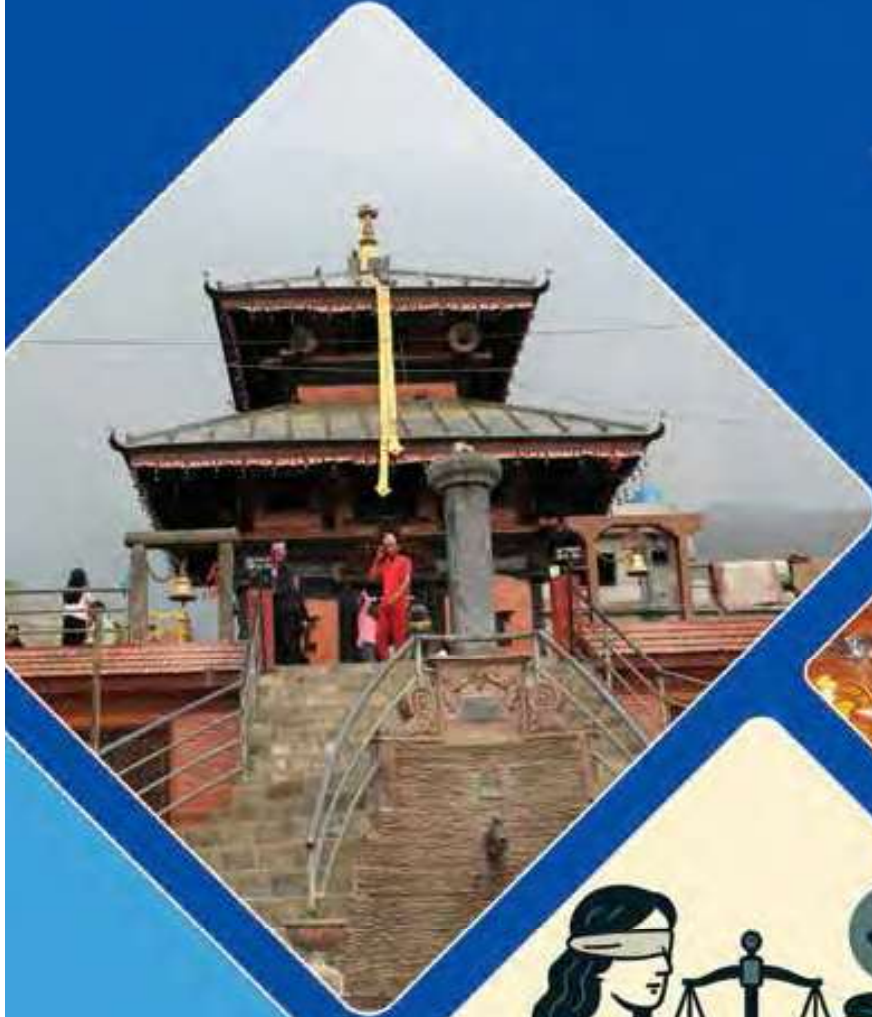


परीक्षणाका लागि

हाम्रो टोखा

कक्षा

८



हाम्रो टोखा

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा

८

“कला, संस्कृतियुक्त, स्वच्छ, समुन्नत टोखा नगर”

टोखा नगरपालिका

हाम्रो नगरपालिका

हाम्रो नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

मैजुहिटी काठमाडौं

बागमती प्रदेश, नेपाल



प्रकाशक

टोखा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
मैजुहिटी, टोखा काठमाडौं

लेखक तथा सम्पादक

दामोदर न्यौपाने
९८५१०९१५५७

भाषा सम्पादन

मीनराज बसन्त

प्रकाशन :

प्रथम संस्करण, २०८१
दोस्रो संस्करण, २०८३

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

विषयसूची

अध्याय एक

स्थानीय जनसङ्ख्या, वातावरण र जैविक विविधता	१
पाठ एक : सामाजिक सांस्कृतिक अन्तरघुलन	१
पाठ दुई : जनसङ्ख्या परिवर्तन र बसाइँसराइ	६
पाठ तीन : भौगोलिक अवस्था	११
पाठ चार : जैविक विविधता	१५
पाठ पाँच : जलाधार क्षेत्र संरक्षण	२१
पाठ छ : वातावरण प्रदूषण	२६
पाठ सात : फोहोरमैला व्यवस्थापन	३१

अध्याय दुई

प्रकोप तथा विपत् व्यवस्थापन	३६
पाठ एक : प्रकोप र विपत्	३६

अध्याय तीन

धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक र भाषिक सम्पदा	४१
पाठ एक : सम्पदा	४१
पाठ दुई : टोखाका व्यक्तित्व र संस्था	४८
पाठ तीन : चाडपर्व र परम्परागत सङ्गीत	५४

अध्याय चार

सामाजिक मूल्यमान्यता र सकारात्मक व्यवहार	६४
पाठ एक : हाम्रा जनप्रतिनिधि	६४
पाठ दुई : समाज	७१

अध्याय पाँच

स्थानीय पेसा, व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप

७४

पाठ एक : कृषि

७४

पाठ दुई : व्यापार

८३

पाठ तीन : उद्योग

८७

पाठ चार : पर्यटन

९१

अध्याय छ

खेलकुद तथा शारीरिक सुस्वास्थ्य

९४

पाठ एक : स्वास्थ्य, योग र खेल

९४

अध्याय सात

जीवनशैली र संस्कार

९९

पाठ एक : जीवनशैली

९९

पाठ दुई : संस्कार

१०५

पाठ तीन : बोलीचाली र शिष्टाचार

१११

पाठ चार : स्वस्थ बानी

११६

पाठ पाँच : पूजा

११९

अध्याय आठ

परम्परागत ज्ञान, सिप र प्रविधि

१२५

पाठ एक : परम्परागत ज्ञान

१२५

पाठ दुई : परम्परागत सिप

१३३

पाठ तीन : परम्परागत प्रविधि

१३७

सामाजिक सांस्कृतिक अन्तरघुलन



हाम्रो टोखामा विभिन्न जातजाति, भाषाभाषी र संस्कृति भएका मानिसहरूको बसोबास छ । अनेक जातिबिच एकता छ । एकअर्काको संस्कृतिमा हामी रमाइराखेका हुन्छौं । अन्तरघुलनको उदाहरण यही हो । विभिन्न जातजाति, भाषाभाषी र संस्कृति भएका मानिसबिच एकअर्कामा घुलमिल हुनु नै सामाजिक सांस्कृतिक अन्तरघुलन हुनु हो । यसमा मानिसहरू एकअर्काको संस्कृति, परम्परा, संस्कृति, चाडपर्व, भाषा, रहनसहन सिक्छन् । एकअर्काको संस्कृतिको सम्मान गर्छन् । हाम्रो कक्षामा पनि विभिन्न जातजाति, भाषाभाषी र संस्कृति मान्ने साथीहरू हुनुहुन्छ । हामी पनि सबैसँग मिलेर बसेका छौं नि ! यसरी बस्दा, पढ्दा, खानेकुरा खाँदा, खेल्दा, कुराकानी गर्दा पनि सामाजिक सांस्कृतिक अन्तरघुलन भइरहेको हुन्छ ।

हामी सबै मिलेर दसैं मनाउँछौं । ल्होसार मनाइराखेका हुन्छौं । तिहारमा देउसीभैलो खेलिरहेका हुन्छौं । गाईजात्रा तथा इन्द्रजात्रामा सहभागी भएका हुन्छौं, नेवारी खानामा रमाउँछौं । सत्यनारायणको पूजामा

क्षेत्री बाहुनकहाँ गएर प्रसाद खाइरहेका हुन्छौं । टोखा बहुभाषी, बहुजाति भएको नगर हो । यहाँ हिन्दु, बौद्ध, किराँत, जैन, मुस्लिम, क्रिश्चियन जस्ता धार्मिक समुदाय छन् । यी सबै मिलेर बसेको समाज हो हाम्रो । यो सामाजिक सांस्कृतिक अन्तरघुलनको उदाहरण हो ।

सामाजिक सांस्कृतिक अन्तरघुलनको महत्त्व

१. एकता र सद्भाव

सामाजिक सांस्कृतिक अन्तरघुलनले समाजका विभिन्न समुदायबिच एकता गराउँछ । सद्भाव बढाउँछ । एकअर्काको संस्कृति बुझेर सम्मान गर्दा मनमुटाव कम हुन्छ । यसले शान्तिको वातावरण निर्माण गर्न सहयोग गर्छ ।

२. ज्ञान र अनुभव

एकअर्कामा अन्तरघुलन हुँदा नयाँ ज्ञान प्राप्त हुन्छ । नयाँ अनुभव सञ्चय हुन्छ । विभिन्न संस्कृतिबारे थाहा पाउँदा हाम्रो ज्ञानको दायरा फराकिलो हुँदै जान्छ ।

३. विविधताको सम्मान

यसले हामीलाई विविधताको सम्मान गर्न सिकाउँछ । सबै संस्कृति उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छन् भन्ने भावना विकसित हुन्छ ।

४. नयाँ सोच र सिर्जना

विभिन्न संस्कृतिको मिश्रणले गर्दा नयाँ सोच र सिर्जनालाई प्रोत्साहन गर्छ । नयाँ कला, सङ्गीत, साहित्य र प्रविधिको विकास हुन्छ ।

हामी के गर्न सक्छौं ?

क) साथीहरूसँग सांस्कृतिक आदानप्रदान

विभिन्न जातजाति र संस्कृति भएका साथीहरूसँग मित्रता बढाउनुपर्छ । एकअर्काका चाडपर्व, रीतिरिवाज र परम्पराका बारेमा जानकारी लिनुपर्छ, दिनुपर्छ । साथीको घरमा गएर उनीहरूको संस्कृति नजिकबाट अनुभव पनि गर्नुपर्छ ।

ख) सांस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागी

टोखामा आयोजना हुने सांस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागी हुनुपर्छ । यसो गर्दा संस्कृति नजिकबाट बुझ्न पाइन्छ । स्थानीय मेला, पर्व, जात्राका साथै विद्यालयमा हुने सांस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागी हुनुपर्छ । आफूले पनि संस्कृति भल्कने कार्यक्रममा प्रस्तुति दिने गर्नुपर्छ ।



ग) टोखाका संस्कृतिबारे तथ्य सङ्कलन

टोखाको इतिहास, संस्कृति र परम्पराबारे जानकारी सङ्कलन गर्नुपर्छ । तथ्याङ्क सङ्कलन गर्न स्थानीय जेष्ठ नागरिकसँग अन्तर्वार्ता लिने र अनुभव सुन्ने गर्नुपर्छ । उहाँहरूको ज्ञानले धेरै विषय बुझ्न सघाउँछ । त्यसैगरी टोखाका ऐतिहासिक स्थल भ्रमण गर्दा पनि धेरै तथ्य बुझिन्छ । त्यहाँका शिलालेख, ताम्रलेख आदिमा केही न केही लेखिएको हुन्छ । केही लेखिएको नभेटिए कुनै विज्ञसँग कुराकानी गरेर पनि जानकारी लिन सकिन्छ ।

घ) भाषा र संस्कृतिको कक्षा

विभिन्न भाषा र संस्कृति सिक्न त्यहीअनुसारका कक्षा सञ्चालन गर्न सकिन्छ । विशेषगरी युवा वर्गलाई आफ्नो सांस्कृतिक पहिचानको बारेमा सजग गराउनुपर्छ । एकअर्काको भाषा सिक्दा आपसी समझदारी बढ्नुका साथै सांस्कृतिक आदानप्रदान सहज हुन्छ ।



ङ) सफाइ अभियानमा सहभागी

हामी टोखाका खोलानाला, सांस्कृतिक सम्पदा र ऐतिहासिक स्थलको सरसफाइमा सहभागी हुनुपर्छ । विद्यालय र समुदायमा सरसफाइ अभियान चलाउँदा सामाजिक सांस्कृतिक अन्तरघुलन सहज हुन्छ ।

हामी सबै टोखामा मिलेर बसेका छौं । टोखाको संस्कृति हामी सबैको साभ्भा संस्कृति भएकाले यहाँका धार्मिकस्थल हामी सबैका साभ्भा हुन् । यी स्थल तथा सम्पदाको संरक्षण र प्रचारप्रसार गर्नु हाम्रो दायित्व हो । तर हामीले आफ्नो संस्कृति र भाषा बिसँदै गएका छौं । त्यसैकारण हाम्रा संस्कृति सङ्कटमा पर्दै गएका छन् । सम्पदा मासिँदै गएका छन् । यसतिर पनि हामीले ध्यान दिनुपर्छ ।



हामी हाम्रो संस्कृति संरक्षणका लागि प्रसारप्रसार गरेर योगदान गर्न सक्छौं । त्यसका लागि आफ्नो सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्न सकिन्छ । सामाजिक सञ्जालमा यहाँका सम्पदा, संस्कृतिको बारेमा लेख्यौं भने धेरैले थाहा पाउँछन् । टोखा बाहिर पनि हाम्रो संस्कृति यस्तो छ है भनेर थाहा हुन्छ । यस्ता गतिविधि गरेर टोखामा सामाजिक र सांस्कृतिक अन्तरघुलन बढाउन सक्छौं ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- क) सामाजिक सांस्कृतिक अन्तरघुलन भनेको के हो ?
- ख) टोखामा सांस्कृतिक अन्तरघुलन किन महत्त्वपूर्ण छ ?
- ग) सांस्कृतिक कार्यक्रमले के भूमिका खेल्छ ?
- घ) टोखामा विद्यार्थीले सांस्कृतिक अन्तरघुलनमा कसरी योगदान पुऱ्याउन सक्छन् ?
- ङ) सांस्कृतिक अन्तरघुलनमा भाषाको भूमिका कस्तो हुन्छ ?
- च) टोखामा सांस्कृतिक अन्तरघुलनलाई कसरी प्रवर्धन गर्न सकिन्छ ?

२. तलका प्रश्नको लामा उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) टोखामा सामाजिक सांस्कृतिक अन्तरघुलनका महत्त्व र चुनौती के छन् ?
- ख) टोखामा सांस्कृतिक अन्तरघुलनलाई बढाउन के कस्ता कार्यक्रम गर्न सकिन्छ ?

३. जोडा मिलाउनुहोस् :

सामाजिक सांस्कृतिक अन्तरघुलन	सबै संस्कृति महत्त्वपूर्ण
दसैं र तिहार	तथ्य सङ्कलन
विविधताको सम्मान	विभिन्न जातिबिच एकता
स्थानीय जेष्ठ नागरिकसँग अन्तर्वाता	साभ्ना चाडपर्व
	सांस्कृतिक सम्पदा

४. तलको अनुच्छेद पढेर दुईओटा प्रश्न तयार पार्नुहोस् :

टोखा एक बहुजातीय, बहुभाषिक र बहुसांस्कृतिक नगर हो जहाँ विभिन्न समुदायहरू एकता र सद्भावका साथ मिलेर बसेका छन्। यहाँका मानिसहरू एकअर्काको संस्कृति, चाडपर्व र परम्परालाई सम्मान गर्दै आपसमा घुलमिल हुन्छन्। यस अन्तरघुलनले ज्ञान, अनुभव र विविधताको सम्मान बढाउँछ, साथै नयाँ सोच र सिर्जनालाई पनि प्रोत्साहन गर्छ। टोखाको सामाजिक सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्नु सबैको साभ्पा दायित्व हो।

परियोजना कार्य :

टोखामा आफू गएका सांस्कृतिक कार्यक्रमको फोटो खिचेर प्रदर्शनी गर्नुहोस्।

सिकाइ सहजीकरण :

सामाजिक सांस्कृतिक अन्तरघुलनको अर्थ र महत्त्व बुझाउँदै विद्यार्थीलाई आफ्ना समुदायका उदाहरण दिन प्रेरित गर्नुहोस्। टोखाका विविध संस्कृति र चाडपर्वको चर्चा गर्दै अन्तरघुलन बढाउने उपायमा सामूहिक छलफल गराउनुहोस्। स्थानीय संस्कृति र सम्पदा संरक्षणमा विद्यार्थीको भूमिकामा जोड दिँदै, एकता, सद्भाव र विविधताको सम्मानबारे निष्कर्ष निकाल्नुहोस्।



टोखामा जनसङ्ख्या परिवर्तन र बसाइँसराइको प्रभाव धेरै परेको छ । जनसङ्ख्या परिवर्तन र बसाइँसराइ के हो ? यी दुईबिच के फरक छ ? चर्चा गरौं ।

क) जनसङ्ख्या परिवर्तन

जनसङ्ख्या परिवर्तन भनेको कुनै ठाउँको मानिसहरूको सङ्ख्यामा हुने परिवर्तन हो । हाम्रो टोखामा हेर्ने हो भने १० वर्षअघिको जनसङ्ख्या र अहिलेको जनसङ्ख्यामा भिन्नता छ । जनसङ्ख्या परिवर्तन बढ्न पनि सक्छ, घट्न पनि सक्छ । जनसङ्ख्या परिवर्तन सामान्यतया तीन कारणले हुन सक्छ :

अ) जन्म : जन्मदर भनेको कुनै निश्चित समयमा जन्मिएका शिशुहरूको सङ्ख्या हो । जन्मदर बढी भएमा जनसङ्ख्या बढ्छ र कम भएमा घट्छ ।

आ) मृत्यु : मृत्युदर भनेको कुनै निश्चित समयमा मृत्यु भएका व्यक्तिको सङ्ख्या हो । मृत्युदर बढी भएमा जनसङ्ख्या घट्छ भने कम भएमा बढ्छ । स्वास्थ्य सेवा, पोषण, सरसफाइ र जीवनशैलीका कारण मृत्युदरमा परिवर्तन हुन्छ ।

इ) बसाइँसराइ : बसाइँसराइले कुनै पनि क्षेत्रको आकार संरचनामा फरक ल्याउँछ । त्यसैले जनसङ्ख्या संरचनामा फरक पार्ने तत्त्व बसाइँसराइ पनि हो ।

ख) बसाइँसराइ

बसाइँसराइ भनेको एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा बस्न जानु हो । यसलाई सरल भाषामा भन्दा आफ्नो घर, गाउँ, सहर वा देश छोडेर अर्को ठाउँमा बस्न जानु नै बसाइँसराइ हो । कामको खोजी गर्न, राम्रो शिक्षा हासिल गर्न, नयाँ जीवनशैली अपनाउन, प्राकृतिक प्रकोप, युद्ध वा द्वन्द्व आदिबाट जोगिन बसाइँसराइ हुने गर्छ ।



बसाइँसराइका प्रकार

१. आन्तरिक बसाइँसराइ

आफ्नो देशभित्र एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा बस्न जानु आन्तरिक बसाइँसराइ हो । जस्तै : एक गाउँबाट अर्को गाउँ जानु, गाउँबाट सहर जानु ।

२. बाह्य बसाइँसराइ

आफ्नो देश छोडेर अर्को देशमा बस्न जानु बाह्य बसाइँसराइ हो । राम्रो अवसरको खोजी वा राम्रो जीवनशैली बिताउने चाहना आदिले मानिस विदेश जान्छन् । त्यसैगरी आफ्ना परिवारका सदस्य विदेशमा हुनु, राम्रो शिक्षाको अवसर खोज्नु, केही देशले प्रदान गर्ने सामाजिक सुरक्षामा लोभिनु जस्ता आकर्षक सामाजिक कारणले पनि बाह्य बसाइँसराइ हुने गर्छ । हाम्रो देशबाट बाह्य बसाइँसराइ हुने क्रम बढेको छ ।

बसाइँसराइका प्रभाव

बसाइँसराइले छोडेको ठाउँ र गएर बस्ने ठाउँमा दुवैमा प्रभाव पार्छ । यस्ता प्रभाव सकारात्मक पनि हुन्छन् र नकारात्मक पनि हुने गर्छन् ।

अ) सकारात्मक प्रभाव

बसाइँसराइले आर्थिक विकास, सामाजिक सांस्कृतिक प्रभाव, व्यक्तिगत विकास जस्ता सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।

१. आर्थिक विकास

कामको खोजीमा मान्छे एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा गएको हुन्छ । यसले श्रम बजारमा नयाँ ज्ञान र सिपको आगमन हुन्छ । त्यहाँ बसिरहेका रैथानेले नयाँ ज्ञान र सिप सिक्ने मौका पाउँछन् । बाहिरबाट आएका मान्छेसँगै लगानी पनि भित्रिन सक्छ । यसरी लगानी र व्यापार दुवैको अवसर सिर्जना हुन सक्छ ।

२. सामाजिक र सांस्कृतिक प्रभाव

बसाइँसराइसँगै विभिन्न संस्कृति र विचार भएका मान्छे आउँछन् । त्यसले संस्कृति र विचारको आदानप्रदान हुने वातावरण सिर्जना गर्छ । मानिसमा नयाँ विचार, नयाँ दृष्टिकोण सिर्जना गर्छ । यसले सामाजिक सांस्कृतिक विविधता बढाउँछ ।

३. व्यक्तिगत विकास

बसाइँ सदा मानिसले नयाँ अवसर पाउँछन् । अवसरले जीवन सुधार्छ । आत्मनिर्भर भइन्छ । आत्मनिर्भरताले मान्छेको आत्मविश्वास पनि बढाउँछ ।

आ) बसाइँसराइका नकारात्मक प्रभाव

बसाइँसराइका नकारात्मक पक्ष निम्नानुसार छन् :

१. जनसङ्ख्या परिवर्तन

बसाइँसराइले दुवै ठाउँको जनसङ्ख्या परिवर्तन हुन्छ । बसाइँसराइकै कारण नेपालका गाउँ रिक्ता हुन्छन् । खेतीकिसानी गर्ने मान्छे हुँदैनन् । खेतबारी बाँझा हुदै जान्छन् । सहरी क्षेत्रमा जनसङ्ख्याको चाप बढ्दै जान्छ । सहर प्रदूषित पनि उत्तिकै हुन्छ । हाम्रो टोखा पनि तीव्र रूपमा सहरीकरण भएको छ । घर धेरै बनेका छन् । यसले खेतीयोग्य जमिन मासिँदै गएको छ । खोलानाला फोहोर भएका छन् । यो जनसङ्ख्या परिवर्तनको असर हो ।

२. सामाजिक प्रभाव

बसाइँसराइले गर्दा पारिवारिक विखण्डन हुन्छ । बुबाआमा गाउँमा हुन्छन्, छोराछोरी कोही सहर जालान्, कोही विदेश जालान् । यसले गर्दा परिवार विखण्डन भयो अनि छिमेकी पनि टाढा भए । यसो हुँदा सामाजिक सम्पर्कमा कमी आउँछ । जसका कारण आगामी दिनमा सांस्कृतिक पहिचान पनि लोप हुन सक्छ । सामाजिक असमानता बढ्न सक्छ । चोरी, लुटपाट जस्ता आपराधिक क्रियाकलाप बढ्न सक्छन् ।

३. आर्थिक प्रभाव

बसाइँ सरेर गएको ठाउँमा सिपयुक्त जनशक्ति भए पनि आफ्नो थलो छाडेको ठाउँमा यस्तो जनशक्ति कम हुन सक्छ । कृषि उत्पादनमा कमी आउन सक्छ । अहिले ग्रामीण क्षेत्रमा खेतबारीमा काम गर्ने जनशक्ति नै नपाइने अवस्था आएको छ । यो बसाइँसराइकै प्रभाव हो । जनसङ्ख्याको अत्यधिक चापले सहरी क्षेत्रमा बेरोजगारी समस्या बढ्न सक्छ । गाउँमा जनशक्ति नहुने तर सहरमा बेरोजगार हुने समस्या नै अहिले हाम्रो देशमा देखिएको मुख्य समस्या हो ।

४. वातावरणीय प्रभाव

जनघनत्व बढी हुँदा सहरमा वातावरण प्रदूषण बढ्न सक्छ । सवारीसाधनको उपस्थिति बाक्लो हुन्छ । यसले धुवाँ बढाउँछ । साथै उद्योगधन्दा पनि सहरमै धेरै खुल्ने हुनाले थप प्रदूषण बढ्छ । तसर्थ बसाइँसराइको प्रभाव देश र क्षेत्रअनुसार फरक पर्न सक्छ । सकारात्मक र नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्ने भएकाले यसलाई व्यवस्थापन गर्न उचित नीति तथा कार्यक्रम चाहिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) जनसङ्ख्या परिवर्तन भनेको के हो ?
- ख) बसाइँसराइ किन हुन्छ ?
- ग) जन्मदरले जनसङ्ख्यामा कस्तो असर गर्छ ?
- घ) मृत्युदरले जनसङ्ख्यालाई कसरी असर गर्छ ?
- ङ) आन्तरिक बसाइँसराइ र बाह्य बसाइँसराइमा के फरक छ ?
- च) बसाइँसराइले समाजमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?

२. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) जनसङ्ख्या परिवर्तन हुनुका मुख्य कारण के के हुन् ? व्याख्या गर्नुहोस् ।
- ख) बसाइँसराइका सकारात्मक र नकारात्मक प्रभाव के के हुन् ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

३. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :

क) जनसङ्ख्या परिवर्तन भनेको निश्चित समयमा जन्मएका शिशुको सङ्ख्या हो । ()

ख) बसाइँसराइले छोडेको ठाउँमा नकारात्मक मात्र प्रभाव पार्छ । ()

ग) आन्तरिक बसाइँसराइमा मानिस आफ्नो देश छोडेर अर्को देशमा बस्न जान्छन् । ()

घ) बसाइँसराइका कारण सहरी क्षेत्रमा जनसङ्ख्याको चाप बढ्छ । ()

४. माथिको पाठ पढेर आठओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईँ बस्ने टोलमा जनसङ्ख्या परिवर्तन र बसाइँसराइको अवस्था अध्ययन गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

जनसङ्ख्या परिवर्तन र बसाइँसराइको अर्थ, प्रकार र प्रभावबारे विद्यार्थीलाई जानकारी दिनुहोस् । टोखाको उदाहरणसहित छलफल गरी विद्यार्थीलाई सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावबारे समूहमा बुँदा तयार पार्न लगाउनुहोस् । छलफलको निष्कर्षमा बसाइँसराइ व्यवस्थापनको आवश्यकता औँल्याउनुहोस् । समूह कार्यको सहभागिताका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।



टोखा काठमाडौँ उपत्यकाको उत्तरी भेगमा रहेको सुन्दर नगर हो । यो ठाउँ ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र प्राकृतिक रूपले महत्त्वपूर्ण छ ।

राजनीतिक रूपमा सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय गरी तीन तहको सरकार छ । कोसी, मधेस, बागमती, गण्डकी, लुम्बिनी, कर्णाली, र सुदूरपश्चिम गरी सातओटा प्रदेश छन् । ६ महानगरपालिका, ११ उपमहानगरपालिका, दुई सय ७६ नगरपालिका र चार सय ६० गाउँपालिका गरी सात सय ५३ स्थानीय सरकार छन् । त्यसमध्ये टोखा एक हो ।

टोखा नगरपालिकाको गठन २०७१ साल मङ्सिर १६ गते भएको हो । साबिकका भोर महाङ्काल, टोखा चण्डेश्वरी, टोखा सरस्वती, धापासी र गोङ्गबु गाविस समेटेर टोखा नगरपालिका गठन भएको हो । टोखा नगरपालिकाको कार्यालय मैजुहिटीमा छ ।

टोखाको भौगोलिक अवस्थिति २७ डिग्री ४३ मिनेट १९ सेकेन्ड उत्तरी अक्षांशदेखि २७ डिग्री ४८ मिनेट ५० सेकेन्ड उत्तरी अक्षांशमा फैलिएको छ । त्यसैगरी ८५ डिग्री २० मिनेट ९ सेकेन्ड पूर्वी देशान्तरदेखि ८५ डिग्री २३ मिनेट २८ सेकेन्ड पूर्वी देशान्तरसम्म फैलिएको छ । समुद्री सतहदेखि १२८० देखि २६५० मिटरसम्मको उचाइमा छ । ९७.११ वर्गकिलोमिटर कुल क्षेत्रफल रहेको यहाँको भू-भाग समथर र पहाड दुवै छ । यहाँको हावापानी मध्यम खालको छ । गर्मीमा अधिकतम तापक्रम २५ देखि ३० डिग्री

सेल्सियससम्म पुग्छ भने जाडोमा ० देखि १० डिग्री सेल्सियससम्म हुन्छ । शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्जबाट चिसो हावा आउने भएकाले काठमाडौंको तल्लो भागभन्दा अलि चिसो पनि हुन्छ ।

टोखाको भूगोलले यहाँको जनजीवन र संस्कृतिमा पनि प्रभाव पारेको छ । खोलानालाको उपलब्धताले माटो उर्वर बनाएको छ । त्यही भएर यहाँका मानिसको मुख्य पेसा नै कृषि हो । धान, मकै, तरकारी आदि यहाँका मुख्य बाली हुन् । कृषिमा आधारित जीवनशैलीले यहाँका मानिसलाई प्रकृतिसँग नजिक बनाएको छ । साथै मौसमअनुसारका काम, परम्परागत कृषि प्रणालीले यहाँको जीवनशैलीलाई सरल र परम्परागत बनाएको छ । प्राचीन टोखामा मुख्य पेसा कृषि थियो । तर कृषियोग्य उर्वर क्षेत्रमा सहरीकरण बढ्दै गएपछि कृषियोग्य जमिन पनि मासिँदै गएको छ ।

यहाँ बौडेश्वर महादेव, टोखा चण्डेश्वरीको सपनतीर्थ, टोखा सरस्वतीको भूतखेल चौर, धापासीको बसुन्धरादेवी, गोङ्गाबुको मनोहर तीर्थ, महादेवटारको महेन्द्रेश्वर जस्ता प्रमुख पर्यटकीय क्षेत्रहरू रहेका छन् । त्यस्तै यहाँका सरस्वतीपोखरी, गहनापोखरी, गणेशपोखरी, सपनतीर्थ र स्नानकुण्ड छन् । साथै यहाँका प्रमुख नदीहरूमा विष्णुमती, साङ्गले खोला र सपनतीर्थ छन् ।

यहाँ टोखा चण्डेश्वरी क्षेत्र, टोखा सरस्वती क्षेत्रमा प्राचीन ढुङ्गेधारा पनि छन् । टोखाका प्राचीन टोल यलाग, थलाग, तपलाक्षी, थनेलाक्षी, क्वनेलाक्षी, गःछें, पखुसी, देमलाक्षी, पिठेदोल, डकुलाग, ल्वापचा, यताफल, ताहालय जस्ता क्षेत्रमा पनि पोखरी र ढुङ्गेधारा छन् । यी ढुङ्गेधारा र पोखरी हाम्रा पुर्खाले छाडेर गएका महत्त्वपूर्ण सम्पदा हुन् । त्यसैगरी विभिन्न मन्दिर, सत्तल, जात्रा पर्व जस्ता सांस्कृतिक सम्पदाले पनि टोखा सिँगारिएको छ ।

टोखाको पूर्वमा बुढानीलकण्ठ नगरपालिका, पश्चिममा तारकेश्वर नगरपालिका र उत्तरमा नुवाकोट जिल्ला र दक्षिणमा काठमाडौं महानगरपालिका पर्छ । उत्तरतिर शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज क्षेत्र पर्छ । यो नगरपालिका यही निकुञ्जको नजिक भएकाले प्राकृतिक रूपमा सुन्दर त देखिन्छ नै, वातावरणीय हिसाबले सफा पनि छ ।

प्रशासनिक विभाजन

यस नगरपालिकामा ११ वटा वडा छन् । नगरपालिकाको कार्यालय वडा नम्बर-७ स्थित मैजुहिटीमा छ । केही वडाका आफ्नै भवन छन् भने केही भाडामा छन् । वडा नम्बर १ को कार्यालय भोर, महाङ्कालमा आफ्नै भवनमा छ । त्यस्तै वडा नम्बर २ को कार्यालय टोखा, चण्डेश्वरीमा आफ्नै भवनमा छ । वडा नम्बर ३ को कार्यालय टोखा, सरस्वतीमा आफ्नै भवनमा छ भने वडा नम्बर ४ र ५ को आफ्नै भवन नभएकाले भाडामा बसेका छन् । वडा नम्बर ६ को कार्यालय धापासी मनकामना मन्दिर छेउमा आफ्नै

भवनमा छ । यसका साथै वडा नम्बर ७ को कार्यालय तिलिङटारमा आफ्नै भवनमा छ भने ८ को कार्यालय बानियाँटार, जालपाचोकमा आफ्नै भवनमा छ । वडा नम्बर ९ को गोगड्बुमा आफ्नै भवनमा र १० को कार्यालय भाडामा छ । अर्को वडा नम्बर ११ को भवन चाहिँ गोगड्बु भण्डारी टोलमा आफ्नै भवनमा छ ।



९ नं. वडा कार्यालय

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) टोखा कुन जिल्लामा पर्छ ?
- ख) टोखा काठमाडौँ जिल्लाको कुन दिशामा अवस्थित छ ?
- ग) टोखाको मुख्य भौगोलिक विशेषता के हो ?
- घ) टोखाको नजिकमा कुन राष्ट्रिय निकुञ्ज अवस्थित छ ?
- च) टोखामा कतिओटा वडा छन् ?
- छ) टोखा नगरपालिका कार्यालय कहाँ छ ?

२. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

- क) टोखाको भौगोलिक अवस्थिति र प्राकृतिक विशेषता वर्णन गर्नुहोस् ।
- ख) टोखाको भूगोलले यहाँको जनजीवन र संस्कृतिमा कस्तो प्रभाव पारेको छ ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- क) टोखा काठमाडौँ उपत्यकाको भेगमा रहेको सुन्दर नगर हो ।

ख) नेपालको उत्तरमा चीन जोडिएको छ भने र पश्चिममा भारत जोडिएको छ ।

ग) टोखा नगरपालिकाको गठन वि.सं. साल मङ्सिर १६ गते भएको हो ।

घ) टोखाको पूर्वमा नगरपालिका पर्छ ।

४. माथिको पाठ पढेर आठओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

टोखाको भौगोलिक नक्सा तयार पार्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

टोखाको भौगोलिक परिचय दिँदै यसको महत्त्वबारे जिज्ञासा जगाइदिनुहोस् । पाठका मुख्य बुँदामा छलफल गरी विद्यार्थीलाई समूहमा टोखाको भूगोल र जनजीवनबारे छोटो प्रस्तुति दिन लगाउनुहोस् । निष्कर्षमा टोखाको भौगोलिक महत्त्वको सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् । छलफल र प्रस्तुतिका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

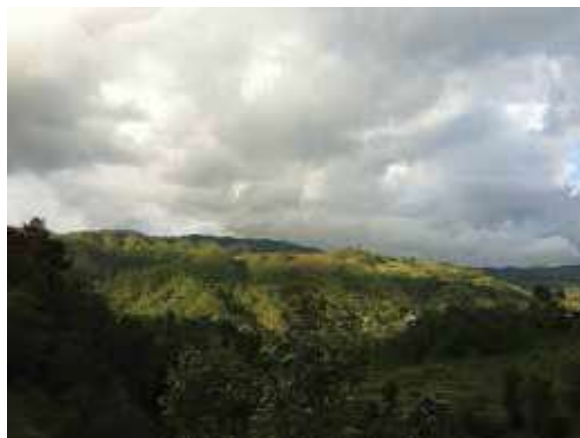
सरल भाषामा भन्नु पर्दा जैविक विविधता भनेको हाम्रो वरिपरि देखिने सबै प्रकारका जीवजन्तु, वनस्पति र तिनका विभिन्न प्रजातिहरू हुन् । पृथ्वीमा भएका कति जीवन छन्, ती जीवन कसरी फैलिएका छन् भनेर जैविक विविधताले देखाउँछ ।

सम्भन्नुस् त, तपाईंको घरको वरिपरि कति जीवजन्तु छन् ! कति धेरै रुखहरू छन् । घाँस छन् । फूल, बालीनाली, किराफट्याङ्ग्रा, सर्प, भ्यागुता, चरा, कुकुर र बिराला पनि छन् । सानो कमिलादेखि लिएर ठुला गाईभैँसीसमेत तपाईंले देख्नुभएकै होला । यी सबै फरक जीवजन्तु र वनस्पति हुन् । यी सबै मिलेर नै जैविक विविधता बनेको हो । यिनले वातावरण सन्तुलन राख्न मद्दत गर्छन् ।

वातावरण सन्तुलन राख्ने यस्ता प्राणी, वनस्पतिलाई प्राकृतिक सम्पदा पनि भनिन्छ । जीवजन्तु, वनस्पति र सुन्दर प्राकृतिक दृश्य जोगाउन राष्ट्रिय निकुञ्ज, वन्यजन्तु आरक्ष र संरक्षण क्षेत्रको अवधारणा विश्वभर नै ल्याइएको छ । हाम्रो देशमा पनि राष्ट्रिय निकुञ्ज, वन्यजन्तु आरक्ष र संरक्षण क्षेत्र बनाइएको छ । त्यसैमध्येको एउटा हाम्रो छेउमै रहेको शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज हो । तर निकुञ्ज, आरक्ष र संरक्षण क्षेत्रका उद्देश्य अलि फरक छन् ।

१. राष्ट्रिय निकुञ्ज

राष्ट्रिय निकुञ्ज सरकारले संरक्षण गरेको यस्तो क्षेत्र हो, जहाँ विशेष महत्त्व भएका वनस्पति, वन्यजन्तु र प्राकृतिक वातावरणलाई संरक्षण गरिन्छ । दुर्लभ र लोपोन्मुख वन्यजन्तु पाटेबाघ, एकसिङ्गे गैंडा, हिउँचिचुवा जस्ता जीवजन्तु र महत्त्वपूर्ण वनस्पति संरक्षण गर्न ११ ओटा राष्ट्रिय निकुञ्ज बनाइएको छ । त्यसमा चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज, सगरमाथा राष्ट्रिय निकुञ्ज, लाडटाड राष्ट्रिय निकुञ्ज, रारा राष्ट्रिय निकुञ्ज, खप्तड राष्ट्रिय निकुञ्ज, से फोक्सुन्डो राष्ट्रिय निकुञ्ज, बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्ज, बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज, शुक्लाफाँटा राष्ट्रिय निकुञ्ज, पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज र शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज छन् ।



२. वन्यजन्तु आरक्ष

वन्यजन्तु आरक्ष पनि राष्ट्रिय निकुञ्ज जस्तै हो । तर यसले कुनै निश्चित जनावर संरक्षणमा बढी ध्यान दिन्छ । विशेषगरी कुनै एक प्रजाति र तिनका वासस्थान संरक्षणका लागि स्थापना गरिन्छ । जस्तै : कोशी टप्पु वन्यजन्तु आरक्ष जङ्गली भैंसी (अर्ना) को संरक्षण गर्न स्थापना गरिएको हो । हाम्रो देशमा कोशी टप्पु वन्यजन्तु आरक्ष र ढोरपाटन सिकार आरक्ष गरी दुईओटा आरक्ष छन् ।



३. संरक्षण क्षेत्र

संरक्षण क्षेत्र निकुञ्ज र आरक्षभन्दा अलि फरक छ । यहाँ वन्यजन्तु र वनस्पतिको संरक्षणका साथसाथै त्यहाँ बसोबास गर्ने मानिसको जीवनशैली र संस्कृतिलाई पनि संरक्षण गरिन्छ । जैविक विविधतासँगै मान्छेको संस्कृति पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ । परम्परागत रूपमा बसोबास गरेका मान्छेको सांस्कृति र ज्ञान पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ । संरक्षण क्षेत्रको व्यवस्थापनमा समुदायलाई पनि सक्रिय गराइन्छ । यस्ता क्षेत्रमा अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र, मनासलु संरक्षण क्षेत्र, कञ्चनजङ्घा संरक्षण क्षेत्र र कृष्णसार संरक्षण क्षेत्र छन् ।

शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज

शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज काठमाडौँ उपत्यकाको उत्तरी क्षेत्रमा पर्छ । यो निकुञ्ज राजधानीबाट नजिकै रहेको निकुञ्ज हो । यो सुन्दर राष्ट्रिय निकुञ्ज काठमाडौँ, नुवाकोट र सिन्धुपाल्चोक जिल्लामा फैलिएको छ । काठमाडौँको कोलाहल वातावरणबाट केही घण्टामै यो शान्त र रमणीय स्थलमा पुग्न सकिन्छ ।

वि.सं. २०३२ सालमा यो ठाउँको जलसम्पदा संरक्षण गर्न शिवपुरी जलाधार क्षेत्रका रूपमा संरक्षण गरिएको थियो । पछि वि.सं. २०५८ सालमा शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज बनाइयो । वि.सं. २०६५ सालमा नागार्जुन क्षेत्रलाई समेत समेटेर शिवपुरी-नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज बनाइयो । शिवपुरी क्षेत्रमा एक सय ४४ वर्गकिलोमिटर क्षेत्रफल छ भने नागार्जुनतर्फ १५ वर्गकिलोमिटर क्षेत्रफल छ ।

शिवपुरी निकुञ्जको महत्त्व

क) उपत्यकाको पानीको स्रोत

काठमाडौँको खानेपानीको मुख्य जलाधार क्षेत्र हो यहाँको जङ्गलले पानी सोसेर राख्छ । अनि खोलानालालाई सधैंभरी राख्न मद्दत गर्छन् । विष्णुमती, बागमती जस्ता नदीको मुहान यही क्षेत्र हो ।



निकुञ्जबाट बगेको पानी

ख) वन्यजन्तु र वनस्पति

यस क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका वनस्पति तथा वन्यजन्तु पाइन्छन् । यहाँ पाइने मुख्य जडीबुटीहरूमा लौठसल्ला, सुगन्धवाल, चिराइतो, जटामसी, धसिङ्गारे, कुटकी, पाखनवेद, कुरिलो, सतीबयर, नुनढिकी, भ्याउ, पदमचाल, गुराँस, लप्सी, बेल आदि हुन् । सालक, चितुवा, भालु, बँदेल, दुम्सी, खरायो, स्याल, रतुवा मृग लङ्गुर, बाँदर जस्ता जङ्गली जनावर पनि यहाँ छन् । चराचुरुङ्गीमा काग, परेवा, चिबे, कालिज, हुचिल, लाटोकोसेरो, भँगेरा, मैना, सुगा, बाज, ठेउवा, जुरेली, फिस्टा, तित्रा, बकुल्ला, चिल, गिद्ध, वनकुखुरा, ढुकुर पाइन्छन् । गोहोरो, सर्प, छेपारो, माउसुली जस्ता सरीसृप, भ्यागुतो जस्ता उभयचर र बिच्छी, फट्याङ्ग्रा, वनमौरी, अरिङ्गाल, बारुलो जस्ता विभिन्न जातका किरा पाइन्छन् ।



निकुञ्ज क्षेत्रमा चितुवा



निकुञ्ज क्षेत्रमा वनस्पति

ग) सुन्दर गन्तव्य

यो निकुञ्ज काठमाडौँदेखि नजिकको सुन्दर गन्तव्य हो । यहाँ पुगेपछि काठमाडौँको कोलाहाल, धुवाँधुलोबाट मुक्ति पाउनुका साथै शान्त वातावरण र सफा हावापानीमा रमाउन पाइन्छ ।

घ) ऐतिहासिक र धार्मिक महत्त्व

शिवपुरी क्षेत्रमा धेरै पुराना मठमन्दिर र धार्मिक क्षेत्र छन् । नागार्जुन डाँडोमा रहेको जमाचो गुम्बा, शिवपुरी बाबाको आश्रम, विष्णुपादुका, बागद्वार यहाँका आकर्षण स्थल हुन् । यो क्षेत्र हिन्दु र बौद्धमागी दुवैको पवित्र क्षेत्र हो ।

ड) पदयात्रा

शिवपुरी निकुञ्ज पदयात्राका लागि उत्कृष्ट गन्तव्य हो । हाईकिङ र प्राकृतिक दृश्यावलोकनका लागि यो ठाउँ उपयुक्त छ । यहाँ हिँडेरै जङ्गलको सुन्दरता नियाल्न र जङ्गली जीवजन्तुलाई नजिकबाट हेर्न सकिन्छ ।



यस निकुञ्जमा पदयात्राका अतिरिक्त चरा अवलोकन पनि गर्न सकिन्छ । यहाँ विभिन्न रङ र प्रजातिका चरा पाइन्छन् । निकुञ्जभित्र तोकिएको ठाउँमा पिकनिक पनि जान सकिन्छ ।

यी कुरा याद गर्नुहोस् :

- निकुञ्जभित्र फोहोर नगर्नुहोस् ।
- वन्यजन्तुलाई नजिस्काउनुहोस् । खानेकुरा पनि नदिनुहोस् ।
- जङ्गलमा आगो नबाल्नुहोस् । बलेको भए निभाउन सहयोग गर्नुहोस् ।
- पर्याप्त मात्रामा खानेकुरा र पानी बोकेर जानुहोस् ।

जैविक विविधता भनेको हाम्रो पृथ्वीमा रहेका जीवजन्तुको सुन्दर घर हो । अनमोल खजाना हो । यसको संरक्षण गर्नु हाम्रो पनि दायित्व हो ।

अभ्यास

१. सही उत्तरमा ठिक (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् :

- क) शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज कुन उपत्यकाको नजिक पर्छ ?
- अ) पोखरा उपत्यका
- आ) काठमाडौँ उपत्यका
- इ) चितवन उपत्यका
- ई) दाङ उपत्यका

ख) कोशी टप्पु वन्यजन्तु आरक्ष कुन जनावर संरक्षणका लागि स्थापना गरिएको हो ?

