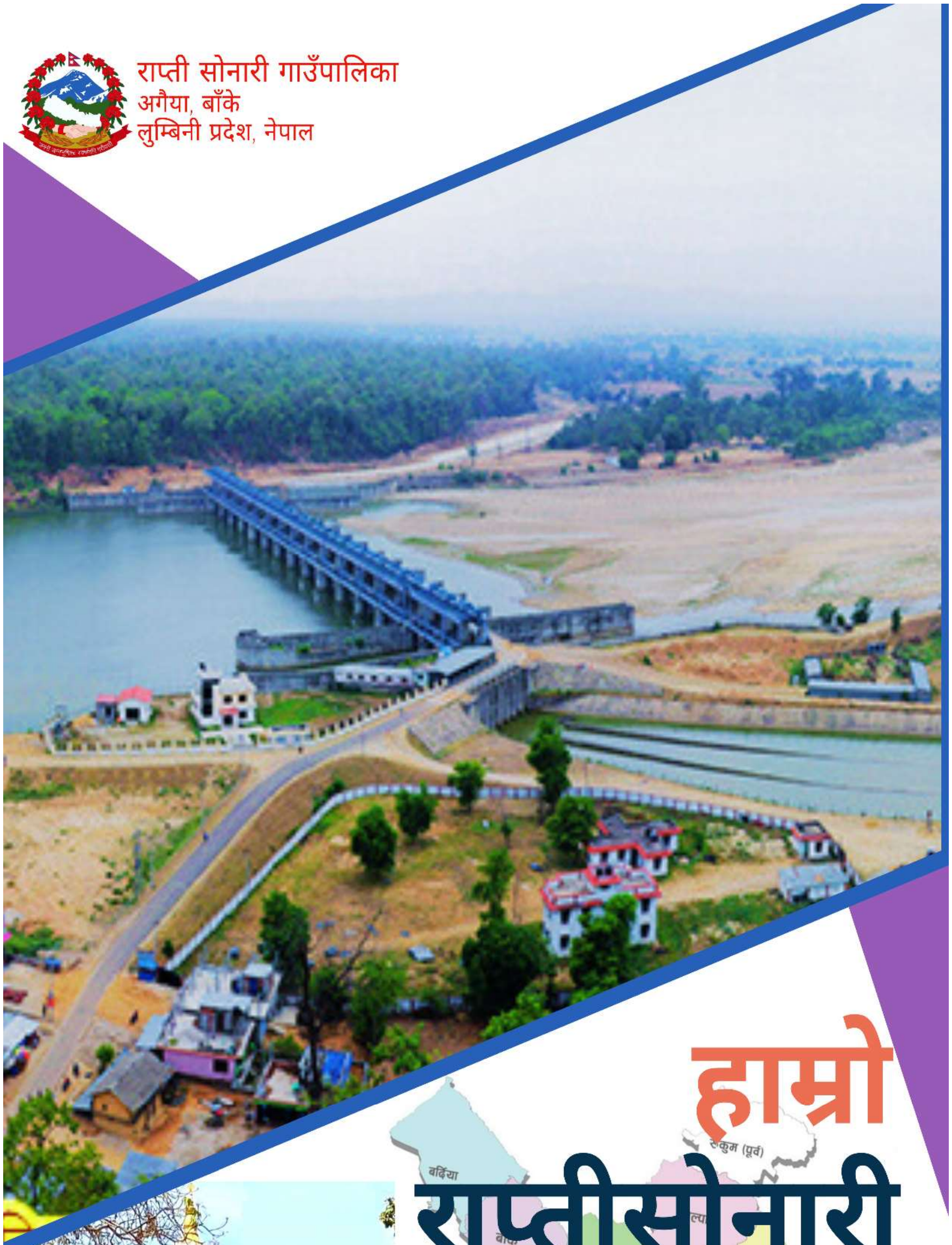
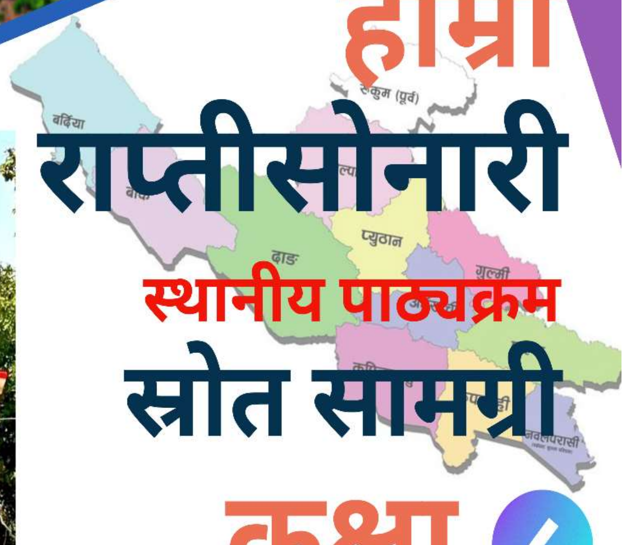
राप्ती सोनारी गाउँपालिका
अगैया, बाँके
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल





हाम्रो राप्तीसोनारी

स्थानीय पाठ्यक्रम

स्रोत सामग्री

कक्षा ८

हाम्रो राप्तीसोनारी

(स्थानीय पाठ्यक्रम)

स्रोत सामग्री

कक्षा ८

२०८१

दुई शब्द

शिक्षण सिकाइको प्रकिया आफैमा एक जटिल कुरा हो । यो मानिसको जीवनपर्यन्त चलिरहने प्रकिया हो । यसलाई सरल,सहज र सरस बनाउन शिक्षकको प्रमुख र महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । पाठ्यक्रमको नियन्त्रणमा रहेर यसले अपेक्षा गरेका सक्षमताहरु प्राप्तगर्नका लागि एकाइ अन्तर्गतका पाठगत भिन्नता र आवश्यक्तालाई ध्यानमा राख्दै सिकाइ कियाकलापलाई रोचकसमेत बनाउन विभिन्न विधि र कार्यकलापका माध्यमबाट सुने बिर्सन्छ, देखे सम्झिइन्छ र गरे जानिन्छ भन्ने कुरालाई आत्मसाथ गरि शिक्षण सिकाइलाई अगाडि बढाउन सकियो भने आज खड्किरहेको व्यावहारिक सिकाइको आवश्यक्तालाई पुरा गर्न सकिने भएकाले शिक्षकहरु यसतर्फ चनाखो हुनु आवश्यक छ ।
राप्तीसोनारी गाउँपालिकाले लागु गरेको स्थानीय विषय अन्तर्गत कक्षा ८ का लागि तयार पारिएको यो “हाम्रो राप्तीसोनारी” विषयको स्रोत सामग्रीले पाठ्यक्रममा राखिएका सबै एकाइ अन्तर्गतका पाठहरुमा रहेका विषयवस्तुहरुको शिक्षण सिकाइको सहजताका लागि आवश्यक विषयवस्तुहरुको व्यवस्थापन गर्ने प्रयास गरिएको भएतापनि त्यो कतै अपूर्ण पनि देखिन सक्छ । शिक्षक आफै पनि सिकाइको सिङ्गो स्रोत भएकाले यसमा रहेका त्रुटि र अभावहरुलाई हटाइ वास्तविक र यथार्थ विषयवस्तु विद्यार्थीलाई पस्कनु हुनेछ भन्ने आशा गरेको छु ।
यो सामग्रीका लागि आवश्यक विवरण, अमुल्य सुझाव र विषवस्तुको जानकारी गराइ सहयोग गर्नुहुने सबैमा हृदयदेखि धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

गोरखबहादुर हमाल
राप्तीसोनारी ८ बाँके

विषयसूची पृष्ठसङ्ख्या

एकाइ एक : राप्तीसोनारीको परिचय

एकाइ दुई : हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरु

एकाइ तीन : हाम्रा पेसा,व्यवसाय र प्रविधिहरु

एकाइ चार : खुशीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

एकाइ पाँच : हाम्रो वातावरण

एकाइ छ : विपद् व्यवस्थापन

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

एकाइ र कार्यघण्टाको विवरण

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

यस विषयमा राखिएका छवटा एकाइहरुलाई देहायअनुसारका पाठहरुमा बाँडिएको छ :

एकाइ	एकाइ शिर्षक	पाठ सङ्ख्या
एकाइ एक	राप्तीसोनारीको परिचय	६
एकाइ दुई	हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरु	८
एकाइ तीन	हाम्रा पेसा,व्यवसाय र प्रविधिहरु	६
एकाइ चार	खुशीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप	९
एकाइ पाँच	हाम्रो वातावरण	९
एकाइ छ	विपद् व्यवस्थापन	७
छवटा	जम्मा	४५

एकाइ एक
राप्तीसोनारीको परिचय

पाठ १: लुम्बिनी प्रदेशको नक्शामा बाँके जिल्ला, राप्तीसोनारी गाउँपालिका र यहाँका प्रमुख स्थान

पाठ २: गाउँसभाबारे जानकारी

पाठ ३: न्यायिक समितिको जिम्मेवारी र भूमिका

पाठ ४: गाउँपालिकाले जारी गरेका ऐन र नियमावली

पाठ ५: पालिकामा रहेका महत्वपूर्ण आयोजनाहरु

पाठ ६: प्रदेश र जिल्लासंग राप्तीसोनारीको तुलनात्मक अवस्था

पाठ १
लुम्बिनी प्रदेशको नक्शामा बाँके जिल्ला, राप्तीसोनारी गाउँपालिका र यहाँका प्रमुख स्थान

संघीय संरचना अनुसार नेपाललाई सातवटा प्रदेशहरुमा बाँडिएको छ । ती सातवटा प्रदेशहरुमध्ये लुम्बिनी प्रदेश पनि एक हो । यस प्रदेशमा १२ वटा जिल्लाहरु पर्दछन् । हाम्रो बाँके जिल्ला पनि ती १२ वटा जिल्लाहरु मध्येको एउटा जिल्ला हो । १४ वटा अञ्चलहरुमा भेरी अञ्चलमा पर्ने यस जिल्लामाराप्तीसोनारी गाउँपालिकालगायत देहायअनुसारका ८ वटा स्थानीय तहहरु रहेका छन् ।

१.नेपालगञ्ज उपमहानगरपालिका
२.कोहलपुर नगरपालिका
३.बैजनाथपुर गाउँपालिका
४.राप्तीसोनारी गाउँपालिका
५.जानकी गाउँपालिका
६.खजुरा गाउँपालिका
७.डुडुवा गाउँपालिका
८.नरैनापुर गाउँपालिका

लुम्बिनी प्रदेशको अवस्थिति

- लुम्बिनी प्रदेशको पूर्वमा गण्डकी प्रदेशपर्दछ ।
- पश्चिममा सुदुर पश्चिम प्रदेशपर्दछ ।
- दक्षिणमा भारतको उत्तर प्रदेश पर्दछ ।
- उत्तरमा गण्डकी र कर्णाली प्रदेशहरु पर्दछन् ।

- लुम्बिनी प्रदेशको क्षेत्रफल २२,२८८वर्ग किलो मिटर रहेको छ ।
- नेपालको कूल भूभागको १५.१ प्रतिशत भू-भाग यस प्रदेशलेओगटेको छ ।
- नेपालका सातवटा प्रदेशहरूमा भू-गोलका आधारमा तेस्रो ठूलो प्रदेशको रूपमा यो लुम्बिनी प्रदेश रहेको छ ।

पर्यटकीय स्थल

संसारमा प्रकृतिले बनाइदिएका अर्थात् स्वनिर्मित र मानिसले निर्माण गरेका धार्मिक,भौतिक र सांस्कृतिक तथा ऐतिहासिक वस्तुहरु आफैमा सुन्दर गहणाहरु हुन् । यिनको संरक्षण र सम्वर्धन गर्नु हामी सबैको दायित्व हो । यस्ता कुराहरुको अवलोकनबाट मनलाई एकप्रकारको शान्ति र उर्जा प्राप्त हुन्छ । हामीले हाम्रै गाउँठाउँमा रहेका तर प्रचारमा आउननसकेका त्यस्ता वस्तु वा स्थानहरुको खोज र प्रचार प्रसार गर्नु आवश्यक छ । हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा पनि त्यस्ता केही स्थानहरु रहेका छन् । तिनीहरुको बारेमा अझ गहिरो अध्ययन गरेर प्रचार प्रसार गर्नु हामी राप्तीसोनारी बासीको दायित्व र कर्तव्य हो ।

राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा रहेका प्रमुख धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू

क.सं	स्थलको नाम	रहेको स्थान	कैफियत
१	राप्ती नदी	राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको बिचबाट बगेको	
२	बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज	वडा नं.१,२,८र ९ संग जोडिएको	
३	भुँवरभवानी मन्दिर	वडा नं. ३ वनघुस्रीमा रहेको	
४	सिक्टा सिंचाइको मूलबाँध	वडा नं.२ अगैया (अगैया बजारको छेवैमा)	
५	ढकेरी वनस्पति उद्यान	वडा नं.९ ढकेरी (महेन्द्र राजमार्गको छेवैमा)	
६	थारू सङ्ग्रहालय	वडा नं. ३ बैंसा (राप्तीनदीको किनारमा)	
७	बैशा पिकनिक पार्क	वडा नं. ३ बैंसा (राप्तीनदीको किनारमा)	
८	ढकेरी पिकनिक पार्क	वडा नं. ९ ढकेरी (महेन्द्र राजमार्गको छेवैमा)	
९	खर्चेताल	वडा नं. १ कुसुम	
१०	मदुवा–विनौना पक्की पुल	मुगुवाखोलामा बनेको	
११	वैष्णोदेवी मन्दिर	वडा नं. ५गोरधोई जङ्गलमा निर्मित	
१२	पोखरामाता मन्दिर	वडा नं.७ नन्कौपुरमा रहेको	

१३	गौशाला	वडा नं.२ शमशेरगञ्ज (राप्ती नदीको छेउमा)	
१४	कन्यश्वरी सिमसार	वडा नं. ५वञ्जरियामा रहेको	
१५	सतीभवानी	वडा नं.१ भवनियापुरमा रहेको	
१६	समयभवानी	वडा नं.५ अलिनगरमा रहेको	
१७	कन्यश्वरी	वडा नं.५ चाचरफर्कामा रहेको	
१८	कोटहीभवानी	वडा नं.२ खोरियामा रहेको	
१९	मरीमाता मन्दिर	वडा नं. ७ सैयापुर	
२०	मण्डफवा मन्दिर	वडा नं. ७ सैयापुर	

पाठ २
गाउँसभाको बैठक

स्थानीय सरकारको व्यवस्थापिकाको रुपमा रहेको गाउँसभा गाउँपालिकाको महत्वपूर्ण अङ्ग हो । स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४को परिच्छेद ४ दफा १९ मा गाउँसभाकोबैठकसम्वन्धी व्यवस्था देहायअनुसार गरिएको छ :

१.सभाको बैठक सामान्यतया बर्षको दुईपटक बस्नेछ ।

२.सभाको बैठक गाउँपालिकाको अध्यक्षले बोलाउनेछ ।

३.सभाका एकतिहाइ सदस्यहरुले सभाको बैठक बोलाउन आवश्यक छ भनी अध्यक्षसमक्ष विषयवाकारण खुलाई लिखित अनुरोध गरेमापन्ध्र दिनभित्र गाउँपालिकाको अध्यक्षले गाउँसभाको विशेषबैठक बोलाउनुपर्नेछ ।

४.गाउँसभाको बैठक बस्ने मिति,समय, स्थान र बैठकको कार्यसूचीसहितको सूचना बैठकबस्नेदिनभन्दा कम्तीमा सातदिन अगावै अध्यक्षको निर्देशनमा सम्वन्धित गाउँपालिकाको प्रमुखप्रशासकीय अधिकृतले गाउँसभाका सबै सदस्यलाई पठाउनुपर्नेछ ।

५.सभामा तत्काल कायम रहेका सम्पूर्ण सदस्य सङ्ख्याको पचास प्रतिशतभन्दा बढीसदस्यहरुउपश्थित भएमासभाको बैठकको लागि गणपुरक सङ्ख्या पुगेको मानिनेछ ।

६.सभाको बैठकको अध्यक्षता गाउँपालिकाको अध्यक्षले र निजको अनुपश्थितिमा उपाध्यक्षले गर्नेछ ।

७.सभाको बैठकमा बहुमतको निर्णय मान्य हुनेछ र मत बराबर भएमा सभाको बैठकमाअध्यक्षतागर्ने व्यक्तिले निर्णायक मत दिनेछ ।

८.सभाको बैठकका निर्णय सभाको अध्यक्षता गर्ने व्यक्तिले प्रमाणित गर्नेछ ।

९.प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतले सभाको सचिवको रुपमा काम गर्नेछ ।

१०.सभाको बैठकसम्वन्धी अन्य कार्यविधि सभा आफैले निर्धारण गरेबमोजिम हुनेछ ।

११.यस दफामा रहेको व्यवस्था प्रदेश कानुनले सभाको बैठक सम्वन्धमा अन्यथा व्यवस्थानगरेसम्ममात्र लागु हुनेछ ।

गाउँसभाका काम, कर्तव्य र अधिकार

यो स्थानीय तहको विधायकी अधिकार राख्ने महत्वपूर्ण अङ्ग हो । स्थानीय तहका आवश्यक्ता र समस्याहरुलाई सम्बोधन गर्नका लागि ऐन कानुनले दिएको अधिकार क्षेत्रभित्र रहेर यस सभाले देहाय अनुसारका कामहरु गर्दछ :

१.सभामा विधेक प्रस्तुत गर्ने ।
२.विधेक पारित र प्रमाणिकरण गर्ने ।
३.समितिको गठन गर्ने ।
४.कार्यसञ्चालन नियमावली बनाउने ।
५.तोकिएअनुसार व्यवस्थापकीय काम गर्ने ।

पाठ ३
न्यायिक समितिको जिम्मेवारी र भूमिका

न्यायिक समितिको गठन

मानिस समाजमा रहँदा बस्दा विभिन्न किसिमका विवादहरु ,झैझगडाहरु पनि हुने गर्दछन त्यस्ता विवादहरु समाधान गर्न ठुला ठुला अड्डा अदालतमा भरसक जानु नपरोस् गाउँघरमै मेलमिलाप गराएर विवादको निरुपण गर्न सकियोस् भनेरसंविधानको धारा २१७ बमोजिम स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४को दफा ४६अनुसार आफ्नो क्षेत्रभित्र गाउँपालिकामा देहाय अनुसारको तीन सदस्य रहेको न्यायिक समितिको व्यवस्था गरिएको छ ।

न्यायिक समिति

गाउँपालिकाको उपाध्यक्ष (१ जना)संयोजक
गाउँसभाले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका (२ जना) सदस्य

न्यायिक समितिको जिम्मेवारी र भूमिका

(क) यसरी गठन भएको न्यायिक समितिलाई आफ्नो पालिकाभित्रका देहायका विवादकोनिरुपण गर्ने अधिकार हुनेछ :

१.आली धुर,बाँध,पैनी,कुलो वा पानीघाटको बाँडफाँड तथा उपयोग
२.अर्काको बाली नोक्शान गरेको,
३.चरन, घाँस, दाउरा,
४.ज्याला मजदुरी नदिएको,
५.घरपालुवा पशुपक्षी हराएको वा पाएको ,
६.ज्येष्ठ नागरिकको पालनपोषण तथा हेरचाह नगरेको,
७.नाबालक छोराछोरी वा पतिपत्नीलाई इज्जत आमद अनुसार खानलगाउन वाशिक्षादीक्षा नदिएको,
८.वार्षिक पच्चीस लाख रुपैयाँसम्मको बिगो भएको घर बहाल र घर बहालसुबिधा,
९.अन्य व्यक्तिको घर जग्गा वा सम्पत्तिलाई असर पर्नेगरी रुखबिरुवालगाएको,
१०.आफ्नो घर वा बलेसीबाट अर्काको घर,जग्गा वा सार्वजनिक बाटोमा पानीझारेको
११.संधियारको जग्गातर्फ झ्याल राखी घर बनाउनुपर्दा कानुन बमोजिमछोड्नुपर्ने परिमाणकोजग्गा नछोडी बनाएको,
१२.कसैको हक वा स्वामित्व भएपनि परापूर्वकालदेखि सार्वजनिक रुपमा प्रयोगहुँदैआएकोबाटो, वस्तुभाउ निकाल्ने निकास,वस्तुभाउ चराउनेचौर,कुलो,नहर,पोखरी,पाटीपौवा,अन्त्येष्टीस्थल, धार्मिकस्थल वा अन्य कुनैसार्वजनिकस्थलको उपयोग गर्न नदिएको वा बाधापुर्याएको
१३.संघीय वा प्रदेश कानूनले स्थानीय तहबाट निरुपण हुने भनी तोकेका अन्यविवाद ।

(ख) न्यायिक समितिलाई देहायका विवादहरुमा मेलमिलापको माध्यमबाट मात्र विवादकोनिरुपण गर्नेअधिकार हुनेछ :

१.सरकारी, सार्वजनिक वा सामुदायिक बाहेक अर्काको हकको जग्गा अर्काले च्यापी,मिचीवाघुसाइ

खाएको,
२.सरकारी, सार्वजनिक वा सामुदायिक बाहेक आफ्नो हक नपुग्ने अरुको जग्गामा घरवा कुनै संरचना बनाएको,
३.पति र पत्नीबिचको सम्बन्ध बिच्छेद,तर पति र पत्नीबिचको सम्बन्ध विच्छेद हुनेगरीमेलमिलाप गर्नपाइनेछैन ।
४.अङ्गभङ्ग बाहेकको बढीमा एकवर्षसम्म कैदहुनसक्ने कुटपिट,
५.गालीबेइज्जती
६.लुटपिट
७.पशु छाडा छाडेको वा पशुपंक्षी राख्दा वा पाल्दा लापरवाही गरी अरुलाई असर पारेको
८.अरुको आवासमा अनाधिकृत प्रवेश गरेको ,
९.अर्काको हकभोगमा रहेको जग्गा आवाद वा भोगचलन गरेको ,
१०.ध्वनि प्रदुषण गरी वा फोहरमैला फ्याँकी छिमेकीलाई असर पुर्याएको ,
११.प्रचलित कानून बमोजिम मेलमिलाप हुनसक्ने व्यक्ति वादी भइ दायर हुने अन्यदेवानी र एकवर्षसम्म कैद हुनसक्ने फौजदारी विवाद ।

(ग) उपदफा (२) बमाजिमको विवादको सम्वन्धमा पक्षले चाहेमा सिधै अदालतमा मुद्दादायर गर्न बाधा परेको मानिने छैन ।
(घ) यस दफामा उल्लेखित विवादमा प्रचलित कानुनमा मुद्दा हेर्ने निकायसमक्ष निवेदनदिने कुनै हदम्याद तोकिएकोमा सोही म्यादभित्र र कुनैहद म्यादनतोकिएकोमात्यस्तो कार्य भएकोमितिले भए गरेको मितिले ३५ दिनभित्र न्यायिक समितिमानिवेदन दिनुपर्नेछ ।

पाठ ४
गाउँपालिकाले जारीगरेका ऐन र नियमावली

गाउँसभाले विधायकी अधिकारसमेत राख्ने भएको हुँदा तोकिएका विषय र क्षेत्रमा आवश्यक पर्ने विभिन्न ऐन नियमहरु बनाएर लागुगर्न सक्ने भएकाले विभिन्न मितिमा राप्तीसोनारी गाउँपालिकाले देहायका ऐन नियम तथा नियमावलीहरु बनाएको छ :

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाले बनाएका ऐन,नियम,विनियम वा निर्देशिकाहरु

क.सं.	नाम		कैफियत
१	राप्तीसोनारी गाउँपालिका कृषि तथा पशुपंक्षी ऐन २०७८		
२	राप्तीसोनारी तथ्याङ्क तथा अभिलेख व्यवस्थापन विधेक २०७७		
३	राप्तीसोनारी गाउँपालिका औद्योगिक व्यवसाय विधेयक २०७७		
४	राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थागर्न बनेको विधेयक २०७७		
५	राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको भूमि विधेयक २०७८		
६	राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको आर्थिक कार्यविधि नियमित तथा व्यवस्थि तगर्न बनेको विधेयक २०७७		
७	राप्तीसोनारी गाउँपालिका स्वास्थ्य तथा सरसफाइ ऐन २०७८		

८	राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको स्थानीय तहमा वातावरण तथा प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको ऐन २०७७		
९	स्थानीय वन ऐन लागि नमूना वन ऐनका आधारहरु		
१०	राप्तीसोनारी गाउँपालिका कृषि तथा पशुपंक्षी ऐन २०७८		
११	राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको संस्था दर्ता ऐन २०७७		
१२	राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको खानेपानी तथा सरसफाइ र स्वच्छता सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको ऐन २०७८		
१३	सहकारी ऐन २०७४		संसोधित २०७८
१४	अनाथ बालबालिकाका लागि सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम (सञ्चालन कार्यविधि) ऐन २०७५		
१५	राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कृषि व्यवसाय प्रवर्धन ऐन २०७४		१२ औं गाउँसभा
१६	न्यायिक समितिले उजुरीको कारबाही किनारा गर्दा अप्नाउनुपर्ने कार्यविधिका सम्बन्धमा व्यवस्थागर्न बनेको ऐन २०७९		१२ औं गाउँसभा
१७	प्रशासकीय कार्यविधि नियमित गर्ने ऐन २०७९		
१८	राप्तीसोनारी गाउँपालिका स्वास्थ्य तथा सरसफाइ ऐन २०७८		
१९	राप्तीसोनारी बडघर ऐन २०८०		
२०	वातावरण तथा प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण ऐन २०८०		
२१	राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको सार्वजनिक खरीद नियमावली २०८०		
२२	गाउँकार्यपालिका कार्यसम्पादन नियमावली २०७४		पहिलो संसोधित २०८०
२३	गाउँकार्यपालिका कार्य विभाजन नियमावली २०७४		पहिलो संसोधित २०८०
२४	राप्तीसोनारी स्थानीय शिक्षा ऐन २०७७		पहिलो संसोधित २०८० दोस्रो २०८०
२५	राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको सार्वजनिक खरीद नियमावली २०७९		१२ औं गाउँसभा
२६	प्रशासकीय कार्यविधि (नियमित गर्ने) ऐन २०७९		१२ औं गाउँसभा
२७	शिक्षा नियमावली		संशोधित २०७७ र २०७९

निर्देशिका २०८०

क.सं.	नाम	कैफियत
१	स्थानीय सरकारबाट गरिने बजार अनुगमन निर्देशिका २०७४	
२	कार्यसञ्चालन निर्देशिका २०७९	१२ औं गाउँसभा
३	आन्तरिक नियन्त्रण प्रणाली निर्देशिका २०८०	
४	छाडा चौपाया नियन्त्रण तथा व्यवस्थापन निर्देशिका २०८०	
५	बजार अनुगमन निर्देशिका २०८०	
६	न्यायिक समितिको न्याय सम्पादन निर्देशिका २०८०	
७	राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कार्य सञ्चालन निर्देशिका २०७९	पहिलो संशोधन २०८०
८	गुनासो व्यवस्थापन निर्देशिका २०८०	
९	स्वयम्सेवक परिचालन निर्देशिका २०८०	
१०	दुध उत्पादन कृषक प्रोत्साहन अनुदान वितरण निर्देशिका २०८०	

कार्यविधिहरु

क.सं.	नाम	कैफियत
१	F.M. रेडियो व्यवस्थापन तथा सञ्चालन गर्ने कार्यविधि	
२	कृषि व्यवसाय प्रवर्धन विधेक २०७४	
३	स्थानीय राजपत्र प्रकाशन कार्यविधि २०७४	
४	सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धि कार्यविधि २०७४	
५	उद्योग कम्पनी फर्म दर्ता नवीकरण र सञ्चालन सम्बन्धि विधेक २०७४	
६	बसोबास परिचयपत्रसम्बन्धी कार्यविधि २०७४	
७	वन तथा वातावरणसम्बन्धी कार्यविधि २०७४	
८	कर महशुलसम्बन्धी कार्यविधि२०७४	
९	उपभोक्ता हक सुरक्षासम्बन्धी कार्यविधि २०७४	
१०	कर्मचारीसम्बन्धी कार्यविधि २०७४	
११	राप्तीसोनारी गाउँपालिका उपभोक्ता समिति गठन,परिचालन तथा व्यवस्थापनसम्बन्धी कार्यविधि २०७५	
१२	राप्तीसोनारी गाउँपालिका घ वर्गको निर्माण व्यवसायसम्बन्धी कार्यविधि २०७५	
१३	राप्तीसोनारी गाउँपालिका गरिबी निवारणको लागि लघुउद्यम विकास कार्यक्रम सञ्चालन कार्यविधि २०७५	
१४	राप्तीसोनारी गाउँपालिका अनाथ तथा जोखिमयुक्त बालबालिकाका लागि सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम सञ्चालन कार्यविधि २०७५	
१५	राप्तीसोनारी गाउँपालिका करारमा प्राविधिक कर्मचारी व्यवस्थापन गर्ने कार्यविधि २०७५	संशोधन २०७८र२०८० मा
१६	राप्तीसोनारी गाउँपालिका एकीकृत सम्पत्ति कर व्यवस्थापन कार्यविधि २०७५	
१७	राप्तीसोनारी गाउँपालिका गाउँसभा सञ्चालन कार्यविधि २०७४	
१८	राप्तीसोनारी गाउँकार्यपालिका बैठक सञ्चालनसम्बन्धी कार्यविधि २०७४	
१९	राजपत्र प्रकाशनसम्बन्धी कार्यविधि २०७९	
२०	राजश्व परामर्श समिति सञ्चालनसम्बन्धी कार्यविधि २०७९	
२१	मेलमिलाप केन्द्र सञ्चालनसम्बन्धीकार्यविधि २०७९	
२२	स्रोत अनुमान तथा बजेट सिमाना निर्धारण कार्यविधि २०७९	
२३	बजेट तथा कार्यक्रम तर्जुमा समितिको कार्यसञ्चालन कार्यविधि २०७९	
२४	गाउँपालिका पदाधिरीहरुको आचारसंहिता २०७९	
२५	गाउँपालिका कर्मचारीहरुको आचारसंहिता २०७९	
२६	विषयगत समिति (कार्यसञ्चालन) २०७९	
२७	विधायन समिति (कार्यसञ्चालन)कार्यविधि २०७९	
२८	व्यवसाय दर्ता तथा नवीकरणसम्बन्धी कार्यविधि २०७९	
२९	स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन कार्यविधि २०७९	
३०	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयम्सेविकासम्बन्धी कार्यविधि २०७९	
३१	विपन्न नागरिकहरुका लागि स्वास्थ्य उपचार विशेष कोष सञ्चालन तथा व्यवस्थापन कार्यविधि २०७९	
३२	स्वास्थ्य बिमा संयोजन समिति सञ्चालन कार्यविधि २०७९	
३३	राप्तीसोनारी गाउँपालिका विभिन्न स्वास्थ्य उपचार विशेष आर्थिक सुविधा	

	कार्यविधि २०७९	
३४	राप्तीसोनारी गाउँपालिका एम्बुलेन्स सेवा सञ्चालन तथा व्यवस्थापनसम्बन्धी कार्यविधि २०७९	
३५	राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको पशु सेवा कार्यक्रम सञ्चालन कार्यविधि २०७९	
३६	राप्तीसोनारी गाउँपालिका विपद् पूर्व तयारी तथा प्रतिकार्य योजना अध्यावधिक २०७९	
३७	पशुबिमा कार्यक्रम सञ्चालन तथा बिमा प्रिमियममा अनुदान उपलब्ध गराउने कार्यविधि २०७९	
३८	राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको सितलहर पूर्वकार्ययोजना कार्यविधि २०७९	
३९	लैङ्गिक हिंसा निवारण कोष सञ्चालन कार्यविधि २०७८	
४०	कर्मचारी कल्याण कोष सञ्चालन कार्यविधि २०८०	
४१	सञ्जु चौधरी खेलाडी प्रोत्साहन कोष सञ्चालन कार्यविधि २०८०	
४२	कानुन,निर्णय वा आदेश र अधिकारपत्रको प्रमाणिकरण कार्यविधि २०८०	
४३	सार्बजनिक जवाफदेहिता प्रवर्धनसम्बन्धी कार्यविधि २०८०	
४४	सूचना तथा सञ्चार क्षेत्र व्यवस्थापन कार्यविधि २०८०	
४५	विपन्न नागरिक स्वास्थ्यबिमा कार्यविधि २०७९	
४६	राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको आन्तरिक लेखापरीक्षणसम्बन्धी कार्यविधि २०८०	
४७	छात्रबृत्तिसम्बन्धी कार्यविधि २०८०	
४८	मानवीय सहायतार्थ नगद सहायता (सञ्चानल) कार्यविधि २०८०	
४९	करारमा प्राविधिक तथा अन्य कर्मचारी व्यवस्थासम्बन्धी कार्यविधि २०८०	
५०	किसान परिचयपत्र वितरण कार्यविधि २०८०	
५१	गाउँकार्यपालिकाको बैठक सञ्चालनसम्बन्धी कार्यविधि २०८०	
५२	टोलविकास संस्था (गठन तथा परिचालन) कार्यविधि २०८०	
५३	मानव बेचबिखन तथा ओसार पसार नियन्त्रण (गठन तथा परिचालन) कार्यविधि २०८०	
५४	अटो तथा विद्युतीय रिक्सा नियमन तथा व्यवस्थापन कार्यविधि २०८०	
५५	खेलकुद विकास समिति सञ्चालन कार्यविधि २०८०	
५६	आपत्कालिन कार्य सञ्चालन केन्द्र सञ्चालन कार्यविधि २०८०	
५७	सर्पदंश उपचार केन्द्र सञ्चालन तथा व्यवस्थापन कार्यविधि २०८०	
५८	पशु सेवा सञ्चालन कार्यविधि २०७९	संशोधन २०८०
५९	योजना प्रक्रियामा युवा सहभागितासम्बन्धी कार्यविधि २०८०	
६०	राप्तीसोनारी गाउँपालिका अपाङ्गता भएका व्यक्तिको परिचय पत्र वितरण कार्यविधि ७५	संशोधन २०८०
६१	राप्तीसोनारी फोहरमैला व्यवस्थापन कार्यविधि २०८०	
६२	आयोजना सञ्चालन तथा व्यवस्थापन कार्यविधि २०८०	

मापदण्ड

१.भू-उपयोग मापदण्ड २०७९

२.सामुदायिक विद्यालय दरबन्दी (शिक्षक तथा कर्मचारी) व्यवस्थापन मापदण्ड

३.राप्तीसोनारी भवन निर्माणसम्बन्धी मापदण्ड २०७९

४.राप्तीसोनारी गाउँपालिका विपद् प्रभावितहरुको राहत वितरण मापदण्ड २०७९

नीति
१.राप्तीसोनारी शिक्षा नीति २०८०
२. दिगो विकास लक्ष्यहरुको स्थानीयकरण नीति २०७९

योजना
१.भू-उपयोग योजना २०७९
२.कृषिरणनीति गुरुयोजना २०८०
३.सडक यातायात गुरुयोजना २०८०
४.विपद् पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्य योजना २०८०
५.बाढी पूर्वकार्य कार्ययोजना २०८०

संहिता
१.गाउँपालिकाका पदाधिकारीहरुको आचारसंहिता २०७९
२.गाउँपालिकाका कर्मचारीहरुको आचारसंहिता २०७९
स्रोत राप्तीसोनारी गाउँपालिका सूचना प्रविधि शाखा

पाठ ५
महत्वपूर्ण आयोजनाहरु

सिक्टा सिँचाइ

राप्तीसोनारी २ अगैयामा रहेको सिक्टा सिँचाइ योजनाको बाँध

संक्षिप्त परिचय
लुम्बिनी प्रदेश बाँके जिल्ला, राप्तीसोनारी गा.पा.को अगैयास्थित राप्ती नदीमा ब्यारेज ३१७ मी. निर्माण गरी सोही जिल्लाका हालका ६ वटा गा.पा.,कोहलपुर न.पा.र नेपालगंज उपमहानगरपालिका अन्तर्गतको ४२,७६६ हेक्टरभूमिमा भरपर्दो सिँचाइ सुविधा उपलव्ध गराउने उदेश्य लिई नेपाल सरकारको आफ्नै स्रोतबाट आ.व.२०६२/६३ देखि सुरु गरिएको सिक्टासिंचाई आयोजनाको पश्चिम

मूल नहरबाट बाँके जिल्लाको राप्ती नदीको पश्चिम भेगको ३३,७६६ हेक्टरजमिन र पूर्वी मूलनहरले राप्ती नदीको पूर्वी भेगको करिब ९,००० हेक्टरमा सिँचाई सुविधा पुऱ्याउने लक्ष्य रहेको छ।

पृष्ठभूमि

सर्वप्रथम सिक्टा सिँचाई आयोजनाको अवधारणा प्रस्तावित पश्चिम राप्ती बहुउदेश्य आयोजनाको लागि भएको पूर्व सम्भाव्यता अध्ययन (सन् १९७५ देखि सन् १९७६) प्रतिवेदनमा उल्लेख भएको हो । सिक्टा सिंचाइ आयोजनाको पूर्व सम्भाव्यता अध्ययन यू.एन.डि.पि. र एशियाली विकास बैंकको सहयोगमा जर्मन परामर्श दातृ फर्मबाट वि.सं. २०३२ (सन् १९७५) मा भयो भने यस आयोजनाको सम्भाव्यता अध्ययनको प्रतिवेदन सोही संस्थाबाट वि.सं २०३६ (सन् १९८०) मा पेश भयो । यस अध्ययनबाट आयोजना सम्भाव्य देखिएकोले वि.सं. २०३६ मा आयोजना कार्यान्वयन गर्न एशियाली विकास बैंकसँग आर्थिक सहायताका लागि अनुरोध गरिएकोमा भारतीय पक्षको सहमति प्राप्त गर्न नसक्दा एशियाली विकास बैंकले आर्थिक सहायता उपलब्ध गराउन असमर्थता प्रकट गरेकाले यस आयोजनाको कार्यान्वयन अघि बढ्न सकेन ।

यस आयोजनाको पुनः सम्भाव्यता अध्ययन वि.सं २०४० (सन् १९८३) मा तत्कालिन सिँचाइ वातावरण तथा मौसम विभागअन्तर्गत क्षेत्रीय सिँचाई निर्देशनालयबाट भयो भने युरोपेली यूनियनको आर्थिक सहयोगमा यस आयोजनाको सम्भाव्यता अध्ययन अन्तिम पटक वि.सं. २०५९(सन् २००२) मा गरियो । युरोपेली ईन्जिनियरिङको सहभागितामा सम्पन्न यस अध्ययनबाट यो आयोजना प्राविधिक एवम् आर्थिक पक्षबाट सम्भाव्य देखिएकाले आयोजना कार्यान्वयनमा लैजान सिफारिस गरियो । सम्भाव्यता अध्ययन अनुसार यस आयोजनाको कूल लागत त्यस समयमा ७ अरब ४५ करोड अनुमान गरिएको थियो । योजनाको कार्यान्वयन अवधि सातवर्ष राखिएको थियो ।

आयोजना आकर्षक देखिएपछि कार्यान्वयनका लागि (आर्थिक स्रोत जुटाउने क्रममा यूरोपियन यूनियन,साउदी फण्ट फर डेभलपमेण्ट(एस.एफ.डी),कुवेत फण्ड फर अरब इकोनोमिक्स डेभलपमेन्ट तथा ओपेक फण्डलाई अनुरोध गर्दा यी सम्पूर्ण दातृ संस्थाहरूले अभिरुचीका साथ आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराउन अघि सरेका थिए । करीब १० करोड अमेरीकी डलर लाग्ने आयोजनाको निर्माणका लागि उपरोक्त संस्थाहरूले आपसमा कसले कति रकम सहयोग गर्ने समेतको बाँडफाँड भैसकेपछि विविध कारणवश दातृ संस्थाहरूको सहयोग प्राप्त हुने अवसरबाट यो आयोजना पुनः बञ्चित हुन पुग्यो ।

बाह्य आर्थिक सहायता उपलब्ध नहुने देखिएपछि बाँकेको सुख्खा भूमिमा सिँचाइ सुविधा उपलब्ध गराउन सकिने एकमात्र विकल्प रहेको सिक्टासिँचाइ आयोजनाको कार्यान्वयनका लागि आन्तरिक स्रोतबाटरकम उपलब्ध गराउनु नै निर्विकल्प हुन गयो । यस अनुरूप सिँचाइ विभागले नेपाल सरकारको आर्थिक तथा प्राविधिक स्रोतबाट मूलबाँध तथा मूलनहरको निर्माण प्रकृयालाई ठेक्का व्यवस्थापन गरेर अगाडि बढायो ।

वहुवर्षीय रूपमा सञ्चालन हुने यस आयोजनाको शुरू गुरूयोजना (रू. १२ अरव ८० करोड) २०६४/८/३ मा आ व २०७०/०७१ सम्म सम्पन्न गर्ने गरी स्वीकृत भएको थियो ।सो गुरू योजनामा तीन चरण (फेज)मा आयोजना सम्पन्न गर्ने कल्पना गरिएको तर पहिलो र दोस्रो चरणसम्मका कार्यका लागि मात्र १२.८ अर्बको अनुमान गरिएको र तेस्रो फेजको लागत समावेस नभएको अवस्थामा राप्तीनदी पूर्व ९,००० हेक्टरथप कमाण्ड एरिया हुने गरी पूर्वी मूलनहर पनि निर्माण गर्ने लगायत अन्य संरचनाहरू समावेश गरि आ.व.२०७६/७७ (१५ बर्ष) मा सम्पन्न गर्ने

लक्ष्य सहित रू. २५ अरव २ करोडको संशोधितगुरूयोजना आ.व. २०७१/७२ मा स्वीकृत भएको देखिन्छ ।

आ.व.२०७६/७७ मा सम्पूर्ण कार्य सम्पन्न गर्ने लक्ष्यसहितको स्वीकृत पछिल्लो खरिद गुरूयोजना अनुसारको लक्ष्य हासिल नभएको अवस्थामा सोही लागतभित्र रही अध्यावधिक खरिद गुरुयोजनाको म्याद थपको प्रस्ताव पुनः पेश गर्ने निर्देशन/निर्णयभएकोमा आ.ब.२०७८/०७९को असार मसान्तमा आयोजनाबाट भैरहेको निर्माण कार्यहरूको प्रगति र भविष्यमा गर्नुपर्ने बाँकी कार्यहरूको प्रगति प्रतिवेदन तथा अनुमानित लेखाजोखा गर्दै अद्यावधिक गरिएको संशोधित गुरुयोजना बमोजिमको लागत अनुमान रू. ५२.६४ अर्बको सम्पूर्ण कार्यहरू आ.व. २०८९/९० सम्पन्न गर्ने गरी सार्वजनिक खरिद नियमावली २०६४ को नियम ७ बमोजिम उर्जा,जलस्रोत तथा सिँचाई मन्त्रालयबाट वि.सं. २०७९ भाद्रमा स्वीकृत भएको छ ।

आयोजनाले बाँके जिल्लाको १७ हजार घरधुरीका ४ लाख कृषकले फाइदा लिने देखिन्छ साथै आयोजनाको अनुमानित आन्तरिक प्रतिफल १८ प्रतिशत रहेको र बाली सघनता १६८ प्रतिशतबाट २४२ प्रतिशतमा पुर्‍याउने लक्ष्य रहेकोछ ।

स्रोत : सिक्टा सिँचाई योजनाको वेवपेजबाट

पाठ ६
जिल्ला र प्रदेशसंग राप्तीसोनारी

क्षेत्रफल, शिक्षा, स्वास्थ्य, सम्पदा र आर्थिक गतिधिको तुलनात्मक विवरण

भूगोल र जनसङ्ख्यामा नेपालका ७५३ वटै स्थानीय तहहरूमा अग्रणी रहेको मानिनेराप्तीसोनारीगाउँपालिका प्राकृतिक सम्पदामा पनि धनीनै मानिन्छ । यहाँ पाइने वनजङ्गल, चराचुरुङ्गी तथाजङ्गली जनावरहरू यहाँका सम्पत्ति हुन । यस गाउँपालिकाको बिचको भू भागभएर बग्ने राप्तीनदी

यहाँको मुख्य जलसम्पदा हो । लुम्बिनी प्रदेश र बाँके जिल्लासँग राप्तीसोनारी गाउँपालिकाकोतुलनात्मक चित्रण यसरी गर्नसकिन्छ :

(क) क्षेत्रफलको आधारमा

लुम्बिनी प्रदेश	बाँके जिल्ला	राप्तीसोनारी गाउँपालिका
२२,२८८वर्ग कि.मि.	२,३३७ वर्ग कि.मि	१०४१.७३ वर्ग कि.मि.
४.६७	४४.५४	

स्रोत :राष्ट्रिय तथ्याङ्क विभाग

२०७८ को राष्ट्रिय जनगणणा अनुसार राप्तीसोनारी गाउँपालिका जनसंख्याको आधारमा नेपालकै दोस्रो ठूलो गाउँपालिका रहेको छ । बाँकेजिल्लाको कूलक्षेत्रफलको करिव ४४.५४ प्रतिशत भूभाग राप्तीसोनारी गाउँपालिकाले नै ओगटेको छ । त्यसैगरी लुम्बिनी प्रदेशको कूल क्षेत्रफलको ४.६७ प्रतिशत भूभाग यस राप्तीसोनारी गाउँपालिकाले ओगटेको देखिन्छ ।

(ख) **शैक्षिक अवस्थाको आधारमा** (साक्षरता)

	लुम्बिनी प्रदेश	बाँके जिल्ला	राप्तीसोनारी गाउँपालिका
महिला	७१.७	६७.४८	६८.९ प्रतिशत
पुरुष	८५.२	७९.६१	८२ प्रतिशत
जम्मा	**७८.३**	**७३.४०**	**७५ प्रतिशत**

स्रोत : राष्ट्रिय तथ्याङ्क विभाग

२०७८ को राष्ट्रिय जनगनणा अनुसार राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा साक्षारताको अवस्थालाई बाँके जिल्लासंग तुलना गर्दा नराम्रो भन्न मिल्दैन किनकी बाँके जिल्लाको साक्षरताको अवस्थाभन्दा यस पालिकाको साक्षरताको अवस्था महिला र पुरुष दुबैतर्फ बढीनै देखिएको छ तर लुम्बिनी प्रदेशसँग तुलना गर्दाभने महिला र पुरुष दुबैमा कम देखिन्छ । लुम्बिनी प्रदेशको हाराहारीमा पुर्‍याउनका लागि यस पालिकाले यहाँको शिक्षा क्षेत्रमा थप सुधारका कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

(ग) **स्वास्थ्यसम्बन्धी अवस्था**

लुम्बिनी प्रदेश

यो प्रदेशमा केही ठूला अस्पताल , जिल्ला अस्पतालहरु र प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रहरुको उपलब्धता रहेको छ । यस प्रदेशमा पर्ने बुटवल र नेपालगञ्जमा सहरहरुमा ठूला सरकारी तथा निजी अस्पतालहरुले यहाँका जनताहरुलाई उच्चस्तरको स्वास्थ्यसेवा दिइरहेका छन् । यस प्रदेशअन्तर्गत रहेका अन्य ग्रामीण र दुर्गम क्षेत्रमा भने स्वास्थ्य सेवाको पहुँच अझै चुनौतिपूर्ण रहेको छ । ठूला अस्पतालहरुमा शल्यचिकित्सा,प्रसुति सेवा,बालबालिका सेवा र उपचार विशेषज्ञ डाक्टरहरुबाट प्रवाह भइरहेको छ तर पनि चिकित्सक र स्वास्थ्यकर्मीको अभाव, स्वास्थ्य उपकरणको अपर्याप्तता आदि कुराहरुको अभाव यस प्रदेशले भोगिरहेको छ । यसप्रदेशमा बाल स्वास्थ्य र मातृ मृत्युदरमा सुधार देखिएपनि स्वास्थ्य सेवा र पोषणमा ध्यान दिन आवश्यक छ । यस प्रदेशमा औलो डेंगु र अन्य संक्रमणजन्य रोगहरुको जोखिम बढी हुने गरेको छ । औषधिको आपूर्ति र योग्य स्वास्थ्यकर्मीहरुको अभाव पनि एक चुनौति हो । प्रदेश सरकारले स्वास्थ्य पूर्वाधारमा सुधार गर्न ग्रामीण स्वास्थ्य सेवाहरुलाई मजबुत बनाउन स्वास्थ्यसम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रम र योजना अघि सारेको छ ।

यसै प्रदेशमा रहेका बुटवल र नेपालगञ्जमा मेडिकल कलेजहरु पनि रहेका छन् । यस प्रदेशमा करिव एकसयभन्दा बढी विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाहरु र चिकित्सक,नर्स,प्रयोगशालाका प्रविधिक,फार्मेसी प्राविधिक र अन्य सहायक फार्मेसी प्राविधिकहरु गरेर करिब छहजार बढी स्वास्थ्यकर्मीहरु कार्यरत छन् ।

बाँके जिल्ला

यो जिल्ला स्वास्थ्य सेवाको पहुँच र गुणस्तरमा विभिन्न समस्याहरु र केही सुधारका पक्षहरुसंग जुधिरहेको छ । यस जिल्लामा प्रमुख स्वास्थ्य संस्थाको रुपमा भेरी अञ्चल अस्पताल रहेको छ । यस अस्पताललाई पश्चिम नेपालका धेरै जिल्लाहरुले भरपर्दो स्वास्थ्य संस्थाका रुपमा चिन्दछन् । यसका

साथै जिल्लामा करिव दशवटा प्राथमिक स्वास्य केन्द्रहरु र साठीभन्दा बढी स्वास्थ्य चौकीहरु र सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रहरु पनि रहेका छन् । यस जिल्लामा निजीक्षेत्रमा पनि धेरै स्वास्थ्य संस्थाहरु खुलिरहेका छन् ।

यस जिल्लामा विशेषगरेर मनसुनका समयमा डेंगु,टायफाइड,दादुरा जस्ता सङ्कामक रोगहरु जोखिम छ । सरसफाइमा प्रयाप्त सुधार नभैसकेको कारणले यी रोगको जोखिम रहेको छ । मातृशिशुको स्वास्थ्यमा केही सुधार देखिएपनि ग्रामीण क्षेत्रहरुमा अझै स्वास्थ्यको क्षेत्रमा कठिनाइ छ । प्रयाप्त स्वास्थ्यकर्मीको अभाव, औषधिको अपर्याप्तता, स्वास्थ्य उपकरणका कमी जस्ता समस्याहरुले गर्दा ग्रामीण क्षेत्रको अवस्था चुनातिपूर्ण रहेको छ ।

राप्तीसोनारी गाउँपालिका

यो गाउँपालिका ग्रामीण क्षेत्रमा पर्ने पालिका भएकाले तराईका अन्य क्षेत्रले भोगिरहेका स्वास्थ्य समस्याहरुसंग यो पालिका पनि जुझिरहेको छ । यस पालिकाको वडा नं. ४ मा रहेको अस्पताल यहाँको प्रमुख स्वास्थ्य संस्था हो । यहाँ करिव ७ वटा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र,र २० वटा स्वास्थ्य चौकीहरु छन् ।

(घ) आर्थिक गतितिधि

लुम्बिनी प्रदेश

यो प्रदेश आर्थिकरुपमा नेपालको महत्वपूर्ण प्रदेश हो । यसको आर्थिक अवस्था कृषि,उद्योग,व्यापार,पर्यटन र सेवाक्षेत्रमा आधारित छ । यहाँको मुख्य आर्थिक कियाकलापहरुमा कृषि प्रमुख रहेको छ ।

