अत्यन्त जरुरी छ किनभने धुलो वा अशुद्धिले सुनको गुण घट्छ ।

६. मूर्ति बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

मूर्ति बनाउनु केवल एउटा सिप मात्र होइन, यो एक साधना र ध्यानको अभ्यास पनि हो । यसमा मन एकाग्र राख्नु अत्यन्त आवश्यक छ । मूर्ति बनाउँदा निम्निलिखत पक्षमा ध्यानदिनुपर्छ :

(क) काम सुरु गर्नुभन्दा पहिले जुन देवता वा विषयको मूर्ति बनाउने हो, त्यसको चित्र वा आकृति मनमा स्पष्ट हुनुपर्छ ।

(ख) सामग्री (काठ, धातु आदि) को गुणस्तर राम्रो हुनुपर्छ किनभने सामग्री कमजोर भए मूर्ति टिकाउ हुँदैन ।

(ग) काम गर्ने ठाउँ सफा, उज्यालो र हावादार हुनुपर्छ ताकि सूक्ष्म विवरण राम्रोसँग देख्न र काम गर्न सकियोस् ।

(घ) उपकरणहरू सधैँ धारिलो र सफा राख्नुपर्छ, खुइलिएका उपकरणले सतह खस्रो र अनियमित बनाउँछ ।

(ङ) शास्त्रीय ग्रन्थमा उल्लिखित 'तालमान' वा अनुपात प्रणालीअनुसार मूर्तिका अङ्गको नाप मिलाउनुपर्छ ।

(च) धातु काम गर्दा उच्च तापक्रमबाट जोगाउन आँखाको सुरक्षा चश्मा र हातमा दस्ताना अनिवार्य रूपमा लगाउनुपर्छ ।

(छ) यो सिपमा निपुण हुन वर्षौँको अभ्यास, गुरुको मार्गदर्शन र विफलतालाई पनि सिकाइको हिस्सा मान्ने धैर्यशील मनोभाव आवश्यक हुन्छ ।

७. ऐला

काठमाडौँ उपत्यकामा बसोबास गर्ने नेवार समुदाय आफ्नो समृद्ध संस्कृति र परम्पराका लागि विशेष रूपमा चिनिन्छ । नेवार समुदायको परम्परागत जीवनशैलीमा खानपिनको महत्त्वपूर्ण भूमिका छ । उनीहरूका परम्परागत खाद्य तथा पेय पदार्थमध्ये ऐला एक विशेष स्थान राख्छ । ऐला नेवार समुदायले आफ्नो धार्मिक, सामाजिक र सांस्कृतिक अवसरमा प्रयोग गर्ने परम्परागत मदिरा हो । ऐला मुख्यतः अन्नबाट बनाइने एक प्रकारको स्थानीय आसवित (distilled) मदिरा हो । यो पेय नेवार परिवारमा पुस्तादेखि पुस्तासम्म बनाउने परम्परा चलिआएको छ । ऐला बनाउने कला नेवार महिलाले आफ्ना आमा र हजुरआमाबाट सिक्दै आएका छन् र यो ज्ञान पुस्तान्तरण भइरहेको छ ।

ऐला नेवार संस्कृतिको एक अभिन्न अङ्ग हो । यो केवल एउटा पेय पदार्थ मात्र नभई नेवार जनजीवनको सामाजिक, धार्मिक र सांस्कृतिक पहिचानसँग जोडिएको छ । भोज भतेर, देवी देवताको पूजा, विवाह, व्रतबन्ध, जन्मोत्सव र विभिन्न चाडपर्वमा ऐलाको उपस्थिति अपरिहार्य मानिन्छ । नेवार समुदायका देवीदेवताको पूजाआजामा ऐला चढाउने परम्परा पुरानो छ । ऐलामा अल्कोहल हुने भएकाले यो मदिराको श्रेणीमा पर्छ । बालबालिका तथा किशोरकिशोरीले यसको सेवन गर्नु स्वास्थ्यका लागि हानिकारक

हुन्छ ।

(क) ऐला बनाउने तरिका

ऐला बनाउँदै गरेको

ऐला बनाउनका लागि चाहिने मुख्य सामग्री चामल, कोदो, मकै वा गहुँ जस्ता अन्न हो । यी अन्नबाट माड तयार पारेर कुहाएर (fermentation) बाफ बनाई छान्ने (distillation) प्रक्रियाद्वारा ऐला तयार गरिन्छ ।

ऐला बनाउने प्रक्रियाका मुख्य चरण निम्नानुसार छन्:

(अ) **भात पकाउने:** सर्वप्रथम चामल वा कोदो राम्ररी धोएर पकाइन्छ । पकेको भातलाई चिसो हुन दिइन्छ ।

(आ) **खमिर मिसाउने:** चिसिएको भातमा खमिर (yeast) राम्ररी मिसाइन्छ । खमिर प्राकृतिक जडीबुटीबाट बनाइन्छ ।

(इ) **कुहाउने (Fermentation):** मार्छा मिसाएको भातलाई माटाको भाँडामा राखेर कपडाले छोपी केही दिनदेखि हप्तासम्म राखिन्छ । यस प्रक्रियामा मार्छाले भातको स्टार्चलाई चिनीमा र चिनीलाई अल्कोहलमा परिवर्तन गर्दछ ।

(ई) **आसवन (Distillation)**: केहिएको मिश्रणलाई माटाको भाँडामा राखी तताइन्छ । वाष्प बनेर निस्कने अल्कोहलयुक्त द्रव्यलाई एउटा लामो नलीबाट चिसो पानीमाथि राखिएको भाँडोमा सङ्कलन गरिन्छ । यसरी थोपाथोपा बनेर आउने तरल नै ऐला हो ।

(उ) **सङ्कलन र भण्डारण**: तयार भएको ऐलालाई सफा भाँडामा सङ्कलन गरिन्छ । पहिलो पटक आसवन गरेर निकालेको ऐलालाई 'एक पानी', दोस्रो पटकको 'दुई पानी' र तेस्रो पटकको 'तीन पानी' भनिन्छ । जति धेरै पटक आसवन गरिन्छ, ऐला त्यति नै शक्तिशाली हुन्छ ।