अ) पाटेबाघ

आ) एकसिडे गैंडा

इ) जङ्गली भैंसी (अर्ना)

ई) हिउँचितुवा

ग) तलका मध्ये कुन राष्ट्रिय निकुञ्ज होइन ?

अ) चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज

आ) अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र

इ) बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्ज

ई) सगरमाथा राष्ट्रिय निकुञ्ज

घ) शिवपुरी निकुञ्जको मुख्य महत्त्व के हो ?

अ) सुन्दर हिमालको दृश्य

आ) उपत्यकाको पानीको स्रोत

इ) विभिन्न मठमन्दिर

ई) दुर्लभ चराको बासस्थान

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क) शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज कुन उपत्यकाको नजिक छ ?

ख) यो निकुञ्ज काठमाडौँ उपत्यकाका लागि किन महत्त्वपूर्ण छ ?

ग) शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्जमा पाइने दुईओटा प्रमुख वनस्पतिका नाम लेख्नुहोस् ।

घ) यस निकुञ्जमा देख्न सकिने कुनै दुई जीवजन्तुको नाम लेख्नुहोस् ।

ङ) नागार्जुन डाँडा कुन राष्ट्रिय निकुञ्जमा पर्छ ?

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्जको प्राकृतिक वातावरण र जैविक विविधताको वर्णन गर्नुहोस् । यहाँ कस्ता प्रकारका जनावर र वनस्पति पाइन्छन् ? चर्चा गर्नुहोस् ।
- ख) शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्जको महत्त्वलाई बुझाउँदै यसको संरक्षणमा विद्यार्थीको भूमिका कस्तो हुन्छ ? तीनओटा बुँदामा लेख्नुहोस् ।

४. माथिको पाठबाट आठओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज घुम्नुहोस् । के कस्ता वनस्पति र जीवजन्तु देख्नुभयो त्यसको सूची बनाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

सरल भाषा र उदाहरणले जैविक विविधतालाई दैनिक जीवनसँग जोड्नुहोस् । चित्र/भिडियो देखाउँदै संरक्षणमा विद्यार्थीको भूमिकाबारे छलफल गराउनुहोस् । सम्भव भए भ्रमण, नभए पोस्टर/नाटक जस्ता समूहकार्य गराई प्रश्न सोध्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् । जैविक विविधता संरक्षण हाम्रो कर्तव्य हो भन्ने नैतिक शिक्षा दिनुहोस् ।



जीवनमा पानी कति महत्त्वपूर्ण हुन्छ भन्ने त तपाईंलाई थाहा नै होला । पानीबिना हामी बाँच्न सक्दैनौं । तर तपाईंलाई काठमाडौं उपत्यकाको पानीको स्रोत कहाँ छ भन्ने थाहा छ ? त्यो हो शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज । यो निकुञ्जले कसरी पानी दिन्छ होला ? आउनुहोस् यसका बारेमा चर्चा गरौं ।

शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज बन्नुअघि यो क्षेत्रलाई सरकारबाट जलाधार क्षेत्रका रूपमा संरक्षण गरिएको थियो । वि.सं. २०५६ सालमा जलाधार क्षेत्र बनाइएको शिवपुरीलाई वि.सं. २०५८ सालमा राष्ट्रिय निकुञ्ज बनाइएको हो । जलस्रोतका लागि महत्त्वपूर्ण भएरै शिवपुरीलाई जलाधार क्षेत्र घोषणा गरिएको हो । शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जको तथ्याङ्कअनुसार यस क्षेत्रबाट प्रतिदिन १० लाख घनमिटर पानी उपलब्ध हुन्छ । यही क्षेत्रको पानीबाट बिजुलीसमेत उत्पादन भएको छ । सुन्दरीजलमा सङ्कलित पानीबाट बिजुली उत्पादन गरिएको छ । शिवपुरी क्षेत्रबाट बग्ने पानीले वरपरका गाउँलेले सुकखा मौसममा खेतीपातीमा समेत प्रयोग गर्न पाएका छन् ।

शिवपुरीको उत्तरी क्षेत्रतिर ठुला नदी नभए पनि दक्षिणतिर भने बागमती, विष्णुमती जस्ता नदी बग्छन् । यो क्षेत्रको जङ्गलले वर्षातको पानी सोसेर भूमिगत पानीको भण्डारलाई बढाउँछ । जङ्गलले धेरै तरिकाले भूमिगत पानीको भण्डारलाई बढाउँछ । पहिलो तरिका भनेको रुखका जराले माटो खुकुलो बनाउँछ, जसले गर्दा पानी माटोभित्र पस्छ । अनि जलभण्डार बढाउँछ ।

दोस्रो तरिका भू-क्षय रोकेर हो । जङ्गलले माटोको भू-क्षय हुनबाट जोगाउँछ । रुखका जराले माटोलाई बाँधेर राख्ने भएकाले पानीसँगै माटो बगेर जाँदैन । माटो सुरक्षित राख्ने भएकाले पानी सजिलै जमिनमा सोसिन पाउँछ । तेस्रो तरिका चाहिँ भूमिगत जलभण्डारमा पानी पुऱ्याएर पानीको भण्डार बढाउँछ । जङ्गलले सोसेको पानी बिस्तारै जलभण्डारमा पुग्छ र त्यहाँ रहेको पानीको स्तर बढाउँछ । यसो हुँदा सुक्खा मौसममा पानी उपलब्ध हुन्छ ।

चौथो तरिका वाष्पीकरण हो । जङ्गलले सूर्यको किरणलाई छेक्ने हुनाले माटोमा हुने वाष्पीकरणको मात्रा कम हुन्छ । यसले गर्दा पानीको मात्रा रहिरहन्छ । भूमिगत जलभण्डारमा रहेको पानी जम्मा हुन पाउँछ । यसरी जङ्गलले पानीको भूमिगत जलभण्डार बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । हाम्रो शिवपुरीका साथै नागार्जुन, मणिचुड पर्वत, चन्द्रागिरि, फुल्चोकी जस्ता जङ्गल क्षेत्र काठमाडौँको पानीका मुख्य स्रोत हुन् । यस्ता महत्त्वपूर्ण पानीका स्रोत हामीले संरक्षण गर्नुपर्छ ।

मुहान कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ ?

१. वनजङ्गलको संरक्षण

मुहान संरक्षण गर्न वनजङ्गलको संरक्षण गर्नुपर्छ । यसो गर्दा रुखले पानी सोसेर राख्छ र माटोको क्षय हुनबाट जोगाउँछ । त्यसैले वनजङ्गलको संरक्षण हुन जरुरी छ ।

२. प्लास्टिकको प्रयोग नगर्ने

प्लास्टिकले माटो र पानीलाई प्रदूषित गर्छ । प्लास्टिक सजिलै सड्दैन । प्लास्टिक टुक्रिएर साना कण बन्छन् । यसको कण पानीमा मिसिन्छन् । कण मुहानमै पुगेर पानी दूषित बनाउँछन् । प्लास्टिकमा भएका रसायन मिसिएर पानीको गुणस्तर घटाउँछ । यसले माटोलाई छोप्छ । माटोले छोपेपछि पानी जलभण्डारमा जान पाउँदैन । यसले पानीमा भएका जीवजन्तुलाई समेत असर गर्छ । त्यसैले प्लास्टिकको उचित व्यवस्थापन गर्नु मुहान संरक्षणका लागि आवश्यक छ ।

३. फोहोर व्यवस्थापन

फोहोरमा भएका हानिकारक रसायन, ब्याक्टेरिया पानीमा पुग्छन् । त्यसले पानीको गुणस्तर घटाउँछ । ठुला फोहोर बस्तुले मुहानको निकासलाई अवरोध गर्छ । त्यसले पानीको प्रवाहलाई रोक्छ । यसले बाढीको जोखिम बढाउँछ । मुहानको प्राकृतिक बहावलाई रोक्छ । फोहोरमा भएका कीटाणुले पानीलाई प्रदूषित गर्दा हैजा, भुडापखाला जस्ता रोग लाग्न सक्छन् । त्यसैले फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्नु पानीको मुहान संरक्षणका लागि आवश्यक छ ।

४. पानीको सदुपयोग

पानीको अनावश्यक प्रयोग गर्नुहुँदैन । दाँत माभ्दा, हात धुँदा, नुहाउँदा पानी आवश्यक परेको बेला मात्र खोल्ने गर्नुपर्छ । त्यसैगरी खेतीपाती गर्दा, सार्वजनिक ठाउँमा प्रयोग गर्दा पनि पानी जोगाउने उपाय अवलम्बन गर्नुपर्छ । पानीको सदुपयोग गरेर पानीको स्रोतलाई जोगाउन सकिन्छ । जलस्रोत व्यवस्थापन भनेको पनि यही हो ।

जलाधार क्षेत्र संरक्षणमा स्थानीयबासीको भूमिका

राष्ट्रिय निकुञ्ज छेउछाउमा मान्छेको बसोबास छ । संरक्षित क्षेत्र वरपरको खास ठाउँमा मध्यवर्ती क्षेत्र भनेर तोकिएको हुन्छ । मध्यवर्ती क्षेत्र भनेको मानव र वन्यजन्तुबिचको द्वन्द्व कम गर्न बनाइएको क्षेत्र हो । यसका लागि राहत कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको हुन्छ । स्थानीयबासीलाई पनि संरक्षणमा सहभागी गराइएको हुन्छ । काठमाडौँ जिल्लाका नागार्जुन, तारकेश्वर, टोखा, बुढानीलकण्ठ, गोकर्णेश्वर, शङ्खरापुर र कागेश्वरी नगरपालिका गरी सात नगरपालिका मध्यवर्ती क्षेत्रमा पर्छन् । नुवाकोट जिल्लाका ककनी र शिवपुरी गाउँपालिका, धादिङको धुनीबेसी नगरपालिका र सिन्धुपाल्चोकको मेलम्ची नगरपालिका पनि शिवपुरीका मध्यवर्ती क्षेत्र हुन् । मध्यवर्ती क्षेत्रमा करिब एक लाख मानिस बसोबास गर्छन् । यस क्षेत्रमा ५४ ओटा सामुदायिक वन, कबुलियती वन र धार्मिक वन रहेका छन् । मध्यवर्ती क्षेत्रका बासिन्दा निकुञ्जको संरक्षण गतिविधि, मध्यवर्ती क्षेत्र व्यवस्थापन, जनचेतना अभिवृद्धि, वन्यजन्तु सुरक्षा जस्ता गतिविधिमा सहभागी गराउन सक्छन् । स्थानीय बासिन्दाको सहयोगले नै निकुञ्जको जैविक विविधता र प्राकृतिक सम्पदा संरक्षणमा योगदान पुग्छ । यसको संरक्षणले स्थानीय बासिन्दाको जीवनस्तर सुधार्न पनि सहयोग गर्छ ।

संरक्षणमा विद्यार्थीको भूमिका

क) जनचेतना फैलाउने

आफ्ना साथी, परिवार र समुदायमा शिवपुरीको महत्त्व र संरक्षणको आवश्यकताबारे जानकारी दिन सकिन्छ । विद्यालयमा जलस्रोत संरक्षणसम्बन्धी कार्यक्रम आयोजना गर्न सकिन्छ । त्यस्तै सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गरी संरक्षणबारे जानकारी फैलाउन सकिन्छ ।

ख) फोहोर व्यवस्थापन

विद्यालय र घरको वरिपरि फोहोर राख्नु हुँदैन । प्लास्टिकको कम प्रयोग गर्नलाई वरिपरिको फोहोर व्यवस्थापन गर्न उचित सहयोग गरेर पनि हामीले जलाधार क्षेत्र संरक्षणमा योगदान दिन सक्छौँ ।

ग) पानीको सदुपयोग

पानीको अनावश्यक प्रयोग नगरेर पनि हामीले पानीको स्रोत जोगाउन सकौं । चुहिएका धारा छन् भने मर्मत गर्ने, वर्षाको पानी सङ्कलन गरेर प्रयोग गर्ने जस्ता गतिविधिले पानीको सदुपयोग हुन्छ ।

घ) वनजङ्गल संरक्षण

वृक्षरोपण गर्ने, जङ्गलको संरक्षण गर्ने कार्यक्रममा सहभागी हुने, जङ्गलमा फोहोर नफाल्ने, आगलागी हुनबाट जोगाउने जस्ता कार्य गरेर हामी वनजङ्गल संरक्षणमा सहभागी हुन सकौं ।

ङ) स्वयंसेवक हुने

शिवपुरी जलाधार क्षेत्रको सफाइ र संरक्षणका लागि स्वयंसेवकका रूपमा सहभागी हुन सकिन्छ । संरक्षण क्षेत्रमा लागेका संस्थालाई सहयोग गर्न सकिन्छ ।

च) शिक्षा र अनुसन्धान

जलस्रोत संरक्षण विषयमा जानकारी लिने र खोज्ने गर्नुपर्छ । शिवपुरी क्षेत्रको बारेमा अनुसन्धान गर्नुपर्छ । जानकारी सङ्कलन गर्नुपर्छ । आफ्नो क्षेत्रको बारेमा जानकारी भएन भने हामी अरूलाई कसरी भन्न सकौं ? कसरी सुनाउन सकौं ? यस क्षेत्रमा भएका प्राकृतिक सम्पदाको खासै अभिलेख हामीसँग छैन । यी हाम्रा रैथाने सम्पदा हुन् । रैथाने सम्पदामा हाम्रा पुर्खाको ज्ञान पनि छ । ज्ञानमाथि आफ्नो अधिकार कायम राख्न त्यसको अनुसन्धान हुनुपर्छ, अभिलेख राख्नुपर्छ । यो कामको सुरुआत हामीले गर्न सकौं । विद्यार्थीले यी उपाय अपनाएर शिवपुरी जलाधार क्षेत्रको संरक्षणमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउन सकून् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- क) शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्जले जलाधारको संरक्षण कसरी गरेको छ ?
- ख) शिवपुरी जलाधार क्षेत्र कुन कुन नदीका मुहान हुन् ?
- ग) शिवपुरी जलाधार क्षेत्रको संरक्षण किन आवश्यक छ ?
- घ) मध्यवर्ती क्षेत्र भन्नाले के बुझिन्छ ?

ड) शिवपुरी जलाधार क्षेत्र संरक्षणमा स्थानीय बासिन्दाको कस्तो भूमिका हुन्छ ?

च) शिवपुरी जलाधार क्षेत्र संरक्षणमा विद्यार्थीले कस्तो भूमिका खेल्न सक्छन् ?

२. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) शिवपुरी जलाधार क्षेत्रको महत्त्व र यसको पानीको मुहान संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ? विस्तृतमा लेख्नुहोस् ।

ख) मध्यवर्ती क्षेत्रमा कुन कुन स्थानीय तह पर्छन् ? यसको व्यवस्थापन गर्न स्थानीय समुदायको भूमिकाबारे वर्णन गर्नुस् ।

३. माथिको पाठ पढेर आठओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

शिवपुरी जलाधार क्षेत्रको मुहानको अध्ययन गर्नुहोस् । यसको अवस्थाबारे नोट गर्नुहोस् । संरक्षण गर्न के के गर्न सकिन्छ ? सुभाब दिनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

यो पाठ पढाउँदा विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी जलाधार क्षेत्र संरक्षणका उपायहरू खोज्न लगाउनुहोस् । पानीको महत्त्व र यसको दुरुपयोगले पार्ने असरबारे नैतिक शिक्षा दिनुहोस् । स्थानीय समुदायसँग मिलेर संरक्षण कार्यमा सहभागी हुन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई अनुसन्धान गर्न र जानकारी आदानप्रदान गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । यसरी सामूहिक प्रयास र नैतिक मूल्यबोधले संरक्षणमा टेवा पुग्नेछ ।



हानिकारक तत्त्वहरू मिसिएर वातावरणको सन्तुलन बिग्रनु प्रदूषण हुनु हो । यी हानिकारक तत्त्वले हावा, पानी र जमिनलाई प्रदूषित बनाउँछन् । जसले गर्दा जीवजन्तु र मानिसको स्वास्थ्यमा असर गर्छ । जस्तै : गाडी र उद्योगबाट निस्कने धुवाँले हावा प्रदूषित हुन्छ । प्लास्टिक र फोहोर पानीमा मिसिएर पानी प्रदूषित हुन्छ । रसायन र फोहोर जमिनमा मिसिएर जमिन प्रदूषित हुन्छ । हरित ग्याँस उत्सर्जन हुँदा जलवायु परिवर्तन हुन्छ । कार्बनडाइअक्साइड, मिथेन जस्ता ग्याँसहरूले वायुमण्डल भरिँदा हरित ग्याँसको मात्रा बढ्छ । हरितगृह ग्याँसले पृथ्वीबाट बाहिर जाने तापलाई रोक्छ र पृथ्वीलाई तातो बनाउँछ ।

वन विनाशले पनि कार्बनडाइअक्साइड सिधै वायुमण्डलमा पुगेर हरित ग्याँस उत्सर्जन गर्छ । रुखले कार्बनडाइअक्साइड सोस्ने काम गर्छ । उद्योगहरूबाट फालिने धुवाँले पनि वायुमण्डलमा कार्बनडाइअक्साइडको मात्रा बढाउने काम गर्छ ।

वातावरण प्रदूषणले मान्छेको स्वास्थ्यमा समस्या आएका छन् । जीवजन्तु र वनस्पतिमा असर परेको छ । धेरै प्रकारका जीवजन्तु र वनस्पति लोप भएका छन् । कृषि, पर्यटन जस्ता क्षेत्रमा असर गरेको छ । ठुलो समस्या त जलवायु परिवर्तनको समस्या देखिएको छ ।

के हो जलवायु परिवर्तन ?

जलवायु परिवर्तन भनेको पृथ्वीको जलवायु प्रणालीमा हुने दीर्घकालीन परिवर्तन हो । यसले मौसमको ढाँचा, तापक्रम, वर्षा र अन्य जलवायु तत्वहरूमा परिवर्तन ल्याउँछ । जलवायु परिवर्तन मान्छे र प्रकृति दुवैका कारणले हुन्छ ।

कोइला, ग्याँस, तेल जस्ता पदार्थ बाल्नु, वन विनाश, औद्योगीकरण तथा सहरीकरणका कारण हरितगृह ग्याँसको उत्सर्जन गराउनु जस्ता कारण मानवीय कारण हुन् । ज्वालामुखी विस्फोटन, सूर्यको विकिरणमा परिवर्तन, पृथ्वीको कक्षमा परिवर्तन जस्ता कारणले हुने जलवायु परिवर्तन प्राकृतिक कारण हुन् ।

जलवायु परिवर्तनका विशेषता

१. दीर्घकालीन परिवर्तन

जलवायु परिवर्तनले मौसममा आउने क्षणिक परिवर्तनलाई बुझाउँदैन । यो दशक वा शताब्दीसम्म हुने परिवर्तन हो ।

२. विश्वव्यापी प्रभाव

जलवायु परिवर्तनले पृथ्वीको सम्पूर्ण जलवायु प्रणालीलाई असर गर्छ । यसको प्रभाव भने विभिन्न क्षेत्रमा फरक फरक हुन्छ । यसको अर्थ जलवायु परिवर्तनको असर भौगोलिक, सामाजिक र आर्थिक कारणले फरक फरक हुन्छ । फरक ठाउँमा फरक फरक समस्या पनि देखिन्छ । समुद्रमा देखिने प्रभाव फरक हुन्छ भने हिमालमा देखिने प्रभाव फरक हुन्छ । समुद्री सतहको वृद्धिले तटीय क्षेत्रमा बढी असर गर्छ । सुक्खा क्षेत्रमा खडेरीको असर फरक हुन्छ । हिमालमा हिउँको सतह घट्ने हुन्छ । आर्थिक कारणले पनि जलवायु परिवर्तनमा भिन्नता आउँछ । सम्पन्न देशमा जलवायु परिवर्तनसँग सामना गर्ने सामर्थ्य बढी हुन्छ भने कम विकसित देशमा कम हुन्छ ।

३. मानव गतिविधि

इन्धनको दोहन, वन विनाश, औद्योगीकरण जस्ता गतिविधिले हरित ग्याँसको उत्सर्जन बढाउँछ । यसले जलवायु परिवर्तन तीव्र हुन्छ ।

जलवायु परिवर्तनको प्रभाव

१. तापक्रम वृद्धि

पृथ्वीको औसत तापक्रम बढ्दै जान्छ । यसले गर्मी बढाउँछ । पानी नपरेपछि खडेरी लाग्ने जस्ता असर देखिन्छन् ।

२. समुद्रको सतह वृद्धि

बढ्दो तापक्रमले हिमाल पग्लँदै गएका छन् । हिमाल पग्लिएपछि हिमनदी बढ्दै जान्छन् । यसले समुन्द्रको सतह बढ्दै जान्छ । समुन्द्रको सतह बढ्दै गएपछि तटीय क्षेत्रमा असर पर्छ ।

३. मौसमको ढाँचामा परिवर्तन

जलवायु परिवर्तनले वर्षा, आँधीबेहरी र अन्य मौसमी घटनाहरूको ढाँचामा परिवर्तन आउँछ ।

४. पारिस्थितिक प्रणालीमा परिवर्तन

जलवायु परिवर्तनले जीवजन्तु र वनस्पतिको जीवनमा पनि असर गर्छ । धेरै प्रजाति लोप भइसके । अझै लोप हुने अवस्थामा छन् । यसले पारिस्थितिक प्रणालीमा प्रभाव पार्छ ।

असर घटाउन के गर्नुपर्छ ?

जलवायु परिवर्तन विश्वको चासो र चिन्ताको विषय भएको छ । यसको प्रभाव घटाउन विश्वभर प्रयास भएका छन् । जलवायु परिवर्तनको असर घटाउन सन् २०१५ मा फ्रान्समा भएको अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनमा पेरिस सम्झौता भएको थियो । पेरिस सम्झौता संयुक्त राष्ट्रसङ्घको जलवायु परिवर्तन महासन्धिअन्तर्गत भएको हो । यो महासन्धि सन् १९९२ मै पारित भएको थियो । यही महासन्धिअन्तर्गत भएको पेरिस सम्झौताले जलवायु परिवर्तनविरुद्ध विश्वभर लड्न महत्त्वपूर्ण आधार तयार पारेको छ । यो सम्झौताले पृथ्वीको तापक्रम वृद्धि दुई डिग्री सेल्सियसभन्दा कम राख्ने उद्देश्य राखेको छ ।



विभिन्न देशहरूले हरितगृह ग्याँस उत्सर्जन कटौती गर्ने, नवीकरणीय ऊर्जाको प्रयोग बढाउने, ऊर्जा दक्षता सुधार गर्ने, वनजङ्गल संरक्षण गर्ने जस्ता उपाय अपनाएका छन् ।

नेपालले गरेका प्रयास

नेपालले जलवायु परिवर्तनका असरबाट बच्न अनुकूल योजना बनाएको छ । कृषि, जलस्रोत, वनजङ्गल र स्वास्थ्य जस्ता क्षेत्रहरूमा अनुकूलका उपाय अपनाएको छ । जलविद्युत्, नवीकरणीय ऊर्जाको प्रयोग गर्न विभिन्न नीति बनाएको छ । वनजङ्गल संरक्षण र पुनरुत्थानका लागि विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ ।

टोखाले के गर्न सक्छ ?

टोखा नगरपालिकाले पनि जलवायु परिवर्तनको असरलाई न्यूनीकरण गर्ने विभिन्न प्रयास गरिरहेको छ । फोहोर व्यवस्थापनका लागि विभिन्न कार्यक्रम गरेको छ । प्लास्टिकको प्रयोग कम गर्न र यसको निषेधलाई प्रोत्साहन गर्ने कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ । हरित प्रवर्धन गर्न वृक्षरोपण कार्यक्रम गरेको छ भने नदी सफाइ कार्यक्रम गर्दै आएको छ । हरित विद्यालय कार्यक्रम अघि सारेको छ ।

जलवायु परिवर्तनको असरलाई कम गर्ने उपायबारे स्थानीय समुदायमा जनचेतना फैलाउने कामलाई अभै व्यापक पार्न सकिन्छ । प्लास्टिकको प्रयोगलाई शून्यमा भार्न प्रयास गर्नुपर्छ । धेरैभन्दा धेरै रुख रोप्न र भएका रुखलाई संरक्षण गर्न थप प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । पानीको अनावश्यक प्रयोग रोक्नुपर्छ । स्थानीय सरकारले जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रम बनाएर आफ्नो क्षेत्रमा लागू गर्न सक्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- क) वातावरण प्रदूषण भनेको के हो ?
- ख) जलवायु परिवर्तनका प्रमुख कारण के हुन् ?
- ग) हरितगृह ग्याँसहरू कसरी उत्पन्न हुन्छन् ?
- घ) जलवायु परिवर्तनले नेपालमा कस्तो असर गरेको छ ?
- ङ) जलवायु परिवर्तन र वातावरण प्रदूषण कम गर्न विद्यार्थीले के गर्न सक्छन् ?
- च) पेरिस सम्झौता के हो ? यसको उद्देश्य के हो ?

२. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) वातावरण प्रदूषण र जलवायु परिवर्तनले मानव स्वास्थ्य र पृथ्वीको पारिस्थितिक प्रणालीमा कस्तो असर परेको छ ? विस्तृतमा लेख्नुहोस् ।
- ख) जलवायु परिवर्तनको न्यूनीकरण गर्न विश्वव्यापी र स्थानीयस्तरमा भएका प्रयासबारे चर्चा गर्नुहोस् ।

३. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :

क) गाडी र उद्योगबाट निस्कने धुवाँले पानी प्रदूषित हुन्छ । ()

ख) हरितगृह ग्याँसले पृथ्वीबाट बाहिर जाने तापलाई रोक्छ र पृथ्वीलाई तातो बनाउँछ । ()

ग) जलवायु परिवर्तन क्षणिक परिवर्तन हो । ()

घ) नेपालले जलवायु परिवर्तनको असरबाट बच्न कुनै प्रयास गरेको छैन । ()

४. माथिको पाठ पढेर आठओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

समूह मिलेर आफ्नो विद्यालयवरिपरिको प्रदूषण अध्ययन गर्नुहोस् । प्रदूषणका कारण पनि पत्ता लगाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

वातावरण प्रदूषण र जलवायु परिवर्तनको अर्थ, कारण, असर र न्यूनीकरणबारे विद्यार्थीलाई जानकारी दिनुहोस् । दैनिक जीवनका उदाहरणसहित छलफल गरी प्रदूषण र जलवायु परिवर्तन कम गर्न आफ्नो भूमिकाबारे समूहमा प्रस्तुति तयार पार्न लगाउनुहोस् । छलफल र प्रस्तुतिको आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

फोहोरमैला व्यवस्थापन

फोहोरमैला व्यवस्थापन भनेको मानिसले प्रयोग गरेर फालेका काम नलाग्ने वस्तुको व्यवस्थित रूपमा सङ्कलन, ढुवानी, प्रशोधन र विसर्जन गर्ने प्रक्रिया हो । फोहोरमैला व्यवस्थापनको उद्देश्य यसले मानव स्वास्थ्यमा र वातावरणमा पार्ने नकारात्मक असर रोक्नु हो ।



वातावरण प्रदूषण कम गर्ने, जनस्वास्थ्यमा

सुधार ल्याउने, प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण गर्ने, दिगो विकासमा योगदान पुऱ्याउने जस्ता कार्यक्रममा फोहोरमैला व्यवस्थापनको योगदान हुन्छ । फोहोरमैला व्यवस्थापन आजको विश्वको कठिन चुनौती हो । बढ्दो सहरीकरण, औद्योगीकरण र जनसङ्ख्या वृद्धिसँगै फोहोरमैलाको मात्रा पनि बढ्दै गएको छ । यसको उचित व्यवस्थापन नहुँदा वातावरण प्रदूषण, जनस्वास्थ्यमा असर र प्राकृतिक स्रोतहरूको विनाश जस्ता समस्या उत्पन्न भएका छन् ।

नगरपालिकाले गरेको अध्ययनअनुसार टोखा नगर क्षेत्रबाट दैनिक करिब ३५ मेट्रिकटन फोहोरमैला उत्पादन हुँदै आएको छ । काठमाडौँ उपत्यकाबाट दैनिक एक हजार ४५ मेट्रिकटन फोहोर उत्पादन हुने गरेको तथ्याङ्क छ । यसरी ठुलो परिमाणमा उत्पादित फोहोरमैलाको व्यवस्थापन निकै चुनौतीपूर्ण बन्दै आएको छ । तर फोहोर उत्पादनमा न्यूनीकरण, पुनःप्रयोग, प्रशोधन एवम् प्लास्टिकजन्य उत्पादन प्रयोगमा रोक लगाउन सकिएको छैन ।

स्रोतमै फोहोर वर्गीकरण गरी सङ्कलन गर्ने गरिएको छ । घरमै कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याएर कुहिने फोहोर आफ्नै घरको वरिपरि व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । यसो गर्ने प्रवृत्ति नहुँदा कुहिने फोहोर नकुहिने फोहोरको एकै ठाउँमा डङ्गुर लाग्छ । जसका कारण सहर दुर्गन्धित, सकसपूर्ण र रोगको प्रकोप फैलिने सम्भावना बढ्छ । पुराना सवारीसाधनको बढ्दो प्रयोग एवम् नजिकका क्षेत्रमा सञ्चालित ईटाभट्टा जस्ता उद्योग व्यवसाय सञ्चालनबाट काठमाडौँ उपत्यकाको वायु प्रदूषण बढ्दो छ ।

फोहोरमैला व्यवस्थापनका चुनौती

१. जनचेतनाको अभाव

धेरै मानिसलाई फोहोरमैला व्यवस्थापनको महत्त्वबारे जानकारी छैन । यसले फोहोरमैला व्यवस्थापनको प्रयास कमजोर बनाएको छ ।

२. पूर्वाधारको कमी

फोहोरमैला सङ्कलन, ढुवानी, प्रशोधन र विसर्जनका लागि पर्याप्त पूर्वाधारको अभाव छ ।

३. आर्थिक स्रोतको कमी

फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागि ठुलो आर्थिक स्रोतको आवश्यकता पर्छ । तर टोखा नगरपालिकासँग पर्याप्त आर्थिक स्रोत छैन ।

४. प्राविधिक ज्ञानको कमी

फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्न आवश्यक प्राविधिक ज्ञानको पनि कमी छ ।

५. कानून कार्यान्वयनको कमी

फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्न विभिन्न कानून बनेका छन् । तर त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयन हुन सकेको छैन । फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्न सरकारले कानुनी व्यवस्था भने गर्दै आएको छ । वि.सं. २०६८ मा फोहोरमैला व्यवस्थापन ऐन बन्यो । यो ऐन नेपालमा फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्न बनेको मुख्य कानून हो । यो ऐनले फोहोरमैला वर्गीकरण, सङ्कलन, ढुवानी, प्रशोधन र विसर्जनसम्बन्धी व्यवस्था गरी यसलाई व्यवस्थापन गर्ने जिम्मेवारी स्थानीय सरकारलाई दिएको छ । यो कानूनलाई कार्यान्वयन गर्न वि.सं. २०७० मा फोहोरमैला व्यवस्थापन नियमावली बन्यो । वि.सं. २०७४ मा बनेको स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐनले पनि स्थानीय तहलाई फोहोरमैला व्यवस्थापनको जिम्मेवारी दिएको छ । यो ऐनले स्थानीय तहलाई फोहोरमैला व्यवस्थापनसम्बन्धी नियम बनाउने अधिकारसमेत दिएको छ । ऐनले फोहोरमैला व्यवस्थापनलाई व्यवस्थित बनाउन स्पष्ट खाका बनाइदिएको छ । तर यसको प्रभावकारी कार्यान्वयन हुन अझै बाँकी छ ।

कसरी हुन्छ फोहोरमैला व्यवस्थापन ?

फोहोरमैला व्यवस्थापन विभिन्न चरणमा हुन्छन् । घर, विद्यालय, कार्यालय, उद्योग र अन्य ठाउँबाट फोहोरमैला सङ्कलन गरिन्छ । सङ्कलन भएको फोहोर ढुवानी गरी फोहोरमैला प्रशोधन केन्द्र वा

विसर्जन स्थलसम्म पुऱ्याइन्छ । पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने र नमिल्ने गरी दुई भागमा छुट्ट्याइन्छ । प्रयोग गर्न मिल्ने फोहोरबाट कम्पोस्ट मल बनाउनुका साथै विद्युत् पनि निकाल्न सकिन्छ । १० वर्षअघि काठमाडौं महानगरपालिकाले टेकुमा फोहोरबाट बिजुली उत्पादन गरेको थियो ।

टोखामा फोहोरमैला व्यवस्थापन

टोखा नगरपालिकाभित्रका अधिकांश वडामा घरमा सवारीसाधन बोलाएर फोहोर उठाउने गरिन्छ । नगरपालिकाले गरेको घरधुरी सर्वेक्षणअनुसार ९१.३ प्रतिशत जनसङ्ख्याले घरमै गाडी बोलाएर फोहोर उठाउने गरेका छन् । कोहीले घरमै कम्पोस्ट मल पनि बनाउँछन् । कम्पोस्ट मल बनाउने ३.३ प्रतिशत, आफ्नै घरको कम्पाउन्डमा व्यवस्थापन गर्ने २.९ प्रतिशत, फोहोर थुपार्ने ठाउँमा राख्ने २.३ प्रतिशत छन् । नदी वा खोल्सामा फोहोर फाल्ने पनि छन् । जम्मा ०.३ प्रतिशतले मात्र नदी वा खोल्सामा फाल्छन् । यो नगरपालिका खुला दिसामुक्त क्षेत्र घोषणा भइसकेको छ ।



त्यसैगरी पानी, माटो एवम् ध्वनि प्रदूषण बढ्दै गइरहेको छ । यसबाट सहरी वातावरण मानव स्वास्थ्यका लागि चुनौतीपूर्ण बन्दै छ । यसै पक्षलाई ध्यानमा राख्दै टोखा नगरपालिकाले वातावरणमैत्री विकासलाई प्राथमिकतामा राखेको छ ।

विद्यार्थीले के गर्न सक्छन् ?

१. जनचेतना वृद्धि

फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्न विद्यार्थीले पनि धेरै प्रयास गर्न सक्छन् । आफ्ना साथी, परिवार र समुदायमा वातावरण प्रदूषणको असर र यसलाई कम गर्ने उपायबारे जानकारी दिएर जनचेतना अभिवृद्धि गर्न सक्छन् । विद्यालयमा फोहोरमैला व्यवस्थापनसम्बन्धी कार्यक्रम गर्न सक्छन् । सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गरेर फोहोरमैला व्यवस्थापनबारे जनचेतना फैलाउन सक्छन् ।

२. विद्यालय र घरको फोहोर व्यवस्थापन

विद्यालयको फोहोरलाई कुहिने र नकुहिनेमा वर्गीकरण गरी तोकिएको भाडामा विसर्जन गर्ने, विद्यालय परिसर सफा राख्ने कार्यमा सहभागी हुने जस्ता क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ । साथै घरमा पनि यसैगरी फोहोर व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

३. समुदायमा सहभागिता

समुदायले आयोजना गर्ने सफाइ अभियानमा सहभागी हुने, समुदायमा फोहोरमैलासम्बन्धी चेतना फैलाउने, समुदायमा फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागि पहल गर्ने जस्ता क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ ।

फोहोर उत्पादन कम गर्ने, भएको फोहोरलाई पुनः प्रयोग गर्ने र रिसाइकल गर्ने बानीको विकास गर्ने । स्थानीय निकायसँग सहकार्य गरेर पनि विद्यार्थी फोहोरमैला व्यवस्थापनमा सहभागी हुन सक्छन् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- क) फोहोरमैला व्यवस्थापन भनेको मानिसले प्रयोग गरेर फालेका काम नलाग्ने वस्तुको व्यवस्थित रूपमा सङ्कलन, ढुवानी, प्रशोधन र गर्ने प्रक्रिया हो ।
- ख) टोखा नगर क्षेत्रबाट दैनिक करिब मेट्रिकटन फोहोरमैला उत्पादन हुँदै आएको छ ।
- ग) घरमै कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याएर कुहिने फोहोर आफ्नो वरिपरि व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।
- घ) फोहोरमैला व्यवस्थापन ऐन वि.सं. मा बनेको हो ।

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- क) फोहोरमैला व्यवस्थापन भनेको के हो ?
- ख) फोहोरमैला व्यवस्थापनका चरण लेख्नुहोस् ।
- ग) टोखा क्षेत्रबाट दैनिक कति फोहोर उत्पादन हुन्छ ?
- घ) टोखा नगरपालिकाले फोहोरमैला व्यवस्थापनमा के के गरिरहेको छ ?
- ङ) फोहोरमैला व्यवस्थापनमा विद्यार्थीले के गर्न सक्छन् ?

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

- क) टोखामा फोहोरमैला व्यवस्थापनमा हालको अवस्था कस्तो छ ? यसमा देखिएका चुनौती के के हुन् ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

ख) फोहोरमैला व्यवस्थापनमा कानुनी व्यवस्था कस्तो छ ? फोहोरमैला व्यवस्थापनका चुनौती के के हुन् ?

४. माथिको पाठ पढेर आठओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

समूह मिलेर टोखाको कुनै एक क्षेत्रको फोहोरमैला व्यवस्थापन अध्ययन गरेर सुधारको योजना तयार गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

फोहोरमैला व्यवस्थापनको अर्थ, महत्व र चुनौतीबारे विद्यार्थीलाई जानकारी गराइदिनुहोस् । दैनिक जीवनका उदाहरणसहित छलफल गरी उनीहरूलाई फोहोर व्यवस्थापनमा आफ्नो व्यावहारिक भूमिकाबारे समूहमा प्रस्तुति तयार पार्न लगाउनुहोस् । छलफलका मुख्य बुँदाको सारांश प्रस्तुत गर्दै परियोजना कार्यबारे जानकारी दिनुहोस् । छलफल र समूह कार्यको प्रस्तुतिका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

प्रकोप र विपत्

प्रकोप र विपत् फरक शब्द हुन् । तर एक अर्कोमा सम्बन्धित पनि छन् । प्रकोप भनेको प्राकृतिक र मानवीय कारणले अचानक हुने घटना हो । यसले ठुलो क्षति निम्त्याउँछ । भूकम्प, बाढी पहिरो, आगलागी जस्ता घटना प्रकोप हुन् ।

प्रकोपले क्षति पुऱ्याएपछि विपत्को रूप लिन्छ । यसले मानिसको जीवन, सम्पत्ति र वातावरणमा गम्भीर क्षति पुऱ्याउँछ । प्रकोपका घटना कति

बेला घट्छन् थाहा हुँदैन । तर यसको पूर्वानुमान गर्न सकिन्छ । हाम्रो टोखा पनि बाढीपहिरोको उच्च जोखिम भएको ठाउँ हो । त्यही भएर प्रकोपप्रति समयमा नै सावधानीका उपाय अपनाउनुपर्छ । प्रकोपलाई ध्यान दिएर बनाइएका नीतिनियमका अक्षरशः कार्यान्वयन गर्नुपर्छ ।



प्राकृतिक प्रकोप तथा विपत् व्यवस्थापनको योजना

१. जोखिम पहिचान

टोखामा कुन कुन प्राकृतिक प्रकोपको जोखिम छ ? त्यो पहिचान गर्नुपर्छ । पहिरो जाने ठाउँ कहाँ छ ? आगलागी भयो भने तत्काल निभाउन सकिने सुविधा छ कि छैन ? पहिचान गर्नुपर्छ ।

२. पूर्वतयारी

प्रकोप आउनुअघि नै सुरक्षित ठाउँको पहिचान गर्नुपर्छ । उद्धारको सामग्री तयार गर्नुपर्छ । जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ ।



३. उद्धार र राहत

प्रकोप आएका बेला तत्काल उद्धार गर्ने समूह तयार हुनुपर्छ । घाइतेलाई उपचार गर्न र प्रभावितलाई राहत वितरण गर्न तयारी अवस्थामा रहनुपर्छ ।

४. पुनर्निर्माण

प्रकोपले क्षति पुऱ्याएका संरचना पुनर्निर्माण गर्नुपर्छ । विपत्मा परेकालाई सामान्य अवस्थामा फर्काउन कोसिस गर्नुपर्छ ।

५. समुदायको सहभागिता

प्रकोप व्यवस्थापनमा स्थानीय समुदायलाई सक्रिय रूपमा सहभागी गराउनुपर्छ ।

माथिका जस्ता योजना बनाएर प्रकोपको जोखिम कम गर्न सकिन्छ । विपत्लाई प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

हाम्रो टोखा तीव्र रूपमा सहरीकरण हुँदै छ । टोखा पनि प्राकृतिक प्रकोपको जोखिम हुने क्षेत्रमा पर्छ । नगरपालिकाले गरेको घरधुरी सर्वेक्षणअनुसार अबै एक सय ४३ परिवारले आफू प्राकृतिक प्रकोपको जोखिममा रहेको बताएका छन् । एक हजार दुई सय ८६ परिवारले जोखिमबारे थाहा नभएको र १३ हजार २३ परिवारले भने प्रकोपको जोखिममा नरहेको बताएका छन् । तर प्रकोप थाहा हुने गरी आउँदैन । त्यसैले हामी सधैं सावधान भइराख्नुपर्छ ।

सहरमा आउने प्रकोपले निम्त्याउने विपत् र गाउँमा आउने प्रकोपले निम्त्याउने विपत्मा केही फरक हुन्छ । किनभने सहरमा गाउँको तुलनामा जनघनत्व बढी हुन्छ । गाउँमा भन्दा सहरमा पूर्वाधार पनि बढी हुन्छन् । त्यही भएर पूर्वाधारमा बढी क्षति हुन्छ । सहरमा भिडभाड हुने भएकाले उद्धारमा पनि कठिनाइ हुन्छ । सहरमा आगलागी, भवन भत्किनु, रासायनिक दुर्घटना हुने जस्ता घटना हुन्छन् । त्यसैले सहरी क्षेत्रमा हुने विपत् व्यवस्थापनको योजना बनाउन जरूरी हुन्छ ।

कसरी बनाउने सहरी विपत् व्यवस्थापन योजना ?