यहाँ केही ठूला औद्योगिक क्षेत्रहरु पनि छन् । बुटवल,नेपालगञ्ज र भैरहवा यस प्रदेशका प्रमुख औद्योगिक तथा व्यापारिक सहरहरु हुन् । भैरहवामा रहेको अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलले पनि यहाँको व्यापार र पर्यटनलाई प्रोत्साहन गरेको छ ।

लुम्बिनीको ऐतिहासिक तथा धार्मिक महत्वले पनि यस प्रदेशको पर्यटनको विकासमा सघाउ पुगेको छ । यहाँको यातायात र पूर्वाधारको विकासले आर्थिक कियाकलापलाई बढावा दिएको छ । यती हुँदाहुँदै पनि यहाँको ग्रमीण क्षेत्रमा अझैपनि गरिबी,बेरोजगारी र विकासको कमी चुनौति बनेका छन् । ती चुनौतिलाई सम्बोधन गर्न विभिन्न सरकारी र गैरसरकारी प्रयासहरु जारी छन् ।

बाँके जिल्ला

बाँके जिल्लाको आर्थिक अवस्था मिश्रित रहेको छ । यो जिल्ला कृषि,व्यापार , उद्योग र सेवाक्षेत्रमा आधारित अर्थतन्त्र भएको जिल्ला हो । यहाँको प्रमुख आर्थिक गतिविधि कृषिमा आधारित रहेको छ । धान,गहुँ,मकै,तेलहन र तरकारी यहाँका प्रमुख कृषि उत्पादनहरु हुन् । यहाँको प्रमुख सहर नेपालगञ्ज मुख्य व्यापारिक केन्द्रका रुपमा रहेको छ । यो सहर भारतीय सिमानासंग जोडिएकाले यहाँको व्यापारिक गतिविधि बढेको छ । यहाँका साना र मझ्यौला उद्योगहरुले स्थानीय रोजगारीको सिर्जना गरेका छन् ।

पशुपालन पनि यहाँको अर्थतन्त्रमा योगदान पुर्‍याउने क्षेत्र हो । यहाँ जडीबुटीको उत्पादन र व्यवसाय पनि यहाँका ग्रामीण क्षेत्रको आर्थिक क्रियाकलाप रहेको छ । बाँके राष्ट्रिय निकुञ्जले पर्यटक निम्त्याएर आय आर्जनका प्रयासहरु भइरहेका छन् ।

यती हुँदा हुँदै पनि गरिबी , बेरोजगारी र आधारभूत पूर्वाधारको कमी आर्थिक विकासको चुनौति बनेको छ ।

राप्तीसोनारी गाउँपालिका

यस गाउँपालिकाको आर्थिक अवस्था कृषि,पशुपालन,साना उद्योगहरु र श्रमिकको रेमिट्यान्समा आधारित रहेको छ । यहाँको प्रमुख आयस्रोत कृषि नै हो । धान,गहुँ,मकै,दलहन बाली,तेलहन बाली,तरकारी र फलफूलको उत्पादनले यहाँको अर्थतन्त्रलाई चलायमान बनाएको छ । पशुपालन पनि यहाँको अर्थतन्त्रमा सहयोग गर्ने क्षेत्र हो । यहाँ ससाना उद्योगहरु पनि रहेका छन् । यस पालिकाबाट विदेशमा कामगर्न जानेको सङ्ख्या पनि निकै रहेको छ जसबाट यहाँका मानिसको आर्थिक अवस्था सुधार्न सहयोग मिलेको छ ।

यती हुँदाहुदै पनि गरिबी,शिक्षा,स्वास्थ्य र आधारभूत पूर्वाधारको कमी जस्ता चुनौतिहरुको सामना गर्दै विभिन्न विकासका योजना र कृषिलाई प्राथमिकता दिएर आर्थिक विकास गर्न यो गाउँपालिका लागिरहेको छ ।

एकाइ दुई
हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरु

पाठ ७ : सिमसार तथा र्‍याप्टिङ क्षेत्र

पाठ ८ : गाउँपालिकास्तरीय खेलकूद

पाठ ९ : सामाजिक सद्भाव

पाठ १० : सामाजिक र आर्थिक विकासमा कृषि, वन र पर्यटनको भूमिका

पाठ ११ : जङ्गली जनावर

पाठ १२ : बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज

पाठ १३ : हाम्रा वनहरु

पाठ १४ : प्रेरक व्यक्तित्व

पाठ ७
र्‍याप्टिङ तथा सिमसार क्षेत्र

र्‍याप्टिङ (जलबिहार)
राप्तीसोनारी २ अगैया स्थित सिक्टा बाँध

मानिसका चाहनाहरू अनेकौं रहेका हुन्छन् । ती मध्ये एक हो प्राकृतिक आनन्द लिनु अर्थात् प्रकृतिमा रमाउनु पनि हो । सभ्य हुँदै गएको भनिएको मानिसले प्रकृतिलाई क्रमशः बिर्सदै गएको अवस्थामा बनावटी कुराहरूबाट वाक्क भएर अहिले बिस्तारै प्रकृतिमा रमाउने गरेको पाइन्छ । यसै सन्दर्भमा जलक्रीडा पनि एक हो । पौराणिक कालमा महादेवले मानसरोवर तलाउमा आफ्नो स्वरूप बदलेर जलक्रीडा गरेको सुन्न पाइन्छ । पछिल्लो चरणमा जलक्रीडा अर्थात र्‍याप्टिङ एक रमाइलो पर्यटनको रूपमा अगाडि बढिरहेको छ । विश्वमा झण्डै छ हजार नदीहरूमा गरिने जलक्रिडा (र्‍याप्टिङ्) नेपालका १० नदीहरूमा गरिन्छ । ती मध्ये सुनकोशी, भोटेकोशी र कर्णाली ३ वटा नदी पहिलो नम्बरमा पर्दछन् । नेपालको पर्यटन व्यवसायलाई जलपर्यटनसँग पनि जोडेर लैजाने सम्भावना बलियो भएकाले नेपाल सरकारले देहायका नदीहरुमा जलक्रीडा (र्‍याप्टिङ्) सञ्चालग गर्न अनुमति दिएको छ ।

क्र.सं.	नदी	क्र.सं.	नदी
१	तामोर	७	मर्स्याङ्दी

२	कालीगण्डकी	८	त्रिशुली
३	बुढीगण्डकी	९	भेरी
४	कर्णाली	१०	अरुण
५	सुनकोशी	११	तामाकोशी
६	भोटेकोशी	१२	सेती

हाम्रो देश White water Ryaptingको रूपमा परिचित रहेको छ । नदीनालाहरू प्रयाप्त रहेको हाम्रो देशमा जलक्रीडा (र्याप्टिङ्) सम्बन्धी आवश्यक पुर्वाधारको विकास गरेर पर्यटकीय चेतनाको विकास गर्न सकिएमा आन्तरिक र बाह्य पर्यटकहरूलाई भित्र्याएर देशको आर्थिक विकासमा टेवा पुग्नजान्छ ।

यसै सन्दर्भमा यस्तै सम्भावना राप्तीसोनारी गाउँपालिकाले पनि बोकेको छ । यहाँ रहेका धार्मिकस्थल, गुफा, ताल, संस्कृतिका साथै जलक्रीडा (र्याप्टिङ्) पनि एक हो । यस गाउँपालिकाको बिच भाग भएर बग्ने राप्तीनदी जलक्रीडा (र्याप्टिङ्) कार्यका लागि उपयुक्त हुनसक्ने भएकाले यसतर्फ तिनै तहका सरकारहरूको (स्थानीय, प्रदेश, संघीय) ध्यान यसतर्फ जानु जरुरी छ ।

कन्यश्वरी सिमसार

राप्तीसोनारी गाउँपालिका वडानं.४ मा रहेको कन्यश्वरी सिमसार

राप्तीसोनारी गाउँपालिका वडानं.४ मा पर्ने कन्यश्वरी सिमसारकन्यश्वरीसामुदायिक वनको क्षेत्रमा पर्दछ । करिव ३ बिगाह क्षेत्रफलमा फैलिएको यो सिमसार राप्तीसोनारी वडा नं.५ विनौना चोकदेखि करिव १ किलोमिटर दक्षिणतर्फ वञ्जरिया टोल नजिकै रहेको छ । प्राकृतिक रुपमा सिम जाग्ने अर्थात ससाना पानीका मूलहरु निस्कने भएकाले यस ठाउँमा ३ वटा पोखरीहरु बनाइएको छ । विभिन्न वन्यजन्तु तथा चराचुरुङ्गीहरुले पानी पिउने यी पोखरीहरुमा माछा पालन समेत गरिएको छ । माछा पालन गरेवापत ठेकेदारबाट वर्षेनी पन्द्र हजार रुपैञाँ कन्यश्वरी सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहलाई प्राप्त हुन्छ । उक्त सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहको स्वामित्व र रेखदेखमा रहेको यो सिमसारका पोखरीहरुमा माछाका लागि पानी नसुकोस् भनेर बेलाबेलामा नजिकै रहेको

सिक्टा सिंचाईको नहरबाट लिफ्ट गरेर ती पोखरीमा पानी भर्ने गरिन्छ। यस सिमसारलाई आकर्षक तथा पर्यटकीय स्थल बनाउनका लागि सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहसंग योजना भएतापनि पैंसा नभएको र वडा तथा गाउँपालिकाले यसका लागि हालसम्म कुनै लगानी नगरेकाले व्यवस्थित गर्न सकिएको छैन । सहयोगी निकायहरुको सहयोगको अपेक्षामा रहेको यस सिमसारले दातृ निकायबाट सहयोग प्राप्त गरेमा ३ वटा पोखरीहरुलाई एउटै पोखरी बनाएर बोटिङ्को व्यवस्थागर्ने र चारैतिर तारबारको व्यवस्थागरेर एउटा सुन्दर पर्यटकीय स्थलको रुपमा विकास गर्ने लक्ष्य रहेको कुरा उक्त सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहका अध्यक्ष बताउनुहुन्छ । निश्चयपनि प्राकृत रुपमा रहेका यस्ता सिमसारहरुलाई तिनको प्राकृत स्वरुप नबिग्रनेगरि संरक्षण र समवर्धन गर्न स्थानीय सरकारको ध्यान जानु आवश्यक देखिन्छ।

स्रोत : कन्यश्वरी सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहका अध्यक्ष भगवानदत्त थारुसंगको कुराकानीको आधारमा

पाठ ८
गाउँपालिकास्तरीय खेलकूद

राष्ट्रपति खेलाडी छनोट तथा अध्यक्षकप खेलकुद प्रतियोगिता

खेल नै जीवन हो, जीवन नै खेल हो भन्ने कुरालाई हृदयङ्गम गर्ने हो भने खेलले अनुशासन, समूकार्य, लगनशीलता र समयबद्धता जस्ता कुराहरू सिकाउँदछ र अनुशासनले स्वस्थ र सफल जीवन बाँच्न सहयोग पुर्याउने भएकाले यसको आफ्नै महत्व रहेको छ। खेलबाट प्राप्त हुने शारीरिक स्वस्थताले मानसिक स्वस्थता जन्माउने र स्वस्थ मनस्थितिबाट असल बिचारको जन्म हुने यो अर्को महत्वका रूपमा लिन सकिन्छ। खेललाई अन्तराष्ट्रिय स्तरमा पनि विशेष महत्वका साथ हेर्ने गरेको पाइन्छ। यसको माध्यमबाट देश विदेशमा चिनिने र चिनाउने कामबाट हुने भएकाले इज्जत, मान र प्रतिष्ठाको समेत वृद्धि हुन्छ।

हाम्रो देशमा संघीयता लागु भएपछि राप्तीसोनारी गाउँपालिकाले पालिकास्तरमा वर्षेनी विद्यालय तहमा खेलकुद प्रतियोगिताको आयोजना गर्दै आएको छ । यसरी सञ्चालन हुने प्रतियोगितामा आधारभूत तथा माध्यमिक तहका विद्यार्थीहरु सहभागी हुन्छन् । यस गाउँपालिका खेलाडीहरुले खेलका विभिन्न विधाहरुमा जिल्ला, प्रदेश, राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय प्रतियोगिताहरु पनि खेलिसकेका छन् ।

गाउँ पालिकास्तरमा हुने राष्ट्रपति खेलाडी छनोट तथा अध्यक्षकप खेलकुद प्रतियोगिता बाहेक यस पालिकामा उपाध्यक्ष कप कराँते प्रतियोगिता पनि सञ्चालन हुने गरेको छ । विभिन्न उमेर समूह अनुसार खेलाइने यस खेलतर्फ पनि विस्तारै विद्यार्थीहरुको आकर्षण बढ्दै गएको पाइन्छ।

राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा खेललाई व्यवस्थित र अझ प्रभावकारी बनाउनका लागि पालिकास्तरमा खेलकूद विकास समिति गठन गरिएको छ । खेलकूद विकास समितिको गठन भएपछि यसले खेलकुदको विकासका लागि विद्यालयका खेल शिक्षकहरुलाई विभिन्न खेलसम्बन्धी सिप तथा खेलका नियमहरुका बारेमा तालिम पनि सञ्चालन गरेको छ। खेलाडीको उर्वर भूमि मानिने यस पालिकामा खेलाडीलाई हौसला र प्रोत्साहन दिनका लागि यस पालिकाकै भारोत्तोलक विधाकी अन्तराष्ट्रीय खेलाडी स्वर्गीय सञ्जु चौधरीको सम्झनामा अक्षय कोषको स्थापना गरेर हरेक वर्ष एथलेटिक्श विधातर्फ यस पालिकाबाट जिल्लामा उत्कृष्ट छात्रालाई पुरष्कृत गर्नेगरेको छ । यस

गाउँपालिकाबाट प्रदेश र राष्ट्रिय खेलकूद प्रतियोगितामा विभिन्न स्थान प्राप्त गर्ने खेलाडीलाई पनि सम्मान र नगद पुरष्कार प्रदान गर्नेगरेको छ ।
हरेक वर्ष गाउँपालिकाले सञ्चालन गर्ने पालिकास्तरीय खेलकुद प्रतियोगितालाई अझ व्यवस्थित रुपमा लैजानका लागि पालिकाको स्वामित्वमा रहेको वडा नं. ५ चिलहरियामा करिब दुई बिगाहा क्षेत्रफलमा रहेको रङ्गशाला पनि रहेको छ । यसलाई सुविधासम्पन्न बनाउन सकिएमा विभिन्न प्रतियोगिता गराउन सहज हुने देखिन्छ ।

राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा आयोजना गरिने खेलकुद प्रतियोगितामा समावेश हुने खेलहरू

क्र.सं.	खेल विधा	समूह		कैफियत
१	भलिबल	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
२	सटपट	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
३	हाइजम्प	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
४	लङजम्प	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
५	ट्रिपल जम्प	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
६	१०० मिटर दौड	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
७	२०० मिटर दौड	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
८	४०० मिटर दौड	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
९	८०० मिटर दौड	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
१०	१५०० मिटर दौड	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
११	९.३००० मिटर दौड	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
१२	१०.१०० × ४०० रिलेदौड	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
१३	४०० × ४०० रिलेदौड	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ मा.वि.)
१४	ज्याभलिन थ्रो	छात्र	छात्रा	कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
१५	चम्चा दौड			आधारभूत तहमा -कक्षा १-३
१६	चक्लेट दौड			आधारभूत तहमा -कक्षा २
१७	गणित दौड			आधारभूत तहमा -कक्षा ३)
१८	१०० मिटर दौड			आधारभूत तहमा -कक्षा १–८)
१९	२०० मिटर दौड			आधारभूत तहमा -कक्षा १–८)
२०	कबड्डी			कक्षा ९-१२ (मा.वि.)
२१	मार्शल आर्ट			उमेरसमूह अनुसार

- मा वि तहका विधाहरूमा आधारभूत तहका विद्यालयहरू पनि सहभागीहुनचाहेमा हुनसक्ने
- आधारभूत तहका विधाहरू प्र.अ. को बैठकबाट हेरफेर हुनसक्ने परम्परा रहेको
- गाउँपालिकाले प्रत्येक वर्ष आयोजना गर्ने गरेको
- प्र. अ. को बैठकबाट सञ्चालनको जिम्मा इच्छुक विद्यालयले लिने गरेको
- खेलकुद विकास समितिले खेल आयोजना तथा अन्य प्राविधिक पक्षमा सहयोग गर्नेगरेको
- तोकिएको उमेरभित्रका खेलाडीहरु मात्र खेलमा सहभागी हुनपाउने

पाठ ९
सामाजिक सद्भाव

समयको विभिन्न कालखण्डमा मानिसले विभिन्न जातजातिको व्यवस्था,बोल्ने भाषाको प्रयोग र धर्मको अवलम्बन गर्दै आएको कुरा विभिन्न धार्मिक ग्रन्थहरूमा मिथकहरूमा र इतिहासमा सुन्दै र पढ्दै आएको कुरा हो । विश्वका मानिसहरूले आफूलाई कुनै नकुनै जाति, धर्म र भाषाको रूपमा चिनाउने गर्दछन्। यी सबै कुराहरू प्रकृति निर्मित नभई केवल मानव निर्मित मात्र हुन् । प्रकृतिले त केवल मानव चिन्दछ न कि भाषा, धर्म र जात । वास्तवमा समय, परिस्थिति र भूगोल जस्ता विविध कारणले यी सबैको प्रारम्भ भएको हुनुपर्दछ । मानिसले आफुलाई सहज हुने किसिमले गाउँ टोल र समाजको निर्माण र सामाजिक व्यवस्थाको निर्माण गरेको हुन्छ । समाजको निर्माण नै उसले जीवनको सरलता र सहजताका लागि गरेकोले समाजबाट मानिसले आपसी सहयोग,माया र सद्भाव जस्ता कुराहरुको अपेक्षा गरेको हुन्छ ।

आफ्नो लागि धेरै कुराहरु मानिस आफैले गर्नसक्ने भएतापनि कतिपय अवस्थामा ऊ एक्लै गर्न नसक्ने कामहरु पनि हुन्छन । ती कामहरु सम्पन्न गर्नका लागि उसलाई समाजको सहयोगको खाँचो पर्दछ । जन्म,मृत्यु,बिबाह जस्ता प्राकृत र सबैले भोग्नैपर्ने कुराहरुमा उसलाई सुख र दुःख बाँड्का लागि समाजको आवश्यक्ता पर्दछ । सबैलाई कुनैनकुनै बेला सबैलाइ आइपर्ने यस्ता घटनाहरुमा आपसी सहयोग आदान प्रदानका लागि ऊ बसोबास गरिरहेको समाजनै चाहिन्छ । यस्तो बेलामा हामी जात,धर्म,पेसा,लिङ्ग भेग जस्ता कुराहरुभन्दा माथि उठेर मानवीय भावना र दायित्वका साथ आपसी सहयोगमा एकताबध्द भएर लाग्नुपर्दछ । सानातिना मनमुटावहरुलाई लिएर मानवीय दायित्वबाट विमुख हुनुहुदैन । यसरी गरिने हाम्रा सामाजिक व्यवहारहरुबाटनै सामाजिक सद्भाव बढ्नगई असल समाजको निर्माण हुन्छ ।

राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसहरूको जाति भाषा र धर्मगत विवरण

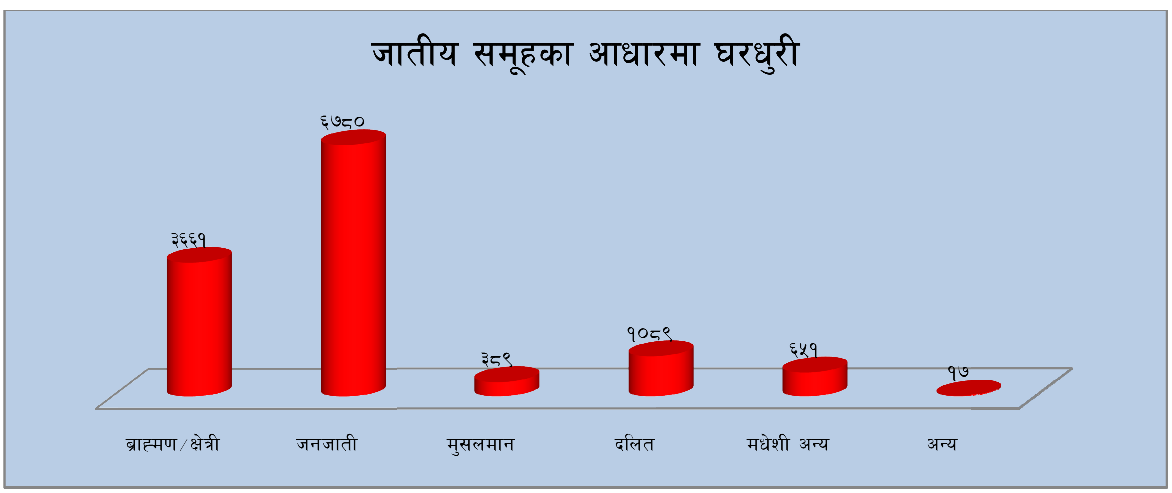
जातीय आधारमा घरधुरी

राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा विभिन्न जातिका मानिसहरूको बसोबास रहेको पाइन्छ । राप्तीसोनारी सर्भेक्षण २०१८ अनुसार यस गाउँपालिकामा विविध जातजातिको सुन्दर संगम रहेको देखिन्छ । यहाँ पहाडी र तराई मूलका विभिन्न जातजातिहरू मिलेर बसेका छन् । यस गाउँपालिकामा विभिन्न ४० जातजातिका मानिसहरूको बसोबास रहेको देखिन्छ । यिनीहरूमध्ये यस गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने सबैभन्दा ज्यादा घरधुरी ५४.२ प्रतिशत जनजाति समूहको रहेको छ । जनजाति समूहभित्र पनि सबभन्दा बढि थारुजाति हो जसको घरपरिवार सङ्ख्या ५३६५ रहेको छ । यसपछि दोस्रोमा २८.२ प्रतिशत ब्राह्मण/क्षेत्री समूह रहेको छ । ब्राह्मण/क्षेत्री समूहमा क्षेत्री समुदाय बढी रहेको छ ,जसको घरपरिवार सङ्ख्या ३२८० रहेको छ । तेस्रोमा दलित रहेको छ भने चौथोमा मधेशी अन्य र पाँचौमा दलित समूह रहेको छ । जसमा क्रमशः क्षेत्री, मगर, कुमाल, दलित र मुसलमानहरू रहेका छन् । जनजाति समूहभित्र पर्ने लोपोन्मुख राजी जातिका ३ घरधुरी र अल्पसङ्ख्यक खुना जातिका ११९ घरधुरी पाइनु यस गाउँपालिकाको महत्वपूर्ण विशेषता मान्नुपर्छ । जातीय आधारमा घरधुरीसम्बन्धि विस्तृत विवरण तलको तालिकामा हेर्न सकिन्छ :

जातीय आधारमा घरधुरी

	वडाहरु									जम्मा	गाउँपालिका प्रतिशत
	१	२	३	४	५	६	७	८	९		
ब्राह्मण / क्षेत्री	467	910	113	209	372	229	205	529	627	3661	28.9
ज्नजाति	630	818	813	1055	1033	1203	634	237	447	6870	54.2
मुसलमान	1	6		2	1	2	377			389	3.1
द्यलित	200	236	44	75	56	105	219	87	67	1089	8.6
मधेशी अन्य	4	11	2	1	5	6	608	7	7	651	5.1
अन्य	1	2		1	2	4	6	1		17	0.1
जम्मा	1303	1983	972	1343	1469	1549	2049	861	1148	12677	100.0

स्रोत : राप्तीसोनारी घरधुरी सर्भेक्षण २०७५



माथिको

जातीय आधारमा घरधुरी

	वडाहरु									जम्मा	गाउँपालिका प्रतिशत
	१	२	३	४	५	६	७	८	९		
पहाडी ब्राह्मण	14	34	22	15	13	12	29	21	32	192	1.5
क्षेत्री	441	858	79	183	349	206	101	484	579	3280	25.9
ठकुरी	11	13	5	11	5	11	68	20	16	160	1.3
सन्यासी / गिरी / पुरी	1	5	7		5		7	4		29	0.2

थारू	108	563	758	959	928	967	531	164	387	5365	42.3
मगर	151	237	37	73	102	227	82	71	58	1038	8.2
नेवार		2	18	1		2		1		24	0.2
लोपोन्मुख जाति (राजी)							3			3	0.0
अल्पसंख्यक जाति (खुना)	114	1			3	1				119	0.9
तामाङ/लामा	4					2				6	0.0
गुरुङ	1	1					9			11	0.1
कुमाल	252	14		22		4	9	1	2	304	2.4
मुसलमान	1	6		2	1	2	377			389	3.1
विश्वकर्मा (कामी, लोहार, सुनार, टमटा, नेपाली आदि)	166	177	27	43	39	35	38	70	42	637	5.0
चमार/हरिजन/राम/रैदास							54			54	0.4
परियार (दमाई, दर्जी, सूचीकार, नगर्ची, ढोली, हुड्के)	30	30	16	29	15	42	25	15	24	226	1.8
धोबी						1	39			40	0.3
दुसाध/पासवान/पासी		1					21			22	0.2
कोरी							13			13	0.1
मिजार (सार्की, चर्मकार, भुल)	3	16	1	1	2	16	5	1	1	46	0.4
कहर								1		1	0.0
बादी		12		2		1	24			39	0.3
खटिक	1					10				11	0.1
यादव/अहिर							128		3	131	1.0
कुर्मी/बर्मा							115			115	0.9
हजाम/ठाकुर							4	1		5	0.0
ब्राह्मण तराई	2	11			3	2	52	6	3	79	0.6
तेली/साह							5			5	0.0
बढई							5			5	0.0
तमोली							4			4	0.0
मौर्य							105			105	0.8
बनियाँ, गुप्ता	2						5		1	8	0.1
रध							56			56	0.4
भुजवा					1		11			12	0.1
गोडिया				1		4	5			10	0.1
गोसाईं/भारती			2				5			7	0.1
कलवार					1		14			15	0.1
मुराउ							70			70	0.6
मल्लाह/लोध/माली							16			16	0.1

कुम्हार							8			8	0.1
अन्य(तिरुवा, सुनाम, सुखधर, रजक, मण्डल, लोनिया, कश्यप, कडु, बोटे, बासखोर वैश्य, वरी आदी)	1	2		1	2	4	6	1		17	0.1
जम्मा	1303	1983	972	1343	1469	1549	2049	861	1148	12677	100.0

स्रोत : राप्तीसोनारी घरधुरी सर्भेक्षण, २०१८

माथिको विवरणअनुसार राप्तीसोनारी गाउँपालिकाका नौवटा वडाका १२,६७७ घरधुरीमध्ये १२,५८७ घरधुरी 'राप्तीसोनारी घरधुरी सर्भेक्षण, २०१८ मा सहभागी रहेको र ९० घरधुरी चाहिँ सर्भेक्षणमा सहभागी नरहेको देखिन्छ । जुन तालिका नं. १ मा उल्लेख गरिएको छ । प्रस्तुत पार्श्वचित्रमा यसपछि दिइएका सबै तथ्याङ्कहरू यिनै १२,५८७ घरधुरी र सोही घरधुरीमा विद्यमान जनसङ्ख्यालाई आधार मानी यस पछिका तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

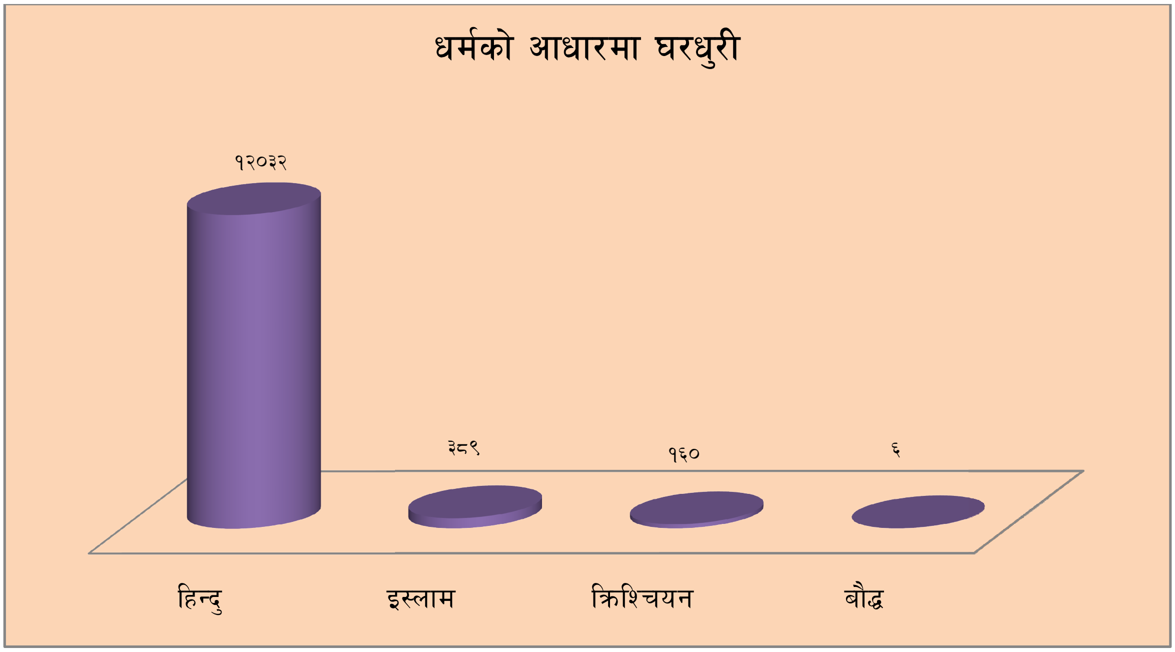
धर्मको आधारमा घरधुरी

राप्तीसोनारी सर्भेक्षण २०१८ अनुसार यस गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने जातिहरूलाई धार्मिक आधारमा अध्ययन गर्दा यहाँ लगभग ९६ प्रतिशत घरधुरीहरू हिन्दू धर्मावलम्बी रहेका छन् भने झण्डै ३ प्रतिशत इस्लाम धर्मावलम्बी र लगभग १ प्रतिशत क्रिश्चियनहरू रहेको देखिन्छ, जुन तल उल्लिखित तालिकामा हेर्न सकिन्छ :

धर्मको आधारमा घरधुरी

	वडाहरू									जम्मा	गाउँपालिका प्रतिशत
	१	२	३	४	५	६	७	८	९		
हिन्दु	1269	1903	971	1335	1467	1522	1646	776	1143	12032	95.59
इस्लाम	1	6		2	1	2	377			389	3.09
इसाइ	29	61		1	1	23	21	21	3	160	1.271
बौद्ध	4					2				6	0.048
जम्मा	1303	1970	971	1338	1469	1549	2044	797	1146	12587	100

स्रोत : राप्तीसोनारी घरधुरी सर्भेक्षण, २०१८



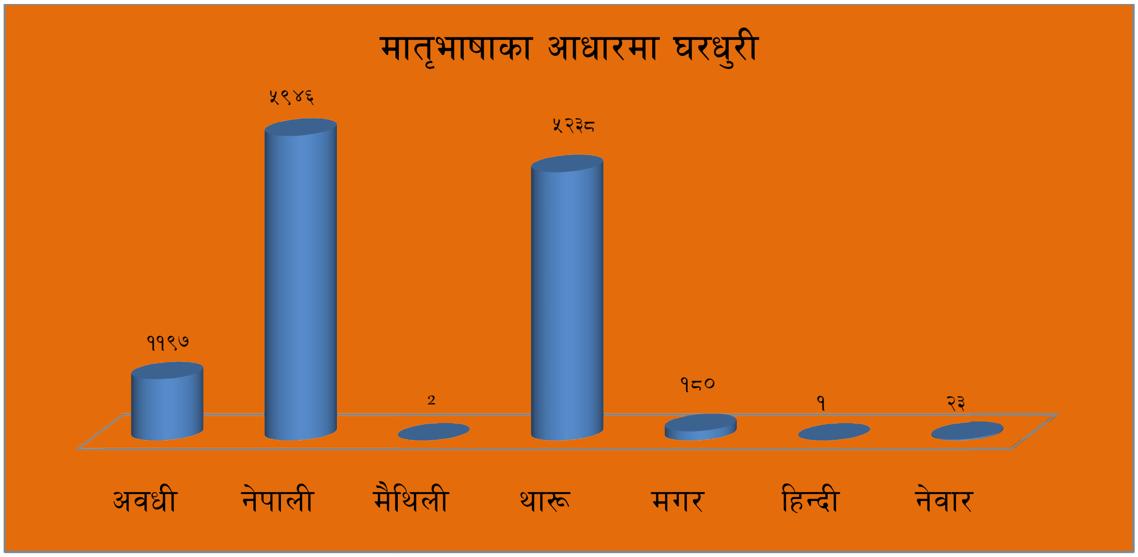
मातृभाषाको आधारमा घरधुरी

राप्तीसोनारी सर्भेक्षण २०१८ अनुसार यस गाउँपालिकामा आठवटा भाषिक समुदायको बसोबास रहेको देखिन्छ। यहाँ नेपालीभाषी व्यक्तिका घरधुरी ४६ प्रतिशत जति देखिन्छन् भने त्यसपछिको सङ्ख्या थारूभाषी घरधुरी (४२ प्रतिशत) को छ। यस्तै अवधी भाषा बोल्ने घरधुरीहरू ११ प्रतिशत जति रहेको देखिन्छ। यहाँ मुसलमानहरू भएता पनि उनीहरूले बोल्ने भाषा अवधी रहेको देखिन्छ। जुन तलको तालिकामा यससम्बन्धी विस्तृत विवरण उल्लेख छ :

मातृभाषाका आधारमा घरधुरी

	वडाहरू									जम्मा	गाउँपालिका प्रतिशत
	१	२	३	४	५	६	७	८	९		
अवधी	6	13	3	3	8	19	1132	6	7	1197	9.5
नेपाली	1188	1415	183	410	508	488	365	652	737	5946	47.2
मैथिली		2								2	0.0
थारू	102	533	756	923	928	950	526	137	383	5238	41.6
मगर	7	5	11	1	25	90	21	1	19	180	1.4
हिन्दी		1								1	0.0
नेवार		1	18	1		2		1		23	0.2
जम्मा	1303	1970	971	1338	1469	1549	2044	797	1146	12587	100.0

स्रोत : राप्तीसोनारी घरधुरी सर्भेक्षण २०१८



यसरीहेर्दा यस पालिकामा विभिन्न धर्म, भाषा र जातजातिहरूको बसोबास रहेको पाइन्छ । यी कुराको बारेमा चर्चा गर्दा पहिले हामी मानव हौं । त्यसपछि मात्र विभिन्न भाषाभाषी, धर्माबलम्बी अनि जातजाति । त्यसैले जात, धर्म र भाषामा जो जे भए पनि सबै एकापसमा मिलेर सहयोगको आदानप्रदान गर्दै, एक अर्काको सुख दुःखमा सामेल हुँदै,सबैले सबैको जात, धर्म र भाषाको सम्मान र आदर गर्दै, यी कुराहरूको प्रयोगमा कसैलाई करबल नगरी समाजमा असल मानवको पहिचान बनाउनु पर्दछ । विभिन्न देशहरूमा धर्मको कुरालाई लिएर जातको कुरालाई लिएर झैझगडा पनि भएको सुनिन्छ तर त्यो असल र सभ्य मानिसका लागि सुहाउने कुरा पटक्कै होइन । हाम्रो गाउँपालिकामा पनि विभिन्न जात, धर्म र भाषा भएका मानिसको बसोबास छ तर यी कुराहरूलाई लिएर कहिले र कतैपनि झैझगडा भएको छैन र हुनुपनि हुँदैन । यो निकै राम्रो कुरा हो । यसलाई अझ प्रगाढ बनाउँदै लैजानु पर्दछ । समाजमा यदाकदा देखिने जातजातिको विभेदको संस्कारलाई निमिट्यान्न पार्नुपर्दछ । कोही कसैले पनि जात, धर्म र भाषाको आधारमा कोही कसैलाई भेदभाव गर्नु हुँदैन। यो मानवता र कानून दुबैको नजरमा दण्डनीय र अशोभनीय हो ।

पाठ १०
सामाजिक र आर्थिक विकासमा कृषि, वन र पर्यटनको भूमिका

सामाजिक र आर्थिक विकासमा कृषि, वन र पर्यटनको महत्व

मानिस एक असन्तोषी र अतृप्त इच्छा भएको प्राणी हो । उसले आफुलाई अनेकौं कुराहरुको आवश्यक्ता भएको महसुश गर्दछ । त्यसै कारणले उसका इच्छा,चाहना,आवश्यकता र विचारहरू दिनानुदिन फेरिदै र बढ्दै जान्छन् । अझ विश्वमा भैरहेका वैज्ञानिक लगायत विभिन्न आविष्कार र परिवर्तनहरूले उसलाई उसको जीवनशैलीमा परिवर्तनका लागि प्रेरित गरिरहेको हुन्छ । यिनै प्रेरणा, दबाब र परिवर्तनको चाहनाले गर्दा मानिसले आफूलाई यथास्थितिमा नराखी बदल्न खोज्दछ ।

कुनैपनि समाजले आफ्नो जीवनशैलीमा शीघ्रातिशीघ्र गर्न चाहने परिवर्तननै अर्को शब्दमा सामाजिक विकास हो । यस्तो सामाजिक विकासका लागि केही कुराहरू बाधक र केही कुराहरू सहयोगी पनि रहन्छन् । यहाँ केही सहयोगी कुराहरूको चर्चा गरिन्छ ।

कृषि

विकास भन्ने बित्तिकै परम्परागत कुराहरूबाट सकारात्मक परिवर्तन भन्ने बुझिन्छ । मानिसको वैयक्तिक, पारिवारिक, सामाजिक र आर्थिक अवस्थामा सुधार गर्न परम्परागत सोच र प्रणालीमा परिमार्जन तथा परिवर्तन गर्नुको विकल्प छैन ।हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको सन्दर्भमा कुरा गर्दा यहाँका करिब ४३.७ प्रतिशत (रा.सो.घरधुरी सर्वेक्षण२०१८)मानिसहरू कृषि पेसामा संलग्न रहेको पाइन्छ, तसर्थ यस भेगका मानिसहरूमा क्रमशः कृषितर्फ चेतनाको विकास भैरहेको भएतापनि निर्वाहमुखी कृषि प्रणालीमा सुधार र परिवर्तन ल्याई समयअनुसार कृषिमा आउनुपर्ने अपेक्षाकृत चेतना र परिवर्तनप्रति सचेत भएरउक्त पेसामा परिवर्तन ल्याउन सकेमा यस भेगका मानिसको जीवनस्तरमा सुधार ल्याउन सकिन्छ ।

कृषिमा सुधारका लागि निम्न कुराहरू गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

- परम्परागत कृषि प्रणालीमा परिवर्तन र सुधार ल्याउने ।
- निर्वाहमुखी कृषि प्रणालीमा परिवर्तन गर्ने ।
- कृषि पकेट क्षेत्रको व्यवस्था गर्ने ।
- नगदेबालीको खेतीलाई प्रोत्साहन गर्ने ।
- पर्याप्त सिँचाईको व्यवस्था गर्ने ।
- बेमौसमी खेतीतर्फ जोड दिने ।
- खेतीलाई व्यावसायिक बनाउने ।
- आधुनिक कृषियन्त्र र प्रविधिको व्यवस्था र प्रयोग गर्ने ।
- जमिनको खण्डिकरण गर्ने कार्यलाई निरुत्साहित गर्ने ।
- कृषिप्राविधिकको भरपर्दो र पर्याप्त व्यवस्था गर्ने ।
- समयानुकूलका तालिमको व्यवस्था गर्ने ।
- खरिद बिक्रीका लागि बजारको उचित र भरपर्दो व्यवस्था गर्ने ।

यस प्रकारका कामहरू गर्न सकियो भने GDP को करिब एक तिहाई हिस्सा ओगटेको कृषि क्षेत्रले निश्चय पनि यस राप्तीसोनारी क्षेत्रका मानिसहरूको आयआर्जनमा परिवर्तन भएर जीवनस्तरमा सुधार हुने र गाउँपालिकाका मानिसको प्रतिव्यक्ति आय बढ्न जाने भएकाले क्रयशक्ति बढ्न जान्छ, जसबाट सामाजिक शान्ति,सद्भाव समेत बढ्नगई सामाजिक र आर्थिक क्षेत्रमा फड्को मार्नेछ ।

कृषिनै जीवनको आधार हो । त्यसैले कृषि पेसामा लागेका मानिसको जीवनस्तर माथि उठ्नु अत्यन्त जरुरी छ । करिव ७४ प्रतिशत मानिस अझै पनि कृषिमा संलग्न रहिरहेको अवस्थामा वैज्ञानिक खोज र अनुसन्धानले धेरै नयाँ कुरा आविष्कार गरी सकेको भएतापनि हाम्रो कृषिप्रणाली पुरानै अवस्थामा रहिरहेकाले यसमा आधुनिकता ल्याएर यस क्षेत्रको विकास गर्नु जरुरी छ ।

पर्यटन

मनोरञ्जन वा दिल बहलाउने उद्देश्यले गरिने भ्रमण वा घुमफिरको कार्यनै पर्यटन हो । यसरी घुम्ने व्यक्ति पर्यटक हो । यस्तो घुमफिरसँग सम्बन्धित व्यवसायलाई पर्यटन व्यवसाय भनिन्छ । मानिसहरूले पर्यटन गर्दा मूलतः निम्न क्षेत्रसँग रहेर पर्यटन गर्दछन् :

१ प्राकृतिक वातावरणको अवलोकनका लागि ।

२ सांस्कृतिक सम्पदाहरुको अवलोकनका लागि ।

३ धार्मिक वातावरणको अवलोकनका लागि ।
४ भौगोलिक वातावरणको अवलोकनका लागि ।

यसरी माथिका जुनसुकै कुराको लागि पर्यटन गरिएको भएपनि पर्यटन गर्ने पर्यटकहरू दुईप्रकारका हुन्छन् :

१. *आन्तरिक पर्यटक* : आफ्नै देशभित्रको कुनै ठाउँबाटआफ्नै देशभित्रको अर्को ठाउँमा घुम्न जाने मानिस आन्तरिक पर्यटक हो । हामीले आफ्नै देशमा रहेका विभिन्न दृष्टिले महत्वपूर्ण स्थानहरु केवल सुन्न पाएका हुनछौं, देख्न पाएका हुँदैनौ । आन्तरिक पर्यटनले ती स्थानको अवलोकन गरेर आनन्द र मनोरञ्जन मात्र नदिइ कतिपय कुरामा उत्प्रेरित र शिक्षित समेत गराउँछ ।

२. *बाह्य पर्यटक* : आफ्नो देशभन्दा बाहिर अन्य कुनैपनि देशमा घुम्ने मानिस बाह्य पर्यटक हो । यसप्रकारले गरिने घुमफिरमा मानिसलाई विभिन्न प्रकारका आवश्यकताहरू पर्दछन् जस्तै : यातायात,आवाश, खाना,सहयोगी आदि यी कार्यका लागि उसले छिटो,राम्रो,गुणस्तरीय आफू अनुकूलको, प्राकृतिक,सद्भाविलो आदि । सो सेवा प्राप्त गर्दा उसले चुकाउनुपर्ने पैंसामा उसले प्रायः कञ्जुस्याई गर्दैन तसर्थ उन्लेखित सेवा र सुविधाहरू उपलब्ध गराउने व्यक्ति वा संस्थाहरूले राम्रो रोजगारी प्राप्त गरेर अर्थ लाभ गर्न सक्छन् । भनिन्छ एकजना पर्यटकले समग्रमा तीनजना मानिसलाई रोजगार प्रदान गर्दछ ।

हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिका पनि पर्यटनको सम्भावना बोकेको पालिका हो । माथि उल्लेखगरिएझैं यस पालिकामा रहेका देहायका स्थान र क्षेत्रहरू पर्यटनका लागि उपयुक्त हुने देखिन्छ :

१.बरफानी बाबा
२.भुवरभवानी मन्दिर
३.सिक्टा बाँध
४.बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज
५.थारू सङ्ग्रालय
६.बैसा पिक्निक पार्क
७.खर्चे ताल
८.सुइलवा झरणा
९.ढकेरी वनस्पति उद्यान
१०.अगैया र्‍याप्टिङ
११.थारू संस्कृति
१२.सहिद स्मृति पार्क
१३.कन्यश्वरी सिमसार
१४.पशुपालन फर्महरु
१५.हस्तकला आदि

माथि उल्लेखित कुराहरूलाई पर्यटकीय दृष्टिले विकास गर्न सकियो भने यातायातको दृष्टिले सरल रहेको यस पालिकामा रहेका उल्लेखित स्थानहरू अवलोकन गर्न पर्यटकहरू भित्र्याउन सकिन्छ । यसरी पर्यटक भित्रिदा यहाँका मानिसहरूलाई देहायका कुराहरूको फाइदा हुने देखिन्छ :

- होटेल व्यवसायको अवसर
- स्थानीयरूपमा निर्माण गरिएका सामग्रीको खपत
- स्थानीय यातायातका साधनहरूको सञ्चालन
- स्थानीय कला र संस्कृतिको प्रचार प्रसार
- गाउँपालिकाको पहिचान र सम्मान
- आर्थिक वृध्दि

हामी राप्तीसोनारी वासीहरुले पनि आफ्नै पालिकामा रहेका उल्लेखित स्थान र वस्तुहरुको अवलोकन गरी आन्तरिक पर्यटनलाई बढाउन सकिन्छ । समग्रमा यी कुराहरुले स्थानीय मानिसहरूको केही मात्रामा भए पनि रोजगारी सिर्जना हुने र अर्थोपार्जनमा टेवा पुग्नजाने भएकाले यसबाट सामाजिक विकासमा समेत मद्दत पुग्दछ ।

वन

'हरियो वन नेपालको धन' भन्ने उखान अझैं पनि निरर्थक छैन । नेपालमा हाल करिव ४४.७४ प्रतिशत वन रहेको सन्दर्भमा राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा भने ७९.८ प्रतिशत वन रहेको छ । यस राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा सामुदायिक वन राष्ट्रिय वन र धार्मिक वनहरु रहेका छन् । निकुञ्जको वफर जोन वन पनि रहेको छ । मत्स्य पुराणका अनुसार "दश कुवा बराबर एक पोखरी, दश पोखरी एक पुत्र, दश पुत्र बराबर एक रुख " भनिएको पाइन्छ । यसबाट रुखबिरुवा अर्थात वनजङ्गलको निकै महत्व रहेकोकुरा प्रस्ट छ । वनले पानी,पानीले अन्न र अन्नले जीवन दिन्छ भन्ने वैज्ञानिक सत्यलाई स्वीकार्दै हाम्रा विभिन्न वनहरुको संरक्षण र सम्वर्धन गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।
यसरी यस पालिकाका सबै वडामा विभिन्न वनहरू भएकाले देहायका कुराहरू गरेर वनबाट अर्थोपार्जन गर्न सकिन्छ :

- वस्तुभाउको पालन गरेर
- जडिबुटीको खेती र सङ्कलन गरेर
- सालको पातबाट बनाउन सकिने टपरीलगायतका सामग्रीको निर्माण गरेर
- बाँसबाट निर्माण गर्नसकिने सामग्रीको निर्माण गरेर
- बाबियोको डोरी बनाएर
- सुकेर खेरजाने पातहरुबाट कम्पोष्ट मल बनाएर

यसरी वनजङ्गलबाट प्रत्यक्ष रूपमा विभिन्न फाइदा लिन सकिन्छ भने अप्रत्यक्ष रूपमा मानिसलाई जीवनवायु (अक्सिजन) प्राप्त हुनुकासाथै प्राकृतिक सुन्दरताले विभिन्न जीवजन्तुहरूको बासस्थान सुरक्षित हुनगई जैविक विविधताको संरक्षण हुन्छ ।

पाठ ११
जङ्गली जनावर

जङ्गली जनावरको महत्व र मानिसले गर्नुपर्ने व्यवहार

मानववस्तीभन्दा टाढा वनजङ्गल, पहाड, खोलानाला, चौर, झाडी आदिमा प्रकृतिको सहारा र रेखदेखमा बस्ने जनावारहरुनै जङ्गली जनावर हुन् । आहारको हिसावले यिनीहरू तीन प्रकारका हुन्छन् ।

१. **मांशाहारी** : मांशाहारीमा बाघ, सिंह,भालु, स्याल ,ब्वाँसा आदि पर्दछन् । यिनीहरूले अन्य जनावारकै सिकार गरेर तिनको मासु र रगत खाएर आफ्नो जीवन निर्वाह गर्दछन् ।

२. **साकाहारी**ः साकाहारीमा हात्ती, जिराफ, चितल,कङ्गारु, बारसिङ्गा,जरायो, घोरल, अर्ना,बाँदर आदि पर्दछन् । यी जनावरले घाँसपात खाएर आफ्नो जीवन निर्वाह गर्दछन् ।

३. **सर्बहारी**ः सर्बहारीहरुमा भालु, चिम्पाञ्जी,बँदेल आदि पर्दछन् । यिनीहरूले मासु र वनस्पति दुवै खाएर आफ्नो जीवन निर्वाह गर्दछन् ।

महत्व

यस पृथ्वीमा जतिपनि जीवित प्राणीहरू छन् पर्यावरणीय दृष्टिले ती सबैको महत्व समान छ । हाम्रो शरीरको कुनै एक अङ्गमा देखिने सानो समस्याले हामीलाई हाम्रो शरीर सन्तुलनमा राख्न अप्ठ्यारो भएझैं प्राकृतिक सन्तुलनका लागि पनि हरेक जीवहरुको उत्तिकै महत्व रहन्छ । सबै जीवहरूको अस्तित्व बुझेर सबैले आआफ्नो बासस्थान रचरिचरणमा निर्बाध विचरण गर्न पाउँदा समग्र पारिस्थितिक प्रणाली स्वस्थ रहन्छ र प्राकृतिक सुन्दरता पनि कायम हुन्छ । केही जनावरहरूलाई चिडियाखानामा राखेर नजिकैबाट अवलोकन गर्ने अवसर पाइन्छ । यसबाट राज्यकोष मात्र बढ्ने नभई उनीहरूका आनीबानी र विशेषताको बारेमा अध्यन समेत गर्न सकिन्छ । मानिस आफै पनि प्रकृतिको एउटा हिस्सा भएकोले यो सन्तुलन बिग्रदा पहिलो र सबभन्दा धेरै असर मानिस आफैलाई पर्दछ ,तसर्थ पृथ्वीमा रहेका सबै जीवहरूको संरक्षण गर्नु प्राकृतिक ,मानवीय र धार्मिक सबै दृष्टिले हाम्रो पहिलो कर्तव्य हुन्छ । यो पृथ्वी मानिसको मात्र नभएर अन्य प्राणीको पनि हो । अन्य प्राणीहरुले पनि यस पृथ्वीमा सुरक्षित र निर्वाध रुपमा बाँच्न पाउने प्राकृत अधिकार हामीले हनन् गर्नु हुँदैन ।