(ख) सांस्कृतिक महत्त्व र संरक्षण

ऐला नेवार समुदायको सांस्कृतिक धरोहर हो । यो पेय केवल नशाको साधन नभई पुर्खाको ज्ञान, सिप र परम्पराको प्रतीक हो । ऐला बनाउने कला एक प्रकारको अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदा (intangible cultural heritage) हो । आजका युवाले यस परम्परागत ज्ञानलाई जान्नु र सम्मान गर्नु आवश्यक छ । यसले हाम्रो समाजको विविधता र धनी सांस्कृतिक इतिहासलाई जीवित राख्न मद्दत गर्छ । नेवार समुदायको यो परम्परा नेपालको राष्ट्रिय पहिचानको एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा हो ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्:

समूह 'क'	समूह 'ख' स्तम्भ
(अ) दुई वर्ष	(क) ऐला
(आ) पाटन	(ख) लस्ट वेक्स (Lost Wax)
(इ) खमिर	(ग) काठ कम्तीमा यति वर्ष सुकाउनुपर्छ ।
(ई)सिरे पर्ने विधि	(घ) परम्परागत मूर्तिकलाको केन्द्र
	(ङ) तालमान

२. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) काठमाडौँ उपत्यकाका मूर्तिकलामा लागेका मूल निवासी कुन समुदाय हुन् ?

(ख) काष्ठ मूर्तिलाई अन्तमा चिल्लो र सुरक्षित बनाउन के लगाइन्छ ?

(ग) सुनका मूर्ति कहाँ राख्नका लागि मुख्यतः बनाइन्छन् ?

(घ) धातुको मूर्ति ढलाइ गर्न सबैभन्दा पहिले मैन वा माटामा के बनाइन्छ ?

3. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(क) काष्ठ मूर्तिका लागि कस्तो काठ उपयुक्त मानिन्छ ?

(ख) ऐला विध्यार्थीले किन सेवन गर्न हुँदैन ?

(ग) काँस र तामाका मूर्तिमा के फरक छ ?

(घ) मूर्तिकला सिप परम्परागत रूपमा कसरी एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा सर्थ्यो ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस्:

(क) काठमाडौँ उपत्यकाको परम्परागत मूर्तिकलाको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) तामाका मूर्ति बनाउने दुई मुख्य विधि (ढलाइ र ठटाइ) को तुलना गर्दै वर्णन गर्नुहोस् ।

(ग) मूर्ति बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुनै चारओटा पक्ष लेख्नुहोस् ।

(घ) काष्ठ मूर्ति बनाउने प्रक्रियाका चरण क्रमशः वर्णन गर्नुहोस् ।

(ङ) "ऐला नेवार संस्कृतिको एक अभिन्न अङ्ग हो ।" यस भनाइलाई पुस्टि गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो नजिकैको कुनै मन्दिर, सङ्ग्रहालय वा मूर्तिकारको कार्यशाला (जस्तै: पाटन दरबार क्षेत्र वा भक्तपुर) मा स्थलगत भ्रमण गर्नुहोस् । भ्रमणका क्रममा त्यहाँ रहेका मूर्तिको सामग्री (काठ, तामा, काँस वा सुन), बनाउने विधि र ऐतिहासिक महत्त्वबारे जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् । सम्भव भएमा स्थानीय कारिगरसँग अन्तर्वार्ता लिनुहोस् र फोटो पनि खिच्नुहोस् । अन्तमा आफूले देखेका मूर्तिको वर्णन, बनाउने प्रक्रिया र यस कलाको संरक्षणबारे आफ्नो धारणा समावेश कम्तीमा चार पाँच पृष्ठको लिखित प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

(क) विभिन्न प्रकारका मूर्ति (काष्ठ, तामा, काँस, सुन) का तस्बिर कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्नुहोस् । विद्यार्थीलाई प्रत्येक तस्बिरमा गएर हेर्न, मूर्तिको सामग्री, विशेषता र बनाउने सम्भावित विधि पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।

(ख) तामाको मूर्ति बनाउने विभिन्न चरण (जस्तै: माटाको ढाँचा बनाउने, तापक्रममा पकाउने, धातु ढाल्ने, घोट्ने, रङ्ग्याउने आदि) कार्डमा लेखेर अलग अलग राख्नुहोस् । विद्यार्थीमाझ कार्डलाई निर्माणका चरण सही क्रममा मिलाउने प्रतिस्पर्धा गराउनुहोस् ।

(ग) कक्षामा विद्यार्थीलाई "परम्परागत मूर्तिकला लोप हुँदै गयो भने हाम्रो समाजमा के असर पर्छ ? यसलाई जोगाउन हामी के गर्न सक्छौं ? " भनी प्रश्न सोध्नुहोस र आफ्नो विचार प्रश्तुत गर्न भन्नुहोस् ।

पाठ २४ दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने उपकरण

१. परिचय

नेपालीको दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने उपकरण जीवनशैली, पेसा र भौगोलिक क्षेत्रअनुसार फरक फरक हुन्छन् । परम्परागतदेखि आधुनिकसम्मका उपकरणले घर, कृषि, पेसा, शिक्षा र प्रविधिमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । यिनले कामलाई सजिलो, छिटो र प्रभावकारी बनाउँछन् । केही उपकरणको सूची तल दिइएको छ :

(क) घरेलु उपकरण

(अ) भाँडाकुँडा (थाल, कचौरा, गिलास, डेक्ची, कराही, कुकर)

(आ) चुलो (ग्यास, दाउरा, इन्डक्सन)

(इ) चक्कु, डाडु, झर्रा, झिर

(ई) सिलौटो–लोहोरो, ग्राइन्डर (मसला पिस्ने)