१. आगलागी नियन्त्रण

भवनहरूमा आगलागी नियन्त्रणका लागि आवश्यक सामग्री राख्नुपर्छ । यसको प्रयोगबारे जनचेतना जगाउनुपर्छ ।



२. सडक सुरक्षा

सडक दुर्घटना कम गर्न ट्राफिक नियम पालना गर्नुपर्छ र सुरक्षित पैदलमार्ग प्रयोग गर्नुपर्छ ।

३. प्राकृतिक प्रकोप व्यवस्थापन

भूकम्प, बाढीपहिरो जस्ता प्राकृतिक प्रकोपबाट बच्न पूर्वतयारी गर्नुपर्छ । उद्धारको कार्ययोजना बनाउनुपर्छ ।

४. समुदायको सहभागिता

सहरी सुरक्षामा स्थानीय समुदायको सक्रिय सहभागी हुनुपर्छ । योजना बनाएर टोखालाई सुरक्षित र विपत्मुक्त बनाउन सकिन्छ। टोखा नगरपालिकाले प्रकोपको दृष्टिकोणबाट जोखिमयुक्त ठाउँ पनि पहिचान गरेको छ । नगरपालिका क्षेत्रका करिब एक सय ४३ घरधुरी प्राकृतिक प्रकोपको जोखिममा छन् । खासगरी नगरपालिकाको वडा



नम्बर १ र २ का बस्ती बढी जोखिममा छन् । बर्सेनि आउने पहिरोले नगरपालिकाको वडा नम्बर १, २, ३, ५ र ६ लाई क्षति पुऱ्याउँदै आएको छ । यसैगरी वडा नम्बर ४, १० र ११ मा पनि यसको प्रभाव देखिए पनि क्षति भने सामान्य हुने गरेको छ । भूकम्पीय दृष्टिबाट पनि टोखा नगरपालिका सुरक्षित देखिँदैन । वि.सं. २०७२ को महाभूकम्पबाट नगर क्षेत्रका करिब १८ सय घर पूर्णरूपमा प्रभावित भएका थिए । हाल त्यही घटनाबाट पाठ सिकेर आपत्कालीन उद्धारका लागि नगरपालिकामा एम्बुलेन्सको व्यवस्था गरिएको छ । आश्रयका लागि खुल्ला क्षेत्रको व्यवस्था गरिएको छ । सङ्घसंस्था र स्वयंसेवक पनि तयार पारिएको छ ।

स्थानीय स्तरमा विपत् व्यवस्थापनका लागि मुख्य भूमिका समुदाय, स्थानीय सरकारको मुख्य भूमिका हुन्छ । त्यसबाहेक स्थानीय सुरक्षा निकाय, स्वास्थ्यकर्मी, शिक्षक, गैरसरकारी संस्थालगायतको भूमिका पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) प्रकोप भन्नाले के बुझिन्छ ?
- ख) टोखामा आउन सक्ने दुईओटा प्रकोप के हुन् ?
- ग) जोखिम व्यवस्थापन योजना किन आवश्यक छ ?
- घ) विपत् व्यवस्थापन योजनामा कुन कुन कुरा समेटिन्छ ?
- ङ) विपत् आउनुअघि गर्नुपर्ने दुईओटा तयारीका काम लेख्नुहोस् ।
- च) स्थानीय स्तरमा विपत् व्यवस्थापनका लागि कसको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ?

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- क) टोखामा आउन सक्ने प्राकृतिक प्रकोपको पहिचान गरी त्यसबाट बच्न सकिने उपाय उल्लेख गर्नुहोस् ।
- ख) विपत् व्यवस्थापन योजना बनाउने प्रक्रियालाई चरणबद्ध रूपमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

३. सही उत्तर छान्नुहोस् :

- क) प्रकोप भनेको के हो ?
 - अ) योजना बनाएर गरिने क्षति
 - आ) प्राकृतिक र मानवीय कारणले हुने अचानक क्षति
 - इ) लामो समयपछि आउने समस्या
 - ई) सामान्य घटना
- ख) टोखा नगरपालिका कुन प्रकोपको उच्च जोखिममा रहेको छ ?
 - अ) आगलागी
 - आ) भूकम्प
 - इ) बाढीपहिरो
 - ई) रासायनिक दुर्घटना

ग) विपत् व्यवस्थापन योजनाको पहिलो चरण कुन हो ?

अ) पुनर्निर्माण

आ) उद्धार र राहत

इ) जोखिम पहिचान

ई) पूर्वतयारी

घ) स्थानीय स्तरमा विपत् व्यवस्थापनका लागि मुख्य भूमिका कसको हुन्छ ?

अ) सुरक्षा निकाय

आ) स्वास्थ्यकर्मी

इ) स्थानीय सरकार र समुदाय

ई) शिक्षक

४. तलको अनुच्छेद पढेर दुईओटा प्रश्न तयार पार्नुहोस् :

प्रकोप र विपत् फरक भए पनि सम्बन्धित छन् । प्रकोप अचानक आउने प्राकृतिक वा मानवीय घटना हो जसले ठुलो क्षति पुऱ्याउँछ । यही क्षतिले विपत्को रूप लिन्छ, जसले जीवन, सम्पत्ति र वातावरणमा गम्भीर असर पार्छ । टोखा बाढीपहिरोको जोखिममा रहेकाले सावधानी अपनाउनुपर्छ । प्रतिकार्यको योजना बनाई कार्यान्वयन गर्नुपर्छ । सहरी क्षेत्रमा जनघनत्व र पूर्वाधार बढी हुने भएकाले यहाँको विपत् व्यवस्थापन योजना गाउँभन्दा फरक हुनुपर्छ ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको बस्ती वरपर आउन सक्ने विपत् के के छन् ? यसबारे शिक्षक, स्थानीय सरकारका प्रतिनिधि वा अन्य सम्बन्धित व्यक्तिसँग समूह बनाएर अन्तर्वार्ता लिनुहोस् र प्रतिवेदन बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

प्रकोप र विपत्को अर्थ स्पष्ट पार्दै टोखामा आउन सक्ने जोखिमबारे छलफल गराउनुहोस् । विपत् व्यवस्थापन योजनाका चरण बताउँदै स्थानीय स्तरमा हुने समुदायको भूमिकामा जोड दिनुहोस् । विद्यार्थीलाई परियोजना कार्य गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।



सम्पदा भनेको पुर्खाहरूले छाडेर गएका मूल्यवान् वस्तु, ठाउँ, परम्परा र ज्ञान हुन् । यी सम्पदाले हाम्रो इतिहास, संस्कृति, सभ्यता, पहिचान र राष्ट्रियतालाई भल्काउँछ । सम्पदा दुई प्रकारका हुन्छन् । पहिलो भौतिक सम्पदा (मूर्ति) र दोस्रो अभौतिक (अमूर्त) सम्पदा । भौतिक सम्पदा भनेको देखिने वा छुन सकिने सम्पत्ति हुन् । जसमा भवन, मूर्ति, मन्दिर, दरबार, कलाकृति र अन्य वस्तु पर्छन् ।

देख्न र छुन नसकिने तर सांस्कृतिक पहिचान र परम्परालाई प्रतिनिधित्व गर्ने अमूर्त सम्पत्ति हुन् । यी लोककथा, गीत, कविता, मिथक, किंवदन्ती, भाषा जस्ता सम्पदा मौखिक परम्परा र अभिव्यक्तिमा आधारित हुन्छन् । नृत्य, सङ्गीत, नाटक लगायत अन्य सम्पत्ति प्रदर्शन र कलामा पर्ने अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदा हुन् । विवाह, मृत्यु संस्कार, धार्मिक अनुष्ठान र विभिन्न चाडपर्व, सामाजिक अभ्यास र अनुष्ठान चाडपर्वअन्तर्गत पर्ने अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदा हुन् । चिकित्सा, खगोल विज्ञान, वातावरणसम्बन्धी ज्ञान प्रकृति र ब्रह्माण्ड अभ्यासअन्तर्गत पर्ने अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदा हुन् । विभिन्न प्रकारका हस्तकला, बुनाइ र अन्य परम्परागत सिप, परम्परागत शिल्प कौशलमा पर्ने अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदा हुन् । अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदा भनेको पुर्खाले रचना गरेर हामीलाई छाडेर गएको ज्ञान हो । पुर्खाले आर्जन गरेको

बौद्धिक सम्पत्ति हो । पुर्खाले छाडेर गएका यी अमूर्त सम्पदामध्ये यस पाठमा हामी नेपालमा चलेका संवत् र सम्पदा संरक्षण गर्ने तरिकाबारे चर्चा गर्ने छौं ।

क) संवत्

संवत् भनेको समय गणना गर्ने प्रणाली हो । यसले कुनै विशेष घटना, राजा वा धार्मिक मान्यताको आधारमा वर्ष गणना गर्छ । नेपालमा विक्रम संवत्, इस्वी संवत्, नेपाल संवत् आदि प्रचलित छन् । यी संवत्को चर्चा गर्नुअघि यसको महत्त्वबारे बुझौं :

अ) सांस्कृतिक पहिचान

संवत्ले कुनै समुदाय वा राष्ट्रको सांस्कृतिक पहिचानलाई दर्साउँछ । जस्तै : नेपाल संवत् नेवार समुदायको र येल्ले संवत् किराँतहरूको सांस्कृतिक पहिचान हो ।

आ) ऐतिहासिक महत्त्व

संवत्ले ऐतिहासिक घटनालाई समयक्रमअनुसार राख्न मद्दत गर्छ । यसले इतिहासको अध्ययनलाई सजिलो बनाउँछ ।

इ) धार्मिक महत्त्व

विभिन्न धार्मिक पर्व र उत्सव मनाउन संवत्को प्रयोग गरिन्छ । जस्तै : हिजरी संवत् मुस्लिम समुदायको पर्व मनाउन महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

ई) पात्रो निर्माण

संवत्का आधारमा पात्रो निर्माण गरिन्छ । पात्रोले दैनिक जीवनमा समय व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्छ ।

उ) परम्परा निरन्तर

संवत्ले पुस्तादेखि पुस्तासम्म परम्परा र संस्कृतिलाई निरन्तरता दिन मद्दत गर्छ ।

नेपालमा चलेका संवत्

विक्रम संवत्

विक्रम संवत्लाई नेपाली पञ्चाङ्ग मानिन्छ । यो संवत् भारतका राजा विक्रमादित्यले चलाएको मानिन्छ । नेपालमा यही संवत् प्रचलित छ । यो संवत्को नयाँ वर्ष वैशाख १ गतेबाट सुरु हुन्छ ।



नेपाल संवत्

यो नेपालको मौलिक संवत् हो । यो संवत् शङ्खधर साखवाले चलाएको मानिन्छ । यो संवत् विशेषगरी नेवारी समुदायमा प्रचलित छ । यसको नयाँ वर्ष म्हः पूजाको दिनबाट सुरु हुन्छ ।



शक संवत्

यो संवत् भारतबाट नेपाल आएको मानिन्छ । लिच्छवीकालमा यो संवत् प्रचलित थियो ।

मानदेव संवत्

यो संवत् राजा मानदेवले चलाएको मानिन्छ । लिच्छवीकालमा यो संवत् निकै प्रचलित थियो ।

इस्वी संवत्

यो संवत् संसारभर प्रचलनमा छ । यो संवत्लाई अन्तर्राष्ट्रिय संवत् पनि भनिन्छ । यशु ख्रिस्टको जन्मका आधारमा यो संवत् चलाइएको हो । इस्वी संवत्को नयाँ वर्ष जनवरी १ तारिखबाट सुरु हुन्छ ।



येले संवत्

येले संवत् नेपालाको किराँत समुदायमा प्रचलित छ । यसलाई किराँत येले संवत् पनि भनिन्छ । प्रथम किराँत राजा यलम्बरको नाममा यो संवत् चलाइएको हो । येले संवत्को सुरुआत माघ १ बाट हुन्छ ।



हिजरी संवत्

हिजरी संवत् मुस्लिम समुदायमा प्रचलित छ । यो इस्लामिक पात्रो हो । यो संवत् पैगम्बर मुहम्मदको मक्का-मदिना यात्राबाट सुरु भएको मानिन्छ । नेपालमा मुस्लिम समुदायले रमजान, ईद, बकर इद जस्ता धार्मिक पर्व मनाउन हिजरी संवत् प्रयोग गर्छन् । यो संवत् नेपालको सांस्कृतिक विविधताको एक हिस्सा हो ।



त्यसैगरी नयाँ वर्षका रूपमा ल्होसार पनि मनाइन्छ । यो संवत् भने होइन् । ल्होसारमा वर्ग फेरिन्छ । ल्होसार विभिन्न जातिको सांस्कृतिक पहिचान हो । गुरुडले तमु ल्होसार, तामाडले सोनाम ल्होसार र हिमाली भेकका शेर्पा, भोटे र तिब्बती समुदायले ग्याल्पो ल्होसार मनाउँछन् । मुसा, गाई, बाघ, बिरालो, गरुड, सर्प, घोडा, भेडा, बाँदर, चरा, कुकुर र मृग वर्ग गरी १२ ओटा वर्ग हुन्छन् । हरेक ल्होसारमा वर्ग फेरिन्छ ।

ख) सम्पदा संरक्षण गर्ने तरिका

सम्पदा संरक्षण भनेको हाम्रा पुर्खाले छाडेर गएको मूल्यवान् वस्तु, ठाउँ, परम्परा र ज्ञानलाई बचाउने काम हो । यसमा मूर्त र अमूर्त दुवै सम्पदा पर्छन् । यी दुवै सम्पदा संरक्षण गर्ने तरिका फरक छन् ।

अ) मूर्त सम्पदा संरक्षण

मूर्त सम्पदा संरक्षणको तरिका यसप्रकार छन् :

- **पुनर्स्थापना र मर्मत** : मूर्त सम्पदा संरक्षण गर्न सबैभन्दा पहिला पुनर्स्थापना वा मर्मत गर्नुपर्छ । पुराना भवन, मन्दिर र अन्य भौतिक संरचनाको नियमित रूपमा पुनर्स्थापना र मर्मत गर्नुपर्छ । यसका लागि परम्परागत निर्माण सामग्री र प्रविधिको प्रयोग गर्नुपर्छ । पहिला जुन सामग्री प्रयोग भएको थियो त्यही सामग्री प्रयोग गर्नुपर्छ । जुन प्रविधिले बनेको थियो त्यही प्रविधि प्रयोग गर्नुपर्छ । जे थियो त्यही, जस्तो थियो त्यस्तै बनाउनुपर्छ । नत्र सम्पदा मासिन्छ । जस्तै : माटो, चुना सुर्की, ईटा, काठ जस्ता प्राचीन निर्माण सामग्री प्रयोग भएको थियो भने त्यही प्रयोग गर्नुपर्छ । स्वरूप जस्तो थियो त्यस्तै बनाउनुपर्छ । जस्तो थियो त्यस्तै, जसरी बनाएको थियो त्यसरी नै बनाइएन भने सम्पदा मासिएको मानिन्छ ।
- **कानून कार्यान्वयन** : ऐतिहासिक स्थल र वस्तु सुरक्षाका लागि कडा कानून हुनुपर्छ । त्यसको कार्यान्वयन पनि गरिनुपर्छ । चोरी, विनाश र अवैध उत्खननबाट सम्पदालाई जोगाउनुपर्छ । नेपालमा सम्पदा संरक्षण गर्न वि.सं. २०१३ सालमा प्राचीन स्मारक संरक्षण ऐन बनेको थियो । अहिलेसम्म त्यही ऐन प्रचलनमा छ ।
- **जनचेतना** : सम्पदाको महत्त्वको विषयमा जनचेतना फैलाउनुपर्छ । स्थानीय समुदायलाई सम्पदा संरक्षणमा सहभागी गराउनुपर्छ ।
- **अध्ययन अनुसन्धान** : ऐतिहासिक स्थल र वस्तुको अध्ययन तथा अनुसन्धान गर्नुपर्छ । यसले सम्पदाको महत्त्व र इतिहासबारे थप जानकारी प्राप्त हुन्छ ।

आ) अमूर्त सम्पदाको संरक्षण

अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदा संरक्षणका तरिका निम्नानुसार छन् :

- **अभिलेख** : मौखिक परम्परा, गीत, नृत्य, नाटक र अन्य अमूर्त सम्पदाहरूको अध्ययन गरेर लेखनुपर्छ । अभिलेखीकरण गर्नुपर्छ । जसले गर्दा यी सम्पदा भावी पुस्ताका लागि सुरक्षित राख्न सकिन्छ । सम्पदाको अभिलेखीकरण गर्न संयुक्त राष्ट्रसङ्घले अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदासम्बन्धी महासन्धि पारित गरेको छ । यो सन्धिमा नेपालले पनि हस्ताक्षर गरेको छ । सन्धिमा हस्ताक्षर गर्ने पक्ष राष्ट्र हुन्छ । पक्ष राष्ट्रले आफ्नो देशमा महासन्धि कार्यान्वयन गर्न कानून बनाउनुपर्छ ।
- **प्रशिक्षण** : परम्परागत ज्ञान, सिपबारे युवा पुस्तालाई प्रशिक्षण दिनुपर्छ । यसले अमूर्त सम्पदा जीवित राख्न मद्दत गर्छ ।
- **सांस्कृतिक कार्यक्रम** : परम्परागत चाडपर्व, नृत्य, नाटक र अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजना गर्नुपर्छ । यसले अमूर्त सम्पदाहरूलाई प्रवर्धन गर्न मद्दत गर्छ ।
- **समुदायको सहभागिता** : अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षणमा स्थानीय समुदायलाई सक्रिय रूपमा सहभागी गराउनुपर्छ । उनीहरूको ज्ञान र अनुभवलाई महत्त्व दिनुपर्छ ।
- **प्रचार** : अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदाको विषयमा प्रचार गर्नुपर्छ । भिडियो, वृत्त चित्र, नाटक तयार गरी प्रदर्शन गर्नुपर्छ । यसले अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदालाई राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा पहिचान दिलाउन सहयोग गर्छ ।

यी तरिका अपनाएर मूर्त तथा अमूर्त सम्पदा संरक्षण गर्न सकिन्छ । हाम्रा सम्पदा जोगाउन हामी पनि कम्मर कसौं है !

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) नेपाल संवत्को नयाँ वर्ष को दिनबाट सुरु हुन्छ ।

ख) लिच्छविकालमा संवत् निकै प्रचलित थियो ।

ग) अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदा भनेको पुर्खाले रचना गरेर हामीलाई छाडेर गएको हो ।

घ) सम्पदा संरक्षण गर्न वि.सं. २०१३ सालमा ऐन बनेको थियो ।

२. सही उत्तरमा (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् :

क) तलका मध्ये कुन संवत्लाई नेपाली पञ्चाङ्ग मानिन्छ ?

अ) नेपाल संवत्

आ) इस्वी संवत्

इ) विक्रम संवत्

ई) हिजरी संवत्

ख) किराँत समुदायमा प्रचलित संवत् कुन हो ?

अ) शक संवत्

आ) मानदेव संवत्

इ) येले संवत्

ई) विक्रम संवत्

ग) देख्न र छुन नसकिने तर सांस्कृतिक पहिचानलाई प्रतिनिधित्व गर्ने सम्पदालाई के भनिन्छ ?

अ) भौतिक सम्पदा

आ) मूर्त सम्पदा

इ) अभौतिक सम्पदा

ई) ऐतिहासिक सम्पदा

घ) अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदा संरक्षणको महत्त्वपूर्ण तरिका के हो ?

अ) पुनर्स्थापना र मर्मत

आ) कानून कार्यान्वयन

इ) अभिलेखीकरण

ई) जनचेतना

३. तलका प्रश्नको छोटा उत्तर दिनुहोस् :

- क) सम्पदा भनेको के हो ?
- ख) संवत्को महत्त्व के हो ?
- ग) नेपालमा चलेका कुनै दुई संवत्को नाम लेख्नुहोस् ।
- घ) मूर्त सांस्कृतिक सम्पदाका दुईओटा उदाहरण दिनुहोस् ।
- ङ) अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदा संरक्षणको एउटा तरिका लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) नेपालमा प्रचलित विभिन्न संवत्को परिचय दिनुहोस् ।
- ख) मूर्त र अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदा संरक्षण गर्ने तरिकाहरू विस्तृत रूपमा लेख्नुहोस् ।

५. माथिको पाठ पढेर आठओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको समुदायमा रहेका कुनै दुईओटा अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदा पहिचान गर्नुहोस् । ती सम्पदाको फोटो खिच्नुहोस् वा चित्र बनाउनुहोस् अनि इतिहास, महत्त्व र संरक्षणको अवस्थाबारे जानकारी दिनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

कक्षामा विभिन्न प्रकारका पात्रो (विक्रम संवत्, नेपाल संवत्, इस्वी संवत् आदि) देखाउँदै विद्यार्थीलाई ती पात्रोमा उल्लिखित संवत् पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । मूर्त र अमूर्त सम्पदाका उदाहरण दिँदै यी सम्पदाको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा छलफल गराउनुहोस् ।

यो पाठमा हामी टोखाका संस्थापक नगर प्रमुख र टोखाका संस्थाबारे जानकारी लिने छौं ।

क) टोखाका संस्थापक नगर प्रमुख

टोखा नगरपालिकाका संस्थापक नगर प्रमुख प्रकाश अधिकारी हुनुहुन्छ । वि.सं. २०७१ सालमा भोर महाङ्काल, टोखा चण्डेश्वरी, टोखा सरस्वती, धापासी र गोङ्गबु गाविस मिलाएर टोखा नगरपालिका गठन भयो । नगरपालिका गठन भएको तीन वर्षपछि वि.सं. २०७४ सालमा पहिलो र वि.सं. २०७९ मा दोस्रो निर्वाचन भयो । अधिकारीले यी दुवै निर्वाचनमा नगर प्रमुख



जित्नुभयो । उहाँले टोखालाई आधुनिक र व्यवस्थित सहरका रूपमा विकास गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नुभएको छ । उहाँ टोखाका लोकप्रिय नेता हुनुहुन्छ । लोकप्रिय भएरै उहाँले दुई पटक निर्वाचन जित्नु भएको हो । टोखाका जनताले उहाँलाई विकासप्रेमी व्यक्तिका रूपमा चिन्छन् ।

जन्म र शिक्षा

अधिकारीको जन्म वि.सं. २०२६ साल वैशाख २५ गते गोङ्गबुमा भएको हो । उहाँ बुबा मदनबहादुर अधिकारी र आमा सरस्वतीका छोरा हुनुहुन्छ । उहाँको प्रारम्भिक शिक्षा मनोहर माविमा भयो । कक्षा ३ सम्म मात्रै मनोहरमा पढाइ हुने भएकाले थप शिक्षा लिन उहाँ शिवपुरी विद्यालयमा भर्ना हुनुभयो । वि.सं. २०४३ सालमा त्यही विद्यालयबाट एसएलसी उत्तीर्ण गर्नुभयो । त्यसपछि उच्च शिक्षाका लागि पिपुल्स क्याम्पस जानुभयो । त्यहीँबाट प्रवीणता प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण गर्नुभयो । नगर प्रमुख अधिकारी केही समय शिक्षण पेसामा पनि संलग्न हुनु भएको थियो ।

हजुरबुबाको प्रेरणा

उहाँका हजुरबुबाले मनोहर मावि स्थापना गर्नभएको विद्यालय थियो । हजुरबुबा बेनीबहादुर अधिकारी सेनामा जागिरे हुनुहुन्थ्यो । जागिर छाडेपछि वि.सं. २०२१ पछि 'गाउँ फर्क' राष्ट्रिय अभियानमा लाग्नुभयो ।

हजुरबुबा बेनीबहादुरको सामाजिक योगदान धेरै छ । उहाँ सेना भएर देशका लागि लड्दै क्याप्टेनसम्म हुनुभयो । राणाकालमा सामान्य नागरिकको छोरो त्यो पदमा पुग्नु सामान्य कुरा थिएन । उच्च सरकारी तहमा जागिर खाएकाले उहाँको व्यक्तित्व राम्रो बन्यो । त्यसैले समाजले उहाँलाई अगुवा मान्यो । उहाँ समाजमा केही पर्दा न्यायनिसाफ दिने काममा संलग्न हुनुहुन्थ्यो । केही समस्या पर्दा गाउँका मान्छे हजुरबुबासँगै सहयोग माग्ने आउँथे । उहाँलाई गोङ्गबुबासीले मन पराए । प्रधानपञ्चमा जिताए । हजुरबुबा दुई कार्यकाल प्रधानपञ्च हुनुभयो । राजनीतिमा नलाग्दा पनि उहाँ सामाजिक काममा सक्रिय हुँदै विकास अभियानमा लाग्नुहुन्थ्यो । जनसमुदायको दुःखसुखमा सधैं संलग्न हुनुहुन्थ्यो । वि.सं. २०३७ सालमा हजुरबुबा बित्तुभयो । उहाँलाई हजुरबुबासँग धेरै कुरा त थाहा छैन । तर गोङ्गबुबाका मान्छेले भने हजुरबुबाको चर्चा गरिराख्नुहुन्थ्यो ।

नगरप्रमुख अधिकारीले पनि वि.सं. २०४३ सालबाट राजनीति सुरु गर्नुएको थियो । क्याम्पस पढ्दै विद्यार्थी राजनीतिमा लाग्नुभएको थियो । पहिला नेपाली काङ्ग्रेसको भातृसङ्गठन नेपाल विद्यार्थी संघमा संलग्न हुनुभयो । पछि कम्युनिस्ट विचारधारा राख्ने अनेरास्ववियुमा लाग्नुभयो । वि.सं. २०५४ सालमा भने गोङ्गबु गाउँपालिकाको उपाध्यक्ष जित्नुभयो । त्यो चुनाव जित्न पनि हजुरबुबाको ख्यातिले काम गयो । भोट माग्ने टोलमा जाँदा गोङ्गबुबासी “बेनीबहादुरको नातिलाई किन भोट नदिनु ?” भन्थे ।

विद्यालयको शिक्षा

उहाँ पढ्ने बेलामा विद्यालय अहिलेको जस्तो थिएन । व्यक्तिको घरमा भाडा लिएर चलाइएको थियो । एउटा भएको भवन पनि जीर्ण थियो । त्यहाँ डेस्क र बेन्च केही थिएन । सुकुलमा बसेर पढ्नुपर्थ्यो । कक्षाकोठा पनि अस्तव्यस्त भएकाले अवस्था दुःखद थियो ।

शिक्षकहरू कडा स्वभावका हुनुहुन्थ्यो । उहाँले पनि गृहकार्य नगरेका कारण कैयौँपल्ट लौरो खाएको सम्झनुहुन्छ । विद्यालयले चना र दुध सरकारले खाजा दिन्थ्यो । एक दिन विद्यालयमा पाएको दुध घरको दुधमा मिसाएर खान लानुभएछ । दुध लगेको सरले थाहा पाउनुभएछ । सरले त्यतिबेला लौराले हिर्काएको उहाँलाई अभैपनि भलभली याद आइरहन्छ ।

घरको शिक्षा

घरको वातावरण पनि कडा थियो । बुबा निजामती सेवामा खरदार हुनुहुन्थ्यो । उहाँको स्वभाव कडा थियो । अनुशासनमा राख्न खोज्नुहुन्थ्यो । विद्यालय पढेर घर जानासाथ पढ्न बस्नुपर्ने ! बुबा ६ बजेतिर घर आउँदा हातमा किताब भइसकेको हुनुपर्थ्यो । यस्तो भएन भने बुबाको गाली खाइन्थ्यो । गाली गर्नुको उद्देश्य राम्रो पढ्नु भन्ने थियो ।

त्यतिबेला गोङ्गबु अहिले जस्तो सहर थिएन, गाउँ थियो । त्यहाँ गाउँका बालबालिका डन्डीबियो, गुच्चा, फुटबल आदि खेल खेल्थे । स्वाभाविक रूपमा नगर प्रमुख अधिकारीलाई पनि खेलन रहर लाग्थ्यो । पढेर ठुलो मान्छे हुनुपर्छ भन्ने थिएन । अरूले जसरी रमाइलो गरेका छन् त्यसैगरी रमाइलो गर्नुपर्छ भन्ने हुन्थ्यो । घर गएर खाजा खाएर खेल्ने ठाउँतिर गइहाल्नुहुन्थ्यो । त्यहीबेला बुबा आइहाल्नु हुन्थ्यो । उहाँ दौडेर घर गइहाल्नुहुन्थ्यो । घडी हुँदैनथ्यो । बुबा कति बेला आउने भन्ने समय ट्याक्कै थाहा हुँदैनथ्यो । बुबाको त्यो स्वभाव त्यतिबेला डरलाग्दो भए पनि अहिले पनि सही रहेछ जस्तो लाग्छ । त्यसले उहाँलाई अनुशासित बनायो । मिहिनेत गर्नुपर्छ भन्ने मनस्थिति निर्माण गरिदियो । परिश्रम नगरी अगाडि बढ्न सकिँदैन भन्ने सिकायो । नेतृत्व लिन सक्नुपर्ने रहेछ भन्ने दिमागमा छाप बनाइदियो । त्यही वातावरणको जगले राजनीतिमा आफू सफल भएको लाग्छ उहाँलाई ।

बुबाले गाली गरेको मात्र होइन मान्छेसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ भनेर पनि शिक्षा दिनुहुन्थ्यो । सानालाई कस्तो व्यवहार गर्ने, ठुलालाई कस्तो व्यवहार गर्ने र समकक्षीलाई कस्तो व्यवहार गर्ने भनेर पनि सिकाउनुहुन्थ्यो । माया पनि असाध्यै गर्नुहुन्थ्यो । नपढे गाली गर्ने, अरू बेला माया गर्ने बुबाको स्वभाव थियो ।

प्रकाश अधिकारी नगरप्रमुख चुनाव जितेको बेला भुइँचालोले देशका १४ जिल्ला तहसनहस बनाएको थियो । टोखामा पनि घर, मठमन्दिर, विद्यालय भत्किएका थिए । उहाँको धेरै समय त्यसको पुनर्निर्माणमा बित्यो ।

सरल र मिलनसार हुनुहुन्छ अधिकारी सबैलाई सम्मान गर्नुहुन्छ । सजिलै घुलमिल हुनुहुन्छ । आफ्नो काममा इमानदार हुनुहुन्छ । उहाँले टोखाको विकासमा पुऱ्याउनु भएको योगदान सधैं स्मरण हुनेछ । उहाँ विद्यार्थी र युवा पुस्ताका लागि प्रेरणाका स्रोत हुनुहुन्छ ।

ख) संस्था

टोखामा धेरै संस्था क्रियाशील छन् । यी संस्थाको प्रकृति, उद्देश्य, कार्यक्षेत्र र लगानीको आधारमा विभिन्न क्षेत्रमा सरकारी संस्था, गैरनाफामूलक गैरसरकारी संस्था, निजी क्षेत्रका नाफामुखी संस्था र सहकारी संस्थाहरू छन् ।

टोखामा थुप्रै स्वास्थ्य संस्था पनि क्रियाशील छन् । नगरपालिकामा स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र सहरी स्वास्थ्य केन्द्र गरी ६ ओटा सरकारी स्वास्थ्य संस्था क्रियाशील छन् ।

स्वास्थ्य क्षेत्रमा निजी क्षेत्रको आबद्धताका कारण पनि स्थानीयहरू राष्ट्रिय एवम् अन्तर्राष्ट्रियस्तरका स्वास्थ्य सेवाबाट नगरबासी लाभान्वित भएका छन् । ग्रान्डी अन्तर्राष्ट्रिय अस्पताल यसै नगरपालिका

क्षेत्रभिन्न छ । त्यस्तै ग्रिनसिटी, ईशान बाल तथा महिला, अल नेपाल, विनायक तथा मातृत्व गृह जस्ता अस्पताल नगरभिन्न सञ्चालनमा छन् । यी स्वास्थ्य संस्थाले गुणस्तरीय सेवा दिइरहेका छन् ।

ग्रान्डी अन्तर्राष्ट्रिय अस्पताल

टोखामा रहेको ग्रान्डी अस्पताल नेपालको प्रसिद्ध र आधुनिक अस्पताल हो । नेपालीको गुणस्तरीय उपचार सेवा प्रदान गर्न यो अस्पतालले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । यहाँ आधुनिक उपकरणसहित विशेषज्ञ सेवा उपलब्ध छन् । अस्पतालका अध्यक्ष दीपक कुँवर हुनुहुन्छ । त्यसैगरी बोर्ड अफ डाइरेक्टरमा विजयराज भण्डारी, मीरा अधिकारी, फुर्वादोर्जे लामा र सुनीलराम वैद्य हुनुहुन्छ ।



उपलब्ध सेवा

यो अस्पतालमा विभिन्न रोगका लागि बेग्लाबेग्लै विभाग छन् । यहाँ मुटुरोग, क्यान्सर, न्युरोलोजी, हाडजोर्नी, पेट तथा पाचन प्रणाली रोग, स्त्री रोग, बाल रोगलगायत विभाग छन् । प्रत्येक विभागमा अनुभवी डाक्टर र आधुनिक उपकरण छन् । अस्पतालले चौबिसै घण्टा आकस्मिक सेवा दिन्छ । गम्भीर बिरामीलाई यहाँ उपचार गर्न ल्याइन्छ । यहाँ हेलिप्याड पनि भएकाले हेलिकप्टरबाट समेत बिरामी ल्याइन्छ । यसका साथै यस अस्पतालमा विभिन्न किसिमका ल्याब परीक्षण, एक्स-रे, सिटिस्क्यान, एमआरआई जस्ता जाँच पनि हुन्छन् ।

विशेषता

ग्रान्डी अस्पतालमा आधुनिक अपरेसन थिएटर छन्, जहाँ जटिल शल्यक्रिया पनि सफलतापूर्वक गरिन्छ । यहाँ बिरामीका लागि आरामदायी बेड र राम्रो वातावरणको व्यवस्था गरिएको छ । अस्पतालले बिरामी र उनीहरूका आफन्तलाई आवश्यक पर्ने सबै सुविधा प्रदान गर्ने प्रयास गर्छ । यो अस्पतालले समय समयमा विभिन्न स्वास्थ्य शिविर पनि आयोजना गर्छ । यसले समुदायमा स्वास्थ्य चेतना फैलाउने काम पनि गरिरहेको हुन्छ ।

बिरामीको चाप

यहाँ दिनमा यति नै बिरामी आउँछन् भन्ने हुँदैन । बिरामीको चाप, मौसम र अन्य कुरामा भर पर्छ । तैपनि ठुलो अस्पताल भएकाले दिनमा सयौँको सङ्ख्यामा बिरामी उपचारका लागि आउँछन् । आकस्मिक सेवामा आउने बिरामीको सङ्ख्या पनि उल्लेख्य हुन्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- क) टोखा नगरपालिकाका संस्थापक नगर प्रमुख हुनुहुन्छ ।
- ख) प्रकाश अधिकारीका हजुरबुबा हुनुहुन्थ्यो ।
- ग) प्रकाश अधिकारीले पढेको विद्यालयको वातावरण र दुःखद् थियो ।
- घ) ग्रान्डी अन्तर्राष्ट्रिय अस्पतालका अध्यक्ष हुनुहुन्छ ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह 'क'

प्रकाश अधिकारी

गोङ्गबु

मनोहर मावि

ग्रान्डी अस्पताल

समूह 'ख'

टोखामा रहेको अन्तर्राष्ट्रिय अस्पताल

प्रकाश अधिकारीले प्रारम्भिक शिक्षा लिएको विद्यालय

प्रकाश अधिकारीको जन्मस्थान

टोखा नगरपालिकाको संस्थापक नगर प्रमुख

टोखा नगरपालिकाको संस्थापक उपप्रमुख

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) टोखा नगरपालिकाका संस्थापक नगरप्रमुख प्रकाश अधिकारीको जन्म कहाँ भएको हो ?
- ख) प्रकाश अधिकारीका हजुरबुबा को हुनुहुन्थ्यो ? टोखाको विकासमा उहाँको के योगदान थियो ?
- ग) प्रकाश अधिकारीले पढेको विद्यालयको वातावरण कस्तो थियो ?

घ) टोखामा क्रियाशील कुनै चारओटा स्वास्थ्य संस्थाको नाम लेख्नुहोस् ।

ङ) ग्रान्डी अस्पतालमा कुन कुन सेवा उपलब्ध छन् ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) नगरप्रमुख प्रकाश अधिकारीको टोखामा बाल्यकाल कसरी बित्यो ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

ख) ग्रान्डी अस्पतालले टोखा लगायत नेपालको स्वास्थ्य क्षेत्रमा कसरी योगदान पुऱ्याएको छ ?

५. माथिको पाठ पढेर आठओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

टोखा नगरपालिकाको वेबसाइट वा अन्य स्रोतबाट जानकारी सङ्कलन गरेर टोखाको विकासमा प्रकाश अधिकारीको योगदान विषयमा एउटा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

टोखा नगरपालिकाको परिचय, स्थापना र संस्थापक नगर प्रमुखबारे बताउनुहोस् । प्रकाश अधिकारीको बाल्यकाल र राजनीतिक जीवनका मुख्य घटनाहरू चर्चा गर्नुहोस् । टोखाका स्वास्थ्य संस्थाहरूको नाम र ग्रान्डी अस्पतालको सेवा/विशेषतामा प्रकाश पार्नुहोस् । विद्यार्थीलाई परियोजना कार्य गर्न प्रेरित गरी मूल्याङ्कन गर्दा खोज, प्रस्तुतीकरण र लेखन क्षमता हेर्नुहोस् ।

विभिन्न जातजातिको बसोबास रहेको टोखामा विभिन्न धार्मिकस्थल छन् । ती धार्मिक स्थलमा अर्मूत सांस्कृतिक क्रियाकलाप अर्थात् जात्रा र मेला लाग्छ । ती जात्रा र मेलामा विशेष गीत गाइन्छ । बाजा बजाइन्छ । यी जात्रा र बाजाले यहाँको सांस्कृतिक सम्पदा भल्काउँछ ।

क) चाडपर्व

चाडपर्व सांस्कृतिक, धार्मिक वा सामाजिक रूपमा विशेष महत्त्व राख्ने अवसर हुन् । यी अवसरमा मान्छे भेला भएर उत्सव मनाउँछन् । रीतिरिवाज र परम्पराको आनन्द लिन्छन् । चाडपर्वका सांस्कृतिक पहिचान, धार्मिक महत्त्व, सामाजिक एकता, मनोरञ्जन र उत्सव, परम्पराको निरन्तरता जस्ता विशेषता छन् ।



हाम्रो टोखामा पनि यस्ता अनेक पर्व छन् । थुप्रै चाडपर्व र जात्रा छन् । केही पर्व राष्ट्रिय रूपमा मनाइने खालका छन् । दसैं, तिहार, चैतेदसैं, नागपञ्चमी जस्ता पर्व राष्ट्रिय रूपमा मनाइने पर्व हुन् । गाइजात्रा, इन्द्रजात्रा, यःमरी पुन्ही जस्ता जात्रा नेवार समुदायमा प्रचलित जात्रा हुन् । ती जात्रा पनि टोखामा मनाइन्छ । केही पर्व भने टोखामा मात्र मनाइने पनि छन् । जस्तै : सपनतीर्थ मेला, चाँदीको गणेश यात्रा, चण्डेश्वरीको रथ यात्रा टोखाका पहिचान हुन् ।

यो पाठमा हामी टोखाको मौलिक जात्रा सपनविनायक र सङ्कटामाईको योंसी जात्राबारे चर्चा गर्ने छौं ।

टोखाको पूरानो जात्रा (पुलांग नखः)

चैत महिनाको पाँहा चहेमा टोखाको प्रसिद्ध तीर्थस्थल सपनविनायक र सङ्कटामाईको जात्रा हुन्छ । यो योंसी जात्रा हो । योंसी उठाउनुभन्दा अघिल्लो राति अजिमा खलले पूजा गरेपछि यो जात्रा सुरु हुन्छ । यही समयमा सपनतीर्थको सपनविनायक पनि पूजा हुन्छ ।

पाँहा चह्रेका दिन योँसी उठाइन्छ । योँसी उठाएपछि आफ्नो आफ्नो द्यःछेंमा पूजा गरिन्छ । चुतर्दशीका दिन बिहानै योँसी गालबाट यसीं उठाइन्छ । राति योँसी खलले पूजा गर्छन् । यसैबेला होम पनि गरिन्छ । यही दिन राति लखः द्य जात्रा पनि गरिन्छ । लखः द्यःलाई महादेवको स्वरूपमा पूजा गरिन्छ र यसलाई विभिन्न स्थानमा बिसाउँदै लगिन्छ । कुमारीपाटी अगाडि, थलाग टोल, बाहलय टोल र इकुलाग टोलमा बिसाएपछि समयबजी खुवाइन्छ ।

योँसी गुठीका खलकले योँसीको आफ्नै मौलिक र प्राचीन विधिबाट विशेष पूजा गर्छन् । राति द्यः छेंबाट वंटुली अजिमा (सड्कटामाई) र सपनविनायक मूर्तिलाई खटमा राखेर जात्रा गरिन्छ । साँभपख चोक, टोल, ननी, बहालमा निगालो बालेर बाजागाजासहित अजिमा द्यः र सपनविनायकको मूर्ति खटमा राखी जात्रा गरिन्छ । औँसीको दिन सपनविनायकमा दुई जना कुमार, सड्कटामाईमा चार जना कन्या केटी र चार जना कुमार केटा, यःसीगालमा दुई जना कुमार केटालाई पूजा गरिन्छ । खानेकुरा खुवाइन्छ । बेलुका सपनविनायकलाई नाट्यश्वर चोकमा बिसाइन्छ । रातभरि भजन कीर्तन गरिन्छ ।

यही समयमा सड्कटामाईलाई पनि सपनविनायकलाई जस्तै पूजाआजा गरी थलाग चोकमा बिसाइन्छ । यहाँ पनि कन्या केटी र कुमार केटालाई खानेकुरा खुवाइन्छ । भजनकीर्तन गरिन्छ । भोलिपल्ट नाःसल चोकबाट सपनविनायक ल्याइन्छ । थलागचोकबाट सड्कटामाई ल्याइन्छ । तापलाक्षीमा दुवैलाई राखिन्छ । यहाँ पाँचओटा प्वाल भएको ढुङ्गाको निसान छ । सड्कटामाईलाई सपनविनायकले तीन पटक दर्शन गर्छन् । तीन पटक नै घुमेर निगालो साटिन्छ ।

प्रतिपदाको दिन जात्रा सकिन्छ । जात्रा सकिएको भोलिपल्ट द्वितीय तिथिमा सड्कटामाई खलक र सपनविनायक खलकले आआफ्ना देवताको अगाडि राखेर भोज खान्छन् । भोज खाएर आआफ्नो मन्दिरमा लगेर देवता राख्छन् । सपनविनायकको जात्रा भने वर्षमा तीन पटक हुन्छ । सपनविनायकलाई बालक, वयस्क, युवा र वृद्ध गरी चार अवस्थामा विभाजन गरिएको हुन्छ । पाँहा चह्रेको बेला बालक र वयस्क अवस्थाको जात्रा गरिन्छ । युवा र वृद्ध अवस्थाको भने चैत ३० देखि वैशाख ४ गतेसम्म बिस्का जात्राको अवसरमा गरिन्छ ।