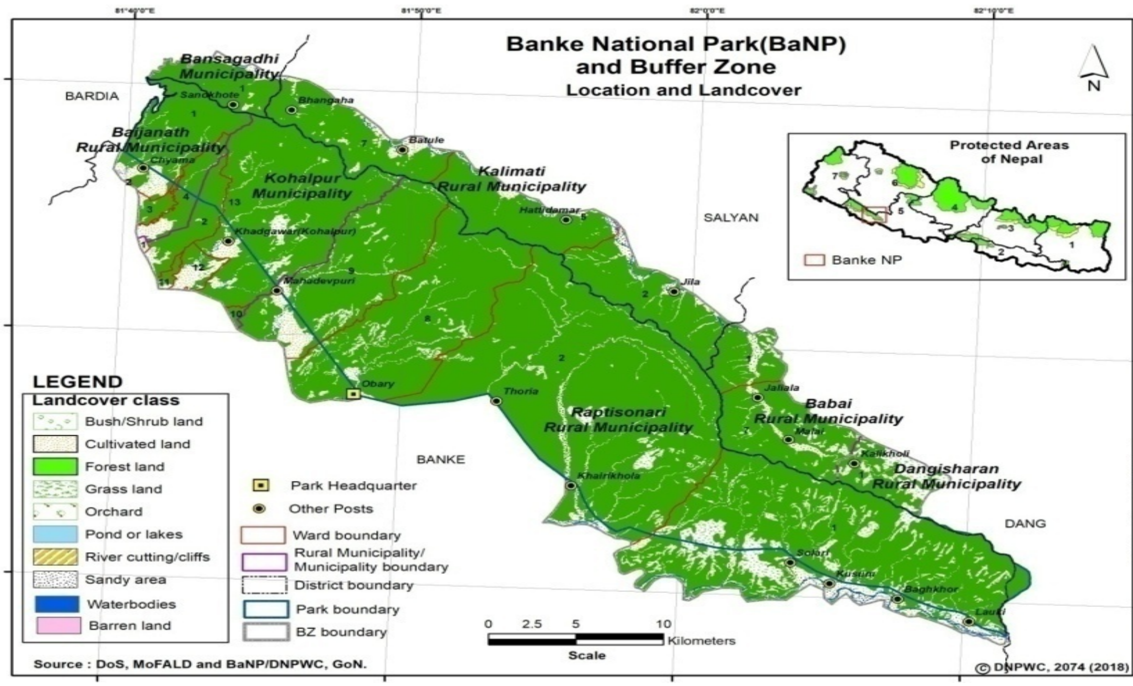
जङ्गली जनावरहरुप्रति गर्नुपर्ने व्यवहार

प्रकृतिले रचना गर्दा सबै जीवजन्तुलाई आआफ्नो सुरक्षाका लागि शक्ति दिएको हुन्छ । ती सुरक्षाका शक्ति वा हतियार आफूलाई खतरा महसुस भएमा सबै जीवहरूले प्रयोग गर्ने गर्दछन् तसर्थ अन्य प्राणीभन्दा मानिस बुध्दिमान प्राणी भएकाले अन्य प्राणीका आनीबानीको बारेमा जानकार र सचेत हुनु जरुरी हुन्छ । जनावरहरुप्रति शत्रुभाव र लोभको दृष्टिले नहेरेर माया र सद्भावका दृष्टिले हेरेर तद्अनुसारको व्यवहार गर्नुपर्दछ ।

मानिसले जङ्गली जनावरहरूप्रति मुख्यतया देहायनुसारको व्यवहार गर्नुपर्दछ :

- कुनैपनि जनावरलाई उसको कार्य वा विचरणमा बाधा नपार्ने ।
- कुनैपनि जनावरलाई शत्रु या लोभ अनि सौखले प्रभावित भएर आक्रमण नगर्ने ।
- कुनैपनि जनावरको बासस्थानमा अवरोध नगर्ने ।
- कुनैपनि जनावरको चरणक्षेत्रमा हस्तक्षप वा अतिक्रमण नगर्ने।
- कुनैपनि जनावरलाई उसको आनीबानी अनुसारको व्यवहार गर्ने।
- यो धर्ती मेरो मात्र हैन भन्ने कुरा नबिर्सने ।

- सबै प्राणीको अस्तित्वमै मेरो पनि अस्तित्व गाँसिएको छ भन्ने कुरालाईबुझेर व्यवहार गर्ने।



पाठ १२
बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज

बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज

जैविक विविधताको संरक्षण र विश्वमै दुर्लभ मानिएको पाटेबाघको संरक्षण गर्ने प्रतिबद्धता अनुरूप वि.सं.२०६७/०१/३० गते विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथाको फेदी कालापत्थरमा बसेको मन्त्री परिषदको बैठकबाट घोषणा भई वि.सं.२०६७/०३/२८ गते तद् अनुसार थापना १२ जुलाइ २०१० मा राजपत्रमा सूचना प्रकाशित भई विधिवत रूपमा बाँके राष्ट्रिय निकुञ्जको स्थापना भएको हो ।बाँके जिल्लाको उत्तर पूर्व क्षेत्रमा ५५०वर्ग किलो मिटरको क्षेत्रफल ओगटेको यस निकुञ्जले दक्षिणमा कम्दी जैविक मार्ग हुँदै भारतको सोलेहवा वाइल्ड लाइफसेञ्चुरीसँग रपश्चिममा बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्ज खाता जैविक मार्ग तथा राष्ट्रिय रसामुदायिक वन हुदै भारतको कतर्नियाघाट लाइफसेञ्चुरीसँग जोडिएको छ । यस निकुञ्ज तथा मध्यवर्ती क्षेत्र समुद्र सतहको उँचाइ न्युनतम्

१५३ मिटर (बाँकेको ढकेरी नजिक) देखि १२७४ मिटर (दाङ फुर्केसल्ली नजिक रहेको कुइने धुरी) सम्म फैलिएको छ । निकुञ्ज क्षेत्रको करिव ५३ प्रतिशत भूभाग चुरे क्षेत्रले ओगटेको छ ।

निकुञ्ज स्थापनासँगै बाँके, दाङ र सल्यानका केही भागहरूलाई समेटी निकुञ्ज वरिपरिको ३४३ वर्ग कि.मि. क्षेत्रलाई मध्यवर्ती क्षेत्र घोषणा गरी उक्त क्षेत्रमा स्थानीय उपभोक्ताहरूको प्रत्यक्ष सहभागितामा एकीकृत संरक्षण तथा विकासको अवधारणा अनुरूप विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिएको छ ।

बाँके राष्ट्रिय निकुञ्जमा पाइने जीवका प्रजातिहरू

जीव	जम्मा	दुर्लभ	साधारण	संरक्षित रा.नि.तथा व.स.ऐन २०२९ अनुसार
स्तनधारी	३४	११	२३	७
चरा	३००	५०	२५०	१
सरीसृप	२४	२	२२	२
उभयचर	९	०	९	०
माछा	>५५	५	>५०	०
जम्मा	>४२२	६८	>३५४	११

स्रोत : बाँके र.नि.तथा मध्यवर्ती क्षेत्र व्यवस्थापन योजना २०७५/०७६ (२०७९/०८०)

यस निकुञ्जमा विभिन्न प्रकारका जङ्गल र घाँसे मैदान रहेका छन् । सालको जङ्गल र मिस्रित चौडापाते वन यहाँको मुख्य वनका प्रकार हुन् । यस निकुञ्जमा रहेका वनजङ्गल,घाँसेमैदान तथा जीवका प्रजातिहरू निम्नानुसार रहेकाछन् :

क्र.सं.	वनको प्रकार	मुख्य प्रजाति
क	**तराई क्षेत्रमा पाइने जङ्गल (१५३ मि.देखि २५० मि.) सम्म**	
१	साल जङ्गल	साल मुख्य प्रजाति
२	नदी तटीय जङ्गल	खयर, सिसौ मुख्य प्रजाति
३	घाँसे मैदान	सिरु,दुबो, बन्सो, काँस,खादै र नर्कट आदि
ख	**भावर क्षेत्रमा पाइने जङ्गल (२५० मि.देखि ६०० मि.सम्म)**	
१	मिस्रित चौडापाटे वनजङ्गल	असना,कर्मा,कदम,भलायो,कुसुम,हर्रो,बर्रो,भोर्ला आदि
२	पहाडी साल जङ्गल	साल, बोट धाइरो आदि
३	नदी तटीय जङ्गल	खयर, सिमल, सिसौ, ढौंटी आदि
४	घाँसे मैदान	सिरु,दुबो, बन्सो आदि
ग	**चुरे क्षेत्रमा पाइने जङ्गल (६०० मि.देखि १२४७ मि. सम्म)**	
१	चुरिया चौडापाते मिस्रित जङ्गल	खोटे सल्लो, असना, साल, बोट धिरो, भोर्ले आदि

स्रोत :बाँके रा.नि.वार्षिक प्रतिवेदन आ.व.२०७६/०७७ (पेज न.१ र २)

पाठ १३
हाम्रा वनहरु

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाभित्र पर्ने केही वनहरू

वनले पानी, पानीले अन्न र अन्नले जीवन दिन्छ, त्यसैले वनको संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । यस गाउँपालिकाको कूल भूभागको करिब करिब ७९.८ प्रतिशत भूभाग वनजङ्गलले ढाकिएको छ । वन सम्पदाले धनी यो गाउँपालिका वनसम्पदामा जति धनी छ यसको संरक्षण गर्न त्यतिकै चुनौति पनि छ । बाँके राष्ट्रिय निकुञ्जमा पर्ने वन र अन्य घना वनहरू समेत पर्ने भएकाले जङ्गली जनावरहरूले खेतीपातीको नोक्सानीका साथै कहिलेकाही मानवीय क्षति समेत यस गाउँपालिकाका जनताले व्यहोर्नु परेका दु:खद घटनाहरू पनि रहेका छन् । गाईवस्तु चराउन, घाँस दाउरा ल्याउन र अन्य वनसँग सम्बन्धित (च्याऊ, जामुन, कुसुम, खजुरी, जडिबुटी आदि) चिजहरू ल्याउन र खान भनेर जङ्गलमा जाँदा विशेष सतर्कता अप्नाउनु पर्ने देखिन्छ ।**यस गाउँपालिकामा रहेका मुख्य मुख्य वनहरू यसप्रकार छन्** :

- ठुडीयाको जङ्गल
- गोरधोईको जङ्गल
- चौराफाँटाको जङ्गल
- माथेबासको जङ्गल
- भौवानाकाको जङ्गल
- मण्डाको जङ्गल
- बुच्चापुरको जङ्गल
- शिसुवाको जङ्गल आदि ।

यसमा शिक्षकले आफूलाई जानकारी भएका अन्य नजिकका जङ्गलको बारेमा समेत जानकारी दिनुपर्दछ ।

राप्तीसोनारी गाउँपालीकाभित्र रहेका सामुदायिक वनहरू

वडा	सङ्ख्या	कैफियत
१	२२	
२	१७	

३	६	
४	५	
५	५	
६	५	
७	५	
८	७	
९	८	
जम्मा	८०	

पाठ १४
प्रेरक व्यक्तित्व

स्वःसञ्जुकुमारी चौधरी भारोत्तोलक खेलाडी

मानव जीवनमा खेलकूदको निकै ठूलो महत्व रहेको छ। यसले हाम्रो शरीर र मन दुबैलाईतन्दुरुस्त राख्दछ । खेलमा एकाग्रता, अनुशासन,स्वस्थ प्रतिस्पर्धा हुनुपर्दछ । यसबाटनै सहयोगी भावना र आत्मीय सम्बन्ध बढदछ । खेलकूदका माध्यमबाट स्वयम् खेलाडीको मात्र सम्मान बढ्ने नभई आफ्नो गाउँ,क्षेत्र र देशकै नाम विश्वमा चिनाउन सकिन्छ । पछिल्लो चरणमा आएर खेलकूद व्यायाम र मनोरञ्जनमा मात्र सिमित नरहेर एउटा ठूलो व्यवसायलाई बुझ्न थालेको छ। यसको सम्बन्ध अब स्वास्थ्यसँग मात्र नरही यश,धन,मान र प्रतिष्ठासँग पनि जोडिन पुगेको छ। मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य दुवै स्वस्थ राख्न खेलले मद्दत गर्दछ।

राप्तीसोनारी गाउँपालिका वडा नं. ३ मा पिता चामु थारू र माता सुन्दरमोती थारूकी छोरीको रूपमा साबिक बैजापुर हाल राप्तीसोनारी वडा नं. ३बेलासपुरमा सन् ६ डिसेम्बर १९९९ मा दोस्रो सन्तानको रूपमा जन्मिएकी सञ्जू चौधरी भारोत्तोलन विधातर्फकी एक सफल खेलाडी हुन्। वि.सं. २०७३ देखि राष्ट्रिय खेलाडीको रूपमा उदाएकी उनले बुवाको नेपालगञ्जमा जागिरे भएको कारण

उनको बसाइ र पढाइ त्यतै भएको थियो । सानोमा क्रिकेट खेल्न रुचाउने सञ्जू लुकीलुकी क्रिकेट खेल्न जान्थिन । यसरी खेल्दै जाँदा एकजना खेल शिक्षकको नजरमा उनको प्रतिभा पर्यो ।ती शिक्षकले उनलाई नेपालगञ्जकै सनबिम स्कूलमा पढ्न सल्लाह दिएपछि उनले सोही स्कूलबाट भारोत्तोलन खेलतर्फ संलग्न रहँदै सोही विद्यालयबाट एस.एल.सी.उत्तीर्ण गरेकी हुन् । कक्षा १२ भने उनले रानीतालाउ स्थित महेन्द्र नमूना मा.वि.बाट गरेकी थिइन् । सन् २०१७ मा काठमाडौंमा भएकोअन्तराष्ट्रिय भारोत्तोलन प्रतियोगितामा पहिलो पटक सहभागी भएकी थिइन् ।

त्यसपछि सन् २०१७ मा कोरियामा भएको उक्त खेलमा कास्यपदक प्राप्त गरेर नेपालको प्रतिष्ठा बढाउन मद्दत गरेकी थिइन् । यसरी नै सन् २०१८ उज्बेकिस्तान, सन् २०१८मैजाकार्ता, सन् २०१९ मा चिनमा सहभागी भएकी सञ्जू चौधरीले सन् २०१९ मा नेपालमा आयोजना भएको १३ औँदक्षिण एसियाली खेलकुदमा स्वर्णपदक जितेर कीर्तिमान स्थापित गरेकी खेलाडी हुन् । सरल व्यवहार,मिलनसार स्वभाव रहेकी सञ्जू चौधरीले कक्षा १२ उत्तीर्ण गरेकी थिइन् । खेल क्षेत्रमा निकै सम्भावना बोकेको राप्तीसोनारी गाउँपलिकामाजन्मिएर हुर्केकी सञ्जूचौधरीको अल्पायूमै २०७९।०१।२७ गते दुःखद निधन भएको थियो । उनको खेलजीवनबाट अन्य खेलाडीहरूले प्रेरणा लिनुपर्ने देखिन्छ । उनले खेलको क्षेत्रबाट यस पालिकाको प्रतिष्ठा र गौरव बढाएकोले उनको सम्मान स्वरूप यस पालिकाका अन्य खेलाडीलाई पनि प्रोत्साहित गर्ने उद्देश्यले एथलेटिक्स विधामा वर्षेनी सर्वोत्कृष्ट खेलाडीलाई पुरस्कृत गर्ने उदेश्यले वि.सं.२०७९ मा रू२०००००। रकमको “सञ्जू चौधरी अक्षयकोष” राप्तीसोनारी गाउँपालिकाले स्थापना गरेको छ ।

यसरी खेलको माध्यमबाट राप्तीसोनारी गाउँपालिकालाई जिल्ला, प्रदेश र राष्ट्रियस्तरमा मात्र नभएर अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा समेत चिनाउने यस्तै धेरै प्रतिभाहरू जन्मियून् ।

यसमा उल्लेख गरिएका कुराहरू निजकी दिदीका अनुसार निजको अनुमतिले तयार गरिएको हो ।

एकाइ तीन
हाम्रा पेसा,व्यवसाय र प्रविधिहरु

पाठ १५:पशुपंक्षी पालन
पाठ १६:बेमौसमी तरकारी खेती
पाठ १७:नगदे बाली
पाठ १८: हस्त निर्मित सामाग्रीहरु
पाठ १९: कृषि र पशुपालनको विकासात्मक अवस्था
पाठ २० : स्थानीय क्षेत्रमा कृषिको महत्व र योगदान

पाठ १५
पशुपंक्षी पालन

मानिसले पशुपंक्षीसँगको सम्बन्ध धेरै पहिलेदेखि स्थापित गरेको पाइन्छ । मासुमाछाको स्वादमा त झन् ऊ जङ्गली अवस्थादेखिनै पल्केको हो । यिनै कारणहरूले गर्दा आफ्नो बसाइलाई व्यवस्थित गर्दै गर्दा दही,दुध,मासु, ऊन, प्वाँख, छाला,कृषिकार्य आदिका लागि मानिसले पशुपंक्षीलाई घरमा पालेर

आफ्ना आवश्यकताहरू पुरागर्दै आएको पाइन्छ । यस कार्यबाट उसले आफूलाई चाहिने दैनिक आवश्यकताहरू पुरागर्नेगरेको छ ।

अहिले पनि हाम्रो गाउँघरमा गरिने पशुपालन परम्परागत रूपकोनै रहेको पाइन्छ । पछिल्लो समयमा आएर यस पेसालाई आधुनिक रूपमा विकास गर्ने क्रम बिस्तारै बढिरहेको पाइन्छ । समयको परिवर्तनसँगै दही,दुध,मासु, ऊन, प्वाँख, छाला आदिको माँगमा वृद्धि हुँदै गएपछि व्यावसायिक रूपमा पनि पशुपंक्षीहरूलाई पालेर अर्थोपार्जन गर्ने तर्फ अन्यत्रका किसानहरू जस्तै यस राप्तीसोनारीका किसानहरूपनि लालायित भएको पाइन्छ । हाल आएर बजारमा दुध, अण्डा,माछा,मासु जस्ता पशुपंक्षी सम्बन्धि उत्पादनहरुको बजार माँग बढ्दै गएकाले पशुपंक्षीहरूलाई व्यावसायिकरूपमा पाल्ने कार्य बढदै छ ।परम्परागत रूपमा पालिदै आएका वस्तुभाउहरुबाट उत्पादित वस्तुहरु बढि स्वादिलो र पोषिलो हुने भए तापनि परिमाणात्मक रूपमा गरिने दुःख र मेहनतअनुसार तुलनात्मक रूपमा आम्दानी थोरै हुने हुँदा आधुनिक तरिकाअनुसार नश्ल सुधार गरिएका पशुपंक्षीहरूको पालनतर्फ कृषकहरूको आकर्षण बढ्नु पर्दछ र बढिरहेको पनि छ ।

निर्वाहमुखी पालन र व्यावसायिक पालनमा भिन्नता

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

गाई पालन

परिचय

गाई हाम्रो राष्ट्रिय जनावर हो। यसलाई हिन्दु धर्ममा गौमाताको रूपमा पूजा गरिन्छ । यसको दुध पोषिलो मात्र नभई सुपाच्य पनि रहेको हुन्छ । कृषिप्रधान देशमा जोत्नका लागि गोरु र खेतमा राम्रो उत्पादनका लागि कम्पोष्ट मल प्राप्तगर्ने मुख्य स्रोतको रूपमा पनि लिइन्छ । त्यसैकारण सबैले आफ्नो घरमा गाई पाल्ने चलन र परम्परा हाम्रो पहिलेदेखि चलिआएको परम्परा हो ।समयको परिवर्तनसँगै गाईबाट प्राप्त हुने दही,दुध,घ्यू आदि प्रयोग गर्नेको सङ्ख्या दिनानुदिन बढदै गए तापनि यसको पालनमा भने केही कमी आएको पाइन्छ तर आधुनिक तरिकाले गरिने गाईपालन र उन्नत जातका धेरै दुधदिने गाईहरूको पालन भने भैरहेको अवस्था छ ।

महत्व

हाम्रोजस्तो कृषिप्रधान देशमा गाई पालनको ठूलो महत्व रहेको छ ।यसबाट प्राप्तहुने दुध, दही र घ्यू निकै पोषिलो खाद्यवस्तु भएकाले मानव शरीरको लागि आवश्यक पर्ने प्रचुर मात्रामा पाइने पोषकतत्व प्राप्तीका लागि यसको पालन गर्नु आवश्यक छ । गाईलाई धार्मिक कारणले पनि महत्वपूर्ण जनावरका रुपमा लिनसकिन्छ भने यसको गोबर र पिसाव (गहुँत) वैज्ञानिक हिसावले पनि महत्वपूर्ण मानिन्छ । हिंजोआज आफूले पालेका गाईलाई समेत छाडा छाड्ने गरेकोले बालीनाली नष्ट भैरहेको अवस्था रहेको छ । यसतर्फ सबैको ध्यान पुग्नुपनि जरुरी भएको छ । गाईको व्यावसायिक रूपमा पालन गरेमा स्वरोजगारको सिर्जना हुने भएकाले रोजगारीको सिर्जना हुनुका साथै स्वाभिमानको अवस्था समेत रहन्छ । हिन्दू धर्ममा गाईलाई आमाका रुपमा चित्रण गरेको पाइन्छ । यसबाट पाइने दुध,दही,ध्यू,गोबर र गहुँत आदि सबैको विशेष महत्व रहेको कुरा धार्मिक मात्र नभएर विज्ञानले पनि पुष्टि गरेकाले गाईको पालन र संरक्षणमा हामी सबै लाग्न जरुरी छ ।

गाईपालन गर्ने आधुनिक तरिका

विज्ञानले गरेको उन्नति र प्रगतिअन्तर्गत कृषि र पशुपालनको क्षेत्र पनि हो । परम्परागतरुपमा गरिंदै आएको पालनभन्दा आधुनिक रूपमा गाई पालन गर्दा राम्रो उत्पादन लिनसकिने भएकालेआधुनिक रूपमा गाई पालन गर्दामुख्यतया देहायका कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ :

- उचित नश्ल : पालन गर्ने ठाउँको हावापानीमा अनुकूल हुने जातको पशुको छनोट गर्नुपर्दछ ।
- आहार विहार : उक्त पशुले रुचाउने मौसमअनुसार घाँस र दानापानी र त्यसको मात्रा नघट्नेगरेर नियमित खुवाउने गर्नुपर्दछ ।
- बासस्थान : पशुलाई सजिलो हुने गोठको (मलमुत्रको उचित व्यवस्थापन) व्यवस्था र त्यसको नियमित सरसफाइको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।
- औषधीमूलो:सबै पशुहरूलाई विभिन्न रोगहरूले (खोरेत,गौगोटी,चर्चरे, भ्यागुते आदि) सताउने गर्दछन् । यसरी लाग्ने रोगलाई बेलैमा रोक्न सकिएन भने दुधको उत्पादनमा कमि आउने मात्र नभई पशुनै मर्नसक्ने समेत भएकाले विभिन्न रोगको

लागि भ्याक्सिनहरू समयमै लगाउने र बेलाबेलामा स्वास्थ्य परीक्षण गराइरहनु पर्दछ।

बङ्गुर पालन

परिचय

मानिसको मासुप्रतिको आकर्षण दिनानुदिन बढेसँगै बङ्गुरको मासुको माग पनि निकै बढिरहेको छ ।छोटो समयमा थोरै लगानीमा धेरै प्रतिफल लिनसकिने व्यवसायका रूपमा बङ्गुरपालन व्यवसाय पनि हो । सुँगुर प्रजातिको बङ्गुरको मासु सेकुवाको रूपमा बढी बिक्री हुने गरेको पाइन्छ । खसी र कुखुराको मासु भन्दा केही सस्तो रहेको यसको मासुको माँग सहर बजारतिर अझ धेरै बढिरहेको छ । स्थानीय सुङ्गुरकै आकार र प्रकारको विभिन्न रङ्गमा पाइने बङ्गुरका कान ठुला,थुतुनो छोटो,शरीर ठुलो हुनेगर्दछ । राम्रो र प्रयाप्त आहारा खुवाएमा छोटो समयमा मासुको उत्पादन राम्रो उत्पादन लिनसकिन्छ । अन्य जनावरको पालनको तुलनामा केही फोहरी र दुर्गन्धित हुने भएकाले यसको पालन गर्दा यसको खोर घरभन्दा टाढा राखेरको सरसफाईमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ।

महत्व

हिजोआज के सहर के गाउँ सबैतिर मासुको माग दिनानुदिन बढिरहेको छ । यसरी मासुको बजारलाई दृष्टिगत गरेर हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिकाका विभिन्न गाउँहरूमा फर्महरू खोलेर बङ्गुर पालन गर्ने पाइन्छ । यसरी स्थानीय स्तरमै आवश्यकताको आपूर्ति हुनको साथै पालिकाभन्दा बाहिरसमेत निकासी हुनेगरेर उत्पादन गर्न सकिएमा यसको पालनबाट यहाँका मानिसको आयमा वृद्धि हुनजानेछ । घरमा एकदुईवटा मात्र पाल्ने गरेमा घरमा बचेको खाना,बासी खाना भान्साबाट निसकने फोहर आदि कुराहरु पनि ख्वाउन सकिने ।सानो भएपनि रोजगारी प्राप्त हुने र थोर थोरै भएपनि आम्दानी भैरहने भएकाले अन्य पशुहरूको पालन झैँ बङ्गुरपालनबाट पनि राम्रो आम्दानी लिन सकिन्छ ।

पालन गर्ने आधुनिक तरिका

थोरै १ वा २ वटा पालन गर्दा होस् वा धेरै पाल्दा होस् राम्रो उत्पादन लिनका लागि केही विशेष कुराहरूमा ध्यान दिनु आवश्यक पर्दछ :

- बिऊ बच्चा छनोट गर्दा राम्रो नश्लको र स्वस्थ बच्चा छनोट गर्ने ।
- आहारको मात्रा र गुणस्तरमा ध्यान दिने ।

- खोर र बसाई व्यवस्थापनमा ध्यान दिने ।
- खोरको नियमित सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- समयसमयमा जुका र अन्य भ्याक्सिन र औषधिको व्यवस्था गर्ने ।
- समय समयमा खुल्ला घुमाउने व्यवस्था मिलाउने ।
- गर्मीको समयमा पानीको राम्रो व्यवस्था गर्ने ।
- मासुबजारको राम्रो जानकारी लिने ।
- नियमित अवलोकन र निगरानी गरिरहने ।
- बिरामी भएमा तत्काल खोरबाट अलग्गै राखेर पशुचिकित्सकसंग सम्पर्क गर्ने ।

टर्की पालन

परिचय

यो एकप्रकारको पंक्षी हो । यसलाई Galliformesपरिवारमा राखिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम*Meleagrisgallopavo* हो । यसको उत्पत्ति अमेरिकामा भएको मानिन्छ । झट्ट हेर्दा सुन्दर देखिने यो पंक्षी पखेटा भएतापनि सिधा आकाशमा उड्न सक्दैन तर जमिनमा राम्रोसंग दौडिन सक्छ । सानोमा कुखुराको चल्ला जस्तो देखिए पनि वयस्क हुँदै जाँदा तित्रा जस्तो हुँदै पछि टाउकोको भाग गिद्द र पुच्छरको भाग मयुर जस्तो हुन्छ । नेपालमा अझैं यसको मासुको बजार व्यवस्थापन हुनसकेको छैन । कुखुराको मासुभन्दा यसको मासु महँगो हुने भएकोले स्थानीय बजारमा यसको मासु खपत हुन सकेको छैन । सहरी क्षेत्रमा सौखको हिसाबले पाल्ने र चल्लाको उत्पादन पनि कम भएकोले यसका चल्ला महँगा पर्दछन् । कुखुराले खाने दाना र कमलो घास खुवाएर यसलाई पालन गर्न सकिन्छ । करिव ६ महिनाको भए पछि पोथीले अण्डा दिन सुरु गर्दछ । यसरी ७ महिनाको भएपछि भालेलाई मासुको लागि तयार भएको मानिन्छ । राम्रो पालन भएको खण्डमा यसको भाले १२ किलोसम्म पुग्दछ । यसले ओथारो बसेको २८ दिनमा बच्चा कोरल्दछ । यसलाई मासु र अण्डाको लागि पालिन्छ । यसको मासु र अण्डा निकै पोषिलो मानिन्छ । पोथीभन्दा भालेको शरीर ठूलो र आकर्षक हुन्छ ।

महत्व

वरपरको वातारवरणमा रहेका ससाना किराहरू पनि खानेगर्दछ । हाम्रो नेपाली बजार अझ ग्रामीण बजारमा यसको प्रचारप्रसार हुनसकेकोछैन । थोरै र सानो स्थानमा पनि यसको पालन गर्नसकिन्छ । कुखुराको मासुको स्वाद भन्दा फरक स्वादमा हुने र देख्नमा समेत सुन्दर हुने भएकाले यसको पालन गर्ने क्रम क्रमशः बढ्दै छ । यसको पालन गर्नाले देहायका फाइदा हुनसकछन् :

- आर्थिक फाइदा : यसको मासु र अण्डाको राम्रो माग भएकाले बजारमा बिक्री गरेर राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ ।
- पोषणयुक्त मासु : यसको मासुमा प्रोटिन,भिटामिज बी र खनिजहरुले भरपुर हुनेहुँदा शरीरका लागि चाहिने पोषणको राम्रो स्रोत मानिन्छ ।
- सरल व्यवसाय : थोरै लगानी , थोरै ज्ञान र ससाना खोरबनाएर पनि पालन गर्न सकिने भएकाले यो व्यवसाय सञ्चालन गर्न कठिन हुँदैन ।
- मलको स्रोत : यसको बिष्टाबाट जैविक खेतीका लागि उपयोगी हुन्छ ।
- न्यून जोखिमः अन्य पंक्षीहरुको तुलनामा रोगहरुको जोखिम कम हुने भएकाले यसको पालनमा ठूलो जोखिम हुँदैन ।

टर्कीपालन गर्ने आधुनिक तरिका

टर्कीलाई पालन गर्नेतर्फ अझैं किसानहरू आकर्षित भएका छैनन् तर पनि यसलाई पाल्ने क्रम क्रमशः बढिरहेको छ । यसले खोरमा बन्द गरेर पालेको भन्दा खुल्लारूपमा घुम्न रुचाउँछ । सामान्यतया कुखुराले खाने दानानै खानेगर्दछ । नरम घाँस यसको मनपर्ने आहारा हो । दुबो र बन्सो जस्ता नरम घाँसहरु यसका मनपर्ने आहारा हुन् । हरिया चाउरमा यो निक्कै रमाउँछ । खोरमा भन्दा खुल्ला वातावरण यसले बढी रुचाउँछ ।

शिक्षकले नजिकै रहेका भैंसी,गाई,बाखा,बङ्गुर, कुखुरा आदि फर्महरूको अवलोकनको व्यवस्था मिलाउने

पाठ १६
बेमौसमी तरकारी खेती

परिचय

तरकारी मानिसलाई नभई नहुने कुरा हो । प्रत्येक छाकको खानामा तरकारीको आवश्यक पर्दछ । मानिसलाई जति खाद्यान्न चाहिन्छ त्यो भन्दा बढी तरकारीको आवश्यकता पर्दछ । यी तरकारीबाट हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न किसिमका पौष्टिक तत्वहरू पाइन्छन् । विभिन्न याममा पाइने विभिन्न तरकारीहरुले हाम्रो खानाको छाक टार्ने मात्र नभएर शरीरलाई आवश्यक पर्ने सबै प्रकारका पोषक तत्वहरु प्राप्त हुन्छन् ।

तरकारीहरूलाई विभिन्न भागमा बाँड्न सकिन्छ :

- मौसमअनुसार हुने तरकारी (हिउँद, गर्मी र वर्षा)
- हावापानीअनुसार हुने तरकारी (हिमाल, पहाड र तराई)
- माटोअनुसार हुने तरकारी (बलौटे,दोमट, चिम्ट्याइलो , पाँगो)

- लहरामा फल्ने तरकारी (बोडी, करेला, लौका,फर्सी,घिरौला,चिचिण्डो आदि
- बोटमा फल्ने तरकारी (भाण्टा, भिण्डी आदि)
- माटोमुनी फल्ने तरकारी (आलु,पिडालु, मुला आदि)
- रुखमा फल्ने तरकारी (कटहर, मेवा)

घरनजिकै सानो बारी बनाइ मौसमअनुसारका तरकारीहरू फलाएर आफ्नो दैनिक आवश्यकता पुरा गर्दै आएको निर्बाहमुखी तरकारी गर्ने हाम्रो चलन अब परिवर्तन हुँदै हिजोआज बेमौसमी तरकारीको रुपमा फस्टाउँदै आएको पाइन्छ ।

कृषि क्षेत्रमा भएको खोज र अनुसन्धानले नयाँ नयाँ वर्णशङ्कर(हाइब्रिड) बिउहरूको उत्पादन गरेकाले पनि व्यवसायमुखी इच्छुक किसानहरुलाई तरकारी खेती गर्न सजिलो भएको छ ।

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाका विभिन्न वडामा आधुनिक विधि र प्रक्रियाबाट व्यावसायिकरूपमा तरकारीको खेती भैरहेको छ ।

महत्व

विभिन्न तरकारीहरू विभिन्न स्वादका हुने मात्र नभई यसबाट पाइने पोषकतत्व पनि फरक फरक किसिमको हुन्छ । हाम्रो शरीरलाई पनि स्वस्थ, निरोगी र फुर्तिलो बन्नका लागि यी तत्वहरूको नितान्तआवश्यक हुन्छ । हरियो तरकारी भान्साको लागि अनिवार्य तत्व हो ।

यसको महत्व यसप्रकार छन् :

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

बेमौसमी तरकारी

परिचयः

हामीलाई तरकारी सधै साँझ बिहान आवश्यक पर्ने गर्दछ । सामान्यतया सबैजातका तरकारीहरु सबै मौसममा उत्पादन गर्न गाह्रो हुन्छ । हिंजोआज विभिन्न प्रविधिहरु अप्नाएर सबैजसो तरकारीहरु प्रायः सबै मौसममा उत्पादन गर्ने गरिन्छ । बेमौसमी तरकारी त्यस्ता तरकारी हुन जसलाई विभिन्न आधुनिक तरिका अप्नाएर प्राकृतिक रूपमा उत्पादन हुने मौसम भन्दा फरक मौसममा उत्पादन गरिन्छ ।

एक सिजनको बाली अर्को सिजनमा लगाउनु बेमौसमी खेती हो । बेमौशमी तरकारी भनेको त्यस्तो तरकारी हो जुन प्राकृतिक मौसम अनुसार नभएर फरक मौसममा पनि कृत्रिम तरिकाले उत्पादन गरिन्छ । यसकालागि विभिन्न प्रविधिहरु जस्तै : ग्रीनहाउस,हाइड्रोपोलिनिक्स जस्ता प्रविधिहरुको प्रयोगगरेर जुनसुकै समयमा पनि बजार खपत र उपभोक्ताको मागअनुसार उत्पादन गर्ने पद्धति बेमौसमी खेती प्रणाली हो ।मुख्य मौसममा बाहेक समयको केही अघि वा पछि उत्पादन गरिने खेती प्रविधिलाई बेमौसमी खेतीको प्रविधि भनिन्छ । आजभोलि प्रायःसबै प्रकारका तरकारी बालीहरूको बेमौसमी खेती गर्न थालिएको छ ।

बेमौसमी तरकारी उत्पादनकोमहत्व

हामीलाई खाना मिठो चाहिन्छ ।मिठो खाना भन्ने बित्तिकै तरकारी जोडिनपुग्छ । तरकारीले खाना मिठो बनाउँछ र मिठो खानाले जिब्रो र पेटलाई मात्र नभएर आत्मालाई समेत तृप्त गराउँदछ ।:मिठो तरकारीसंग खाएको खानाले हाम्रो शरीर,मन र भावनामा ताजापन ल्याएर शरीरलाई फुर्तिलो बनाउँदछ । यसको महत्वलाई यसरी हेर्न सकिन्छ :

- किसानहरुलाई तरकारीउत्पादनबारेप्रविधिको जानकारीहुन्छ।
- किसानहरुमा आत्मविश्वासको विकासहुन्छ।
- तरकारीउत्पादनमुख्यपेसाबनाउने अबसरकोसृजनाहुन्छ।
- तरकारीउत्पादनबाटउच्चमुनाफाआर्जनगर्नसकिन्छ।
- उपभोक्ताले ताजारस्वस्थतरकारीउपभोगगर्नपाउछन।
- बाह्य निर्यातबाटबिदेशीमुद्राआर्जनगर्नसकिन्छ।
- रोजगारीको अवसरसृजनाहुन्छ।
- बर्षैभरी हरिया र ताजा तरकारी खानपाइन्छ ।
- नयाँ कृषि प्रविधिको विकास र विस्तार हुन्छ ।

बेमौसमी तरकारी उत्पादनका अप्ठ्याराहरु :

- तरकारीउत्पादनगर्न उच्चप्रविधिको आवश्यकतापर्दछ।
- रोगतथाकिराको संक्रमणले जोखिमहुनसक्छ।
- निरन्तरबालीको हेरचाहरविभिन्ननिकायहरुको अनुगमनको आवश्यकतापर्दछ।
- व्यावसायिकस्तरमामात्रयो खेती सम्भबहुनसक्छ।
- बजारीकरणकोराम्रो व्यवस्थाहुनुपर्दछ।

बेमौसमी तरकारी राम्रो उत्पादन लिने तरिका :

- खेतीगर्ने बालीको जातको छनोट।
- खेतीगर्ने मौसमको छनोटतथाहेरफेर।
- खेतीगर्ने स्थानको छनोट, परिवर्तनतथाहेरफेर।
- खेतीगर्नेसमयको फेरबदल।
- प्लाष्टिकगुमोज, टनेल, घरतथाछाप्रोको प्रयोगगरिबेर्ना तयारगर्ने तथाउत्पादनगर्ने।
- ग्रीनहाउसनिर्माण (प्लाष्टिकवा सिसाकोघर) गर्ने ।
- हाइड्रोफोनिकप्रविधिको प्रयोगगर्ने ।
- सिंचाइको राम्रो व्यवस्था
- मलखादको उचित व्यवस्था आदि

शिक्षकलाई अनुरोध : विद्यालय नजिकै बेमौसमी तरकारी खेती गरिएको भए उक्त स्थानको अवलोकन गराएर विद्यार्थीलाई जानकारी गराउन सकिन्छ ।

केही बेमौसमी तरकारीहरु :

टमाटर

परिचय

टमाटर एउटा लोकप्रिय फल हो । यसलाई तरकारी , अचार वा सलादकारुपमा प्रयोग गर्नसकिन्छ । यो फल काचोमा हरियो र पाकेपछि रातो रङ्गको हुन्छ । प्रजातिअनुसार विभिन्न आकारका हुने भएतापनि सामान्यतया गोलानै हुन्छ । यो निकै रसिलो हुनेभएकाले तरकारी तथा अचारको स्वाद बढाउन मद्दत गर्छ । यसमा पाइने रस र अम्लीय स्वादले विशेषगरेर अचार,सस र सलादमा यसको व्यापक प्रयोग गरिन्छ ।

टमाटरका फाइदाहरु

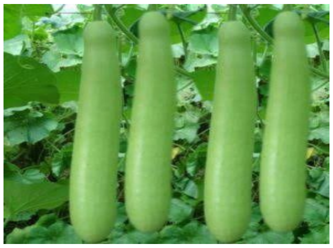
- यसमा भिटामिन सि, भिटामिन ए , पोटासियम र एण्टीअक्सिडेण्ट जस्तै लाइकोपिन हुन्छ जसले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ ।
- यसले पाचन क्रियालाई राम्रो गर्दछ ।
- यसले शरीरको प्रतिरोध क्षमता बढाउन मद्दत गर्दछ ।
- यसले छालालाई चम्किलो र स्वस्थ बनाउँछ ।

टमाटर खेती गर्ने तरिका

इसलाई गर्मी मौसम र राम्रोसंग घाम लाग्ने हुनुपर्दछ । कम्पोष्ट मलसहित जमिनको राम्रो तयारी गरेर ब्याडमा बेर्ना तयार गर्नुपर्दछ । बेर्ना राखेको २५ देखि ३० दिनमा बेर्नालाई मुख्य खेतमा सार्नुपर्दछ । यसका लागि माटोका पिएच ६ देखि ६.५ को बिचमा रहनुपर्दछ । रोप्दा प्रत्येक बिरुवाको दूरी ३० देखि ४० से.मि.को हुनुपर्दछ ।बिरुवाले फूल उत्पादन गर्ने बेलामा नियमित र प्रयाप्त सिंचाइको व्यवस्था गर्नुपर्दछ तर माटोमा पानी भने जम्नदिनु हुँदैन । रोग कीरा लाग्नसक्ने भएकाले सचेत रहनुपर्दछ । मुख्यरुपमा देहायका कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ :

- नियमित हल्का सिंचाइ दिनुपर्ने ।
- चिस्यान बचाउन र झारपात आउन नदिन मल्चिङ गर्नुपर्दछ ।
- गर्मीमा बिरुवालाई घामबाट बचाउन आंशिक छायाको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।
- गर्मीमा रोग तथा कीराहरु बढीमात्रामा लाग्ने भएकाले जैविक कीटनाशक औषधिको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- जाडो याममा डढुवाको प्रकोप हुने भएकाले डढुवानाशक औषधिको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- मल दिंदा पोटासियम र क्याल्सियमको मात्रा राम्रो हुनुपर्दछ ।
- बेमौसमी खेतीका लागि टडेलको राम्रो व्यवस्था हुनुपर्दछ ।

लौका



यो लहरामा फल्ने स्वादिष्ट तरकारी हो । आकारका हिसावले लामो, गोलो र ठूलो टाउको भएको विभिन्न आकारका हुन्छन् । यो लहरे तरकारी भएकाले लहरा अड्याउने थाक्रो या डोरीको आवश्यकता पर्दछ । यसका लागि राम्रोसंग पाकेको गोठको मल मिसाएर माटोको तयारी गर्नुपर्दछ । सोझै रोप्नुभन्दा ग्रीनहाउसमा बेर्ना तयार गरेर खास रोप्ने ठाउँमा रोप्नुपर्दछ । यसलाई नर्सरीमा बेर्ना राखेर करिब १५देखि २० दिनजमा अर्थात बिरुवा १५ देखि २० सेण्टिमिटर अग्लो भएमा बिरुवा सार्नुपर्दछ । यसको राम्रो उत्पादन लिनका लागि थ्री जी कटिङ् र फोर जी कटिङ गर्नुपर्दछ । यो कटिङ् भनेको भालेफुल र पोथीफुलकोक सन्तुलन मिलाउनु हो । यसलाई कान्छी कीरा र अर्को लामो हरियो कीरा यसमा लाग्नेगर्दछ । यी किराहरुका लागि जैविक किटनाशक (गौमुत्र) औषधिको प्रयोग गर्नु राम्रो मानिन्छ ।

यसको तरकारी उच्च रक्तचाप भएका बिरामीहरुलाई निक्कै राम्रो मानिन्छ । यसको तरकारीको खानाले मोटोपन घटाउन पनि सहयोग गर्दछ । यसलाई तरकारी मात्र नभएर जुश बनाएर पनि खानेगरिन्छ ।

करेला

तिते करेला क्युकर बिटेसी परिवारमा पर्ने वैज्ञानिक नाम *Omordica chanatia*भएको लहरामा फल्ने फल तरकारी हो । यसमा भिटामिन ए, भिटामिन सी र खनिज तत्वहरुमा फोस्फोरस क्याल्सियम,फलाम तत्वहरु पाइन्छन् । यसका कलिला फलहरुलाई तारेर वा पकाएर ,उमालेर वा पोलेर तरकारी र अचार बनाएर खाने गरिन्छ ।यसको स्वाद तितो हुन्छ । यसमा अर्वुद्ध(क्यान्सर) रोगको प्रतिरोध गर्ने गुण भएको मानिन्छ ।यसको सेवनले रगत र पिसाबमा हुने चिनीको मात्रालाई घताउँदछ । यसको बजार माग निकै रहेको देखिन्छ ।
नेपालमा पञ्जिकृत भएका र खेती गरिने विभिन्न जातका करेलाहरु छन् । तीमध्ये केही प्रमुख वर्णसङ्कर जातहरु यसप्रकार छन् :
पाली एस.एस.४३३,चन्द्रलक्ष्मी ५५५,पिपल,शिव,गङ्गा,हिरा,सेती ४४४,कोमल,समबृद्धि,एन.एस.४३४ र चमन प्रचलित छन् ।

यो गर्मी तथा न्यानो मौसमको बाली भएकाले जाडो या तुषारो सहन सक्दैन । यो तराईदेखि १५०० मिटरसम्मको उँचाइमा यसको खेती हुन्छ । माटोमा प्रसस्त प्राङ्गारिक मल र माटोका पिएच मान ६.५ देखि ७ सम्म भएको , पानीको राम्रो निकास भएको बलौटे दोमट माटोमा यसको खेती राम्रो सप्रन्छ ।

भिण्डी

यो बुटयानको रुपमा रहेको तरकारी बाली हो । यसलाई अङ्ग्रेजीमा okara र leadys finger पनि भनिन्छ । यो खासगरेर गर्मीको मौसममा फल्ने तरकारी हो । यसको तरकारी दक्षिण एशियामा बढी लोकप्रिय रहेको छ । यसको बोट ३ देखि ५ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ । यसका पातहरु हरिया र चौडा हुन्छन । फलहरु लामा र हरिया हुन्छन् । भिन्डी स्वास्थ्यका निकै लागि फाइदाजनक मानिन्छ । यसमा भिटामिन ए , भिटामिन सी , भिटामिन के , फाइवर र अन्य पोषक तत्वहरु प्रसस्त मात्रामा पाइन्छन् । यसले शरीरमा सुगरको मात्रा नियन्त्रण गर्ने भएकाले मधुमेहका रोगीहरुका लागि यसको सेवन राम्रो मानिन्छ ।

हाम्रो गाउँपालिकामा पनि यसको खेती गरिन्छ । यसको तरकारी मिठो मात्र नभएर स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक पनि हुने भएकाले विभिन्न यामहरुमा बेमौसमी खेतीकारुपमा उत्पादन गर्नसकिन्छ । गर्मीको समयमा हरियो तरकारीको अभाव हुने भएकाले व्यावसायिकरुपमा यसको उत्पादन गर्नसकिएमा राम्रो बजार पाइने भएकाले आम्दानी पनि राम्रो गर्न सकिन्छ ।

भिन्डी खेती गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

१.पानी नजम्ने , हल्का दोमट वा बलौटे माटो उत्तम हुन्छ ।

२.यसलाई तातो मौसम मनपर्ने भएकाले बेमौसमी खेती गर्दा राम्रो ग्रीनहाउसको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

३.राम्रो गुणस्तरको बिउ छनोट गर्नुपर्दछ ।

४.यसलाई नियमित र प्रयाप्त सिंचाइ आवश्यक पर्दछ तर पानी जम्न पदनु भने हुँदैन किनकी पानी जमेमा यसको जरा कुहिने समस्या आउँछ ।

५.जैविक मल,कम्पोष्ट वा गोबर मल यसको लागि राम्रो मानिन्छ ।

६.विभिन्न रोगहरु नियन्त्रणका लागि जैविक विषादीको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।

यसरी हामीले छाकैपिच्छे प्रयोग गर्ने विभिन्न तरकारी बालीहरुको बेमोसममा पनि गर्ने चलन विस्तारै बढ्दै गएपनि झन्झटिलो र खर्चिलो हुने भएकाले किसानहरु खासै आकर्षित भएको देखिदैन त्यसकारण गाउँपालिकाले कृषि शाखामार्फत यसतर्फ प्रेरित गर्न प्राविधिक सहयोग तथा उन्नत

बिउबिजन र आर्थिक अनुदानको व्यवस्थाका साथै बजारीकरणको व्यवस्थामा सहयोग गर्नसकेमा बेमौसमी तरकारी खेती फष्टाउन सक्छ ।

पाठ १७
नगदे बाली

परिचय

यस पृथ्वीमा अनेकौं बोटबिरुवा र बालिनालीहरु छन् । सबै जीवहरुलाई खानाको आवश्यक्ता पर्दछ । पृथ्वीमा पाइने यिनै बोटविरुवा र बालीनालीनै जीवहरुका आहारका स्रोतहरु हुन् । जङ्गली अवस्थामा रहँदा जनावरको सिकार,कन्दमुलहरु र फलफूललाई आफ्नो आहारा बनाउने गरेको मानिसले गृहस्तीमा अर्थात खेतीपातीको युगमा आइसकेपछि भने विभिन्न बालीनालीको खेती गरेर आफ्नो आहाराको जोहो गर्नथाल्यो ।

अहिले त कृषि विज्ञानको युगमा मानिसले अनेकौं प्रकारका बालीनालीहरुको विकाससमेत गरेर खेतीपाती गरिरहेको छ । यसरी गरिने खेतीहरुमा अन्न बाली,दलहन बाली,तेलहन बाली आदि रहेका छन् । प्रारम्भमा आफुलाई आवश्यक पर्नेजति मात्र उत्पादन गर्ने बढी या कम भएमा वस्तु विनिमय प्रणाली अन्तर्गत साटासाट गरेर आवश्यक्ताको पूर्ति गर्ने गर्दथ्यो । समय बित्दै जाँदा मुद्राको आविश्कार पछि ती वस्तुहरुको मुल्य निर्धारण गरेर खरिदबिकी हुनथाल्यो ।

निर्वाहमुखी खेतीबाट अगाडि बढेर हाल व्यावसायिक खेतीतर्फ अग्रसर भइरहँदा कसरी नगद पैंसा कमाउन सकिन्छ ? भन्ने ध्याउन्नमा मानिस लागिरहेको पाइन्छ । आफुले गरेको उत्पादन तत्काल बजारमा बिक्री गरेर आर्थिक लाभ लिनका लागि विभिन्न बालीको खेती गर्नथालेको पाइन्छ । बजारको माग अनुसार उत्पादन हुनासाथ बजारमा लगेर बिक्रीगरी आर्थिक लाभ लिनसकिने गहुँ,तोरी,चना,सिमी,उखु,सुर्ती जस्ता बालीहरुलाई नगदे बालीका रुपमा चिनिन्छ ।

नगदे बालीको महत्व

उत्पादन भएलगत्तै बिक्री गरेर आम्दानी लिनसकिने,लामो समयसम्म भण्डारणको झन्झट व्यहोर्नु नपर्ने आदि कारणले कृषकहरु यस्ता खेतीतर्फ आकर्षित भइरहेका छन् । यस बालीका महत्वलाई देहायअनुसार हेर्न सकिन्छ :

१.तत्काल आर्थिक लाभ : उत्पादन लगत्तै बजारमा बिक्री गर्नसकिने भएकाले छिटो पैंसा प्राप्त हुनेहुँदा उनीहरुको दैनिकी सञ्चालन गर्न र आर्थिक अवस्था सुधारगर्न सघाउ पुग्दछ ।
२.बजारमा स्थिर आपूर्ति : नगदे बालीले बजारमा खाद्य आपूर्तिलाई निरन्तरता दिने भएकाले ती वस्तुहरुको उच्च माग रहने हुँदा बजारमा सधैं आपूर्ति भइरहन्छ ।
३.कृषकहरुको जीविकोपार्जन : नगदेबाली उत्पादक कृषकको जीवनयापनको मुख्य स्रोत नै यही भएकाले उनीहरुको आर्थिक स्थिरता सुनिश्चित गर्दछ ।
४.खेतीको विविधता : नगदे बालीहरुको खेती गर्नाले किसानहरुलाई उत्पादनमा विविधता ल्याउने भएकाले जोखिम कम हुनगइ उत्पादनमा वृध्दि ल्याउँछ ।

यी विभिन्न कारणहरुले गर्दा नगदे बालीहरु किसान ,बजार र समग्र अर्थव्यवस्थाका लागि महत्वपूर्ण मानिन्छन् ।

नगदे बालीको खेतीमा सहयोग

कुनैपनि खेती गर्न र त्यसबाट राम्रो उत्पादन लिनका लागि खेतीसंग सम्वन्धित विभिन्न कुराहरुको व्यवस्थापनमा ध्यानदिनु आवश्यक हुन्छ । नगले बालीको राम्रो उत्पादनका लागि ध्यान दिनुपर्ने केही कुराहरु यसप्रकार छन् :

१.राम्रो जमिनको छनोट :यसका लागि उर्बर माटो,पानीको राम्रो निकास भएको र सूर्यको प्रकाश राम्रोसंग पुग्ने जगाको छनोट गर्नुपर्दछ । यसरी छनोट गरिएको जग्गामा नगदे बाली राम्रो सप्रन्छ ।