(उ) मदुस, रोचे, फ्रिज, ओभन, भ्याकुम क्लिनर,

(ख) कृषि उपकरण

कृषिप्रधान देश भएकाले टोखामा पनि कृषि उपकरण प्रयोग गरिन्छ । तीमध्ये केही उपकरण तल दिइएको छ :

(अ) कोदालो, फरुवा (खेतबारी खन्न)

(आ) हँसिया (धान/घाँस काट्न)

(इ) हलो (खेतबारी जोत्न)

(ई) डोको, नाम्लो (भारी बोक्न)

(उ) पानी तान्ने पम्प

(ग) निर्माण तथा पेसागत उपकरण

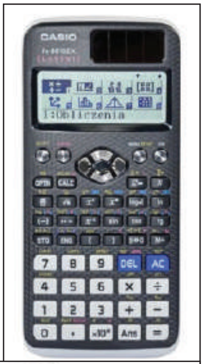
(अ) भुल्का (फुक्ने/धौँकनी), हथौडा, पन्च वा छिनो, ऐठन (सानो चिम्टा), चुलो/भट्टी वा आरन (लोहार काम)

(आ) बन्चरो, थेवे, बर्मा, आरी, रन्दा (काठको काम)

(इ) सियोधागो, कैँची, सिलाइ मेसिन (दर्जी काम)

(ई) फिता, लुर्की, छिनु, गल (कर्मी, मिस्त्रीका उपकरण)

(घ) शैक्षिक उपकरण



(अ) किताब, कापी, कलम, कटर, ज्यामिति बाकस

(आ) ब्ल्याकबोर्ड/ह्वाइटबोर्ड / स्मार्टबोर्ड

(इ) क्याल्कुलेटर

(ङ) आधुनिक/प्रविधिमूलक उपकरण

(अ) मोबाइल फोन

(आ) कम्प्युटर/ल्यापटप

(इ) टेलिभिजन

(ई) इन्टरनेट उपकरण (WiFi, राउटर)

(च) यातायातसम्बन्धी उपकरण

(अ) साइकल, मोटरसाइकल, गाडी/बस

(आ) हवाईजहाज, स्टिमर, पानीजहाज

(इ) रेल, ट्रली, एक्सिलरेटर

(इ) तुइन, केबलकार, लिफ्ट

(छ) परम्परागत विशेष उपकरण

(अ) डोको नाम्लो (भारी बोक्न)

(आ) मादल, बाँसुरी (साङ्गीतिक)

(इ) जाँतो (अन्न पिस्न)

(ई) ढिकी (धान कुट्न)

२. परम्परागत तथा आधुनिक सामग्री

हाम्रो दैनिक जीवनमा परम्परागत र आधुनिक सामग्रीको प्रयोग भइरहेको छ । यस्ता सामग्रीले मानव सभ्यताको विकासक्रम, संस्कृति र प्रविधिमा आएको परिवर्तनलाई झल्काउँछन्। यी दुई प्रकारका सामग्रीमा प्रयोग, निर्माण प्रक्रिया र उपादेयताका आधारमा भिन्नता पाइन्छ।

(क) परम्परागत सामग्री (Traditional Materials)

यी सामग्री स्थानीय रूपमा पाइने प्राकृतिक स्रोतसाधनबाट बनाइन्छन् र पुस्तौँदेखि प्रयोग हुँदै आएका हुन्छन्। यी वातावरणमैत्री र सांस्कृतिक पहिचानसँग जोडिएका हुन्छन्। उदाहरण: ठेकी, हर्पे, मदानी, डोको, नाङ्लो, घैँटो, हलो, जुवा, आरनबाट बनेका फलामका औजार (हँसिया, कुटो, कोदालो), बाँस/निगालोका सामग्री, माटोका भाँडा, तामाका ताउला, गाग्री आदि

यस्ता सामग्रीको हातले निर्माण हुने, दिगो तथा स्थानीय सिपमा आधारित, वातावरणमैत्री, सांस्कृतिक/धार्मिक महत्त्व भएका आदि विशेषता हुन्छ । आधुनिक जीवनशैली, पशुपालनमा ह्रास र मेसिनबाट बनेका सामग्रीको सहज उपलब्धताका कारण यस्ता सामग्री लोप हुँदै गएका छन्।

(ख) आधुनिक सामग्री (Modern Materials)

यी सामग्री कलकारखाना र मेसिनको प्रयोगबाट वैज्ञानिक प्रविधिद्वारा निर्मित हुन्छन्। यिनीहरू टिकाउ, हलुका र प्रयोग गर्न सहज हुन्छन्। उदाहरण: प्लास्टिकका भाँडाकुँडा, स्टिलका सामानहरू, सिमेन्ट, छड, इँटा, मेसिनरी औजार, विद्युतीय उपकरण, एल्युमिनियमका सामग्री। यस्ता सामग्रीको मेसिनद्वारा निर्माण हुने, सस्तो, उत्पादनमा छिटो, कम मेहनत पर्ने आदि विशेषता हुन्छ । सहरीकरण र औद्योगीकरणसँगै यिनको माग र प्रयोग पनि बढ्दो छ ।

(ग) परम्परागत सामग्री तथा आधुनिक सामग्री मुख्य भिन्नता

आधार	परम्परागत सामग्री	आधुनिक सामग्री
उत्पादन	हातले (हस्तकला)	मेसिन/कारखाना
स्रोत	स्थानीय प्राकृतिक वस्तु (काठ, माटो, बाँस)	प्लास्टिक, धातु, रसायन
मूल्य	धेरै मेहनत लाग्ने (महँगो हुन सक्ने)	सस्तो र बढी उत्पादन
प्रयोग	दैनिक ग्रामीण जीवनमा सीमित	आधुनिक जीवनशैलीमा बढी

वातावरण	वातावरणमैत्री (जैवकि)	प्रदूषण निम्त्याउने (प्लास्टिक)