जात्रामा भोज

नेवार समुदायका प्रायःजसो सबै जात्रामा भोज खाने गरिन्छ । नेवार समुदाय खाना संस्कृतिका लागि प्रख्यात छ । जात्रामा भोज खुवाएर पाहुनालाई सत्कार गर्नुपर्ने परम्परा छ । संवत् ६९१ को हिटीप्रदेश ग्रन्थले यो कुरा उल्लेख गरेको छ । सपनविनायक योँसी जात्रा र सड्कटामाई योँसी जात्रामा पनि पाहुनालाई समेत भोज खुवाउने गरिन्छ ।

खानपिनको व्यवस्था खलः ले नै गर्छ । यो जात्राको व्यवस्थापन डङ्गोल र महर्जनले गर्छन् । भोजमा समयबजी खुवाइन्छ । समय बजीमा तीन मुरी चिउरा, हरियो लसुन १० धानी, अदुवा पाँच किलो, सिद्रा माछा छ किलो र भटमास पाँच किलो लाग्छ ।

सपनतीर्थ मेला

टोखामा लाग्ने ठुलो मेलामध्येमा पर्छ सपनतीर्थ मेला । यो मेला हरेक वर्ष नयाँ वर्षको दिन अर्थात् वैशाख १ गते लाग्छ । यो मेला टोखा नगरपालिका २ नम्बर वडामा पर्ने सपनतीर्थमा लाग्छ । यहाँ पोखरी र गणेशको मन्दिर छ । गणेशलाई सपना गणेशको नामले चिनिन्छ । यो दिन सपनतीर्थमा स्नान गर्न र पूजा गर्न भक्तजनको घुइँचो लाग्छ ।



मसानकालीको खटयात्रा

मसानकालीको खटयात्रा हरेक वर्ष वैशाख २ गतेका दिन हुन्छ । तल्लो टोखाको भूतखेल चौर छेउमा रहेको मसानकालीमा खटयात्राको व्यवस्थापन पिग द्यः खलकले गर्छन् । वैशाख २ गते बिहानै सात कन्यालाई मरजा खुवाएर खटयात्रा सुरु हुन्छ ।

मन्दिरबाट मसानकाली उठाएर खटमा राखिन्छ । सिन्दूर जात्रा गर्दै बाजागाजासहित खट अघि बढाइन्छ । यात्रामा सहभागी हुनेहरू लाइन लागेका हुन्छन् । खटले छुनुहुँदैन भन्ने मान्यता छ । जहाँ छोयो, त्यहाँ दशा लाग्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ । त्यही भएर कहीं नछोई, कहीं नबिसाई खट नगर परिक्रमा गराइन्छ । नगरपरिक्रमा गराएपछि भूतखेलको पाटीमा बिसाइन्छ । त्यहाँ बिसाएपछि देवीको हंस छुट्छ भन्ने विश्वास छ ।

१० बजेतिर मसानकाली र कोठु गणेशको पूजा साटासाट गरिन्छ । भेडाको बली दिइन्छ । जात्रा फेरि सुरु हुन्छ । जात्रा सुरु गर्दा कोठु गणेशको खटयात्रा पनि हुन्छ । दुवै खट छ्वासोमा बिसाइन्छ । त्यसपछि हासल चोकमा लगेर बिसाइन्छ ।

कुमारी पूजा

नेवार समुदायमा कुमारी पूजाको विशेष महत्त्व छ । टोखामा पनि जीवित देवी कुमारीको पूजा गर्ने परम्परा छ । कुमारीसँगै जीवित देवता गणेशको पनि पूजा हुन्छ । हरेक हप्ता सगुन दिएर पूजा गर्ने परम्परा छ । कुमारीको पूजा हरेक शनिबार र गणेशको पूजा मङ्गलबार हुन्छ ।

टोखामा कुमारीलाई परम्परागत मूल नाइके र द्वारेबाट परम्परागत रूपमा पूजा गरिन्छ । बिस्केट जात्रा र खड्ग जात्रामा कुमारी नभई हुँदैन । कुमारीलाई वैष्णव, चण्डिका, दुर्गा, भगवती, इन्द्रायणी, महेश्वरी, कौमारी, बराही, चामुण्डा, महालक्ष्मी जस्ता स्वरूपमा हेरिन्छ । टोखा क्वाठ (गढी) भित्र रहेको तलेजु भवानीमा कुमारीको पूजा गरिन्छ । हरेक पर्व र जात्रामा कुमारीको आवश्यकता हुन्छ । कुमारी निकाल्न सकिएन भने जात्रा रोकिने अवस्था आउँछ ।



माथि उल्लिखित पर्वपूजा सञ्चालन गर्न कठिनाइ छ । पर्याप्त आर्थिक स्रोत छैन । तैपनि हालसम्म टोखाका जात्रा पर्वले निरन्तरता पाएका छन् । यहाँ पहिलो चाडपर्वका रूपमा गठाम्ह चह्रे (घण्टाकर्ण) बाट सुरु हुन्छ । घण्टाकर्णबाट सुरु भएको पर्व लाखे नाच, नागपञ्चमी, गाईजात्रा, कृष्णजन्माष्टमी, इन्द्रजात्रा, मोहनी नखः, बालाचतुर्दशी, यःमरी पुन्ही, पाहाँ चह्रे, स्वन्ती नख, हाम्वः सन्हु, सिः पुन्ही, शिलाचह्रे, चैतेदसै, बिस्काः नखः जस्ता जाडपर्व मनाएर टोखा वर्षैभरि उत्सवमय भइरहेको हुन्छ ।

ख) परम्परागत सङ्गीत

सङ्गीत अनेक प्रकारका हुन्छन् । मानव जातिको सांस्कृतिक, ऐतिहासिक र भौगोलिक विविधतालाई झल्काउने सङ्गीतका प्रकार हुन् । यसले कुनै देश, समुदाय वा संस्कृति विशेषसँग सम्बन्ध राख्छ । यसमा साधारणतया मौलिक बाजा, धुन, लय र गीतको प्रयोग हुन्छ । परम्परागत सङ्गीत कुनै पिँढीबाट हस्तान्तरण हुँदै आएका हुन्छन् । यस्तो सङ्गीतले सामाजिक, धार्मिक संस्कार र सांस्कृतिक क्रियाकलापमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका हुन्छन् । परम्परागत सङ्गीतमा लोकसङ्गीत, धार्मिक वा आध्यात्मिक सङ्गीत, शास्त्रीय सङ्गीत आदि हुन्छन् । स्वर, ताल, सुर, गति, धुन मिलेर सङ्गीत बनेको हुन्छ । सङ्गीतका यी तत्वले भावना व्यक्त गर्न, मनोरञ्जन दिन र सांस्कृतिक पहिचान स्थापित गर्न प्रयोग गरिन्छ । गीत भनेको शब्दसहितको सङ्गीत हो, जहाँ शब्दहरूले भावना र कथा व्यक्त गर्छन् । बाजाको प्रयोगले सङ्गीतलाई स्वरूप दिन्छ । यसमा शब्द र कथाको लय मिल्छ । सङ्गीतले ध्वनिका विशेषता पनि प्रदान गर्छ ।

नेपालमा विभिन्न जातिका आआफ्नै प्रकारका बाजा छन् । धिमे बाजा, खिं बाजा, ताः बाजा, दाफा भजन आदि नेवारी सङ्गीत हुन् । च्याम्बुड नाच, पालामलगायत लिम्बू जातिका सङ्गीत हुन् । घाटु नाच, रोधी आदि गुरुङका सङ्गीत हुन् । साकेला नाच, सिलीजस्ता सङ्गीत राई जातिमा प्रचलित छन् ।

टोखामा पनि हाम्रा पुर्खाले छाडेर गएको यस्तै परम्परागत सङ्गीतको ज्ञान छ- जहाँ बाजा छ, ध्वनि छ र शब्द छ ।

बाजा

बाजा भनेको सङ्गीत उत्पन्न गर्ने साधन हो । यसलाई वाद्ययन्त्र पनि भनिन्छ । यसले स्वर, ताल र लयको माध्यमबाट ध्वनि उत्पन्न गर्छ । बाजाहरूको प्रयोगले सङ्गीतलाई थप आकर्षक, प्रभावकारी र विविधतायुक्त बनाउँछ । बाजा फुकेर, ठटाएर र पिटेर बजाइने हुन्छ । कुनै बाजा छालाले मोहोरेका हुन्छन् । छालाले मोहोरेको तालबाजालाई अबनद्ध भनिन्छ । यी बाजामा ढोल, ढ्याङ्ग्रो, धिमे, मादल, तबला, ढोलक, दमाहा, ट्याम्कोलगायत पर्छन् । नेवार समुदायमा फुकेर बजाइने बाजामा मुहाली, बाँसुरी, सहनाई पर्छन् । ठटाएर बजाउने बाजामा खिं बाजा, ताः बाजा पर्छन् । पिटेर बजाइने बाजामा धिमे, नायखिं, दमाहा, ट्याम्को, ढोलकी, भ्याली, भुस्या जस्ता बाजा पर्छन् ।



काठमाडौँ उपत्यकामा विभिन्न अवसरमा विभिन्न बाजा बजाइन्छ । नेवार समुदायमा प्रचलित बाजाहरूको आआफ्नै समूह छ ।

धिमे समूह : यो समूहमा चारदेखि १२ ओटासम्म धिमे, एक देखि चार जोरसम्म भुस्या हुन्छ । कैपुचा एकदेखि दुई, तिनिमुनी एकदेखि दुईओटा हुन्छन् ।

गुँला बाजा : यो समूहमा धा बाजा चारदेखि १२, मुहाली दुईदेखि चारजोरसम्म र बभुचा एक देखि दुई जोरसम्म हुन्छन् ।

नायखिं बाजा : यो बाजा समूहमा नायखिं दुईदेखि चारसम्म, छुस्या एक जोरदेखि दुई जोरसम्म हुन्छन् ।

नेकुबाजा : यस समूहमा नेकुबाजा चारदेखि १२, दमखिं दुईदेखि ६ सम्म र टिग्लिचा चारदेखि १६ सम्म हुन्छन् ।

सि बाजा : यो समूहमा काहाः दुईदेखि चार सम्म, नायखिं दुई देखि चारसम्म र छुस्या एक जोरदेखि दुई जोरसम्म हुन्छन् ।

बाँसुरी खल : यो समूहमा बाँसुरी ६ देखि १६ सम्म, वयः चारदेखि १२ सम्म, खिं दुईदेखि चारसम्म, कोचाखिं दुईदेखि ६ सम्म, बभुचा एकदेखि दुईसम्म र तिन्छु दुईदेखि चारसम्म पर्छन् ।

दाप खल : यो समूहमा दाप खिं चारदेखि १२ सम्म, ताः दुईदेखि चारसम्म र तिन्छु दुईदेखि चारसम्म पर्छन् ।

गुरुज्यू पल्टन : बाँसुरी ६ देखि १२ सम्म, इन्द्रढोल एक, तासा एक र भ्याली एक जोर । यो बाजा समूह वसन्तपुरमा रहेको गुरुज्यू पल्टनले बजाउँछ । यो पल्टन उपत्यकाका प्रमुख जात्राहरूमा सहभागी हुने गर्छ ।

यी बाजामध्ये केही हराइसके भने केही कतै प्रचलित छन् । नेवार समुदायमा बाजाहरूमध्ये सबैभन्दा लोकप्रिय बाजा धिमे हो । धिमे बाजा उत्सवको बाजा हो । जात्रा पर्वका साथै नेवार समुदायमा व्रतबन्ध, विवाह, जंखु, भीमरथारोहण जस्ता उत्सवमा धिमे बजाइन्छ । त्यसबाहेक मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रममा पनि बजाइन्छ ।

नेवार समुदायमा कुन जातिले के बाजा बजाउने भनेर जिम्मेवारी बाँडिएको हुन्छ । धिमे बाजा ज्यापु समुदायले बजाउँछ । परापूर्वकालमा यो जातिले बजाउने भने पनि अहिले भने त्यस्तो छैन । यो नेवार समुदायका सबै जातले बजाउँछन् । नेवार जातिबाहेकका व्यक्तिले पनि सिक्न थालेका छन् ।

धिमे बाजा काठ र छालाबाट बनेको हुन्छ । रुखको गोलाकार टोडकोलाई भित्रपट्टि पूरै खोक्रो बनाइएको हुन्छ । देब्रे र दाहिनेतिर छालाले मोरेर बनाइएको हुन्छ । यो ताल बाजा हो । यो बाजा राईहरूको च्याब्रुडसँग मिल्दो हुन्छ । तराईमा बजाइने ढोलसँग पनि आकार प्रकार मिल्छ । बजाउने तरिका पनि मिल्छ । नेवार समुदायमा धिमेलाई संस्कृतिको धड्कनका रूपमा लिइन्छ । धिमेको आवाजसँगै मान्छेहरूमा उत्साहको सञ्चार हुन्छ । पहिला पहिला युद्धको बेला बजाइने बाजा पनि हो यो । युद्धको बेला धिमे बजाउँदा यसको आवाजले गर्दा धेरै मान्छे छन् भन्ने भान पाथ्र्यो । त्यसले शत्रुपक्षलाई मनोवैज्ञानिक प्रभाव पाथ्र्यो । परापूर्वकालमा जङ्गली जनावरको डर भगाउन पनि धिमे बजाउन सुरु गरिएको किंवदन्ती पाइन्छ ।

ग) टोखाका लोकगीत

नेवार जाति खासगरी सहरमा बस्ने जातिका रूपमा चिनिन्छ । यो जातिको आफ्नै लोक साहित्य छ । उपत्यकाको बढी लोकसाहित्य नेवार जातिले धानेको छ । टोखा पनि नेवार जातिको सभ्यता र संस्कृतिले धनी ठाउँ हो । यहाँको पनि आफ्नै संस्कृति अनि पहिचान छ । यहाँ गाइने एउटा गीत प्रस्तुत गर्छौं । यो गीत बिस्का जात्रापछि गाइन्छ । टोखा चण्डेश्वरीका द्यो डङ्गोल, गणेशमाया श्रेष्ठ डङ्गोलले नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानलाई उपलब्ध गराउनुभएको टोखाको गीत तल दिइएको छ ।

नखः धुकां हालिगु म्येः

अरे वने धास मदु यो दैव

हरि राम हँ जिगन वने ॥

गन वने गन जि च्वने अरे वने थास मदु दैव हँ

गन वने गन च्वने वने थासं मदु जि नं

हरि राम हँ जि गन वने ॥१॥

अभागी करम जी जुय यक्व दुःख सिये माल

करम दुःख सिये माल दैव

मन नागु दुःखं सिये माल दैव

हरि रामं हँ जि गन वने ॥२॥

दुःख धका जि ख्वये जित मबिल

सुखय मान दैव जित मबिल

कारे दैव थ्व दुखः तनके माल

राम हँ जिये गन वने गन च्वन ॥३॥

वने थासं मदु दैव हँ

हरि राम हँ जि गन वने ॥४॥

नेपालीमा :

अरे जाने ठाउँ कही छैन मेरो दैव!

हरि राम रे म कहाँ जाऊँ ?

म कहाँ जाऊँ ? कहाँ बसूँ ? जाने ठाउँ छैन दैव रे

कहाँ जाऊँ ? कहाँ बसूँ ? जाने ठाउँ छैन मेरो

म जस्तो अभागिनी छैन रे दैव

हरि राम रे म कहाँ जाऊँ ॥१॥

अभागी करम मेरो भएर धेरै दुःख पाएँ

करम दुःख पाएँ दैव

नसोचेको दुःख पाएँ दैव

हरि राम रे म कहाँ जाऊँ ॥२॥

दुःख पाएँ भनेर म रुन भएन

सुखको मान दैवले मलाई दिएन

लौन दैव!

यो दुःख हरण गर्नुपन्यो

हरि राम रे म कहाँ जाऊँ ? ॥३॥

कुनै छैन रे राम रे

हरि राम रे म कहाँ जाऊँ ?

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- क) टोखामा विभिन्न जाताजातिको बसोबास रहेकाले यहाँ विभिन्न छन् ।
- ख) दसैं, तिहार, चैतेदसैं, नागपञ्चमी जस्ता पर्व रूपमा मनाइने पर्व हुन् ।
- ग) सपनतीर्थ मेला हरेक वर्ष दिन अर्थात् गते लाग्छ ।
- घ) धिमे बाजा काठ र बनेको हुन्छ ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

सपनतीर्थ मेला	वैशाख २ गते
मसानकालीको खटयात्रा	वैशाख १ गते
कुमारी पूजा	मङ्गलबार
गणेशको पूजा	शनिबार
	बुधबार

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- टोखामा मनाइने मुख्य चाडपर्व के के हुन् ?
- सपनविनायक र सङ्कटामाई रथयात्रा कहिले मनाइन्छ ?
- टोखाको परम्परागत सङ्गीतमा प्रयोग हुने वाद्यवादन के के हुन् ?
- टोखाको सांस्कृतिक महत्त्व किन छ ?
- टोखाको एउटा प्रसिद्ध गीतको नाम लेख्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- टोखाको सपनविनायक र सङ्कटामाईको रथयात्राको महत्त्व लेख्नुहोस् ।
- टोखाको परम्परागत सङ्गीत र गीतहरूको संरक्षण गर्न के गर्न सकिन्छ ?

५. माथिको पाठ पढेर आठओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

६. तलको अनुच्छेद पढेर दुईओटा प्रश्न तयार गर्नुहोस् :

टोखा विभिन्न जातजातिको बसोबास भएको सांस्कृतिक रूपमा धनी ठाउँ हो । यहाँ विभिन्न धार्मिक स्थलहरू छन् । ती स्थानमा जात्रा र मेलाहरू लाग्छन् । यी जात्रा र मेलाहरूमा गीत गाउने र बाजा बजाउने परम्परा छ, जसले यहाँको मौलिक सांस्कृतिक सम्पदालाई जीवन्त राख्छ । टोखामा राष्ट्रिय तथा स्थानीय गरी अनेक चाडपर्व र जात्राहरू मनाइन्छन्, जसमध्ये सपनविनायकको योंसी जात्रा र सङ्कटामाईको योंसी जात्रा विशेष छन् । यी जात्राहरूमा परम्परागत बाजागाजा र भोजको विशेष चलन छ ।

परियोजना कार्य :

टोखाको चाडपर्व र संस्कृति, सपनविनायक र सङ्कटामाई रथयात्रा र टोखाको परम्परागत सङ्गीत र गीतमध्ये एउटा कुनै विषय छान्नुहोस् । साथीको समूह बनाएर आफूले छानेको विषयको सांस्कृतिक महत्त्व, परम्परा, वर्तमानमा यसको महत्त्व र संरक्षणका लागि के गर्न सकिन्छ भनेर अनुसन्धान परियोजना तयार गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

यो पाठ विद्यार्थीलाई टोखाका चाडपर्व, जात्रा, परम्परागत सङ्गीत र बाजाका बारेमा जानकारी दिन प्रयोग गर्नुहोस् । शिक्षकले पाठको मुख्य बुँदालाई स्पष्ट पार्दै छलफल गराउनुहोस् । विद्यार्थीलाई स्थानीय चाडपर्व र सङ्गीतका बारेमा आफ्ना अनुभव साझा गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । यसका साथै पाठमा उल्लिखित विभिन्न बाजा र तिनीहरूको महत्त्वबारे पनि चर्चा गर्नुहोस् ।

पाठ

१

हाम्रो जनप्रतिनिधि

जनप्रतिनिधि भनेको जनताको प्रतिनिधित्व गर्ने व्यक्ति हो । उनीहरूलाई जनताले भोट दिएर चुनेका हुन्छन् । जनताले जनताको हितमा काम गर्न उनीहरूलाई चुनेका हुन् । जनप्रतिनिधि स्थानीय तह, प्रदेशसभा र सङ्घीय सांसद गरी तीन तहका हुन्छन् । वि.सं. २०६५ सालमा राजतन्त्र हटाएर गणतन्त्र आयो । गणतन्त्र आएपछि वि.सं. २०७२



सालमा संविधान जारी भयो । त्यो संविधानले स्थानीय, प्रदेश र संघीय गरी तीन तहको सरकारको व्यवस्था गर्‍यो । त्यही संविधानमा व्यवस्था भएअनुसार स्थानीय तह बन्यो । स्थानीय तहमा गाउँपालिका र नगरपालिका पर्छन् । हाम्रो स्थानीय तह टोखा नगरपालिका हो ।

स्थानीय तहमा प्रमुख, उपप्रमुख, वडाध्यक्ष र वडासदस्य हुन्छन् । हाम्रो टोखामा ११ वडा छन् । प्रत्येक वडामा एक जना अध्यक्ष र चार जना सदस्य हुन्छन् ।

को को छन् कार्यपालिकामा ?

नगर प्रमुख : प्रकाश अधिकारी

नगर उपप्रमुख : मुरारी तामाङ

वडाध्यक्षहरू :

वडा नम्बर १ बाट क्रमशः : रमेश कुमार लामिछाने, धमेन्द्र श्रेष्ठ, रमेश डङ्गोल, धर्मेन्द्र श्रेष्ठ, मदन गुरुङ, शान्ता खनाल पौडेल, नरोत्तम राना, रमेश खत्री, रामभक्त घिमिरे, मचाकाजी महर्जन र घनश्याम खड्का ।

कार्यपालिका सदस्यहरू :

सुनीता श्रेष्ठ परियार नेपाली, सायरा परियार, जगतमाया परियार, लीलादेवी अधिकारी, शान्ता राई, प्रेमकुमार सुनुवार, बच्चुराज बस्याल र सरिता घले ।

अब नगरपालिका कसरी चल्छ भनेर थाहा पाउँ है !

नगर कार्यपालिका

हाम्रो नगरपालिका चलाउने एउटा समूह हुन्छ । यो समूहले नगरपालिकामा कस्तो नियम बनाउने, के के काम गर्ने, कस्तो विकास गर्ने भनेर निर्णय गर्छ । त्यसलाई नगर कार्यपालिका भनिन्छ । यो मन्त्रीपरिषद् जस्तै हो ।

नगर कार्यपालिकामा नगर प्रमुख, उपप्रमुख र वडाध्यक्षहरूसहित अन्य सदस्य हुन्छन् ।

वडाध्यक्षहरू कार्यपालिकाका सदस्य हुन्छन् । कार्यपालिकामा महिला सदस्य र दलित वा अल्पसङ्ख्यक पनि सदस्य हुन्छन् । कार्यपालिकाका महिला सदस्य नगरसभाले चुनेका व्यक्ति हुन्छन् । दलित वा अल्पसङ्ख्यकतर्फबाट प्रतिनिधित्व गर्ने सदस्य पनि नगरसभाले नै चुन्छ । यसरी नगर प्रमुख, उपप्रमुख, वडाध्यक्षहरू, महिला सदस्य र दलित वा अल्पसङ्ख्यक सदस्य मिलेर नगर कार्यपालिका बन्छ । हाल टोखा नगरपालिकाको नगर कार्यपालिकामा २१ जना सदस्य छन् ।



वि.सं. २०७२ सालमा नयाँ संविधान बनेपछि स्थानीय तह, प्रदेशसभा र सङ्घीय संसद्को दुई पटक चुनाव भइसक्यो । हाम्रो टोकामा पनि दुई पटक चुनाव भयो । पहिलो चुनाव वि.सं. २०७४ वैशाख ३१, असार १४ र असोज २ गरी तीन चरणमा भयो । दोस्रो चुनाव वि.सं. २०७९ वैशाख ३० गते भएको थियो । हरेक पाँच वर्षमा स्थानीय तहको चुनाव हुन्छ ।

जनप्रतिनिधिको आदर

जनप्रतिनिधि भनेको जनताको प्रतिनिधि भएर काम गर्न गएका हुन् । जनताको समस्याको समाधान खोज्न, समाजको उन्नति गर्न र आफ्नो नगर बनाउनका लागि नीति बनाउने उनीहरूको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । त्यो भूमिका हामीले स्वीकार गर्नुपर्छ । उनीहरूलाई हौसला प्रदान गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो ।

जनप्रतिनिधिलाई आदर गर्नु भनेको लोकतन्त्रको कदर पनि हो । लोकतन्त्र भनेको आफैँले चुनेको व्यक्तिले शासन गर्ने व्यवस्था हो । यो सरकार चलाउने जनप्रतिनिधि आफैँ चुन्ने व्यवस्था हो । यसमा सबै नागरिकको समान अधिकार हुन्छ । सबैले स्वतन्त्र तरिकाले आफ्नो विचार राख्न पाउँछन् । सबैका लागि न्याय सुरक्षित हुनुका साथै अधिकार पनि सुनिश्चित गरिएको हुन्छ । हाम्रो देश पनि लोकतान्त्रिक देश हो । यहाँ सबैलाई समान अधिकार र समान अवसर प्रदान गरिन्छ । यही व्यवस्थाअनुसार चुनिएका हाम्रा जनप्रतिनिधिलाई आदर सम्मान गर्नु भनेको लोकतन्त्रलाई सम्मान गर्नु पनि हो ।

टोखामा भएको विकास

टोखामा जनप्रतिनिधिले निम्न लिखित काम गरेका छन् :

१. भौतिक पूर्वाधार

अहिले नगरभित्रका अधिकांश सडक कालोपत्रे भएका छन् भने कतै ढलान पनि भएका छन् । टोखा नगरपालिको वडा नम्बर ८ र ११ जोड्ने बानियाँटारस्थित विष्णुमती नदीमा पक्की पुल निर्माण भएको छ । त्यस्तै टोखा चण्डेश्वरी हुँदै बौडेश्वर जाने पदयात्रामार्ग निर्माण भएको छ । यो मार्गले टोखाको पर्यटन प्रवर्धन गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । नगरपालिकाको प्रशासनिक भवन निर्माण भएको छ । अन्य वडाका पनि वडा कार्यालय बनेका छन् । केही वडामा भने बन्न बाँकी छन् ।

२. सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण

नगरभित्र रहेका मठ मन्दिर जीर्णोद्धार भएका छन् । केही नयाँ मन्दिर निर्माण भएका छन् ।

३. स्वास्थ्य क्षेत्र

स्वास्थ्य क्षेत्रमा पनि उल्लेखनीय काम भएका छन् । नगरपालिकामा स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गरी स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराइएको छ । स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति सेवा उपलब्ध छन् । १०० जना महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका क्रियाशील छन् । बालबालिकाले सबै प्रकारको खोप लगाएका छन् । क्यान्सर, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटु, क्षयरोग जस्ता रोगको निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण हुन्छ । जेष्ठ नागरिकलाई लक्षित गरी 'मेयर दीर्घायु' कार्यक्रम पनि सञ्चालन गरिएको छ । यो कार्यक्रमले जेष्ठ नागरिकको उपचार र स्वास्थ्य जाँचमा सहयोग पुऱ्याउँछ । उनीहरूलाई आवश्यक पर्ने स्वास्थ्य परामर्श प्रदान गर्छ । नगरबासीलाई उपचारमा आवश्यक पर्ने रगत नगरपालिकाले निशुल्क प्रदान गर्छ ।

४. अन्य कार्य

खानेपानी र सरसफाइका काम पनि भएका छन् । नगरपालिका क्षेत्रभित्र करिब ७२.५ प्रतिशत जनसङ्ख्याले खानेपानी सुविधा पाएका छन् । नगरपालिका क्षेत्रभित्र डिप बोरिङ, सार्वजनिक धारा, कुवा, इनार जस्ता सुविधा उपलब्ध छन् । नगरपालिकाका सबै वडा खुल्ला दिसामुक्त छन् । ९६.६ प्रतिशत घरधुरीमा शौचालय बनेका छन् ।

सकारात्मक भाव

सकारात्मक भाव भनेको कुनै पनि कार्य, घटना वा परिस्थितिलाई सकारात्मक दृष्टिबाट हेर्नु हो । यसो भन्नुको अर्थ नराम्रो कामलाई पनि सकारात्मक दृष्टिबाट हेर्नु भन्ने चाहिँ होइन । कुनै पनि काममा राम्रा नराम्रा दुवै पाटा भेटिन सक्छन् । तर राम्रो पक्षलाई ठिक छ भन्ने, कमीकमजोरीलाई सुधारार्ने रहेछ भनेर औँल्याउनु सकारात्मक भाव हो । यसले परिणाम भन्ने राम्रो ल्याउँछ । राम्रो वा सकारात्मक परिणामको अपेक्षा गर्नु नै सकारात्मक भाव हो । यसमा आशा, आत्मविश्वास र उत्साह जस्ता भावना समावेश भएका हुन्छन् ।

जनप्रतिनिधिले गरेका प्रयासप्रति सकारात्मक भाव कसरी जगाउने ? यसका तरिका निम्नानुसार छन् :

१. सकारात्मक दृष्टि राख्ने

जनप्रतिनिधिले गरेका राम्रा कामलाई ध्यान दिनुपर्छ । समस्या छन् भने त्यसमा प्रश्न गर्नुपर्छ । प्रश्न गर्नु भनेको समस्यालाई समाधानको अवसरको मौका दिनु हो । जिम्मेवार बनाउने मौका दिनु हो । त्यसैले जनप्रतिनिधिलाई रचनात्मक सुभाब र प्रतिक्रिया दिनुपर्छ ।

२. सक्रिय सहभागिता जनाउने

विकासका काममा सक्रिय सहभागी जनाउनुपर्छ । विकास हाम्रै लागि गरिएको हो । हाम्रा लागि गरिएको काममा हाम्रो सहभागिता महत्त्वपूर्ण हुन्छ । राम्रा काम र घटनालाई प्रचारप्रसार गरी नराम्रा कामलाई सच्याउने अवसर दिनुपर्छ ।

३. सामुदायिक भावना जगाउने

एकअर्कालाई सहयोग गर्नुपर्छ । सामुदायिक भावना बलियो बनाउनुपर्छ । यस्तो भाव जगाउने जिम्मेवारी जनताको भए जस्तै जनप्रतिनिधिको पनि हुन्छ । उनीहरूले पनि आफ्ना कामप्रति सकारात्मक भाव जगाउने प्रयास गर्नुपर्छ । यस प्रकारको भाव जगाउन निम्न अनुसारको कार्य गर्न सकिन्छ:

क. पारदर्शिता र सूचना प्रवाह

आफ्ना कामलाई पारदर्शी बनाउँदै जनतालाई नियमित जानकारी दिनुपर्छ । विकासका कामको उपलब्धि र प्रगतिका बारेमा जानकारी दिइराख्नुपर्छ ।

ख. जनसहभागिता र संवाद

विकास योजना बनाउँदा र कार्यान्वयन गर्दा जनताको राय-सुझाबलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ । जनतासँग नियमित संवादमा रहनुपर्छ । उनीहरूका गुनासोलाई सम्बोधन गर्नुपर्छ ।

ग. सकारात्मक दृष्टिकोण र भाषा

सकारात्मक दृष्टिकोण राख्नुपर्छ । जनतालाई आशावादी बनाउने भाषा प्रयोग गर्नुपर्छ । सफलताका कथा र सकारात्मक परिवर्तनलाई प्रचारप्रसार गर्नुपर्छ ।

घ. सेवा र जवाफदेहिता

जनताको सेवालाई प्राथमिकता दिनुपर्छ । उनीहरूका समस्या समाधान गर्न तत्पर हुनुपर्छ । आफ्नो काममा जवाफदेही हुनुपर्छ । जवाफदेही हुनु भनेको आफ्नो कामप्रति उत्तरदायी हुनु हो । यसमा आफ्नो कामको परिणामका लागि जिम्मा लिनुपर्छ । हरेक गल्ती स्वीकार गर्ने र सुधारका लागि कदम चाल्ने हुनुपर्छ । यी तरिका अपनाएर जनप्रतिनिधि र जनता दुवैले टोखामा सकारात्मक भाव जगाउन सक्छन् । विकासका काम सफल बनाउन सक्छन् ।

अभ्यास

१. सही उत्तरमा ठिक (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् :

क) हाम्रा जनप्रतिनिधिलाई कसले चुनेका हुन्छन् ?

अ) सरकारले

आ) शिक्षकले

इ) जनताले

ई) कर्मचारीले

ख) नेपालमा कति तहका सरकारको व्यवस्था छ ?

अ) दुई तह

आ) तीन तह

इ) चार तह

ई) पाँच तह

ग) टोखा नगरपालिकामा कतिओटा वडा छन् ?

अ) नौओटा

आ) १० ओटा

इ) ११ ओटा

ई) १२ ओटा

घ) 'मेयर दीर्घायु' कार्यक्रम कसका लागि लक्षित गरिएको छ ?

अ) बालबालिका

आ) युवा

इ) जेष्ठ नागरिक

ई) महिला

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह 'क'

नगर कार्यपालिका

जनप्रतिनिधि

वि.सं. २०७९ वैशाख ३० गते

सकारात्मक भाव

समूह 'ख'

जनताको प्रतिनिधि

स्थानीय तहको दोस्रो निर्वाचन मिति

आशा, आत्मविश्वास र उत्साह

नगर प्रमुख, उपप्रमुख र वडाध्यक्ष

संविधान जारी मिति

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- क) टोखाका वर्तमान नगरप्रमुख को हुनुहुन्छ ?
- ख) टोखा नगरपालिकाले हालै सम्पन्न गरेको एउटा विकासको काम लेख्नुहोस् ।
- ग) जनप्रतिनिधिले जनतामा सकारात्मक भाव जगाउन के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?
- घ) टोखाको विकासमा जनताको सहभागिता किन महत्त्वपूर्ण छ ?
- ङ) टोखामा भएका विकासका कामको जानकारी जनताले कसरी थाहा पाउन सक्छन् ?
- च) विकासका काममा जनताले जनप्रतिनिधिलाई कसरी सहयोग गर्न सक्छन् ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) टोखामा भएका विकासका कामहरूको विश्लेषण गर्नुहोस् । जनतामा सकारात्मक भाव जगाउने उनीहरूले थप के गर्न सक्छन् ?
- ख) टोखाको विकासमा जनताको भूमिका र जिम्मेवारी के के हुन् ? उनीहरूले जनप्रतिनिधिसँग कसरी सहकार्य गर्न सक्छन् ?

५. माथिको पाठ पढेर आठओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

कक्षाका साथीहरू समूहमा विभाजित हुनुहोस् । टोखामा जनप्रतिनिधिले गरेका काम अध्ययन गरी जानकारी सङ्कलन गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

जनप्रतिनिधि र स्थानीय तहबारे जानकारी दिँदै टोखाको उदाहरणबाट सकारात्मक भावको महत्त्व बुझाउनुहोस् । सकारात्मक वातावरण सिर्जनामा जनप्रतिनिधि र जनताको भूमिका तथा सक्रिय सहभागितामा जोड दिनुहोस् ।

समाज भनेको मानिसहरूको समूह हो । हामी सबै समाजमा बस्छौं । हाम्रो परिवार, साथीभाइ, छिमेकी र विद्यालय मिलेर समाज बन्छ । समाजमा हामी एकअर्कासँग मिलेर बस्छौं, काम गर्छौं र खुसी साटासाट गर्छौं ।

समाजमा एकैनासका मानिस हुँदैनन् । कोही धनी हुन्छन् कोही गरीब । कोही ठुला हुन्छन्, कोही साना । कोही एउटा धर्म मान्छन्, कोही अर्कै । कोही ठुलो पदमा पुगेका हुन्छन्, कोही सानो । यी विभिन्न थरीका मानिस भए पनि समाजमा मिलेर बस्नुपर्छ । तर समाजमा समानता मात्र हुँदैन । विभेद पनि हुन्छ । हामीले मिलेर बस्न खोजे पनि सामाजिक विभेदले सबैलाई मिल्न दिँदैन ।



के हो सामाजिक विभेद ?

सामाजिक विभेद भनेको कसैलाई उसको जात, रङ, लिङ्ग, धर्म वा अन्य कारणले अरूभन्दा फरक व्यवहार गर्नु हो । यसले मानिसलाई दुःखी बनाउँछ र समाजमा भगडाको वातावरण निम्त्याउँछ । भगडाले समाजमा अशान्ति उत्पन्न हुन्छ । विभेदको अन्त्य गरेर समाजमा शान्ति स्थापना गर्नु सरकारको दायित्व हो । त्यही भएर विभेद गर्न नपाउने कानुनी व्यवस्था गरिएको छ ।



सामाजिक विभेदविरुद्धका कानुन

हाम्रो देशमा सामाजिक विभेदविरुद्ध धेरै कानुन बनेका छन् । नेपालको संविधान २०७२ ले सबै मानिस बराबर हुने र कसैलाई पनि विभेद गर्न नपाउने बताएको छ । जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत (कसुर र

सजाय) ऐन पनि बनेको छ । यो ऐन वि.सं. २०६८ सालमा बनेको हो । यो ऐनले जातको आधारमा गरिने कुनै पनि प्रकारको भेदभावलाई अपराध मानेको छ । यस्ता कार्य गर्ने व्यक्तिलाई कारबाहीको व्यवस्था गरेको छ ।

वि.सं. २०७४ सालमा मुलुकी अपराध संहिता बनेको छ । यस संहिताले पनि सामाजिक विभेदलाई अपराधका रूपमा परिभाषित गरेको छ । दोषीलाई दण्डित गर्ने व्यवस्था गरेको छ ।

विभेदविरुद्ध हामी के गर्ने सक्छौं ?

सबैलाई शिक्षा : सबैले पढ्न पाउनुपर्छ । धनीले पढ्न पाउने, गरिबले पढ्न नसक्ने अवस्थाको अन्त्य गर्नुपर्छ । शिक्षाले मानिसको सोच परिवर्तन गर्न मद्दत गर्छ ।

चेतना कार्यक्रम : सामाजिक विभेद गलत हो र विभेद गरे कारबाही भोग्नुपर्छ भनेर सबैलाई जानकारी गराउनुपर्छ ।

कानूनको पालना : कसैले विभेद गर्छ भने उसले कानूनअनुसार सजाय भोग्नुपर्छ । कानूनमा लेख्ने तर कारबाही चाहिँ नगर्ने हो भने समस्या जहाँको त्यहीँ रहन सक्छ ।

सबैसँग मित्रता : सबै जात, धर्म, रङका साथीहरू मिलेर खेल्नुपर्छ । सँगै बसेर खानुपर्छ । सँगै रमाउनुपर्छ ।

युवा परिचालन : युवाले सामाजिक कुरीति, दुर्व्यसन, अन्धविश्वास, विभेद र असमानताका विरुद्ध काम गर्नुपर्छ । युवालाई जागरुक बनाउन स्थानीय सरकार, स्थानीय सङ्घ-संस्था, नागरिक सबै लाग्नुपर्छ । हामी सबै मिलेर काम गर्नुपर्छ भने टोखालाई राम्रो समाज बनाउन सक्छौं । हामी आफू उदाहरण बन्यौं भने अरूका लागि प्रेरणा बन्छौं । टोखा राम्रो हुनु भनेको देश राम्रो बनाउन योगदान दिनु पनि हो ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) हाम्रो परिवार, साथीभाइ, छिमेकी र विद्यालय मिलेर बन्छ ।

ख) सामाजिक विभेदले समाजमा को वातावरण निम्त्याउँछ ।

ग) नेपालको संविधान २०७२ ले सबै मानिस हुने बताएको छ ।

घ) युवाले सामाजिक, दुर्व्यसन र विभेदविरुद्ध काम गर्नुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) समाज भनेको के हो ?
- ख) सामाजिक विभेद भनेको के हो ?
- ग) सामाजिक समानताको अर्थ के हो ?
- घ) सामाजिक विभेदविरुद्धको एउटा कानूनको नाम लेख्नुहोस् ।
- ङ) जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत कसुर ऐनले के भन्छ ?
- च) टोखामा सामाजिक विभेद कम गर्न के गर्न सकिन्छ ? एउटा उपाय लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) सामाजिक विभेदले समाजमा कस्तो असर पार्छ ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।
- ख) टोखामा सामाजिक विभेद कम गर्न विद्यार्थीले कस्तो भूमिका खेल्न सक्छन् ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

४. माथिको पाठ पढेर आठओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

टोखामा के के सामाजिक विभेद छन् ? अध्ययन गरेर सूची बनाउनुहोस् । त्यसलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ ? यो जना बनाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

यो पाठमा समाज, सामाजिक विभेदको अर्थ र असर, विभेदविरुद्धका कानून, र यसलाई कम गर्न शिक्षा, चेतना, कानून पालना, मित्रता र युवा परिचालनको महत्त्वबारे छलफल गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई विभेद पहिचान गर्न र समानता प्रवर्धन गर्न प्रेरित गर्दै परियोजना कार्यमा संलग्न गराउनुहोस् । सकारात्मक र समावेशी समाज निर्माणमा जोड दिनुहोस् ।



कृषि भनेको जमिनमा विभिन्न बालीनाली उब्जाउने, पशुपन्छी पालन गर्ने र माछापालन गर्ने कार्य हो । यो मानिसको जीवनका लागि आवश्यक पर्ने खाना र अन्य वस्तु उत्पादन गर्ने महत्त्वपूर्ण स्रोत हो ।

कृषिमा धान, गहुँ, मकै, तरकारी, फलफूल जस्ता बालीनाली उत्पादन हुन्छन् । त्यसैगरी गाई, भैंसी, बाख्रा, कुखुरा पालेर दुध, मासु, अन्डा जस्ता खानेकुरा उत्पादन हुन्छ । पोखरी वा अन्य जलस्रोतमा माछा पालन गरिन्छ । जडीबुटी, फूल, काठ जस्ता उत्पादन गर्ने कार्य वनस्पति खेती हो ।

क) टोखामा कृषि

टोखाको परम्परागत पेसा कृषि नै हो । यहाँको जमिन कृषियोग्य छ । धरातलीय स्वरूप र स्थान विशेषअनुसार यहाँका अधिकांश ठाउँमा माटो चिम्ट्याइलो माटो छ । कतै दोमट र बलौटे पनि छ । त्यही भएकाले यहाँ धान, मकै गहुँ, आलु, भटमास, मास, वर्षे फलफूल आदि बाली उत्पादन हुन्छन् ।

यस नगरपालिकामा लगाइने बालीमा धान, गहुँ, मकै र तरकारी पर्दछन् । यहाँ खाद्यान्न बालीअन्तर्गत धान, गहुँ तथा मकै जस्ता बाली सीमित स्थानमा लगाइएको छ । तरकारी बालीअन्तर्गत काउली, प्याज, आलु, लसुन जस्ता खेती मौसमअनुसार लगाइन्छ ।

यस नगरपालिकामा सबैभन्दा बढी तरकारी उत्पादन हुन्छ । नगरपालिकाको तथ्याङ्कअनुसार वर्षमा सात सय ३० मेट्रिकटन तरकारी उत्पादन हुन्छ भने सबैभन्दा कम ०.५ मेट्रिकटन फलफूल उत्पादन हुन्छ । वार्षिक एक करोड २५ लाखका मौसमी र बेमौसमी बालीबाट आम्दानी हुने नगरपालिकाको तथ्याङ्क छ । नगरपालिकामा ५४ ओटा कृषि फर्म, अगुवा कृषक समूह १९ ओटा छन् ।

टोखा कृषिका लागि अत्यन्त उपयोगी क्षेत्र हो । कृषिमा बढी आबद्धता भएका वडामा १, २ र ३ पर्छन् । यी वडा नगरपालिकाको उत्तरी क्षेत्रमा पर्छन् । बढ्दो सहरीकरणका कारण कृषियोग्य जमिन मासिँदै गएको छ । तुलनात्मक रूपमा उत्तरी क्षेत्रका यी वडामा भने जमिन खण्डीकरण कम छ । बस्ती विकास पनि पातलो छ । त्यसैले कृषिमा गुणस्तर ल्याउन सिँचाइ सुविधा हुनुपर्छ । रोगबाट बालीनाली मुक्त हुनुपर्छ । किटाणुरहित बिउ हुनुपर्छ ।

सिँचाइ

कृषिका लागि सिँचाइ महत्त्वपूर्ण हुन्छ । बाली उत्पादनमा वृद्धि, बालीको गुणस्तर सुधार, बालीको विविधतामा वृद्धि जस्ता गतिविधिका लागि सिँचाइ हुनुपर्छ । टोखामा आधुनिक सिँचाइ प्रणालीको विकास भएको छैन । तर परम्परागत रूपमा सिँचाइको व्यवस्था छ । यो पर्याप्त छैन । हाम्रा पुर्खाले बनाइदिएको राजकुलो, खोला, कुलेसाको सहायताले सिँचाइ भइरहेको छ । सिँचाइको उपलब्धताले कृषि उत्पादनमा वृद्धि आउँछ । उत्पादन वृद्धिले स्थानीयस्तरमा रोजगारी बढ्छ । देशको आर्थिक विकासमा योगदान दिन्छ । हाम्रो नगरपालिकाको विकास पनि हुन्छ । त्यही भएर कृषिमा गुणस्तर बढाउन सिँचाइ प्रणाली प्रभावकारी हुनुपर्छ ।

बालीमा रोग

कृषि राम्रो हुन बाली रोगमुक्त हुनुपर्छ । बालीमा रोग लाग्यो भने उत्पादनमा कमी आउँछ । उत्पादनमा कमीले खाद्य सुरक्षामा असर गर्छ । खाद्यान्नको गुणस्तर बिग्रन्छ । गुणस्तरहीन खाद्यान्नले बजार मूल्यमा कमी आउँछ । यस्तो हुँदा कृषि क्षेत्रमा ठुलो आर्थिक क्षति हुन्छ ।

टोखाका तरकारी बाली, फलफूल तथा खाद्यान्न बालीमा रोग लाग्ने भइरहेको छ । खासगरी बालीमा चिसो र ओसिलोमा लाग्ने दुसीजन्य रोग, ब्याक्टेरिया जन्य रोग, भाइरसजन्य रोग र किराजन्य रोग हुन्छन् । दुसीजन्य रोगमा पातमा सेतो वा खैरो धब्बा देखिन्छन् । यसो हुँदा बोटहरू ओइलाउन थाल्छन् । ब्याक्टेरियाजन्य रोगले पातमा कालो धब्बा बनाउँछ र बोटहरू कुहिन्छन् । भाइरसजन्य रोगले बोटहरूको वृद्धि रोक्छ । बोट वा पात खाइदिने जस्ता समस्या किरा लाग्ने रोगले उत्पन्न गर्छ । टोखामा विशेषगरी तरकारीमा लाई, खुम्रे, डडुवा, दुसी तथा गवारो, राते जस्ता रोग देखापरेका छन् । फलफूल खेतीमा पनि

लाई, खुम्रे, डडुवा, दुसी, फल भर्ने, फल कुहिने, फल भर्ने जस्ता रोग लागेको पाइएको छ । खाद्यान्न बालीमा पनि लाई, डडुवा, दुसी, गवारो, पात सुक्ने, पतेरो जस्ता रोग लागेको पाइएको छ ।

रोगबाट मुक्त पार्न के गर्ने ?