२.सिंचाइको व्यवस्थापन : नगदे बालीलाई उपयुक्त र प्रयाप्त सिंचाइको आवश्यक्ता पर्ने भएकाले खासगरेर गर्मीको समयमा सिंचाइको राम्रो र भरपर्दो प्रवन्ध हुनुपर्दछ ।

३.मलखादको व्यवस्था : माटोसमेत नबिग्रने गरी कम्पोष्ट मल जस्ता आवश्यक मलखादको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

सकेसम्म कम्पोष्ट मलको प्रयोग दिर्घकालिन उत्पादनका लागि राम्रो मानिन्छ ।

४.रोग तथा किराको नियनत्रण : नगदे बालीलाई विभिन्न रोग कीराहरुले असर पुर्याउन सक्ने भएकाले समय समयमा बालीको जाँच गरेर रोग कीरा लागेकोभए तुरुन्त उपचार गर्नुपर्दछ । यसरी उपचार गर्दा विषादी प्रयोग गर्नुभन्दा जैविक विधि अप्नाउनु वातावरणीय दृष्टिले समेत राम्रो मानिन्छ ।

५.सुरक्षित कटाइ र भण्डारण : बाली तयार भइसकेपछि उपयुक्त समयमा काट्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । यसरी ठिक समयमा काट्दा उत्पादकत्व र गुणस्तर राम्रो हुन्छ । यसरी उपयुक्त समयमा गरिएको कटनी र सही भण्डारणले बालीको जीवनकाल लामो हुन्छ ।

केही नगदे बालीको चर्चा यहाँ गरिन्छ :

मसुरो

मसुरो नेपालको मुख्य हिउँदे दलहन बाली हो । यसको खेती तराई,भित्री मधेस र मध्ये पहाडमा गरिने भएतापनि विशेषगरी तराई क्षेत्रबाट प्रसस्त मात्रामा यसको उत्पादन गरेर विदेशमा समेत निर्यात गरिन्छ । नेपालमा लगाइने दाल बालीहरु मध्ये करिव ६० प्रतिशत क्षेत्रमा यसको खेती गरिन्छ । यसमा चिल्लो पदार्थ, प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेड आदि प्रसस्त मात्रामा पाइन्छ । यसको खेती हिउँदे महिनामा गरिने भएकाले यसका लागि चिसो हावापानी उपयुक्त हुन्छ । समुन्द्र सतहबाट३०० देखि १५०० मिटरको उचाइ र १६ देखि २५ डिग्री सेण्टिग्रेटको तापकम यसका लागि उपयुक्त हुन्छ । हल्का दोमट र पानीको राम्रो

निकास भएको र माटाको पि.एच. मान ६.५ देखि ७ सम्म भएको माटोमा यसको खेती सप्रने गर्दछ । धान काट्नु भन्दा १५ देखि २० दिन पहिले धान खेतमा छरेर पनि यसको खेती गरिन्छ । यसलाई एकल बाली वा अन्तर बालीका रुपमा पनि खेती गर्नसकिन्छ । अन्तर बाली अन्तर्गत तोरीसंगै पनि यसलाई लगाउन सकिन्छ । यसका विभिन्न जातहरु हुन्छन । शिशिर, महेश्वर भारती, खजुरा मसुरो १ जातका मसुरोमा रोग सहन क्षमता बढी भएको र राम्रो उत्पादन दिने जात मानिन्छन् । सामान्यतया असोज र कार्तिक महिनामा यसलाई रोप्ने (छर्ने) गरिन्छ ।

हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको विभिन्न क्षेत्रमा पनि यसको खेती गरिने भएकाले बढी फल्ने जातको बिउ, लगाउने उपयुक्त समय, रोग नियन्त्रण आदि कुराहरुमा बिचार पुर्याउन सकियो भने यस बालीले हाम्रो उपभोगको आवश्यक्ता मात्र पुरा गर्ने नभइ उत्पादन भैसकेपछि तुरुन्तै जति

भएपनि बजारमा बिक्री गरेर राम्रो आम्दानी गर्नसकिने भएकाले यसलाई राम्रो नगदेबालीका रुपमा लिइन्छ ।
यसलाई आधुनिक तरिकाले उन्नत बिउबिजनको प्रयोग गरेर खेती गर्नसकिएमा किसानहरुको राम्रो आर्थिक स्रोत यो नगदेबाली बन्नसक्छ ।

अरहर

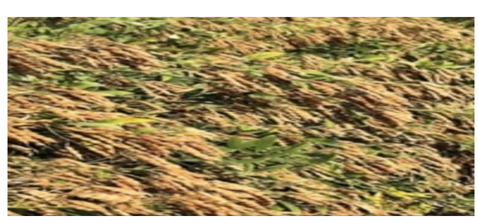
विभिन्न दलहन बालीहरुमा अरहरलाई पनि एक मुख्य दलहन बालीको रुपमा लिइन्छ । यसको दाल खानमा मिठो र पोषिलो पनि हुन्छ । बर्षे बालीको रुपमा खेती गरिने भएतापनि यसको लागि थोरै पानी भए पुग्छ । अग्लो जमिन अर्थात पानी नजम्ने जग्गा यसको लागि राम्रो मानिन्छ । यसका लागि माटोको पि.एच. मान ७.५ देखि ८ राम्रो मानिन्छ । जमिनको राम्रो खनजोत र उन्नत बिउ आदिको व्यवस्था गरेर यसको खेती गरेमा यस खेतीबाट राम्रो उत्पादन लिन सकिने नगदेबाली हो । यसका प्रजाति हरुमा पारस,पुसा ९९२,उपास,बहार आदि विभिन्न प्रजाति पाइन्छन् । मुख्य रुपमा चाँडो पाक्ने र ढिलो पाक्ने गरी दुई प्रजातिका अरहर पाइन्छन् । जेठ–असार महिनामा रोजेर चैत महिनातिर काटिने हुँदा करिब १० महिना खेतमै रहने भएकाले यसलाई पर्देशी दाल पनि भनिन्छ । अन्य दालहरुभन्दा बजारमा यो दाल अलिकति पनि महँगो हुन्छ ।
हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा पनि यसको खेती गरिने भएकाले बढी फल्ने जातको बिउ, बाली लगाउने उपयुक्त समय, रोग नियन्त्रण,मलखाद आदि कुराहरुमा बिचार पुर्‍याउन सकियो भने अरहर बालीबाट हाम्रो उपभोगको आवश्यक्ता मात्र पुरा हुने नभइ बिक्री गरेर राम्रो आम्दानी समेत गर्नसकिन्छ । अन्य बाली जस्तो मेहनत यस बालीका लागि गर्नुपर्दैन । बाली पाक्ने बेलामा चराहरुले आहाराको रुपमा प्रयोग गर्ने भएकाले त्यस समयमा चराहरुबाट सुरक्षा गर्नुपर्दछ । बजारमा तत्कालै जति भएपनि बिक्री गर्नसकिने यो राम्रो नगदेबाली हो ।

तोरी बाली

नेपालका तेलहन बालीमा सबैभन्दा महत्वपूर्ण र धेरै खेती हुने बाली तोरी बाली हो । यसको खेती तराई तथा भित्रीमधेशका क्षेत्रमा गरिन्छ । चिसो मौसममा हुने यो बाली राम्रो उत्पादन लिनका लागि देहायका कुराहरुमा ध्यान दिनुपर्दछ :

- माटोलाई राम्रोसंग खनजोत गरेर सतहलाई नरम बनाउनुपर्दछ ।
- असोजदेखि कात्तिकसम्म छरिसक्नुपर्दछ ।
- माटोको चिस्यानको अवस्था अनुसार छरेको २ देखि ३ हप्तामा हलुका सिंचाइ गर्नुपर्दछ ।
- बिउ छर्दा उचित गहिराइ अर्थात् एकदेखि डेढ सेण्टी मिटरको गहिराइमा पर्नेगरेर छर्नुपर्दछ
- विभिन रोग किराले आक्रमण गर्ने भएकाले उपचारको राम्रो व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ ।
- रोग तथा किराको उपचार गर्दा जैविक विधि अप्नाउनु राम्रो हुन्छ ।

तिल



तिल पनि एउटा नगदे बाली हो । यो नेपालको हिमालीभेगबाहेक सबै ठाउँमा उत्पादन हुन्छ । यसका विभिन्न प्रजातिहरु हुन्छन् । रङ्गका

आधारमा सेता,खैरा र काला गरेर तीनप्रकारका हुन्छन् । गाउँघरतिर यसको प्रयोग खासगरि अचारको लागि गरिन्छ । यसबाट राम्रो तेल पनि निस्कन्छ । यसको तेल औषधीय दृष्टिले पनि राम्रो मानिन्छ । हिन्दुहरुको विभिन्न धार्मिक कार्यहरुमासमेत यसको प्रयोग अनिवार्य जस्तै रहेको छ । यसलाई जेठअसार महिनामा छरिन्छ भने भदौअसोजमा काटिन्छ । यसको माग बजारमा राम्रो रहेकाले किसानले तत्काल नगद प्राप्त गर्नसक्ने राम्रो नगदे बाली हो । यसको राम्रो उत्पादनका लागि देहायका कुराहरुमा विशेष ध्यानदिनु आवश्यक पर्दछ

- जमिनको राम्रो तयारी (दुईतिनपटक खनजोत)
- एचित समयमा छर्ने । (जुनदेखि जुलाइसम्म)
- उचित गहिराइमा बिउ छर्ने । (एक दुई सेण्टीमिटर गहिराइ)
- सिंचाइ तथा मलखादको व्यवस्था (सुरुमा राम्रो चिस्यान भएमा सिंचाइ गर्नु पर्दैन)
- रोग तथा कीराको नियन्त्रण ।

यी कुराहरुलाई ध्यानमा राखेर तिलको खेती गरेमा यसबाट राम्रो उत्पादन लिनसकिन्छ ।

यसको प्रयोग र महत्व

१.खाद्यको रुपमा प्रयोग गरिने : यो एक पोषिलो बिउ भएकाले सोझै खाने,मिठाइ (लड्डु) बनाएर खाने ,अचारमा छोप बनाएर खाने र तेल बनाएर खाने गरिन्छ । यसमा प्रोटिन,फ्याट र भिटामिन बी भरपूर मात्रामा रहन्छ ।
२.तेलको रुपमा प्रयोग गरिने : यसको तेलमा ओमेगा ३ ओमेगा ६ फ्याटी एसिडहरुको राम्रो स्रोत मानिन्छ । यसको तेलको प्रयोगले मुटु स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ ।
यसको तेललाई सौन्दर्य प्रसाधनमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।
३.औषधीय प्रयोग गरिने : तिलकोतेल र बिउको प्रयोग आयुर्वेदमा उपचारका लागि प्रयोग गरिदै आएको पाइन्छ । यसमा भएको एण्टी अक्सिडण्ट गुणहरुले छाला र हड्डीलाई बलियो बनाउँदछ । यसको तेलले शरीरमा मसाज गर्दा शरीरको तापक्रम सन्तुलन राख्न मद्दत गर्दछ ।
४.सौन्दर्य प्रसाधनमा प्रयोग गरिने : यसको तेल सौन्दर्य उद्योगहरुमा पनि लोकप्रिय मानिन्छ । यसले छालालाई फुस्रो हुनबाट बचाउँदछ । कपाललाइ चमकदार बनाउँदछ ।
५.कृषिकार्यमा प्रयोग गरिने : यसको प्रयोग गन्धक र जैविक मल बनाउन पनि प्रयोग गरिन्छ । यसका डाँठ र पातहरुलाई कम्पोष्ट मल बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।
यसरी तिलको प्रयोग र महत्व निकै भएको पाइन्छ तर यसको अत्यधिक प्रयोगले शरीरमा एलर्जी जस्ता समस्याहरु भने देखिनसक्छन् ।

अर्सी (**आलस**)

यो *लिनासियया* परिवारमा पर्ने वनस्पति हो । यसको फल फाइवरयुक्त खाद्यपदार्थका रुपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको खेती चिसो मौसम अर्थात हाम्रो नेपालमा हिउँदमा गरिन्छ ।करिब करिब मसुरोको बोट जस्तै मसिना बोटमा फल्दछ । सामान्यतया हिउँदे खेतीको रुपमा यसलाई चिनिन्छ । यसलाई मिस्रित बाली अर्थात तोरीको खेतमा तोरीसंगै पनि यसको खेती गर्नेगरेको पाइन्छ । यो बाली मसुरो बालीको संगसगै पाक्ने गर्दछ । मसिना राता राता लाम्चा र चिप्ला दाना हुने यो बाली हाल मानिसले खासै वास्ता गरेको देखिंदैन । यसमा रहेको औषधीय गुणले भने यो भरिपूर्ण रहेको

मानिन्छ । खाद्य विशेषज्ञ हरि गुरागाइँका अनुसार यसलाई नेपाली भान्सामा खासै भाउ नपाएको तर ओमेगा ३ र लिगनिनको ट्याब्लेट भनेका छन् ।
यसलाई अचारको रुपमा र अन्य अचार बनाउँदा छोपका रुपमा हाम्रा भान्साहरुमा प्रयोग हुँदै आएको दलहन बाली हो । यसलाई तोरीझैं पेलेर तेल पनि निकालिन्छ ।

अर्सी (आलस) का फाइदाहरु

१.हामीले खाने खानामा अचारको आवश्यक्ता पुरा गर्दछ ।
२.विकसित देशहरुमा औषधिकारुपमा प्रयोग हुँदै आएको छ ।
३.उच्च रक्तचाप,कोलस्ट्रोल, मुटुसम्बन्धी रोग र क्यान्सरसम्मका रोगहरुमा यो प्रभावकारी मानिएकोले यसलाई सुपरस्टार फुड पनि भन्ने गरिन्छ ।
४.यसमा मुख्यरुपमा ओमेगा ३,फ्याटी एसिड,एल्फा लिनोलेनिक एसिड,लिगिनन,प्रोटिन एवम् फाइवर जस्ता लाभकारी तत्वहरु पाइन्छन् ।
५. यसको नियमित सेवनले शरीरमा शक्ति,फुर्ती र उत्साह प्रदान गर्छ ।
६. यो गर्भवती महिलादेखि वृद्धसम्म सबैका लागि फाइदाजनक मानिने भएकाले विश्व स्वास्थ्य संगठनले यसलाई “सुपरस्टार फुड ”को संज्ञा दिएको छ ।
७. यसमा हाम्रो शरीरलाई नभइ नहुने ओमेगा ३ र फ्याट्टी एसिड प्रचुर मात्रामा पाइन्छ ।
८. पोषण वैज्ञानिक हरि गुरागाइँका अनुसार हेल्थ क्यानडा र फूड एण्ड ड्रग एड्मिनिस्ट्रेशन अमेरिकाल आलसले कोलेस्टेरोल घटाएर मुटुसम्बन्धी रोग न्यून गर्ने प्रमाणित गरेर दैनिक प्रयोगको सिफारिस गरेको छ । उक्त सिफारिस अनुसार दैनिक १६ ग्राम (दुई चियाचम्चाप) आलसको धूलो खानुपर्दछ ।
९. यो लिग्निन एण्टी अक्सोडेटको पनि राम्रो स्रोत हो । यसल ट्युमर रोक्ने, प्रोस्टेड,स्तन,फोक्सो र कोलन क्यान्सर रोक्न मद्दत गर्दछ ।
इसरी अनेकौं मानव हितकारी तत्व बोकेको अर्सी हाम्रै खेतबारीमा सजिलैसंग फलाउन सकिने भएकाले यसलाई हाम्रो खनामा समावेस गर्नाले हाम्रो स्वास्थ्य अवस्था राम्रो हुने देखिन्छ भने व्यववसायिक रुपमा खेती गरेमा अन्तराष्टिय बजारमा पठाउन सकिने भएकाले यसको खेतीतर्फ हामी सबै लाग्न आवश्यक देखिन्छ ।

पाठ १८
हस्त निर्मित सामाग्रीहरु

हस्त निर्मित सामग्री

मानिसलाई घरव्यवहार सञ्चालन गर्न या भनौं जीवनयापन गर्न अनेकौं चिजबिजको आवश्यक्ता पर्दछ । हाम्रो भान्साको मात्रै कुरा गर्नेहो भनेपनि त्यहाँ खानेकुराबाहेक पनि भाँडाकुडा, हँसिया,चक्कू कुचो,गुन्द्री सिलौटो आदि धेरै चिजवस्तुहरु हामीलाई आवश्यक पर्दछन् । यसरी आवश्यक पर्ने विभिन्न सामग्री हिंजोआज कारखानामा उत्पादन भएर हाम्रो प्रयोगमा क्रमशः आउदै छन् । हामीले यसरी प्रयोग गर्ने सामानहरु परापूर्वकालदेखि हाम्रो समाजमा हातलेनै तयारगर्ने अर्थात हस्तनिर्मित हुनेगर्दथे । स्थानीय कच्चापदार्थ, स्थानीय सिप र खाली समयको सद्उपयोग गरेर कलात्मक प्रदर्शन गर्दै विभिन्न सामग्री निर्माण गरेर आफ्ना आवश्यक्ता पुरागर्ने परम्परा हाम्रो राप्तीसोनारीमा अझैपनि रहेको छ । राप्तीसोनारी वडा नं ४ कुम्भरमा माटोका घैटा,सुराही,पाला,भकरी जस्ता सामानहरु निर्माण गरिन्छ । ती भाँडाहरु राप्तीसोनारीको क्षेत्रमा मात्र नभइ बाँके जिल्ला र दाङ् जिल्लामा समेत बिक्री हने गर्दथे । आजभोलि प्लाष्टिकका भाँडाहरुले बजार ढाकेको र ती

उद्योगहरुले संरक्षण नपाएकाले विस्तारै ती भाँडाहरुको उत्पादनमानिकै कमी आएको देखिन्छ । त्यस्ता हस्तनिर्मित सामग्रीको निर्माण र प्रयोगमा आजका युवाहरुलाई आकर्षित गर्न सकेमा परम्पराको संरक्षणमात्र हुनेनभै सिपको हस्तान्तरणर विशिष्टिकरणहुनगइस्थानीय जनतालेराम्रो आयआर्जनसमेत गर्न सक्छन् ।

केही हस्तनिर्मित सामग्रीहरु

१.डोको

यसलाई छिप्पिएको बासका च्याप्टा चोयाबाट आफुलाई चाहिने आकारमा डोकाहरु बनाइन्छ । गाउँघरमा खासगरेर पहाडी समुदायका मानिसहरुले घरायशी विभिन्न काममा यसको प्रयोग गर्दछन् । पानी ल्याउँदा गाग्री या घैंटो राख्नका लागि होस् वा गोठेमल खेतबारीमा लैजानका लागि होस् या सामग्री वसारपसार गर्दा होस्, यसको प्रयोग अनिवार्य जस्तै हुन्छ । आफ्नै गाउँघरमा प्रसस्तै पाइने बाँस अन्य सामग्री निर्माणका लागि प्रयोग हुने कच्चा पदार्थझैं डोको बनाउनका लागि पनि बाँस नै एकमात्र कच्चा पदार्थ हो । यसको निर्माणका लागि चाहिने सिप पुर्खाहरुबाट हस्तान्तरण हुँदै आएको स्थानीय सिपको प्रयोग गरेर यसको निर्माण गरिन्छ ।

हिंजोआज औद्योगिक विकास र मानिसको जीवनशैलीमा आएको परिवर्तनले गर्दा डोकोलगायत बाँसबाट निर्मित सामग्रीको प्रयोगमा कमी आएकाले उत्पादनमा पनि कमी आएको देखिन्छ । यसरी यसको प्रयोगमा कमी हुँदै जाने होभने एकदिन यो सामग्री मात्र हराउने नभइ यो निर्माण गर्ने सिप नै हराएर जाने छ । हाम्रो स्थानीय उत्पादन हराउने छ,कच्चा पदार्थहरु त्यसै खेर जानेछन् र हाम्रो मौलिकता नै हराउने छ अनि हामी पराधीन हुँदै जाने छौं ।

हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिकाका विभिन्न गाउँहरुमा प्रसस्त मात्रामा पाइने बाँसलाई सदुपयोग गर्दै डोकोलगायत यसबाट बनाउनसकिने विभिन्न सामग्रीहरु बनाउने र प्रयोग गर्ने सम्बन्धमा प्रेरित गर्दै यसको संरक्षणमा हामी सबै अग्रसर हुन जरुरी देखिन्छ । यसबाट वातावरणको संरक्षण,स्थानीय आवश्यक्ताको आपुर्ति,परम्परागत सिपको संरक्षण,रोजगारीको सिर्जना र आयआर्जन हुनसक्ने भएकाले यसलाई आधुनिक रुपमा परिमार्जन गरेर विकास र विस्तार गर्दै लैजानुपर्दछ ।

२. छिटनी

बाँसको मसिना चोयाबाट बनाइने सामग्री पनि गाउँघरमा अधिक प्रयोगमा आउने एउटा हस्त निर्मित सामग्री हो । घरमा भएको विभिन्न बालीहरु राख्न र वसारपसार गर्न यसको प्रयोग गरिन्छ । थोरै थोरै खाद्यान्न बालीहरुलाई अस्थायी भण्डारण गर्न पनि यसको प्रयोग हुन्छ । स्थानीय बाँसबाट मोटा र लामा सिन्का बनाएर स्थानीय सिपको प्रयोग गर्दै फुर्सदको समयमा यसलाई बुन्ने अर्थात बनाउने गरिन्छ । आवश्यक्ता अनुसार यसको भित्रीभागलाई गोबर र माटोले पोतेर प्रयोगमा ल्याइन्छ ।

चकटी

यो भुइँमा बिछ्याएर बस्न सजिलो होस् भनेर मकैको प्वाँक (घोघाको बाहिरी भाग) वा परालबाट कलात्मक तरिकाले गोलो आकारमा चारैतिर घुमाउँदै र बाट्दै गरिन्छ । एउटा मानिस बस्नमिल्ने आकारमा पुगेपछि उल्टोतिर पनि फर्काएर उस्तै तरिकाले बाटिन्छ । यसरी बनाइने चकटीका लागि राम्रोसंग पाकेर सुकेका लामा लामा प्वाँकहरु सङ्कलन गरिन्छ । यसरी सङ्कलित प्वाँकबाट फुर्सदको समयमा गाउँघरतिर बनाउने गरिन्छ । घरायशी नभइ नहुने सामग्रीको रुपमा रहेको चकटी वातावरणमैत्रीसमेत रहेकाले प्लाष्टिकका चौकीहरुभन्दा कइयौं गुणा राम्रा यस्ता चकटीको निर्माण र प्रयोग गरी स्थानीय सिप,कला र पैंसाकोसमेत संरक्षण हुने भएकाले यसको निर्माण र प्रयोगतर्फ लाग्नुपर्दछ ।

स्थानीय हस्त निर्मित सामग्री प्रयोगका फाइदाहरु

- परम्परागत सिपको संरक्षण हुने ।
- स्थानीय कच्चापदार्थको प्रयोग हुने ।
- अर्थोपार्जन र पैंसाको बचत हुने ।
- सिप र कलाको प्रचार प्रसार हुने ।
- स्थानीय आवश्यक्ताको आपूर्ति हुने ।
- रोजगारीको सिर्जना हुने ।

- परनिर्भरता घट्ने ।
- वातावरणीय सन्तुलनमा सघाउ पुग्ने ।

स्थानीय हस्त निर्मित सामग्रीको संरक्षण र सम्वर्धन

अहिले हामीहरुले परिवर्तनको नाममा हरेक कुराको परिवर्तन खोजिरहेका छौं । यसरी परिवर्तनको नाममा हरेक कुरा फेर्दै जाने हो भने भोलि हामी, हामी रहँने छैनौं अरु कोही या अर्कै भैसक्ने छौं । जब हामीले आफ्नोपन गुमाइसकेका हुनेछौं त्यसलाई चाहेर पनि पुनरागमन गराउन सक्नेछैनौं । आजभोलि चौबन्दी चोली, दौरासुरुवाल सिलाउने सिप हराउँदै छ, सिन्की र मस्यौरा बनाउने सिप मासिदै छ, डोको, छिटनी, मान्द्रो र गुन्द्री बनाउने दक्षता बिलाउँदै छ, माटोका घैंटा, सुराही, पाला, घेम्पा बनाउने सिप लोप हुन थालिसक्यो । हामी अति पर निर्भर हुँदै छौ. । यो राम्रो होइन बरु परम्परागत सिप र दक्षतालाई मौलिकता नहराउने गरेर आधुनिक रुप दिनसकिन्छ । हामीले हाम्रा परम्परागत हस्तकलासम्बन्धी सिप र ज्ञानलाई संरक्षण र सम्वर्धन गर्न जरुरी छ । यसका लागि **यसप्रकारका कामहरु गर्नुपर्दछ :**

- हस्तकलासम्वन्धी विभिन्न सामग्री निर्माण गर्ने सिप भएका व्यक्तिको खोजिगरेर समय सापेक्ष सिप प्रवर्धनका तालिमहरु प्रदान गर्ने ।
- स्थानीय हस्तकला निर्माणसमूह गठन गरि प्रेरणा, हौसला र आर्थिक अनुदानको व्यवस्था गर्ने ।
- हस्तकलाका सामान प्रयोगलाई प्रोत्साहन गर्ने ।
- हस्तकलाका विभिन्न सामग्रीहरुको प्रदर्शनीको आयोजना गर्ने ।
- हस्तकलाका विभिन्न सामग्रीहरुको बजारीकरणका लागि प्रचारप्रसार गर्ने ।
- सिप हस्तान्तरणमा युवाहरुलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्ने ।

पाठ १९
कृषि र पशुपालनको विकासात्मक अवस्था

कृषि र पशुपालनको विकासात्मक अवस्थाको विश्लेषण गर्दा नेपालका विभिन्न क्षेत्रमा यी दुई प्रमुख क्षेत्रको स्थिति, चुनौतीहरू, र अवसरहरूको अध्ययन गर्नु महत्वपूर्ण छ। कृषि र पशुपालन, नेपालको ग्रामीण अर्थतन्त्रको मुख्य आधार भएकोले, यी क्षेत्रमा सुधार र विकासले समग्र देशको समृद्धिमा महत्वपूर्ण योगदान पुर्याउँछ।

१. कृषिको विकासात्मक अवस्था

नेपालको कृषि क्षेत्र प्रायः परम्परागत विधिबाट चल्ने गरेको छ। तर, यस क्षेत्रमा केहि महत्वपूर्ण सुधारहरू भइरहेको छ।

१.१.विकास र प्रविधिको प्रयोग

- **आधुनिक कृषि प्रविधिः** सिँचाइ, मल, बीउ, र आधुनिक मेशिनको प्रयोगमा विस्तार भएको छ, जसले कृषकको उत्पादन वृद्धि गर्न मद्दत गरेको छ ।

- **सिंचाइ प्रणालीमा सुधार**: टप डेम, पोखरी निर्माण, र जलस्रोतको संरक्षणको माध्यमबाट सिँचाइको सुविधामा वृद्धि भएको छ ।
- **जैविक खेती**: जैविक खेतीको प्रवर्धन गर्दै कृषकलाई रासायनिक मल र कीटनाशकको प्रयोग घटाउने प्रयास भइरहेको छ ।
- **स्मार्ट खेती**: इन्टरनेट र डिजिटल प्रविधिको प्रयोग गर्दै स्मार्ट खेती प्रणालीको अभ्यास बढिरहेको छ। यसले माटोको परीक्षण, मौसम पूर्वानुमान, र मेशिनका प्रयोगमा सुधार ल्याएको छ ।

१.२. चुनौतीहरू

- **प्राकृतिक प्रकोप**: नेपालमा प्रायः बाढी, भूकम्प, र पहिरो जस्ता प्रकोपको कारण कृषि क्षेत्रमा ठूलो क्षति हुने गर्दछ ।
- **भूमि कम्ति र असमर्थ सिँचाइ**: सिँचाइका स्रोतहरू सीमित छन् र पर्याप्त सिँचाइको पहुँच सबै क्षेत्रमा छैन ।
- **परम्परागत तरिका**: धेरै कृषक अझै परम्परागत तरिकामा खेती गर्छन्, जसका कारण उत्पादनमा वृद्धि कम हुन्छ ।
- **बजार पहुँचको अभाव**: कृषकहरूको उत्पादन प्रायः स्थानीय बजारमा मात्र सीमित रहन्छ, जसले उपयुक्त मूल्य पाउन कठिनाइ सिर्जना गर्दछ ।

२. पशुपालनको विकासात्मक अवस्था

पशुपालन पनि नेपालको कृषि अर्थतन्त्रमा महत्वपूर्ण क्षेत्र हो। पशुपालनले विशेष गरी ग्रामीण क्षेत्रका कृषकहरूको आम्दानीमा सुधार ल्याउँछ।

२.१. विकास र प्रविधिको प्रयोग

- **आधुनिक पशुपालन**: आधुनिक सुविधासम्पन्न पशु पालन गर्ने प्रवृत्ति बढिरहेको छ । यसमा उपयुक्त र सजिलो बसाइव्यवस्थापन,नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, र आहार व्यवस्थापनको सुधार समावेश छ ।
- **दूध उत्पादन**: आधुनिक दुग्ध उत्पादन प्रविधिको प्रयोग गरेर दूधको उत्पादन र गुणस्तरमा सुधार आएको छ ।
- **पाल्तु जनावरहरूको प्रजातिको सुधार**: बाख्रा, भैसी, र गाईको प्रजाति सुधार गरेर उत्पादन वृद्धि गर्ने काम भइरहेको छ ।

२.२. चुनौतीहरू

- **पशु स्वास्थ्य**: पशुहरूको स्वास्थ्य समस्याहरू जस्तै रोग, कीरासँग जुझ्नका लागि पर्याप्त पशु चिकित्सक र औषधिहरूको पहुँच छैन । पशुबिमाको राम्रो व्यवस्था पनि छैन ।
- **पशु पालनको लागि आवश्यक पूँजी**: प्रारम्भिक पूँजीको अभाव र पशुपालनका लागि आवश्यक सस्तो ऋणको व्यवस्था नभएको अवस्था छ । अनुदानको प्रभावकारी व्यवस्था छैन ।

- **दूध र मासुको बजार व्यवस्थापन:** उत्पादन भएको दूध र मासुको बिक्री र मूल्य स्थिरता समस्याहरू छन्। धेरै समय पशुपालकहरूले आफ्नो उत्पादन उचित मूल्यमा बेच्न सक्दैनन् । दिर्घकालिन र भरपर्दो बजारको व्यवस्था छैन ।

३. समाधान र अवसरहरू

- *कृषि र पशुपालनको एकीकृत विकास:* कृषि र पशुपालनलाई आपसमा जोडेर एकीकृत विकास कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ । यसले दुबै क्षेत्रको सशक्तीकरण गर्न मद्दत पुर्याउँछ ।
- *प्रशिक्षण र तालिम:* कृषक र पशुपालकलाई विभिन्न आधुनिक प्रविधिको प्रयोग र प्रबन्धमा तालिम दिइयो भने उत्पादन र उत्पादनको गुणस्तरमा सुधार आउनेछ ।
- *सस्तो ऋण र अनुदान:* कृषक र पशुपालकलाई सस्तो ब्याजदरमा ऋण र अनुदान उपलब्ध गराएर उनीहरूको उत्पादन क्षमता वृद्धि गर्न सकिन्छ ।
- *सार्वजनिक र निजी क्षेत्रको सहकार्य:* कृषक र पशुपालकको भलाइको लागि सार्वजनिक र निजी क्षेत्रको सहकार्यको महत्वपूर्ण भूमिका छ । यसले बजारको पहुँच बढाउन, उपयुक्त मूल्य निर्धारण, र सुविधासम्म पहुँच पुर्याउन मद्दत गर्नेछ ।
- *पारिस्थितिकीअनुकूल विकास:* वातावरणमैत्री र दिगो विकासको लागि पारिस्थितिकी अवस्थालाई ध्यानमा राखी कृषि र पशुपालनको अभ्यास गर्ने आवश्यकता छ ।

निष्कर्ष, नेपालको कृषि र पशुपालनको विकासात्मक अवस्थामा सुधारका लागि विभिन्न पहलहरू सुरु भएको छ, तर अझै धेरै सुधार र प्रविधिको प्रयोग गर्न आवश्यक छ। यी दुई क्षेत्रलाई सुदृढ बनाएर राष्ट्रिय अर्थतन्त्रको सशक्तीकरण र ग्रामीण विकासमा योगदान गर्न सकिन्छ। तसर्थ, यी क्षेत्रमा दिगो र प्रगतिको लागि रणनीतिक योजना र कार्यान्वयनको आवश्यक्ता छ।

पाठ २०
स्थानीय क्षेत्रमा कृषिको महत्व र योगदान

स्थानीय क्षेत्रमा कृषिको महत्व योगदान धेरै महत्वपूर्ण छ, विशेष गरी आर्थिक, सामाजिक, र वातावरणीय पक्षमा। *यहाँ स्थानीय क्षेत्रमा कृषिको मुख्य महत्त्व र योगदानका केही पक्षहरू छन्:*

१. आर्थिक महत्व

रोजगारी सिर्जना: कृषिले स्थानीय क्षेत्रमा प्रत्यक्ष तथा परोक्ष रूपमा धेरै रोजगारी सिर्जना गर्छ, विशेष गरी ग्रामीण क्षेत्रमा। खेती, पशुपालन, र उत्पादनको प्रक्रिया धेरैले रोजगारीको अवसर पाउँछन् ।

आयको स्रोत: कृषि उत्पादनको बिक्रीबाट किसानहरूले आम्दानी गर्न सक्छन्, जसले उनीहरूको आर्थिक अवस्था सुधार गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

स्थानीय अर्थतन्त्रमा योगदान: स्थानीय उत्पादनको बजारमा विक्रीले स्थानीय अर्थतन्त्रलाई मजबुत बनाउँछ, किनकि यसले क्षेत्रीयस्तरमा पैसा प्रवाहलाई वृद्धि गर्छ ।

२. खाद्य सुरक्षा र आत्मनिर्भरता

खाद्यान्न आपूर्ति: कृषिले स्थानीय बासिन्दाको खाद्यान्न आवश्यकता पूरा गर्न मद्दत गर्छ, जसले बाह्य क्षेत्रमा निर्भरता कम गर्छ ।
आत्मनिर्भरता: स्थानीय क्षेत्रमा उत्पादन भएको खाद्य सामग्रीले सङ्कटको समयमा पनि समुदायलाई आत्मनिर्भर राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

३. सामाजिक र सांस्कृतिक महत्व
परम्परागत ज्ञानको संरक्षण: कृषि प्रणालीमा स्थानीय परम्परागत विधिहरू र ज्ञानको प्रयोग हुन्छ, जसले सांस्कृतिक सम्पदा र पहिचानलाई जीवित राख्न सहयोग पुर्याउँछ ।
सामाजिक एकता: कृषिमा साझा काम र सहयोगको भावना हुन्छ, जसले समुदायमा एकताको विकास गर्छ ।

४. वातावरणीय सन्तुलन र जैविक विविधता
माटो र जलस्रोतको संरक्षण: जैविक र परम्परागत कृषिका विधिहरूले माटोको उर्वरता बचाउँछन्, जसले दीर्घकालीन खेतीलाई सम्भव बनाउँछ ।
जैविक विविधताको संरक्षण: जैविक र विविधता युक्त खेतीले विभिन्न प्रजातिहरूको संरक्षण गर्छ, जसले पारिस्थितिकीय सन्तुलनमा मद्दत पुर्याउँछ ।

५. स्थानीय स्रोत साधनको उपयोग प्राकृतिक स्रोतहरूको सदुपयोग: क्षेत्रीय स्रोत जस्तै पानी, भूमि, र पशुजन्य साधनहरूको सही सदुपयोग गरेर स्थानीय आवश्यकताहरू पूरा गर्न कृषि उपयोगी छ ।

निष्कर्ष, स्थानीय क्षेत्रमा कृषिको योगदानले आर्थिक, सामाजिक, र वातावरणीय सन्तुलनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यसको महत्त्व नघटाई कृषि प्रणालीलाई थप सुधार गर्न सकेमा, यसले समुदायको विकासलाई निरन्तरता दिन मद्दत पुर्याउँछ ।

एकाइ चार
खुशीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

पाठ २१ : प्रतिभाको स्वमूल्याङ्कन र जिम्मेवार नागरिक
पाठ २२ : गीत,सङ्गीत र नृत्य
पाठ २३ :धर्मको मर्म र सद्भाव
पाठ २४ :जीवन र खुशी
पाठ २५ :असल कामको पहिचान र खुशीहुने कला
पाठ २६ :खुशीका लागि योग र ध्यान
पाठ २७: श्रम र सिर्जनात्मक बानी
पाठ २८ : ज्येष्ठनागरिक तथा असहज अवस्थाका मानिसको सहयोग
पाठ २९ : पुर्खा, वंश र गोत्र पहिचान

पाठ २१

प्रतिभाको स्व-मूल्याङ्कन र जिम्मेवार नागरिक

प्रतिभाको स्व-मूल्याङ्कन र जिम्मेवार नागरिक बन्ने विषयले व्यक्तिगत विकास र समाजप्रतिको दायित्वलाई जोड दिन्छ। व्यक्तिले आफ्ना क्षमता, रुचि, र जिम्मेवारीलाई बुझेर जीवनमा सफलता हासिल गर्न र समाजप्रति उत्तरदायी बन्ने प्रयास गर्नुपर्छ । यहाँ यी दुवै विषयका बारेमा स्पष्ट रूपमा बुझ्न सकिन्छ।

१. प्रतिभाको स्व-मूल्याङ्कन

प्रतिभाको स्व-मूल्याङ्कन भनेको व्यक्तिले आफ्नो क्षमता, रुचि, र योग्यता बुझ्ने प्रक्रिया हो। यसमा आत्मनिरीक्षण, आत्म-आलोचना, र व्यक्तित्वको सही मूल्याङ्कन समावेश हुन्छ।स्व-मूल्याङ्कनले व्यक्तिलाई आफूलाई अझ राम्रोसँग बुझ्न र आफ्नो करियर, शिक्षा, वा जीवनको अन्य क्षेत्रहरूमा प्रगति गर्न मद्दत गर्छ। मानिसको मूल्याङ्कन गर्ने सबैभन्दा भरपर्दो निकाय या व्यक्ति ऊ स्वयम् हो । उसले आफुलाई जति नजिकबाट चिनेको हुन्छ त्यती उसलाई अरु कसैले चिनेको हुँदैन र चिन्न पनि सक्दैन ।

स्व-मूल्याङ्कनका केही चरणहरू:

- आफ्ना रुचि र सीपको पहिचानः कुन क्षेत्रमा रुचि छ र केमा दक्षता छ भन्ने कुरा आत्मनिरीक्षण गरेर बुझ्ने।
- सकारात्मक पक्ष र कमजोरीको विश्लेषणः व्यक्तिले आफ्नो सबल पक्ष (जस्तै, नेतृत्व क्षमता) र कमजोरी (जस्तै, समय व्यवस्थापनमा कमजोरी) बुझेर यसलाई सुधार्न पहल गर्ने।
- सुधार र विकास योजना बनाउनेः फेला परेका कमजोरीलाई सुधार गर्ने उपाय र कौशलहरू विकास गर्ने योजना बनाउने।
- प्रतिक्रियाको महत्वः अन्य मानिस (साथी, शिक्षक, परिवार) बाट पाएको प्रतिक्रिया आत्म-प्रगतिको लागि उपयोगी हुन्छ, जसले स्व-मूल्याङ्कनमा सघाउँछ।

स्व-मूल्याङ्कनको फाइदाः

- व्यक्तिलाई आफ्नो करियर र व्यक्तिगत जीवनमा उचित निर्णय गर्न मद्दत गर्छ।
- जीवनलाई अझ अर्थपूर्ण र उद्देश्यपूर्ण बनाउँछ।
- प्रगति र विकासमा सघाउँछ र जीवनको लक्ष्यप्रति जागरुक बनाउँछ।

२. जिम्मेवार नागरिक

जिम्मेवार नागरिक भनेको देश, समाज, र वातावरणप्रति उत्तरदायी, इमान्दार, र सेवाभावयुक्त व्यवहार गर्ने व्यक्ति हो। जिम्मेवार नागरिकले देशको नियम, समाजका मान्यता, र प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षणलाई आत्मसात गर्छन्।

जिम्मेवार नागरिकका विशेषताहरू:

- कानूनको पालनः राज्यका नियम र कानूनको पालन गरेर जिम्मेवार नागरिक बन्ने ।
- मतदान अधिकारको प्रयोगः देशको लोकतान्त्रिक प्रक्रियामा भाग लिने, सही प्रतिनिधि चुन्ने ।
- समाजसेवाः समाजमा कमजोर, अशक्त, र असहायहरूको सहयोग गर्ने, सेवा गर्ने भावना राख्ने ।
- स्वच्छता र वातावरण संरक्षणः वातावरणको संरक्षण, कचरा व्यवस्थापन, र हरियालीको प्रवर्द्धन गर्ने ।

- समानता र सद्भाव प्रबर्द्धन : जात, धर्म, लिंग, वा आर्थिक अवस्थाका आधारमा भेदभाव नगरी सबैलाई समान दृष्टिकोण राख्ने ।
- स्वतन्त्रता र जिम्मेवारीको सन्तुलनः व्यक्तिगत स्वतन्त्रतालाई सही तरिकाले प्रयोग गर्दै अरूको हक र स्वतन्त्रतालाई सम्मान गर्ने ।

जिम्मेवार नागरिकको भूमिकाः

- समाजमा सद्भाव, समानता, र भाइचाराको भावना फैलाउन मद्दत गर्छ ।
- राष्ट्रको विकासमा प्रत्यक्ष रूपमा योगदान पुर्याउँछ ।
- वातावरण संरक्षण र समाज सुधारका लागि अग्रसर हुन्छ, जसले समाजलाई दिगो विकासतर्फ अगाडि बढाउँछ ।

निष्कर्ष, व्यक्तिले आफ्नो प्रतिभा र क्षमतालाई स्व-मूल्याङ्कन गरी सुधार्ने, र समाजप्रति जिम्मेवार भई आफ्नो योगदान दिने अभ्यासले जीवनलाई सन्तुलित र अर्थपूर्ण बनाउँछ । स्व-मूल्याङ्कन र जिम्मेवारीले मात्र होइन जागरुक नागरिक बन्ने प्रयासले देशको सामाजिक, आर्थिक, र सांस्कृतिक विकासलाई प्रोत्साहित गर्दछ ।

पाठ २२

गीत,सङ्गीत र नृत्य

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

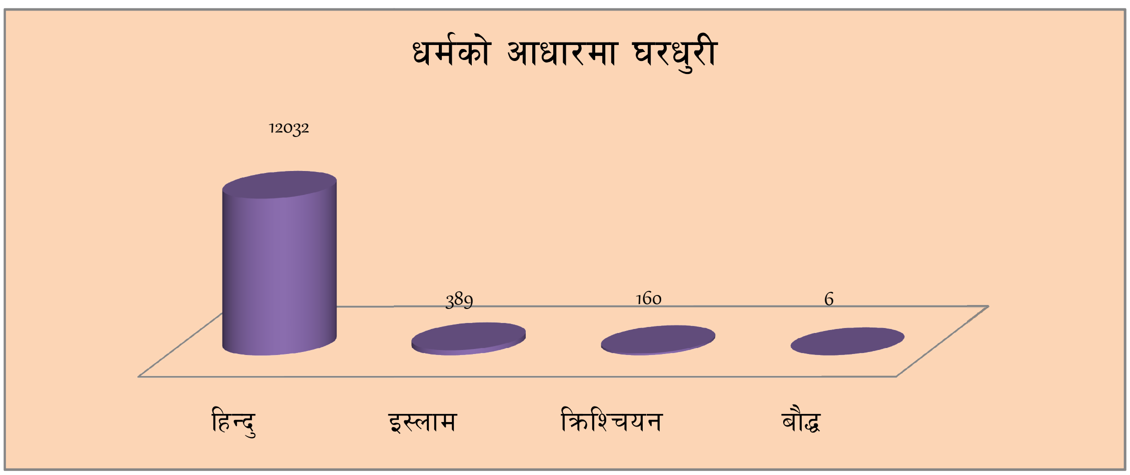
मुलुकको पहाडी क्षेत्रमा नेवार, मगर, गुरुङ, राई, लिम्बूजस्ता जातीय समुदायका आआफ्नै मातृभाषाका गीतहरू अहिलेसम्म थोरै भए पनि प्रचलित नै छन् । इतिहासको प्राचीन कालखण्डमा दक्षिणबाट लिच्छवी र पश्चिमको पर्वतीय क्षेत्रबाट मगर, गुरुङ र खस समुदायको किराँत क्षेत्र नेपालखण्डमा आगमन र पूर्वी पर्वतीय क्षेत्रमा विस्तार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

समाजमा गाइने झ्याउरे र असारे भाकाका गीत पूर्णतः कृषि जीवनसित सम्बन्धित छन् । खगोल र भूगोलको कुरा गर्ने हो भने सङ्गीत ऋतुकालीन छ, प्रादेशिक पनि हुन्छ र जातिगत पनि पाइन्छ । नवशास्त्रीय, आधुनिक वा लोक भनेर सङ्गीतलाई वर्गीकृत गरिने थिएन । वास्तवमा सङ्गीतले वर्गीय विभेदको अन्त्य गरेको हुन्छ । अहिले सङ्गीतलाई हेर्ने हो भने जात-जाति बीचको खाडल पुरेको हुन्छ । धनी र गरिबमा रहेको अन्तराल सम्याएको हुन्छ । हिजो दलित भनी अपहेलित गरिएका दमाईले बजाएको सनाई वा गन्धर्बले बजाएको सारङ्गीको मधुरधुन उच्च वा अभिजात भनिएकाहरुका कानले मिठो मानेकै हुन्छ । भोटे गायकले गाएको गीतमा बाहुन नाच्नु वा मधिसे गायकको गीतमा पहाडे नाच्नु जातीय वा वर्गीय विभेदको अन्त्य भएको प्रष्ट छ । विद्यापतिदेखि सेतुरामसम्म, अम्बर गुरुङदेखि रामकृष्ण ढकालसम्म वा नारायणगोपालदेखि रामेस सम्मका सङ्गीत रचनालाई हामीले हार्दिक रूपमा आत्मसात गरेका छौँ भने सङ्गीतको यथार्थ शक्ति र सत्यलाई आजका बुद्धिजीवि, राजनीतिकर्मी, प्राध्यापक वा पत्रकार आदिले पनि आत्मैदेखि नै बुझ्नु जरुरी हुन्छ ।स्रष्टा वा सङ्गीत सिर्जना एउटा युगले एकपल्ट जन्माउने हुनाले यसमा व्यक्ति, समाज र राज्य संवेदनशील हुनु जरुरी देखिन्छ ।

हिंजोआज विदेशी संस्कृतिको बढ्दो प्रभावका कारण नेपाली मौलिक कला र संस्कृति ओझेलमा पर्नसक्ने खतरा उत्पन्नभएको छ । त्यसैले सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको तीव्र विकास र यसमा सबैको सहज पहुँचका कारण नेपाली संस्कृतिको विशिष्टता लोप हुन नदिन नेपाली रङ्गमञ्च साङ्गीतिक साज-वाज र प्रस्तुतिको ढाँचामा सुधार गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

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

पाठ २३
धर्मको मर्म र सद्भाव



हाम्रो नेपालमा विभिन्न धर्मप्रति आस्था राख्ने मानिसहरूको बसोबास रहेको पाइन्छ । धर्मअनुसार ती
मानिसहरूले मान्ने देवी देवताहरू पनि फरक फरक हुनु स्वभाविकै हो । सबैले आआफ्नाधर्म, रीतिरिवाज र परम्पराको अनुसरण र संरक्षण र पालना गर्नु धर्म मात्र नभै कर्तव्य पनि हो । यस

कुरामा कसैले कसैलाई बाधा उत्पन्न गर्ने हैन कि बरु सहयोग र सम्मान गर्नु पर्दछ । जुनकसुकै धर्मले पनि मानिसलाई नैतिक ,इमान्दार ,परोपकारी र अनुशासित बन्न प्रेरित गर्ने भएकाले समाजमा
बस्ने हामी सबैले आपसी सद्भाव कायम गर्दै "परोपकार पुण्याय पापाय परपिडनम्" भन्ने कुरालाई मनन् गरी सम्पूर्ण मानवको भलाई हुने कार्यमा लाग्नु हाम्रो परम कर्तव्य हो ।

सामाजिक सद्भाव

समयको विभिन्न कालखण्डमा मानिसले विभिन्न जातजातिको व्यवस्था,बोल्ने भाषाको प्रयोग र धर्मको अवलम्बन गर्दै आएको कुरा विभिन्न ग्रन्थहरू , मिथकहरू र इतिहासमा सुन्दै र पढदै आएको कुरा हो। विश्वका मानिसहरूले आफूलाई कुनै नकुनै जाति, धर्म र भाषाको रूपमा चिनाउने गर्दछन्। यी सबै कुराहरू प्रकृति निर्मित नभई केवल मानव निर्मित मात्र हुन् । प्रकृतिले त केवल मानव चिन्दछ न कि भाषा, धर्म र जात । वास्तवमा समय, परिस्थिति र भूगोल जस्ता विविध कारणले यी सबैको प्रारम्भ भएको हुनुपर्दछ ।

हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको क्षेत्रभित्र पनि विभिन्न धर्मावलम्बीहरूको बसोबास रहेको छ । हामी सबैले अरु कसैको प्रभाव र भड्कावमा नलागी सामाजिक सद्भाव कायम गर्न मात्र नभइ यसलाई बढाउन हृदयदेखिनै लाग्नुपर्दछ । यसरी नै हामीले कल्पणा गरेको सभ्य,सुन्दर र शान्त समाजको निर्माण गर्न सकिन्छ ।

पाठ २४
जीवन र खुशी

खुशी र सुखी हुने कला

सबै मानिसहरू खुसी नै हुन चाहन्छन्, कोही पनि दुःखी हुन चाहँदैन। अरूको खुसी नै हाम्रो खुसीको पनि स्रोत हो। हामीले यो कुरा बुझ्यौं भने अरू मानिसको कदर गर्न थाल्छौं। त्यसपछि झूठो बोल्ने, धोखा दिने, अरूलाई डराउने, धम्क्याउने वा उनीहरूको शोषण गर्ने कुनै गुन्जायश रहँदैन। यस अर्थमा प्रेमपूर्ण व्यवहार आनन्दको स्रोत हो।जैविकस्तरमा हामी यो आफ्नो आमाबाट पाउँछौं । आमाको मायाले हामी बाँच्छौं र उहाँको दुधले हामीलाई जीवन दिन्छ। यो अनुभव हाम्रो रक्तप्रवाह र हाम्रो आनुवांशिक जीनमै समाहित भएको हुन्छ। यहाँनेर विचारणीय छ , बालबालिका अरूबाट धन वा सांस्कृतिक विरासत पाउनेभन्दा माया पाउन बढी लालायित हुन्छन्। जब उनीहरू बढ्दै जान्छन्,उनीहरूको सोच साँघुरो हुन थाल्छ। ज्ञानको दायरा फराकिलो भएको छैन भने उनीहरू कुनै पनि कुरामा "आफ्नो फाइदा केमा छ?" भनेर सोच्न थाल्छन्। यस्तो आत्मकेन्द्रित सोचले 'हामी' को भावना हटेर 'म'भन्ने भावना बढाउँछ। धेरै ठूला समस्याहरूको जड यही भावना हो। हामीले बृहत्तर मानवजातिलाई 'हामी'भनेर बुझ्नु जरुरी छ। हामीले आफूलाई सिङ्गै पृथ्वीको एक अङ्गको रूपमा लिनु