हालका दिनमा, परम्परागत सामग्री (जस्तै: ढिकी, जाँतो, कोल) को सांस्कृतिक र ऐतिहासिक महत्त्व बुझेर सङ्ग्रहालयमा राखेर यिनको संरक्षण गर्ने प्रयास पनि भइरहेको छ।

(घ) आधुनिक सामग्रीको महत्त्व

नेपालीको दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने उपकरण सरलदेखि आधुनिकसम्म विविध छन्। यी उपकरणले कामलाई सजिलो बनाउने, समय बचाउने र जीवनस्तर सुधार गर्ने महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। समयको परिवर्तन र प्रविधिको विकाससँगै परम्परागत सामग्रीलाई आधुनिक, सुविधासम्पन्न र टिकाउ सामग्रीले विस्थापित गर्दै लगेका छन्। यी आधुनिक सामग्रीले कामलाई छिटो, छरितो र सजिलो बनाएका छन्।

३. परम्परागत सामग्रीको प्रतिस्थापन र विस्थापन

परम्परागत सामग्रीलाई प्रतिस्थापन र विस्थापन गरेका प्रमुख आधुनिक सामग्रीको विवरण तल दिइएको छ:

(क) घरायसी र भान्साका सामग्री

(अ) ढिकी/जाँतो (परम्परागत) लाई बिजुली मिल/मेसिन (आधुनिक): अन्न कुट्न र पिस्न प्रयोग गरिने ढिकी र जाँतोलाई आधुनिक मिलहरूले विस्थापित गरेका छन्, जसले समय र श्रम दुवै बचाउँछ।

(आ) माटाको/तामाको भाँडा (परम्परागत) लाई स्टिल/नन्-स्टिक/प्लास्टिक भाँडा (आधुनिक): खाना पकाउन र राख्नका लागि सजिलो र टिकाउ स्टिल तथा नन् स्टिक भाँडाको प्रयोग बढेको छ।

(इ) दाउराको चुलो (परम्परागत) लाई एल.पी. ग्यास/इन्डक्सन चुलो (आधुनिक): धुवाँरहित र छिटो खाना पकाउन ग्यास र इन्डक्सन चुलोको प्रयोग बढेको छ।

(ख) घर निर्माण र सजावटका सामग्री (Construction Materials)

(अ) काठ र माटो (परम्परागत) लाई कङ्क्रिट, डन्डी र इँटा (आधुनिक): घर निर्माणमा बलियो र भूकम्प प्रतिरोधी सामग्रीको रूपमा कङ्क्रिट र फलामे डन्डीको प्रयोग बढेको छ।

(आ) खर वा टायलको छाना (परम्परागत) लाई जस्तापाता/आर.सी.सी. ढलान (आधुनिक): छाना छाउन परम्परागत सामग्रीको सट्टा टिकाउ जस्तापाता र कङ्क्रिट प्रयोग हुन थालेको छ।

(इ) ढुङ्गाको ओखल (परम्परागत) लाई मिक्सर/ग्राइन्डर (आधुनिक): मसला पिस्न ढुङ्गाको ओखलको सट्टा विद्युतीय मिक्सर प्रयोग हुन थालेको छ ।

(ग) दैनिक उपभोग्य र अन्य सामग्री (Daily Use Items)

(अ) डोको/नाङ्लो/डालो (परम्परागत) लाई प्लास्टिकका बाल्टिन/टोकरी (आधुनिक): सामान राख्न वा बोक्न हल्का र सस्तो प्लास्टिकका सामग्रीको प्रयोग बढेको छ।

(आ) सुर्तीजन्य परम्परागत साधन (हुक्का/खैनी) लाई सिगरेट/भेप (आधुनिक): धूमपानका शैलीमा परिवर्तन आएको छ। त्यसैअनुसार यसका सामग्री पनि परिवर्तन भएका छन् ।

(इ) हलो/जुवा (परम्परागत) लाई ट्र्याक्टर/पावर टिलर (आधुनिक): कृषि कार्यमा परम्परागत हलोलाई ट्र्याक्टरले विस्थापित गरेको छ।

(घ) पहिरन र लुगाफाटा (Clothing)

अल्लो/भाङ्ग्रो (परम्परागत) लाई पोलिस्टर/सिन्थेटिक कपडा (आधुनिक): बजारमा उपलब्ध सस्तो र आकर्षक सिन्थेटिक कपडाको प्रयोग बढेको छ।

(ङ) प्रतिस्थापनका कारण

(अ) समयको बचत: आधुनिक सामग्रीले छिटो काम गर्छन्।

(आ) सुविधा र सहजता: प्रयोग गर्न र मर्मत गर्न सजिलो छ।

(इ) टिकाउपन: आधुनिक सामग्री लामो समयसम्म टिक्ने हुन्छन्।

(इ) बजारको उपलब्धता: आधुनिक सामग्री बजारमा सहजै उपलब्ध हुन्छन्।

यद्यपि, केही परम्परागत सामग्री (जस्तै: पानीघट्ट, ढुङ्गेधारा) स्वास्थ्य र वातावरणका दृष्टिकोणले अझै पनि उपयोगी मानिन्छन् ।

४. आधुनिक सामग्रीको प्रयोगमा सावधानी आगो ताप्ने, हिटर बाल्ने वा गिजर आदि उपकरणको प्रयोग ग र्दा घरमा हावा सञ्चालन प्रणाली राम्रो नभएमा कोठामा कार्बन मोनोअक्साइड जम्मा हुन सक् छ । कार्बन मोनोअक्साइड गन्ध, रङ र स्वादरहित एक विषाक्त ग्यास हो। यसको सम्पर्कमा लामो समयस म्म रहँदा गम्भीर स्वास्थ्य समस्या हुने वा ज्यान पनि जान सक्छ । आधुनिक सामग्रीमा विद्युत्को प्योग हुन्छ । विद्युतीय उपकरणको प्रयोग गर्दा करेन्ट लाग्ने वा आगलागी हुने जस्ता गम्भीर दुर्घटनाबाट बच्न निम्न लिखित सावधानी अपनाउनुपर्छ:

(क) चिसो हातले नछुने: पानी छोएको वा चिसो हातले विद्युतीय उपकरण, स्विच, वा प्लग कहिल्यै छुनु हुँदैन ।

(ख) प्रयोग नभएका उपकरण बन्द गर्ने: प्रयोगमा नभएका विद्युतीय उपकरणको प्लग सधैँ सकेटबाट निकालेर राख्नुपर्छ ।

(ग) तारको जाँच: पुराना वा च्यातिएका तार तुरुन्तै बदल्नुपर्छ र तारलाई तातो स्रोत (जस्तैः हिटर) बाट टाढा राख्नुपर्छ ।

(घ) पानी र चिसोबाट टाढा: विद्युतीय उपकरणलाई पानी वा चिसो ठाउँबाट टाढा राख्नुपर्छ ।

(ङ) सुरक्षित जडान: सबै ठुला र धातुका उपकरणमा उचित अर्थिङ (Earthing) सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।

(च) एकै सकेटमा धेरै उपकरण नजोड्ने: एउटै पावर सकेटमा धेरै प्लग जोड्दा (Overloading) तार तातेर आगलागी हुन सक्छ, त्यसैले यस्तो गर्नुहुँदैन ।

(छ) बच्चाहरूको पहुँचबाट टाढा: बिजुलीका स्विच र उपकरणहरू बालबालिकाको पहुँचबाट टाढा राख्नुपर्छ ।

(ज) सुरक्षित गुणस्तर: जहिले पनि प्रमाणित वा गुणस्तरीय विद्युतीय उपकरण र प्लग मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

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

(क) तलमध्ये कुन घरेलु उपकरण हो ?

(अ) कोदालो (आ) झाडू

(इ) हलो (ई) ट्र्याक्टर

(ख) कृषि उपकरण कुन हो ?

(अ) मोबाइल (आ) हँसिया

(इ) कापी (ई) टेलिभिजन

(ग) परम्परागत उपकरण कुन हो ?

(अ) कम्प्युटर (आ) जाँतो

(इ) मोबाइल (ई) क्याल्कुलेटर

(घ) आधुनिक उपकरण कुन हो ?

(अ) ढिकी (आ) डोको

(इ) मोबाइल (ई) हलो

(ङ) उपकरणको मुख्य उद्देश्य के हो ?

(अ) समय खेर फाल्ने (आ) काम सजिलो बनाउने

(इ) खर्च बढाउने (ई) काम रोक्ने

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) परम्परागत सामग्रीको सांस्कृतिक र ऐतिहासिक महत्त्व बुझेर कहाँ राखेर यिनको संरक्षण गर्न सकिन्छ ?

(ख) घरेलु उपकरण भनेको के हो ?

(ग) स्वास्थ्य र वातावरणका दृष्टिकोणले अझै पनि उपयोगी हुने कुनै एक परम्परागत सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) कृषि उपकरणको एउटा उदाहरण दिनुहोस् ।

(ङ) गिजरमा प्रयोग हुने गन्ध, रङ र स्वादरहित एउटा विषाक्त ग्यासको नाम लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) विद्युतीय उपकरणहरूको प्रयोग गर्दा करेन्ट लाग्ने वा आगलागी हुने जस्ता गम्भीर दुर्घटनाबाट बच्न कुन कुन सावधानी अपनाउनुपर्छ ? कुनै दुईओटा सावधानी लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईँको घरवरिपरि भएका यातायातसम्बन्धी उपकरणको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ग) परम्परागत उपकरणका चारओटा उदाहरण दिनुहोस् ।

(घ) आधुनिक उपकरण किन प्रयोग गरिन्छ ?

(ङ) शैक्षिक उपकरण के के छन् ? लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेपालीको दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने उपकरणको वर्गीकरण गरी वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) घर छिमेकमा प्रयोग हुने आधुनिक सामग्री के के छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) परम्परागत सामग्रीको प्रतिस्थापन र विस्थापन हुनुका कारण लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

(क) कुनै कामका लागि तपाईँको घरमा विगतमा प्रयोग गरेको सामान र अहिले प्रयोग गरेको सामानको नामसहितको सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) तपाईँको घरपरिवार वा समाजका ज्येष्ठ सदस्यसँग सोधखोज गरी परम्परागत सामग्रीको प्रतिस्थापन र विस्थापनका कारण पत्ता लगाउनुहोस् । एउटा विवरण बनाई कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण

(क) विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको घरमा दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने यन्त्र तथा उपकरणहरू भन्न लगाई एउटा सूची बनाउनुहोस् । त्यस सूचीलाई परम्परागत सामग्री तथा आधुनिक सामग्रीको तालिका बनाई राख्न लगाउनुहोस् ।

(ख) घरमा दैनिक जीवनमा उपयोगी हुने उपकरणको प्रयोग तथा महत्त्व र त्यसको विकल्पमा प्रयोग गरिने अर्को सामग्रीका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

(ग) वनस्पतिको बोक्राबाट कागज बनाउने प्रविधि सम्बन्धी भिडियो देखाई छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ
२५

आरन र होज्यारी

१. आरन प्रविधि

(क) परिचय

आरन भनेको सानो ठाउँमा कुटो, कोदालोलगायत दैनिक भान्सा र खेतीपातीका लागि प्रयोग गरिने उपकरण निर्माण तथा मर्मत गर्ने उद्योग हो । आरनमा धातुजन्य वस्तुलाई गालेर वा पगालेर निश्चित स्वरुपको भाँडा वर्तन या हात हतियार बनाइन्छन् । आरन प्रविधि भनेको फलाम, तामा आदि धातु तताएर पिटीपिटी औजार बनाउने परम्परागत सिप हो। मानव सभ्यतामा खेतीपाती सुरु हुनुभन्दा अगाडि नै हतियारको आविष्कार भइसकेको थियो । कृषिसँगै धातुजन्य औजारको विकासमा तीव्रता आयो ।त्यसैले हाम्रो समाजको सबैभन्दा पुरानो उद्योग आरनलाई मान्न सकिन्छ ।

(ख) आरनमा के गरिन्छ ?