स्वस्थ बिउ : रोगबाट मुक्त पार्न स्वस्थ बिउ छनोट गर्नुपर्छ । यस्तो बिउको प्रयोगले माथि उल्लिखित रोगहरूको जोखिम कम गर्छ ।

बाली चक्र : बाली चक्रमा ध्यान दिइयो भने पनि रोगबाट मुक्त गर्न सहयोग गर्छ । एउटै ठाउँमा एउटै बाली लगातार लगाइरह्यो भने रोगको जोखिम बढी हुन्छ । बाली चक्रले रोगको प्रकोप कम हुन्छ ।

सरसफाइ : खेतबारी वरपरको वातावरणमा ध्यान दिनुपर्छ । वरपरको वातावरण पनि सफा राख्नुपर्छ ।

जैविक नियन्त्रण : रोग र किरा नियन्त्रण गर्न जैविक विधि प्रयोग गर्नुपर्छ । जैविक विधिमा प्राकृति तरिका प्रयोग गरेर रोग नियन्त्रण गरिन्छ । जस्तै : सिकारी किरा प्रयोग गर्न सकिन्छ । माकुरा जस्ता सिकारी किरा प्रयोग गर्नु भने हानिकारक किराले खाइदिन्छन् । त्यसैगरी निमको तेल, लसुन वा प्याजको रस, तितेपातीको भोल जस्ता प्राकृतिक भोल प्रयोग गरेर पनि किरा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

रासायनिक औषधि नियन्त्रण : सकेसम्म रासायनिक औषधि प्रयोग गर्नु हुँदैन । यसले माटोको गुणस्तर घटाउँछ ।

रोग प्रतिरोधी जात : रोग प्रतिरोधी जातको प्रयोगले प्रकोप कम हुन्छ ।

समयमै रोगको पहिचान : समयमै रोग पहिचान गरेर उपचार गरियो भने बाली जोगाउन सकिन्छ ।

किसानलाई शिक्षा : किसानलाई रोग पहिचान र व्यवस्थापनको बारेमा शिक्षा दिनुपर्छ ।

यी विधि अपनाएर किसानले बालीमा हुने समस्या नियन्त्रण गर्न सक्छन् ।

कृषि व्यवस्थित गर्ने प्रयास

नगरपालिकाभित्र कृषि सुधारका लागि प्रयास भएका छन् । विभिन्न वडामा कृषक समूह गठन भएका छन् । कृषिमा सहज बनाउन नगरपालिकाले ट्याक्टर वितरण गरेको छ । व्यावसायिक खेतीका रूपमा कौसीखेतीको अभ्यास भएको छ । बेमौसमी खेती गर्न टनेलको प्रयोग गर्ने अभ्यास भइरहेका छ । तरकारी तथा फलफूलका नर्सरी सञ्चालन भएका छन् । कृषिका लागि उन्नत बिउबिजन वितरणका काम पनि भइरहेका छन् । कृषकको क्षमता विकास गर्न तालिमसमेत दिइँदै आएको छ ।

ख) पशुपालन

मानिसले आफ्नो आवश्यकता र लाभका लागि पशुको पालनपोषण गर्ने कार्य नै पशुपालन हो । गाई, भैंसी, कुखुरा, बङ्गुर जस्ता विभिन्न प्रकारका जीवजन्तु पालिन्छ । यिनीहरूबाट दुध, मासु, अन्डा, ऊन, मल आदि उत्पादन हुन्छ । यसले कृषि कार्यमा समेत सहयोग पुऱ्याउँछ ।



टोखामा पनि परापूर्वकालदेखि पशुपालन हुँदै आएको छ । पशुपालन पनि हाम्रो परम्परागत ज्ञान हो । पशुपालनलाई परम्परागत र आधुनिक गरी दुई प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ । परम्परागत पशुपन्धी पालनमा आफ्नो घर छेउमा गोठ बनाएर गाई, भैंसी, बाख्रा, कुखुरा पालिन्छ । यस्ता पशुपन्धी स्थानीय जातका हुने गर्छन् । यस्ता पशुपन्धी आफ्नो ठाउँको हावापानी र वातावरणमा अनुकूल हुन्छन् । यीबाट आफूलाई चाहिने दुध, मासु, अन्डा घरायसी प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

आधुनिक पशुपन्धीपालन भनेको वैज्ञानिक विधि र प्रविधि प्रयोग गरेर गरिने पशुपालन हो । यसमा उन्नत जातका पशु, सन्तुलित आहार, आधुनिक आवास, रोग नियन्त्रण र प्रजनन व्यवस्थापन जस्ता पक्षमा ध्यान दिइन्छ । आधुनिक पशुपालनमा उच्च उत्पादन क्षमता भएका उन्नत जातका पशु पालिन्छन् । यसले दुध, मासु, अन्डा जस्ता उत्पादनमा वृद्धि गर्छ । पशुको उत्पादन क्षमता बढाउन स्वस्थ र सन्तुलित आहारमा ध्यान दिइन्छ । आवश्यक पोषक तत्त्व भएको दाना खुवाइन्छ । पशुको रोग नियन्त्रण गर्न खोप लगाइन्छ । रोग लागेमा समयमै उपचार गर्ने व्यवस्था गरिन्छ । वैज्ञानिक विधि प्रयोग गरी पशुपन्धीको प्रजनन क्षमता बढाइन्छ । यसले उन्नत जातका पशुपन्धीको उत्पादन बढाउँछ ।

टोखामा २३ ओटा पशुपालन फर्म दर्ता भएका छन् । दुध वार्षिक आठ मेट्रिकटन उत्पादन हुन्छ । त्यस्तै एक करोड रुपैयाँको कुखुराको मासु र अन्डा बिक्री हुने गरेको तथ्याङ्क छ ।

पशुपन्थी पालनका फाइदा

अ) आर्थिक फाइदा

पशुपन्थीपालनबाट आर्थिक अवस्था बलियो बनाउन सकिन्छ । ग्रामीण क्षेत्रमा अहिले पनि पशुपालन आम्दानीको प्रमुख स्रोत हो । दुध, मासु, अन्डाबाट प्रशस्त आम्दानी गर्न सकिन्छ ।

पशुपन्थीपालनबाट रोजगारी सिर्जना पनि हुन्छ । रोजगारीले गरिबी निवारणमा सहयोग गर्छ । गाईबस्तुको गोबरबाट जैविक मल प्राप्त हुन्छ । यसले उत्पादन बढाउँछ । ग्रामीण भेगतिर अभै खेतबारी जोत्न गोरुको प्रयोग हुन्छ ।

यसले आफ्नो मात्र होइन देशकै अर्थतन्त्रमा पनि टेवा पुग्छ । पशुपालन गर्दा दुध, मासु अन्डा बाहिरबाट किन्नुपर्दैन । यसले बचत गराउँछ । धेरै पशुपालन भयो भने बाहिरबाट ल्याउनुपर्दैन । यसले गर्दा हाम्रो देशमा भएको डलर बाहिर जाँदैन र देशको अर्थतन्त्र पनि बलियो बनाउँछ । अहिले हामीलाई चाहिने मासु, दुध जस्ता खाद्य पदार्थ विदेशबाट समेत आउने गरेका छन् ।

आ) सामाजिक फाइदा

पशुपालनबाट धेरै किसिमका सामाजिक फाइदा हुन्छन् । यसले खाद्य सुरक्षामा योगदान पुऱ्याउँछ । सहरी क्षेत्रमा भन्दा पनि ग्रामीण क्षेत्रमा पशुपालन खाद्यान्नको प्रमुख स्रोत हो । मान्छेलाई चाहिने पोषण उपलब्ध गराएर पनि पशुपालनले हामीलाई सहयोग गर्छ । प्रोटीन, भिटामिन जस्ता पोषक तत्त्व पशुपन्थी पालनबाटै उपलब्ध हुन्छ । पशुपालनले सामाजिक सम्बन्ध पनि बलियो हुन्छ । खासगरी गाउँतिर पशुलाई चराउन चरनतिर लैजाने, घाँस काट्ने जस्ता कार्यमा छिमेकी एकअर्कामा जुटेका हुन्छन् । यसले सामाजिक सम्पर्क बलियो बनाउँछ ।

इ) वातावरणीय फाइदा

पशुपन्थीबाट जैविक मल उत्पादन हुन्छ । वातावरण संरक्षणमा सबैभन्दा ठुलो योगदान यही हो । जैविक मलले रासायनिक मलको खपत कम गर्छ । स्थानीय जातको पशुपालन गर्नाले जैविक विविधताको समेत संरक्षण हुन्छ । स्थानीय जातका पशुपन्थी लामो समयदेखि स्थानीय वातावरणमा अनुकूलित भएका हुन्छन् । तिनीहरूले जलवायुलाई आफ्नो अनुकूल बनाएका हुन्छन् । रोगहरूसँग लड्ने क्षमता बढी हुन्छ । स्थानीय घाँससँग अनुकूलन विकास गरेका हुन्छन् । यसले तिनीहरूलाई टिकाउ र रोग प्रतिरोधि बनाएका हुन्छन् ।

पशुपालन गर्दा शारीरिक फाइदा पनि छ । पशुपन्थीलाई हेरचाह गर्दा व्यायाम हुन्छ । व्यायामले स्वास्थ्य राम्रो बनाउँछ । पशुपन्थीसँग सम्पर्क र तिनका गतिविधि हेर्दा हामीलाई मानसिक शान्ति पनि मिल्छ ।

टोखामा पशुपालन

टोखाका सहरी क्षेत्रभन्दा ग्रामीण क्षेत्र पशुपालनका लागि उपयुक्त छन् । सहरी क्षेत्रमै पनि पशुपालनमा केही प्रयास भएका छन् । फार्म नै दर्ता गरेर काम अघि बढेका छन् । चण्डेश्वरी व्यावसायिक कृषि तथा पशु फार्म, बुढाथोकी पशुपालन, भीमा बहुउद्देश्य कृषि तथा पशुपालन, सेतुबन्धु गाईपालन उद्योग, महारुद्र कृषि तथा पशु हाउजिडसँगै पालन फार्म, बागेश्वरी कृषि तथा पशु फार्म, दधि कृषि तथा पशुपालन आदि छन् ।

पशु आहारका लागि डालेघाँस र भुइँघास उत्पादन गर्न सकिने क्षेत्रमा वडा नम्बर १ र २ पर्छन् । यहाँ गाई, बाख्रा, बङ्गुर र कुखुराहरू व्यावसायिक पालनमा महिला वर्गको आबद्धता बढेको छ । दुधका साथै कुखुराको मासु, अन्डाको वार्षिक उत्पादन र खपत बढ्दो दरमा छ । यी यहाँका बजार क्षेत्रमा उपलब्ध छन् ।

नश्ल सुधार, कृत्रिम प्रजनन, प्राथमिक उपचार केन्द्रहरू क्रियाशील छन् । पशुपन्थी व्यावसायिक फार्म पनि क्रियाशील छन् । कुखुराको अन्डा, दुध आदि बाह्य बजार क्षेत्रमा बिक्रीवितरण हुँदै आएको छ । पशु प्राविधिक र भेटेरिनरी सेवाको व्यवस्था पनि छ ।

स्थानीय सरकारले गर्नुपर्ने प्रयास यस्ता छन् :

- पशुपन्थीजन्य रोग नियन्त्रण ।
- उन्नत जातका पशुपन्थीको विकास ।
- पशुपन्थी बिमामा नीतिगत स्पष्टता ।
- पशुपन्थीको व्यावसायिक पालनमा सहूलियत दरमा कर्जा तथा अनुदान सुविधा प्रदान ।
- युवालाई पशुपन्थीपालनमा आकर्षण ।
- पशुपन्थी पालनका लागि पर्याप्त जग्गा उपलब्ध ।
- दुध प्रशोधन तथा विविधीकरणको व्यवस्था ।
- दुध सङ्कलन केन्द्र, दुध चिस्यान केन्द्र, पशुपन्थी वधशाला, पशुपन्थी उपचार केन्द्र, औषधि भण्डारणको व्यवस्था बढाएर पूर्वाधार बढाउनुपर्छ ।

- पशुपन्धी पालनलाई व्यावसायिक पालन बनाउन पशुपन्धी स्वास्थ्यसम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड, योजना बनाई कार्यान्वयन गर्नुपर्छ । नियमित अनुगमन र नियमनका लागि संयन्त्र बनाउनुपर्छ ।

ग) जडीबुटी खेती

औषधीय गुण भएका वनस्पतिलाई व्यावसायिक रूपमा उत्पादन गर्ने प्रक्रिया जडीबुटी खेती हो । टोखाको भौगोलिक अवस्था, हावापानी जडीबुटीका खेतीका लागि उपयुक्त छ । यहाँ धेरै प्रकारका जडीबुटी खेती गर्न सकिन्छ ।

हाम्रो नगरपालिका जैविक विविधताले महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । यस क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका वनस्पति पाइन्छन् । जडीबुटीहरूमा लौठसल्ला, सुगन्धवाल, चिराइतो, जटामसी, धसिङ्गरे, कुटकी, पाखनवेद, कुरिलो, सतीबयर, नुनढिकी, भ्याउ, पदमचाल, गुराँस, लप्सी, बेल आदि पाइन्छ । यिनको व्यावसायिक खेती गर्न सकिन्छ ।

जडीबुटी खेतीका फाइदा

उच्च आम्दानी : जडीबुटीको माग बजारमा उच्च भएकाले यसबाट राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ ।

स्वस्थ जीवनशैली : जडीबुटीको प्रयोगले स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन सकिन्छ ।

वातावरण संरक्षण : जडीबुटी खेतीले वातावरण संरक्षणमा योगदान पुऱ्याउँछ ।

रोजगारी : यो खेतीले स्थानीय क्षेत्रमा रोजगारीको अवसर सिर्जना गर्छ ।

आर्थिक विकास : जडीबुटी खेतीले देशको आर्थिक विकास टेवा पुऱ्याउँछ ।

खेती गरेर उत्पादन बढाउने मात्र होइन, हाम्रा जङ्गलमै पनि प्रशस्त जडीबुटी छन् । तिनको सदुपयोग भएको छैन । तिनलाई प्रशोधन गर्न सकिएको छैन । यहाँ प्रशोधन नगरिएकाले जडीबुटी भारतलगायत तेस्रो मुलुकमा जान्छन् । त्यहाँ प्रशोधन भएका कच्चा पदार्थ फेरि यहीं ल्याएर हाम्रा औषधि उद्योगले प्रयोग गरिरहेका छन् ।

किन हुँदैन प्रशोधन ?

प्रयोगशाला र उपकरण : जडीबुटी प्रशोधनका लागि उपकरण चाहिन्छन् । आधुनिक उपकरणबिना प्रशोधन गर्न सजिलो हुँदैन । यसका लागि प्रयोगशाला हुनुपर्छ ।

लगानी : जडीबुटी प्रशोधन गर्ने उद्योगका लागि ठुलो लगानी चाहिन्छ । यस्तो लगानी पर्याप्त भएन भने प्रशोधन उद्योग खोल्न सकिँदैन ।

गुणस्तर नियन्त्रण : जडीबुटी प्रशोधनमा गुणस्तर नियन्त्रणको आवश्यक हुन्छ । जडीबुटीको गुणस्तर नियन्त्रण गर्ने आधुनिक प्रयोगशाला हुनुपर्छ ।

ज्ञान र सिप : जडीबुटी प्रशोधनमा संलग्न व्यक्तिमा गुणस्तर नियन्त्रणसम्बन्धी पर्याप्त ज्ञान र सिप चाहिन्छ । यस्तो ज्ञान भएन भने बजारमा गुणस्तरहीन सामान आउँछ ।

नीतिगत व्यवस्था : जडीबुटी प्रशोधन उद्योगलाई प्रोत्साहन गर्ने नीति हुनुपर्छ ।

नेपालमा माथिका सबै समस्या छन् । त्यही भएर जडीबुटी प्रशोधन गर्ने उद्योग विस्तार हुन समस्या भएको छ । प्रशोधन उद्योग विस्तारमा समस्या भएपछि जडीबुटी खेतीमा आकर्षण पनि बढेको छैन ।

अभ्यास

१. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :

- क) कृषि मानिसको जीवनका लागि आवश्यक वस्तु उत्पादन गर्ने महत्त्वपूर्ण स्रोत हो । ()
- ख) टोखामा सबैभन्दा बढी फलफूल उत्पादन हुन्छ । ()
- ग) बालीमा रोग लाग्नु कृषि क्षेत्रका लागि फाइदाजनक हुन्छ । ()
- घ) पशुपालनले वातावरण संरक्षणमा कुनै योगदान पुऱ्याउँदैन । ()

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) टोखामा प्रमुख रूपमा कुन कुन बाली उत्पादन हुन्छ ?
- ख) परम्परागत पशुपालन र आधुनिक पशुपालनमा के फरक छ ?
- ग) जैविक मलको प्रयोगले कृषि उत्पादन किन बढ्छ ?
- घ) टोखामा पशुपालनका के समस्या छन् ?
- ङ) टोखामा कुन कुन जडीबुटी खेती गर्न सकिन्छ ?
- च) जडीबुटी प्रशोधनमा गुणस्तर नियन्त्रण किन आवश्यक छ ?

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) टोखाको कृषि, पशुपालन र जडीबुटी खेतीको वर्तमान अवस्थाबारे विस्तृतमा लेख्नुहोस् । यसमा देखिएका चुनौती पनि उल्लेख गर्नुहोस् ।
- ख) टोखाको कृषि, पशुपालन र जडीबुटी खेतीका लागि के कस्ता योजना बनाउन सकिन्छ ? यसमा स्थानीय सरकार र सरोकार निकायले के योगदान गर्न सक्छन् ?

४. माथिको पाठ पढेर आठओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

५. तलको अनुच्छेद पढेर दुईओटा प्रश्न तयार पार्नुहोस् :

टोखा नगरपालिकामा कृषि, पशुपालन र जडीबुटी खेती जस्ता आर्थिक क्रियाकलापहरू परम्परागत रूपमा हुँदै आएका छन् । यहाँको उर्वर भूमिमा धान, गहुँ, मकै र विभिन्न तरकारीहरू उत्पादन हुन्छन् भने पशुपालनले दुध, मासु र अन्डाको स्थानीय माग पूरा गरेको छ । जडीबुटीको विविधताले पनि यस क्षेत्रमा व्यावसायिक सम्भावना बोकेको छ, यद्यपि प्रशोधनको अभावले पूर्ण लाभ लिन सकिएको छैन ।

परियोजना कार्य :

आफू बस्ने वरिपरि बस्तीमा कृषि, पशुपालन र जडीबुटीमध्ये कुनै एकको अध्ययन गर्नुहोस् । तिनको अवस्था तयार पारेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई कृषि, पशुपालन र जडीबुटी खेतीको महत्त्वबारे जानकारी गराउनुहोस् । टोखामा गरिएको कृषिकार्य, सिँचाइको अवस्था र बालीमा लाग्ने रोगबारे चर्चा गर्नुहोस् । रोग नियन्त्रणका उपाय बताउँदै कृषि व्यवस्थापनका प्रयासबारे जानकारी दिनुहोस् । पशुपालनका प्रकार, फाइदा र टोखामा यसको अवस्थाबारे स्पष्ट पार्नुहोस् । जडीबुटी खेतीको सम्भावना, फाइदा र प्रशोधनमा देखिएका चुनौतीबारे पनि विद्यार्थीसँग छलफल गराउनुहोस् ।

व्यापार भनेको वस्तु वा सेवाको आदानप्रदान हो । यसमा किन्ने र बेच्ने सहभागी हुन्छन् । यसको मुख्य उद्देश्य नाफा कमाउनु हो । व्यापार विभिन्न किसिमका हुन्छन् । व्यापारलाई स्थानीय व्यापार, राष्ट्रिय व्यापार र अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार गरी तीन प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।



बेचन राखिएका चाकु

स्थानीय उत्पादक र स्थानीय उपभोक्ता संलग्न भएर गरिने व्यापार स्थानीय व्यापार हो । विभिन्न क्षेत्रका उत्पादक र उपभोक्ता सहभागी भएर हुने व्यापार राष्ट्रिय व्यापार हो । दुई वा दुईभन्दा बढी देश सहभागी भएर हुने व्यापार अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार हो ।

नगरपालिकामा बाहिरी क्षेत्रबाट खाद्यान्न, लत्ताकपडालगायत दैनिक उपभोग्य वस्तुहरू देश तथा विदेशवाट टोखामा भित्रिन्छ । यो आयात व्यापार हो । बिहानदेखि बेलुकीसम्मका मानव जीवनमा आवश्यक पर्ने सबै प्रकारका उपभोग्य वस्तु बिक्री भइरहेका हुन्छन् । बाहिर पठाइने अर्थात् निर्यात चाहिँ तरकारी र दुध मात्रै हुन्छ ।

व्यापारको महत्त्व

व्यापारको महत्त्व धेरै छ । यसले व्यक्तिको जीवनदेखि राष्ट्रको अर्थतन्त्रसम्म प्रभाव पार्छ । व्यापारका विभिन्न महत्त्व यसप्रकार छन् :

अ) आर्थिक महत्त्व

व्यापारले रोजगारी सिर्जना गर्छ । त्यसले व्यक्तिका साथै देशको पनि आर्थिक अवस्थामा ठुलो मद्दत गर्छ । व्यापारले उत्पादन बढाउँदै उत्पादित सामानको बिक्रीवितरण बढाउँछ । उपयोगलाई पनि बढाउँछ । त्यसैगरी यसले मानिसको आमदानीको स्रोत पनि बढाउँछ । मानिसलाई आवश्यक वस्तु र सेवा उपलब्ध गराउँछ । यसले जीवनस्तरमा सुधार ल्याउँछ । त्यसैगरी सरकारको राजस्वको स्रोत पनि हो व्यापार ।

व्यापारबाट सरकारले कर उठाउँछ । करबाट सामाजिक तथा विकास निर्माणका काम गर्न राजस्व प्राप्त गर्छ । सरकारको आम्दानीको मुख्य स्रोत नै राजस्व हो । राजस्व भनेको राज्यको आम्दानी हो ।

आ) सामाजिक महत्त्व

व्यापारले विभिन्न वस्तु र सेवा उपलब्ध गराएर व्यक्तिको जीवनशैलीमा गुणस्तर ल्याउँछ । व्यक्तिको जीवनशैलीमा परिवर्तन आउनु भनेको व्यक्तिको स्वास्थ्य, समाजको विकास र वातावरणमा सकारात्मक प्रभाव पर्नु हो । त्यसैगरी आर्थिक विकासले सामाजिक सम्बन्ध पनि एक आपसमा बलियो बनाउँछ । आर्थिक विकासले मानिसलाई सामाजिक स्तरीकरणको सिँढी चढ्न मद्दत गर्छ । मान्छेले जीवनशैली सुधारेपछि आफ्नो समुदायमा लगानी गर्न र अरूलाई मद्दत गर्न प्रेरित गर्छ । यसले सामाजिक सम्बन्ध बलियो बनाउँदै लैजान्छ । व्यापारले परनिर्भरता घटाउँछ । परनिर्भर नहुनु भनेको पनि सामाजिक जीवन राम्रो हुनु हो ।

व्यापारको योगदान

व्यापारले हाम्रो जीवनमा धेरै महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । व्यापारले पुऱ्याउन सक्ने योगदान निम्न छन् :

अ) आवश्यक वस्तुको उपलब्धता

व्यापारले हामीलाई आवश्यक पर्ने खाना, कपडा, किताब, खेलौना जस्ता वस्तुहरू उपलब्ध गराउँछ । व्यापार नभएको भए हामीलाई आवश्यक पर्ने धेरै सामान पाउन कठिन हुन्थ्यो ।

आ) रोजगारीको अवसर

व्यापारले धेरै मान्छेलाई रोजगारी दिन्छ । पसल, कलकारखाना, कम्पनीमा काम गरेर मान्छेले पैसा कमाउँछन् । यसले मानिसलाई घरपरिवार चलाउन सजिलो हुन्छ ।

इ) देश विकास

व्यापारले देशलाई धनी बनाउन मद्दत गर्छ । मान्छेले सामान किन्ने, बेच्ने गरेपछि देशलाई कर तिर्छन् । कर तिरेपछि देशमा पैसा हुन्छ । त्यो पैसाले सरकारले अस्पताल, विद्यालय, सडक जस्ता विकासको काम गर्न सक्छ ।

ई) नयाँ प्रविधि

व्यापारले नयाँ प्रविधि आदानप्रदान गर्छ । प्रविधि र सामान संसारभर पुऱ्याउँछ । यसले हामीलाई नयाँ कुरा सिक्न र प्रयोग गर्न सहयोग गर्छ । सङ्क्षेपमा भन्दा व्यापारले हाम्रो जीवनलाई राम्रो त बनाउँछ नै, सजिलो पनि बनाउँछ । व्यापार गर्नु भनेको उद्यमशील हुनु हो ।

के हो उद्यमशिलता ?

उद्यमशिलता भनेको नयाँ व्यवसाय सुरु गर्ने वा भएको व्यवसायलाई विस्तार गर्ने गुण हो । इलममा लाग्नु, व्यवसायमा संलग्न हुनु, पौरखी हुनु उद्यमशील हुनु हो । यो जोखिम लिने, नयाँ विचार सिर्जना गर्ने, अवसर पहिचान गर्ने क्षमता हो । उद्यमीले नयाँ बजारमा प्रवेश गर्छन् र विविध प्रविधि प्रयोग गरेर आफ्नो व्यवसाय विस्तार गर्छन् ।

उद्यमशील हुन चाहिने गुण यस्ता छन् :

१. नयाँ सुरु गर्दा होस् वा पुरानो व्यवसाय विस्तार गर्दा होस्, जोखिम लिने क्षमता हुनैपर्छ । नयाँ विचार सिर्जना गर्ने क्षमता हुनुपर्छ । नयाँ उत्पादन गर्न नयाँ नै विचार चाहिन्छ ।
२. अवसर पहिचान गर्ने क्षमता हुनुपर्छ । नयाँ अवसर पहिचान गर्न सकिएन भने व्यवसाय विस्तार गर्न सकिँदैन ।
३. नेतृत्व क्षमता हुनुपर्छ । नेतृत्व क्षमता भएन भने उद्यमीले आफ्नो व्यवसाय सफल बनाउन सक्दैन ।
४. समस्या समाधान गर्ने क्षमता हुनुपर्छ ।

उद्यमशिलताले व्यक्ति, समाज र अर्थतन्त्रमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको हुन्छ । यसले नयाँ रोजगारीको अवसर सिर्जना गर्छ । समग्रमा देशको आर्थिक अवस्था राम्रो बनाउँछ । हामी पनि उद्यमशिलताको विकास गरौं है !

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह 'क'

स्थानीय व्यापार

राजस्व

अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार

उद्यमशिलता

समूह 'ख'

दुई वा दुईभन्दा बढी देशको सहभागिता

नयाँ व्यवसाय सुरु गर्ने वा विस्तार गर्ने

स्थानीय उत्पादक र उपभोक्ता

राज्यको आम्दानी

रोजगारी

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- क) व्यापारको मुख्य उद्देश्य कमाउनु हो ।
- ख) व्यापारले धेरै मान्छेलाई दिन्छ ।
- ग) उद्यमशिलता भनेको जोखिम लिने, नयाँ विचार गर्ने क्षमता हो ।
- घ) व्यापार गर्नु भनेको हुनु हो ।

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- क) व्यापार भनेको के हो ?
- ख) व्यापारका कुनै दुईओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।
- ग) व्यापारले कसरी रोजगार सिर्जना गर्छ ?
- घ) उद्यमशिलता भनेको के हो ?
- ङ) उद्यमीका कुनै दुई गुण लेख्नुहोस् ।
- च) व्यापार र उद्यमशिलताबिचको सम्बन्ध कस्तो हुनुपर्छ ?

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) व्यापारले देशको आर्थिक विकासमा कसरी योगदान पुऱ्याउँछ ? व्याख्या गर्नुहोस् ।
- ख) उद्यमशिलताले समाजमा कस्तो सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्छ ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

साथीको समूह बनाएर बजार अध्ययन गर्न जानुहोस् र उद्यमशिलता बुझ्नुहोस् । अनि आफूले के उद्यमशिलता गर्न सकिन्छ ? योजना बनाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

यो पाठमार्फत विद्यार्थीलाई व्यापारका प्रकार, महत्त्व र योगदानबारे जानकारी गराउनुहोस् । टोखामा हुने आयात र निर्यात व्यापारको उदाहरण दिँदै व्यापारले कसरी रोजगारी सिर्जना गरी देश विकासमा मद्दत गर्छ भन्ने कुरा बुझाउनुहोस् । उद्यमशिलताको अर्थ र सफल उद्यमी हुन आवश्यक गुणहरूबारे विद्यार्थीसँग छलफल गराउनुहोस् ।

उद्योग भनेको वस्तु वा सेवा उत्पादन गर्ने आर्थिक क्रियाकलाप हो । यसमा कच्चा पदार्थ, श्रम, प्रविधिको प्रयोग गरेर वस्तु वा सेवा उत्पादन गरिन्छ । यसलाई उत्पादन उद्योग, सेवा उद्योग र निर्माण उद्योग गरी तीन समूहमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।



टोखाको चाकु उद्योग

उत्पादन उद्योगले कपडा, खाना, गाडी आदि जस्ता वस्तु उत्पादन गर्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यटन जस्ता उद्योग सेवा उद्योग हुन् । सडक, भवन, पुल जस्ता पूर्वाधार बनाउने निर्माण उद्योग हुन् । उद्योगले देशको आर्थिक विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नुका साथै रोजगारी सिर्जना गर्छन् । वस्तु र सेवाको उत्पादन बढाई देशको निर्यातलाई बढावा दिन्छन् ।

टोखामा उद्योग व्यवसाय

आर्थिक सर्वेक्षणअनुसार टोखा नगरपालिका क्षेत्रभित्र छ हजार सात सय ४७ ओटा साना तथा ठुला उद्योग तथा व्यापार व्यवसाय सञ्चालनमा छन् । हस्तकला, स्थानीय सिपशैली र प्रविधिमा आधारित उद्योग व्यवसायको सङ्ख्या २० मात्रै छ । कृषि तथा वनमा आधारित उद्योग, व्यापार व्यवसायको सङ्ख्या ४५ छ । उत्पादनमूलक उद्योग छ सय ४२ ओटा छन् । त्यसैगरी बिजुली, ग्याँस, पानी र निर्माणसँग सम्बन्धित उद्योग व्यवसायको सङ्ख्या ३१ छ । तीन हजार पाँच सय ७४ ओटा थोक तथा खुद्रा व्यापार व्यवसाय छन् ।

यातायात, गोदाम तथा सूचना सञ्चारसम्बन्धी ३७ ओटा छन् भने होटेल खाना खाजासँग सम्बन्धित उद्योग व्यवसाय एक हजार तीन सय ८० ओटा छन् । त्यस्तै वित्तीय तथा बिमासँगसम्बन्धी एक सय १३, शिक्षासम्बन्धी एक सय ३५ र स्वास्थ्यसम्बन्धी ७५ ओटा उद्योग व्यापार व्यवसाय टोखा नगरपालिकामा सञ्चालन भइरहेका छन् । त्यसैगरी घरजग्गा खरिदबिक्री, कला मनोरञ्जनसँग सम्बन्धित सात सय १४ ओटा उद्योग व्यवसाय सञ्चालित छन् ।

उद्योगको योगदान

टोखामा उद्योगले स्थानीय अर्थतन्त्र र संस्कृतिमा महत्त्वपूर्ण योगदान दिएको छ । यहाँ चाकु उद्योग, स्थानीय हस्तकला उद्योग, फर्निचर उद्योग, औषधि उद्योग छन् । ठुला उद्योगमा प्लास्टिक उद्योग, देउराली जनता फर्मास्युटिकल इन्डस्ट्रिज छ । उद्योगले दिएको योगदान यसप्रकार छ :

१. स्थानीय अर्थतन्त्रमा योगदान

टोखामा मुख्यतः घरेलु उद्योग छन् । घरेलु उद्योगमा पनि यहाँको चाकु प्रसिद्ध छ । यो उद्योगले रोजगारी सिर्जना गरेको छ । चाकुले उत्पादन प्रक्रियाबाटै रोजगारी सुरु गर्छ । यसमा कच्चा पदार्थको तयारी, पकाउने, काट्ने, प्याकिङ गर्ने जस्ता कामदार आवश्यक पर्छ । यसले स्थानीय मानिसलाई धेरै रोजगारी दिएको छ । त्यसैगरी उत्पादन भएपछि त्यसलाई बजारसम्म पुऱ्याउन पनि जनशक्ति नै चाहिन्छ । यहाँ उत्पादन हुने चाकु देश विदेशमा बिक्री हुन्छ ।

२. सांस्कृतिक पहिचान

टोखामा हस्तकला, चाकु जस्ता उत्पादन गर्ने काम परापूर्वकालदेखि नै चलेको हो । यहाँको चाकुले स्थानीय पहिचानलाई भल्काउँछ । टोखाको नामै उखुसँग जोडिएको छ । नेपाल भाषाको मुख्यःबाट टोखा भएको मानिन्छ । तु भनेको उखु र ख्यः भनेको चउर वा मैदान हो । भक्तपुरको दही, खोकनाको तेल भने भैं टोखाको पहिचान चाकु हो ।

३. परम्परागत ज्ञान र सिपको संरक्षण

टोखाको चाकु उद्योगले परम्परागत ज्ञान र सिपको संरक्षण गरिरहेको छ । यो ज्ञान पुस्तौँ अघिबाट हस्तान्तरण हुँदै आएको हो । पहिला चाकु बनाउन प्रयोग हुने सक्खर यहीं बन्थ्यो । उखुखेती हुन्थ्यो । तर अहिले खेती हुँदैन । सक्खर बाहिरबाट आउँछ ।

४. स्थानको नामाकरण

उद्योगको नामबाट ठाउँको नाम राखिएका हुन्छन् । जस्तैः ग्रान्डी अस्पतालको नामबाट टोलको नामै ग्रान्डी, देउराली जनताको नामबाट देउराली टोल रहेका छन् । ग्रान्डी र देउराली जनता नगरपालिकालाई धेरै राजस्व तिर्ने उद्योग पनि हुन्

उद्योगको धेरै महत्त्व छ । तर उद्योग खोल्दा वातावरणमा पार्ने असरबारे पनि सोच्नुपर्छ । केही उद्योगबाट आर्थिक उन्नति त हुन्छ, तर वातावरण विनाश पनि हुन्छ । त्यस्तो उद्योगमध्ये क्रसर उद्योग एक हो । क्रसर खनिज पदार्थसम्बन्धी उद्योग हो । यसले ढुङ्गा उत्खनन गरेर उद्योग सञ्चालन गर्छ ।

खनिज भनेको के हो ?

खनिज भनेको पृथ्वीको सतहभित्र वा बाहिर पाइने प्राकृतिक रूपमा बनेका ठोस पदार्थ हुन् । यी पदार्थ विभिन्न रासायनिक तत्व मिलेर बनेका हुन्छन् । सुन, चाँदी, एलमुनियम, हीरा, कोइला जस्ता खनिज पृथ्वीको गर्भभित्र पाइन्छन् । ढुङ्गा, माटो, बालुवा, खरी, गेरु, स्लेट, मार्बल जस्ता वस्तु जमिनको सतहमा पाइने खनिज हुन् । खनिज पदार्थ विभिन्न उद्योग र निर्माण कार्यमा प्रयोग हुन्छन् । हाम्रो टोखामा पनि ढुङ्गा, माटो बालुवा जस्ता खनिज पाइन्छन् । त्यसैगरी यहाँ चुनढुङ्गा पनि पाइन्छ । यहाँ खनिजमा आधारित उद्योग पनि चलाउन सकिन्छ । तर यहाँ बस्ती बढ्दै गएकाले उद्योग खोल्न उपयुक्त ठाउँ भएको छैन । बरु यी उद्योग नखोल्दा हामीलाई फाइदा छ । खनिज लिनैपर्ने अवस्था आइलागे पनि वतावरणमा क्षति नहुने उपाय अपनाउनुपर्छ । संरक्षणको दृष्टिबाट हुने फाइदा तल दिइएको छ -

१. दिगो विकास

सकेसम्म खनिज पदार्थ उत्खनन गर्नु हुँदैन । गर्ने परे कम असर पुग्ने उपाय अपनाउनुपर्छ । उत्खनन गरिएका क्षेत्रको पुनस्थापन गर्नुपर्छ । खनिज पदार्थको प्रयोगलाई कम गर्न पुन प्रयोगलाई बढावा दिनुपर्छ । दिगो विकास भनेको प्रकृतिलाई नबिगारीकन गरिने विकास हो ।

२. वातावरण संरक्षण

खनिज उत्खननले वन विनाश, पहिरो, जल प्रदूषण र वायु प्रदूषण जस्ता समस्या ल्याउँछन् । यसले जैविक विविधतालाई पनि असर गर्छ । त्यही भएर हाम्रो क्षेत्रमा खनिज पदार्थ उत्खनन गर्ने कार्य निरुत्साहित गर्नुपर्छ ।

३. पर्यटन विकास

खनिज उत्खननले प्राकृतिक सौन्दर्यलाई असर गर्छ । यसले पर्यटन उद्योगलाई नकारात्मक असर गर्छ । वातावरण संरक्षण गरेर प्राकृतिक सौन्दर्य कायम राख्न सकियो भने पर्यटन विकासमा मद्दत पुग्छ ।

खनिज पदार्थको उत्खननले आर्थिक लाभ प्रदान गर्छ । तर आर्थिक लाभभन्दा वातावरण संरक्षणलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ । दिगो विकासलाई ध्यान दिएर खनिज पदार्थ प्रयोग गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- क) उद्योगलाई उत्पादन उद्योग, उद्योग र निर्माण उद्योग गरी तीन समूहमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

ख) टोखाको उद्योगले स्थानीय पहिचानलाई भल्काउँछ ।

ग) खनिज भनेको पृथ्वीको सतहभित्र वा बाहिर पाइने प्राकृतिक रूपमा बनेका पदार्थ हुन् ।

घ) दिगो विकास भनेको लाई नबिगारीकन गरिने विकास हो ।

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क) टोखामा प्रचलित प्रमुख उद्योग कुन हो ?

ख) टोखाको चाकुले स्थानीय अर्थतन्त्रमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?

ग) टोखामा खनिज उत्खनन गर्दा वातावरणमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?

घ) खनिज उत्खननले स्थानीय पर्यटनमा कस्तो असर गर्छ ?

ङ) टोखामा कस्ता उद्योग खोल्नु उपयुक्त हुन्छन् ?