जरुरी छ।संसारका करिव आठ अरब मान्छेको कोणबाट सोच्नु र उनीहरू सबैलाई 'हामी'को रूपमा लिनु आवश्यक छ । हामी यो बृहत्तर समुदायका अङ्ग हौं, न कि सानो 'म' को टुक्रा । त्यसैले हामीले सबैलाई सम्मान गर्नुपर्छ, चाहे धनी होस् वा गरीब। सबैले उस्तै अधिकार पाउनु पर्छ, आर्थिक दृष्टिले पनि र अन्य सबै प्रकारले। यदि हामीले अरूको भलाईमा ध्यान दिन थाल्यौं भने त्यस्तो सम्मानको भाव स्वतः उत्पन्न भइ असल समाजको निर्माण हुन्छ ।

यदि हामीले अरु सबै मानिसको सम्मान गर्न थाल्यौं भने कसैको पनि शोषण हुँदैन। त्यस्तै, प्रेमपूर्ण व्यवहार शारीरिक स्वास्थ्यका लागि पनि निकै लाभदायक हुन्छ। वैज्ञानिकहरूको भनाई अनुसार लगातारको विपत्ति र डरले हाम्रो शरीरको रोगसँग लड्ने क्षमता कमजोर हुन्छ। जब हामी आत्मकेन्द्रित हुन्छौं, हामीलाई आफ्नो हितको कुराप्रति मात्र डर भैरहन्छ । अरूको विषयलाई लिएर हाम्रो ं(मनमा गहिरो अविश्वास भैरहन्छ। यसले एक्लोपना र डरको भावना ल्याउँछ, जसबाट निराशा र अन्ततः रिस उत्पन्न हुन्छ।जब हामी आफ्नो हृदय खुला राख्छौं र अरूप्रति स्नेहको भाव राख्दछौं, हामीभित्र एक आत्मविश्वास जागृत हुन्छ। यस्तो आत्मविश्वासका साथ हामी खुलापन र पारदर्शिताको व्यवहार गर्न सक्नेछौं। हामीले जसलाई भेटे पनि र जसलाई देखे पनि उनीहरू आफ्नै दाजुभाइ र दिदीबहिनी जस्तो लाग्नेछ। हाम्रो हृदय स्नेहको भावले भरिएको छ र हामी अरूको ख्याल राख्न सक्छौं भने धेरै मानिसले हामीप्रति त्यस्तै सकारात्मक व्यवहार गर्छन तर सधैं त्यसो हुँदैन।

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

पैसाले खुसी मिल्छ भने सबैभन्दा धनाढ्यहरूसंसारका सबैभन्दा बढी खुसी हुने थिए । जबकी विश्वका सबैभन्दा धेरै धनराशीका स्वामी र एउटा फुटपाथमा जीवन गुजार्ने व्यक्तिले प्राप्त गर्ने खुसीमा कत्ति पनि अन्तर छैन । एउटा अर्बपतिले करोडौं आर्जन गर्दा जति खुसी अनुभूत गर्छ, त्यती नै खुसी एउटा फुटपाथमा बस्नेले भरपेट खान पाउँदा पनि गर्छ ।यसर्थ खुसीको मात्रा र परिणामले न धनी भन्छ, न गरिब । न शक्तिशाली भन्छ, न कमजोर । खुसी त उही हो । खुसीकिन्नुपर्दैन । खुसी माग्नुपर्दैन । खुसीचोरी डकैती गर्नुपर्दैन किनभने यसको अथाह स्रोत हामीभित्र छ ।नेपालीमा प्रचलित भनाई छ, भोक मिठो कि भोजन ? निद्रा मिठो कि ओछ्यान ?वास्तवमा कुनै भौतिक वस्तु वा उपलब्धि खुसी होइनन् । खुसीका स्रोत होइनन् । खुसी त हामीभित्र छ ।

पाठ २५
असल कामको पहिचान र खुशीहुने कला

मान्छे विभिन्न कारणले खुशी हुनसक्छ । सबै मान्छे यौटै कारणले खुशी पनि हुदैन । कोही पैंसाले खुशी होला,कोही राम्रो लुगा लगाउँदा खुशी होला, केही टन्न पेटभरी खान पाए खुशी होला यसरी खुशी हुने तरिका मानिस अनुसार फरक फरक हुनेगर्दछ । कुनै एउटा मान्छे जे कुरामा खुशी भैरहेको छ अर्को मान्छे त्यही कुराबाट खुशी नहुन सक्छ । एउटाले खुशीका लागि जे कुरा खोजिरहेको छ अर्कोले खुशीकै लागि त्यो नखोजेको पनि हुनसक्छ तर साच्चिकै खुशी भनेससाना कुराहरुमै हुन्छन् । कहिलेकाँही आफ्ना लागि बाँच्नुमा भन्दा अरुका लागि बाँच्नुमा बढी खुशी पाउन सकिन्छ । एउटा भोकाइरहेको व्यक्तिलाई पेटभरी खान दिइयो भने उसको अनुहारमा देखिने

हाँसोबाट निक्कै खुशी लाग्छ । त्यसैले अभावमा भएका व्यक्तिहरुलाई हामी ससाना कुराहरु प्रदान गर्छौं हामीलाई त्यसै खुशी लाग्छ ।जीवनमा कहिलेकाँही यस्तो पल पनि आउँछ कि जहाँ आफ्ना लागि बाँच्नु भन्दा अरुका लागि बाँच्नुमा बढी खुशी हुने पनि एउटा पल आउने गर्दछ । आजैदेखि एउटा प्रण गरौं आफ्ना लागि त धेरै बाँचियो अब अरुका लागि पनि केहि पल बाँच्ने गरौं । खुशी तपाइँ हाम्रै वरिपरि छन् । केवल तिनीहरुलाई समेट्ने प्रयास गरौं ।

एकपटक भारतीय अर्बपति रतन टाटालाई एउटा पत्रकारले सोधेछन् , "सर जीवनमा सबैभन्दा खुशी पाउँदा के सम्झनुहुन्छ ?" रतन टाटाले भने , "मैले जीवनमा खुशीका चार चरणहरु पर गरेको छु । ती चार चरण पश्चात् खुशीको अर्थ बुझ्न सकें । पहिलो चरणमा धन रसम्पत्ती कमाउनु थियो तर यो चरणमा मैले चाहेको खुशी पाउन सकिन। त्यसपछि दोस्रो चरणमा आफुलाई मन परेका महँगा र बहुमूल्य सामान जोडेर शोख पुरा गर्नु थियो तर यो कुराको प्रभाव पनि क्षणिक हुन्छ र बहुमुल्य वस्तुको चमक धेरैदिन टिक्न सक्दैन भन्ने बुझें । त्यसपछि तेस्रो चरणमा ठूलो परियोजना प्राप्त गर्नु थियो । त्यो बेला भारत र अफ्रिकामा डिजल सप्लाइ गर्ने प्रोजेक्ट पाएँ । म भारत र एशियाको सबैभन्दा ठूलो स्टिल कारखानाको मालिक पनि थिएँ तर यहाँ पनि मैले सोंचे जस्तो खुशी पाउन सक्तैसकिन । चौथो चरण थियो कि मेरो एक साथीले मलाई अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि ह्विल चेयर वितरण गर्न आग्रह गरे साथीको आग्रहमा मैले तुरुन्त ह्विल चियरहरु किनें । तर साथीले मलाई उनीहरुसंगै गएर बच्चाहरुलाई वितरण गर्न आग्रह गरे । म तयार भएँ ।त्यहाँ मैले आफ्नै हातले ती ह्विलचेयर दिएँ । ती बालबालिकाको अनुहारमा अनौठो खुशीको चमक देखियो । मैले ती सबैलाई ह्विलचेयरमा बसेर रमाइलो मानेर घुमफिर गरेको देखें । मैले आफु साच्चिकै खुशीको महशुस गरें । जब कार्यक्रम सकेर फर्कन लाग्दा एउटा बच्चाले मेरो खुट्टा समात्यो । मैले विस्तारै खुट्टा छोड्ने कोशिस गरें तर बच्चाले मेरो अनुहार हेर्‌यो र मेरो खुट्टालाई समातिरह्यो । मैले झुकेर बच्चालाई सोधें तिमीलाई अरु के कुरा चाहिन्छ ? त्यो केटाले दिएको जवाफले मलाई स्तब्ध बनाएको मात्र हैन जीवनप्रति मेरो दृष्टिकोणलाईनै पूर्णरुपमा परिवर्तन गरिदियो । त्यो बच्चाले भन्यो,"म तपाइँको मुहारलाई हेरेर सम्झन चाहान्छु ताकि जब म तपाईलाई स्वर्गमा भेट्नेछु त्यसबेला म तपाईलाई चिन्न सकूँ र फेरि एकपटक हृदयदेखि नै धन्यवाद दिन सकूँ ।"

पाठ २६
खुशीका लागि योग र ध्यान

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

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

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

आत्मसमर्पण

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

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

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

६.धारणा (एकाग्रता): एक चित्त

७. लध्याना: गहन चिन्तन

८.समाधि : (विमुक्ति) ध्यानकोवस्तुको चैतन्यको साथ विलय

योगासनको सिद्धान्त

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

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

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

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

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

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

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

८. योगासन गर्दा शरीरमा खुकुलो लुगा , खुला र सफा ठाउँ अनि एकान्तमा वातावरण राम्रो हुन्छ।

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

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

केही आसनहरु

तिर्यक ताडासन

तिर्यका ताडासन एक आधारभूत स्थायी योग मुद्रा हो जुन पार्श्वव स्ट्रेचको साथ ताडासनको एक प्रकार हो। यसमा मेरुदण्ड एक पार्श्वव वा छेउको झुकावमा रहेको, एक तर्फ विस्तार र अर्कोमा सङ्कुचन सहित, टाउको माथि हातहरू विस्तार गरी औंलाहरू एकअर्कामा राखेर गरिन्छ । अन्य स्ट्रेचिङ आसनहरूको तुलनामा यो गर्न धेरै सजिलो छ। तिर्यक ताडासन वा पाम ट्री साइड बेण्ड पनि शङ्खप्रक्सलनको अभ्यासमा प्रयोग गरिन्छ (पाँच आसनहरू मध्ये एक तिर्यका ताडासन हो)।यो एक स्थायी योग अभ्यास हो जसले काँध, छाती, पेट र पछाडिको एक छेउमा फैलाउँछ, एकाग्रता बढाउँछ र अनाहत (हृदय) चक्रलाई खोल्छ र सन्तुलन बनाउँछ।

तिर्यक ताडासन गर्ने विधि:

आफ्नो खुट्टा हिप-दूरी राखेर सीधा खडा हुनुहोस्। आफ्नो औंलाहरू इण्टरलक गर्नुहोस् र आफ्ना हातहरू माथितिर फर्काएर आफ्नो टाउकोमाथि उठाउनुहोस्।गहिरो सास लिनुहोस् र आफ्नो हात माथि माथि विस्तार गर्नुहोस्।सास छोड्नुहोस् र आफ्नो माथिल्लो शरीर दायाँतिर झुकाउनुहोस्, आफ्नो हात सीधा र आफ्नो काँध आराम राख्नुहोस्।केही सासको लागि पोज होल्ड गर्नुहोस्।सास लिनुहोस् र केन्द्रमा फर्कनुहोस्। श्वास छोड्नुहोस् र तपाईंको माथिल्लो शरीरलाई बायाँतिर झुकाउनुहोस्।केही सासको लागि पोज होल्ड गर्नुहोस्।सास लिनुहोस् र केन्द्रमा फर्कनुहोस्।आफ्नो हात तल छोड्नुहोस्।

तिर्यक ताडासनका फाइदाहरू

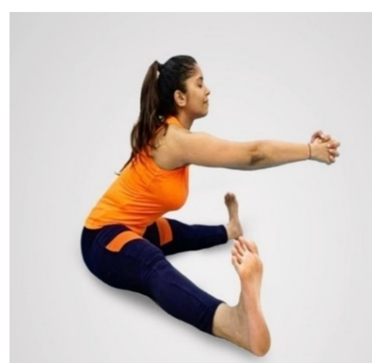
शरीरको छेउहरू तन्काउँछ । तिर्यका ताडासनले शरीरको छेउमा रहेका मांसपेशीहरूलाई ओब्लिक, इन्टरकोष्टल र ल्याटिसिमसहरू तन्काउँछ।लचिलोपन सुधार गर्दछ।यो आसनको नियमित अभ्यासले मेरुदण्ड र रिब्सको लचिलोपन बढाउन सक्छ । पाचनको सक्रियता बढाउँदछ । आसनको घुमाउरो गतिले पाचन अङ्गहरूलाई सक्रिय पार्न र पाचनमा सुधार गर्न मद्दत गर्दछ।ढाड दुखाइ कम गर्छ । स्ट्रेचिङ र घुमाउने गतिले पछाडिको मांसपेशीहरुमा तनाव र दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ।मुद्रा सुधार गर्न मद्दत गर्दछ । तिर्यका ताडासनको नियमित अभ्यासले पछाडि र पेटको मांसपेशीलाई बलियो बनाएर मुद्रा सुधार गर्न मद्दत गर्दछ। दिमागलाई शान्त बनाउँछ । यस आसनमा आवश्यक गहिरो सास र ध्यान केन्द्रित गर्न मनलाई शान्त पार्न र तनाव कम गर्न मद्दत गर्दछ। शङ्का प्रक्षालनको एक भागको रूपमा, यसले आन्द्रा धुन्छ र पानीमा आधारित यौगिक सफाई प्रविधिका सबै फाइदाहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ।

सावधानीः यो अभ्यास हर्निया, ढाड दुखाइ, उच्च रक्तचाप, र मुटु सम्बन्धी कुनै पनि समस्याबाट पीडितहरूलाई निषेध गरिएको छ ।

चक्किआसन (चक्की = पीठो पीस्ने मेसिन + हिंड्ने + मुद्रा) :यस आसनमा, गाउँघरतिर पाइने हाते गहुँ मिलको सञ्चालनको नक्कल गरिएको छ। यो एक धेरै राम्रो र रमाइलो व्यायाम हो ।

आसन गर्ने तरिका

१.दुवै खुट्टा पूर्ण रूपमा फैलाएर बस्ने, हातहरू समात्ने हातहरू काँधहरूसँग लाइनमा आफ्नो अगाडि राख्नुहोस्।



२.लामो गहिरो सास लिएर, आफ्नो माथिल्लो शरीरलाई अगाडि ल्याउनुहोस् र दायाँतिर जान सुरु गर्नुहोस्, एउटा काल्पनिक सर्कल बनाउनुहोस्।

३.सास लिँदा अगाडि र दायाँ जानुहोस् र श्वास छोड्दा पछाडि र बायाँतिर जानुहोस्। अगाडिबाट दायाँ सर्दा सास लिनुहोस्।पछाडिको तल्लो भागमा खिचिएको महसुस गर्नुहोस् र खुट्टालाई स्थिर राख्नुहोस्। ढाड घुमाउने कारणले खुट्टामा हल्का चाल हुनु स्वाभाविक हो। हात पछाडि सँगै सर्नेछ।

४.हिंड्दा लामो गहिरो सास फेर्नुहोस् । के तपाईं आफ्नो हात, पेट, लुम्बर क्षेत्र र खुट्टामा खिंचाव महसुस गर्दै हुनुहुन्छ?एक दिशामा ६-१०राउन्ड गरेपछि, अर्को दिशामा दोहोर्याउनुहोस्।

चक्की आसनका फाइदाहरू

- साइटिका रोकथाम गर्न लाभदायक हुन्छ ।
- पछाडि, पेट र हातको मांसपेशिहरूको व्यायाम गरिन्छ।
- छाती र लम्बर क्षेत्रमा विस्तार सिर्जना गर्दछ।
- महिलाको पाठेघरको मांसपेशीको व्यायाम, निरन्तर व्यायामले पीडादायी महिनावारीबाट राहत दिन्छ।
- लगातार व्यायामले पेटको बोसो कम हुन्छ ।
- गर्भावस्थाको समयमा जम्मा भएको बोसो घटाउन अत्यन्तै प्रभावकारी हुन्छ। (यो आसन गर्नु अघि आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श गरी निश्चित हुनुहोस)
- चक्किचलासन निम्न अवस्थामा नगर्नुहोस्

गर्भावस्था,कम रक्तचाप,चरम तल्लो ढाड दुखाइ (स्लिप डिष्कको कारण) र टाउको दुखाइ, माइग्रेन ।

कपालभाँती प्राणायाम

कपालभाँती संस्कृत शब्द हो । कपालको अर्थ मस्तक, शिर, खप्पर हो भने भाँती भनेको चम्काउनु हो । कपालभाँती प्राणायाम भन्नाले मष्तक चम्काउने वा अग्नि जगाउने प्राणायाम भनेर बुझिन्छ । यसले शरीरमा रहेका हानीकारक तत्वलाई बाहिर निकाल्ने कार्य गर्दछ । कपालभाँती प्राणायामले शरीरको अत्यधिक मात्रामा रहेको बोसोलाई कम गर्छ जसले गर्दा मोटोपन घटाउन निकै उपयोगी मानिन्छ । सासको व्यायाम भएकाले यसले फोक्सोको कार्यक्षमता वृद्धि गर्दछ । नाडीलाई शुद्धिगर्न मद्दत गर्दछ । यसले अल्छीपनलाई कम गर्दछ । यसले शरीरमा पाचनप्रणालीलाई बलियो पार्दछ । यसले कलेजो, आमाशय, गर्भाशय, मलद्वार आदिमा दबाब दिने भएकोले यसमा सकरात्मक प्रभाव पार्दछ । पेटको मांशपेशीलाई मजबुत बनाउने र मधुमेहको निर्मुल गर्न सहयोग गर्दछ । पाचन प्रक्रियालाई सक्रिय बनाउने भएकोले हामीले खाएको खानालाई राम्रोसँग पचाउने कार्य गर्दछ । मनलाई शान्त पारिदिन्छ । तनाव घटाउँछ । शरीरलाई तताउने काम गर्दछ । कपालभाँती प्राणायामले एकाग्रतामा वृद्धि गर्दछ । कपालभाँती प्राणायामले शरीर, प्राण र मनलाई राम्रो गर्छ र हाम्रो शरीरलाई फुर्तिलो बनाउँछ । यसले मानव संवेदनशिलतामा बृद्धि हुन गई व्यक्तिको चेतनास्तर माथि उठ्छ र यसले उच्च दिव्य एवम् सुक्ष्म तरङ्ग ग्रहणशील हुन्छ । यसका साथै सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्ति हुन्छ । कपालभाँती प्राणायामले कुण्डलिनी जागरणमा सहयोग गर्छ ।

कपालभाँती प्राणायाम गर्दा ध्यानदिनु पर्ने सावधानीहरू

उच्चरक्तचाप, हृदयरोग, हर्निया, अल्सर, रिङ्गटालाग्ने, पेटकोअल्सर, ढाडको नसाच्यापिएको, गर्भावस्था,महिनावारी, हालसालै गरिएको पेटको शल्यक्रियाजस्तासमस्याभएकाले यो प्राणायामगर्नुहुँदैन।यदिगर्ने नै हुँदाविशेषज्ञकोसल्लाहअनुसारगर्नुपर्छ ।यो प्राणायामगर्दा अनुहारबिगार्ने,बढीदवाबदिने, मुखबाटश्वासलिनेजस्ताकार्यहरुगर्नुहुदैन।कपालभाँतीप्राणायामगर्दा खानाखाएको

कम्तिमापनि३घन्टापछिमात्रगर्नुपर्दछ।अर्थातखालीपेटहुनुपर्दछ।श्वाससम्बन्धीसमस्याभएको अवस्थामाविज्ञको परामर्श लिएरमात्रगर्नुपर्दछ।कपालभाँतीप्राणायामगर्दा शरीरमाअत्यधिकदबाबपर्ने भएकोले कानको समस्याभएकाले पनियो प्राणायामगर्नुहुँदैन।

कपालभाँतीकोविधि

कपालभाँती प्रणायाम गर्दा कुनै पनि सजिलो आशनमा बस्नुपर्छ । सुखासन, ब्रज्रासन, सिद्दासन आदि । यदि कुनै पनि आशन थाहा नभएमा पलेटी कसेर बस्दा हुन्छ । ढाड, गर्धन सिधा पारेर दुबै हातलाई सजिलो पारेर घुँडामा राख्ने, सुरुमा आँखा खुल्ला राखेपनि बिस्तारै आँखा बन्द गरेर अभ्यास गर्नु पर्दछ । नाकबाट जोडले श्वासलाई बाहिर फाल्नुपर्छ ।नाकमा केहि अड्केको बस्तुलाई स्याँक्क गरेर बाहिर फालेको जस्तै गरेर श्वासलाई बाहिर फ्याक्नुपर्छ । त्यतिखेर श्वास बाहिर फ्याक्दा पेट भित्र दबेको हुन्छ । भस्त्रिकामा हामीले श्वास जोडले लिने र जोडले फ्याक्ने गर्छौं भने कपालभाँतीमा जोडले फ्याँकिदिने गर्दछौं भने श्वासलिने क्रिया स्वत हुन्छ अथवा स्वासभित्र लिने चिन्ता गर्नु पर्दैन । यो आफसेआफ हुन्छ । केवल मुख बन्द गरेर नाकबाट जोडले श्वासलाई बाहिर मात्र फ्याँकिदिने गर्नुपर्छ । पूरै ध्यान श्वास जोडले बाहिर फ्याक्नेमा लगाउनुपर्छ । यसलाई एक सेकेन्डमा एक पटक फ्याक्ने गरेर एक मिनेटमा ६० पटक सम्म पनि गर्न सकिन्छ भने अझै छिटो गर्दा एक सेकेन्डमा दुईपटक स्वास फ्याक्ने गरेर एक मिनेटमा १२० पटक सम्म गर्न सकिन्छ । यसरी गर्दा एक राउण्ड सकेपछि गहिरो श्वास र गहिरो प्रश्वास लिएर आराम गर्नुपर्छ । यसो गर्दा आफ्नो शरीरमा आएको परिबर्तन महशुस गर्न सकिन्छ । शरीरबाट बिभिन्न बिषाक्त पदार्थहरु बाहिर गएको महशुस गर्न सकिन्छ । शरीर हल्का भएको सम्झनु र अनुभव गर्ने । यो प्रक्रियालाई पाँच देखि १० पटकसम्म गर्न सकिनेछ ।

२.अनुलोम विलोम

शरीरका तान्त्रिका शुद्धिकरणका हेतुले गरिने प्राणायामको अभ्यासलाई अनुलोमविलोम भनिन्छ । यो प्राणायामको पुरा क्रियाको सफलताको एकाग्रता र सजगतालाई जान्छ । अनुलोम विलोमको सही अभ्यास गर्नाले अन्य प्राणयामबाट भन्दा बढी लाभ मिल्छ । रोग लागिसकेपछि मात्र होइन, रोगमुक्त जीवनका लागि अनुलोम विलोम एक अपरिहार्य क्रिया हो । अहिले दीर्घ रोगीहरूलाई समेत चिकित्सकले नियमित अनुलोम विलोम गर्नका लागि सुझाव दिने गरेका छन् ।

प्राणायाम विधि

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

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

सावधानी

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

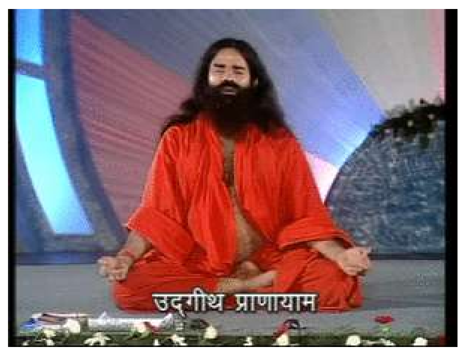
अनुलोम विलोमका फाइदा

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

उद्गीथ प्राणायाम

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

- उदगीथ प्राणायाम गर्नु अघि, भ्रामरी प्राणायाम अभ्यास गर्नुहोस् ।
- पद्मासन , सुखासन वा सिद्धासनमा बस्नुहोस् ।
- उद्गीथ प्राणायाम गर्दा पूर्व दिशातर्फ फर्केर बस्दा बढी लाभ हुने जनविश्वास छ ।
- आफ्नो शरीरलाई खुकुलो छोड्नुहोस्, शरीरको कुनै पनि भागमा तनाव नहोस् र आफ्नो ढाड सिधा राख्नुहोस्।



- दुबै हातको औंला र औंलाको टुप्पो जोड्नुहोस् ।
- आफ्नो आँखा बन्द गर्नुहोस् र ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् ।
- उद्गीथ प्राणायाम सुरु गर्नु अघि, एक सास लिनुहोस् र श्वास छोड्नुहोस् ।
- श्वास लिने र बाहिर निकाल्दा ओम जप गर्नुहोस् ।
- यो प्रक्रिया ५-१० पटक दोहोर्याउनुहोस् ।

उद्गीथ प्राणायामको अवधि

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

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

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

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

उदगीथ प्राणायामका फाइदाहरू/ Udgeeth प्राणायामका लाभ

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

- अनिद्रा, तनाव, डिप्रेशन, चिन्ता र सबै प्रकारका मानसिक रोगहरूलाई स्थायी रूपमा हटाउन सकिन्छ।
- मुटु रोग, उच्च रक्तचाप, माइग्रेन दुख्ने, एपिलेप्सी आदिमा पनि फाइदाजनक हुन्छ ।
- यसले एकाग्रताको स्तर बढाउँछ, दिमागलाई शान्त र स्थिर राख्छ।
- अनुहारको चमक र आँखामा फाइदाजनक हुन्छ ।
- घाँटीसम्बन्धी सबै प्रकारका रोग निको हुन्छ ।

सावधानी

यद्यपि उद्‌गीथ प्राणायामको कुनै हानिकारक प्रभाव छैन तर अनुचित तरिकाले गर्नाले केही सानातिना समस्या निम्त्याउन सक्छ।यसलाई खाली पेटमा वा खाना खाएको ४-५ घण्टा पछि अभ्यास गर्नुहोस्।बिहान सूर्योदय अघि प्राणायाम गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। यसो गर्नाले धेरै फाइदा हुनेछ।व्यायाम गर्दा थकान महसुस भएमा केही समय आराम गर्नुहोस्।गलत मुद्रामा बसेर प्राणायामको अभ्यास नगर्नुहोस्।

प्रणव प्राणायाम

सुखासन, सिद्धासन, पद्मासन, वज्रासनमा बस्नुहोस् र मनमा धेरै चुपचाप बस्दा, लामो सास लिनुहोस् र ओम जप गर्नुहोस्।

लाभ

- सकारात्मक उर्जा सिर्जना गर्छ ।
- साइटिका रोगीलाई फाइदा हुन्छ ।
- माइग्रेन दुखाइ, अवसाद र सबै मस्तिष्क सम्बन्धि रोगहरू हटाउन।
- मन र मस्तिष्कमा शान्ति हुन्छ।
- ब्रह्माण्डको आनन्द प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- दिमाग र मस्तिष्कको एकाग्रता बढाउन सकिन्छ।

ध्यान

ध्यान एक प्रकारको मानसिक क्रिया हो। यसमा भाव गरेर, मन्त्र जप वा एकाग्रताको शक्तिबाट मनलाई विचार शून्य गरिन्छ। क्रियाबाट सुरु भएर अक्रियाको स्थितिसम्मको यात्राको नाम हो ध्यान। सामान्यरूपमा प्रत्येक मानवको मनमा २४ घण्टामा ६० हजार विचार आउँछ। यसमा अधिकतम विचार नकारात्मक हुन्छ। जसले गर्दा मानसिक असन्तुलन, रोगव्याधि, निराशा, तनाव, असन्तुष्टिको स्थिति सिर्जना हुन्छ। ध्यान गर्नाले मनमा सकारात्मक विचारको प्रभाव हुन्छ। यस कारण आत्मविश्वास, धैर्य, आनन्द तथा समझमा वृद्धि हुन्छ। जुन अज्ञानताको कारणले हाम्रो सम्बन्धमा कलह भइरहन्छ वा दैनिक जीवनमा दुःखको सामना गर्न परिरहन्छ। यो सबै समस्याबाट मुक्तिका लागि ध्यान गर्न आवश्यक छ।

सामान्य स्थितिमा हाम्रो मस्तिष्कले कास्मिक र दिव्य ऊर्जा ग्रहण गर्न सक्दैन। कुनै कुनै बेला जब हामी गहिरो निद्रामा वा आनन्दमा हुन्छौँ । त्यो बेला अलिकति दिव्य ऊर्जा प्राप्त हुन्छ। यो दिव्य ऊर्जा प्राप्त गर्नका लागि ध्यान धेरै लाभकारी उपाय हो। जब तपाईं ध्यान प्रारम्भ गर्नुहुन्छ, त्यो बेला विचार धेरै आउनसक्छतर यसको चिन्ता गर्नुपर्दैन किनकि बिस्तारै बिस्तारै विचार हराएर जान्छ। लगभग बाउन्न घण्टा ध्यानको अभ्यास पूरा भएपछि हाम्रो चेतनामा धेरै विकास भएको महसुस हुन्छ। दिव्य आनन्द र प्रफुल्लताको पनि अनुभव हुन्छ ।

पाठ २७
श्रम र सिर्जनाको सम्मान र अभ्यास

क) श्रम गर्ने बानी:

सिङ्गो ब्रम्हाण्डमा पृथ्वी मात्र यस्तो ग्रह हो, जहाँ लाखौं जीवात्मा सहित मानव जीवन सम्भव भएको छ । अन्य ग्रहहरूमा जीवको अस्तित्व अनुत्तरित नै छ । लाखौंवर्षको श्रम र प्रयत्नले पृथ्वीमा अनेकौं चमत्कारिक परिवर्तनहरू भएका छन् । भौतिक विकास, प्रविधिमा आएको परिवर्तन र यिनले मानवीय जीवनशैलीमा देखिएको तिब्र रुपान्तरणलाई सुक्ष्म अध्ययन र विश्लेषण गर्ने हो भने यी सबै कार्यहरू मानवको श्रमसँग जोडिएको छ । शारीरिक श्रम वा मानसिक श्रम यी दुबैको संयोजनमा मात्र नयाँ सिर्जना, आविष्कार र चमत्कारहरू सम्भव भएका हुन् ।

विशाल निर्माणहरू, संसारलाई अचम्मित पार्ने भिमकाय संरचनाहरू, सुविधा सम्पन्न विशाल सहरहरू, टावरहरू, मानवीय आनन्दका लागि तयार गरिएका विशाल पार्कहरू, पुर्वाधारहरू, गगनचुम्बी महलहरू आदि सबै श्रम विना सम्भव थिएन । बिहानको खाजा, दिउँसोको खाना, शरीरमा लगाउने नाना, टाउको ओत्ने छाना, सुविधाका लागि प्रयोग गरिने गाडी, घोडा, झुपडी होस् वा आलिशान बङ्गला, भव्य होटल तथा रेष्टुरामा पाउने सेवा तथा सुविधा र स्वादिष्ट परिकारहरू आदि कुनै पनि चिज के श्रम बिना सम्भव छ ? हाम्रो दैनिकीमा जोडिएका हरेक खुसी र आनन्दमा श्रमको सुगन्ध हुन्छ । कुनै मेहनती श्रमिकको लगानी हुन्छ । हामीले प्रयोग उपभोग गरिरहेको वस्तुमा उसको उमङ्ग, उर्जा वा कष्ट र पिडाको मिश्रण हुन्छ । सहर सफा गर्ने स्विपर, निर्माण गर्ने मजदुर, हाम्रो मुक्तिदाता ? भगवानको मूर्ति बनाउने कालीगढ, ईट्टा बनाउने मजदुर, हाम्रो सहर, नहर, जहाज सबै बनाउने मजदुर, अन्न उत्पादन गर्ने किसान, हरेक वस्तु उत्पादन हुने कारखानामा काम गर्ने मजदुर, प्रत्येक घरको सुख दुःखको लागि अहोरात्र खट्ने आमा, दिदी बहिनी, भाउजू बुहारीहरू, परिवारको खुशीको लागि जवानी जमानत राखेर खाडी पस्ने युवा, युवतीहरू आदि सबैको श्रम र पसिनाको प्रतिफलबाट उठेको हाम्रो पारिवारिक र सामाजिक समृद्धिमा श्रमको मूल्य र सम्मान खासै हुन सकेको छैन ।

अहिलेको संसारको समग्र उन्नति र समृद्धिको जगमा श्रम र पसिनाको मूल्य अनमोल छ । श्रम प्रतिको बुझाई र सामाजिक व्यवहार हेर्दा लाग्छ, हामी साँच्चै मानवीय मूल्य र परस्पर सम्मानको संस्कृतिबाट निकै टाढिएका छौं । म नेता, म हाकीम, म अरूलाई ज्ञान दिने शिक्षक, म पण्डित पुरोहित, म मालिक, म लगानीकर्ता, म पुरुष, म सुपरभाईजर, म प्रमुख आदिको आडम्बरपूर्ण सोंचमा सामान्य श्रम गर्ने श्रमिक प्रतिको व्यवहार, बोली भाषा, शैली, उसलाई हेर्ने नजरमै सम्मान र प्रेमपूर्ण व्यवहारको व्यापक खाडल रहेको छ । विकास र समृद्धिको शिखरमा पुगेका देशहरूमा श्रमप्रतिको सम्मान र मैत्रीभाव साँच्चै लोभलाग्दो छ । सबैलाई हेर्ने दृष्टिकोण र व्यवहार समान छ । राष्ट्र प्रमुख

नै किन नहोस् सामान्य आफ्ना कामहरू आफैं गर्छन् र आफ्ना कामदारप्रति आदर र प्रेमपूर्ण व्यवहार गर्छन् । आज हामी समृद्धिको कुरा उठाईरहेका छौं । सामाजिक रुपान्तरण जहाँ सद्भाव र परस्पर सम्मान जरुरी हुन्छ ।जहाँ मेहनती श्रमिक जसले समृद्धिको जगमा रगत, पसिना, समय, जवानी र जीवनको उर्जा लगानी गर्छन् । ईमान्दारीपूर्ण श्रम लगानी जरुरी छ, त्यसकारण श्रमको सम्मान र सुरक्षाको बन्दोबस्त गर्न सकेनौं भने भौतिक रूपमा प्राप्त समृद्धि खोक्रो हुन्छ ।

भवन, पार्क, उपकरण, सडक आदि त भव्य बन्लान् तर ती सबै निर्माण गरिरहँदा श्रमिकको सम्मान, कदर, व्यवहार र ऊ आफैंमा उत्साहित र सकारात्मक भएर गरेको श्रमबाट निर्मित संरचनामा प्राप्त हुने आनन्द धेरै गुणा बढि हुन्छ। आज हाम्रो व्यवहारले हामी त्यो आनन्दबाट वञ्चित भएका छौं । जसले मन्दिर,मुर्ति, महल बनाउँछ तर निर्माण भइ सके पछि त्यहि पुज्न र भित्र छिर्न पनि नपाउने संस्कृतिले हाम्रो सामाजिक समृद्धिको सपनामा प्रश्न खडा गरेको छ ?नेपालको संविधानले श्रमसम्बन्धि हकलाई मौलिक हकको रूपमा समेत व्यवस्था गरेको छ । श्रमिकलाई उचित पारिश्रमिक, सुविधा तथा योगदानमा आधारित सामाजिक सुरक्षा हकको व्यवस्था गरिएको छ । श्रम ऐन र सामाजिक सुरक्षा ऐन बनेको छ । अब श्रमलाई सुरक्षित, व्यवस्थित र मर्यादित बनाउन आवश्यक छ । श्रमको सम्मान र श्रमिकको सुरक्षा, उत्पादकत्व र आर्थिक विकाससँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध गाँसिएको विषय भएकाले यसमा हुने सुधारले श्रमिकको सामाजिक र आर्थिकस्तरमा अवश्य सुधार ल्याउनेछ । यी सम्पूर्ण अभ्यासहरू पालन गर्दै गयौं भने नेपाल एक दशकभित्र विश्वकै नमूना एवम् समृद्ध राष्ट्रको रूपमा परिचित हुनेमा कुनै दुईमत छैन । यसकारण श्रमको सम्मान गर्न सिकौं । नयाँ आयामको सुरुवात गरौं । संसारका सबै कामहरु बराबर र एक अर्काका परिपुरक छन् । कुनै पनि काम सानो र ठुलो हुँदैन । त्यसैले सबै प्रकारका श्रम गर्नेहरू प्रति अब हामी समान व्यवहार र प्रेमपूर्ण व्यवहारको अभ्यास गरौं । यसो गरेमा मात्र हाम्रो समृद्धिको सपना पुरा हुनेछ ।

पाठ २८
जेष्ठनागरिक र असहज स्थितिका मानिसहरुको सहयोग

आगो ताप्नु मुढाको, कुरा सुन्नु बुढाको' 'मातृदेवो भवः पितृदेवो भवः' उपमाले ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्बोधन गर्ने पुरानो परिपाटीको ठाउँमा अहिले आएर सुड्डो, थाङ्ने बुढा, गनगने बुढी जस्ता शब्दले अपमानित हुन थालेका छन् । यी पङ्क्तिले बताउँछ ज्येष्ठ नागरिकमाथि कुनै न कुनै हिसाबले दुर्व्यवहार हुनेक्रम जारी छ । यो बढ्दो क्रममा पनि छ । विशेषतः ६० वर्षमाथिका उमेर समूहलाई वर्ग, लिङ्ग, वर्ण, जाति र शारीरिक अवस्थालाई मध्यनजर नगरी उमेर समूहको आधारमा ज्येष्ठ

नागरिकको दर्जा दिने कानुनी व्यवस्था छ । धनी, गरिव, शिक्षित, अशिक्षित सबलाङ्ग, अपाङ्ग प्रत्येक ज्येष्ठ नागरिकको कहानी बेग्लै छ । यसरी ज्येष्ठ नागरिकको विविधतालाई उमेर समूहको एउटै टोकरीमा हाल्दा ज्येष्ठ नागरिकका मुद्दा यथोचित रूपमा सम्बोधन हुन गाह्रो हुन्छ ।परिवार, समाज र राष्ट्रलाई पुर्याएको योगदानको आधारमा ज्येष्ठ नागरिकका मुद्दा सम्बोधन गर्न सकेको खण्डमा ज्येष्ठ नागरिकले धेरै हदसम्म राहत पाउन सक्नेछन् ।

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

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

ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी ऐन २०६३ को धारा १२ को क, ख, ग अनुसार ६५ वर्षदखि ७० वर्ष उमेरकालाई २५ प्रतिशत कैदमा छुट मिनाहा, ७० वर्षदेखि ७५ वर्षकालाई ५० प्रतिशत कैदमा छुट मिनाहा र ७५ वर्षभन्दा माथिका वृद्ध, वृद्धालाई ७५ प्रतिशत कैद छुट मिनाहा दिन सकिने प्रावधान ऐनमा उल्लेख छ । सामाजिक सुरक्षा भत्ता मासिक रु ३ हजार बनाउँदा त्यसको प्रत्यक्ष लाभ ज्येष्ठ नागरिकलाई पुगे पनि त्यसले राज्यको ठूलो व्ययभार बढाउने र उक्त रकम स्वयम् ज्येष्ठ नागरिकका परिवारबाट दुरूपयोग हुने कुरालाई नकार्न सकिन्न । त्यसैले राज्य लोककल्याणकारी राज्यका रूपमा पहिचान बनाउने हो भने ज्येष्ठ नागरिकमैत्री नीति नियम आउन आवश्यक छ । यो आ.व. मा वृद्धभत्ता प्रतिव्यक्ति रु ५ हजार पुर्‍याउने हो भने मासिक ५,६ अर्ब व्ययभार बढ्न सक्छ । त्यसैले ६५ वर्षदेखि माथि ७० वर्षसम्म अनुभव, क्रियाशीलताका आधारमा अवसर सिर्जना गर्ने र समयसापेक्ष उमेरको क्याटागोरीको आधारमा वृद्ध भत्ता प्रदान गर्दा बढी व्यावहारिक हुन सक्छ । ज्येष्ठ नागरिकसम्बन्धी समस्याको समाधान गर्न जसरी ज्येष्ठ नागरिकले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन परिवार, समाज र राष्ट्रप्रति समर्पण गरेको हुन्छ । त्यसरी नै परिवार, समाज र राष्ट्रले दायित्व बहन गर्नुपर्ने

परिस्थितिको निर्माण गर्नुपर्ने देखिन्छ । परिवारको हकमा कुनै रोजगार पेसा व्यवसाय गर्ने छोराछोरीले आफ्नो आम्दानीको १० प्रतिशत बाबुआमाको निश्चित बैङ्किङ खातामा जम्मा गर्ने, त्यस्तै समाजले ज्येष्ठ नागरिकले ज्ञान, सीप दक्षतालाई ग्रहण गर्दै सम्मान गर्ने र राष्ट्रले ज्येष्ठ नागरिकका सम्पूर्ण सेवासुविधाको व्यवस्था गर्ने हो भने ज्येष्ठ नागरिक सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने छन् ।ज्येष्ठ नागरिक समाजका गहना हुन् भन्ने मान्यतालाई आत्मसात गरेर सामर्थ्यमा आधारित रोजगार सिर्जना गर्ने, योगदानमा आधारित सेवासुविधा राज्यले उपलब्ध गराउने, सीप र दक्षतालाई मध्यनजर गरेर सोहीअनुसार अवसर निरन्तर कायम गर्ने परिपाटी बसाल्ने हो भने ज्येष्ठ नागरिकहरू वृद्धाश्रममा रोएर बाँच्नुपर्ने अवस्था आउने छैन ।

नेपालको संविधानले समानुपातिक, समावेशी र सहभागितामूलक सिद्धान्तका आधारमा विभेदरहित, आर्थिक समानता, समृद्ध र न्यायपूर्ण समाजको निर्माण गर्ने संकल्प लिएको छ । सवै नागरिक कानूनको दृष्टिमा समान हुनेछन् भनेर नेपालको संविधानको धारा १८ को समानताको हकमा उल्लेख गरिएको छ । समान्य कानूनको प्रयोगमा अपाङ्गताको आधारमा भेदभाव गरिने छैन र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको संरक्षण, सशक्तिकरण वा विकासका लागि कानून बमोजिम विशेष व्यवस्था गर्न सक्ने व्यवस्था गरेको छ । धारा ३१ अनुरुप शिक्षा सम्वन्धी हकमा अपाङ्गता भएका र आर्थिक रुपमा विपन्न नागरिकलाई कानून बमोजिम निःशुल्क उच्च शिक्षा र दृष्टिविहीन नागरिकलाई ब्रेललिपि तथा बहिरा र स्वर वा बोलाई सम्वन्धी अपाङ्गता भएका नागरिकलाई सांकेतिक भाषाका माध्यमबाट कानून बमोजिम निःशुल्क शिक्षाको हकको व्यवस्था गरेको छ । यसै गरि धारा ३९ मा अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई राज्यबाट विशेष संरक्षण र सुविधा पाउने हकको व्यवस्था रहेको र धारा ४२ मा अपाङ्गता भएका नागरिकलाई विविधताको पहिचान सहित मर्यादा र आत्मा सम्मानपूर्वक जीवनयापन गर्न पाउने र सार्वजनिक सेवा तथा सुविधामा समान पहुँचको व्यवस्थाको साथै अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, आवास र सामाजिक सुरक्षामा कानून बमोजिम प्राथमिकताका साथ अवसर पाउने हकको व्यवस्था गरको छ । नेपालले अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्वन्धी महासन्धी २००६ लाई २००९ मा अनुमोदन गरेको, एशिया तथा प्रशान्त क्षेत्रको इन्चोन रणनीति (२०१५-२०२२) कार्यान्वयनमा रहेको र विश्व अपाङ्गता सम्मेलनमा नेपालले सहभागिता जनाएको र प्रोटोकलमा अनुमोदन गरिसकेकाले नेपालको अपाङ्गता क्षेत्र प्रति अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धता समेत रहेको छ । विभिन्न कानूनी प्रावधानहरु रहे पनि अझै गरिएका प्रतिवद्धता पूरा नभएको, अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई आवश्यकताका आधारमा सहायक सामाग्रीहरू उपलब्ध नगराइएको, परिचय पत्र वितरण पहुँच योग्य हुन नसकेको, निर्णय प्रक्रियामा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सहभागिता हुने नगरेको, शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र सार्वजनिक जीवनमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको पहुँच हुन नसकिरहेको र अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सम्मान एवम् अधिकार प्रवर्द्धन गर्ने समेत कार्य हुन नसकेको अवस्था रहेको छ ।

नेपालमा रहेका तीनतहका सरकार छन् । विशेष गरेर स्थानीय सरकारले अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि विशेष काम गर्न सक्छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई स्वरोजगार, रोजगारी र उद्यमशीलताको कार्यक्रमका माध्यमबाट आर्थिक सशक्तिकरण गर्न स्थानीय सरकारले चासो दिइरहेको जस्तो लाग्दैन । अपाङ्गतामैत्री शासन प्रणालीलाई स्थानीय तहले संस्थागत गर्न सकिरहेको छैन । साथै समृद्ध नेपाल, सुखी नेपालीको साझा राष्ट्रिय आकाङ्क्षा पूरा गर्न समेत स्थानीय सरकारले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुका लागि कार्ययोजना निर्माण गर्नु पर्ने टड्कारो आवश्यकता देखिन्छ ।

गर्नुपर्ने काम

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

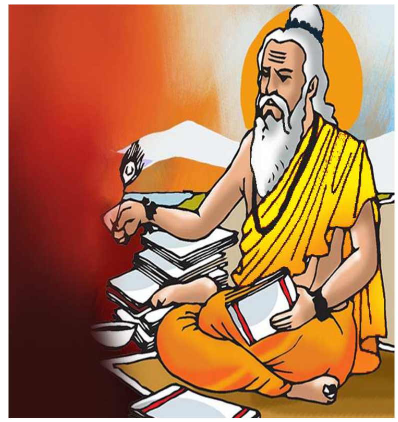
गैरसरकारी संस्थाहरूले अपाङ्गता भएका व्यक्तिको हकअधिकार र सशक्तिकरणको लागि स्थानीय सरकारले गरेका प्रयासहरुका लागि निरन्तर सहयोग, अपाङ्गता भएका व्यक्ति प्रति रहेको सोचाईमा सामाजिक सचेतना अभिबृद्धि गरिनुका साथै सामाजिक रुपान्तरणका लागि अपाङ्गता भएका महिलाहरुको आर्थिक सशक्तिकरण, अपाङ्गता भएका व्यक्ति माथि हुने हिंसा र विभेदको जोखिममा रहेका समाजलाई लक्षित गरी कार्यक्रमहरु सञ्चालन गरिनुपर्ने देखिन्छ ।स्थानीय तहमा अपाङ्गता सम्वन्धी नीति, योजना तथा कार्यक्रमहरुको तुर्जुमा गरिनु पर्ने र स्थानीय तहमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सामाजिक रुपान्तरण र आर्थिक सशक्तिकरणका विषयहरूमा तालिम तथा सिकाईहरु सञ्चालन गर्नुपर्छ ।

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

पाठ २९
पुर्खा, वंश र गोत्र पहिचान

हाम्रो पुर्खा वंश तथा गोत्रको पहिचान र महत्व

नेपाली तथा भारतीय सिन्धु-घाटी सभ्यता (ई.पू.) विश्वको प्राचीन सिन्धु-घाटी नदी सभ्यताहरू मध्येको एक प्रमुख सभ्यता थियो। यो हडप्पा सभ्यता र सिंधु-सरस्वती सभ्यताका नामले पनि जानिन्छ। हिन्दूका विभिन्न थरहरू हुन्छन्। ती थरहरू पनि विभिन्न गोत्रमा बाँडिएका छन्। उनीहरू आफू विभिन्न ऋषिमुनिका सन्तान भएको विश्वास गर्दछन्। त्यसैले उनीहरूका गोत्र पनि प्राचीन ऋषिमुनीहरूकै नाममा आधारित देखिन्छन्। गोत्र उनीहरूको कुल छुट्याउने एउटा भरपर्दो आधार हो। एकै जनाबाट जन्मिएको ठानिने हुनाले एउटै गोत्र भएका मानिसहरूको बिच बिहावारी चल्दैन। हिन्दु समाजमागोत्र शब्दले एक प्राचिन पुरुषको अविरल वंश परम्परालाई जनाउँछ । जुन माथिबाट तलतिर क्रमशः अटुट रूपमा बढ्दै जान्छ । अर्थात एक पुरूषको छोरा, नाति, पनाति, खनाति हुँदै हजारौं हजार वर्षसम्म चल्ने वंश पद्धति भन्ने बुझाउँछ ।एक मुल ऋषिबाट आरम्भ भएर बाजे, बाबु, छोरा, नाति, पनाति हुँदै अघि बढ्ने ऋषिवंश नै गोत्र हो।अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा गोत्र भन्नाले वैद्विककालमाविश्वामित्र, जमदग्नि, भारद्वाज, गौतम, अत्रि, वशिष्ठ, कश्यपर आठौं अगस्त्य ऋषि जस्ता ऋषिमुनिहरूले आफ्ना सन्ततिहरूको पहिचानकालागि आफ्नो नामलाई सङ्केत शब्दको रूपमा प्रयोग गर्ने प्रणालीलाई नै गोत्र भन्ने गरेको देखिन्छ । अर्को शब्दमा वंशविस्तार गर्ने महर्षिहरू गौतम,



विश्वामित्र, जमदग्नि, भारद्धाज, अत्रि, वशिष्ठ र कस्यप यी सप्तर्षिका साथै अगस्त्य ऋषिका जति सन्तान छन् तिनलाई गोत्र भनिन्छ ।यसरी शुरु भएका आठ गोत्र भित्र हिन्दु धर्मका ब्राह्मण, क्षेत्री, वैश्य र शुद्रलाई समाहित गरियो ।

माथि उल्लेख गरिएका आठ गोत्रभित्र सबै ब्राह्मण, क्षेत्री, वैश्य र शुद्र पर्दछन् तर समयको क्रमसँगै मुल आठ ऋषिका सन्ततिहरूले विभिन्न कालखण्डमा आफ्नै नामबाट गोत्रको सुवात गर्ने गरेकाले हाल आएर करिब ४९ मुल शाखा गोत्र र तमाम अन्य उपशाखाहरू प्रचलनमा रहेको पाइन्छ । सप्तऋषिका सन्ततिहरूले आफ्नै नामले नयाँ गोत्र राख्न थाले । विश्वामित्रका सन्तति कौडिण्यले आफ्नै नामबाट कौडिण्य गोत्र राखे । त्यस्तै जमदग्निका सन्तति भाष्टाले आफ्नै नामबाट भाष्टा गोत्र राखे ।ब्राह्मणबीच आन्तरिक बिहेबारीका कारणले नयाँ गोत्रको सुरुवात भयो ।आफ्नो कुनै आदर्श गुरू वा महात्माको नामबाट मान्छेहरूले आफ्नो नयाँ गोत्र निर्माण गरेकाले पनि गोत्रको सङ्ख्या बढ्यो ।गोत्र थाह नभएका केही समूहलाई ऋषिहरूले पुरानो गोत्रसँग अलिकति फरकपारी उस्तै अर्को नयाँ गोत्र दिएर गोत्रीय बनाउने गरेकाले गोत्रको सङ्ख्या बढ्यो ।

पिताको वंशलाई अघि बढाउने पितृसत्तात्मक पारिवारिक प्रक्रिया र माताको वंशलाई अघि बढाउने मातृसतात्मक वंश प्रक्रिया दक्षिण एसियाको हिन्दु समाजमा विद्यमान छन् । बहुसंख्यक हिन्दुहरू पितृसत्तात्मक समाजमा विश्वास गर्दछन् । यसप्रकारको पितृसत्तात्मक पद्धतिमा विवाह गरेर ससुराल आउने भिन्न गोत्री महिलाको गोत्र स्वतः परिवर्तन भइ पतिको गोत्र धारण गर्दछन् भने पिताको गोत्र परित्याग गर्दछन् । त्यस्तै मातृसत्तात्मक पद्धतिमा विवाह गरेर ससुराल आउने भिन्न गोत्री पुरुषहरूको गोत्र स्वतः परिवर्तन भइ पत्नीको गोत्र धारण गर्छन् र पिताको गोत्र परित्याग गर्छन् । सगोत्री सन्ततिवीच विवाह गर्नु एउटै कुलका कन्या र पुरुष विचको विवाह जस्तै हुन्छ । सगोत्री विवाह वर्जित गरिनुमा अत्यन्त वैज्ञानिक कारण पनि छ । हजारौं वर्ष पहिले ऋषिमुनीहरूले यस कारणलाई सही ढङ्गले बुझेका रहेछन् भन्ने कुरालाई वर्तमानको आधुनिक गर्भ विज्ञानले प्रमाणित गरिदिएको छ ।