आरन प्रविधिमा फलामलाई भट्टीमा तताइन्छ। त्यसपछि तताएको फलामलाई निहाईमा राखेर हातौडाले पिटिन्छ। आवश्यक आकार दिएपछि पानी वा तेलमा चिस्याइन्छ र अन्त्यमा धार लगाइन्छ। यसरी विभिन्न औजार तयार गरिन्छन्। फलाम पिटेर हसियाँ, कोदाली, फाली आदि औजार बनाउन त्यति सजिलो छैन । यसका लागि उच्च शारीरिक शक्तिको आवश्यकता पर्छ ।

आल्म्युनियम 'सिल्टे' र तामाका भाँडाबाट बेग्लै आवाज निस्केको हुन्छ । हतियार अर्जाप्दा र रेट्दा बेग्लै आवाज आउँछ । आरनमा जाँदा खलाँतीले सास फेर्दा र कोइला भर्भराउँदा बेग्लाबेग्लै आवाज निस्केको हुन्छ । मन्दिरमा बज्ने घण्ट, मन्दिरभित्र स्थापित हुने मूर्ति आदि बनाउँदा पित्तल एवम् ढलोट जस्ता धातुको काम हुन्छ । यसै पनि घन्टीको आवाज यो संसारकै सबैभन्दा सुमधुर ध्वनि हो । त्यसलाई पनि आरनमा कुटेर नै बनाइन्छ ।

किसानहरु प्रायः आरनसँग कही न कतैबाट जोडिएका हुन्छन् । विशेष गरी खर काट्ने समय र धान काट्ने

समयको केही दिन अगाडि हसियाँमा धार लगाउनुपर्ने हुन्छ । यस कामलाई अर्जाप्ने पनि भनिन्छ । आरन त्यस्तै काममा बढी व्यस्त हुन्छ । खेती लगाउनुअगाडि कोदालो, हलाको फालीलगायत औजार बनाउन व्यस्त हुन्छ । अलि फुर्सदिलो समयमा आरनमा गाग्री, कसौँडीलगायतका घरायसी भाँडा वर्तन बनाउने गरिन्छ ।

(ग) परम्परागत आरन कार्य

समाजमा जसै कार्य विभाजन प्रणाली सुरु भयो त्यही बेलादेखि नै यो अत्यन्तै जोखिमपूर्ण, अफ्ठयारो र कडा मिहिनेत गर्नुपर्ने धातुसम्बन्धी काम थियो । यो काम गर्न विश्वकर्मा जात सक्षम थिए र गर्न थाले । यसरी धातुसम्बन्धी काम रोजेको समुदायलाई पछि कामी भन्न थालियो । कामी भन्ने शब्द कमाउनुसँग सम्बन्धित पनि छ । अहिले पनि कुनै पनि हतियारमा धार लगाउनु वा आरनमा लगेर त्यसको मर्मत गर्नुलाई कमाउनु भन्ने चलन छ ।

आरनको प्रयोगमा पहिले बालीघरे प्रथा थियो । यस प्रथाअन्तर्गत वर्षभरि आरनमा काम गरे बापत वार्षिक ज्यालाको रूपमा निश्चित बाली आफैँले उब्जाएको अन्नपात दिने लिने गरिन्थ्यो । आरन कमाए बापत अथवा घरका औजार मर्मत गरेबापत आरनमा काम गर्नेले बेग्लै बाली उठाउँथे । आरनमा बिहानैदेखि काम सुरु हुन्थ्यो । त्यहाँ काम लिन आउनेलाई बिष्ट भनिन्थ्यो । कोही आरनको छेवैमा बसेर हसियाँ अर्जापेको हेरेर समय बिताउँथे । त्यहाँ पहिला आउनेले पहिलो पालो पाउँथे ।

आरनमा भइरहेका गतिविधि हेर्दा रमाइलो लाग्छ । खलाँतीले एक तमासले फालेको हावामा कोइला अलिकति माथिसम्म उड्दै झर्दै गर्छन् । जतिजति खलाँतीले हावा फुक्दै जान्छ भुङ्ग्रामा रापिएर हसियाँ रातो हुँदै आउँछ अनि खलाँती रोकेर बनाउने व्यक्तिले हँसियाको बिंड समातेर सानो घनले धारमा पिट्न थाल्छन् । धार पातलो हुँदै आउँछ, फलाम सेलाउँदै जान्छ । अनि फेरि अर्को चरणका लागि हँसियालाई भट्टीमा राखेर खलाँती चलाइन्छ अनि आउँछ उही स्वाँ...स्वाँ... आवाज ।

कुनै समय दलित समुदायको पहिचानका रूपमा रहेको आरन पेसाप्रति पछिल्लो पुस्ताको आकर्षण छैन । पहिले छुवाछुतलाई निकै कडासँग पालना गरिन्थ्यो । तर समय फेरिएको छ । अहिले यो काम गर्ने व्यक्तिको अभाव हुँदै गएकाले आरन व्यवसाय सङ्कटमा छ । पछिल्लो समय आरन व्यवसायमा आबद्ध भएका बिरलै भेटिन्छन् ।

वैदेशिक रोजगारसँगै पेसाप्रति सम्मान नभएको भन्दै युवापुस्ता आरन पेसामा नलाग्दा पुर्ख्यौली पेसा ओझेलमा पर्दै आएको छ । आरन पेसामा मिहिनेतअनुसारको आम्दानी नभएको भन्ने गुनासो छ । त्यसैले नयाँ पुस्ता विदेश पलायन भइरहेको छन् ।