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) टोखाका उद्योगले पुऱ्याएको योगदानको चर्चा गर्नुहोस् ।

ख) खनिज प्रयोग नगर्दा कस्तो फाइदा हुन्छ ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

४. माथिको पाठ पढेर आठओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

साथीको समूह बनाएर टोखाको कुनै एउटा चाकु उद्योगको अध्ययन गर्नुहोस् । चाकु कसरी बन्छ ? प्रक्रिया बुझ्नुहोस् र अध्ययन प्रतिवेदन कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

उद्योगका प्रकार, टोखाका उद्योग व्यवसाय र तिनको स्थानीय अर्थतन्त्र तथा संस्कृतिमा हुने योगदानबारे छलफल गर्नुहोस् । चाकु र हस्तकला जस्ता उद्योगको सांस्कृतिक पहिचान र परम्परागत ज्ञान संरक्षणमा भूमिका बताउनुहोस् । खनिज पदार्थ र यसको उत्खननले वातावरणमा पार्ने नकारात्मक असरबारे चर्चा गर्दै दिगो विकास र वातावरण संरक्षणको महत्त्व बुझाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई स्थानीय उद्योगको महत्त्व र वातावरण संरक्षणको आवश्यकता महसुस गराउनुहोस् ।



पर्यटन भनेको मनोरञ्जन, आराम, ज्ञान आर्जन वा व्यावसायिक उद्देश्यले आफू बसेको ठाउँभन्दा बाहिर जानु हो । कुनै भूगोल हेर्ने, त्यहाँको संस्कृति बुझ्ने, इतिहास बुझ्ने, प्राकृतिक स्थलको दृश्यावलोकन गर्ने जस्ता उद्देश्य पर्यटकका हुन्छन् ।

पर्यटकका लागि टोखा राम्रो गन्तव्य हो । यो ठाउँ सांस्कृतिक र प्राकृतिक दुवै सम्पदाले धनी छ । चण्डेश्वरी मन्दिर, सपनतीर्थ, बौडेश्वर महादेव, बसुन्धरा देवी, मनोहरतीर्थ जस्ता सांस्कृतिक सम्पदा पर्यटकीयस्थल हुन् । वन्यजन्तु तथा चराचुरुङ्गी अवलोकनका लागि शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज, भोरको भरना, गुर्जे भन्ज्याङ मुख्य प्राकृतिक सम्पदा हुन् । साहसिक पर्यटकका लागि पदयात्रा तथा हाइकिङ, क्यानोइड जस्ता गतिविधि गर्न सकिन्छ । टोखाको प्रमुख आकर्षण नै निकुञ्ज हो । दोस्रोमा भोर भरना पर्छ । खासगरी गर्मी याममा काठमाडौँ उपत्यकाबासीको ठुलो भिड लाग्छ यहाँ ।

टोखा बजार आफैँमा एक सांस्कृतिक र ऐतिहासिक क्षेत्र हो । यसको इतिहास लिच्छविकालदेखि नै जोडिएको छ । त्यतिबेला टोखा धुन्चे, नुवाकोट हुँदै भोट जाने पैदलमार्ग थियो । तत्कालीन कान्तिपुर (काठमाडौँ) मा पाइने मल्लकालीन कला, संस्कृति (नेवारी संस्कृति) सबै यस टोखामा हेर्न पाइन्छ । अहिले पनि बिस्का: जात्रा, चण्डेश्वरीमा एक महिना जात्रा (माधवनारायण शालीनदीमा जस्तै), टोखाको

आफ्नै कुमारी र इन्द्रजात्रा मनाउने गरेको पाइन्छ । यसरी टोखा क्षेत्र खासगरी आन्तरिक पर्यटकको आकर्षण केन्द्र हो । टोखाको भित्री भागमा रहेका ऐतिहासिक बस्ती नेवारी कला र संस्कृतिको खुला सङ्ग्रहालय हो । यसले पर्यटकलाई लोभ्याउँछ ।

यहाँ पर्यटकीय क्षेत्रको संरक्षण र प्रवर्धनका काम हुँदै आएका पनि छन् । होटलहरू सञ्चालन हुँदै गएका छन् । पर्यटन विकासका पूर्वाधार पनि बन्दै छन् । पर्यटनलाई आयआर्जनसँग जोड्ने प्रयास भइरहेको छ । पर्यटन उद्योगसँग सम्बन्धित जनशक्तिको क्षमता विकासका लागि तालिम प्रदान गरिएको छ ।

पर्यटन प्रवर्धनका लागि गर्नुपर्ने काम

१. पूर्वाधार विकास

पर्यटकलाई आवश्यक आधारभूत सुविधा पूरा गर्नुपर्छ । सफा शौचालय, खानेपानी, राम्रो आवासको व्यवस्था गर्नुपर्छ । सडक र यातायातको सुविधा पनि राम्रो हुनुपर्छ ।

२. सांस्कृतिक संरक्षण

पर्यटक संस्कृति हेर्न पनि आउँछन् । संस्कृति देखाउन यसको संरक्षण गर्नुपर्छ । सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू गर्नुपर्छ । सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण र पुनर्स्थापना गर्नुपर्छ ।

३. पर्यटन प्रवर्धन

पर्यटन प्रवर्धन गर्न टोखाका पर्यटकीय स्थलको प्रचारप्रसार गर्नुपर्छ । पर्यटन प्याकेज तयार गरेर पर्यटक आकर्षित गर्नुपर्छ । स्थानीय पहिचान भल्कने सामग्रीको उत्पादन र बिक्रीवितरण गर्नुपर्छ ।

४. दिगो पर्यटन विकास

वातावरण संरक्षणलाई ध्यानमा राखेर पर्यटन गतिविधि गर्नुपर्छ । स्थानीय समुदायको आर्थिक विकासमा टेवा पुग्ने गतिविधिलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । स्थानीय उत्पादनको प्रयोगलाई बढावा दिनुपर्छ ।

५. स्थानीय समुदायको सहभागिता

पर्यटन विकासमा स्थानीय समुदायलाई सक्रिय रूपमा सहभागी गराउनुपर्छ । पर्यटन व्यवसायबाट हुने लाभ स्थानीय समुदायमा पुग्नुपर्छ ।

टोखाको पर्यटन विकासका लागि यी कार्यहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) टोखाका कुन सांस्कृतिक सम्पदाले पर्यटकलाई बढी आकर्षित गर्छ ?
- ख) टोखाका कुन प्राकृतिक सम्पदाले पर्यटक आकर्षित गर्छ ?
- ग) टोखाको पर्यटन विकासका लागि के कस्ता पूर्वाधार आवश्यक छन् ?
- घ) दिगो पर्यटन विकासका लागि कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?
- ङ) पर्यटन विकासमा स्थानीयबासीको भूमिका कस्तो हुनुपर्छ ?
- च) पर्यटकका लागि आकर्षक प्याकेज के के बनाउन सकिन्छ ?

२. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) टोखाको पर्यटन प्रवर्धनका लागि भइरहेका काम र प्रवर्धन गर्न ध्यान दिनुपर्ने कामबारे व्याख्या गर्नुहोस् ।
- ख) टोखाको सांस्कृतिक सम्पदा र प्राकृतिक सौन्दर्यलाई कसरी पर्यटन विकासमा जोड्न सकिन्छ ? यसको दिगो विकासका लागि स्थानीय समुदायको भूमिकाको चर्चा गर्नुहोस् ।

३. माथिको पाठ पढेर आठओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

टोखाका कुनै पर्यटकीयस्थल घुमेर अध्ययन गर्नुहोस् । त्यहाँको जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् र प्रतिवेदन तयार पारेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

टोखाको पर्यटकीय महत्त्व (सांस्कृतिक र प्राकृतिक सम्पदा), यहाँका प्रमुख आकर्षण र पर्यटन विकासका लागि गर्नुपर्ने पूर्वाधार विकास, सांस्कृतिक संरक्षण, दिगो पर्यटन विकास र स्थानीय समुदायको सहभागिताबारे छलफल गर्नुहोस् । विद्यार्थीलाई टोखाको पर्यटन सम्भावना बुझी यसको प्रवर्धनमा योगदान दिन प्रेरित गर्नुहोस् ।

स्वास्थ्य, योग र खेल

स्वस्थ जीवनशैली व्यक्तिको आवश्यकता हो । स्वस्थ मान्छेले नै राम्रो गरी काम गर्न सक्छ । स्वस्थ जीवन हुन जीवनशैली स्वस्थ हुनुपर्छ । स्वस्थ हुन खानेकुरा स्वस्थ हुनुपर्छ । स्वस्थ खानेकुराका साथै शारीरिक व्यायाम पनि हुनुपर्छ । शारीरिक व्यायामका धेरै उपाय छन् । तर सबैभन्दा प्रभावकारी व्यायाम योगलाई मानिन्छ । स्वस्थ खाना, योग, ध्यान र खेलकुदबाट स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ ।

स्वस्थ रहन केही महत्त्वपूर्ण कुरा निम्नानुसार छन् :

१. दैनिक भोजन व्यवस्थापन गर्ने सिप

हामीले दैनिक खाने भोजन सन्तुलित हुनुपर्छ । सन्तुलित भोजनमा प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, भिटामिन र खनिज पदार्थ हुनुपर्छ । टोखामा पाइने ताजा फलफूल, तरकारी र अन्नलाई आफ्नो भोजनमा समावेश गर्नुपर्छ । धेरै चिल्लो, नुनिलो र गुलियो खानेकुरा धेरै खानुहुँदैन । खानामा चामल, गहुँ, मकै, कोदो, जस्ता अन्न, स्याउ केरा, सुन्तला, गाजर जस्ता फलफूल, दुध, दही, अन्डा, मासु, माछा जस्ता पशुपन्छीजन्य खानेकुरा, दाल, भटमास, बदाम तेल जस्ता गेडागुडी र तेलजन्य पदार्थ समावेश गर्नुपर्छ । यो खानाले बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक विकासमा आवश्यक पर्ने पोषक तत्वहरू पूरा गर्छ ।



२. योग ध्यानलाई जीवनमा प्रयोग गर्ने सिप

योग र ध्यानले हाम्रो शरीर र मनलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ । हामीले दैनिक बिहान र बेलुका केही समय योग र ध्यानको अभ्यास गर्नुपर्छ । योगले शरीरलाई लचिलो र बलियो बनाउँछ । ध्यानले चाहिँ मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउँछ । टोखामा पनि विभिन्न ध्यान केन्द्र छन् । योग सिकाउने ठाउँ



छन् । त्यहाँ गएर हामीले पनि सिक्न सकौं । बानी पारेपछि नियमित गर्न सजिलो हुन्छ ।

योग र ध्यानको प्रभाव

- योगले र ध्यानले तनाव कम हुन्छ ।
- मन शान्त हुन्छ ।
- शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ्छ ।
- निद्रा राम्रो लाग्छ ।
- शरीर लचिलो र बलियो हुन्छ ।

३. खेलकुदमा सहभागी हुने

टोखामा विभिन्न किसिमका खेलकुद हुन्छन् । तिनमा सहभागी भएर स्वास्थ्य राम्रो बनाउन सकौं । हाम्रा पुर्खाले परापूर्वकालदेखि नै खेल खेल्दै आएका थिए । ती खेलले व्यक्तिलाई मनोरञ्जन हुन्थ्यो । शरीर पनि फुर्तिलो हुन्थ्यो । हामीले परम्परागत खेल धेरै बिर्सिसकेका छौं । अहिले फुटबल, क्रिकेटजस्ता नयाँ खेल आएका छन् । यी खेल महत्त्वपूर्ण छन् । हाम्रा परम्परागत खेल पनि रमाइला छन् । कपर्दी, बग्गी, डन्डीबियो, छेलो, भलिबल जस्ता खेल हाम्रा परम्परागत खेल हुन् ।



खेलले हाम्रो शारीरिक र मानसिक विकासमा मद्दत गर्छ । खेलका आफ्नै नियम हुन्छन् । ती नियम पालना गरेर मात्र हामी अनुशासित बन्छौं । खेल समूहमा मिलेर खेलिन्छ । मिलेर खेल्न मिलनसार हुनुपर्छ । खेलले मिलनसार हुनसमेत सिकाउँछ । खेल टिममा खेल्ने भएकाले एकअर्कामा सहयोग आदनप्रदान गर्नुपर्ने हुन्छ । खेलले सहयोगी भावना बढाउँछ ।

टोखामा वडास्तरीय, नगरस्तरीय, जिल्लास्तरीय आदि विभिन्न खेलकुद प्रतियोगिता हुने गर्छन् । त्यसमा हामी पनि सहभागी हुन सकौं । टोखामा स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन, योग ध्यानको अभ्यास गर्न र खेलकुदमा सहभागी हुन धेरै अवसर छन् । ती अवसर सदुपयोग गरेर स्वस्थ, खुसी र सुखी रहन सकौं ।

१. सही उत्तरमा ठिक (✓) चिन्ह लगाउनुहोस्:

क) स्वस्थ जीवनका लागि निम्नमध्ये कुन कुरा महत्त्वपूर्ण छ ?

अ) धेरै टिभी हेर्नु

आ) राति अबेरसम्म जागा रहनु

इ) सन्तुलित भोजन र शारीरिक व्यायाम

ई) जङ्क फुड मात्र खानु

ख) योगले हाम्रो शरीरलाई कस्तो बनाउँछ ?

अ) कमजोर र दुब्लो

आ) अल्छी र थकित

इ) लचिलो र बलियो

ई) रोगी र अशक्त

ग) ध्यानको मुख्य फाइदा के हो ?

अ) शरीर दुख्नु

आ) निद्रा नलाग्नु

इ) मन शान्त र एकाग्र हुनु

ई) रिस उठ्नु

घ) कपर्दी, डन्डीबियो र छेलो खेल तलका मध्ये कुन समूहमा पर्छन् ?

अ) आधुनिक खेल

आ) विदेशी खेल

इ) परम्परागत खेल

ई) व्यावसायिक खेल

ड) खेलकुदमा सहभागी हुँदा हामी के सिक्छौं ?

क) भगडा गर्न

ख) एकलै बस्न

ग) अनुशासन र सहयोगी भावना

घ) निराश हुन

२. तलको प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क) सन्तुलित भोजन भनेको के हो ?

ख) योग र ध्यानले हाम्रो शरीरमा कस्तो असर पार्छ ?

ग) योग र ध्यानलाई दैनिक जीवनमा कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

घ) योग र ध्यानले शरीरमा कस्तो प्रभाव पार्छ ?

ड) टोखामा खेल्ने कुनै दुई खेलको नाम लेख्नुहोस् ।

च) स्वस्थ जीवनशैली प्रवर्धन गर्ने कुनै दुई उपाय लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन विद्यार्थीले कस्तो भूमिका खेल्न सक्छन् ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

ख) स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन खानपिन, योग, ध्यान र खेलकुदको महत्त्वबारे व्याख्या गर्नुहोस् ।

४. तलको अनुच्छेद पढेर दुईओटा प्रश्न तयार पार्नुहोस् :

स्वस्थ जीवन व्यक्तिको आवश्यकता हो, जसका लागि सन्तुलित भोजन र शारीरिक व्यायाम अपरिहार्य छ । योग, ध्यान र खेलकुद जस्ता गतिविधिहरूले हाम्रो शरीर र मनलाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । टोखामा स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन, योग ध्यानको अभ्यास गर्न र खेलकुदमा सहभागी हुन धेरै अवसरहरू छन् । यी अवसरहरूको सदुपयोग गरी हामी स्वस्थ, खुसी र सुखी जीवन जिउन सक्छौं ।

परियोजना कार्य :

टोखाका कुनै क्षेत्र रोज्नुहोस् । आफ्नो घर नै भए पनि हुन्छ । त्यहाँ अस्वस्थ जीवनशैलीका अभ्यासहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । जङ्कफुड खाने, व्यायाम नगर्ने, शारीरिक निष्क्रियता कस्तो छ ? पत्ता लगाउनुहोस् । यसका कारण पत्ता लगाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । अध्ययन गरिएका मान्छेको नाम गोप्य राख्न पनि सक्नुहुन्छ ।

सिकाइ सहजीकरण :

स्वस्थ जीवनशैलीका लागि सन्तुलित भोजन, योग, ध्यान र खेलकुदको महत्त्वबारे विद्यार्थीसँग छलफल गर्नुहोस् । टोखामा उपलब्ध स्वस्थ खानेकुरा र यी गतिविधिमा सहभागी हुने अवसरबारे जानकारी दिनुहोस् । योग र ध्यानका फाइदा बताउँदै नियमित अभ्यास गर्न प्रेरित गर्नुहोस् । खेलकुदले शारीरिक तथा मानसिक विकास र सामाजिक सद्भाव बढाउने कुरामा जोड दिई स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

जीवनशैली

व्यक्तिले कसरी जीवन जिउँछ ? यही हो जीवनशैली । कसरी जिउने भन्नेमा धेरै कुरा पर्छन् । हामीले गर्ने दैनिक क्रियाकलाप, हाम्रो बानी-व्यवहार, हामीले खाने खाना, लगाउने कपडा, अरूसँग गर्ने व्यवहार, स्वास्थ्य जोगाउन के के कुरामा ध्यान दिएका छौं ? यिनै कुराले हाम्रो जीवनशैली बुझाउँछ ।

कुनै व्यक्ति बिहान चाँडै उठ्छ, स्वास्थ्यलाई ध्यान दिएर खान्छ, नियमित व्यायाम गर्छ र आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्छ भने त्यस्तो व्यक्तिको जीवनशैलीलाई 'स्वस्थ जीवनशैली' भनिन्छ । कामप्रति इमानदार व्यक्तिले जिम्मेवारी पूरा गर्ने व्यक्तिको पहिचान पाउँछ । स्वस्थ जीवनशैली हुने, काममा इमानदार, संयम र निष्पक्ष व्यक्तित्व भएको व्यक्तिले आफू, समाज र देशलाई नै योगदान दिन सक्छन् ।

क) इमानदार

हामी आफ्नो कामप्रति जिम्मेवार हुनुपर्छ । काम गर्दा वा पाएको जिम्मेवारीलाई इमानदारपूर्वक पूरा गर्नु र समयमै राम्ररी सम्पन्न गर्नु जिम्मेवार हुनु हो । कामप्रति जिम्मेवार हुने व्यक्तिले मान्छेको विश्वास जित्छन् । अरूको विश्वास प्राप्त मान्छेले नै सफलताका लागि बाटो बनाउँछन् । जिम्मेवार व्यक्तित्वमा यी गुण हुन्छन् :



- समयमा काम सुरु गर्छन् र तोकिएको समयमै सम्पन्न गर्छन् ।
- काम गर्दा ध्यानपूर्वक गर्छन् । यसो गर्दा गल्ती कम हुन्छ ।
- आफूले काम गर्दा अरूलाई असर गर्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिँदै सहकार्यमा जोड दिन्छन् ।
- गल्ती भएमा सहजै स्वीकार गर्छन् ।

जिम्मेवारीको के महत्त्व हुन्छ ?

जिम्मेवारी वहन गर्दा व्यक्तित्व राम्रो बन्छ । आत्मविश्वास बलियो बन्छ । आफन्त, साथीभाइ र सहकर्मीसँग राम्रो सम्बन्ध निर्माण गर्न सहयोग गर्छ । जिम्मेवारीले नै आफ्नो काममा उत्कृष्टता ल्याउँछ । अवसरको ढोका खुल्छ । यसबाट सफलता लामो समयसम्म पाइन्छ । यसले स्थायित्वका लागि मद्दत गर्छ । अर्थात् आफ्नो काम इमानदार र समयमै गर्ने बानी बसाल्नुभयो भने जीवनमा सफलता र आर्थिक स्थिरता कायम रहन्छ । पारिवारिक जीवनमा पनि स्थायित्व हुन्छ । जिम्मेवारपूर्वक आफ्नो परिवारको हेरचाह गरियो भने परिवारको सम्बन्ध बलियो हुन्छ । सबै जनाले सुरक्षित महसुस गर्छन् । यस्तो मान्छेको सामाजिक स्वीकृति पनि स्थायी हुन्छ । काममा जिम्मेवार व्यक्तिले समाजमा विश्वास प्राप्त गर्छन् । विश्वास गर्नलायक व्यक्तिसँग सहकार्य हुन्छ । सहकार्यले विकासको वातावरण बन्छ ।

स्थायित्वले निरन्तरता र सन्तुलनको भावना ल्याउँछ । यसले दिगो भविष्य निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

ख) संयम

संयम भनेको आफ्ना भावना, चाहना र व्यवहारलाई नियन्त्रणमा राख्ने क्षमता हो । यो व्यक्तिको सहनशीलता, धैर्य र आत्मनियन्त्रणसँग सम्बन्धित छ । संयम भएका व्यक्तिले कठिन परिस्थितिमा पनि शान्त र विवेकपूर्ण निर्णय गर्न सक्छन् ।



संयम व्यक्तिमा यी गुण हुन्छन् :

आवेगमा नरहने : रिस उठेको बेला पनि आफूलाई नियन्त्रणमा राखेर सहज व्यवहार गर्छन् ।

सन्तुलित व्यवहार : अति खुसी र वा दुख भएको बेलामा पनि आफ्नो व्यवहारलाई नियन्त्रण गर्छन् । सन्तुलित हुन्छन् ।

लोभलाई जित्ने : संयमित व्यक्ति धेरै आवश्यकता नभएका वस्तुमा अनावश्यक खर्च गर्दैनन् । अस्वस्थकर बानीबाट टाढै रहन्छन् ।

के हो अस्वस्थकर बानी भनेको ?

व्यक्तिको शारीरिक वा मानसिक स्वास्थ्यलाई असर गर्ने चालचलन र व्यवहार नै अस्वस्थ व्यवहार हो । यस्ता बानीले शरीर र मन दुवैलाई हानि गर्छ । अस्वस्थकर बानी यस्ता हुन्छन् :

गलत खानपान : असन्तुलित भोजन, फास्टफुड वा मिठाइको अत्याधिक सेवन आदि गलत खानपान हुन् ।

शारीरिक निष्क्रियता : व्यायाम नगर्ने, लामो समय बसिरहनु शारीरिक निष्क्रियता हो ।

निद्राको कमी : समयमा नसुत्ने वा कम सुत्ने बानी हुनु अस्वस्थकर बानी हो ।

फोहोरमैला व्यवस्थापन नगर्ने : आफ्नो वरिपरिको सफाइमा ध्यान नदिनु पनि अस्वस्थकर बानी हो । सफाइमा ध्यान नदिँदा रोग फैलिन सक्छ ।

तनाव व्यवस्थापनको कमी : तनावलाई ठिकसँग सामना नगर्नु र चिन्तालाई जीवनमा हाबी हुन दिनु ।



तनाव व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

तनाव व्यवस्थापन गर्ने विभिन्न विधि छन् । ती विधि अपनाउँदा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्न सकिन्छ । तनाव व्यवस्थापन गर्ने केही विधि यस्ता छन् :

१. दैनिक जीवनशैली सुधार

योग, ध्यान, शारीरिक अभ्यास, व्यायाम आदिले शारीरिक तनाव कम गर्छ । त्यसैगरी ताजा फलफूल, तरकारी, पौष्टिक भोजनले शरीरलाई सन्तुलित राख्छ । समयमा सुत्ने, समयमा उठ्ने र मज्जाले निदाउने गर्नाले पनि तनाव व्यवस्थापनमा सहयोगी हुन्छ ।

२. ध्यान

नियमित ध्यानले दिमागलाई शान्त पार्छ । आत्मनियन्त्रण गर्ने शक्ति बढाउँछ । गहिरो श्वास लिने अभ्यासले शरीरलाई आराम प्रदान गर्छ ।

३. समय व्यवस्थापन

समय व्यवस्थापन कला जानियो भने पनि हाम्रो तनाव व्यवस्थापन गर्छ । समय व्यवस्थापन कला नजानेर हाम्रो दैनिकी अस्तव्यस्त भएको हुन सक्छ । समय व्यवस्थापन कलाले अस्तव्यस्त जीवनशैलीलाई व्यवस्थित गर्छ । महत्त्वपूर्ण कामको प्राथमिकता तोक्ने र महत्त्वपूर्ण काम पहिला गर्ने बानीले अनावश्यक तनाव घटाउँछ । त्यसैगरी कामको बिचबिचमा आराम गर्ने बानी गर्नुपर्छ ।

४. सकारात्मक सोच

जीवनमा दुःख आइरहन्छन् । हामी दुःख आएको देखेछौं तर साना कुरामा खुसी हुन भने जान्दैनौं । त्यही भएर तनाव बढेको हुन्छ । साना कुरामा खुसी हुने र भएका उपलब्धिप्रति आभारी हुने बानी बसाउने हो भने पनि तनाव घट्न सक्छ । यसका साथै सकारात्मक सोच भएका मानिससँग समय बिताउनुपर्छ । सहयोगी र प्रेरणादायी व्यक्तिसँग समय बिताउँदा मन हल्का हुन्छ ।

५. तनावको कारण पत्ता लगाउने

तनावको कारण पत्ता लगाएर त्यसलाई हल गर्ने उपाय सोच्नुपर्छ । आवश्यक परे परिवार, साथीभाइसँग कुरा गर्नुपर्छ ।

६. मन रमाउने गतिविधिमा संलग्न हुने

मन रमाउने गतिविधि गर्ने धेरै तरिका छन् । आफूलाई मन पर्ने काम गर्न समय छुट्याउने । सङ्गीत सुन्ने, किताब पढ्ने, चित्र कोर्ने वा अन्य रुचिका काम गर्नुपर्छ । यसले तनाव घटाउन मद्दत गर्छ ।

७. परामर्शदाताको सहयोग

तनाव गहिरो छ भने परामर्शदाता वा मनोवैज्ञानिकको सहयोग लिनुपर्छ ।

यी गतिविधि गर्न सकियो भने तनाव व्यवस्थापनमा सहयोग पुग्छ । तनाव व्यवस्थापन हुन सक्यो भने जीवन सन्तुलित हुन्छ ।

ग) निष्पक्षता

निष्पक्षता भनेको कुनै व्यक्तिगत स्वार्थमा रहेर कुनै पनि पक्षमा नलाग्नु हो । व्यक्तिगत स्वार्थ नहेरी सत्य र न्यायको पक्षमा निर्णय लिनु नै निष्पक्ष हुनु हो । निष्पक्ष व्यक्तिले सबैप्रति समान व्यवहार गर्छन् । समान व्यवहार गर्नु भनेको पक्षपाती नहुनु हो । निष्पक्ष भएर नै विवाद समाधान गर्न सकिन्छ । निष्पक्षताका विशेषता निम्न हुन्छन् :



अ) समान व्यवहार

कसैको धर्म, लिङ्ग, जात वा कुनै हैसियतको आधारमा पक्षपात नगर्ने । सबैलाई समान व्यवहार गर्ने ।

आ) सत्यमा अडिग रहने

भावनामा नबहकिने । प्रभावमा परेर निर्णय नगर्ने । तथ्य र प्रमाण हेरेर कुरा गर्ने ।

इ) निष्पक्ष समीक्षा गर्ने

निष्पक्ष व्यक्तिमा निर्णय गर्दा सबै पक्षका कुरा सुन्ने, कुरा राख्ने अवसर सबैलाई दिने, कुनै पनि पक्षको समर्थन नगर्ने आदि गुण हुन्छन् । यस्ता गुण भएको मानिस निष्पक्षताको गुण भएको भनेर चिनिन्छ । निष्पक्ष गुण भएको मान्छेले नै समाजमा देखिने विवाद समाधान गर्न सक्छन् । यस्तै व्यक्तित्व भएका मानिसले न्याय दिन सक्छन् । विवाद समाधान गर्न सक्ने गुण भएका मान्छेको महत्त्व हाम्रो समाजमा धेरै छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- क) कामप्रति जिम्मेवार हुने व्यक्तिले मान्छेको जित्छन् ।
- ख) संयम भनेको आफ्ना चाहना र व्यवहारलाई नियन्त्रणमा राख्ने क्षमता हो ।
- ग) तनाव व्यवस्थापनको कला नजान्दा हाम्रो दैनिकी हुन सक्छ ।
- घ) निष्पक्ष व्यक्तिले सबैप्रति व्यवहार गर्छन् ।
- ङ) स्थायित्वले निरन्तरता र को भावना ल्याउँछ ।

२. तल दिइएका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) स्वस्थ जीवनशैली भनेको के हो ?
- ख) नियमित व्यायाम किन महत्त्वपूर्ण छ ?
- ग) सन्तुलित खाना खानुका के फाइदा छन् ?
- घ) जिम्मेवारी वहन गर्दाका फाइदा के छन् ?
- ङ) तनाव व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

३. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) स्वस्थ जीवनशैली अपनाउँदा हाम्रो शारीरिक, मानसिक र सामाजिक स्वास्थ्यमा कस्तो प्रभाव पर्छ ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।
- ख) अस्वस्थकर बानी त्यागेर सकारात्मक जीवनशैली कसरी अपनाउन सकिन्छ ? त्यसका लागि के कस्ता कदम चाल्नुपर्छ ?

४. माथिको पाठ पढेर आठओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

५. तलको अनुच्छेद पढेर दुईओटा प्रश्न तयार पार्नुहोस् :

जीवनशैली भन्नाले व्यक्तिको दैनिक क्रियाकलाप, बानी-व्यवहार, खानपान र स्वास्थ्यमा ध्यान दिने तरिकालाई बुझाउँछ । स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने, काममा इमानदार रहने, आफ्ना भावना र व्यवहारलाई नियन्त्रणमा राख्ने (संयम) र कुनै पनि पक्षमा नलागी सत्यको पक्षमा निर्णय लिने (निष्पक्ष) व्यक्तिले आफू, समाज र देशलाई नै सकारात्मक योगदान दिन सक्छन् । यस्ता गुणहरूले व्यक्तिलाई सफलता, स्थायित्व र सामाजिक विश्वास दिलाउँछन् । तनाव व्यवस्थापनका लागि दैनिक जीवनशैली सुधार, ध्यान, समय व्यवस्थापन, सकारात्मक सोच र मन रमाउने गतिविधिहरू महत्त्वपूर्ण हुन्छन् ।

परियोजना कार्य :

स्वस्थ जीवनशैलीका विषयमा समूहमा प्रतिवेदन तयार पारेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई जीवनशैलीको अर्थ र यसका विभिन्न पक्षबारे जानकारी गराउनुहोस् । इमानदारी, संयम र निष्पक्षता जस्ता महत्त्वपूर्ण मानवीय गुणलाई स्वस्थ र सफल जीवनका आधारस्तम्भका रूपमा व्याख्या गर्नुहोस् । यी गुणको व्यक्तिगत, पारिवारिक र सामाजिक जीवनमा पर्ने सकारात्मक प्रभावबारे उदाहरणसहित स्पष्ट पार्नुहोस् । साथै यी गुण आफ्नो जीवनमा आत्मसात् गर्न प्रेरित गर्दै सकारात्मक जीवनशैली अपनाउन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । पाठमा दिइएका जानकारीलाई विद्यार्थीको दैनिक जीवनसँग जोड्दै छलफल गराउनुहोस् ।

संस्कार एक व्यापक शब्द हो । यसका धेरै अर्थ हुन्छन् । सामान्यतया व्यक्तिलाई शुद्ध, परिष्कृत पार्ने प्रक्रिया संस्कार हो । व्यक्तमा भएका दुर्गुण हटाएर सदगुण भर्नु संस्कार हो अर्थात् व्यक्तको व्यक्तित्व परिष्कृत गर्ने प्रक्रिया संस्कार हो । यसले व्यक्तित्व टल्काउँछ । संस्कार शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक वा आध्यात्मिक स्तरमा हुन्छ ।



यो कुनै अशुद्धता वा नकारात्मकता हटाएर शुद्धीकरण गर्ने प्रक्रिया हो । संस्कार कुनै विशेष कार्य वा जीवनको विभिन्न चरणका लागि तयार हुने प्रक्रिया हो । यो ज्ञान, सिप वा बानीको विकास गराउने प्रशिक्षण पनि हो ।

संस्कार धार्मिक वा सामाजिक रीतिरिवाजका क्षणमा गरिने पवित्र कार्य पनि हो । अनुभव, विचार वा कार्यहरूले मनमा छाडेको गहिरो प्रभाव हो संस्कार । यसबाट नैतिक शिक्षा, अनुशासन र सकारात्मक बानीको विकास हुन्छ र नकारात्मक गुण हटाएर सकारात्मक गुणलाई आत्मसात् गर्न सकिन्छ । यो मानसिक र चारित्रिक संस्कार हो ।

संस्कार अभ्यतिमा मात्र सीमित छैन । शारीरिक संस्कार, बौद्धिक संस्कार, सामाजिक संस्कार र धार्मिक संस्कारमा विभाजन गरेर यसको व्याख्या गर्न सकिन्छ ।

सरसफाइ, व्यायाम र उचित खानपिन जस्ता शरीरलाई स्वस्थ राख्ने, शुद्ध राख्ने अभ्यास शारीरिक संस्कार हुन् । ज्ञान आर्जन गर्ने, नयाँ कुरा सिक्ने र आफ्नो सम्भनालाई फराकिलो पार्ने प्रयासहरू बौद्धिक संस्कार हुन् । समाजमा कसरी व्यवहार गर्ने, सम्बन्धलाई कसरी कायम राख्ने, सामाजिक नियमहरूको पालना कसरी गर्ने भन्ने ज्ञान र अभ्यास सामाजिक संस्कार हो ।

विभिन्न धार्मिक रीतिरिवाज र परम्पराको पालना गर्ने भन्ने ज्ञान धार्मिक संस्कार हुन् । संस्कार जीवनलाई सार्थक र उद्देश्यपूर्ण बनाउन मद्दत गर्ने एक निरन्तर प्रक्रिया हो । हामी यो पाठमा धार्मिक संस्कारबारे थप चर्चा गर्ने छौं ।

हिन्दु संस्कार

मानव जीवनलाई पवित्र र सार्थक बनाउन हिन्दु दर्शनले विभिन्न धार्मिक र सामाजिक संस्कारको परिकल्पना गरेको छ । ती क्रियाकलापले व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ । हिन्दु धर्ममा मुख्य रूपमा १६ संस्कारको वर्णन गरिएको छ । यसलाई षोडशसंस्कार पनि भनिन्छ, जसमा जन्मदेखि मृत्यु संस्कारसम्म पर्छन् । गर्भाधान, पुंसवन, सीमन्तोन्नयन, जातकर्म, नामकरण, निष्क्रमण, अन्नप्राशन, चूडाकर्म, विद्यारम्भ, कर्णवेध, उपनयन, वेदारम्भ, केशान्त, समावर्तन, विवाह र अन्त्येष्टि संस्कार पर्छन् । यीमध्ये यो पाठमा गर्भाधान र पुंसवन संस्कारबारे चर्चा गरिएको छ ।

क) गर्भाधान संस्कार

गर्भाधान संस्कार १६ संस्कारमध्ये पहिलो संस्कार हो । सन्तान जन्माउन योग्य दम्पतीले सन्तान जन्माउने योजना बनाएपछि यो संस्कार गरिन्छ । सुयोग्य सन्तानको जन्म होस् भन्ने उद्देश्यले यो संस्कार गरिन्छ । हिन्दु धर्ममा जीवनलाई पवित्र मानिन्छ । पवित्र जीवनको सुरुवात पनि पवित्र तरिकाले नै हुनुपर्छ भन्ने मान्यता छ । गर्भाधान संस्कार पनि त्यही विशेष तरिका हो, जुन दम्पतीले सन्तानको योजना बनाउँदा गर्छन् ।



किन गरिन्छ यो संस्कार ?

अ) असल सन्तान

यो संस्कार असल सन्तानको कामना हो । प्रत्येक आमाबाबुले आफ्नो सन्तान असल होओस् भन्ने चाहेका हुन्छन् । गर्भाधान संस्कारले यस्तो सन्तान प्राप्तिका लागि वातावरण तयार गर्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ । यो संस्कार गर्नाले आमाबाबुले आफ्नो मनलाई शान्त बनाउँछन् । शान्त मनले गर्भमा रहेको बच्चालाई पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।

आ) पवित्र वातावरण

बच्चा गर्भमा आउनु भनेको नयाँ जीवको सृष्टि हुनु हो । गर्भमा बच्चा बस्नु भनेको नयाँ जीवनको सुरुवात हो । नयाँ जीवन सुरु हुनु भनेको संवेदनशील विषय हो । त्यसैले घरमा सकारात्मक र पवित्र वातावरण हुनुपर्छ । गर्भाधान संस्कारले यस्तो वातावरण बनाउन सहयोग गर्छ ।

इ) भगवान्को आशीर्वाद

हिन्दु धर्ममा भगवान्को आशीर्वादलाई महत्त्व दिइन्छ । यो संस्कार गर्दा भगवान्को प्रार्थना गरिन्छ । पूर्वजको सम्झना गरिन्छ । यसको उद्देश्य भगवान् र पूर्वजको आशीर्वादले नयाँ जीवन सुखद् होस् भन्ने हो ।

ई) माया र एकता

सन्तानको योजना बनाउँदा आमाबुबाको माया र एकता भन्नु बढ्छ । सन्तान भनेको आमाबुबाको साभा योजना हो । साभा लक्ष्य हो । साभा लक्ष्यमा हिँड्दा मान्छे एक ठाउँमा हुन्छ । साभा लक्ष्यमा जोड्ने हुनाले यो संस्कारले माया र एकता बढाउँछ ।

कसरी गरिन्छ ?

यो संस्कार गर्न शुभसाइत हेरिन्छ । पण्डितले पञ्चाङ्ग हेरेर साइत निकाल्छन् । पञ्चाङ्गमा तिथि, बार, नक्षत्र, योग र करण पर्छन् । शुभमुहूर्त निकाल्दा चन्द्रमाको स्थिति, ग्रहहरूको स्थिति, नक्षत्र र तिथि हेरिन्छ । चन्द्रमाको स्थितिलाई महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । ग्रहहरूको स्थिति हेर्दा विशेषगरी बृहस्पति र शुक्र हेरिन्छ । शुक्र अस्ताएको बेलामा कुनै पनि शुभ कर्म गरिँदैन । शुभमुहूर्तमा संस्कार गरियो भने राम्रो हुन्छ भन्ने विश्वास छ । शुभमुहूर्तको दिन आमाबुबाले सफा लुगा लगाएर भगवान्को पूजा गर्छन् । पण्डितले मन्त्र पढ्न लगाउँछन् । असल सन्तानका लागि भगवान्सँग प्रार्थना गर्छन् ।

यो संस्कार गर्दा आमाबुबाले सकारात्मक सोच्नुपर्छ । सकारात्मक सोचाइले गर्भमा रहेको बच्चामा पनि सकारात्मक प्रभाव पर्छ । गर्भ अवधिमा समेत आमाले राम्रो सङ्गीत सुन्ने, राम्रो पुस्तक पढ्ने, शान्त ठाउँमा बस्ने, तनावरहित वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ । गर्भवतीलाई जति राम्रो वातावरणमा राख्ने सक्थ्यो गर्भको बच्चा पनि उति नै राम्रो वातावरणमा हुर्कने हो । गर्भवतीलाई राम्रो वातावरण सिर्जना गर्ने जिम्मेवारी परिवारको हो ।

गर्भाधान संस्कारको महत्त्व

गर्भाधान संस्कारले जीवनको महत्त्व बुझाउँछ । यसले हामीलाई असल कर्म गर्न प्रेरित गर्छ । सकारात्मक हुन सिकाउँछ । परिवारलाई भावनात्मक रूपमा एक बनाउँछ । परिवारमा आउने नयाँ जीवनलाई स्वागत गर्न तयार पार्छ ।

ख) पुंसवन संस्कार

पुंसवन संस्कार १६ संस्कारमध्ये दोस्रो संस्कार हो । यो संस्कारको मुख्य उद्देश्य गर्भमा रहेको बच्चाको रक्षा गर्नु हो । यो संस्कार गर्भधारण भएको दोस्रो वा तेस्रो महिनामा गरिन्छ ।



किन गरिन्छ ?

अ) गर्भको रक्षा

यो संस्कार गर्नाले गर्भमा रहेको बच्चालाई नकारात्मक शक्तिबाट बचाउँछ भन्ने हो । यो संस्कार गर्दा आमा र बच्चा दुवैको रक्षा हुन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ ।

आ) स्वस्थ बच्चा

यो संस्कार गर्नाले शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ बच्चा जन्मिन्छ भन्ने मान्यता छ । यसले बच्चाको विकास राम्रो हुने विश्वास गरिन्छ ।

इ) सकारात्मक वातावरण

यो संस्कार गर्दा घरमा सकारात्मक वातावरण सिर्जना हुन्छ । यसले आमाको मनलाई शान्त बनाउँछ । खुसी बनाउँछ । आमा शान्त र खुसी भएपछि गर्भको बच्चाको विकास पनि राम्रो हुन्छ ।



ई) परम्परा र संस्कृति

पुंसवन संस्कार हिन्दु परम्परा र संस्कृतिको एक अङ्ग हो । यो संस्कार हाम्रा पुर्खाले छाडेर गएको ज्ञान हो । यो ज्ञान निरन्तरता दिँदा हामीलाई पुर्खासँग जोडिराख्छ ।

कसरी गरिन्छ यो संस्कार ?

यो संस्कार गर्न पनि पण्डितले शुभमुहूर्त हेर्छन् । शुभ समयमा पूजा र प्रार्थना गरिन्छ । हवन गरिन्छ । भगवानसँग आमा र बच्चाको रक्षाका लागि प्रार्थना गरिन्छ । यो संस्कारको बेलामा पनि सकारात्मक विचार राख्नुपर्छ । परिवारका सदस्यले आमालाई खुसी राख्ने प्रयास गर्नुपर्छ । यो संस्कार गर्दा जडीबुटी औषधि पनि प्रयोग गरिन्छ । गाईको दुधमा वरको कोपिला राखेर खान दिइन्छ । यो परम्परागत औषधि हो । गाईको दुधमा पौष्टिक पदार्थ हुन्छ भने वरको कोपिलामा औषधि हुन्छ । यस्तो मिश्रणले शरीरमा ऊर्जा प्राप्त हुन्छ । प्रजनन क्षमता बढाउँछ । यसरी खाँदा गर्भवतीले पौष्टिक आहारा पाउँछन् । गर्भवतीले पौष्टिक आहारा पाएपछि गर्भको बच्चाले पनि पाउँछन् । पुंसवन संस्कारमा यसको प्रयोग गरिनुको कारण यही हो ।

पुंसवन संस्कारको महत्त्व

पुंसवन संस्कारले गर्भमा रहेको बच्चाको सुरक्षा र स्वास्थ्यमा ध्यान दिन सिकाउँछ । यसले परिवारमा सकारात्मक वातावरण सिर्जना गर्छ । परम्परालाई निरन्तरता दिन्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह 'क'

वरको कोपिला र गाईको दूध

गर्भाधान संस्कार

षोडशसंस्कार

पुंसवन संस्कार

समूह 'ख'

गर्भधारण भएको दोस्रो वा तेस्रो महिनामा गरिन्छ

जन्मदेखि मृत्युसम्मका १६ संस्कार

पुंसवन संस्कारमा प्रयोग हुने परम्परागत औषधि

सन्तान जन्माउने योजना बनाएपछि गरिन्छ

जन्मेको ६ महिनामा गरिने

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) गर्भाधान संस्कार किन गरिन्छ ?

ख) पुंसवन संस्कार कहिले गरिन्छ ?

- ग) गर्भाधान संस्कारको मुख्य उद्देश्य के हो ?
- घ) पुंसवन संस्कारमा कस्तो वातावरण बनाइन्छ ?
- ङ) गर्भाधान संस्कारमा कस्तो समयलाई उपयुक्त मानिन्छ ?
- च) पुंसवन संस्कार गर्दा कुन जडीबुटी प्रयोग गरिन्छ ?

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) गर्भाधान संस्कारको महत्त्व लेख्नुहोस् । यो कसरी गरिन्छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।
- ख) पुंसवन संस्कार किन गरिन्छ ? यसले गर्भमा रहेको बच्चालाई कसरी सहयोग गर्छ ?