गोत्र मातृवंशीय र पितृवंशीय दुबै हुन सक्ने भएपनि आदिपुरुषको नामबाट चल्दै आएको छ । जनजातिमा विशिष्ट चिन्हबाट नै गोत्र हुने गर्छ । यिनीहरूले वनस्पतिदेखि पशुपंक्षीसम्मको नाम तय गरेका हुन्छन् । शेर, मगर, सूर्य, मछली, पिपल, बबुल, आदी नाम राखेका हुन्छन् ।कालान्तरमा जब वर्ण व्यवस्थाले जाति व्यवस्थाको रूप लियो तब पहिचान कर्मको साथमा सम्बन्धित हुन गयो । यही कारण ब्राह्मणको अतिरिक्त अन्य गोत्रको अधिकांश उनको नै उद्गम स्थान वा कर्म क्षेत्रसँग सम्बन्धित रहेको हुन्छ ।

एकाइ पाँच
हाम्रो वातावरण

पाठ ३० : स्थानीय वन्यजन्तुको महत्व र संरक्षणको योजना
पाठ ३१ : वन र वन्यजन्तु संरक्षण र अपराध नियन्त्रण
पाठ ३२ : वृक्षारोपण र जडिबुटी खेती
पाठ ३३ : हरित विद्यालय र इकोक्लब
पाठ ३४ : दिगो विकास र स्थानीय सरकार
पाठ ३५ : हरितगृह निर्माण योजना र दिगो विकास
पाठ ३६ : पानीको दिगो विकास रजलस्रोत संरक्षणका उपायहरु
पाठ ३७ : फोहर व्यवस्थापन
पाठ ३८ : फोहर व्यवस्थापन र प्रदुषण न्यूनिकरणमा संघसंस्थाको भूमिका

पाठ ३०
स्थानीय वन्यजन्तुको महत्व र संरक्षणको योजना

क.वन तथा वन्यजन्तुको परिचय र महत्व

वन ऐन २०७६ का अनुसार वन भन्नाले पूर्ण वा आंशिक रूपमा वा बुट्यानले ढाकिएको क्षेत्र सम्झनु पर्दछ भने राष्ट्रिय वन भन्नाले सरकारद्वारा व्यवस्थित वन, वन संरक्षण क्षेत्र, सामुदायिक वन, साझेदारी वन, धार्मिक वन, कबुलियती वन, प्रदेशभित्रको राष्ट्रिय वन वा अन्तरप्रादेशिक वन सम्झनु पर्छ भनि उल्लेख गरिएको छ ।

स्वामित्वको आधारमा वन दुई किसिमको हुन्छ :

१.सरकारी वन सरकारको स्वामित्वमा रहेको साथै सरकारद्वारा व्यवस्थापन गरिएको वन ।

२. निजी वन प्रचलित कानुन बमोजिमकुनै व्यतिगत हक पुग्ने निजी जग्गामा लगाई हुर्काएको वा संरक्षण गरिएको वन ।

व्यस्थापनको आधारमा वन ६ किसिमको हुन्छ ।

(१) सरकारद्वारा व्यवस्थित वन

(२) संरक्षित वन

(३) सामुदायिक वन

(४) कबुलियती वन

(५) धार्मिक वन

(६) साझेदारी वन

वन्यजन्तुको परिचय:

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

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

जिल्लाको ५५० वर्ग कि.मि. क्षेत्र समेटी नेपालको दशौं राष्ट्रिय निकुञ्जको रूपमा बाँके राष्ट्रिय निकुञ्जको स्थापना भएको छ । यस निकुञ्जको पूर्वी सिमाना शिवखोला, पश्चिम कोहलपुर सुर्खेत राजमार्ग, उत्तर चुरे पर्वत र दक्षिण पूर्व-पश्चिम राजमार्ग रहेको छ ।यो निकुञ्ज पाटेबाघ र हात्तीको महत्वपूर्ण वासस्थानको रूपमा रहेको छ । निकुञ्जभित्र वन्यजन्तु आवतजावतमा अप्ठेरो पर्ने महादेवपुरी जलाधार क्षेत्र पनि पर्दछ । यहाँ जैविक विविधताको दृष्टिले ८ वटा इकोसिष्टम, १२४ वनस्पति प्रजाति, ३२ प्रजातिका स्तनधारीहरू, ३०० भन्दा बढी प्रकारका चराको प्रजातिहरू, ५८ प्रजातिका माछाहरू, २२ सरीसृप तथा ६ प्रकारका उभयचरहरू पाइन्छन् । सन्य २०१८ को बाघ गणना अनुसार यस निकुञ्जमा २१ वटा पाटे बाघ रहेका छन् । क्षेत्रमा ११ प्रजातिका दुर्लभ तथा सङ्कटापन्न स्तनधारीहरू र ५० प्रजातिका अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमै दुर्लभ चराहरू रेकर्ड गरिएका छन् । बाँके, दाङ र सल्यान जिल्लाको ३४३ वर्ग कि.मि. क्षेत्रलाई समेटेर निकुञ्जसँगै यसको मध्यवर्ती क्षेत्रको पनि घोषणा भएको थियो। जसमा बाँकेका ७, दाङका ३ र सल्यानका ३ वटा गा.वि.स. पर्दछन् । यी गा.वि.स.मा झण्डै ४३,००० मानिसहरूको बसोबास रहेको छ । यो निकुञ्ज पश्चिममा बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्जसँग जोडिएको हुँदा ठूला वन्यजन्तुको लागि एकदमै महत्वपूर्ण बासस्थानको रूपमा रहेको छ ।

राप्तीसोनारीभित्र पाइने विविध जङ्गली जनावरहरू

१.पाटे बाघ

(प्यान्थेरा टाइग्रिस टाइग्रिस) अर्डर कार्निभोरा र फेलिडे परिवारसँग सम्बन्धित छ। यो बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्ज, चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज, पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज, बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज र शुक्लाफाँटा राष्ट्रिय तथा बाँके, बारा, बर्दिया जिल्लाका संरक्षित क्षेत्रहरूमा केन्द्रित छ । धेरै जसो बाघहरू संरक्षित क्षेत्रहरूमा अवस्थित छन् तर करिब एक चौथाई बाहिर छन् । यसको जनसंख्या२३५छ। यसलाई IUCN रेड लिस्ट श्रेणीद्वारा लोपोन्मुख प्रजातिको रूपमा सूचीबद्ध गरिएको छ किनभने यसले शिकार र अवैध व्यापार, कमीको कारणले गिरावट अनुभव गरिरहेको छ।

२.हुँडार

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

३.दुम्सी

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

४.बँदेल

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

५.हात्ती

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

६. खरायो

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

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

७. स्याल

स्याल एक वन्यजन्तु हो।जुन साधारणतयाअफ्रिका,एसिया र दक्षिण पूर्वीयुरोपमा पाइन्छ।स्यालको लामा खुट्टा हुन्छन् । यसको मद्दतले यसले साना तथा ठुला जनावरहरूको शिकार गर्ने गर्छ। ठूला खुट्टा र मजबुत तथा लचकदार हाडले बनेको शारीरिक संरचनाले गर्दा यिनीहरू लामो दुरी सजिलै पार गर्ने गर्छन् । स्याल १६ कि.मी प्रति घण्टाको गतिले दौडन सक्दछ । स्याल सामान्यतया मिर्मिरे बिहान तथा गोधुली साँझमा सक्रिय हुने जनावर हो । स्यालहरू जोडीमा आ-आफ्नो छुट्टा छुट्टै क्षेत्रमा बस्ने गर्छन् । यिनीहरूले आ-आफ्नो क्षेत्रको सिमाना दिसा वा पिसाबको

मद्दतले छुट्याउने गर्दछन् । स्यालको बच्चा जन्मिएर ठूलो भइ आफ्नो क्षेत्र बनाई नबसेसम्म यिनीहरू आफ्नो आमाबाबुसंगै एउटै क्षेत्रमा नै बस्ने भएकोले यिनीहरूको क्षेत्र ठूलो हुने गर्छ। स्यालहरू कहिलेकाहीँ झुण्डमा पनि बस्ने गर्छन तापनि स्यालले शिकार गर्दा भने एक्लै वा जोडीमा गर्ने गर्दछ।

८.सालक(अङ्ग्रेजी: Pangolin

सालक एक लोपोन्मुख वन्यजन्तु हो। यसको शरीरमा ठुलाठुला कत्लाले ढाकको हुन्छ। यस बाहेक खबटा मुनि पहेँला जगरजस्ता रौं पनि उम्रेका हुन्छन्। यी रौं कत्लाको बीचबाट बाहिर निस्केको देखिन्छ र रौं धेरै हुँदा सालक सुनौलो पहेँलो रंगको देखिन्छ । यसले पुच्छरको सहायताबाट रुखको हाँगामा झुन्डिन सक्छ। यो जनावरले आफूलाई खतरा महसुस भएमा

त्यसबाट जोगिन गुँडुल्किएर भकुण्डो जस्तै डल्लो पर्छ।६० देखि ७० सेण्टिमिटरसम्म फैलने यसले जिब्रोले प्रायः धमिरा र कमिला खान्छ। आहार खोज्न निस्कने सालक माटोकै रङको भएकाले छुट्टयाउन मुस्किल पर्छ। कतैबाट आक्रमणको चाल पाउँदा डल्लो परेर बस्छ ।
केही वर्षअघिसम्म मासुका लागि मारिने सालक पछिल्लो समय कत्लाका लागि विदेश चोरी निकासी हुने गरेको छ । तस्करहरू सालकको पिछा गर्दै यसलाई मारेर छाला र कत्ला बेच्छन् । कैयौँ तस्कर समातिएका पनि छन् । सालक मारेमा वा यसको अङ्गको व्यापार गरेमा ४० देखि ७५ हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना, एकदेखि १० वर्षसम्म कैद या दुवै सजाय हुन सक्ने निकुञ्ज ऐनमा व्यवस्था छ ।

९.बाँदर

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

स्थानीय वन तथा वन्यजन्तुको महत्व, संरक्षणको अवस्था र आवश्यकता

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

प्राकृतिक स्रोत साधनहरू जस्तैः नदी, वन पैदावार, वनस्पति, जडीबुटी, नदी जन्य पदार्थहरुको पूर्ण परिचालन र व्यवस्थापन गर्न आवश्यक छ । यसको लागि यस क्षेत्रमा खालि जग्गाहरुमा सरकारी तथा गैर सरकारीस्तरबाट वृक्षारोपण वन, वन्यजन्तु तथा वन पैदावारहरूको संरक्षण गर्दै जानु अपरिहार्य आवश्यकता देखिन्छ । दैनिक रूपमा विभिन्न प्रकारका मानविय तथा गैह्र मानवीय कृयाकलापले गर्दा यस क्षेत्रको वातावरणीय पक्ष नै धरासायी वा क्षयीकरण हुँदै गइरहेको छ । महाभारत पर्वतबाट आउने प्राकृतिक नदीहरुले बर्षेनी चुरे क्षेत्रमा हुने भूक्षय र कृषियोग्य जमीनको कटान वा खोला किनार नजिककासिमान्तकृत जातजातिका बस्ती विस्थापनको समस्या र ती सिमान्तकृत जातजातिको जीविकोपार्जनमा पर्ने कठिनाइ र सोहि कारणहरुले तराई मधेस प्रदेशमा पनि बर्षेनि हुने बाढी पहिरोको चपेटा वा खडेरीको समस्याले सिँचाई, कृषि तथा कृषि जन्य साना, मझौला तथा ठूला उद्योग व्यवसायमा पार्ने नकारात्मक प्रभावलाई पनि नजर अन्दाज गर्न मिल्दैन । त्यसैगरीतराई मधेसका खोला किनारामा बस्ने आदिवासी तथा जनजाति मूलका नागरिकको सामाजिक तथा आर्थिक जीवनशैलीमा पर्ने प्रभाव पनि यसै मुद्दासँग सम्बन्धित छ ।
यस क्षेत्रमा प्राप्त वन पैदावारबाट वनमा आधारित उद्योगहरू,प्लाईउड कारखाना,लेमनग्रास,युकालिप्टस, मेन्था, पामारोजा वनस्पति र जडीबुटीजन्य उद्योग, मसलाजन्य उद्योग निर्माण गर्नुको साथै यस क्षेत्रका नदी, ताल,पोखरी, सिमसार क्षेत्र तथा अन्य जलाधार क्षेत्रको संरक्षण गर्न सकिन्छ । यस क्षेत्रबाट प्रत्यक्ष प्रयोग हुने बस्तुहरु जस्तै खाद्यान्न, पशुजन्य पदार्थ (दुध, मासु, छाला, हाड) र काठ, दाउरा, घाँस, डाले घाँस, कपडा बनाउने रेसा, जडिबुटी र पानी जस्ता पदार्थहरू मानव उपयोगका लागि यसै क्षेत्रबाट उपलब्ध हुनाले प्रत्यक्ष उपयोग वा प्रशोधन उद्योग सञ्चालन उपयोग गर्न सकिन्छ । यस क्षेत्रको वन सम्पदाको विकासले स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकको लागि पर्यटन उद्योगको सम्भावना टड्कारो रूपमा देखिन्छ । यति मात्र होइन वन, वन पैदावार र जलस्रोतमा आधारित उद्योगधन्दाहरू सञ्चालन गरेर हजारौ मानिसहरूलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रोजगारी प्रदान गरी आर्थिक स्तरमा सुधार ल्याउन सकिन्छ ।

वन्यजन्तुहरू प्रकृतिका उपहार वा गहना हुन् । राप्तीसोनारीको संवेदनशीलताको संदर्भमा यस क्षेत्रमा बाघले पटक पटक आक्रमण गरेको,मानिस लगायत घरपालुवा जनावरहरु मारेको घटनाहरू प्रशस्त सुनिन्छ र देखिएको पनि छ । यसरी मानव र वन्यजन्तु बिचको द्वन्द्व चरम अवस्थामा देखिए पनि धर्ती सबैको साझा भएकोले वन्यजन्तुहरूको बाँच्न पाउने अधिकार हनन् गर्न मिल्दैन । वन्यजन्तु तथा दुर्लभ चराहरू हेरेर मन नलोभ्याउने कुन पर्यटक होला ? त्यसले वन्यजन्तुको संरक्षणबाट पर्यापर्यटन क्षेत्रको विकासमा पनि सहयोग पुग्ने कुरा निर्विवाद छ । चुरेको प्राकृतिक स्रोतको उपभोगमा पर्न गएको अत्यधिक चापका कारण चुरे क्षेत्रको प्राकृतिक सन्तुलन खलबलिएको छ । फलस्वरूप साविकमा सहजै प्रकृतिमा पाइने जङ्गली फलफूल, कन्दमुल, वन्यजन्तु, माछा, मह, जडिबुटी र विशेष प्रजातिका वनस्पति र काठ दाउराहरू पाइन छाडेकाले त्यस्ता पदार्थमा परम्परागत रूपमा आश्रित चेपाङ, राउटे, राजी, दनुवार, माझी समुदायका सिमान्तकृत जातिका व्यक्तिहरूलाई जीविकोपार्जनमा कठिनाइ उत्पन्न भएको छ । त्यसैलेचुरे क्षेत्रको अवैज्ञानिक उपभोगको फलस्वरुप पानीको मुहान सुक्ने, भूक्षय हुने, चुरे क्षेत्र र तराई मधेसमा बाढी तथा डुबान हुने समस्याहरू बढ्दो छ ।
हाम्रा वन्यजन्तु तथा चराहरू हेर्न स्वदेश र विदेशबाट थुप्रै मानिसहरू आउँछन् । तिनीहरूलाई हेर्न र मनोरञ्जनको लागि प्रशस्त पैसा तिरेर टिकट काट्छन । सवारी साधनहरू प्रयोग गर्दै खान र बास बस्नको लागि होटेल,लज तथा रेस्टुरेन्टहरू प्रयोग गर्छन्। यसबाट धेरै मानिसहरूलाई रोजगारी उपलब्ध हुन्छ ।

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

चुरे विनासका कारणले यस क्षेत्रमा रहेका १४ वटा इको सिस्टमलाई प्रभावित गरेको छ । चुरे क्षेत्रमा पाइने पुतली ३२५, माछा १५४, उभयचर २२, सरीसृप ६८, चरा ६४८, स्तनधारी ९१ तथा अन्य पारिस्थितिक पद्धति (Ecosystem)का अवयवहरूका बासस्थानहरू पनि हराउँदै गएका छन् । त्यसैगरी, बाढी, डुवान, भूक्षय, वन विनासले गर्दा मानवीय बस्ती विकास, कृषि उत्पादकत्व तथा वन पैदावारमा प्रतिकुल असर परेको छ । भौतिक पूर्वाधारको विकासले पनि यस क्षेत्रमा नकारात्मक असर पारेको छ ।यस किसिमको जैविक विविधता भएको वनजङ्गल क्षेत्रको महत्व दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको छ । यस क्षेत्रको मौलिक किसिमको आफ्नो छुट्टै जैविक विविधता भएकाले यस क्षेत्रको संरक्षण, सुरक्षा र सम्वर्द्धनको कुरा त्यस भेगको सामाजिक, आर्थिक र वातवरणीय पक्षलाई ख्याल गर्दै सबै सम्बन्धित पक्षहरूबाट जोडतोडका साथ उठिरहेको छ ।वन फडानी र अन्य प्रकारका प्राकृतिक रूपमा हुने दोहनले स्थानीयवासीको पुर्खेली पेशा जस्तैः मह उत्पादन, पशुपालन, रेसाजन्य पदार्थको उत्पादनमा कमी आएको छ । यसले गर्दा उनीहरूको आर्थिक स्थितिमा पनि प्रभाव परेको छ । आम्दानीका स्रोतहरु पनि घट्दै गएका छन् । त्यहाँका स्थानीयबासीहरूले क्षेत्रमा पाइने प्राकृतिक स्रोत साधनको दैनिक जीवनमा उपभोग गर्छन् । जल, जमीन जङ्गल र जडीबुटी उनीहरूले उपभोग गर्ने मुख्य वस्तु तथा सेवाहरू हुन् त्यसैले चुरे क्षेत्र र स्थानीयवासी बिचको अन्तर सम्बन्ध सघन किसिमको छ । जुन सम्बन्ध परापूर्व कालदेखि नै रहँदै आएको हो तरउनीहरुको अज्ञानताले गर्दा ती प्राकृतिक स्रोत साधन नासिदै गएकाले यस क्षेत्रको जैविक विविधता तथा वातावरणीय पक्षमा थप चुनौति भने विद्यमान छ ।समग्रमा जथाभावी जङ्गल फडानी गर्दा पानीका मूल सुक्दै,जनावरको बासस्थान रित्तिदै र पानीका स्रोत सिद्धिदै गएपछि जङ्गली जनावर गाउँको नजिकतिर आउन थाल्छन् । सरकारी तवरबाट निकुञ्ज वा आरक्ष वरपर तार जालीको व्यवस्था गर्ने, वृक्षारोपण गर्ने र जङ्गललाई आगलागी हुनबाट बचाउनुपर्छ । हाब्रे,पाटेबाघ, हुँडार, सालक तथा अजिङ्गर र ध्वाँसेचितुवा जस्ता लोप हुन लागेका जनावरलाई झन् विशेष तरिकाले जोगाउनु पर्छ । चराहरू प्रकृतिका वरदान हुन् । यिनीहरूको सारै राम्रो रूप अनि मिठो आवाजले जस्तोसुकै पिडालाई पनि भुलाउन सक्छ । मनलाई आनन्दित बनाउँछ । गिद्ध र चिल जस्ता चराहरुले मरेका जीवजन्तुहरू खाएर वातावरण दुर्गन्धित हुनबाट बचाउँछन् । केहि चराहरूले गाई भैंसीको शरीरमा लाग्ने किर्ना र तरकारी बारीमा लाग्ने किराहरू खाइदिन्छिन् । सर्प, अजिङ्गर जस्ता विषालु जनावरहरूले वातावरण रहेको विषालु पदार्थ सोसेर वातावरण सफा बनाउँछन् । हरियो वन,जनावर र चराहरू बचेमा चारैतिर आनन्दमय वातावरण भई पृथ्वी स्वर्ग जस्तै हुन्छ ।

पाठ ३१
वन र वन्यजन्तु संरक्षण र अपराध नियन्त्रण

वन तथा वन्यजन्तु अपराध नियन्त्रण सम्बन्धी कानुनी व्यवस्था

अ) वनजन्य तथा वन्यजन्तु सम्बन्धी अपराध

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

१. वन क्षेत्रको जग्गा फाँड्नु, जोत्नु, खन्नु वा आवाद वा त्यस्तो जग्गाको घर छाप्रो बनाउनु ।

२ आगो लगाउनु वा आगलागी हुन जाने कुनै कार्य गर्नु गराउनु ।

३.चौपायालाई निषेधित वन क्षेत्रभित्र पसाउनु वा चराउनु ।

४. वन क्षेत्रबाट पैदावार हटाउनु, ओसार पोसार र विक्री वितरण गर्नु ।

५.रुख वा बिरुवा काट्नु, हाँगाछिमल्नु, खोटो वा बोक्रा झिक्नु वा कुनैपनि प्रकारले नोक्सानी गर्नु गराउनु ।

६. इजाजत प्राप्त गरी रुख काट्नु, ढाल्दा, घिसार्दा वा वन क्षेत्र बाहिर लैजाँदा लापरबाहीसँग अन्य कुनै वन पैदावार हानी नोक्सानी गर्नु ।

७. ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा वा माटो झिक्नु, गोल वा चून पोल्नु वा यी वस्तुहरूबाट अरू तयारी माल बनाउनु वा यी वस्तुहरू सङ्कलन गर्नु ।

८. वन पैदावार लिन पुर्जी पाएकोमा पुर्जीको शर्त उल्लङ्घन गरी निकासी गर्नु ।

९. विदेश निकासी गर्न प्रतिबन्ध लागेका वन पैदावार विदेश निकासी गर्नु ।

१०. वन सिमाना चिन्ह उखेल्नु, सार्नु, फेर्नु, मेट्नु वा बिगार्नु ।

११. नर्सरीमा रहेको वा वृक्षारोपण गरिएको बिरुवा काट्नु, भाँच्नु , उखेल्नु वा अरु कुनै प्रकारले हानी नोक्सानी गर्नु ।

१२. नर्सरी वा वृक्षारोपण गरिएको क्षेत्रका खम्बा,बार त्यस्ता अरू सम्पत्ति बिगार्नु वा चोरी गर्नु ।

१३. टाँचा वा निकासा किर्ते वा काठ खडा रुखमा लगाइएका सरकारी टाँचा, निसान फेर्नु, बिगार्नु वा मेट्नु ।

१४. शिकार खेल्नु, वन्यजन्तुको आखेटोपहार राख्नु, ओसारपसार गर्नु वा बिक्री वितरण गर्नु ।

१५. वन पैदावारमा आधारित उद्योगले प्रचलित कानुन विपरित वन पैदावार राख्नु ।

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

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

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

१९. राष्ट्रिय निकुञ्ज, आरक्षभित्र नेपाल सरकार स्वयम् वा तोकिएको कार्यविधि बमोजिम करार नगरी कुनै प्रकारको सेवा सुविधा सञ्चालन गर्नु ।

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

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

२२.कुनै भूभागमा कब्जा गर्नु, सफा गर्नु, आवाद गर्नु, खेती गर्नु वा कुनै बाली उब्जाउनु वा काट्नु ।

२३. घरपालुवा जीवजन्तु वा पंक्षी चराउनु वा पानी खुवाउनु ।
२४. रुखपालुवा जीवजन्तु वा अन्य कुनै वन पैदावार काट्नु ढाल्नु, हटाउनु, छेक्नु वा वन पैदावार सुक्ने कुनै काम गर्नु वा आगोलगाउनु वा अरु कुनै प्रकारले हानी नोक्सानी पुर्याउनु ।
२५. खानी खन्नु, ढुङ्गा खन्नु वा कुनै खनिज पदार्थ, ढुङ्गा, कङ्कड, माटो वा अन्य यस्तै पदार्थ हटाउनु ।
२६. हातहतियार वा वन्यजन्तु, पंक्षी वा जग्गालाई क्षति पुर्याउनु ।
२७. काजमा खटिएका कर्मचारी वा राष्ट्रिय निकुञ्ज वा आरक्षभित्रको प्रचलित बाटोको यात्रुहरु बाहेक अरुले घरपालुवा वा अन्य किसिमको जीवजन्तु वा अखेटोपहार लैजानु ।
२८. राष्ट्रिय निकुञ्ज वा आरक्षभित्र बग्ने नदी, खोला वा पानीको कुनै स्रोत थुन्नु, फर्काउनु वा त्यसमा कुनै हानिकारक वा विस्फोटक पदार्थहरु प्रयोग गर्नु ।
२९. इजाजतपत्र नलिई नमुना सङ्कलन गर्नु ।
३०. निस्सा वा प्रमाण पत्र नलिई आखेटोपहार (मरेका जीवको शरीरको बाँकि रहेको भाग) राख्नु ।
३१. वन तथा वातावरण मन्त्रालयबाट इजाजतपत्र नलिई अखेटोपहार विक्रि वितरण वा व्यवसाय गर्नु ।
३२.राष्ट्रिय निकुञ्ज, आरक्ष, संरक्षण क्षेत्र वा मध्यवर्ती क्षेत्रको सिमाना बार, पर्खाल, चिन्हपट वा सूचनाहरू नष्ट गर्नु, बिगार्नु, कुरुप पार्नु, हटाउनु वा अन्यथा बाधा अड्चन गर्नु ।

आ.वनजन्य अपराध गर्ने वा अपराधमा संलग्न हुने व्यक्तिलाई हुने सजाय सम्बन्धि कानुनी व्यवस्था

१. वन ऐन, २०७६ अनुसार राष्ट्रिय वन भित्रको जग्गा दर्ता गरे गराएमा उक्त व्यक्तिलाई पाँच वर्षसम्म कैद वा पचास हजार रुपैंयासम्म वा दुवै सजाय हुनेछ ।
२. निषेध गरिएको वन क्षेत्रमा प्रवेश गरेमा त्यस्तो व्यक्तिलाई एक महिनासम्म कैद वा एक हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुबै सजाय हुनेछ ।
३.राष्ट्रिय वन फाँड्ने वा वनक्षेत्रको जग्गा जोत्ने, खन्ने, खनिजकार्य उत्खनन गर्ने, आवाद गर्ने घर छाप्रो बनाउने, व्यवसाय सञ्चालन गर्नेवा अतिक्रमण गर्ने काम गरे गराएमा पाँच वर्षसम्म कैद वा एक लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुबै सजाय गरी सो जग्गामा बनाएको घर वा छाप्रो समेत जफत हुनेछ । त्यस्तो कसुर गर्दा वन पैदावार हटाएको वा नोक्सानी गरेको भए निजलाई सो बापत हुने सजाय समेत हुनेछ ।
४. वनमा आगो लगाउने आगलागी हुन जाने कुनै कार्य गर्ने गराउनेलाई क्षति भएको बिगो असुल गरी तीन वर्षसम्म कैद वा साठी हजारसम्म जरिवाना हुनेछ ।
५. निषेध गरिएको वनक्षेत्र भित्र चौपाया प्रवेश गराएमा वा चराएमा चौपायाको जात र बिगो हेरी प्रति चौपाया पचास हजार रुपैयाँदेखि एक हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ ।
६. राष्ट्रिय वनक्षेत्रबाट वन पैदावार हटाउने, ओसारपसार वा विक्री वितरण गर्ने वा घाटगद्दी राखेको वन पैदावार हटाउने वा चोरी गर्ने, वन क्षेत्रबाट बग्ने नदीबाट ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा वा माटो झिक्ने, गोल वा चुन पोल्ने वा यी वस्तुहरूबाट अरू तयारी माल बनाउने वा सङ्कलन गर्ने र खनिज पदार्थ निकाल्ने वा सङ्कलन गर्ने काम गरेमा वा वन चुन पोल्ने वा यी वस्तुहरूबाट अरू तयारी माल बनाउने वा सङ्कलन गर्ने र खनिज पदार्थ निकाल्ने वा सङ्कलन गर्ने काम गरेमा वा वन पैदावार लिन पाएको पुर्जीको शर्त उल्लङ्घन गरी वन पैदावार नोक्सानी गरेमा कसुरसँग सम्बन्धी वन पैदावार जफत गरी विगोअनुसार एक हजार रुपैयाँदेखि बिगोको दोब्बर जरिवाना वा दुई वर्षसम्म कैद वा दुबै सजाय हुनेछ ।

७. विदेश निकासी गर्न प्रतिबन्ध लागेको वन पैदावार विदेश निकासी गर्नेलाई कसुरसँग सम्बन्धित वन पैदावार जफत गरी तीन वर्षसम्म कैद वा विगोको दोब्बर जरिवाना वा दुबै सजाय हुनेछ ।
८. वन सिमाना चिन्ह उखेल्ने, सार्ने, फेर्ने वा बिगार्ने वा टाँचा वा निसान किर्ते गर्ने वा काठ खडा रुखमा लगाइएका सरकारी टाँचा, निसान फेर्न, बिगार्न वा मेट्न नपाईने ।
९.नर्सरीमा रहेको वा वृक्षारोपण गरिएको बिरुवा काट्ने, भाँच्ने, उखेल्ने वा अरू कुनै प्रकारको नोक्सानी गर्नेलाईप्रति बिरुवाको पाँचसयसम्म जरिवाना हुनेछ र सोही कसुर पुनः गर्नेलाई कसुरको मात्राअनुसार प्रत्येक पटक एक वर्षसम्म कैद वा वीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुबै सजाय हुनेछ ।
१०. शिकार खेल्ने, वन्यजन्तुको आखेटोपहार राख्ने, ओसारपसार गर्ने वा बिक्री वितरण गर्ने काम गरेमा वन्यजन्तु संरक्षणसम्बन्धी प्रचलित कानुनबमोजिम सजाय हुनेछ ।
११.उपभोक्ता समूहका पदाधिकारी वा सदस्यले समूहको हितको नाममा कोषको रकम हिनामिना गर्ने र त्यस्तो समूहको विधान तथा कार्ययोजना विपरीत कुनै कार्य गरेमा विगो भए विगो असुल गरी एक वर्षसम्म कैद वा बीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुबै सजाय हुनेछ ।

पाठ ३२
वृक्षारोपण र जडिबुटी खेती

वनमाआधारित आर्थिक क्रियाकलाप (स्थानीय जडीबुटीहरू सङ्कलन, जडीबुटी नर्सरी, खेती, प्रशोधन, बिक्रीवितरण

राप्तीसोनारीमा उत्पादन हुने जडीबुटीमा असुरो, अमला, हर्रो, बर्रो, विषखपरा, कुरिलो, चिराइतो, भुइँअमला, धतुरो, बर, पिपल, तुलसी, अजम्मरी (पत्थर चट्टा), एलोभेरा आदि देखिएका छन् । अन्य जडिबुटीको पहिचान हुन नसकेका थुप्रै जडिबुटीहरू पनि छन् ।यस क्षेत्रमा आयुर्वेदिक औषधिका कम्पनी वा जडीबुटी प्रशोधन स्थल नभएका कारण उत्पादन हुने जडीबुटीको खासै उपयोग हुन छैन।जडीबुटीको गुणस्तरीय उत्पादनको लागि जनचेतना फैलाउनु आवश्यक छ । नेपालमा अवैध जडीबुटी कारोबार गर्नेलाई जडीबुटी जफत र आवश्यकता अनुसारको दण्ड सजाय गर्ने प्रावधान रहेतापनि यस तर्फ खासै चासो देखाएको पाइन्न । जडीबुटीहाम्रो अमूल्य सम्पदा हो । यसको उत्तम उपयोग हुन आवश्यक छ । हरेक एलोपैथिक उद्योगलाई अनिवार्य आयुर्वेदिक औषधि उत्पादन गर्ने जिम्मा दिएमा नेपाली जडीबुटीले राम्रो स्थान पाउने सम्भावना देखिएको छ । नेपालमा वैदिक आयुर्वेदिक औषधिको अभावमा छिमेकी मुलुकबाट महङ्गो मूल्यमा औषधि खरिद गरेर खान बाध्य पारिएको देखिन्छ ।
जडिबुटीको पहिचानको अभावमा बहुमूल्य औषधि त्यसै खेर गएको अवस्था छ ।त्यसैले सरकारीस्तरबाट जडीबुटीहरूको सङ्कलन, पहिचान र संरक्षण गर्नुपर्छ। परम्परागत वनस्पति सदुपयोग (इथानोवोटानी) सम्बन्धी अध्ययन तथा अनुसन्धान गरी वनस्पति उपयोग सम्बन्धी ज्ञानलाई जीवित राख्नुपर्छ । वनस्पति उद्यानमा फूल, बिरुवाहरूको साथै लोपोन्मुख महत्वपूर्ण अन्य

वनस्पतिहरूको संरक्षणको लागि जर्मप्लाज्म केन्द्र स्थापना गर्नुपर्छ । सम्बन्धित निकायहरूबाट जडीबुटी [Medicinal plants]गैह्रकाष्ठ वनपैदावर[Timber Forest Products] वनस्पतिसम्बन्धी जानकारीको साथै उद्यान निर्माण तथा व्यवस्थापनसम्बन्धी तालिम तथा परामर्श सेवा प्रदान गर्नुपर्छ । जडीबुटी खेती कृषकलाई जडीबुटीका बेर्ना उत्पादन गरी वितरण गर्नुपर्छ ।गुणस्तरीय जडीबुटी खेतीको प्रविधिसम्बन्धि अनुसन्धान र विकास गरी प्रविधि हस्तान्तरण गर्न आवश्यक छ । जडीबुटीको परम्परागत ज्ञान तथा वनस्पति प्रजातिको अभिलेखीकरण गरिराख्नुपर्छ । स्वदेशी शोभनीय फूल बिरुवा अध्ययन अनुसन्धान गर्नुपर्छ । देशमा सबैहुँदाहुँदै पनि बाहिरबाट कच्चा पदार्थ खरिद गरेर ल्याएको कुरा देख्न सकिन्छ ।यस्ता अनेकौं जडीबुटी यहाँ छन् । यस्ता जडिबुटीको उपयोग गाउँघरमा प्रयोग हुन सकिरहेको छैन । जडिबुटी प्रयोग हुन सकेमा अरूको निर्भरमा बाँच्नुपर्ने कुराको अन्त हुने देखिएको छ ।

जडीबुटी सङ्कलन

संकलन

जंगलमा पाइने जडीबुटीहरु लगातार सङ्कलन गर्दा निम्न किसिमका समस्याहरु आइपर्दछन्:

१. वर्षेनी वनको एक क्षेत्रबाट जडीबुटीहरु लगातार सङ्कलन भैरहेमा त्यस क्षेत्रमा पाइने जडीबुटीहरुले आफै बढ्ने प्रयाप्त समय पाउदैनन् जसले गर्दा तिनीहरुको स्तर र संख्या कम हुन जाने सम्भावना हुन्छ । अर्कोतर्फ चाहिने भन्दा बढी सङ्कलन हुन गएमा ती जडीबुटीहरु लोप हुँदै जाने सम्भावना पनि हुन्छ ।

२. सङ्कलन भइसकेका जडीबुटीहरुलाई समयमै राम्ररी सूकाई राख्न नसके जडीबुटीहरुमा कीरा तथा ढूसी लाग्न गई सङ्कलित सम्पूर्ण जडीबुटीहरुलाई नै नास गरिदिन्छ । जसबाट सङ्कलन गर्न लागेको श्रम, समय तथा खर्च आम्दानीको दाँजोमा बढी पर्न जान्छ ।

घ. नेपाल एक पहाडी मूलूक भएको हुँदा यहाँको बाटो घाटो तथा यातायातका आवश्यक साधनहरुको कमीले गर्दा सङ्कलित जडीबुटीहरुलाई देशको एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजाँदा अत्यन्त कठिनाई आइपर्दछ ।

४. सङ्कलित जडीबुटीहरुसँग अन्य विरुवाका अंश पनि मिसिएर (Adultration) आउन सक्तछ, जसले जडीबुटीको शुद्धतामा असर पार्दछ ।

५. अनावश्यक बोट विरुवा तथा पात पतिङ्गरले जडीबुटीहरुलाई छोपी राखेका हुन्छन् ।

६. प्राकृतिक अवस्थामा धेरैजसो जडीबुटीहरु छरिएर उम्रिने हुँदा तिनीहरुको सङ्कलनमा धेरै समय लाग्दछ ।

तसर्थ यी माथिका कठिनाई तथा समस्याहरु समाधान गर्न र देशलाई जडीबुटीको भण्डार बनाई राख्न वनमा पाइने जडीबुटीहरुको दिगो सङ्कलन तथा तिनीहरुको क्रमशः खेती गर्नु अत्यावश्यक देखिन्छ ।

१. सङ्कलन गरिएको वन क्षेत्र केहि वर्ष अनिवार्य रुपले त्यसै छोडिदिनुपर्दछ । यसले गर्दा त्यस क्षेत्रबाट केहि वर्षमा फेरि उच्च स्तरका जडीबुटी प्राकृतिक तवरले पून: उम्रिएको पाउन सकिन्छ । फलत: सधैं एकनासको उच्च गुणस्तर युक्त जडीबुटीहरु सङ्कलन गर्न सकिने हुन्छ ।

२. जलवायु सुहाउँदो माटोमा क्रमिक रुपबाट जडीबुटी खेती गरिएमा थोरै श्रम तथा खर्च लगाई सानो क्षेत्रबाट पनि उच्च गुणस्तर भएको जडीबुटी प्रर्याप्त मात्रामा प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

सकलन गदा ध्यान राख्नुपन कुराहरु

जडीबुटी सङ्कलन योग्य अङ्गहरु कुन कुन हुन् भन्ने ज्ञान हुनु आवश्यक छ । अन्यथा योग्य अङ्ग छुट भई अनावश्यक अङ्गहरु सङ्कलन हुन सक्दछन् । अर्कोतर्फ नचाहिदा भागहरु पनि सङ्कलन हुन गएमा जडीबुटीको उत्पादन तथा गुणमा ह्रास मात्र आउने नभइ त्यस क्षेत्रमा तिनको फेरि सङ्कलन गर्न नसकिने गरी नाश पनि हुन सक्दछ ।

सङ्कलन समय जान्नु नितान्त आवश्यक छ । बेसमयमा सङ्कलन गरिंदा बिरुवा नदेखिने, बिग्रीसकेको, सडेको, हराएको, अरुले सङ्कलन गरिसकेको, राम्रो गुणस्तर नभएको इत्यादि हुन सक्छ ।

सङ्कलन गर्दा जडीबुटीहरुको स्रोत नै लोप हुने गरी गर्नु हुँदैन । सङ्कलित जडीबुटीहरुसँग अन्य अनावश्यक बोट बिरुवाका अङ्ग पनि मिसिएर आउन दिनु हुँदैन ।

सङ्कलित जडीबुटीहरुलाई कुन प्रकारले सुकाउनुपर्ने हो, कसरी जम्मा गरी राख्नु पर्ने हो आदि कुराहरुमा ध्यान दिनु अति आवश्यक छ ।

बिरुवाका अङ्ग, सङ्कलन योग्य समय तथा तरिकाहरुका साधारण नियमहरु

जडीबुटीहरुको प्रयोग गरिने अंग सङ्कलन समय तथा तरिकाहरुमा एक रुपता छैन । तर निम्न लिखित साधारण नियमहरु पालना गर्नु वान्छनीय देखिन्छ ।

१. **जरा र काण्डः** सङ्कलन गर्नु पर्ने जडीबुटीहरुको जरा र काण्ड आश्विन देखि चैत्रको शुरु सम्ममा सङ्कलन गरिसक्नु पर्दछ । यिनलाई खनेर झिकेपछि टांसिएर रहेको माटो झारेर प्राय: जसो पानीमा पखालेपछि मात्र सुकाउनुपर्दछ । यिनको सङ्कलन गरिंदा यसको पूनरुत्थान (प्रजनन्) हुने कुरामा बढी ध्यान दिइनु पर्दछ । बीउको रुपमा रहने जरा तथा काण्ड (गानो) को केही भाग जमिनमुनि छोडिनुपर्दछ जसले गर्दा पछि नयाँ बोट पल्हाएर आउन सकोस । त्यसकारण सङ्कलन गरिंदा काण्डको सबै भाग कदापि खनेर झिक्नू हुँदैन । अतिस, कुट्की, चाँदमरुवा (सर्पगन्धा), जटामसी, पदमचाल, पाषाणभेद, सुगन्धवाल, गुर्जो, पँचऔले, बोझो, भ्याकुर, सतुवा आदि जडीबुटीका जरा तथा काण्ड सङ्कलन गरिन्छ ।

२. **बोकाः** चैत्र महिना अघि नै अर्थात बोटमा पातहरु पलाएर आउनु अघि नै बोका खुर्की झिकी सक्नु पर्दछ ।

३. **पातः** बिरुवामा फूल फुल्नु अघि अथवा सानो बिरुवा भए हांगै समेत काटी पातको सङ्कलन गरिन्छ ।

४. **फूल::** सुख्खा हावा भएको बेला फूल पूरा फक्रिनु अघि टिप्नु पर्दछ । पाइरेथ्रम, सिमल, आदिका फूलहरु सङ्कलन गरिन्छ ।

५. **फलः** फलहरु पूर्ण विकसित भई पाकेको बेलामा टिप्नु पर्दछ । पिपला, बर्रो, हर्रो, कन्टकारी, धतुरो आदिका फलहरु सङ्कलन गरिन्छ ।

६. **बीजः** बोट वा बिरुवाहरुमा फल पाक्ने बित्तिकै अथवा फल पाकी फुटेर छरिनु अगावै टिपी सक्नुपर्दछ । धतुरो, कण्टकारी, सर्पगन्धा आदिको बीज सङ्कलन गरिन्छ ।

७. **सम्पूर्ण बिरुवा वा बिरुवाका अन्य भागः** जस्तै खोटो, गम, रेजिन, चोप, किराका गुंड आदि ।

नर्सरी तथा यसको निर्माण

नर्सरी

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

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

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

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

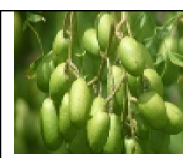
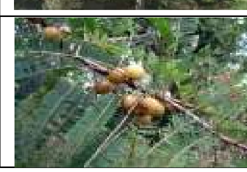
जडीबुटी सङ्कलन कार्य
केहि संरक्षण उपायहरु

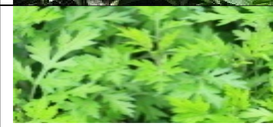
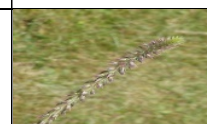
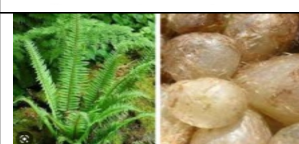
- जडीबुटीहरुको प्राकृ
- सङ्कलन कार्य गर्दा उ
- एकै ठाउँमा प्रत्येक
  सङ्कलन कार्य गर्ने ग
- सङ्कलन कार्य गर्दा
  गर्नु पर्दछ ।
- आउने वर्ष बीउ उ
- माटो मुनिको जरा,
  ।
- मूल्य बढी पाउने आ
- सङ्कलन कार्यका ला
  समयमा कडा रुपले
  रहनु पर्दछ ।
- मूख्य सङ्कलनकर्ताले
  ठेगाना उल्लेख गरी
  हुने देखिन्छ ।
- सङ्कलनकर्ताले पनि
  नियम पालन गरे
  अनुगमन गरिनुपर्दछ
- अत्यधिक रुपमा स
  समयमै पहिचान गर
- त्यस्ता लोप हुन
  जडीबुटीहरुको ठाउँ
- त्यस्ता खेतीहरुलाई
  जानेछ ।
- सङ्कलन गर्दा आफूल
  र वनस्पतिहरुलाई न
- जडीबुटीको वासस्था

- लोप हुन लागेका ज
  गर्नुपर्दछ ।
- सम्पूर्ण जडीबुटीहरुको
- स्थानीय क्षेत्रको जैवि
  जारी गर्नुपर्दछ ।

- सामुदायिक बनको कार्ययोजनामा जडीबुटीहरुको खेती एवं उत्पादन र सङ्कलन कार्य समावेश गरिनु पर्दछ ।
- जडीबुटी सङ्कलन, खेती एवं संरक्षण तालिमहरु सर्वसाधारण जनतालाई सम्बन्धित निकायहरुद्वारा प्रदान गरिनै रहनुपर्दछ ।
- ठाउँ सुहाउँदा जडीबुटीहरुको सामुदायिक वन उद्यमहरु सञ्चालन गर्न सर्वसाधारण, जनप्रतिनिधि, सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह तथा महिला समूहहरुलाई प्रोत्साहित गरिनुपर्दछ ।
- अनुसन्धानका आधारमा मात्र जडीबुटीहरुको प्रतिबन्ध गर्ने कानुनहरु बनाउनु उपयुक्त हुन्छ ।
- राजश्व दस्तूरहरुमा पुनः मूल्याङ्कन गरी बास्तविकताका आधारमा दस्तुरहरु निर्णय हुनुपर्दछ ।
- जडीबुटी प्रर्वधन कार्यका लागि सरकारी नीतिले सघाउ पुर्‍याउनु पर्दछ ।

केही प्रचलित जडीबुटी र तिनीहरूको उपयोगिता

असुरोः-पेटमा जुका परेमा		हर्रो :-खोकी लागेमा	
पिपला :-दम तथा खोकिमा		बर्रो (बरला):-त्रिफला चुर्ण बनाउन	
घ्युकुमारीःपोलेको घाउमा		अमलाः-कब्जियत र खानामा अरुची	

कुरिलो :गर्भवती महिलाको दुध बढाउन		गुर्जो :-जण्डिस र मधुमेह रोगमा	
लेमन ग्रास :-खानामा अरुची		तितेपातीः-घाउ खटिरा भएमा	
बेलः-रगत मासी परेमा		धतुरो :-कपाल झर्ने समस्या	
सर्पगन्धा :-उच्च रक्तचाप		बोझो :-खोकी लागेमा	
तेजपात :-खानामा अरुची		अपामार्ग (दतिवन):-मुखको दुर्गन्ध हटाउन	
सिमल :- गर्मी लागेमा		गाँजा /भाङः-निन्द्रा नलागेमा	
तुलसी :- रुघा खोकी लागि घाँटी बसेमा		आँक : चोट लागेर सुनिएमा	
घोडताप्रे (ब्राह्मी):दिमाग बढाउने		कुकुरदाइनोः-बहु औषधि	
दालचिनीः-अल्काई रोगमा		खयर :-दाँत किराले खाएमा	
सुपारीः-घाउ खटिरा आएमा		पानी अमला :-धेरै तिर्खा लागेमा	
लसुनः-पेटको रोग (ग्यास्ट्रिक)		गन्धे झार : काटेको घाउमा	

निमः-औलो ज्वरोमा		ज्वानो : घाँटी बसेमा	

पाठ ३३
हरित विद्यालय र इकोक्लब

इको क्लब

विद्यार्थीलाई पर्यावरण, प्राकृतिक स्रोत, साधन र यिनीहरुसँगको सह-सम्बन्धबारे जानकारी गराउन र वन्यजन्तुको महत्वबारे सिकाउन सकियो भने उनीहरूमार्फत यो कुरा परिवारमा पुग्छ। त्यसले समाजलाई जैविक विविधताबारे सिकाउँछ । प्रकृतिसँगको खेलवाड बढ्दै जाँदा विपद्हरू आइरहेका छन्। विपदसँग जुध्न क्षमता र सीप चाहिन्छ। यसका लागि बालबालिकालाई समयमै सिकाउनुपर्छ। पृथ्वीको स्वास्थ्यमा परिरहेको असरलाई सुधार गर्न सबैको भूमिका आवश्यक पर्छ। विद्यालयमा अध्ययन गर्ने बालबालिका सहभागी हुने हरित पर्यावरण बारेमा जानकारी गराउने र पृथ्वीलाई जोगाइराख्न काम गर्न सक्ने बिद्यार्थीहरुको क्लवलाई इकोक्लब भनिन्छ । हाल नेपालमा अहिले १४ जिल्लाका ५३२ वटा विद्यालयमा इकोक्लबहरू छन्। ती क्लबमा ३ लाख ५० हजार भन्दा बढी विद्यार्थीहरू संलग्न रहेका छन् ।

इकोक्लबको उद्देश्य

- विद्यालयका बालबालिकालाई वातावरण र जैविक विविधताको बारेमा जानकारी दिने ।
- वातावरण संरक्षणका लागि विभिन्न क्रियाकलाप मार्फतती बालबालिकामा अवलोकन, प्रयोग, संरक्षण, अभिलेखन, विश्लेषण र तर्क गर्ने क्षमता विकास गर्ने ।
- सामुदायिक गतिविधिहरू मार्फत वातावरण र यसको संरक्षणप्रति उचित दृष्टिकोण उत्पन्न गर्न।
- बालबालिकालाई वातावरण र विकाससँग सम्बन्धित समस्याहरूप्रति संवेदनशील बनाउन उनीहरूलाई त्यस्ता ठाउँहरूमा लगेर अवलोकन गराउने ।
- बालबालिकामा तार्किक र स्वतन्त्र सोचको प्रवर्द्धन गर्न ताकि उनीहरू वैज्ञानिक जिज्ञासाको भावनाका साथ उपयुक्त छनौट गर्न सक्षम छन्।
- बालबालिकालाई वातावरण संरक्षणसम्बन्धि परियोजनाहरूमा संलग्न गराएर उनीहरूको दिमागलाई क्रियाशील बनाउने।

इकोक्लव गठन गर्ने तरिका

- यस योजनामा, वातावरणमा रुचि राख्ने सम्बन्धित विद्यालयका ५०-६० विद्यार्थीहरूको इको-क्लब गठन हुनेछ ।
- प्रत्येक इकोक्लबमा एउटै विद्यालयबाट छनोट हुने शिक्षकको जिम्मेवारी हुन्छ ।
- जिल्ला स्तरमा एउटा कार्यान्वयन तथा अनुगमन समिति छ, जसले समय समयमा योजनाको अनुगमन गर्ने, इन्चार्ज शिक्षकहरूलाई तालिमको व्यवस्था गर्ने गर्दछ ।
- प्रदेश स्तरमा एक मुख्य कमिटी पनि छ जसले योजनासम्बन्धि आवश्यक दिशानिर्देश दिने काम गर्छ।प्रशिक्षक शिक्षकहरूको प्रशिक्षण जस्ता सम्बन्धित गतिविधिहरू आयोजना गर्दछ ।

- सङ्घीय स्तरमा यस योजनाको लागि एक मुख्य समिति छ, जसले यस योजनालाई सबै तहमा निर्देशित र व्यवस्थापन गर्दछ ।

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

प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षा सञ्चालन गर्ने विद्यालयहरूले बाली विज्ञान वा पशुपालन विषय सञ्चालन गरेको भए थप बगैचा प्रयोगशालाकोरूपमा तयार गर्नुपर्नेछभनि निर्देशिकामा उल्लेख छ । एक विद्यालय एक बगैंचा तथा बृहत हरित क्षेत्र निर्माण कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउन प्रत्येक विद्यालयमा इकोक्लब गठन गर्ने व्यवस्था पनि निर्देशिकाले गरेको छ ।निर्देशिकाको परिच्छेद ४ मा हरित विद्यालय कार्यक्रमको कार्यक्षेत्रबारे व्यवस्था गरिएको छ । यो परिच्छेदको ४.१ मा विद्यालय परिसरभित्र बगैंचा तथा हरित क्षेत्र निर्माणसम्बनधि कार्यक्षेत्रमा विद्यालयमा हरित बगैंचा, हरित घेराबार(जैविक घेराबार) औषधीजन्य जडीबुटी बिरुवाहरूको बगैंचा, सदावहार तथा मौसमी पूलबारी, फलफूलका बिरुवासहितको बगैंचा हुने उल्लेख छ । यस्तैपरिच्छेदको ४.२ मा विद्यालय सेवाक्षेत्रमा रहेको खाली जग्गामा हरित क्षेत्र निर्माणसम्बन्धि कार्यक्षेत्रको प्रावधान छ । जसमा सार्वजनिक तथा बाँझो सार्वजनिक जग्गामा विभिन्न किसिमका वृक्षारोपण, तरकारी खेती, फलफूल

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

हरित विद्यालय कसरी बनाउने ?