(घ) हालको अवस्था

पहिले बालीघरे भएको यो व्यवसाय अहिले परिवर्तन भएको छ । यस व्यवसायमा काम गर्नेले एक्लैले काम गर्दा पनि झन्डै मासिक ६० हजारसम्म कमाउन सक्छन् । पछिल्लो समय स्थानीय तहले समेत यस्ता व्यवसायीलाई सहयोग गरेको छ । यससम्बन्धी काम गर्न धेरै दुःख छ । जङ्गलमा गएर रुख काटी जलाएर कोइला बनाउनुपर्छ तर सामुदायिक वन प्रशासनले काठ काट्न नदिँदा अहिले कोइला पाउनै समस्या छ । टोखामा पनि उहिलेदेखि नै आरन तथा औजार व्यवसाय सञ्चालन हुँदै आएका छन् । यस कामबाट खेतीपातीमा संलग्न किसानका लागि चाहिने कोदाला, कोदाली, हँसिया, चुपी आदि अनेकौँ औजार निर्माण हुन्छन् । भाँचिएका औजारको पुनर्निर्माण गर्ने काम पनि हुन्छ । औजार बनाउने परम्परागत आरन टोखा नगरपालिकाको वडा नं. १, २ र ७ मा छन् । हिजोआज अन्य वडामा पनि यस्ता व्यवसाय सञ्चालन भइरहेका छन् ।

२. होज्यारी र कार्पेट

(क) परिचय

उनी बस्त्र बुन्ने कार्यलाई होज्यारी पनि भनिन्छ। उनबाट धागो तयार गरी कपडा बुन्ने प्रक्रिया नेपालको परम्परागत तथा आर्थिक दृष्टिले महत्त्वपूर्ण पेसा हो।

नेपालमा उन/धागो तयारी र कपडा निर्माण परम्परागत तथा आधुनिक दुवै प्रकारका गतिविधि र पेसासँग जोडिएको महत्त्वपूर्ण क्षेत्र हो। यस क्षेत्रले विशेष गरी हिमाली र पहाडी भूभागमा जीवनयापन, संस्कृति र अर्थतन्त्रसँग सम्बन्ध राख्छ । यस व्यवसायमा सबैभन्दा पहिले भेडा वा अन्य जनावरबाट उन काटिन्छ। त्यसपछि उनलाई सफा गरी सुकाइन्छ। त्यसलाई काडेर धागो बनाइन्छ। धागालाई आवश्यक परे रङ्गाइन्छ र तानमा राखेर कपडा बुनिन्छ। अन्त्यमा कपडालाई सफा र आकर्षक बनाएर प्रयोग वा बिक्री गरिन्छ। यसरी उनबाट धागो बनाएर कपडा उत्पादन गर्ने प्रक्रिया नेपालको महत्त्वपूर्ण परम्परागत पेसा हो।

(ख) उन तयारीसम्बन्धी क्रियाकलाप

(अ) कच्चा पदार्थको स्रोत

उन सङ्कलन उन तयारीको पहिलो चरण हो । उनी कपडाका लागि भेडा, च्याङ्ग्रा (हिमाली बाख्रा), याक आदिबाट उन प्राप्त हुन्छ । नेपालको हिमाली क्षेत्र (मुस्ताङ, डोल्पा, हुम्ला) मा बढी उत्पादन हुन्छ । टोखामा व्यक्तिगत तवरले खरायो, भेडा आदिबाट उन सङ्कलन गर्ने प्रयास भएको पाइन्छ ।

(आ) तयारी प्रक्रिया

उन तयारीका लागि सर्वप्रथम उन भएका जनावरको रौँ काटिन्छ। रौँलाई राम्रोसँग सफा गरिन्छ । यसो गर्दा धुलो, मैलो हट्छ । आजकल यसका लागि मेसिनको प्रयोग गर्न सकिन्छ । रौँलाई धोएपछि घाममा राम्रोसँग सुकाइन्छ। त्यसपछिको चरण काड्ने/छानेर मिलाउने (Carding) हो । कार्डिङ उन उत्पादनमा एक महत्त्वपूर्ण यान्त्रिक प्रक्रिया हो जसले कच्चा फाइबरलाई पातलो, समानान्तर वेबमा सफा गर्छ, छुट्याउँछ र पङ्क्तिबद्ध गर्छ, । त्यसपछि चर्खा वा हातबाट धागो तयार गरिन्छ।

(ग) कार्पेट वा अन्य कपडा निर्माण

धागोबाट विभिन्न खालका कपडा निर्माण गरिन्छ । कार्पेट वा कपडा निर्माण प्रक्रियामा रङ्गाउने, बुन्ने, डिजाइन र सजावट गर्ने तथा अन्तिम रूप दिने कार्य क्रमश: आउँछन् । सामान्यतया धागो रङ्गाउँदा प्राकृतिक वा कृत्रिम रङ प्रयोग गरिन्छ। त्यसपछि तानाबाना (loom) वा सुई वा कुरुस प्रयोग गरेर कपडा बुन्ने गरिन्छ । बुन्दा कार्पेट वा कपडामा परम्परागत बुट्टा, आकृति बनाइन्छ। अन्तिममा कार्पेट वा कपडा सफा र काटछाँट गरी बिक्रीयोग्य बनाइन्छ। कार्पेट निर्माण गर्दा छेउ किनारा कस्ने र डिजाइन हाल्ने कार्य अनिवार्य मानिन्छ । टोखाका महिलाहरू तयारी उनी धागाबाट स्वेटर, मोजा, झोला, पछ्यौरा, चकटी, लेस आदि बुनिरहेको भेटिन्छन् ।

(घ) उत्पादन हुने सामग्री

उनी धागोबाट ओछ्याउन र ओढ्न मिल्ने कार्पेट, गलैँचा, कम्बल, राडी–पाखी बनाइन्छ । यसबाट स्वेटर, टोपी, मोजा जस्ता व्यक्तिगत प्रयोजनका सामग्री पनि बनाइन्छ । यसबाट बनेको शल, पछ्यौरा ओढेर महिलाहरूले जाडोयाममा आफूलाई न्यानो गराउँछन् । उनबाट बनेका डोका/झोला पनि उत्तिकै रुचाइन्छ ।