४. माथिको पाठ पढेर आठओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकसँग सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

गर्भाधान संस्कार र पुंसवन संस्कारबारे घरका जेष्ठ सदस्यसँग अन्तर्वार्ता लिनुहोस् । आफूले लिएको अन्तर्वार्ताबारे शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

संस्कारको अर्थ र महत्त्व बताउँदै हिन्दु धर्मका १६ संस्कारमध्ये गर्भाधान र पुंसवन संस्कार किन र कसरी गरिन्छ भन्ने स्पष्ट पार्नुहोस् । यी संस्कारको उद्देश्य असल सन्तान, पवित्र वातावरण, भगवान्को आशीर्वाद र पारिवारिक एकता भएको बताउनुहोस् । शुभसाइतको महत्त्व, सकारात्मक सोच र परिवारको भूमिकामा जोड दिँदै यी संस्कारले जीवनलाई सार्थक बनाउने कुरा बुझाउनुहोस् ।

बोलीचाली र शिष्टाचार

बोली र शिष्टाचार हाम्रो जीवनमा महत्त्वपूर्ण छन् । बोली र शिष्टाचारले हो- अरूसँग सम्बन्ध राम्रो बनाउने । व्यक्ति सफल हुन पनि बोली र शिष्टाचारको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । यसले हाम्रो व्यक्तित्व विकास गर्न मद्दत गर्छ ।



बोली भनेको हामीले आफ्ना भावना विचार, जानकारी, अरूसँग आदानप्रदान गर्ने माध्यम हो । राम्रो बोलीले अरूलाई प्रभाव पार्छ । सकारात्मक सम्बन्ध बनाउँछ । गलत बुझाइबाट बचाउँछ । बोल्दा सरल भाषामा स्पष्ट गरी बोल्नुपर्छ । अरूलाई अपमानित हुने गरी बोल्नुहुँदैन । चोट पुग्ने गरी बोल्नुहुँदैन ।

शिष्टाचार भनेको चाहिँ सामाजिक जीवनमा अपनाउनुपर्ने नियम हुन् । शिष्टाचारले हामीलाई अरूसँग नम्र व्यवहार गर्न र सामाजिक जीवनमा घुलमिल हुन सिकाउँछ । अरूलाई धन्यवाद दिने, माफी दिने, अभिवादन गर्ने अरूलाई सम्मान गर्ने जस्ता व्यवहार शिष्टाचार हुन् ।

शिष्टाचार हामीले पितापुर्खाबाटै प्राप्त गर्दै आएको ज्ञान हो । पुर्खाले पनि शिष्टाचारका नियम बनाउँदै आउँदा पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्दै आए । त्यही ज्ञान हाम्रा धर्मशास्त्र, पुराण जस्ता प्राचीन ग्रन्थमा पाइन्छ । यी ग्रन्थले हामीलाई असल बन्न शिक्षा दिएका हुन्छन् । सदाचारी बन्न प्रेरणा दिएका हुन्छन् । असल मार्ग पहिल्याउने सूत्र दिएका हुन्छन् । शास्त्र वा पुराणमा अनेक कथा हुन्छन् । ती कथाको अन्तिम उद्देश्य भनेकै मान्छेलाई असल बनाउने हो । सत्कर्म गर्न प्रेरित गराउने हो । सत्कर्ममा हिँड्ने प्रेरणा दिन अनेक संस्कार बनाएका छन् हाम्रा पुर्खाले ।

हिन्दु दर्शनमा १८ पुराण छन् । यी सबै पुराणले हामीलाई जीवनका अनेक पक्षमा मार्गदर्शन दिन्छन् । नैतिक मूल्य सिकाउँछन् । धार्मिक विश्वास बढाउँछन् । ऐतिहासिक घटनाको जानकारी दिन्छन् । ब्रह्माण्डको ज्ञान दिन्छन् । धर्मको सिद्धान्त पढाउँछन् । कर्मको सिद्धान्त सिकाउँछन् । भक्तिको शक्ति देखाउँछन् ।

सृष्टि र प्रलयको ज्ञान दिलाउँछन् । ब्रह्माण्डको सृष्टि, विकास र प्रलयको बारेमा जानकारी प्रदान गराउँछन् । समयको चक्र सिकाउँछन् । जीवनको अन्त्य पनि सिकाउँछन् ।

यति मात्र होइन समाजको मूल्य सिकाउँछन् । परिवार, समाज र राष्ट्रप्रति हाम्रो जिम्मेवारी के हो ? कर्तव्य के हुन् ? यो पनि सिकाउँछन् । असहायलाई सहयोग गर्न प्रेरणा दिन्छन् । सामाजिक सद्भाव कायम राख्न सिकाउँछन् ।

हाम्रो जीवनको उद्देश्य के हो ? हामीलाई भौतिक सुख कति चाहिन्छ ? यसका सीमा कति हो ? भौतिक सुखभन्दा माथि कसरी उठ्ने यो पनि सिकाउँछन् । समग्रमा जीवन बुझ्न सिकाउँछन् पुराणले । १८ पुराणमा ब्रह्मपुराण, पद्मपुराण, विष्णुपुराण, वायुपुराण (शिवपुराण), श्रीमद्भागवत महापुराण, नारदपुराण, मार्कण्डेयपुराण, अग्निपुराण, भविष्यपुराण, ब्रह्मवैवर्तपुराण, लिङ्गपुराण, वराहपुराण, स्कन्दपुराण, वामनपुराण, कूर्मपुराण, मत्स्यपुराण, गरुडपुराण र ब्रह्माण्डपुराण छन् । यी पुराणमध्ये अग्निपुराणले हामीलाई दिएको ज्ञानबारे यो पाठमा चर्चा गर्ने छौं ।

अग्निपुराण

अग्निपुराण हिन्दु धर्मका १८ पुराणमध्ये एक हो । यो पुराण ऋषि वशिष्ठलाई अग्नि देवताले दिएको ज्ञानको सङ्ग्रह हो । त्यही भएर यसलाई अग्निपुराण भनिन्छ । अग्नि देवतालाई ज्ञान, ऊर्जा र शुद्धताको प्रतीक मानिन्छ । यो पुराणका लेखक भने वेदव्यास हुन् ।

अग्निपुराणमा यति नै अध्याय र श्लोक छन् भन्ने एक मत छैन । यो पुराण विभिन्न संस्करणमा छापिएको छ । संस्करणहरू छँपिदै जाँदा यसो भएको हो । कुनै पुराणमा तीन सय ८२ अध्याय त कुनैमा तीन सय ८३ अध्याय छन् । अध्याय मात्र होइन, पुराणको श्लोक पनि फरक फरक दिइएको छ । नारदपुराणले १८ पुराणको सूची दिएको छ । यो पुराणले अग्निपुराणमा १५ हजार श्लोक भएको उल्लेख गरेको छ । मत्स्यपुराणले भने १६ हजार श्लोक भएको सूची दिएको छ । प्राचीन ग्रन्थहरूमा अध्याय, श्लोक तलमाथि भइरहेका हुन्छन् । बजारमा पाइने अग्निपुराणका धेरै संस्करणमा तीन सय ८३ अध्याय र ११ हजार श्लोक छन् ।

अग्निपुराणमा के छ ?

पूजा विधि : अग्निपुराणमा देवताको पूजाबारे बताइएको छ । विष्णु, शिव र देवीहरूको पूजा कसरी गर्ने भन्नेबारे बताइएको छ ।

ज्ञान : अग्निपुराण ज्ञानको भण्डार हो । यसमा युद्ध, राजनीति, आयुर्वेद, ज्योतिष र कला जस्ता विविध विषयमा जानकारी दिइएको छ ।

संसारबारे जानकारी : यसमा पृथ्वी, ग्रहहरू र ताराहरूको बारेमा बताइएको छ ।

धार्मिक नियम : यसमा धार्मिक नियम, व्रत र चाडपर्व कसरी मनाउने भन्नेबारे नियम उल्लेख गरिएको छ ।

अग्निपुराणले हामीलाई हाम्रो संस्कृति, परम्परा र ज्ञानको बारेमा धेरै कुरा सिकाउँछ । यसले हामीलाई धार्मिक र नैतिक जीवन जिउन प्रेरणा दिन्छ । असल कार्य गर्नुपर्छ, ज्ञानको महत्त्व बुझ्नुपर्छ र प्रकृतिलाई सम्मान गर्नुपर्छ भनेर यो पुराणले हामीलाई सिकाउँछ ।

पराविद्या र अपराविद्या

अग्निपुराणमा पराविद्या र अपराविद्यालाई विभिन्न रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

पराविद्या

पराविद्या भनेको आध्यात्मिक ज्ञान हो । यो ज्ञान सांसारिक ज्ञानभन्दा पर भएको मानिन्छ । सांसारिक ज्ञान भनेको बाहिरी संसारमा हुने ज्ञान हो । पराविद्याले आत्मा, परमात्मा, र मोक्षको बारेमा जानकारी दिन्छ । आत्मज्ञान भनेको आत्माको वास्तविक स्वरूप बुझ्ने ज्ञान हो । यसले हामीलाई हामीभित्रै आत्मासँग जोडिन र आत्मिक शान्ति प्राप्त गर्न सिकाउँछ ।



पराविद्या

परमात्मा भनेको ईश्वर हो । पराविद्याले ईश्वरसँगको सम्बन्ध बुझाउँछ । ईश्वरमा लिन हुन सिकाउँछ । मोक्षको मार्ग भनेको मृत्युको चक्रबाट मुक्त हुनु हो । आत्मज्ञान, कर्मफलको ज्ञान, परमात्मासँगको सम्बन्ध, बासना र मोहबाट मुक्ति, ध्यान र योग, भक्तिमार्गको माध्यमबाट मृत्युको चक्रबाट मुक्ति पाइन्छ भनेर पराविद्याले ज्ञान दिन्छ ।

अग्निपुराणमा आध्यात्मिक ज्ञान, सृष्टि, आत्मा र परमात्माको विषयमा दार्शनिक चर्चा, योग र ध्यान, भक्तिमार्ग जस्ता विषयमा ज्ञान दिइएको छ । यी पराविद्याका उदाहरण हुन् ।

अपराविद्या

अपराविद्या भनेको सांसारिक ज्ञान हो । यो भौतिक जगत्सँग सम्बन्धित हुन्छ । आँखा, नाक, कान, जिब्रो र छाला जस्ता इन्द्रियको माध्यमबाट अनुभव गर्न सकिने, देख्न सकिने संसार भौतिक संसार हो । भौतिक वस्तु, ऊर्जा, प्राकृतिक घटना यसमा पर्छन् । उदाहरणका लागि देखिने, छुन सकिने पहाड, नदी, रुख घर



अपराविद्या

जस्ता वस्तु भौतिक वस्तु हुन् । प्रकाश, ध्वनि, विद्युत् र अन्य प्रकारका वस्तु ऊर्जा हुन् । वर्षा, हावा, भूकम्प, ज्वालामुखी र अन्य प्राकृतिक घटना पनि भौतिक वस्तु हुन् ।

गुरुत्वाकर्षण, गति, ऊर्जा संरक्षण जस्ता विज्ञानका नियम पनि भौतिक वस्तु हुन् । भौतिक जगत् परिवर्तनशील हुन्छ, जहाँ वस्तु जन्मन्छन्, बढ्छन् र नष्ट हुन्छन् । हामीले दैनिक जीवनमा जे अनुभव गर्छौं, त्यो भौतिक जगत् हो । भौतिक जगत् विज्ञानको अध्ययनको विषय हो ।

अग्निपुराणमा भौतिक विज्ञान बुझ्न, भौतिक संसारमा कसरी जिउने भन्ने सिकाउँछ । यो पुराणले दिने ज्ञानको क्षेत्र निम्नानुसार छ :

१. व्यावहारिक ज्ञान

आयुर्वेद, ज्योतिष, धनुर्वेद, वास्तुशास्त्र र राजनीति जस्ता विभिन्न ज्ञानको विस्तृत व्याख्या भएको छ । त्यसैगरी रोगको उपचार, ग्रहहरूको प्रभाव, युद्धकला, भवन निर्माण र शासन व्यवस्थाको बारेमा पनि लेखिएको छ ।

२. कर्मकाण्ड र अनुष्ठान

अग्निपुराणमा विभिन्न यज्ञ, पूजा र अनुष्ठानको विधि बताइएको छ । यसमा विभिन्न मन्त्र, मुद्राको पनि वर्णन गरिएको छ । कर्मकाण्डलाई पनि अपराविद्याको भागका रूपमा ज्ञान दिएको छ ।

३. कला र विज्ञान

अग्निपुराणमा कला र विज्ञानको विभिन्न पक्षबारे चर्चा गरिएको छ । यसमा भवन निर्माण, मूर्तिकला, सङ्गीत र अन्य कलात्मक विषयबारे जानकारी दिइएको छ ।

४. भूगोल र खगोल

अग्निपुराणमा पृथ्वी, ग्रह, नक्षत्र र अन्य खगोलीय वस्तुको वर्णन गरिएको छ । यसले भूगोल र खगोल विज्ञानको ज्ञान प्रदान गरेको छ । यो पुराणले मान्छेलाई चाहिने विभिन्न व्यावहारिक र सांसारिक विषयको ज्ञान दिएको छ । यी ज्ञान र सिप मानव जीवनका लागि आवश्यक छन् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- क) बोली भनेको हामीले आफ्ना भावना, विचार, जानकारी अरूसँग गर्ने माध्यम हो ।
- ख) शिष्टाचार हामीले बाटै प्राप्त गर्दै आएको ज्ञान हो ।

ग) अग्निपुराण ऋषि वशिष्ठलाई देवताले दिएको ज्ञानको सङ्ग्रह हो ।

घ) पराविद्याले परमात्मा र मोक्षको बारेमा जानकारी दिन्छ ।

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) पराविद्याले कस्तो ज्ञान दिन्छ ?

ख) अपराविद्याले कस्तो ज्ञान दिन्छ ?

ग) अग्निपुराणले कुन व्यावहारिक विषयको वर्णन गरेको छ, जुन अपराविद्याअन्तर्गत पर्छ ?

घ) अग्निपुराणले मोक्ष प्राप्तिका लागि कुन मार्गलाई जोड दिन्छ ?

ङ) अग्निपुराणमा कस्ता दार्शनिक विचार उल्लेख छन् ?

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) अग्निपुराणमा पराविद्याको महत्त्वलाई कसरी उजागर गरिएको छ ? यसका मुख्य शिक्षा के के हुन् ?

ख) अग्निपुराणमा अपराविद्याको महत्त्वलाई कसरी उजागर गरिएको छ ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

४. तलको अनुच्छेद पढेर दुईओटा प्रश्न तयार पार्नुहोस् :

बोली र शिष्टाचार हाम्रो जीवनमा महत्त्वपूर्ण छन्, जसले अरूसँगको सम्बन्ध सुधार गरी सफलतामा मद्दत गर्छन् । बोली भावना र विचार आदानप्रदान गर्ने माध्यम हो, जसलाई सरल र स्पष्ट रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ । शिष्टाचार सामाजिक जीवनका नियम हुन्, जसले नम्र व्यवहार र घुलमिल गर्न सिकाउँछ । अग्निपुराण जस्ता प्राचीन ग्रन्थहरूले यी मूल्यमान्यतालाई महत्त्व दिँदै असल जीवन जिउन मार्गदर्शन गर्छन् ।

परियोजना कार्य :

पराविद्या र अपराविद्याले के के ज्ञान दिन्छ ? चार्ट बनाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

विद्यार्थीलाई बोली र शिष्टाचारको महत्त्व बुझाउनुहोस् । हिन्दु पुराणहरूको परिचय दिँदै अग्निपुराणले प्रदान गर्ने विविध ज्ञान (पूजा विधि, सांसारिक जानकारी, धार्मिक नियम, पराविद्या र अपराविद्या) बारे सङ्क्षेपमा चर्चा गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई असल बोली र सामाजिक शिष्टाचारको पालना गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउन गरिने क्रियाकलाप स्वस्थ बानी हुन् । सन्तुलित भोजन, नियमित व्यायाम, पर्याप्त निद्रा, पानीको सेवन, सरसफाइ, तनाव व्यवस्थापन, सकारात्मक सोच, सामाजिक सम्बन्ध, धुम्रपान मद्यपान सेवन नगर्नु, नियमित स्वास्थ्य जाँच जस्ता क्रियाकलापले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य राम्रो बनाउँछ ।

हाम्रो प्राचीन उपचार पद्धति आयुर्वेदले पनि स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्छ । आयुर्वेद र स्वस्थ बानी एकअर्कामा जोडिएका छन् । आयुर्वेदले व्यक्तिको स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राख्छ । शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक पक्षमा बढी जोड दिन्छ । स्वस्थ बानीले शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक पक्षलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ ।

यो पाठमा हामी आयुर्वेदका विभिन्न विधिमध्ये क्षारसूत्र उपचार विधि र खानाका ६ रसबारे चर्चा गर्ने छौं ।

क) क्षारसूत्र उपचार

क्षारसूत्र उपचार प्राचीन प्रभावकारी उपचार विधि हो । यो विधि खासगरी फिस्टुला र पायल्सको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ । क्षारसूत्र भनेको विशेष प्रकारको धागोबाट उपचार गरिने प्रविधि हो । क्षारसूत्र भनेको एक प्रकारको धागो हो । जडीबुटी र क्षारको मिश्रणबाट बनाइन्छ । यो धागोलाई धेरै पटक जडीबुटीको रसमा डुबाएर सुकाइन्छ । जसले गर्दा धागोमा औषधीय गुणहरू आउँछन् ।



कसरी गरिन्छ उपचार ?

क्षारसूत्रलाई डाक्टरले रोग भएको ठाउँमा बाँध्छन् । धागो बाँधेपछि यसमा भएको औषधीय गुण रोग भएको ठाउँमा फैलिन्छ । अनि यसले काम गर्न थाल्छ । यो प्रक्रियाबाट काम गर्न केही समय लाग्छ । धागो भने नियमित परिवर्तन गरिराख्नुपर्छ ।

फाइदाहरू :

- यो विधिलाई तुलनात्मक रूपमा सुरक्षित विधि मानिन्छ । कम पीडादायी पनि हुन्छ ।
- शल्यक्रिया नगरी गरिने उपचार भएकाले शल्यक्रियाको तुलनामा कम जोखिम हुन्छ ।
- यो विधिले रोगको जरासम्म पुगेर उपचार गर्ने हुनाले रोग बलिभने सम्भावना कम हुन्छ ।
- शल्यक्रिया जस्तो चिरफार गर्नुपर्ने हुनाले यो विधिलाई सरल मानिन्छ ।
- शल्यक्रियाको तुलनामा यो उपचार विधिमा निको हुन कम समय लाग्छ ।
- सङ्क्रमणको खतरा पनि कम हुन्छ ।

क्षारसूत्र आयुर्वेद विज्ञानको महत्त्वपूर्ण भाग हो । यसले धेरै मानिसलाई रोगबाट मुक्ति दिलाएको छ ।

ख) खानामा ६ रस

खाना भनेको जीवन धान्न खाइने पदार्थ हो । यसले शरीरलाई आवश्यक पोषक तत्व, आवश्यक ऊर्जा र विकासका लागि चाहिने आवश्यक तत्व प्रदान गर्छ । खानाले शरीर बलियो बनाउँछ । रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ । शरीरका विभिन्न क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न मद्दत गर्छ । यसका लागि सन्तुलित भोजनको आवश्यकता पर्छ । आयुर्वेदले सन्तुलित आहारका लागि ६ रस भएका खानामा जोड दिन्छ ।



के हुन् ६ रस ?

- १) **गुलियो** : गुलियो खानेकुराले शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्छ । तन्तुहरूलाई पोषण दिन्छ । फलफूल, अन्न, मह जस्ता खानेकुराबाट गुलियो रस पाइन्छ ।
- २) **अमिलो (अम्ल)** : यसले पाचन प्रक्रियालाई सक्रिय पार्छ । भोक जगाउँछ । कागती, दही, फर्सी, गुन्द्रुक, सिन्की जस्ता खानेकुराले अमिलो रस उत्पन्न गर्छन् ।
- ३) **नुनिलो** : यसले शरीरमा तरल पदार्थको सन्तुलन कायम राख्छ । शरीरलाई चाहिने खनिज तत्व उपलब्ध गराउँछ । नुन, समुद्री खानाले नुनिलो रस उत्पन्न गर्छ ।
- ४) **पिरो** : यसले शरीरलाई तातो बनाउँछ । पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ । खुर्सानी, अदुवा, लसुन, तोरी, रायो जस्ता खानेकुराले पिरो रस उत्पन्न गर्छ ।
- ५) **तितो** : यसले शरीरलाई शुद्ध पार्छ । शरीरका विषाक्त पदार्थ हटाउन सहयोग गर्छ । रगतमा भएको ग्लुकोजको मात्रा सन्तुलित राख्छ । तितेकरेला, मेथी, बेसार, निम जस्ता खानेकुरामा तितो रस पाइन्छ ।

- ६) **टर्रो** : यस्तो खानेकुरालाई शरीर सुकाउँछ । पानीको मात्रा घटाउँछ । पानी सुकाउने तत्त्वले शरीरका घाउ घटिरा निको पार्न सहयोग गर्छ । काँचो केरा, हर्रो, बर्रो, अम्बा, चना जस्ता खानेकुरामा टर्रो रस हुन्छ । यी रस भएका खानेकुराको अत्यधिक सेवनले भने कब्जियतको समस्या हुन सक्छ ।

अभ्यास

१. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :

- क) सन्तुलित भोजन र नियमित व्यायाम अस्वस्थ बानी हुन् । ()
ख) क्षारसूत्र उपचार विधि फिस्टुला र पायल्सको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ । ()
ग) आयुर्वेदले खानामा ६ रसको महत्त्व दिन्छ । ()
घ) तितो रस भएको खानाले शरीरमा पानीको मात्रा बढाउँछ । ()

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) क्षारसूत्र उपचार के हो ?
ख) क्षारसूत्र उपचार कुन रोगमा प्रयोग गरिन्छ ?
ग) आयुर्वेदमा खानामा कति रसको व्याख्या गरिएको छ ?
घ) गुलियो रस भएका दुई खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् ।
ङ) पिरो रसले शरीरलाई कसरी फाइदा पुग्छ ?
च) टर्रो रसको सेवनले शरीरमा कस्तो प्रभाव पर्छ ?

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) क्षारसूत्र उपचारको प्रक्रिया र यसका फाइदाको बारेमा लेख्नुहोस् ।
ख) खानामा ६ रसको महत्त्व र तिनीहरूको स्रोतको वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

आफूले खाएका खानेकुराको तीन दिनको डायरी बनाउनुहोस् । डायरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

स्वस्थ बानीको महत्त्व र आयुर्वेदको क्षारसूत्र उपचार विधिबारे बताउनुहोस् । फिस्टुला र पायल्सको उपचारमा यसको फाइदाबारे चर्चा गर्नुहोस् । आयुर्वेदले सन्तुलित भोजनका लागि सुझाएका ६ रस (गुलियो, अमिलो, नुनिलो, पिरो, तितो, टर्रो) र तिनको कार्य तथा स्रोतबारे विद्यार्थीलाई जानकारी गराउँदै स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन यी आयुर्वेदिक ज्ञानको महत्त्व बुझाउनुहोस् ।

पूजा एक धार्मिक अनुष्ठान हो । यसमा देवता वा भगवान्लाई श्रद्धापूर्वक आराधना गरिन्छ । पूजाको हिन्दु धर्मका विशेष महत्त्व छ । बौद्ध, किराँत धर्ममा पनि पूजापाठ गरिन्छ । पूजामा भगवान्का भक्तले आफ्नो आस्था र समर्पण व्यक्त गर्न विभिन्न विधि प्रयोग गर्छन् । पूजामा प्रायः फूल, फल, धूप, दीप, नैवेद्य र अन्य सामग्री चढाइन्छ । यसले मनलाई शान्त पार्छ । शरीर पवित्र हुन्छ भन्ने मान्यता राखिन्छ । आध्यात्मिक आनन्द प्रदान गर्छ । यो पाठमा हामी धार्मिक अनुष्ठानबारे चर्चा गर्ने छौं ।

क) श्रीमद्देवीभागवत महापुराण

देवीभागवत एक महत्त्वपूर्ण हिन्दु ग्रन्थ हो । यो पुराणमा देवी दुर्गाको महिमा र शक्तिलाई विशेष वर्णन गरिएको छ । यसमा विभिन्न कथा, उपदेश, धार्मिक अनुष्ठानको विस्तृत विवरण दिइएको छ । देवतालाई खुसी पार्न पुराण लगाइएको उल्लेख छ ।



देवीभागवत पढ्ने वा सुन्नेले सुन्नेले भयङ्कर रोग, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, भूतप्रेत बाधा, कष्ट निवारण हुन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ । यस पुराणमा देवीको सर्वोच्चता बयान गरिएको छ । देवीलाई ब्रह्माण्डको सर्वोच्च शक्ति मानी उनलाई सृष्टिकर्ता, पालनकर्ता र संहारकर्ताका रूपमा चित्रण गरिएको छ ।

पुराणमा देवीका अवतारबारे पनि सुनाइन्छ । दुर्गा, काली, लक्ष्मी, सरस्वतीको कथा र महिमा वर्णन गरिएको छ । यो पुराणको धार्मिक र दार्शनिक दुवै महत्त्व छ । देवीभागवतले धार्मिक अनुष्ठान, पूजाविधि र आध्यात्मिक ज्ञानको बारेमा विस्तृत जानकारी प्रदान गर्छ । यसमा विभिन्न दार्शनिक र नैतिक शिक्षा समावेश छन् । देवीभागवतमा उल्लेख गरिएको दुर्गा र महिषासुरको कथाले घमण्ड सधैं विनाशको कारण बन्छ भन्ने नैतिक शिक्षा दिएको छ । यसले हामीलाई घमण्डी हुनुहुँदैन भन्ने सन्देश दिन्छ । कथा यस्तो छ :

एक समयको कुरा हो, महिषासुर नामक एक शक्तिशाली राक्षस थियो । उसले भगवान् ब्रह्माको घोर तपस्या गरेर विशेष वरदान पायो । उसले आफ्नो मृत्यु पुरुषको हातबाट नहुने वरदान पाएको थियो । पुरुषको हातबाट मृत्यु नहुने भएपछि नारीले त मलाई वध गर्न सक्दैनन् भन्ने घमण्डले ऊ चुर भएको

एक समयको कुरा हो, महिषासुर नामक एक शक्तिशाली राक्षस थियो । उसले भगवान् ब्रह्माको घोर तपस्या गरेर विशेष वरदान पायो । उसले आफ्नो मृत्यु पुरुषको हातबाट नहुने वरदान पाएको थियो । पुरुषको हातबाट मृत्यु नहुने भएपछि नारीले त मलाई वध गर्न सक्दैनन् भन्ने घमण्डले ऊ चुर भएको

थियो । त्यो वरदानले उसलाई यति शक्तिशाली बनायो कि देवताहरू पनि उसलाई जित्न नसक्ने भए । घमण्डले चुर भएको महिषासुरले स्वर्गमा आक्रमण गर्‍यो । देवतालाई हरायो । देवता डराएर भगवान् विष्णु र शिवको शरणमा पुगे ।

देवताको दुःख देखेर ब्रह्मा, विष्णु र शिवले आफ्नो शक्ति एक ठाउँमा राखेर अद्भुत नारी सृष्टि गरे । ती नारी दुर्गा थिइन् । देवी दुर्गा सिंहमा सवार भएर मैदानमा उत्रिइन् । देवी दुर्गा र महिषासुरबिच नौ दिनसम्म घमासान युद्ध भयो । दुर्गाले आफ्नो शक्ति लगाएर महिषासुरलाई पराजित गरिन् । संसारलाई उसको अत्याचारबाट बचाइन् ।

त्यही भएर दुर्गालाई महिषासुरमर्दिनी पनि भन्ने गरिन्छ ।

किन लगाइन्छ पुराण ?

देवताको आशीर्वाद प्राप्त गर्न, वातावरणलाई शुद्ध पार्न, सुख, शान्ति, समृद्धि र स्वास्थ्यको कामना गर्न र आफ्नो पापको प्रायश्चित्त गर्न देवीभागवत पुराण लगाइन्छ । यो पुराणले हामीलाई धर्म, सत्य, अहिंसा, दया र क्षमाको मार्गमा हिँड्न प्रेरणा दिन्छ । असल कर्म गर्न र खराब कर्मबाट बच्न प्रेरित गर्छ । यो पुराणले हामीलाई धार्मिक, नैतिक जीवन जिउन सिकाउँछ ।

ख) नवरात्र

नवरात्र हिन्दु धर्म मान्नेले मनाउने महत्त्वपूर्ण चाड हो । यो चाड आश्विन शुक्ल प्रतिपदादेखि सुरु हुन्छ । नवमी तिथिसम्म नौ दिन शक्तिस्वरूपा दुर्गा भवानीको पूजाआराधना गरिन्छ । नौ दिन देवीको पूजाआराधना गरेर दसौँ दिनमा टीका लगाइन्छ । नवरात्रलाई बडादसैं पनि भनिन्छ । नवरात्रको समयमा दुर्गाले महिषासुरलगायत दानवलाई नाश गरेको धार्मिक विश्वास छ ।



नवरात्रमा देवीका विभिन्न नौ रूपहरूको पूजा गरिन्छ । यसलाई नवदुर्गा भनिन्छ । हरेक दिन देवीको एक विशेष रूपको पूजा हुन्छ ।

१. शैलपुत्री

पहिलो दिन शैलपुत्रीका रूपमा पूजा हुन्छ । यी देवी पार्वतीको पहिलो रूप हुन् । शैलपुत्रीलाई हिमालय पर्वतकी पुत्री पनि भनिन्छ ।

२. ब्रह्मचारिणी

ब्रह्मचारिणीलाई तपस्या र त्यागको प्रतीक मानेर पूजा गरिन्छ । यिनी ज्ञान र बुद्धिकी देवी हुन् ।

३. चन्द्रघण्टा

चन्द्रघण्टा शक्ति र साहसकी प्रतीक हुन् । यिनको निधारमा चन्द्रमाको घण्टा हुन्छ ।

४. कुष्माण्डा

कुष्माण्डाले आफ्नो मुस्कानबाट ब्रह्माण्डको सृष्टि गरेको विश्वास गरिन्छ । यिनी सिर्जना र ऊर्जाको प्रतीक हुन् ।

५. स्कन्दमाता

स्कन्दमाता भगवान् कार्तिकेयकी आमा हुन् । यिनी मातृत्व र प्रेमको प्रतीक हुन् ।

६. कात्यायनी

कात्यायनी देवीले महिषासुरको वध गरेकी थिइन् । यिनी शक्ति र विजयको प्रतीक हुन् । यिनको पूजा नवरात्रको छैटौँ दिनमा गरिन्छ ।

७. कालरात्री

कालरात्री देवीको रूप कालो र भयानक हुन्छ । यिनी दुष्ट शक्तिहरूको नाश गर्ने देवी हुन् ।

८. महागौरी

महागौरी देवी शान्ति र पवित्रताको प्रतीक हुन् । यिनी क्षमा र दयाकी देवी हुन् ।

९. सिद्धिदात्री

सिद्धिदात्री देवी मोक्ष र ज्ञानको प्रतीक हुन् । यिनले सबै प्रकारका सिद्धि प्राप्त गर्छिन् ।

नवरात्र नारी शक्तिको पूजा गर्ने पर्व हो । यो पर्वले शक्ति र नारीत्वको प्रतीक, अशुभ शक्तिको नाश, सकारात्मक ऊर्जाको प्राप्ति, सामाजिक एकता जस्ता महत्त्व राख्छ । नवरात्र एउटा चाड मात्र नभएर यो हाम्रो संस्कृति हो । यसले हामीलाई एकता र साहसको पाठ सिकाउँछ, जुन हामी सबैका लागि आवश्यक छ । त्यसैले यो चाडलाई उत्साहका साथ मनाऔँ । यसको महत्त्व बुझौँ ।

ग) म्हःपूजा

म्हःपूजा नेवार समुदायमा मनाइने महत्त्वपूर्ण धार्मिक र सांस्कृतिक पर्व हो। म्हः को अर्थ शरीर वा आत्मा हुन्छ। त्यसैले म्हः पूजाको अर्थ आफ्नो शरीर वा आत्माको पूजा गर्नु हो। यो तिहारको चौथो दिन मनाइन्छ। तिहारको चौथो दिन गोवर्द्धन पूजा पनि पर्छ।



म्हःपूजा आत्मसम्मान र शुद्धीकरण गरिने पर्व हो। म्हःपूजाले आफ्नो शरीर र आत्मालाई शुद्ध पार्न सिकाउँछ। यो पर्व आफ्नो अस्तित्वका लागि कृतज्ञता व्यक्त गर्ने पर्व हो। यस्तो पर्व नेपाली संस्कृतिमा एक मात्र पर्व हो, जहाँ आफ्नै पूजा गरिन्छ। यसले परिवारका सदस्यको सम्बन्ध बलियो बनाउँछ। समुदायमा एकता कायम राख्छ। आत्माको पूजा गर्दा आत्माशुद्धि हुन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ। यसले शरीरमा सकारात्मक ऊर्जा पनि प्रदान गर्छ।

पूजाविधि

यो पूजामा परिवारका सदस्यलाई पङ्क्ति मिलाएर राखिन्छ। अगाडिपट्टि मण्डला बनाइन्छ। त्यसमा फलफूल, मिठाई र खानाका अन्य परिकार चढाइन्छ। परिवारको मुली मान्छेले सबैको निधारमा टीका लगाइदिएर पूजा गर्छन्। पूजाको अन्त्यमा परिवारका सबै सदस्य बसेर भोज खान्छन्।



म्हःपूजाले हाम्रो शरीर र आत्माको सम्मान गर्न, परिवार र समुदायसँग जोडिँदै सकारात्मक जीवन जिउन सिकाउँछ। त्यसैले यस चाडलाई उत्साहका साथ मनाऔं। यसको महत्त्व बुझौं।

घ) उधौली, उभौली

उधौली र उभौली पर्व किराँत समुदायले मनाउने दुई पर्व हुन्। किराँत समुदायका राई, याक्खा, सुनुवार, लिम्बूलगायतले यो पर्व मनाउँछन्। प्रकृति र कृषि जीवनसँग जोडिएका चाड हुन् यी।



उधौली मङ्सिर महिनामा अन्न बाली भित्र्याएपछि मनाइन्छ। यो समयमा किराँत समुदायले आफ्नो बालीनालीका लागि प्रकृति र पितृलाई धन्यवाद दिन्छ। विशेषगरी भूमिपूजा गरिने यो चाडमा इष्टदेव र पितृको पूजा गरिन्छ। यस चाडमा साकेला, सखेवा सिली, च्याम्बुड नाच्ने गरिन्छ।

त्यस्तै उभौली पर्व भने वैशाख पूर्णिमाका दिन मनाइन्छ। यो चाड चाहिँ अन्नबाली लगाउने बेलामा पर्छ। यस समयमा किराँत समुदायका मानिसले राम्रो बालीनालीका लागि प्रकृति र पितृको आराधना गर्छन्। उभौलीमा पनि उधौलीमा जस्तै भूमिपूजा र नाचगान गरिन्छ।

उधौली, उभौलीको महत्त्व

उधौली, उभौली पर्वले किराँत समुदायको प्रकृतिसँगको गहिरो सम्बन्धलाई दर्साउँछ । यसले कृषि जीवनको महत्त्वलाई उजागर गर्दै प्रकृतिले अन्न दिएकामा प्रसन्नता व्यक्त गर्ने अवसर पनि प्रदान गर्छ । यो चाडले समुदायमा एकताको भावनाका साथै सामाजिक सद्भाव बढाउँछ । यी दुई चाडले किराँत समुदायको परम्परा, संस्कृति र जीवन पद्धतिलाई जगेर्ना गर्न मद्दत गर्छ । उधौली र उभौलीले सांस्कृतिक पहिचानलाई पनि जीवन्त राख्छन् ।

अभ्यास

१. सही उत्तर (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् :

क) देवीभागवत महापुराणमा मुख्य रूपमा कुन देवीको महिमा वर्णन गरिएको छ ?

अ) लक्ष्मी

आ) सरस्वती

इ) दुर्गा

ई) पार्वती

ख) नवरात्रको पहिलो दिन कुन देवीको पूजा गरिन्छ ?

अ) ब्रह्मचारिणी

आ) शैलपुत्री

इ) चन्द्रघण्टा

ई) कुष्माण्डा

ग) म्हःपूजा कुन समुदायमा मनाइने पर्व हो ?

अ) मगर

आ) गुरुङ

इ) नेवार

ई) तामाङ

घ) उधौली पर्व कुन महिनामा मनाइन्छ ?

अ) वैशाख

आ) आश्विन

इ) मङ्सिर

ई) फागुन

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) देवीभागवत महापुराणमा कुन देवीको महिमा वर्णन गरिएको छ ?

ख) नवरात्र कति दिनसम्म मनाइन्छ ? यसमा कुन कुन देवीको पूजा हुन्छ ?

ग) म्हःपूजा कुन समुदायले मनाउँछन् ? यसको उद्देश्य के हो ?

घ) उधौली र उभौली चाड कुन समुदायले मनाउँछन् ?

ङ) उधौली र उभौली चाड कुन महिनामा मनाइन्छ ?

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) देवीभागवत महापुराणमा वर्णित दार्शनिक र नैतिक शिक्षाको वर्णन गर्नुहोस् ।

ख) उधौली र उभौली चाडहरूको सांस्कृतिक र धार्मिक महत्त्व लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

साथीहरू समूहमा बाँडिनुहोस् । प्रत्येक समूहले देवीभागवत पुराण, नवरात्र, म्हःपूजा र उधौली उभौलीमध्ये एउटा विषय छान्नुहोस् । आफ्नो समूहमा परेको विषयमा परियोजना कार्य गर्नुहोस् । परियाजनामा यी विषयको परिचय, धार्मिक र सांस्कृतिक महत्त्व, विषयसँग सम्बन्धित कथा र परम्परा खोजेर एउटा लेख तयार पानुहोस् । यसलाई संरक्षण गर्ने उपाय पनि सुझाउनुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

यो पाठमा पूजाको अर्थ र हिन्दु, बौद्ध, किराँत धर्ममा यसको महत्त्व बताउँदै देवीभागवत महापुराण र यसको नैतिक शिक्षाबारे चर्चा गर्नुहोस् । नवरात्र पर्व, नवदुर्गाका रूप र यसको महत्त्वबारे जानकारी दिनुहोस् । नेवार समुदायको म्हःपूजाको विधि र महत्त्व स्पष्ट पार्नुहोस् । किराँत समुदायका उधौली र उभौली पर्वको प्रकृति र कृषि जीवनसँगको सम्बन्ध तथा महत्त्वबारे विद्यार्थीलाई बुझाउनुहोस् । यी धार्मिक अनुष्ठानले सांस्कृतिक पहिचान र सामाजिक एकतामा पुऱ्याउने योगदानबारे पनि जोड दिनुहोस् ।

परम्परागत ज्ञान

पुर्खाले सिर्जना गरेको ज्ञान परम्परागत ज्ञान हो । यो एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण हुँदै आएको हुन्छ । प्राचीन ग्रन्थ, कृषि उत्पादन, घरेलु उत्पादन, खानाका परिकार, सङ्गीत, औषधि निर्माण, चित्रकलालगायतका धेरै विषय र क्षेत्रहरू परम्परागत ज्ञान हुन् । यो पाठमा हामी यिनै परम्परागत ज्ञानका कुरा गर्ने छौं ।

क) यःमरी

यःमरी बनाउने तरिका हाम्रा पुस्ताले छाडेर गएको ज्ञान हो । यःमरी नेवार समुदायमा प्रचलित खाना हो । यो खाना यःमरी पुन्हीमा बनाइन्छ । मार्ग शुक्लपूर्णिमालाई यःमरी पुन्ही (पूर्णिमा) का रूपमा मनाउने गरिन्छ । नेपाल भाषामा यः भनेको मन पर्ने र मरी भनेको रोटी वा मिठाई भन्ने अर्थ हुन्छ । यस अर्थमा यो मिठो मिठाई हो । यःमरीमा चामलको पिठो, चाकु, पानी, खाली ठाउँ र तिलको समिश्रण हुन्छ । यसलाई पञ्चतत्त्वका रूपमा पनि लिइन्छ । पञ्चतत्त्व भनेको धरती, आकाश, अग्नि, जल र वायु हो । पृथ्वी यही पञ्चतत्त्वले बनेको हुन्छ । हाम्रो शरीर पनि पञ्चतत्त्वले नै बनेको मानिन्छ । यःमरीमा धरतीका रूपमा चामलको पिठो, अग्निका रूपमा चाकु, जलका रूपमा पानी, आकाशका रूपमा खाली ठाउँ र वायुका रूपमा तिललाई लिइन्छ ।



यःमरी बनाउने तरिका

चामलको पिठोमा तातो पानी हालेर मुछेर डल्लो बनाई एक छेउ चुच्चो हुने गरी औँलाको सहायताले खाल्डो बनाइन्छ । पिठो लस्सेदार हुनुपर्छ । औँलामा शुद्ध खानेतेलले भिजाई पिठोलाई छेड्नुपर्छ । औँला घुमाउँदै जाँदा पिठोको डल्लो पातलो हुँदै जान्छ । पातलो डल्लो भन्डै शङ्खाकारमा परिणत हुन्छ र



बिचमा भुक्क उठेको डल्लो बन्छ । त्यही डल्लोभिन्न तिलको पिठो र चाकुको लेदो राखिन्छ । यस्तो आकारको यःमरीलाई बायो भनिन्छ । आजकल स्वादका लागि खुवा पनि राख्ने गरिन्छ । यसरी तयार गरेको यःमरी मःम पकाउने जस्तै भाँडोमा राखेर पानीको बाफले पकाइन्छ ।

ख) वनस्पतिबाट औषधि

हाम्रो वरिपरि भएका वनस्पतिबाट औषधि बनाउने ज्ञान पनि हाम्रा पुर्खाले विकास गरेका थिए । औषधीय गुण भएका जडीबुटी पहिचान गर्ने, त्यसलाई औषधि बनाउने र कुन समस्यामा कुन औषधि प्रयोग गर्ने ज्ञान पुर्खाले विकास गरेका थिए । ती सिप अहिले पनि उपयोगी छन् । यस्ता औषधीय गुण भएका थुप्रै वनस्पति हाम्रै वरिपरि छन् ।

अ) रुदिलो

रुदिलो बुट्यान प्रजातिको वनस्पति हो । दुई मिटरसम्म अग्लो हुने यो वनस्पति विशेषगरी मध्य पहाडी क्षेत्रमा पाइन्छ, जुन पुसदेखि फागुनसम्म फुल्छ । यसको रस माहुरीका लागि महको राम्रो स्रोत हो । रुदिलोले रुघाखोकी, ज्वरोलगायत चिसोबाट उत्पन्न हुने समस्यामा उपयोगी हुन्छ । जडीबुटीको व्याख्या गरिएको प्राचीन ग्रन्थ चरक संहितामा रुदिलो औषधिका रूपमा प्रयोग गर्ने विधि बताइएको छ ।



औषधि बनाउने विधि

रुदिलोको जरा वा पातलाई सुकाएर धुलो बनाउने ।

धुलोलाई तातोपानीमा मिसाएर चियाका रूपमा पनि पिउन सकिन्छ ।

वा यसको जरालाई पानीमा उमालेर काँढा बनाएर पिउन पनि सकिन्छ ।

यसको सेवन भने चिकित्सकको सल्लाहबमोजिम गर्नुपर्छ ।

आ) दुधेभार

डाँठबाट सेतो दुध जस्तो रस निस्कने वनस्पति हो यो । यो पनि पोथ्रा वर्गमा पर्ने वनस्पति हो । दुधेभार खासगरी दम रोग (आस्थमा) को घरेलु उपचारमा प्रयोग हुन्छ । त्यसैगरी सुक्खा खोकी, सास फेर्न गाह्रो हुने, ज्वरो आउने र अरू लक्षणहरूको उपचारमा प्रयोग हुँदै आएको छ ।



त्यस्तै यो वनस्पतिलाई खोकीका लागि प्राथमिक उपचारका रूपमा पनि लिन सकिन्छ । यसको रसमा एनजियोलाइटिक, एनाल्जेस्टिक, एन्टिपाइरेटिक जस्ता गुण पाइन्छन् । साथै यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट र फ्री य्याडिकल स्काभेन्जिङ जस्ता गुण हुन्छन् ।

रक्तचाप, रक्तअल्पता र डेङ्गु ज्वरोको उपचारमा पनि यसको प्रयोग हुन्छ । ब्लड प्लेटलेट्स बढाउन र छालाजन्य रोग तथा घाउको उपचारमा समेत दुधेभार प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसलाई तरकारीका रूपमा खुवाएर अल्सरको उपचार गरिन्छ । घाउ चोटपटकमा पनि यो भार निकै फलदायी हुन्छ । यो बहुउपयोगी औषधीय गुण भएको वनस्पति हो ।

औषधि बनाउने विधि

दुधेभारको पातलाई पिसेर रस निकालेर प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यसको जरालाई पानीमा उमालेर काँढा बनाएर प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ वा धुलोलाई महसँग मिसाएर चाट्न सकिन्छ ।