विद्यालयमा हरित बगैंचा हुनु वातावरणको लागि त लाभदायक नै हो । अझ विद्यालयमा हरित घेरावार भएमा उत्तम हुन्छ । यो जैविक घेराबार नै हुन्छ । सदावहार फूलबारी पनि बनाउन सकिन्छ । यदि सो नसकेमा मौसमी फूलबारी पनि त्यत्तिकै सान्दर्भिक हुन्छ । छत, बरण्डा, करिडोर आदिमा गमलामा अर्नामेन्टल बिरुवा तथा आकर्षक फूलका बिरुवाहरू रोप्न सकिन्छ । धुपी, अशोका, वर, पिपल, खरी, साइकस, क्रिसमस रुख जस्ता बिरुवाहरू पनि लाभदायक हुन्छन् । यसका अतिरिक्त फलफूलका बिरुवाहरू ठाउँ अनुसार आँप, लिची, स्याऊ, आरु, आलुबोखडा, नासपति, सुन्तला, अमिला, कागती, अम्बा आदि सहितको फलफूलको बगैंचा तयार गर्न सकिन्छ । यसरी आफ्नै बगैंचाको फूल प्रयोग गरेर विद्यालयमा आयोजना हुने विभिन्न कार्यक्रममा सजावट, अतिथि सत्कार, स्वागत, सम्मान जस्ता कार्यमा माला, बोट बिरुवाका पात प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
विद्यालय सेवाक्षेत्रभित्र रहेको खाली जग्गामा विभिन्न प्रकारका वृक्षारोपण, फलफूल खेती, काष्ठजन्य बिरुवाहरू, जडिबुटी र औषधिजन्य बिरुवाहरू, हरित सडक निर्माण आदि गर्न सकिन्छ । जोस जाँगर र वातावरण हुने भने इको पुस्तकालयको स्थापना गर्न सकिन्छ । यसले शान्त र पठन संस्कृतिलाई आकर्षक बनाउँछ । जैविक सङ्ग्रहालय पनि निर्माण गर्न सकिन्छ । एक्वारियम, हर्बेरियम निर्माण, सङ्कलन र संरक्षण समेत गर्न सकिन्छ ।अबका दिनमा प्रत्येक विद्यालयले विद्यालय परिसरभित्र कम्तीमा एउटा बगैंचा निर्माण गर्नुपर्नेछ । विद्यालयको खाली जग्गाको सही सदुपयोग हुनेछ । खाली जग्गा नभएका विद्यालयले पनि गमला, बोरा, पर्खाल, पूराना बाल्टी, बरण्डा, छत प्रयोग गरेर बगैंचा निर्माण गर्न सकिन्छ । फूलबारी, औषधिजन्य बिरुवाहरू र तरकारी बगैंचासमेत निर्माण गर्न सकिन्छ । जग्गा धेरै हुने विद्यालयहरूले भौगोलिक अवस्था समेतलाई ध्यान दिएर माछापालन र मौरी पालन गर्न सकिन्छ ।
आफ्नो विद्यालयका विद्यार्थी, शिक्षक, कर्मचारी, अभिभावक र समग्र समुदायसमेतमा जनचेतना जगाउन पनि त्यत्तिकै आवश्यक रहन्छ । प्राविधिक तथा व्यवसायिक विषय सञ्चालन गर्ने विद्यालयहरूले बालिविज्ञान वा पशुपालन विषयको प्रयोगात्मक प्रयोगशाला बनाउनु उपयुक्त हुन्छ । यसले अर्कोतिर विद्यालय र अभिभावकमा समेत हरियाली प्रवर्धनसँगै जीवजन्तु र चराचुरुङ्गीको संरक्षण गर्नुपर्छ भन्ने भावना जागृत गराउन सक्छ ।

पाठ ३४
दिगो विकास र स्थानीय सरकार

विकासका क्रियाकलापहरु सञ्चालन गर्दा भावी पुस्ताको आवश्यक्तासंग सम्झौता नगरिकन वर्तमान पुस्ताको आवश्यक्ता र आकाङ्क्षा परिपूर्ति गर्ने विधिको अवलम्बन गर्नु नै दिगो विकास हो । अर्थात विकासको प्रतिफल वर्तमान पुस्ताका हामीलेमात्रै हैनकि हाम्रा भावी पुस्ताहरुले पनि देख्न र उपभोग गर्न पाउनुपर्छ भन्ने हो । वास्तवमा यो पृथ्वी हाम्रोलागि र आजकोलागि मात्र नभइ सबैको लागि र भोलिका लागि पनि हो भन्ने मान्यता यसले राख्दछ ।दिगो विकास भन्ने शब्दको प्रयोग सर्बप्रथम बार्बरा वार्डले प्रयोग गरेको मानिन्छ । यसमा दुईवटा शब्द दिगो र विकास मिलेर बनेको छ । दिगो भन्नाले दिर्घकालिन, टिकाउपूर्ण,धान्न सकिने र सन्तुलित भन्ने बुझिन्छ भने विकास भन्नाले सम्वृध्दी,छनोटको अवसरमा बृध्दी,अपेक्षित अवस्थातर्फको यात्रा भन्ने बुझिन्छ । संयुक्त राष्ट संघले दिगो विकासका लागि देहाय अनुसारका १७ वटा लक्ष्यहरु निर्धारण गरेको छ :

१.गरिबीको अन्त्य
२.भोकमरीको अन्त्य
३.स्वस्थ र समुन्नत समाज
४.गुणस्तरीय शिक्षा
५.लैङ्गिक समानत
६.स्वच्छ पानी र सरसफाइ
७.स्वच्छ उर्जामा सहज पहुँच
८.मर्यादित रोजगार र आर्थिक बृध्दी
९.उद्योग,पूर्वाधार र नवीन योजना
१०.असमानता न्यूनीकरण
११. दिगो सहर समुदायहरु
१२. जिम्मेवारीपूर्ण उपभोग तथा उत्पादन
१३. जलवायु परिवर्तनमा तत्काल पहल
१४. जलमुनिको जैबिक विविधता संरक्षण
१५. जमिनमाथिको जैबिक विविधता संरक्षण
१६.शान्ति समाज र उत्तरदायी संस्था
१७.दिगो विकासका लागि विश्व समझदारी

यी लक्षहरु प्राप्त गर्न नेपालले पनि दिगो विकासका लक्षहरु निर्धारण गरेको छ ।

नेपालको दिगो विकासका लक्ष्यहरु

- कुपोषण घटाउने ।
- मातृमृत्यु दर प्रत्येक १लाखमा ७० मा झार्ने ।
- नवजात शिशुको मृत्यु दर १ प्रतिशतभन्दा कम गर्ने ।
- सर्ने र नसर्ने रोगको प्रकोप एकतिहाइ भन्दा कमगर्ने ।
- ९० प्रतिशतसम्म सुरक्षित प्रसुति सेवा कायम गर्ने ।
- कक्षा ८ सम्म ९५ प्रतिशत भर्ना दर कायम गर्ने ।

- ९० प्रतिशत बालबालिकालाई पूर्ण प्राथमिक शिक्षा प्रदान गर्ने ।
- शतप्रतिशत घरधुरीलाई पाइप मार्फत खानेपानी सेवा उपलब्ध गराउने ।
- सबै समुदायमा खुल्ला दिसामुक्त क्षेत्र बनाउने ।
- कृषि र निर्माण क्षेत्रमा ५ देखि १० प्रतिशतको बृध्दी गर्ने ।
- कम्तीमा ७ प्रतिशतको आर्थिक बृध्दी हासिल गर्ने ।
- बहुआयामिक गरिबी ११ प्रतिशतमा कायम गर्ने ।
- सडक घनत्व हालको ०.५वर्ग कि.मि. बाट ५ वर्ग कि.मि. बनाउने ।
- ६० प्रतिशत नागरिकलाई सुरक्षित आवास उपलब्ध गराउने ।
- उपभोग असमानता सूचक ०.३३ बाट ०.१६ मा झार्ने ।
- ५० प्रतिशत सडक अन्तराष्ट्रिय मापदण्डको बनाउने ।
- ५० वटा स्याटलाइट सहर विस्तार गर्ने ।
- जैविक इन्धन उपयोग १५ प्रतिशत कायम गर्ने ।
- ४५ प्रतिशत वनक्षेत्र सामुदायिक व्यवस्थापनमा लैजाने ।
- पारदर्शिता र जवाफदेहिता स्केल ३ बाट ५ पुर्‍याउने ।
- सुशासन ०.८३ बाट २.५ पुर्‍याउने ।
- ९९ प्रतिशत घरधुरीलाई विद्युत दाउरा प्रयोग १० प्रतिशतमा सिमितगर्ने ।
- सबैलाई गुणस्तरीय शिक्षा ,पूर्ण साक्षारता र प्राथमिक शिक्षा सुनिश्चित गर्ने ।
- संसद र निजामति सेवाको निर्णायक तहमा ४० प्रतिशत महिला कोटा सुनिश्चित गर्ने ।
- सामाजिक ,आर्थिक र राजनीतिक सशक्तिकरण सूचक ०.७० प्रतिशत कायम गर्ने ।

नेपालले राखेका दिगो विकासका लक्ष्यहरु प्राप्त गर्न स्थानीय सरकारहरुको महत्वपूर्ण भूमिका र जिम्मेवारी रहने भएकाले स्थानीय सरकारहरुले आफुले योजनाहरु निर्माण गर्दा, नीति र नियमहरु बनाउँदा यिनै कुराहरुलाई मध्य नजर गरेर काम गर्न सकिएमा दिगो विकासमा सघाउ पुग्नजाने भएकाले स्थानीय सरकार यस कुरामा गम्भीर हुन जरुरी छ ।

पाठ ३५

हरितगृह निर्माण योजना रदिगो विकास

हरितगृह निर्माण योजना भनेको हरितगृह (Greenhouse) निर्माण गर्न आवश्यक तयारी, स्रोत व्यवस्थापन, र निर्माण प्रक्रियाको विस्तृत योजना हो। यो योजनाले हरितगृह निर्माणलाई सफल र प्रभावकारी बनाउँछ। यहाँ हरितगृह निर्माण योजनाका मुख्य चरणहरू प्रस्तुत गरिएका छन् ।

१. स्थान छनोट
उपयुक्त स्थान चयन: दिनभरि पर्याप्त सूर्यप्रकाश हुने स्थानमा हरितगृह निर्माण गर्ने। यसले हरितगृहलाई उज्यालो र उर्जा-सक्षम बनाउँछ ।

पानीको पहुँच: सिंचाईको लागि पानी सजिलै उपलब्ध हुने स्थान छनोट गर्नुपर्छ। यो ड्रिप इरिगेसन, वर्षाजल संकलन प्रणालीको लागि पनि आवश्यक छ ।

हावा प्रवाह: अत्यधिक हावा वा आँधीबाट बच्न सुरक्षित स्थान चयन गर्नुपर्छ ।

२. बजेट योजना
स्रोतको बजेट निर्धारण: हरितगृह निर्माण, सामग्री खरिद, र उपकरणहरूको लागि बजेट तय गर्ने ।

दीर्घकालीन मर्मतसम्भारको लागत: सञ्चालन र मर्मतसम्भारका लागि आवश्यक लागत पनि योजनामा समावेश गरिन्छ ।

३. डिजाइन र संरचना चयन
फ्रेम सामग्री: स्टिल, एल्युमिनियम, वा बाँसको फ्रेम चयन गर्ने। बजेट र दीर्घकालीन उपयोगिता अनुसार फ्रेम छनोट गरिन्छ ।

आवरण सामग्री: प्लास्टिक, पाॅलीकार्बोनेट, वा ग्लास जस्ता सामग्री छनोट गर्ने, जसले प्रकाशको पास हुन मद्दत गर्छ।

उचाइ र आकार: हरितगृहको प्रकार र उद्देश्यअनुसार उचाइ र आकार निर्धारण गर्नुपर्छ।

४. तापमान र भेन्टिलेसन (हावा चल्ने) प्रणाली
तापक्रम नियन्त्रण: हिटर र फ्यानजस्ता ताप नियन्त्रण उपकरणको आवश्यकता भए अनुसार योजना बनाउने।

भेन्टिलेसन प्रणाली: प्राकृतिक वा यान्त्रिक भेन्टिलेसन प्रणालीको स्थापना गरिनेछ, जसले हरितगृहभित्रको तापमान र आर्द्रतालाई सन्तुलित राख्छ ।

५. सिंचाई र जल व्यवस्थापन

- ड्रिप इरिगेसन प्रणालीको व्यवस्था गर्ने, जसले पानी बचत गर्न र बालीलाई आवश्यक मात्रामा पानी दिन मद्दत गर्छ ।
- वर्षाजल संकलन प्रणाली पनि योजना बनाइन्छ, जसले पानीको अभावमा हरितगृहलाई दीर्घकालसम्म चलाउन मद्दत गर्छ ।

६. मल र पोषण व्यवस्थापन
जैविक मल प्रयोग: हरितगृहमा कम्पोस्ट र जैविक मल प्रयोग गर्ने व्यवस्था गर्ने, जसले बालीलाई स्वस्थ र गुणस्तरीय बनाउँछ ।

पोषणको नियमितता: विभिन्न फसललाई आवश्यक पर्ने पोषक तत्वको समय-समयमा आपूर्ति दिने योजना बनाइन्छ ।

७. कीट व्यवस्थापन योजना

जैविक कीट नियन्त्रण प्रणाली: हरितगृहभित्र हानिकारक कीटनाशकको प्रयोग घटाएर जैविक कीट नियन्त्रण विधिहरू प्रयोग गर्ने ।

जाल वा जाली व्यवस्था: हरितगृहको संरचनामा जाली प्रयोग गरेर कीटहरूको प्रवेश रोक्न योजना बनाइन्छ ।

८. फसल छनोट र व्यवस्थापन

फसल चयन: उच्च मूल्यका फसल, जस्तै तरकारी, फलफूल, र फूलहरूको उत्पादनलाई प्राथमिकता दिने। स्थानीय बजारको माग अनुसार फसल छनोट गरिन्छ ।

निगरानी र मापन: तापक्रम, आर्द्रता, पानी, मल, र प्रकाशको नियमित निगरानीको व्यवस्था गर्ने ।

९. जनशक्ति र तालिम योजना

कृषक प्रशिक्षण: हरितगृह सञ्चालन गर्न आवश्यक प्रविधि र ज्ञान दिने तालिमको व्यवस्था गर्ने ।

प्राविधिक सहयोग: मर्मत, हेरचाह, र उत्पादकत्व बढाउन प्राविधिक सहयोग आवश्यक पर्छ।

१०. पर्यावरणीय प्रभाव मूल्याङ्कन

पर्यावरणमैत्री प्रविधि: हरितगृहको लागि सौर्य ऊर्जा, जैविक मल, र अन्य वातावरणमैत्री प्रविधिहरू अपनाउने योजना बनाउने ।पानी र ऊर्जा बचत उपायहरूलाई प्राथमिकता दिने ।

११. समय-सीमा

निर्माण कार्यको लागि समय-सीमा निर्धारण गरी कार्य सम्पन्न गर्ने। यसले बजेट र स्रोतहरूको प्रभावकारी व्यवस्थापनमा मद्दत पुर्याउँछ ।

१२. निरन्तर मूल्याङ्कन र सुधार

समीक्षा: निर्माण कार्य समाप्त भएपछि नियमित निरीक्षण र समीक्षा गर्ने ।

सुधारको योजना: हरितगृहको उत्पादकत्व र दिगो व्यवस्थापनका लागि निरन्तर सुधारको योजना बनाइन्छ ।

दिगो विकास

दिगो विकास (Sustainable Development) भनेको यस्तो विकास हो, जसले वर्तमान आवश्यकतालाई पूरा गर्दै भविष्यको आवश्यकता र स्रोतलाई पनि ध्यान दिन्छ। यसले वातावरण, समाज, र अर्थतन्त्रको दीर्घकालीन सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्दछ।

वातावरण संरक्षण: हरितगृहबाट जैविक खेतीको प्रवर्द्धन गर्न सकिन्छ, जसले माटोको गुणस्तर, पानीको उपयोगिता, र जैविक विविधतालाई संरक्षण गर्दछ।

आर्थिक सुदृढता: दीर्घकालीन कृषि प्रणालीले स्थिर र भरपर्दो आय दिन्छ।

सामाजिक समृद्धिः हरितगृहबाट उत्पन्न रोजगारीले स्थानीय समुदायलाई आर्थिक रूपमा सशक्त बनाउँछ।

निष्कर्षमा:
हरितगृह निर्माणयोजना र दिगो विकासले वातावरणीय, सामाजिक, र आर्थिक पक्षलाई सन्तुलित रूपमा सम्बोधन गर्दै, दीर्घकालीन रूपमा कृषि, वातावरण, र समुदायको समृद्धिमा योगदान पुर्याउँछ।

पाठ ३६
पानीको दिगो विकास र स्रोत संरक्षणका उपायहरु

पानीको दिगो विकास भनेको के हो ?
पानीको दिगो विकास भन्नाले आजको हामीलाई चाहिने पानीको आवश्यकता पूरा गर्दै भविष्यको लागि पनि पानीका स्रोतलाई सुरक्षित राख्ने प्रक्रिया हो। यसको उद्देश्य पानीको स्रोतलाई जोगाएर मितव्ययिता अप्नाउनु र पानीको पुनःप्रयोगलाई बढावा दिनु हो। उदाहरणका लागि, वर्षाको पानी सङ्कलन गर्ने, सफा पानीको अनावश्यक खपत घटाउने, र प्रयोग भइसकेको पानीलाई प्रशोधन गरेर पुनः प्रयोग गर्ने जस्ता उपायहरु अपनाएर पानीको दिगो विकास गर्न सम्भव छ।

पानीको दिगो विकासको महत्व :
पानी पृथ्वीका सबै जीवहरुको जीवन आधार हो । हामी दैनिक रूपमा पिउन, खाना बनाउन, नुहाउन, सरसफाइ गर्न, खेती गर्न, र कारखाना चलाउन आदि कार्यहरु गर्न पानीको प्रयोग गर्छौं। तर, जनसङ्ख्याबढ्दै जाँदा र वातावरण परिवर्तन हुँदै जाँदा पानीका स्रोतहरुघट्दै गइरहेका छन् । यदि हामीले पानीलाई ख्याल नगरी प्रयोग गरिरह्यौं भने भविष्यमा यसलेठुलो सङ्कट सृजना गर्छ । त्यसैले पानीको दिगो विकासले नै आज र भोलिका लागि पर्याप्त पानी जोगाउने उपयुक्त उपाय हो । पानी विकासको एक महत्वपूर्ण पूर्वाधार हो । मानिसका लागि पानी अति आवश्यक हुन्छ ।

हाम्रो देश जलस्रोतको धनी देश भएकाले जलस्रोतको उपलब्धता नै हाम्रो देशको अर्थतन्त्रको बलियो आधार स्तम्भ पनि हो । हाम्रो देश नेपाल कृषि प्रधान देश भएकाले पनि पानीको दिगो विकास र पानीका मुहानहरूको संरक्षणले देशको आर्थिक विकासमा महत्वपूर्ण आधार सृर्जना गर्छ । पानीको दिगो विकासले पानीका मुहानहरू संरक्षित हुनका साथै प्राकृतिक स्रोत साधनको उचित प्रयोग हुने हुँदा वातावरण संरक्षण र प्रवर्धनमा सहयोग पुग्छ । यसले मानव र प्रकृतिबीचको सम्बन्ध सकारात्मक बनाउन पनि सहयोग गर्दछ । यदि हामीले पानीको दिगो विकास गर्न सक्यौं भने यसले वर्तमानमा मात्र नभई भावी पुस्ताका लागि पनिपानीको आवश्यकता परिपूर्ति गर्न सहयोग पुर्याउँछ ।

नेपालमा पानीको दिगो विकासका समस्याहरुः
हाम्रो देशमा स्वच्छ खानेपानीको अभाव छ । यहाँ प्रशस्त नदीनालाहरू छन् तर खानेपानीको समस्या भने दिनानुदिन जटिल बन्दै गइरहेको छ । यसो हुनमा अव्यवस्थित सहरीकरण, मानव बस्तीको विस्तार, फोहोरमैला उचित व्यवस्थापनको अभाव, जलाशय तथा वातावरण प्रदूषण आदि प्रमुख समस्याका रूपमा रहेका छन् । त्यसैले स्वच्छ र सुरक्षित खानेपानीको आपूर्ति व्यवस्था गर्न र खानेपानीका स्रोतहरूको संरक्षण गर्न पानीको दिगो विकास नै आजको मुख्य आवश्यकता हो ।

नेपालमा पानीको दिगो विकासका प्रयासहरुः

पानीको दिगो विकासको महत्वलाई प्रथामिकता दिँदै नेपाल सरकारले १६ औँ योजनामा पानीको दिगो विकास गर्न जलाधार क्षेत्रको संरक्षण गरी पानीका स्रोतहरू सुक्ने तथा भूमिगत पानी सतह गहिरिने कुरालाई न्यूनीकरण गर्नका साथै जल प्रदूषण नियन्त्रण गर्ने लक्ष्य लिएको छ । नेपालको संविधान २०७२ ले व्यवस्था गरेबमोजिम सबै नागरिकको स्वच्छ खानेपानीको पहुँचलाई मौलिक अधिकारका रूपमा सुनिश्चित गरेको छ । हालसम्ममा हाम्रो देशमा करिब ९५ % जनसङ्ख्यालाई खानेपानी उपलब्ध गराएको तथ्याङ्क रहेको छ ।

दिगो विकासका लक्ष्यअन्तर्गत खानेपानी तथा सरसफाईमा सबैको पहुँचको सुनिश्चितता गर्ने लक्ष्यका रुपमा लक्ष्य नम्बर ६ निर्धारण गरी पानीको दिगो विकासलाई समावेस गरेको देखिन्छ । नीतिगत रूपमा नेपालमा पनि जलस्रोत ऐन २०४९ जलस्रोत नियमावली २०५० खानेपानी नियमावली २०५५ तर्जुमा भई खानेपानी तथा सरसफाई क्षेत्रको विकास तथा संरक्षणका प्रयासहरु भइरहेका छन् । सरकार एक्लैको प्रयासबाट मात्रै पानीको दिगो विकास सम्भव हुँदैन । यसका लागि तहका सरकार,उपभोक्ता, गैरसरकारी संघसंस्थाहरू मिलेर नेपालमा भएको खानेपानीको समस्याको समाधानका लागि एकीकृत प्रयास गदै पानीको दिगो विकास गर्नु आवश्यक पर्छ ।

पानीको दिगो विकासका मुख्य उपायहरू

यहाँ पानीको दिगो विकास गर्न सकिने केही मुख्य उपायहरू यसप्रकार छन :

पानीका स्रोतहरु जोगाउने:

- नदी, पोखरी, तलाउ र भूमिगत पानीका स्रोतलाई प्रदूषणबाट जोगाउनु पर्छ।
- पानीका स्रोतमा फोहोर फाल्नु हुँदैन र यसलाई नियमितरुपमा सफा राख्नुपर्छ।

वर्षाको पानी सङ्कलन गर्ने :

- पानीको अभाव भएका क्षेत्रमा वर्षाको पानी सङ्कलन गरेर जमिनमा जम्मा गर्न सकिन्छ।
- यो पानी पछि आवश्यक परेको बेला प्रयोग गर्न सकिन्छ र यसले भूमिगत पानीको मात्रा पनि बढाउँछ।

प्रयोगमा मितव्ययिता अपनाउने :

- पानी अनावश्यक रूपमा खेर नफाल्ने जस्तैः नुहाउँदा धेरै समय धारा खोल्नुको सट्टा सीमित मात्रामा प्रयोग गर्ने।
- ब्रस गर्दा, हात धुँदा, र अन्य काम गर्दा पानी बचाउने बानी बसाल्ने।

पुनःप्रयोग र प्रशोधन:

- प्रयोग भइसकेको पानीलाई सफा गरेर फिर्ता प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- उदाहरणका लागि, भान्साको पानीलाई बगैंचामा सिंचाइगर्ने कमर्यमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

जनचेतना फैलाउने :

- पानीको महत्व र यसको संरक्षणबारे परिवार, साथीभाइ, र समुदायलाई जानकारी दिने।
- सबैले मिलेर पानी जोगाउने र भविष्यका लागि पानीको संरक्षण गर्ने बानी बसाल्ने।

पानीको दिगो विकासका फाइदाहरु :

भविष्यका लागि पानीका स्रोतहरुको संरक्षण भइरन्छन्: हामीले अहिले पानी जोगाएमा भविष्यमा पनि सबैलाई सफा पानी पिउन पाइनेछ।

स्वास्थ्यमा सुधार आउँछ: सफा पानीले स्वास्थ्य राम्रो रहन्छ, र सफा पानीको उपलब्धताले धेरै रोगहरुबाट बच्न सकिन्छ।

पर्यावरणीय सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छ: जब पानीका स्रोतहरू संरक्षण गरिन्छ, यो जैविक विविधता कायम राख्न र पर्यावरणीय सन्तुलन बनाउन सहायक हुन्छ।

पानीको खपतमा मितव्ययिता गर्न सिकाउँछ:दिगो विकासले हरेक व्यक्तिलाई जिम्मेवार बनाउँछ र आवश्यकताअनुसार मात्र पानीको खपत गर्न सिकाउँछ।

निष्कर्ष, पानीको दिगो विकासले आज र भविष्यका लागि पानीलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छ। हरेक व्यक्तिले सजग भएर पानीको मितव्ययिता र संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्छ। यसले हामी र भविष्यका लागि पानीको स्रोतलाई बचाएर राख्न ठूलो सहयोग पुर्याउँछ।

जलस्रोत संरक्षणका उपायहरु

जलस्रोत संरक्षण भन्नाले पानीका स्रोतहरूको संरक्षण गर्ने र तिनको उचित व्यवस्थापन गर्ने प्रक्रियालाई जनाउँछ। यसको मुख्य उद्देश्य पानीलाई भविष्यका पुस्ताका लागि पनि बचाइराख्नु र अहिलेको समयमा पनि त्यसको सही प्रयोग गर्नु हो।

जलस्रोत संरक्षण गर्नका लागि केही महत्वपूर्ण उपायहरू

१. वर्षाको पानी संकलन गरेर प्रयोग गर्न सकिन्छ, जसलाई वर्षा पानी संकलन प्रणाली भनिन्छ। यो प्रणालीले भूमिगत पानीको स्तर बढाउन मद्दत गर्छ।

२. दैनिक जीवनमा पानीको सदुपयोग गर्न आवश्यक छ। जस्तै, नुहाउँदा, दाँत माझ्दा र भाँडा माझ्दा पानी खेर जान दिनु हुँदैन।

३. कृषिमा ड्रिप इरिगेसन जस्ता प्रविधिहरूको प्रयोगले पानीको खपत कम गर्न सक्छ। यसले थोरै पानीमै बढी उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ।

४.पानीका मुहान तथाखोलानालाहरूमा फोहोर फाल्न हुँदैन र वातावरणीय सन्तुलन कायम गर्न रूखरोपणको अभियानमा पनि ध्यान दिनुपर्छ।

जलस्रोत संरक्षणका अन्य उपायहरू यसप्रकार छन् :

१. पानीको पुनःप्रयोग र पुनर्चक्रण (रिसाइक्लिङ) गर्नुपर्छ। जस्तै, फोहोर पानीलाई फिल्टर गरेर बगैंचा सिंचाइ वा अन्य कार्यहरूमा पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ।

२.वर्षाको पानी संकलन प्रणाली जस्तै ट्याङ्कीहरू वा पोखरीहरूमा पानी सङ्कलन गरेर भूमिगत पानीको मात्रा बढाउन सकिन्छ।

३. पानीको अनावश्यक खपत कम गर्नुपर्छ। जस्तै, नुहाउँदा वा भाँडा माझ्दा धारो बन्द गरेर पानीको खपत कम गर्न सकिन्छ।

४. उद्योग र कृषि क्षेत्रमा पानीको उचित व्यवस्थापन र प्रविधिहरूको प्रयोगले पनि पानीको खपत घटाउन मद्दत पुर्याउँछ, जस्तै ड्रिप इरिगेसन।

५. पानी प्रदूषणबाट जोगाउन फोहोरलाई खोलानालाहरूमा नफाल्ने र जैविक विविधता जोगाउने काम गर्नुपर्छ।

यी उपायहरूले जलस्रोतहरूको दीर्घकालीन संरक्षणमा ठूला फाइदाहरू पुर्याउँछन्।

पाठ ३७
फोहर व्यवस्थापन

फोहोर मैलाको वर्गीकरण तथा व्यवस्थापन र हाम्रो भूमिका

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

ठोस फोहोर मैलाः

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

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

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

क)भान्साःहरेक घरका भान्साहरूबाट हरेक प्रकारका फोहोरमैला निकिन्छन् । भान्साबाट निस्किने फोहोर वस्तुहरूमा तरकारी कलाएका बोक्रा, तरकारी खुर्केका भूस, विग्रीएका वा कुहिएका बासी

खाना, खरानी, कोइला, तरकारी मुठ्ठा पारेका पराल, भिमल, र अन्य बान्ने वनाएका त्यान्द्रा, पोको परेर ल्याएका कागज, बट्टा, प्लाष्टिक झोला, धूलो कसिङ्गर, आदी । यस्ता वस्तुहरूलाई जथाभावि र जहाँ पायो त्यही फालेमा फोहोर मैलाका रुपमा रही रहन्छन् । यी फोहोर नै भान्साबाट निस्किने फोहोर हुन् । यसलाई राम्रोसँग तहलगाउन पर्दछ ।

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

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

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

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

छ) **फोहोरबाट हानी नोक्सानी** :फोहरमैला मानव स्वास्थ्यको लागि मात्र हानिकारक नभई वातावरणकै र विश्व ब्रह्माण्डकै लागि हानिकारक वस्तु हो । फोफाहोर मैला जतातती फाल्ने वा गर्नाले वातारण नै अशोभनिय देखिनुका साथै गन्हाउने हुन्छ । दुर्गन्धको थुप्रोमा झिङ्गा भन्किने र झिङ्गाले फोहोरमा रहेका किटानुहरूलाई सारेर विभिन्न प्रकारका ठाउँहरुमा फैलाउने गर्दछ । फोहोरमैला पानीमा फ्याकेमा झन् पानी नै दूषित भई त्यस्तो पानीको प्रयोगबाट सारा प्राणीलाई नै पानीबाट सबै विभिन्न प्रकारका रोगहरू लाग्न सक्दछन् ।आज भन्दा केही समय अगाडि वा पहिले पहिले फोहरलाई जलाउनुपर्ने काम राम्रो मानिन्थ्यो । तर आजभोलि आएर फोहोरमैला र प्लास्टिक जलाउनुले वायुमण्डलमा कार्बोनको मात्रा अत्यधिक बढी भई वातावरण नै दुषित बनाई सबै जिवित प्राणीलाई हानी नोक्सानी पुर्याउने कुरो वैज्ञानिकहरूले नै भन्न थालेका छन् ।

फोहोर मैला व्यवस्थापन गर्ने कार्य र उपायहरूः दोकान पसलहरूमा सामान किन्न आउँदा सामान किन्ने व्यक्तिले आफैंले सामान राख्ने झोला वा अन्य कुनै भाँडो लिएर बजार जानु उचित हुन्छ ।

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

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

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

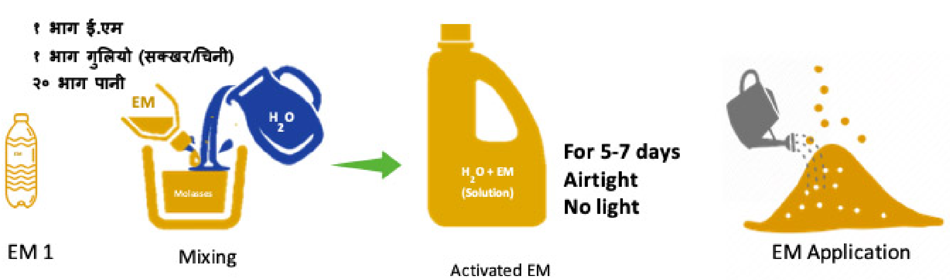
कुहिने फोहर राख्दा खेरितरकारी केलाई बाँकी भएका वस्तुहरू ससाना टुक्रा पारी राख्नाले कम्पोस्ट मल बनाउन निकै सजिलो हुन्छ । नकुहिने वस्तुहरू जस्तै प्लास्टिक, कागज, धातु, रबर, शिशा, कपडा, विद्युतीय उपकरणहरूआदिलाई पनि सफा र सुख्खा बनाइ राख्नुपर्छ । यसरी सङ्कलन गर्ने बानी बसाल्दा घर सफा हुनका साथै परिवारका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

३.कुहिने वस्तुहरूबाट घरमै कम्पोष्ट मल उत्पादन गर्ने :भान्सामा एउटा सानो प्लाष्टिकको बाल्टिन वा डष्टबिनको प्रयोग गर्ने र कुहिने वस्तुहरू मात्र छुटै सङ्कलन गर्ने ।भान्सामा बचेको खानेकुरा, जुठो भाँडा माझेपछिको भात तरकारी सबैको मल बनाउन सकिन्छ ।

क.कम्पोस्ट बिनको जोहो गर्ने[Preparation of Compost Bin]:घरमा ५-६ जनाको परिवार भएमा भान्साबाट निस्कने कुहिने वस्तुहरूबाट कम्पोष्ट मल उत्पादन गर्न करिब १०० लिटरको कम्पोष्ट बिन बजारमा किन्न पाईन्छ । यदि त्यो भन्दा बढीको परिवार भए दुईटा त्यस्तो कम्पोष्टबिन राखेर

पनि गर्न सकिन्छ । स्थानीय निकाय वा नगरपालिकाहरूले पनि सहुलियत दिएर यस्ता बिनहरू वितरण गर्ने गरेका छन् ।

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



कम्पोष्ट बिनमा राख्ने तरिका :

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

- तापक्रम मापन (Temperature):माथि उल्लेख गरे अनुसार मिलाई राखेको खण्डमा ३-४ दिनपछि निरीक्षण गर्दा मलमा तापक्रम बढेको हुनुपर्छ । यदि तापक्रम बढेको छैन भने प्रक्रिया मिलेको छैन भनेर बुझ्नुपर्छ । तापक्रम क्रमश: बढ्दै गएर ५०-६५ डिग्री सेन्टिग्रेड सम्म पुग्छ । यसरी तापक्रम बढ्ने कम्पोष्ट बिनमा भाँडोको साईज अनुसार दुईतिहाई भाग भरिसकेपछि हुन्छ । कम्पोष्ट मल बन्न अरू २०-२५ दिन लाग्छ ।

- कम्पोष्ट मल निकाल्ने तरिका (Compost Harvest):माथिबाट राखेको वस्तुहरू विखण्डन भई तल मल बन्दै आएको (माटो जस्तै रङ) लेयर देखापर्छ । त्यसलाई तल तल्लाको प्वालबाट एल आकारको हुकको प्रयोगले बिस्तारै माथि फर्काई माथिको तल्लाको मल निकाल्न सकिन्छ र जालीले चाली वा नचालिकन पनि मलको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

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

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

पाठ ३८
फोहर व्यवस्थापन र प्रदुषण न्यूनिकरणमा संघसंस्थाको भूमिका

फोहोर व्यवस्थापन र प्रदूषण न्यूनीकरणमा स्थानीय स्तरमा संघसंस्थाहरूको भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ। स्थानीय संघसंस्थाहरूले जनचेतना, स्रोत व्यवस्थापन, र स्थानीय जनसहभागिताको माध्यमबाट समाजमा सकारात्मक प्रभाव ल्याउन सक्छन्।

यहाँ स्थानीय संघसंस्थाहरूले फोहोर व्यवस्थापन र प्रदूषण न्यूनीकरणमा गर्न सक्ने भूमिका उल्लेख गरिएको छ :

१. जनचेतना र शिक्षाको प्रबर्द्धन

- *जनचेतना कार्यक्रम:* संघसंस्थाहरूले समुदायमा जनचेतना कार्यक्रमहरू (जस्तै, वर्कशप, सेमिनार, तथा प्रशिक्षण) सञ्चालन गर्न सक्छन् जसले फोहोर व्यवस्थापन र प्रदूषणको हानिबारे जानकारी दिन्छ ।
- *विद्यालय र कलेज कार्यक्रम:* विद्यार्थीहरूलाई फोहोर व्यवस्थापन र प्रदूषण न्यूनीकरणको महत्त्व बुझाउन शिक्षा र प्रशिक्षण प्रदान गर्न संघसंस्थाले भूमिका खेल्न सक्छ ।
- *सूचनाको पहुँच:* पोस्टर, ब्यानर, सामाजिक सञ्जाल तथा डिजिटल मिडियाको प्रयोग गरेर स्थानीय जनतालाई सचेत गराउन संघसंस्थाहरू सक्रिय रहन सक्छन् ।

२. फोहोर व्यवस्थापनमा जनसहभागिता प्रोत्साहन

- *फोहोर वर्गीकरण:* संघसंस्थाहरूले घरघरमा पुगेर जैविक (बायोडिग्रेडेबल) र अजैविक (नन-बायोडिग्रेडेबल) फोहोर वर्गीकरणको प्रशिक्षण दिन सक्छन् ।
- *पुनः प्रयोग र रिसाइकल:* पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने सामग्रीलाई रिसाइकल गर्न र व्यवस्थापन गर्न सहयोग पुर्याउन सकिन्छ ।
- *घरेलु जैविक मल:* घरबाट निस्कने जैविक फोहोरबाट कम्पोस्ट मल बनाउने विधिका लागि जनतालाई सिकाउन संघसंस्थाहरूले भूमिका खेल्न सक्छन् ।

३. सफाई अभियान र स्वयंसेवक परिचालन

- *सफाई अभियान सञ्चालन:* संघसंस्थाहरूले सार्वजनिक स्थानहरू (जस्तै, नदी किनार, पार्क, र विद्यालय परिसर) मा सरसफाई अभियान सञ्चालन गर्न सक्छन् ।
- *स्थानीय स्वयंसेवक परिचालन:* स्थानीय युवाहरूलाई सरसफाई कार्यमा परिचालन गर्न सकिन्छ, जसले प्रदूषण न्यूनीकरणमा महत्वपूर्ण योगदान दिन्छ ।

४. नवीकरणीय स्रोतहरूको प्रवर्द्धन

- *नवीकरणीय ऊर्जा प्रयोगको प्रशिक्षण:* स्थानीय स्तरमा सौर्य ऊर्जा, बायोग्यास, तथा अन्य नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतको उपयोगको प्रवर्द्धन गर्न संघसंस्थाहरूले प्रशिक्षण र प्रविधिको पहुँच प्रदान गर्न सक्छन् ।

- *प्लास्टिक न्यूनीकरण:* प्लास्टिकको सट्टा पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने थैली, बोटल आदि सामग्री प्रयोग गर्न प्रेरित गर्न संघसंस्थाले पहल गर्न सक्छन् ।

५. नीति निर्माण र स्थानीय सरकारसँग सहकार्य

- *नीति निर्माणमा सहकार्य:* संघसंस्थाहरूले स्थानीय सरकारलाई फोहोर व्यवस्थापन सम्बन्धी नीति बनाउन सुझाव दिन र साथ दिन सक्छन् ।

- *स्थानीय सरोकारवाला निकायहरूबीच समन्वय:* संघसंस्थाहरूले स्थानीय सरकार, विद्यालय, तथा अन्य संघसंस्थाहरूसँग मिलेर काम गर्न सक्छन्, जसले प्रदूषण न्यूनीकरणमा थप प्रभावकारी बनाउँछ ।

६. फोहोर व्यवस्थापन प्रविधि विकास र सहायता

- *रिसाइकलिङ सेन्टर:* संघसंस्थाहरूले स्थानीय स्तरमा रिसाइकल सेन्टर स्थापना गर्नमा मद्दत पुर्याउन सक्छन् ।
- *फोहोर व्यवस्थापन उपकरण वितरण:* संघसंस्थाले जनतालाई कम्पोस्ट बिन, डस्टबिन, र रिसाइकल गर्न मिल्ने थैलीजस्ता सामग्री प्रदान गर्न सक्छ ।

७. अनुगमन र समीक्षा

- *समय-समयमा अनुगमन:* फोहोर व्यवस्थापन प्रणालीको प्रभावकारिता सुनिश्चित गर्न अनुगमन र मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ ।
- *समीक्षा र सुधारको योजना:* नियमित समीक्षा गरेर प्रदूषण न्यूनीकरणका लागि आवश्यक सुधारात्मक योजना बनाई लागू गर्न सकिन्छ ।

निष्कर्ष, स्थानीय स्तरमा संघसंस्थाहरूले फोहोर व्यवस्थापन र प्रदूषण न्यूनीकरणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । जनचेतना, सफाई अभियान, नीति निर्माणमा सहकार्य, र स्थानीय सरकारसँगको सहकार्यद्वारा संघसंस्थाहरूले प्रदूषण न्यूनीकरणमा दीर्घकालीन प्रभाव पार्न सक्छन् ।

एकाइ छ
विपद् व्यवस्थापन

पाठ ३९ : सुरक्षित विद्यालय
पाठ ४० : भुकम्प र पूर्व तयारी
पाठ ४१ : भुकम्प र जोखिम न्यूनिकरण
पाठ ४२: विश्वका प्रमुख माहामारीहरु र सिकाइ
पाठ ४३ : मास हिष्टेरिया र सिकलसेल
पाठ ४४ : विभेद र विभेद न्युनिकरण
पाठ ४५ : विपद् र प्रतिकार्य

पाठ ४६ : कृत्रिम घटना अभ्यास

पाठ ३९
सुरक्षित विद्यालय

"सुरक्षित विद्यालय" भन्ने अवधारणा भनेको एक यस्तो शिक्षा संस्था हो, जहाँ विद्यार्थीहरूले शान्तिपूर्ण, सुरक्षित र रमणीय वातावरणमा शिक्षा प्राप्त गर्न सक्छन्। यसको मुख्य उद्देश्य भनेको विद्यार्थीलाई शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक रूपमा सुरक्षित राख्नु हो, ताकि उनीहरू आफ्नो क्षमता अनुसार विकास गर्न सकून्।

राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा रहेका विद्यालयहरुमा हाम्रा बालबालिकाहरु कति सुरक्षित छन् ?भौतिक संरचना जस्ता कारणहरुले असुरक्षित रहेका विद्यालयहरुलाई कसरी सुरक्षित गराउन सकिन्छ ? यो हामी सबैको लागि चुनौतिको विषय हो । खासगरेर हाम्रो पालिकाका विद्यालयहरु वर्षायाममा राप्ती नदी र अन्य खोलाहरुमा आउने बाढीको कारणले गर्दा विद्यालय आउँदा जाँदा र कतिपय वेला त विद्यालयमै बाढी पसेर पनि हानी नोक्सानीको दु:खद अनुभव विगतमा हाम्रा केही विद्यालयहरुले गरेका छन् । केही विद्यालयका कम्जोर भौतिक संरचनाहरु रहेकाले पनि असुरक्षाको अवस्था देखिएको छ । हाम्रो पालिकामा सञ्चालित धेरैजसो संस्थागत विद्यालयहरुका भौतिक संरचना त झन बढी असुरक्षित रहेका देखिन्छन् ।

यसरी विद्यालयका भवनहरु,छानाहरु,कक्षाकोठाहरु, डेष्कबेञ्चहरु बलिया र सुरक्षित बनाउन आवश्यक हुन्छ भने विद्यालय नजिकमा रहेका खोला,खोल्सा,ताल,पोखरी,व्यस्त सडक आदि पनि सुरक्षित विद्यालयका लागि चुनौतिहरु भएकाले त्यस्ता चुनौतिहरुको सामना गर्न आवश्यक कदम

चाल्नका लागि विद्यालय, वि.व्य.स.अभिभावक,सम्वन्धित वडापालिका,गाउँपालिका र अन्य सरोकारवालाहरु सबै मिलेर आवश्यक कार्यकम र योजनाका साथ अगाडि बढ्नुपर्दछ ।

सुरक्षित विद्यालयको केही मुख्य तत्वहरू यस्ता छन्

क. शारीरिक सुरक्षा : विद्यालय भवन सुरक्षित र दृढ हुनु पर्छ, जसले विद्यार्थीलाई कुनै प्रकारको जोखिमबाट जोगाउँछ। साथै, खेलकुद र अन्य गतिविधिहरूमा पनि सुरक्षा उपायहरूको ध्यान राख्नु आवश्यक छ।

ख. मानसिक र भावनात्मक सुरक्षा: विद्यालयमा विद्यार्थीहरूको मानसिक र भावनात्मक स्वास्थ्यको ख्याल राख्न महत्वपूर्ण छ। उत्पीडन, हर्षजनक वातावरण, र मानसिक यातनाबाट मुक्ति दिनु पर्छ।

ग. शिक्षा र समावेशीता: सबै विद्यार्थीलाई समान अवसर दिने र कुनै प्रकारको भेदभाव नगर्ने शिक्षा प्रणालीको सुनिश्चितता गर्नु, जस्तै लिङ्ग, जात, धर्म, वा आर्थिक अवस्थाका आधारमा भेदभाव नगर्नु।

घ. हिंसा र डरको अभाव: विद्यालयमा कुनै प्रकारको हिंसा, दादागिरी, वा धम्कीको अवस्था नहुने सुनिश्चित गर्नु। शिक्षक र विद्यार्थीबीचको सकारात्मक र सहायक सम्बन्धको स्थापना गर्नु।

ङ. सामाजिक र भावनात्मक समर्थन: विद्यार्थीको शैक्षिक र सामाजिक विकासमा मद्दत पुर्याउने सहायक व्यक्तिहरूको उपस्थिति, जस्तै काउन्सलर, सामाजिक कार्यकर्ता, र शिक्षकहरूको समर्थन।

सुरक्षित विद्यालयले विद्यार्थीलाई शान्तिपूर्ण र प्रेरणादायक वातावरण दिन्छ, जसले उनीहरूको समग्र विकास र राम्रो भविष्य सुनिश्चित गर्न मद्दत पुर्याउँछ।

पाठ ४०
भुकम्प र पूर्व तयारी

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

पाठ ४१
भुकम्प र जोखिम न्युनिकरण

भूकम्प (भुईंचालो) को समयमा के गर्ने ?