(ङ) सम्बन्धित पेसा

उनसँग सम्बन्धित धेरै पेसा लाभान्वित भइरहेका हुन्छन् । पहिलो त पशुपालक हुन् जसले उन उत्पादन गर्ने भेडा, च्याङ्ग्रा पाल्छन् । त्यसपछि धागो कात्ने, बुन्ने, रङ्गाउने, व्यापारी वा निर्यातकर्ता आउँछन् । यस

कार्यमा विशेष गरी महिलाको ठुलो सहभागिता हुन्छ ।

(च) नेपालमा यसको महत्त्व

उन व्यवसाय रोजगारीको प्रमुख स्रोत भएको छ । यसबाट ग्रामीण क्षेत्रमा आयआर्जनमा सहयोग मिलेको छ । यसले एकातर्फ परम्परागत सिप संरक्षणमा सहयोग मिलेको छ भने अर्को तर्फ देश विदेशमा यसको निर्यात गरी आम्दानी बढाउन मद्दत मिलेको छ । नेपाली गलैँचा र उनी कपडा विदेशमा लोकप्रिय मानिन्छ ।

(छ) चुनौती

यस व्यवसायमा पनि केही चुनौती छन् । प्रथमत: यसले उनजस्तै देखिने वा त्यस्तै काम गर्ने आधुनिक कपडासँग प्रतिस्पर्धा गर्नुपरेको छ । उन व्यवसायका पशुपालकमा अनाकर्षण भएकाले कच्चा पदार्थको कमी भएको छ । परम्परागत कार्यमा नयाँ पुस्ताको अरुचि हुनाले सिप हस्तान्तरणमा कमी भएको छ । यस व्यवसायमा बजार व्यवस्थापनमा पनि समस्या देखिएको छ ।

(ज) सुधारका उपाय

यस व्यवसायको उत्थान र विकासका लागि इच्छुकलाई सिप विकास तालिम दिनुपर्छ । यस व्यवसायलाई परम्परागत कार्यमा सीमित नराखी आधुनिक डिजाइन र प्रविधिको प्रयोग गर्नुपर्छ । यसलाई अभिवृद्धि गर्ने सहकारी तथा उद्योगको विकास गर्नुपर्छ । सरकारी तवरवाट पनि आवश्य प्रचारप्रसार र समन्वय गरी अन्तर्राष्ट्रिय बजार विस्तार गरिनुपर्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको सही विकल्पमा (√) चिह्न लगाई उत्तर दिनुहोस् :

(क) उन प्राप्त हुने मुख्य जनावर कुन हो ?

(अ) गाई　　(आ) भेडा

(इ) घोडा　　(ई) कुकुर

(ख) धागो बनाउने प्रक्रियालाई के भनिन्छ ?

(अ) बुनाइ　　(आ) रङ्गाइ

(इ) स्पिनिङ　　(ई) कटाइ

(ग) उनी कपडा उद्योगको मुख्य महत्त्व के हो ?

(अ) प्रदूषण बढाउने (आ) आयआर्जन गर्ने

(इ) वन विनाश गर्ने (ई) पानी खपत बढाउने

(घ) निहाई केका लागि प्रयोग हुन्छ ?

(अ) तताउन (आ) पिट्न आधार दिन

(इ) काट्न (ई) रङ लगाउन

(ङ) तलमध्ये कुन आरनबाट बनेको हो ?

(अ) कापी (आ) कोदालो

(इ) कुचो (ई) बोतल

२. तलका प्रश्नको अति सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

(क) आरन प्रविधि केसँग सम्बन्धित छ ?

(ख) धौँकनीको काम के हो ?

(ग) तान (Loom) केका लागि प्रयोग हुन्छ ?

(घ) जाडामा लगाइने स्वेटर केबाट बनेको हो ?

(ङ) आरन प्रविधिमा प्रयोग हुने मुख्य उपकरण के के हुन् ?

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) आरन भनेको के हो ? यसको मुख्य प्रयोग क्षेत्र कुन हो ?

(ख) आरन प्रविधिबाट के के बनाइन्छ ?

(ग) आरन प्रविधि र उनी कपडा निर्माणको एउटा एउटा महत्त्व लेख।

(घ) उनको मुख्य स्रोत के हो ? धागो बनाउने प्रक्रियालाई के भनिन्छ ?

(ङ) उनी कपडा बुनाइका लागि प्रयोग हुने उपकरण के के हुन् ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) आरन प्रविधिको प्रक्रिया वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) टोखामा आरन व्यवसायको अवस्था अहिले कस्तो छ ?

(ग) उनबाट कपडा वा कार्पेट निर्माण हुने प्रक्रिया वर्णन गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

(क) आरन व्यवसाय सङ्कटमा छ भन्ने भनाइका विपक्षमा गहकिला तर्क प्रस्तुत गर्दै बादविवादका लागि आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) उनी व्यवसायमा लागेका व्यवसायी वा व्यापारीसँग छलफल वा सोधखोज गरी यस क्षेत्रका चुनौती र सुधारका उपायका बारेमा सूची तयार गर्नुहोस् र कक्षामा टाँस गर्नुहोस्।

सिकाइ सहजीकरण

(क) विद्यार्थीहरूलाई घर परिवारले गरिरहेको पेसा व्यवसायको बारेमा सोध्ने र छलफल गराउनुहोस् ।

(ख) आरन चलाईरहेको स्थानको भिडियो देखाएर वा नजिकैको आरनमा लगेर यससम्बन्धी प्रविधिको व्याख्या गरिदिनुहोस् ।

(ग) उनी वस्त्र देखाई यस्ता कपडा कसैले बुन्ने गरेको देखेका छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् । यस्ता वस्त्र बुन्ने होज्यारी र कार्पेट बनाउने मेसिनको चित्र देखाई जानकारी दिनुहोस् ।

(घ) आरन तथा होज्यारीको महत्त्व, उपकरण, सिप र सिद्धहस्त व्यक्ति तथा देखिएका समस्याका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।