ध्यान दिनुपर्ने कुरा

आयुर्वेदमा जडीबुटीको प्रयोग व्यक्तिको प्रकृति, रोगको प्रकृति र अन्य कारकलाई ध्यानमा राखेर गरिन्छ । त्यसैले दुधेभारको प्रयोग गर्नुअघि आयुर्वेदिक चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ । यसको अत्यधिक प्रयोगले नकारात्मक असर पर्न सक्छ ।

इ) तुलसी

तुलसी पवित्र र औषधीय गुणले भरिएको अर्को वनस्पति हो । हिन्दु धर्ममा यो वनस्पतिलाई विशेष महत्त्व दिइन्छ । तुलसीलाई जडीबुटीको रानी पनि भनिन्छ । किनकि यसमा धेरै औषधीय गुण हुन्छन् । सुगन्धित यो वनस्पतिको पात सानो हुन्छ । यसका फूलहरू सेतो र बैजनी रङका हुन्छन् । रामा तुलसी र श्यामा तुलसी गरी यसका दुई प्रजाति हुन्छन् । रामा तुलसीको पात हरियो र श्यामा तुलसीको पात गाढा बैजनी हुन्छ । रामा तुलसीमा भन्दा श्यामा तुलसीमा औषधीय गुण धेरै हुन्छन् ।



तुलसीले रुघाखोकी, दम, ब्रोन्काइटिस जस्ता समस्या कम गर्न मद्दत गर्छ । यसले पाचन प्रणालीलाई सुदृढ राख्नुका साथै अपच, ग्याँस र पेट दुख्ने समस्यामा पनि राम्रो काम गर्छ । यसको प्रयोगले ज्वरो घटाउन र सङ्क्रमणबाट बचाउन सहयोग गर्छ । शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई समेत तुलसीले बलियो बनाउँछ ।

प्रयोग गर्ने विधि

- (क) काँडा बनाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ । काँडा भनेको तातो पानीमा उमालेर रस बनाउनु हो । यसले रुघाखोकी, ज्वरो र अन्य श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्यामा राहत दिन्छ ।
- (ख) तुलसीको पातलाई पिसेर वा रस निकालेर महसँग खान सकिन्छ । यसले पाचनसँग सम्बन्धित समस्या र खोकीमा फाइदा गर्छ ।
- (ग) यसको पातलाई सुकाएर धुलो बनाएर महसँग मिसाएर चाट्न सकिन्छ । यसले घाँटीको खसखस र खोकीलाई फाइदा गर्छ ।
- (घ) तुलसीको तेल पनि बन्छ । तेलले छालासम्बन्धी समस्यामा निको पार्छ । तेललाई छालामा लगाउन सकिन्छ ।
- (ङ) तुलसीको नियमित प्रयोगले स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्छ । तर अत्याधिक प्रयोगले नकारात्मक असर पार्छ । त्यसैले प्रयोग गर्नुअघि आयुर्वेदिक चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ ।

ग) वेद

वेद हिन्दुहरूको पवित्र प्राचीन ग्रन्थ हो । यो हिन्दुहरूको आधारभूत धार्मिक ग्रन्थ पनि हो । वेद विश्वकै प्राचीन ग्रन्थ मानिन्छ । वेदका माध्यबाट मानव जातिको प्रारम्भिक समय र त्यति बेलाको मान्छेको दार्शनिक ज्ञान प्राप्त हुन्छ । वेदलाई ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद र अथर्ववेद गरी चार भागमा विभाजन गरिएको छ । ऋग्वेद सबैभन्दा प्राचीन वेद हो । १० मण्डल र एक हजार २८ सूक्त रहेका यसमा देवताको स्तुतिमा रचिएका मन्त्र छन् ।



यजुर्वेदमा यज्ञ र अनुष्ठानका लागि मन्त्र र विधि दिइएको छ । यो गद्य र पद्य दुवैमा छ । सामवेदमा सङ्गीतका मन्त्र छन् । यसलाई नेपाली सङ्गीतको मूल मानिन्छ । अथर्ववेदमा जादु, टुनामुना, चिकित्सा र दैनिक जीवनसँग सम्बन्धित मन्त्रहरू छन् । यसमा जडीबुटी र औषधिहरूको पनि वर्णन गरिएको छ । यहाँ सामवेद र अथर्ववेदको विस्तृतमा चर्चा गरिएको छ ।

अ) सामवेद

सामवेद चार वेदहरूमा आकारको दृष्टिले सबैभन्दा सानो छ । सामवेदलाई सङ्गीतको स्रोतका रूपमा लिइन्छ । नेपाली शास्त्रीय सङ्गीतको उत्पत्ति पनि सामवेदलाई नै मानिन्छ । यसमा गाउने विधि र मन्त्रलाई लयबद्ध रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । यसले स्वर, ताल र लय जस्ता सङ्गीतका विभिन्न पक्ष समेटेको छ ।



सामवेदमा ऋग्वेदबाटै लिएका एक हजार आठ सय ७५ मन्त्र छन् । यी मन्त्रमध्ये एक सय चार मन्त्र ऋग्वेदबाट लिइएका छन् । त्यसैले ऋग्वेद र सामवेदबिच गहिरो सम्बन्ध छ । सामवेदले ऋग्वेदका मन्त्रलाई सङ्गीतमय रूपमा प्रस्तुत गर्छ ।

सामवेदको धार्मिक महत्त्व पनि छ । यसमा मन्त्रले देवताको स्तुति गर्छन् । वातावरणलाई पवित्र बनाउने विश्वास पनि गरिन्छ । सामवेदलाई यज्ञ, धार्मिक अनुष्ठानमा प्रयोग गरिन्छ । सामवेदलाई ज्ञानयोग, कर्मयोग र भक्तियोगको त्रिवेणीसमेत मानिन्छ ।

सामवेदको संरचना

पूर्वाचिक र उत्तराचिक गरेर सामवेदलाई दुई भागमा विभाजन गरिएको छ । पूर्वाचिक भागमा मन्त्रलाई गाउने तयारी र विधिका साथै लय र धुनमा गाउने तरिका दिइएको छ । उत्तराचिक भागमा यज्ञ र धार्मिक अनुष्ठानमा गाइने मुख्य मन्त्र छन् । सामवेदका धेरै शाखामध्ये अहिले प्रपञ्च हृदय, दिव्यावदान, चरणव्यूह, जैमिनी गृहसूत्रलगायत १३ शाखा छन् । यी शाखाले सामवेदको अध्ययन र संरक्षणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

आ) अथर्ववेद

अथर्ववेदको रचना अथर्व ऋषिले गरेका हुन् । यो वेद विशेषगरी दैनिक जीवनसँग सम्बन्धित छ । यसमा विभिन्न प्रकारका मन्त्र, जडीबुटीको वर्ण र सामाजिक जीवनका विविध पक्षमा वर्णन गरिएको छ । दैनिक जीवनका समस्या रोग, शत्रु र प्राकृतिक प्रकोपको समाधान दिइएको छ । सामाजिक जीवन, विवाह, पारिवारिक जीवनको बारेमा पनि जानकारी यसमा समावेश छ । त्यसका साथै जडीबुटीको प्रयोग, चिकित्सा र विभिन्न प्रकारका अनुष्ठानको वर्णन पनि अथर्ववेदमा पाइन्छ । अथर्ववेदमा रोगको उपचार गर्ने, दीर्घायु र स्वस्थ रहने, विवाह र पारिवारिक जीवनका लागि गरी छुट्टाछुट्टै मन्त्र छन् ।

अथर्ववेदको संरचना

यसमा २० काण्ड, सात सय ३० सूक्त र पाँच हजार नौ सय ८७ मन्त्र छन् । काण्डको अर्थ विभिन्न भागमा विभाजन र सूक्तको अर्थ मन्त्रहरूको सङ्ग्रह हो । एउटा सूक्तमा विभिन्न मन्त्र हुन्छन् । सात सय ३० सूक्तभित्रका सबै मन्त्र जोडेर पाँच हजार नौ सय ८७ भएका हुन् । अथर्ववेदको संरचना ऋग्वेद यजुर्वेद र सामवेदको भन्दा फरक छ । यसका शौनक र पिप्पलाद गरी दुई शाखा छन् । पिप्पलादलाई महर्षि पिप्पलादले प्रतिपादन गरेका थिए । यो गद्य र पद्य दुवैमा छ । अथर्ववेदको भाषा सरल र सुबोध छ ।

अमूर्त सम्पदा सूचीकरण गर्नुका फाइदा

अ) पहिचान

युनेस्कोमा सूचीकरणले सांस्कृतिक अभ्यासलाई अन्तर्राष्ट्रिय पहिचान दिन्छ । यसले सम्बन्धित विषयको महत्त्वबारे विश्वव्यापी रूपमा जागरुक बनाउनुका साथै सम्पदा उत्पत्ति भएको समुदायलाई पनि पहिचान दिलाउँछ ।

आ) दिगो विकासका लागि अवसर

युनेस्कोमा सूचीकरणले पर्यटन र आर्थिक विकासका लागि अवसर सिर्जना गर्छ । यसले सांस्कृतिक सम्पदा र यो सम्पदाको अभ्यास गरिरहेका समुदायलाई अधिकार प्रदान गर्छ । सम्मान प्रदान गर्छ ।

इ) अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग

सूचीकरणले अमूर्त सांस्कृतिक सम्पदामा संलग्न समुदाय, अनुसन्धानकर्ता र अभ्यासकर्ताबिच अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग प्राप्त हुन्छ । सहयोगको आदानप्रदान पनि हुन्छ । यसले ज्ञानको साभेदारी गर्न मद्दत गर्छ नै, सांस्कृतिक सम्पदा संरक्षणको उत्कृष्ट अभ्यास गर्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- पुर्खाले सिर्जना गरेको ज्ञान ज्ञान हो ।
- यःमरी नेवार समुदायमा खाना हो ।
- तुलसीलाई जडीबुटीको पनि भनिन्छ ।
- वेदलाई र अथर्ववेद गरी चार भागमा विभाजन गरिएको छ ।

ड) वास्तुशास्त्र प्राचीन नेपाली हो ।

च) युनेस्कोको मुख्यालय फ्रान्सको मा छ ।

२. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :

क) यःमरी बनाउन पाँच तत्त्वको समिश्रण चाहिन्छ । ()

ख) दुधेभार विशेषगरी रुघाखोकीको उपचारमा प्रयोग हुन्छ । ()

ग) सामवेद सङ्गीतको स्रोत मानिन्छ । ()

घ) पेटेन्ट राइट पुरानो ज्ञानको संरक्षणका लागि लिइन्छ । ()

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क) यःमरी कसरी बनाइन्छ ?

ख) रुदिलोको प्रयोगबाट औषधि कसरी बनाइन्छ ?

ग) तुलसीका औषधीय गुण के के हुन् ?

घ) दुधेभारबाट कसरी औषधि बनाइन्छ ?

ड) सामवेदमा कतिओटा मन्त्र छन् ?

च) अथर्ववेदको महत्त्व के हो ?

छ) वास्तुशास्त्रअनुसार घरको भान्सा कुन दिशामा हुनुपर्छ ?

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सम्पदाको सूचीकरण गर्दा युनेस्कोले दिने फाइदा के के हुन् ?

ख) वेदका प्रकारहरू उल्लेख गरी कुनै एकको व्याख्या गर्नुहोस् ।

५. माथिको पाठ पढेर आठओटा नयाँ शब्द पत्ता लगाउनुहोस् र ती शब्दको अर्थ शिक्षकलाई सोध्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

साथीहरूको समूह बनाउनुहोस् । आफ्नो समुदायमा प्रचलित कुनै परम्परागत ज्ञानको बारेमा जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् । सङ्कलित जानकारीका आधारमा प्रतिवेदन लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

यःमरीको सांस्कृतिक महत्त्व र बनाउने तरिका, विभिन्न औषधीय वनस्पति (रुदिलो, दुधेभार, तुलसी) र तिनको प्रयोग, वेदका प्रकार र महत्त्व, परम्परागत ज्ञानमा महिलाको भूमिका, वास्तुशास्त्रका आधारभूत पक्ष र सम्पदा सूचीकरणको प्रक्रियाबारे विद्यार्थीलाई जानकारी गराउनुहोस् । स्थानीय परम्परागत ज्ञानको पहिचान र संरक्षणमा जोड दिनुहोस् ।

हाम्रा पुर्खाले पहिलेदेखि गर्दै आएका विशेष काम नै परम्परागत सिप हुन् । यस्ता सिप आफ्नो अनुभवबाट प्रयोगमा आएका हुन् । साथै एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण हुँदै आएका हुन् । यी सिप हाम्रा संस्कृति र जीवनशैलीका महत्त्वपूर्ण भाग हुन् ।

यो पाठमा हामी केही परम्परागत सिपबारेका चर्चा गर्ने छौं ।



क) कृषिमा सिँचाइ लागि परम्परागत संरचना र प्रणाली

पहिले पहिले खेतीपाती गर्न पानीको व्यवस्था गर्न विभिन्न तरिका अपनाइन्थ्यो । आधुनिक प्रविधि नभएको बेला हाम्रा पुर्खाले बनाएका सिँचाइ संरचना र पानी वितरण गर्ने प्रणाली निकै उपयोगी थिए । केही परम्परागत सिँचाइ प्रणाली यस्ता छन् :

अ) मूलयुक्त कुलो



यो पानीको मुख्य स्रोत हो । खोला वा नदीबाट कुलो खनेर पानी ल्याइन्थ्यो । टोखाको चण्डेश्वरीस्थित राजकुलो यसको उदाहरण हो । यो सिँचाइ प्रणालीमा पानी बगिराखेको ठाउँमा एउटा बाँध बनाइएको हुन्छ । त्यही बाँधबाट कुलोमा पानी हालिन्छ । यो कुलो गाउँभरिको खेतबारीमा पुग्ने गरी बनाइएको हुन्छ ।

आ) पोखरी र तलाउ



पानी जम्मा गर्न गाउँ गाउँमा पोखरी र तलाउ बनाइन्थ्यो । वर्षाको पानी वा नहरबाट ल्याएको पानी पोखरीमा जम्मा गरी आवश्यकताअनुसार खेतमा सिँचाइ गर्न प्रयोग गरिन्थ्यो ।

इ) पानी छानेर वितरण गर्ने प्रणाली

मूलबाट आएको पानीलाई सिधै खेतमा नलगी विभिन्न साना कुला, पोखरी र नाली बनाएर खेतबारीमा वितरण गरिन्थ्यो । खोलाको गेग्रान वा बालुवालाई सिधै खेतबारीमा जान नदिन पानी छान्ने प्रविधिको विकास भएको थियो ।

यी संरचना बनाउन स्थानीय ज्ञान, सिप र उपलब्ध सामग्री प्रयोग गरिन्थ्यो । पानी छान्न वा कुलो बनाउन ढुङ्गा, माटो, काठ जस्ता स्थानीय तहमा उपलब्ध हुने सामग्री प्रयोग गरिन्थ्यो ।

ख) खानी तथा धातुसम्बन्धी परम्परागत सिप

प्राचीन समयमा हाम्रो देशमा विभिन्न ठाउँमा धातु निकाल्ने काम भएका थिए । कतै सुनखानी थिए कतै तामाखानी र फलामखानी थिए । ती धातुलाई प्रशोधन गरेर विभिन्न सामग्री बनाउने सिप प्रचलनमा थियो ।

अ) खानी उत्खनन गर्ने सिप

हाम्रा पुर्खाले पहाडबाट सुन, तामा, फलाम जस्ता धातु निकाल्थे । यसका लागि उनीहरूले आफ्नै परम्परागत औजार कोदालो, कुटो, गैँती, छिना, डोको, बोरा, काठका सामान आदि प्रयोग गर्थे । अहिले पनि यसरी धातु उत्खनन गरेका ठाउँ जताततै भेटिन्छन् । उत्खनन गरिएका कतिपय ठाउँको नामै सुनखानी राखिएको छ ।

आ) धातु प्रशोधन

खानीबाट निकालिएको कच्चा धातुलाई आगोमा तताएर पिटिन्थ्यो । यो काम विशेष सिप भएका कर्मिले गर्थे ।

इ) औजार तथा सामग्री निर्माण

प्रशोधित धातुबाट हँसिया, कुटो, कोदालो, बन्चरो जस्ता कृषि औजार र भाँडाकुँडा जस्ता दैनिक प्रयोगका सामान बनाइन्थ्यो । यो सिप पनि एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण हुँदै आएको हो । यी परम्परागत सिपले पहिलाका मानिसको जीवनयापन सहज बनेको थियो । आधुनिक प्रविधिको विकाससँगै यी सिपको प्रयोग घट्दै गएको छ । यस्ता सिपको प्रयोग कम भए पनि यी हाम्रा इतिहास हुन् । संस्कृतिका महत्त्वपूर्ण हिस्सा हुन् । हामीले यी सिपको महत्त्व बुझ्दै संरक्षण पनि गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

- क) पुर्खाले पहिलेदेखि गर्दै आएका विशेष काम नै सिप हुन् ।
- ख) टोखाको राजकुलो मूलयुक्त कुलोको हो ।
- ग) खानीबाट निकालिएको कच्चा धातुलाई आगोमा पिटिन्थ्यो ।
- घ) हँसिया, कुटो जस्ता कृषि औजार प्रशोधित बनाइन्थ्यो ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह 'क'

मूलयुक्त कुलो

पोखरी र तलाउ

कर्मि

कोदालो

समूह 'ख'

पानी जम्मा गर्ने ठाउँ

धातु प्रशोधन गर्ने व्यक्ति

पानीको मुख्य स्रोतबाट कुलो खन्ने

कृषि औजार

सिपको प्रयोग

३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- क) परम्परागत सिप भनेको के हो ?
- ख) नेपालमा सिँचाइका लागि प्रयोग गरिने दुईओटा परम्परागत संरचनाको नाम लेख्नुहोस् ।
- ग) पानी जम्मा गर्न बनाइने परम्परागत संरचनालाई के भनिन्छ ?
- घ) खानीबाट निकाल्ने दुईओटा धातुको नाम लेख्नुहोस् ।
- ङ) खानी उत्खननमा प्रयोग हुने दुईओटा परम्परागत औजारको नाम भन्नुहोस् ।

४. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

- क) कृषिमा सिँचाइका लागि प्रयोग गरिने परम्परागत संरचना र पानी वितरण गर्ने प्रणालीले कसरी काम गर्थे ? व्याख्या गर्नुहोस् ।
- ख) प्राचीन नेपालमा खानी उत्खनन र धातु प्रशोधनसम्बन्धी परम्परागत सिपको महत्त्व के थियो ? यसले तत्कालीन समाजलाई कसरी सहयोग पुऱ्याएको थियो ?

परियोजना कार्य :

आफ्नो वरिपरि कतै बनेका परम्परागत संरचना जस्तै कुला, पोखरीको बारेमा जानकारी लिनुहोस् । कसरी बनेको छ, कसको पालामा बनेको हो ? अहिलेको अवस्था कस्तो छ ? यी तथ्य सङ्कलन गरेर छोटो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण :

कृषिमा सिँचाइका परम्परागत संरचना (मूलयुक्त कुलो, पोखरी) र पानी वितरण प्रणालीबारे बताउनुहोस् । खानी उत्खनन गर्ने र धातु प्रशोधन गरी औजार बनाउने पुरानो सिपको चर्चा गर्नुहोस् । यी सिपको महत्त्व र वर्तमानमा यसको अवस्थाबारे विद्यार्थीलाई जानकारी गराउँदै परम्परागत ज्ञान र सिपको संरक्षणमा जोड दिनुहोस् ।

परम्परागत प्रविधि भनेको पुस्तौँदेखि चलिएका ज्ञान, सिप र स्थानीय स्रोतसाधनको प्रयोग गरी आवश्यकता पूरा गर्न विकास गरिएका विधि र औजार हुन् । यी प्रविधि अनुभव र अभ्यासबाट विकसित भएका हुन् । यी प्रविधि वातावरणमैत्री हुन्छन् ।

क) बालुवाबाट सुन निकाल्ने प्रविधि

बालुवाबाट सुन निकालिन्छ भन्दा अचम्म लाग्छ । तर साँचो हो । केही नदीमा बालुवाबाट सुन खोज्न मान्छेहरूको भिडै लाग्छ । केही नदीका बालुवामा सुनका कण हुन्छन् । यी कण चट्टानमा ठोक्किएर निस्कन्छन् र पानीको बहावसँगै बग्छन् । अनि बालुवामा मिसिन्छन् ।

बालुवामा सुन हुनुको कारण

पृथ्वीको गर्भमा सुन पाइन्छ । सुन चट्टानसँगै रहेको हुन्छ । पानी, हावा र अन्य प्राकृतिक प्रक्रियाले यी चट्टानलाई टुक्रा पार्छ । सुन भएको चट्टान नदीसँगै बगेर जान्छ र बालुवामा मिसिन्छ । बालुवाबाट सुन निकाल्ने परम्परागत प्रविधि प्रयोग गर्दा सुनका कण भारी हुने भएकाले ती बालुवामा थिग्रिएर बस्छन् । विशेषगरी पहाडबाट बगेर आउने खोला, नदीमा सुनका कण बढी पाइने सम्भावना हुन्छ । पानीको बहावले एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजाँदा बालुवामा जम्मा भएर बस्छन् । नेपालको कालीगण्डकी, कर्णालीलगायतका नदीमा सुनका कण पाइन्छन् ।

बालुवाबाट सुन निकाल्ने अभ्यास पनि प्राचीन प्रविधि हो । यो संस्कृति पनि हो । विभिन्न संस्कृतिमा सुन निकाल्ने प्राचीन प्रविधि फरक छन् । केही आधारभूत तरिका भने समान छन् ।

अ) धोएर निकाल्ने

धोएर सुन निकाल्ने विधि सरल र पुरानो विधि हो । यस विधिमा बालुवालाई पानीमा मिसाएर एउटा विशेष प्रकारको थालमा राखिन्छ । थालमा राखिएको बालुवालाई घुमाएर हल्लाइन्छ । सुन गहुङ्गो हुने भएकाले पानी राखेर घुमाउँदा थालको तल्लो भागमा



गएर बस्छ । हलुका बालुवा चाहिँ पानीसँग बगेर जान्छ । खोलाको बालुवामा सुन खोज्ने प्रविधि यही हो । खासगरी सुन खोज्ने कार्यमा सोनाहा, बोटे समुदाय संलग्न हुन्छन् ।

आ) सुन धुने बाकस

सुन धुने बाकसको प्रयोग गरेर पनि सुन छान्न सकिन्छ । यो विधि ठुलो मात्रामा बालुवा प्रशोधन गर्न प्रयोग गरिन्छ । यो विधिमा सुन धुने बाकसको माथि सुनका साना कण छिर्न सक्ने गरी साना साना प्वाल बनाइएको हुन्छ । यसलाई बाधा भनिन्छ । ढल्काएर राखिएको सुन धुने बाकसको माथिबाट बालुवा र पानीको मिश्रणलाई बगाइन्छ । सुनका कण साना बाधामा अड्किन्छन् । बालुवा भने बगेर जान्छ ।

इ) मर्करीको प्रयोग

यो विधिमा मर्करीलाई बालुवामा मिसाइन्छ । सुनले मर्करीसँग मिसिएर अमलगम भन्ने मिश्रधातु बनाउँछ । अमलगम भनेको सुन, चाँदी जस्ता धातुमा मर्करी मिसिँदा बन्ने मिश्रधातु हो । अमलगम मिश्रधातुलाई तातो पारेर मर्करीलाई बाफ बनाइन्छ, जसले शुद्ध सुन छोड्छ । यो विधि भने खतरनाक छ । किनभने मर्करी विषाक्त हुन्छ ।

नेपालमा केही समुदाय, खासगरी सोनाहा, बोटे समुदाय परापूर्वकालदेखि नै सुन खोज्ने पेसामा संलग्न छन् । यो उनीहरूको परम्परागत पेसा हो । उनीहरू यसलाई आफ्नो सांस्कृतिक पहिचानका रूपमा लिन्छन् । तर यसबाट मात्रै गुजारा चलाउन भने मुस्किल छ । यो पेसालाई उनीहरूले सहायक पेसा बनाएका छन् ।

ख) सुनको जलप र परिशुद्धि प्रविधि

सुनको जलप लगाउने र परिशुद्धि गर्ने परम्परा हाम्रा पुर्खाका पालादेखि नै विकास भएको प्रविधि हो । यी प्रविधि सुनचाँदीका गहना, मूर्ति र अन्य कलाकृतिमा प्रयोग गरिन्छन् । यहाँ केही महत्त्वपूर्ण प्रविधि उल्लेख गरिएको छ :

अ) जलप

जलप भनेको कुनै धातुको बाहिरी सतहमा सुनको पातलो तह लगाउने प्रक्रिया हो । यसले वस्तुलाई सुन जस्तै आकर्षक देखाउँछ । आकर्षक र बहुमूल्य देखाउने उद्देश्यले जलप लगाइन्छ । सुनको जलप प्रायः गहना, मूर्ति, कलाकृति र अन्य सजावटका वस्तुमा लगाइन्छ । परम्परागत रूपमा सुनको जलप लगाउन सुनलाई पातलो पातामा परिणत गरिन्छ । त्यसपछि विभिन्न प्राकृतिक पदार्थ, जस्तै : मह, जडीबुटीको रस, अन्य खनिज पदार्थको मिश्रण बनाएर वस्तुको सतहमा लगाइन्छ । त्यसपछि सुनको पातालाई त्यो सतहमा राखिन्छ अनि तातो बनाइन्छ । तातो बनाएपछि सुनलाई जलप लगाउनु पर्ने वस्तुमा टाँसिन मद्दत

गर्छ । जलप लगाएपछि यसलाई चम्काइन्छ । टल्काउँदा एकदमै ध्यान दिनुपर्छ । किनभने सुनको पातलो तह मात्रै हुन्छ । धेरै घोट्टेमा र गलत तरिकाले सफा गरेमा सुन उप्किन पनि सक्छ । सुन पुछ्ने बनेको सफा कपडा बजारमा पाइन्छ । सुन धुन मनतातो पानी प्रयोग गर्नुपर्छ । नरम ब्रस वा नरम कपडाले बिस्तारै सफा गर्नुपर्छ । नरम कपडाले नै छोपेर सुकाउनुपर्छ ।

आ) परिशुद्धि

सुनको परिशुद्धि भनेको सुनमा भएका अशुद्धतालाई हटाएर शुद्ध सुन निकाल्ने प्रविधि हो । सुनमा मिसिएका चाँदी, तामा आदि हटाएर सुन शुद्ध बनाइन्छ । परिशुद्धि विधि सुनको गुणस्तर बढाउन गरिन्छ । सुनलाई पगालेर परिशुद्धि गरिन्छ । परम्परागत प्रविधिमा सुनलाई पगालेर, बोरेक्सको प्रयोग गरेर, जडीबुटी र प्राकृतिक खनिज प्रयोग गरेर सुनको परिशुद्धि गरिन्छ । पराम्परागत प्रविधिमा पनि रसायन प्रयोग गरेर सुन शुद्ध बनाइन्थ्यो तर आधुनिक प्रविधिको जस्तो रसायन भने होइन । परम्परागत प्रविधिमा बोरेक्स, फिटकिरी, जडीबुटीबाट निकालिएका रसायन प्रयोग गरिन्थ्यो ।

ग) मूर्तिकला

मूर्तिकला भनेको ढुङ्गा, धातु, काठ, माटो वा अन्य सामग्री प्रयोग गरेर कलाकृति बनाउने कला हो । यो कलाले कुनै पनि वस्तुलाई आकार दिएर सुन्दर रूप दिन मद्दत गर्छ । हाम्रो देशमा मूर्तिकलाको इतिहास निकै पुरानो छ । मूर्ति बनाउने प्रविधि पनि हाम्रो प्राचीन ज्ञान हो । मूर्तिकलामा कलाकारले विभिन्न सामग्री प्रयोग गरेर आकार र आकृति बनाउँछन् । मूर्तिकलाका प्राचीन प्रविधिबारे चर्चा गरौं ।



अ) प्रस्तर मूर्तिकला

प्रस्तर मूर्तिकला भनेको ढुङ्गालाई कुँदेर मूर्ति बनाउनु हो । यो नेपालको सबैभन्दा पुरानो मूर्तिकला हो । यसमा ढुङ्गालाई कुँदेर विभिन्न देवीदेवताका र अन्य आकृति बनाइन्छ । प्रस्तर मूर्तिकलाको प्रविधि आजभन्दा एक हजार पाँच सय वर्षअघि निकै प्रयोगमा आएको थियो । त्यतिबेला नेपालमा लिच्छवि वंशका राजा थिए । त्यो बेला बनेको ठुलो प्रस्तरको मूर्तिमध्ये बुढानीलकण्ठ पनि हो । त्यहाँ पोखरीभिन्न विष्णु भगवान् सुतेको मूर्ति छ । त्यतिबेला ढुङ्गाको औजार प्रयोग गरेर विभिन्न मूर्ति कुँदने गरिन्थ्यो ।



आ) धातु मूर्तिकला

धातु मूर्तिकला पनि पुरानो प्रविधि हो । यो कलामा धातुलाई पगालिन्छ । त्यसलाई पगालेर विभिन्न ढाँचामा ढालिन्छ र कुँदेर सुन्दर मूर्ति बनाइन्छ । धातु मूर्तिकलामा नेपालका नेवार जातिलाई निपुण मानिन्छ ।

इ) काष्ठकला

काठको प्रयोग गरेर पनि विभिन्न कलाकृति बनाइन्छ । काठ प्रयोग गरेर धार्मिक मूर्ति, भ्याल, ढोका, टुँडालमा कलाकृति बनाइन्छ ।

ई) माटोको कला

माटोबाट पनि विभिन्न कला बनाउने प्राचीन प्रविधि छ । मुछेर नरम भएको माटोलाई विभिन्न आकारमा ढालिन्छ । त्यसलाई पोलेर मूर्तिहरू तयार पारिन्छ । यी प्रविधिमा प्रयोग हुने औजार र विधि पुस्ता दरपुस्तादेखि नै हस्तान्तरण हुँदै आएका हुन् । आधुनिक प्रविधिको विकाससँगै यी प्रविधिमा केही परिवर्तन हुँदै आएको छ । तथापि हाम्रो प्राचीन ज्ञान महत्त्वपूर्ण छ । ज्ञान जोगाइराख्नु हाम्रो दायित्व हो ।

घ) पूजासामग्री निर्माण

हिन्दुहरूको पूजामा प्रयोग हुने सामग्री पूजाको प्रकार र देवताअनुसार फरक-फरक हुन्छ । पुष्प, धूप, दीप, नैवेद्य, अक्षता, जल, शङ्ख, घण्टी, तोरण, समिधा, कुमकुम, चन्दन, अबिर, फलफूल, पञ्चामृत आदि । यी सामग्री बनाउन पनि हामीलाई हाम्रा पुर्खाले नै सिकाएका हुन् । यो पनि पुर्खाले आर्जन गरेर हामीलाई हस्तान्तरण गरेको परम्परागत प्रविधि हो । यीमध्ये यहाँ तोरण, समिधा र घण्टी बनाउने तरिका सिक्ने छौं ।

तोरण

तोरण भनेको पूजाका लागि बनाइने एक प्रकारको सजावट हो । खासगरी तोरण सत्यनारायणको पूजा गर्दा घरमा टाँगिन्छ । शुभकार्य गर्दा ढोकामा वा प्रवेशद्वारमा पनि टाँगिन्छ । तोरण बनाउने विधि क्षेत्र र परम्पराअनुसार फरक हुन्छन् ।

तोरण बनाउन बाबियोको डोरी, पात, फूल, कपडा, कागज जस्ता सामग्री चाहिन्छन् । आँप, पिपल र वरका पात प्रयोग हुन्छ । तराईतिर भने नरिवलका पात पनि प्रयोग गरिन्छ । यी पात र फूललाई डोरीमा बाँधेर तोरणको आकार दिइन्छ । कहिलेकाहीँ रङ्गीन कपडा र ध्वजाहरू पनि राखिन्छ । तर यो अनिवार्य चाहिँ हुँदैन ।

समिधा

समिधा भनेको हवनमा प्रयोग हुने काठको सानो टुक्रा हो । हवनको समयमा समिधालाई आगोमा अपर्ण गरिन्छ । समिधा बनाउन सबैभन्दा पहिला काठ छनौट गर्नुपर्छ । यसका लागि चन्दन, पलाँस वा खयरका काठ प्रयोग हुन्छन् । यी काठलाई पवित्र मानिन्छ । यी काठलाई सानो आकारमा काटिन्छ । काटिएका टुक्रालाई सफा पारेर सुकाइन्छ । समिधाको आकार लगभग समान हुन्छ ।



घण्टी

घण्टी पूजासामग्री हो । हिन्दुहरू पूजा गर्दा घण्टी बजाउँछन् । मन्दिरमा कतै साना त कतै ठुला घण्टी हुन्छन् । यो प्रायः धातुबाट बनेको हुन्छ र आकार पनि गोलाकार हुन्छ । घण्टीको भित्री भागमा एउटा सानो वस्तु भुन्डिएको हुन्छ । त्यसलाई रालो भनिन्छ । यहाँ हामी घण्टी बनाउने तरिकाले बारे चर्चा गर्छौं -



अ) ढाँचा निर्माण

पहिलो चरणमा घण्टी आकारको ढाँचा बनाइन्छ । ढाँचा माटो वा अन्य सामग्रीबाट बनाइन्छ । यो ढाँचाले घण्टीको बाहिरी वा भित्री आकार दिन सहयोग पुग्छ ।

आ) धातु पगाल्ने

दोस्रो चरणमा घण्टी बनाउन प्रयोग हुने धातुलाई उच्च तापक्रममा पगालिन्छ । धातु भनेको काँचा वा पित्तल लगाएका हुन् । धातु पगाल्न विशेष प्रकारको भट्टी प्रयोग गरिन्छ ।

इ) धातु ढाल्ने

तेस्रो चरणमा पगालेको धातुलाई ढाँचामा खन्याइन्छ । धातु चिसो भएपछि ढाँचा हटाइन्छ । अब घण्टीको आकार तयार हुन्छ ।

ई) परिष्करण

चौथो चरणमा घण्टीको सतहलाई चिल्लो बनाइन्छ । चिल्लो बनाउन आवश्यक डिजाइन कुँदने औजार प्रयोग गरिन्छ ।

उ) रालो निर्माण

छैटौँ चरणमा रालो बनाइन्छ । यो घण्टीको भित्री भागमा भुन्ड्याएर राखिन्छ । यसको तौल र आकारले घण्टीको आवाजलाई प्रभाव पार्छ । .

ऊ) रालो जडान

छैटौँ चरणमा रालो घण्टीको भित्री भागमा सुरक्षित गरी भुन्ड्याइन्छ ।

ए) अन्तिम जाँच

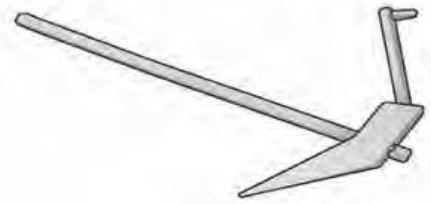
अन्तिम चरणमा घण्टीको आवाज, आकार, प्रकार र गुणस्तरलाई अन्तिम जाँच गरिन्छ । आवश्यक भएमा घण्टीमा थप समायोजन गरिन्छ ।

ड) कृषि औजार

हाम्रा पुर्खाले खेतीपाती गर्न प्रयोग गरेका औजार परम्परागत प्रविधि हुन् । यी औजार स्थानीयस्तरमा पाइने सामानबाट बनाइन्छ । हलो, कोदालो, कुटो जस्ता औजार परम्परागत औजार हुन्

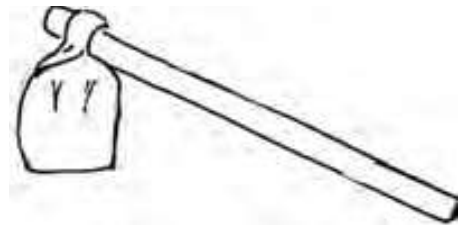
अ) हलो

हलो खेतबारी जोत्न प्रयोग हुने मुख्य औजार हो । यो काठबाट बनाइन्छ । यसमा फलामको धारिलो फाली हालिएको हुन्छ । फालिले जमिन जोत्छ । हलोलाले गोरुले तानेर जमिन जोतिन्छ । हलोको साथमा जुवा पनि हुन्छ, जुन दुइटा गोरुको घाँटीमा लगाइन्छ । त्यसमा हलो अड्काइन्छ । पछाडि मान्छेले समाउने अनौ हुन्छ । अनौमा समातेर मान्छेले गोरुलाई नियन्त्रण गर्छन् । बन्चरो र बसिलोले ताछेर काठलाई हलोको आकार दिइन्छ । रामोले खोपेर प्वाल बनाइन्छ । त्यसमा अनौ र फाली राख्ने जस्ता काम गरिन्छ ।



आ) कोदालो

कोदालो जमिन खन्न, खार्न र माटो खुकुलो बनाउन प्रयोग गरिन्छ । यो फलामको पाताबाट बनेको हुन्छ । फलामको पातोलाई धारिलो बनाइन्छ । त्यसमा बिँड हाल्ने प्वाल राखिन्छ । प्वालमा काठको बिँड हालिन्छ र त्यसैमा समातेर खनिन्छ ।



इ) कुटो

कुटो पनि माटो खुकुलो बनाउन प्रयोग गरिन्छ । कोदालोभन्दा सानो आकार भएको यो पनि फलाम र काठबाटै बन्छ । बिँड भने कोदालोको भन्दा छोटो हुन्छ ।



ई) हँसिया

हँसिया घाँस काट्न र अन्नबाली काट्न प्रयोग गरिने फलामको औजार हो । फलामको पातालाई पातलो र घुमाउरो बनाएर हँसिया बनाइन्छ । एक छेउमा धारिलो हुन्छ । फेदमा चाहिँ सुरिलो र चुच्चो परेको हुन्छ । त्यो चुच्चोलाई काठमा ठोकेर बिँड बनाइन्छ । बिँडतिर समातेर प्रयोग गरिन्छ ।



उ) नाम्लो

नाम्लो भारी बोक्न प्रयोग हुन्छ । घाँसको भारी बोक्न, बारीमा मल बोक्नेलगायतका काममा यसको प्रयोग हुन्छ । नाम्लोको डिजाइन र निर्माण भारी बोक्न सजिलो हुने गरी बनाइएको हुन्छ । नाम्लोको मुख्य भाग अलि फराकिलो जाली जस्तो हुन्छ । यो टाउकोमा पर्छ । फराकिलो भागसँग अर्को डोरी राखिएको हुन्छ । यसलाई बरियो भनिन्छ । यो टाउकोमा अड्याई भारी बोक्ने औजार हो । नाम्लो नेपालको पहाडी जीवनशैलीको एक अभिन्न अङ्ग हो ।



अभ्यास

१. सही उत्तर (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् :

क) बालुवाबाट सुन निकाल्ने परम्परागत विधिमा सुन थिग्रिनुको मुख्य कारण के हो ?

अ) पानीको बहाव

आ) बालुवाको चाप

इ) सुनको गह्रौँपन

ई) थालको आकार

- ख) सुनको जलप लगाउने परम्परागत विधिमा सुनको पातालाई वस्तुमा टाँस्न के प्रयोग गरिन्छ ?
- अ) आधुनिक रसायन
- आ) बोरेक्स
- इ) मह र जडीबुटीको मिश्रण
- ई) सिसा
- ग) नेपालमा प्रस्तर मूर्तिकला कुन वंशको शासनकालमा बढी विकास भएको मानिन्छ ?
- अ) मल्लवंश
- आ) शाहवंश
- इ) लिच्छिववंश
- ई) राणाकाल
- घ) हलोको मुख्य भाग कुन सामग्रीबाट बनेको हुन्छ ?
- अ) फलाम
- आ) प्लास्टिक
- इ) काठ
- ई) सिमेन्ट

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

- क) थालमा बालुवा राखेर सुन कसरी छानिन्छ ?
- ख) सुन परिशुद्धि गर्ने दुईओटा तरिका लेख्नुहोस् ।
- ग) मूर्तिकला भनेको के हो ?
- घ) तोरण कसरी बनाइन्छ ?
- ङ) हलो कुन कुन सामग्रीबाट बनाइन्छ ?
- च) घण्टीको रालोको काम के हो ?

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) बालुवाबाट सुन निकाल्ने प्राचीन प्रविधि वर्णन गर्नुहोस् ।

ख) नेपालमा परम्परागत कृषि औजार कसरी बनाइन्छ ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

४. तलको अनुच्छेद पढेर दुईओटा प्रश्न तयार गर्नुहोस् :

परम्परागत प्रविधि पुस्तकदेखि चलिआएका ज्ञान र सिप हुन्, जुन स्थानीय स्रोतसाधनको प्रयोग गरी आवश्यकता पूरा गर्न विकसित भएका हुन्छन् । बालुवाबाट सुन निकाल्ने, सुनको जलप लगाउने, मूर्तिकला, पूजा सामग्री निर्माण र कृषि औजार जस्ता विभिन्न परम्परागत प्रविधि हाम्रा पुर्खाले विकास गरेका हुन् । यी प्रविधि वातावरणमैत्री हुनुका साथै हाम्रो संस्कृति र जीवनशैलीका महत्त्वपूर्ण भाग हुन् । आधुनिक प्रविधिको विकाससँगै यी प्रविधिमा परिवर्तन आए पनि, यिनीहरूको महत्त्व अझै छ ।

परियोजना कार्य :

माटोबाट पूजाका सामग्री बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् । जस्तै : सानो दियो, गणेशको मूर्ति वा अन्य कुनै सामग्री ।

सिकाइ सहजीकरण :

यो पाठमा बालुवाबाट सुन निकाल्ने, सुनको जलप लगाउने र परिशुद्धि गर्ने परम्परागत प्रविधिबारे बताउनुहोस् । मूर्तिकलाका विभिन्न प्रकार (प्रस्तर, धातु, काष्ठ, माटो) र पूजा सामग्री (तोरण, समिधा, घण्टी) बनाउने पुरानो सिपको चर्चा गर्नुहोस् । कृषि औजार (हलो, कोदालो, कुटो, हँसिया, नाम्लो) को परिचय दिँदै यी प्रविधिमा स्थानीय ज्ञान र स्रोतसाधनको महत्त्व बुझाउनुहोस् । परम्परागत प्रविधिको वातावरणीय पक्ष र यसको संरक्षणमा जोड दिनुहोस् ।

नगर गाण

गौरवशाली संस्कृतिले सजिएका हामी
समृद्धिको शिखर चुम्ने धीर स्वाभिमानी
शिक्षा, स्वास्थ्य, साहित्यको धरोहर टोखा
जताततै खुलेका छन् विकासका ढोका

मनोहर, मसानकाली सपनतीर्थ सान
चण्डेश्वरी, महेन्द्रेश्वर शक्तिपीठ मान
बहुजाति, भाषा, धर्म टोखा झलमल
बौडेश्वर, विष्णुमती बग्छन् कलकल

प्रसिद्ध छ जताततै मिठो चाकु हाम्रो
दुख्यबाट जन्मिएको टोखा नगर राम्रो
उद्योगधन्दा उर्वरभूमि पर्यटन मालिका
ऐतिहासिक सहर यो टोखा नगरपालिका

जय जय होस् टोखा नगरपालिका

- रेणु अधिकारी "मौनता"



टोखा नगरपालिका

द्वारा नगरपालिका

ह.स. २०७२.२.२१
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

मैजुहिटी, काठमाडौं
बागमती प्रदेश, नेपाल