दश उपयोगी सुझावहरू:

१) भूकम्पको कम्पन चाल पाउनासाथ, सुरक्षित ठाउँमा "घुँडा टेकी, गुँडुल्की, ओत लागी समात" गर्नुहोस् ।

२) सिनेमाहल, मल, डिपार्टमेण्टल स्टोर वा प्रदर्शनी हल जस्ता ठाउँमा हुनुहुन्छ भने त्यहाँका सुरक्षाकर्मी अथवा कर्मचारीले भने बमोजिम गर्नुहोस् ।

३) यदि भुइँतलाको मुल ढोका नजिकै हुनुहुन्छ भने, छोटो र सुरक्षित निकास मार्ग प्रयोग गरी बाहिर निस्कनुहोस तर साँघुरो गल्लीमा खत

४) घरबाहिर हुँदा टाउकोलाई

५) सवारी साधन चलाउँदै हु
आदि छल्नुहोस् ।

६) पहिरो जाने तथा ढुङ्गा वा

७) नआत्तिनुहोस र कुनै पनि

८) बाहिर निस्कनु अघि यथ

९) कम्पन रोकिएपछि मात्र

१०) हल्लाको पछि नलाग्नुहो

तपाईले सक्ने आवस्थामा भए मात्र

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

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

पाठ ४२
विश्वका प्रमुख महामारीहरु र सिकाइ

HIV(Acquired immunedeficiency syndrome)AIDS: एउटा यस्तो लक्षण हो, जुन एचआइभी(Human immunedeficiency Virus)ले गर्दा शरीरमा उत्पन्न हुन्छ।यो एक यौन संक्रमित रोग हो। जथाभावी यौनसम्पर्क राख्दा मानिसहरू यो भाइरसको सिकार हुने गर्दछन् तर यो भाइरस संक्रमित व्यक्तिबाट स्वस्थ मानिसमा यौनसम्पर्कको माध्यमबाट मात्र नभइ निर्मलिकरण नगरिएका सिरिञ्जको प्रयोगबाट, र्‍यालबाट, शरीरका अङ्गहरू प्रत्यारोपन गर्दा, संक्रमित आमाले गर्भधारण गर्दा उक्त गर्भमा रहेको बच्चालाई समेत सजिलै सर्न सक्दछ। हाम्रो शरीरमा एच.आइ.भीपसेपछि सर्वप्रथम T–Lymphocyteकोषमा आक्रमण गर्ने गर्दछ र त्यसपछि बिस्तारै उक्त भाइरसले अन्य कोषहरूमा पनि प्रवेश गरी शरीरको रोगसँग लड्ने क्षमतालाई कमजोर बनाउँदै

लैजान्छ। यसरी शरीरको प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएपछि मानिसको शरीरमा जुनसुकै रोगले सजिलै आक्रमण गर्न सक्दछ। यिनै विभिन्न रोगहरूको लक्षणहरूको सङ्गालोलाई नै एडस् भनिन्छ। एड्सका लक्षणहरु निम्न प्रकारका छन् :

- ज्वरो आउनु
- पखाला लाग्नु
- वजन घट्नु
- कुपोषणका लक्षणहरू देखिनु
- छालाका विभिन्न समस्या आउनु
- मुख तथा घाँटीमा काई (सेतो) आउनु
- दाँत वा गिजाका समस्याहरू
- खोकी वा स्वास फेर्न गाह्रो हुनु
- चाँडै थकाइ लाग्नु वा कमजोरी हुनु आदि।

संक्रमण

- असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट
- एचआइभी संक्रमित रगत, रगतबाट बनेका पदार्थ तथा अंगहरू लिँदा
- सुई तथा सिरिञ्जको साझा प्रयोगबाट
- संक्रमित आमाबाट बच्चामा

रोकथाम

आजको दिनसम्म यसलाई पूर्णरूपमा निको पार्ने कुनै औषधीको विकास भएको छैन। हामीसँग भएका औषधीहरूART(Anti Retroviral Therapy)ले शरीरमा एचआईभीको सङ्ख्यालाई नियन्त्रणमा राखी शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक शक्तिलाई सामान्य राख्न र एड्सको अवस्थामा पुग्नबाट बचाउने काम गर्छन्। आफ्नो चिकित्सकसँग सल्लाह गरी रगतको जाँच गरी कुन अवस्थामा औषधी शुरु गर्न सकिन्छ, आफ्नो शरीरमा भाइरसको मात्रा कति छ (Viral Load), रोग प्रतिरोधात्मक कोषहरूको संख्या कति छ (CD4 count) भनेर थाहा पाउन सकिन्छ।

बच्ने उपाय

- सुरक्षित यौन व्यवहार अपनाउने।
- सधैँ सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गरी यौनसम्पर्क राख्ने।
- सुई तथा छाला छेड्ने औजार नयाँ मात्र प्रयोग गर्ने वा निर्मलीकरण गरेर प्रयोग गर्ने।
- एचआइभी संक्रमित महिला गर्भवती नहुने।
- यौनरोगको लक्षण देखापरेमा तुरुन्त उपचार गर्ने।
- आफ्नो यौनसाथीलाई पनि उपचार गराउने।
- अङ्ग प्रत्यारोपण गर्नुपरेमा सम्बन्धित व्यक्तिलाई संक्रमण भएनभएको कुरामा विशेष ध्यान पुऱ्याउने।
- रगत दिँदा सो रगत संक्रमण भएनभएको पक्का गर्ने।

प्लेग

प्लेग एक संक्रामक रोग हो, जुन यर्सिनिया पेस्टिस (Yersinia pestis) नामक ब्याक्टेरियाबाट हुन्छ। यो रोग मुख्य रूपमा मुसा र अन्य जनावरहरूमा पाइने पिसुबाट मानिसमा सर्छ। प्लेगको प्रकोप इतिहासमा अत्यन्तै घातक मानिएको छ, र यसले ठूलो जनधनको क्षति पुर्याएको छ। अहिलेका दिनहरूमा भने प्लेगलाई समयमै पहिचान गरी उपचार गर्न सकिने भएकाले यसको जोखिम कम भएको छ।

प्लेगका प्रकारहरू

प्लेग तीनवटा मुख्य प्रकारमा देखा पर्छ:

१. **ब्युबोनिक प्लेग**: यो सबैभन्दा सामान्य प्रकार हो, जसमा लिम्फ नोडहरू सुन्निने, दुख्ने, र चर्को पीडा हुने गर्छ।

२. **न्युमोनिक प्लेग**: यो फोक्सोमा हुने प्लेग हो, जसले सास फेर्न कठिनाई गराउँछ र संक्रमण तीव्र रूपमा फैलन सक्छ।

३. **सेप्टिसेमिक प्लेग**: यो रगतमा हुने प्लेग हो, जसले शरीरमा रगत बग्ने र शरिरका अंगहरूमा क्षति पुर्याउने सम्भावना हुन्छ।

प्लेगका लक्षणहरू

- उच्च ज्वरो
- अत्यधिक थकान र कमजोरी
- लिम्फ नोडमा दुखाइ र सुन्निनु (ब्युबोनिक प्लेगमा)
- खोकी र सास फेर्न गाह्रो हुनु (न्युमोनिक प्लेगमा)
- रक्तश्राव (सेप्टिसेमिक प्लेगमा)

रोकथामका उपायहरू

स्वच्छता: घर र वरपरको वातावरण सफा राख्ने, ताकि मुसा र पिसुको संख्या कम होस्।

मुसा र पिसु नियन्त्रण: फोहोरको उचित व्यवस्थापन, कीटनाशक प्रयोग, र मुसा नियन्त्रणका उपायहरू अपनाउने।

जनचेतना: प्लेगका लक्षण र सावधानीका उपायबारे जनतालाई जानकारी गराउर्ने ।

समयमै उपचार: प्लेगको संक्रमणको शंका लागेमा तुरुन्त स्वास्थ्य परीक्षण गराउने र एन्टिबायोटिक औषधिको प्रयोग गर्ने।

उपचार

प्लेगलाई समयमै पत्ता लगाएमा एन्टिबायोटिक औषधिहरू (जस्तै, स्ट्रेप्टोमाइसिन, डोक्सीसाइक्लिन) दिएर उपचार गर्न सकिन्छ। संक्रमणलाई रोक्नका लागि समयमा उपचार गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

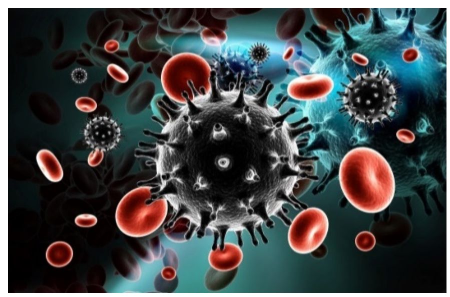
निष्कर्ष,हालका दिनमा प्लेगको उपचार सम्भव भए पनि यो संक्रामक रोग भएकोले सावधानी अपनाउनु जरुरी छ। फोहोर व्यवस्थापन, जनचेतना, र समयमै उपचारले यसलाई नियन्त्रण गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९)

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

कोरोनाभाइरस सङ्क्रमण कसरी हुन्छ?

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



कोरोनाभाइरसका लक्षणहरु

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

यी लक्षण देखियो भने घरमै अरूबाट अलग बस्न विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले सुझाव दिएको छ ।

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

सुरक्षित हुने उपायहरू

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

ब्याक डेथ

यो एक प्रकारको सरुवा रोग हो । यसले चौधौँ सताब्दीमा यूरोपमा फैलियर ठूलो महामारीको रुप लिएको थियो ।उक्त महामाहारीबाट यूरोपमा करिब एकतिहाई जनसङ्ख्याको मृत्यु भएको थियो । यर्सिनिया पेस्टिस (Yersinia pestis) नामक ब्याक्टेरियाबाट हुने यो रोग मूसा तथा फिजबाट मानिसमा सर्ने गर्दछ । यसलाई प्लेगकै एउटा प्रकार मानिन्छ ।

ब्याक डेथका लक्षणहरु

- विषेश गरी बगली, घाँटी र कम्मर आसपासका लिम्फ नोडहरु सुनिनु
- ज्वरो आउनु र चिसो महसुस हुनु
.- शरीरमा थकान र कम्जोरी महशुस गर्नु
- टाउँको र मांसपेशी दुख्नु
- कहिले काँही शरीरको भित्री भागमा रगत बग्नु
- छालामा काला दागहरु देखिनु

उपचार

यो सरुवा रोग भएकोले संक्रमित व्यक्तिलाई अलग्गै राख्नु पर्छ । प्रारम्भिक लक्षण देखिनासाथ स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्छ । समयमै उपचार गर्दा रोग ठिक हुन सक्ने भएकाले व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिइ मुसा तथा फिजबाट बच्नु पर्छ । यस रोगमा विभिन्न प्रकारका एन्टिवायोटिक औषधिको प्रयोग गर्ने गरिन्छ ।

महामारीबाट विश्व समुदायमा भएका सिकाइहरु

महामारीबाट विश्व समुदायले विभिन्न महत्वपूर्ण सिकाइहरू प्राप्त गरेको छ, जसले भविष्यमा यस्ता सङ्कटहरू सामना गर्न सहयोग पुर्याउन सक्छ। यहाँ महामारीबाट भएका केही प्रमुख सिकाइहरू उल्लेख गरिएका छन् :

१. स्वास्थ्य पूर्वाधारको सुदृढता

महामारीले स्वास्थ्य सेवा प्रणालीमा देखिएको कमजोरीलाई उजागर गऱ्यो। विश्वभर स्वास्थ्य पूर्वाधारमा सुधार, अस्पतालहरूमा आवश्यक सामग्रीको व्यवस्था, र स्वास्थ्यकर्मीहरूको प्रशिक्षणमा थप ध्यान दिन आवश्यक छ भन्ने शिक्षा मिल्यो। खानपान र जीवनशैलीलाई स्वास्थ्यमैत्री बनाउनुपर्ने कुरामा पनि सजगता ल्यायो ।

२. जनचेतना र सही जानकारीको महत्व

महामारीको समयमा गलत सूचना र अफवाहले धेरै डर र भ्रम फैलायो। यसले सही र आधिकारिक जानकारीमा पहुँच आवश्यक छ भन्ने सिकाइ दियो। साथै, सरकारी निकायहरूले प्रभावकारी सञ्चारका माध्यमहरूमार्फत जनतालाई सचेत गराउनु जरुरी हुन्छ।

३. वैज्ञानिक अनुसन्धान र खोप विकासको आवश्यकता

महामारीले वैज्ञानिक अनुसन्धान र द्रुत खोप विकासको महत्वलाई बुझायो। अनुसन्धानलाई प्राथमिकता दिँदा महामारी नियन्त्रण गर्न मद्दत पुग्छ भन्ने शिक्षा मिल्यो।

४. सामाजिक दूरी र व्यक्तिगत सावधानीको महत्व

सामाजिक दूरी, मास्क प्रयोग, र हात धुने जस्ता व्यक्तिगत सावधानीले रोग फैलिनबाट बच्न सकिन्छ भन्ने जनचेतना फैलियो। यस्ता सावधानी भविष्यमा पनि स्वास्थ्य सङ्कटहरूमा उपयोगी हुन्छन्।

५. मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल

महामारीको कारण धेरै मानिसहरू मानसिक तनाव, एक्लोपन, र डिप्रेशनमा परे। यसले मानसिक स्वास्थ्यलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने र समुदायमा सहयोगी भावना विकास गर्नु आवश्यक छ भन्ने शिक्षा दियो।

६. रोजगारीको सुरक्षा र आर्थिक सहयोगको महत्त्व

धेरै मानिसहरू महामारीका कारण बेरोजगार बने। यसले आपतकालीन अवस्थामा आर्थिक सहायता र रोजगारको सुरक्षामा ध्यान दिनुपर्ने आवश्यकता उजागर गऱ्यो।

७. प्रकोपको तयारी र आपतकालीन योजना

महामारीको अनुभवले देशहरूले महामारीको सम्भावित जोखिमको लागि पूर्व तयारी र आपतकालीन योजनाहरू बनाउनु आवश्यक छ भन्ने शिक्षा दिएको छ। यो स्वास्थ्य, आर्थिक, र सामाजिक स्थिरताका लागि जरुरी छ।

८. प्रविधिको उपयोग

प्रविधिको प्रयोग गरेर घरबाटै काम (वर्क फ्रॉम होम), अनलाइन शिक्षा, र डिजिटल स्वास्थ्य सेवाहरूको प्रयोगले नयाँ ढंगले काम गर्न सम्भावना खुल्यो। यसले प्रविधिलाई भविष्यमा अझै राम्रोसँग उपयोग गर्ने शिक्षा प्रदान गऱ्यो।

निष्कर्ष, महामारीले विश्व समुदायलाई अनेकौं सिकाइहरू दिएको छ, जसले भविष्यमा यस्ता स्वास्थ्य सङ्कटहरूसँग सामना गर्न मद्दत पुर्याउनेछ। यी सिकाइहरूलाई ध्यानमा राखेर प्रभावकारी नीति निर्माण गर्न सकेमा समाज अझ मजबुत र सुरक्षित बन्न सक्छ।

पाठ ४३
मास हिष्टेरिया र सिकलसेलएनिमिया

मास हिस्टेरिया

हिस्टेरिया मनोवैज्ञानिक अवस्था हो ।यो बिरामीलाई अभूतपूर्व मानसिक आघात भईमानसिक क्षेत्रका तन्तुहरूमा अस्थायी रूपले विकृति उत्पन्न भएर संवेदनात्मक क्षेत्रबाट प्रत्यक्ष सम्पर्क टुट्ने वा उल्टो प्रभाव पर्न गई मानिस असन्तुलित हुने वा अत्यधिक समवेदना उत्पन हुने रोग हो ।यो एक किसिमको मनोवैज्ञानिक प्रतिरक्षा हो ।

हिष्टेरियाका लक्षणहरू

हिष्टेरियाका लक्षणहरूमा संस्कृति, धर्म, रीतिरिवाज, सामाजिक अवस्था, व्यक्तिगत मनोदशाले प्रभाव पारेको हुन सक्छ । त्यसैले यसका लक्षणहरू विभिन्न जातजाति, समुदाय र धर्मावलम्बीहरू बीच फरक हुन सक्छन् । प्राय गरेर यी लक्षण देखापर्छन् :

- मुर्छा पर्ने,
- बिर्सिर्ने,
- एक्लै बस्न रूचाउने,
- रुने,कराउने र काम्ने,
- फिँज काढ्ने र उत्तेजित हुने,
- बर्बराउने ।

हिष्टेरिया हुनुका कारणहरू

समाजमा हिष्टेरिया र यौन असन्तुष्टिलाई चाहिने भन्दा बढी महत्व दिएको पाइन्छ । हिष्टेरिया हुनुका विभिन्न कारणहरू हुनसक्छन् जस्तै : कुनै दुर्घटना, बालबालिकाहरूको यौनशोषण, हिंसात्मक घटनाआदि । यस किसिमको घटनालाई अभिभावक वा अन्य अरूसँग परामर्स गर्न नसक्दा यो रोग लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ । यस्तो मनोअवस्थाबाट गुज्रिरहेका व्यक्तिले आफूमाथि आइपरेका समस्याहरू कसैलाई नभन्ने र लुकाउने गर्छन् । मनोचिकित्सकहरूले पनि एकै पटकमा सबै यथार्थ थाहा नपाउन सक्छन् । मनोविशेषज्ञहरूले विभिन्न प्राविधिक उपायहरू पनि अवलम्बन गरेर व्यक्तिको मनोदशा पत्ता लगाउने प्रयास गर्छन् । यसबाट के देखिन्छ भने हिष्टेरिया कुनै एउटा कारणले मात्र नभई विभिन्न मिश्रित मनोवैज्ञानिक कारणले हुन सक्छ ।

हाम्रो समाजमा व्याप्त हिष्टेरिया शब्दलाई यौन समस्यासँग जोड्ने गलत प्रवृत्तिले गर्दा हिष्टेरिया शब्दलाई आजकल मनोरोग विशेषज्ञहरूले त्यति प्रयोगमा ल्याउँदैनन् । यस रोगका बारेमा पूर्ण ज्ञान नहुनु र अल्पज्ञानको आधारमा कसैको मनोदशा व्याख्या गर्ने प्रवृत्तिले बिरामीलाई रोग लुकाउन बाध्य पारेको छ ।देउता लागेको, विभिन्न देवीदेवताको श्राप लागेको अथवा भूतप्रेतहरू माथिको अन्धविश्वासले गर्दा यो रोग लागेको भनेर अन्धविश्वास गर्नाले

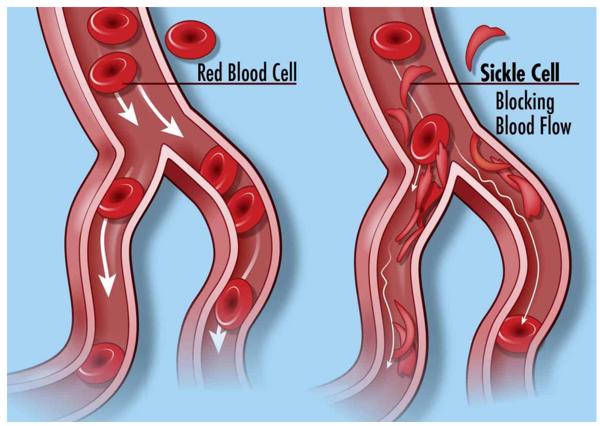
रोगको उचित उपचार गर्न गाह्रो भएको छ । बिरामीले उचित परामर्श पाउँदैन र रोगले अझै विकराल रूप लिन्छ ।कुरीति, अशिक्षा, चेतनाको कमी, उचित परामर्शको पहुँच जस्ता कुराले हाम्रो जस्तो देशमा हिष्टेरियाको उपचारमा ढिलाइ हुने गरेको छ ।

उपचार

कुनै व्यक्तिलाई यो रोगको लक्षण देखापर्यो भने उसका नजिकका व्यक्तिहरूको ठूलो भूमिका हुन्छ । अफन्तजनहरूले अत्यन्त संयमित भएर हौसला प्रदान गर्नुपर्छ । समाजले के भन्छ? यसको पछि नलागेर, समयमै विशेषज्ञको सल्लाह र सहमतिमा उपचार सुरु गर्नुपर्छ । यसका बारेमा भ्रमको पछि नलागेर बिरामीलाई निकोभई पुनः पहिलेकै सामाजिक स्थान दिनुपर्छ । यी र यस्ता रोगहरूको समाजमा खुलेर सहीसूचना प्रवाह गर्नुपर्छ ।

सिकल सेल एनिमिया

मानव रगतमा पाइने रातो गोलाकार रक्त कोषिकाको स्वरूप परिवर्तन भई हँसियाजस्तै आकारमारुपान्तरण हुने रक्तअल्पता सम्बन्धि रोगलाई सिकलसेल रोग वा सिकलसेल एनिमिया भनिन्छ। यो रोग वंशाणुगत रोग हो र नेपालमा खासगरी पश्चिम तराईका थारू जातिमा बढी पाइन्छ।यो रोग जिनमा हुने खराबीले आमा-बुबाबाट छोराछोरीमा सर्ने गर्छ। यो रोग लागेका बिरामीहरूको रक्तकोषहरू हँसिया आकारको हुने भएकाले यसलाई हँसिया रोग पनि भनिन्छ।



चिकित्सकहरूका अनुसार सिकलसेल एनिमिया मलेरिया प्रभावित क्षेत्रका मानिसको रक्तकोषमा देखिने समस्या हो। बाबुआमा दुबैलाई त्यो रोग छ भने छोराछोरीलाई पनि त्यही रोग लाग्ने सम्भावना २५ प्रतिशत रहने चिकित्सकहरू बताउँछन्।यस रोगको अवस्थालाई हेर्ने हो भने बिरामीको रगतमा सिकलसेलको मात्रा ४० प्रतिशतभन्दा कम भएको अवस्थालाई 'ट्रेट' भनिन्छ। सिकलसेलको मात्रा ६० प्रतिशतभन्दा बढी पुगेपछि रोगले समातेको मानिन्छ। दीर्घ रक्तअल्पता हुने, ज्वरो आइरहने, छाती दुख्ने, जण्डीस हुने, फियो बढ्ने, हाडजोर्नी दुख्नेजस्ता यो रोगका मुख्य लक्षणहरू हुन्।

लक्षणहरू

सिकल सेल एनिमिया भएका बिरामीहरुको गोलाकार रक्तकणिकाहरू छिटोछिटो नष्ट भई रक्त सञ्चारमा अवरोध उत्पन्न हुन्छ। जसले गर्दा बिरामीको रगतमा अक्सिजनको कमी हुनगई शरीरका विभिन्न भित्री अङ्गहरूमा नोक्सानी पुग्छ । **अन्य लक्षणहरू** :

- मस्तिष्कमा स्ट्रोक, शरिरमा पिडा, अन्य रोगहरूको सङ्क्रमण,
- जण्डिसको जस्तो लक्षण देखिने,
- पत्थरी,
- फोक्सोमा रुकावट, छाती दुख्ने
- मृगौलामा खराबी,

- लिङ्ग उत्तेजित हुँदा पिडा हुने,
- फियो वा कलेजोमा रक्त सञ्चार रुकावट भई दीर्घ रक्तअल्पता हुने
- हाडजोर्नी दुख्ने

सिकल सेल एनिमियाका विरामीहरूमा फरक फरक किसिमका रोगका लक्षणहरू देखा पर्ने भएकाले चिकित्सकहरूलाई समयमै बिरामीको रोग पहिचान गर्न कठिनाई पर्दछ ।हामी सिकिस्त बिरामी भएपछि मात्र अस्पताल जाने मानसिकताले गर्दा चिकित्सकहरू पनि सिकल सेल परिक्षण गर्नु भन्दा अन्य रोगको औषधि सिफारिस गर्न बाध्य हुन्छन् । जसका कारण कतिपय बिरामीहरूको सिकल सेल रोग पहिचान हुनु भन्दा अगावै मृत्यु भैसकेको हुन्छ ।

रोग निवारण,राहत तथा सहुलियत

सरकारले उपचारमा एक लाख रुपैयाँसम्म सहयोग गर्ने निर्णय गरे पनि त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयन अहिलेसम्म भएको छैन। यसका लागि बिरामी कहिले कुन कहिले कुन सरकारी कार्यालय धाउँदा-धाउँदै थाकिसकेको हुन्छ। सो रकम पाए पनि यो निकै अपर्याप्त छकिनभने एकपटक सिकलसेल रोग लागेको बिरामीले जीवनभर नियमित औषधि सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ।जीवनभर उपचार गराइरहनुपर्ने भएकाले उपचार सहज बनाउनका लागि सरकारले पैसा तोक्नुभन्दा पनि उपचार आजीवन निःशुल्क गर्नुपर्ने जरुरी देखिन्छ। यसका साथै बिरामी लगायत बिपन्न परिवारलाई मध्यनजर गर्दै गाउँमा रहेका स्वास्थ्य संस्थामा नियमित औषधि सहजै पठाउने व्यवस्था पनि गर्नुपर्ने देखिन्छ।स्थानीय सरकारले यस रोगलाई गम्भीरतापूर्वक लिँदै प्रत्येक स्वास्थ्य संस्थामा यस रोगको जाँचका लागि तालिमप्राप्त प्राविधिक, प्रयोगशाला, सूक्ष्मदर्शकयन्त्रको व्यवस्था गर्न सकेको खण्डमा सजिलै यस रोगका बिरामीलाई पत्ता लगाउन सकिने थियो।

यस रोगको न्यूनीकरणका लागि सिकलसेलको लक्षण नदेखिएका व्यक्तिमा पनि सिकलसेलको जीन भेटिने हुँदात्यस्ता व्यक्तिबाट आफ्ना सन्तानमा रोग स्थानान्तरण गर्ने क्षमता हुने हुँदा सम्भावित समुदायका सबै व्यक्तिमा यो परीक्षण गर्नुपर्छ। आमाबाबु दुबैलाई सिकलसेल भएमा उनीहरूबाट जन्मिने सन्तानमा त्यो देखिने भएकाले भावी पुस्तालाई यसबाट बचाउन विवाह गर्ने जोडीलाई परामर्श दिनुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ।सिकलसेल एनिमिया रोगको सम्भावित क्षेत्रका युवायुवतीको विवाहपूर्व नै उनीहरूमा यो रोग छ कि छैन भनी परीक्षण गरी सिकलसेल नभएकामा युवायुवतीबीच मात्र बिहाबारी गरेमा नयाँ पुस्तामा यो रोग स्थानान्तरण हुँदैन र रोगलाई नै न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ। सिकलसेल रोग लागेका दम्पतीले सन्तान जन्माउन चाहेमा चिकित्सकबाट सन्तान जन्माउन मिल्ने वा नमिल्ने र सन्तान जन्मिहालेमा कसरी रेखदेख गर्ने बारे बेलैमा परामर्श लिनु अत्यन्तै आवश्यक छ।

सिकलसेल रोगका ट्रेट भएका थारूहरू औलो ग्रसित तराईका आदिमकालीन बासिन्दा हुन् भन्ने कुरा यसै कुराले पनि प्रमाणित गर्दछ । यसरी मानव विकासको क्रममा सिकल सेल एनिमिया रोग उत्पन्न गर्ने दोष युक्त जीनको उत्परिवर्तन नभएको भए सायद औलो रोगका कारण थारू आदिवासी अस्तित्वमा नरहन पनि सक्थे ।

सिकल सेलको बैज्ञानिक कारण

संसारभरिनै औलो जोखिम क्षेत्रमा बस्ने आदिबासीहरूमा प्राकृतिक मानव विकासको क्रममा सिकल सेलको विकास भएको देखिन्छ । नेपालका थारू आदिवासीका सम्बन्धमा पनि सम्भवतः यही

सिद्धान्त लागू भएको हुनुपर्दछ । सिकलसेल रोगका ट्रेट भएका थारूहरू औलो ग्रसित तराईका आदिमकालीन बासिन्दा हुन् भन्ने कुरा यसै कुराले पनि प्रमाणित गर्दछ । यसरी मानव विकासको क्रममा सिकल सेल एनिमिया रोग उत्पन्न गर्ने दोषयुक्त जीनको उत्परिवर्तन नभएको भए सायद औलो रोगका कारण थारू आदिवासी अस्तित्वमा नरहन पनि सक्थे । हामीले अविवाहित थारू जातिका महिलाहरूमा गरिएको अध्ययनमा उनीहरूमा प्रत्यक्ष सिकल सेलको लक्षण नदेखिए पनि सिकलसेल ट्रेट जीन बोकेको देखियो ।

यदि नवजात शिशुमा सिकलसेल देखियो भने छ महिनासम्म दैनिक पेनिसिलिन दिनु पर्दछ र अन्य संक्रमणबाट बचाउन नियमित स्वस्थ्य जाँच गराउनु पर्दछ ।बच्चालाई रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास गर्न न्युमोकोकल भ्याक्सिन दिनु पर्दछ । सिकलसेल बिरामीलाई स्वस्थ राख्नका लागि दैनिक फोलिक एसिडको सेवन गर्नु पर्दछ । बिरामीले प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनु पर्दछ। बढी गर्मी र जाडोबाट बच्नु पर्दछ ।

पाठ ४४
विभेद र विभेद न्युनीकरण

जातीय विभेद, लैंगिक विभेद र बाल हिंसा

मानव जातिले अर्को आफू जस्तै मानवले छोएको नखाने,अपमान गर्ने तथा दैनिक जीवनका विभिन्न क्रियाकलापमा फरक व्यवहार गर्नुलाई जातीय विभेद भनिन्छ । नेपालमा जातव्यवस्थाको इतिहास हेर्दा राजा जयस्थिति मल्लमार्फत १४ औं शताब्दीमा छुवाछूत र जात प्रथालाई समाजमा कायम

गराउनका निम्ति वर्णवादी व्यवस्था भित्र्याएको पाइन्छ । जयस्थितिमल्लको पालादेखि यताको समय करिब पाँचसय वर्षलाई हेर्ने हो भने १८ वटा मात्र जात भएको देखिन्छ । १४ औं शताब्दीदेखि १९ औं शताब्दीसम्म आइपुग्दा बाहुन (आर्य) हरूले १८ वटा जातलाई टुक्राएर ३६ जात बनाएको इतिहास पढ्न सकिन्छ । यसरी नेपालमा जातिव्यवस्थालाई हेर्दा १०४ वर्षे जहानिया राणा शासनको समयमा ३६ बाट १२५ वटा जाति बनाएर मनुस्मृति र वर्णवादी व्यवस्थामार्फत जात व्यवस्थाको सामाजिक रूपरेखा संस्थागत भएको बुझ्न सकिन्छ । त्यही समाज निर्मित प्रथालाई हुर्काएर जाति व्यवस्थामा मजबुत बनाउँदै मान्छे मान्छेबीचमा कसैलाई छूत र कसैलाई अछूत भनी नामकरण गरियो । यसैको विरासतमा दलितहरूले कथित उपल्लो जातिबाट साथै दलित दलितहरूबाटैपनि अपहेलित हुनुपरेको छ ।शिक्षाको विकाससँगै हाल जातीय विभेद क्रमशः हट्दै गैरहेको छ । जातको आधारमा विभेद र छुवाछूत गर्ने, मान्छेलाई जातकै आधारमा सानोर ठूलो बनाउने विषय कुनै धर्मग्रन्थमा उल्लेख भएको पाइँदैन अर्थात छुवाछूतजन्य व्यवहार कुनैपनि धर्मले गर्नु भनेको छैन ।

लैंगिक हिंसा

लैङ्गिकआधारमा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक साँस्कृतिक, आर्थिक तथा यौनिक रुपमा असर पर्ने गरी हुने हिंसालाई लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भनिन्छ । स्रोत, साधन, अवसर, जिम्मेवारी तथा हक, अधिकारको असमान वितरण, सानो उमेरमा वा बालविवाह, महिलालाई घरमा मात्र सिमित राख्नु, महिलाको कामको मूल्याङ्कन नगरिनु जस्ता लिङ्गको आधारमा हुने हिंसाहरू यस अन्तर्गत पर्दछ ।लैङ्गिक समानता कायम गर्न तथा लैङ्गिक हिंसा अन्त्य गर्ने सम्बन्धमा केही नेपाल ऐनलाई संशोधन गर्न बनेको ऐन२०७१ अनुसार “लैङ्गिक हिंसा” भन्नाले सार्वजनिक वा निजी जीवनमा लैङ्गिक आधारमा कसै प्रति शारीरिक, यौनजन्य वा मानसिक क्षति वा पीडा पुऱ्याउने कार्य सम्झनु पर्छ र सो शब्दले लैङ्गिक आधारमा हुने वा हुन सक्ने कुनै पनि प्रकारको अपमानजन्य, पीडाजन्य वा धम्कीपूर्ण व्यवहार, दबाब, करकाप वा स्वेच्छाचारी रूपमा महिलालाई स्वतन्त्रताको उपभोग गर्नबाट वञ्चित गर्ने कुनै कार्य समेतलाई जनाउँछ । लैंगिक हिंसालाइ विभिन्न प्रकारमा बाँड्न सकिन्छ ।

कुटपिट, जबरजस्ती, गर्भपतन गर्न लगाउनु, महिलालाई कामको बोझ थपेर दुःख दिनु वा शारीरिक रूपमा घाऊ, चोटपटक वा क्षति पुग्ने गरिगरिने कुनै पनि प्रकारका हिंसाशारिरीक हिंसा अन्तर्गत पर्दछन् ।मानसिक हिंसाले शारीरिक यातनाको डर, धाक, धम्की दिने, त्रासपूर्ण व्यवहार गर्ने, गालीगलौच गर्ने, अपशब्द बोल्ने, अरूका अगाडि होच्याउने, तिरस्कार गर्ने, झुठा बात लगाउने, घरबाट निकाला गर्ने, इच्छा विपरित काम गर्न लगाउने साथै बैचारिक, धार्मिक, साँस्कृतिक तथा परम्पराका आधारमा गरिने भेदभावलाई समेत जनाउँदछ ।सामाजिक संस्कार, धर्म, परम्परा वा रीतिरिवाजका आधारमा गर्ने हिंसाहरू जस्तै बालविवाह, झुमा, देउकी, वादी, बोक्सी, बहुविवाह, सुत्केरी तथा रजस्वलाको समयमा गरिने छुवाछुतको व्यवहार वा छाउपडी इत्यादि सामाजिक साँस्कृतिक हिंसाभित्र पर्दछन् ।काम गर्ने स्थान, अध्ययनअध्यापन गर्ने स्थान, सार्वजनिक यातायात वा अन्य सार्वजनिक स्थानमा, घरभित्र वा जुनसुकै स्थानमा गरिने बलात्कार, बलात्कारको प्रयास, यौन दुर्व्यवहार, यौनशोषण, जबरजस्ती संवेदनशील अंगहरू छुने वा छुवाउने, जबरजस्ती वा झुक्याएर यौन चित्र फोटो वा फिल्म देखाउने वा जबरजस्ती संवेदनशील चित्र, फोटो वा फिल्म खिच्ने,

यौनजन्य कुराकानी वा शब्दहरूको प्रयोग गर्ने वा यस्तै प्रकारका अन्य घटनाहरू यौनिक हिंसा भित्र पर्दछन् । यौनिक हिंसाको धेरै जसो घटनाहरू चिनेजानेकै व्यक्तिहरूबाट हुने गरेको तथ्याङ्कले देखाउँछ । सगोल वा निजि सम्पत्तिको प्रयोग गर्न वा रोजगारी वा आर्थिक श्रोत साधनको पहुँच वा प्रयोगमा बञ्चित गर्ने कार्यलाई जनाउँदछ ।

बाल हिंसा

१ देखि १४वर्षसम्मका लगभग हरेक बालबालिकाले आफ्नो घरमै हिंसाको सामना गर्नुपर्दछ। हिंसात्मक अनुशासन विधिले लगभग ८२ प्रतिशत बालबालिकामाथि प्रभाव पारेको छ। अनुशासनका सकारात्मक विधिबारे अभिभावकलाई आवश्यक ज्ञान छैन । समाजमा हिंसा स्विकृत छ र यसका नकारात्मक असरहरूबारे सर्वसाधारणलाई जानकारी छैन।बालश्रम घटेको छैन। ५-१७ वर्षका हरेक तीन बालबालिका मध्ये एक जना श्रममा संलग्न छन् भने तीमध्ये लगभग सबैजना जोखिमयुक्त अवस्थामा छन्।२५,००० भन्दा बढि बालबालिका आवासीय बालगृहहरूमा बस्दछन्। यस्ता बाल-गृहहरुमा राम्रो हेरचाह हुन्छ र उचित शिक्षाको अवसर पाइन्छ भन्ने जस्ता गलत बुझाइ हुनु र पारिवारिक वातावरणमा हुर्कनुको महत्व नबुझ्नु आदिका कारण बालबालिकाका आमा-बाबुले आफैले यी आवासीय बालगृहमा छोड्ने गर्दछन् भने कतिले त्यागेका बालबालिका यी गृहहरूमा आईपुग्दछन्।

हिंसा, शोषण, दुर्व्यवहार र उपेक्षाबाट सुरक्षित हुनु सम्पूर्ण बालबालिकाको अधिकार हो। तथापिनेपालसहित विश्वभरका सबै प्रकारका आर्थिक, सामाजिक पृष्ठभूमि, उमेर समूह, धर्म तथा संस्कृतिका लाखौं बालबालिका हिंसा, शोषण र दुर्व्यवहारबाट पिडित छन्। लाखौं अन्य बालबालिका जोखिममा यस्ता छन्। सबै बालबालिकाको सुरक्षाका लागि नीति तथा सेवाहरूमा सुधार ल्याउन युनिसेफ कार्यरत छ।

पाठ ४५
विपद् र प्रतिकार्य

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

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

विद्यालय बालबालिकाहरूको जमघट हुने क्षेत्र हो । यस्तो क्षेत्रमा विपद् व्यवस्थापन र जोखिम न्यूनीकरण एउटा प्रमुख विषय हो किनकी शारीरिक र मानसिक रूपमा सबल भइ नसकेका

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

क.विपद दुर्घटना न्यूनीकरणको लागि विद्यार्थीको भूमिका

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

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

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

घ) समुदायस्तरसम्म विपद् व्यवस्थापन र जोखिम न्यूनीकरणसम्बन्धी सीपहरूविस्तार गर्ने ।

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

विपद् जोखिम न्यूनीकरण गर्न विद्यार्थीहरूले गर्न सक्ने क्रियाकलापहरू

१.पहिलो चरण :सचेतना अभिवृद्धि

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

ख) बाल क्लबमार्फत अभियान जनचेतना अभियान सञ्चालनमा सहजीकरण,

ग) जोखिम व्यवस्थापनसम्बन्धी विद्यार्थी कार्यशाला सञ्चालन

घ) विद्यार्थी मार्फत अभिभावक सचेतना र पूर्वतयारी सम्बन्धमा अभिमुखीकरण

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

२.दोश्रो चरणमा : सीप विकास

क) शिक्षकको सहयोगमा कार्यशालाको माध्यमबाट विपद्को पूर्व तयारीको अभ्यास

ख) विपदको काल्पनिक घटनासम्बन्धी कार्यमूलक तालिम

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

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

३. अन्तिम चरण: जोखिममुक्त क्षेत्र निर्माण

क) जोखिमयुक्त क्षेत्रहरूको पहिचान गरी जानकारी गराउने

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

घ) आपतकालिन उद्दार तथा सहायता सामग्रीको व्यवस्थापन र विपद् व्यवस्थापन कोष स्थापनामा अभिभावकसँग मिलेर काम गर्ने ।

ख.विपद दुर्घटना न्यूनीकरणको लागि शिक्षक,अभिभावक र संघ संस्थाको भूमिका

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

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

ख) विपद् व्यवस्थापनमा विद्यालयको कार्यकुशलतामा वृद्धि गर्ने ।

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

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

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

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

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

गर्भवती महिला र प्रारम्भिक उमेरका बालबालिकालाई कहिले पनि एक्लै छाड्नु हुँदैन । उनीहरूलाई भरपर्दो वयस्क स्याहारकर्तासँग वा बालस्याहार वा बालविकास केन्द्रमा राख्नु पर्दछ । त्यसभन्दा अगाडि आफ्नो र शिशुको नाम, ठेगाना र फोन नम्बर लेखिएको परिचय कार्ड बालबालिकाका नाडी वा गोलीगाँठामा बाँधीदिनुपर्दछ ।

बालबालिका कुरा गर्न थालेपछि आमाबाबुको र आफ्नो नाम, घरको ठेगाना र फोन नम्बर भन्न लगाई याद गर्न लगाउनु पर्दछ । भुइँचालो, बाढी पहिरो, द्वन्द्वको अवस्थामा आमाबाबुबाट बालबालिका छुट्टिन सक्ने सम्भावना भएको हुँदा घरभित्र र बाहिर सम्भाव्य सुरक्षित ठाउँ पहिलेदेखि

नै पहिचान गर्ने र बालबालिकालाई जानकारी गराउनुपर्दछ ।बालबालिका छिटै डराउने, आत्तिने हुनाले उनीहरूलाई सुरक्षित ठाउँमा लाने, अङ्कमाल गर्ने, सान्त्वना दिने र स्नेहपूर्वक यी स्थितिबारे बताउनुपर्दछ । बालबालिकालाई कथा, गीतमार्फत निडर भई परिस्थिति सामना गर्न हौसला दिनु पर्दछ ।

विपद्को अवस्थामा बालबालिकाले असामान्य व्यवहार देखाउन सक्छन् । जस्तैः वान्ता गर्ने, पेट दुख्ने, झाडापखाला लाग्ने, खान रुचि नहुने, डराउने, बोल्न छाड्ने आदि । यस्तो अवस्थामा धैर्य गरेर उनीहरूलाई साथ दिनु पर्दछ । यस्ता समस्या क्रमशः कम हुन्छन् तर उनीहरूको उमेर अवस्था व्यक्तित्वअनुसार समय लाग्छ ।

विपद्पछि सकेसम्म चाँडो बालबालिकाको नियमित दैनिक क्रियाकलापमा फर्किन अभिभावक, समुदाय तथा विद्यालय एकजुट भएर लाग्नु पर्दछ ।मनोभावनात्मक चोटमा परेका बालबालिकालाई मनोविमर्शको आवश्यकता परेको खण्डमा परामर्शको व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।

स्थानीय सरकारको भूमिका

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

- विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनका लागि विशेष नीति लिइनेछ । यस गाउँपालिकाद्वारा स्थापित आपत्कालीन कार्य सञ्चालन केन्द्रलाई आधारभूत स्रोतसाधन सम्पन्न बनाईनेछ । सबै वडा कार्यालयहरुमा विपद् व्यवस्थापनका आधारभूत सामग्री भण्डारणको व्यवस्था मिलाईनुका साथै विपद्को समयमा राहत तथा उद्धारलाई सहज बनाउन आवश्यक पूर्वधार निमार्ण गरिनेछ ।
- विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनको क्षेत्रमा उत्कृष्ट कार्यसम्पादन गरेका अन्य सरकारी, गैरसरकारी निकायसंग समन्वय तथा सहकार्य गरी समानान्तर सिकाईको अवधारणालाई व्यवहारमा लागु गर्न गाउँपालिकाले निमार्ण गरेका विपद् व्यवस्थापनसम्बन्धी योजनालाई उच्च प्राथमिकतामा राखि कार्यान्वयन गरिनेछ ।
- वातावरण सरसफाई तथा विपद् व्यवस्थापन तथा अन्य क्षेत्रमा उदाहरणीय कार्य गर्ने व्यक्ति, संस्था र टोलविकास संस्थालाई पुरस्कृत गरी प्रोत्साहन गर्ने नीति लिईनेछ । वन्यजन्तुबाट हुने क्षेतिमा क्षेतिपूर्तिको व्यवस्था गरिनेछ ।
- गाउँपालिकाभित्र फोहर सङ्कलन गर्दा स्रोत नै छुट्याउने गरी नागरिकलाई प्रोत्साहित गरिनेछ । साथै Reduce, Reuse र Recycleको अवधारणलाई व्यवहारमा उतार्न सचेतनात्मक कार्यक्रमहरु सञ्चालन गरिनेछ ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाईविपद् न्यूनीकरण तथा सुरक्षाको लागि स्थानीय सरकारको भूमिका

सरकारले अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि नीति तर्जुमा गर्ने योजना बनाउनु पर्छ । जसबाट अपाङ्गता समावेशी जोखिम न्यूनीकरणमा देखिएका समस्याहरूलाई बुझ्न मद्दत पुगोस। भुकम्पपछिको अवस्थाले देखाएको छ कि विपद्बाट महिला बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्ति बढी जोखिममा छन् । यसैलाई दृष्टिगत गर्दै सरकारले ती समस्यालाई सम्बोधन गर्ने गरी नीति परिवर्तन र कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्ने काम गर्नुपर्नेछ । अपाङ्गसम्बन्धीनीति निर्माणका लागि योजना बनाउन तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारसम्बन्धी कार्यलाई थप अभिवृद्धि गर्न प्रदेश तथा संघीय तह सहकार्य गरी आगामी दिनमा थप प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न प्रतिवद्धहुनुपर्छ ।

नेपालमा अपाङ्गता समावेशी विपद व्यवस्थापनको विगत, वर्तमान र भविष्यसँग सम्बन्धित रहेर अपाङ्गसम्बन्धीविभिन्न नीति, नियम र नियमावलीहरू तर्जुमा भए पनि अपाङ्गता समावेशी विपद् जोखिम न्यूनीकरणको क्षेत्रमा उक्त नीति तथा नियमावलीहरू व्यवहारिक रूपमा कार्यान्वयन भएको देखिदैन । यसरी बनिसकेका नीतिहरू कार्यान्वयनमा नआएको विषय तथा भोग्नुपरेको परिणामलाई नीतिगत हिसाबले सुधार गर्दै लैजानु पर्दछ। जुनसुकै लिखित सामग्रीहरूलाई पनि अडियोबुक मार्फत समेतल्याउन सके त्यो अझ बढी मैत्रीपूर्ण हुनसक्छ ।

पाठ ४६

कृत्रिम घटना अभ्यास

परिचय

कृत्रिम घटना अभ्यास भनेको सम्भावित आपत्कालीन स्थितिहरुका लागि गरिएको पूर्वाभ्यास हो । यो कुनै प्राकृतिक प्रकोप,आगलागी,भूकम्प,बाढी वा यस्तै अन्य कुनै आपतकालीन अवस्थाहरुको लागि तयारी गर्न गरिन्छ । यसको उद्देश्य भनेको सम्भावित जोखिमको बेलामा कसरी प्रतिकार गर्ने ,सुरक्षाका उपायहरु अप्नाउने र तत्कालको प्रतिक्रियालाई कसरी प्रभावकारी बनाउने भन्ने हो । विपद् भनेको पूर्व सूचना दिएर आउने कुरा नभएकाले यो अभ्यासले सहभागीहरुलाई वास्तविक आपत्कालको समयमा कसरी कार्य गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा सिकाउँदछ ।

कृत्रिम घटना अभ्यासका फाइदाहरु :

१.यो अभ्यासले जोखिमको मूल्याङ्कन र सुरक्षा योजनाहरुलाई परीक्षण गर्ने अवसर दिन्छ ।
२.आपत्कालको समयमा सहभागीलाई छिटो र प्रभावकारीरुपमा प्रतिक्रिया दिन सिकाउँछ ।
३.आपत्कालीन योजनाहरुको परीक्षण र सुधार गर्न मद्दत गर्दछ जसले गर्दा वास्तविक योजना सफल र प्रभावकारी हुन्छ ।
४.यसले आपत्कालीन उपकरण र स्रोतहरुको जाँच गर्ने मौका दिन्छ ।
५.यसले सहभागीहरुलाई सुरक्षा र सुरक्षित उपायहरुका बारेमा सचेत गराउँदछ ।
६. यसले समुदायमा आपत्कालीन प्रतिक्रिया दिने क्षमता र आत्मविश्वास बढाउँछ ।

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

कृत्रिम घटना अभ्यासगर्दा ध्यानदिनुपर्ने मुख्य कुराहरु :

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

कृत्रिम घटनाको अभ्यासका फाइदाहरु :

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

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

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

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

५. यसले जोखिम कम गर्ने उपायहरु र सुरक्षाका विधिहरुको जानकारी दिने भएकाले जनचेतना बढाउँदछ ।

यसरी कृत्रिम घटना अभ्यासले व्यक्तिहरु र समुदायहरुलाई सुरक्षित र राम्रोसंग तयार गराउँदछ

कृत्रिम घटना अभ्यासका केही चित्रहरु

NEPAL POLICE

घाइतेलाई उपचारका लागि स्टेचरमा लगिदै

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

- कृत्रिम घटना अभ्यास विधि : यस विधिमा कक्षा ८मा समावेश विभिन्न पाठहरू जस्तै; विपद पूर्व तयारी, भूकम्प, आगलागी, डढेलो, जङ्गली जनावरको आक्रमण आदि ।
- परियोजना कार्य विधि : पाठको प्रकृति अनुसार शिक्षकले विभिन्न परियोजना कार्य दिएर विद्यार्थीलाई आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुपर्नेछ ।
- घटना अध्ययन विधि : अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई पर्ने विपद्मा विद्यार्थीको भूमिका, मास हिस्टेरिया, जातीय विभेद, लिङ्ग विभेद तथा बाल हिंसा ।
- क्षेत्र भ्रमण विधि : यस विधिमा बाढी, पहिरो, भू-क्षय, सडक दुर्घटना आदि रहेका छन् । यो विधिसँग परियोजना कार्यविधि पनि मिसाउन सकिन्छ ।
- शैक्षिक भ्रमण विधि : नजिकै रहेको अस्पत्ताल तथा स्वास्थ्यकेन्द्रको भ्रमण गरी प्लेग (ब्ल्याक डेथ), सर्पदंश,डेंगु, झाडापखाला, बर्ड फ्लु, एड्स, कोभिड जस्ता रोगहरूको बारेमा छलफल गर्ने । विभिन्न पशुपालन फर्म तथा तरकारी बालीका क्षेत्रत्रहरुमा प्रत्यक्ष अवलोकन गराएर सोधपुछ गराउन सकिन्छ ।
- गुगल सर्च विधि : कम्प्युटरमा सर्च गर्न लगाई विभिन्न रोगहरू तथा दुर्घटनाहरूको बारेमा खोजि गर्न लगाउने , जीवजन्तु र जडीबुटीका बारेमा जानकारी लिने ।

- वक्तृत्वकला तथा निबन्ध प्रतियोगिता विधि : यस विधिमा विपद् प्रतिकार्य तथा पूर्वतयारीमा शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक तथा समुदाय तथा स्थानीय सरकारको भूमिकाको विषयमा छलफल गर्न सकिन्छ ।

- विभिन्न विषयमा जानकार व्यक्तिहरुलाई विद्यालयमा आमन्त्रण गरेर सिप र क्षमताको जानकारी लिने ।

- प्रयोगात्मक अभ्यास विधि : यस विधिमा समावेश विभिन्न पाठहरू जस्तै ; पाक शिक्षा, योग, ध्यान, प्राणायाम,गीत, संगीत र नृत्य जस्ता पाठहरू अध्यापन गराउन आदि ।

- घटना अध्ययन विधि : यस विधिबाट जेष्ठ नागरिक तथा असहज स्थितिका मानिसहरू प्रतिको कर्तव्य भन्ने पाठ अध्यापन गर्न सकिन्छ ।

- क्षेत्र भ्रमण विधि : यस विधिमा स्थानीय थारू संस्कृति यो विधिसँग परियोजना कार्य विधि पनि मिसाउन सकिन्छ ।

- सोधखोज र छलफल विधि : यो विधिमा आत्म मुल्याङ्कन र लक्ष पहिचान तथा सकारात्मक चिन्तनबारे छलफल गराउन सकिन्छ ।

मूल्याङ्कनको व्यवस्था

कक्षा ८ का अन्य विषयहरुको मूल्याङ्कन व्यवस्थाझैं हाम्रो राप्तीसोनारी विषयको मूल्याङ्कन व्यवस्था यसप्रकार रहेको छ :

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

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

लिखित परीक्षाका लागि प्रश्नपत्र निर्माण गर्दा ध्यानदिनुपर्ने कुराहरु

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

एकाई. राप्तीसोनारीको परिचय

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

एकाई. हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरु

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

एकाई. हाम्रा पेसा,व्यवसाय र प्रविधि

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

एकाई. खुशीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

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

एकाई. हाम्रो वातावरण

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

एकाई. विपद् व्यवस्थापन

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

सबै एकाइबाट गरेर जम्मा प्रश्नको सङ्ख्या र पूर्णाङ्क

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

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

- स्रोत सामग्री कक्षा ६–८ (पहिलेको)
- राष्ट्रिय जनगणना २०७८
- स्थानीय पाठ्यकम (कक्षा १–८ , हाम्रो राप्तीसोनारी)
- शिक्षकहरुबाट प्राप्त सुझावहरु

- वेव साइडहरु (बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज र सिक्टा सिंचाइ आयोजना)
- राप्तीसोनारी घरधुरी सर्वेक्षण २०७५
- राप्तीसोनारी गाउँपालिकाका सम्वन्धित विभिन्न शाखाहरु
- प्रत्यक्ष अवलोकन
- स्थानीय सरोकारवालासंगको कुराकानी
- गुगल सर्च
- भगवानदत्त थारु (कन्यश्वरी सा.व.उ.स. अध्यक्ष राप्तीसोनारी ५ विनौना)
- कमल बस्नेत (शिख सा.व.उ.स. अध्यक्ष राप्तीसोनारी ४ राजपुर)
- माया खड्का (सतीभवानी आ.वि.प्र.अ. राप्तीसोनारी १भवनियापुर)
- डिल्लीबहादुर घर्तीमगर (सचिव सहिद स्मृति पार्क राप्तीसोनारी ६ हब्रवा)
- सन्तोष थारु राप्तीसोनारी ८ धर्मौती

सुझाव सङ्कलन गोष्ठीमा सहभागी शिक्षकहरु

क.सं.	सहभागीको नाम	ठेगाना	प्द
१	युवराज चौधरी	लक्ष्मी मा.वि.मदुई	शिक्षक
२	जीवनकुमार वली	सहिद स्मारक आ.वि.खोरिया	शिक्षक
३	पूर्णबहादुर बि.क.	ने.रा.आ.वि.महेन्द्रपुर	शिक्षक
४	सुरेन्द्रबहादुर बुढा	ज्यदुर्गा आ.वि.मदुवा	शिक्षक
५	कलावती थारु	जनजागृती आ.वि.नवलपुर	शिक्षक
६	सालिकराम थारु	गणेश आ.वि.खैरहनी	शिक्षक
७	पार्वती थारु	सरस्वती मा.वि.भवनियापुर	शिक्षक
८	लोकबहादुर बि.क.	ने.रा.मा.वि.कुम्भर	शिक्षक
९	रामबहादुर थारु	जनशक्ति मा.वि.बैजापुर	शिक्षक
१०	चन्द्रबिर चौधरी	ने.रा.मा.वि.धामपुर	शिक्षक
११	जगबहादुर चौधरी	ने.रा.मा.वि.चिलहरिया	शिक्षक
१२	विवेक थारु	भुवरभवानी मा.वि. विनौना	शिक्षक
१३	हरिकुमारी थापा	ने.रा.मा.वि.गुलरी	शिक्षक
१४	सुमित्रा अर्याल	सरस्वती मा.वि.पनेरिया	शिक्षक
१५	द्रोपतीकुमारी थारु	सिध्देश्वर मा.वि.सिधनवा	शिक्षक
१६	इन्द्रबहादुर थारु	ने.रा.मा.वि.सर्री	शिक्षक
१७	सन्तोषराज थारु	अमरज्योति मा.वि.नन्कौपुर	शिक्षक
१८	धनबहादुर हमाल	दिपप्रकाश मा.वि.लालपुर	प्रधानाध्यापक
१९	सञ्जिव चौधरी	बालशान्ति आ.वि.भेलुनियाँ	प्रधानाध्यापक
२०	चेतबहादुर कवँर	दिपशिखा ई.मि.स्कूल सर्रा	शिक्षक
२१	डम्मर खत्री	ब्राइटल्याण्ड एकेडेमी विनौना	शिक्षक