राक्सिराङ्ग गान

सरिखेतको सेरोफेरो, काकडा र खैराङ
मुटुभन्दा प्यारो लाग्छ, हाम्रो राक्सिराङ्ग

अग्ला अग्ला डाँडाहरू, काखमा बेसी फाँट
खोरियामा सुन फलाउने, गर्छौं हामी आँट
हरियाली वनपाखा, चिउरी गुराँस फुल्छन्
हाम्रो आफ्नै पौरखले, गाउँ बस्ती झुल्छन्

फरक जाति भाषा धर्म, एउटै माला गाँसी
सुरूङ गुफा झर्ना हेरी, रम्छौ हाँसी हाँसी

थरी थरी संस्कृति छन्, कला पहिचान
सबै मिली गाउँ बनाउँछौं, बनी स्वाभिमान
जोस अनि जाँगर हो, हामी हिँड्ने बाटो
सिर्जनाले भर्न सक्छौं, राक्सिराङ्गको माटो

सरिखेतको सेरोफेरो, काकडा र खैराङ
मुटुभन्दा प्यारो लाग्छ, हाम्रो राक्सिराङ्ग

रचना : उद्धवप्रसाद प्याकुरेल

Shanti Volunteer Assoc.

समुन्नत नेपाल SAMUNNAT NEPAL Kathmandu - promoting equitable quality learning society

From the People of Japan

स्थानीय पाठ्यपुस्तक, कक्षा ८

हाम्रो राक्सिराङ्ग

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा ८

राक्सिराङ्ग गाउँपालिका
चैनपुर, मकवानपुर

हाम्रो राक्सिराङ्ग

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा ८

लेखक

उद्धवप्रसाद प्याकुरेल

युवराज लौडारी

राक्सिराङ्ग गाउँपालिका

मकवानपुर

प्रकाशक : राक्सिराङ्ग गाउँपालिका
चैनपुर, मकवानपुर

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

संस्करण : पहिलो

प्रकाशन : २०७८

भाषा सम्पादन : दिवाकर ढुङ्गेल

रूप विन्यास : जयराम कुइँकेल

मुद्रक :

हाम्रो भनाइ

राक्सिराङ्ग गाउँपालिका, मकवानपुरले स्थानीय आवश्यकता, स्थानीय सहभागिता, स्थानीय विषयवस्तु र स्थानीय विज्ञतालाई समेटेर केन्द्रीय पाठ्यक्रमकै अंशका रूपमा “हाम्रो राक्सिराङ्ग” नामक स्थानीय पाठ्यक्रम तयार गरेको छ । शिक्षालाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामयिक र रोजगारमूलक बनाउन नेपालको संविधान, कानुन र पाठ्यक्रम प्रारूपका मर्म र भावनानुसार स्थानीय आवश्यकता, स्थानीय विषयवस्तु, स्थानीय सहभागितामा स्थानीय पाठ्यक्रम विकास गरिएको छ ।

उक्त पाठ्यक्रमले राक्सिराङ्गको भूगोल, संस्कृति, प्राकृतिक सम्पदा, पर्यटन, जडीबुटी, स्थानीय घरेलु सामान, स्थानीय प्रविधि, हाम्रा सामाजिक सङ्घ संस्था, कृषि, फलफूल तथा तरकारी जस्ता विषय क्षेत्र समेटेको छ । ती विषयवस्तुअनुसार सक्षमता र सिकाइ उपलब्धिहरू समावेश गरिएका छन् । पाठ्यक्रममा उल्लेखित सक्षमता र सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न सहयोग पुगोस् भन्ने हेतुले कक्षाअनुसार स्थानीय पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको छ ।

कक्षागत रूपमा पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने क्रममा स्थानीय पाठ्यपुस्तक विकास कार्यशाला आयोजना गरिएको थियो । उक्त कार्यशाला राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाको आयोजनामा शान्ति भोलिन्टियर एसोसियसनको आर्थिक सहयोग र समुन्नत नेपालको प्राविधिक सहयोगमा भएको थियो । कार्यशालामा पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेको विषयवस्तुहरूलाई कुसलतापूर्वक समाविष्ट गर्न जनप्रतिनिधि, विद्यालय व्यवस्थापन समिति, अभिभावक शिक्षक सङ्घ, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, विद्यार्थी, स्थानीय सङ्घसंस्था, आदिबासी जानजातिहरूका प्रतिनिधिको उल्लेख्य सहभागिता गराइएको थियो ।

यसरी कक्षाअनुसार तयार गरिएको उक्त स्थानीय पाठ्यपुस्तकमा विद्यार्थीका पूर्व सिकाइ अनुभव, उनको परिवेश तथा पृष्ठभूमि, रुचि, चाहना, आवश्यकता र क्षमतालाई सम्बोधन गर्न क्रियाकलापमा आधारित अभ्यास, परियोजना कार्य, पाठ, चित्र, अध्ययन सामग्री सहित विषयवस्तुलाई उजागर गरिएको छ । विद्यार्थीहरूले आफैँले अभ्यास गरेर सिक्ने प्रशस्त अवसरहरू सिर्जना होस् भनेर क्रियाकलापहरू सहितको पाठ्यवस्तुहरू राखिएको छ । यसले स्थानीय विषयवस्तुको गहन ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिसहित सक्षमता विकास गर्न सहयोग गर्ने अपेक्षा राखिएको छ ।

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक तयार गर्न योगदान गर्नु हुने कार्यशालाका सहभागी शर्मिला पौडेल, जनक लामा ब्लोन, विशुमान प्रजा, जगतजंग रुम्बा, रत्न ब. प्रजा, मोहनलाल थिङ, राजु रेग्मी, सरोज दाहाल, लिलादेवी तिमलसिना, राजेश राय, मिथुन रुम्बा, रामप्रसाद शाह, सीताराम सुवेदी, रामप्रसाद सापकोटा, टीकाराम अर्याल, सरस्वती वि.क., जमुना ब्लोन, पासाङ लामा, प्रदीप पराजुली, देवकुमार प्रजा, सपना मुक्तान, उद्धव प्याकुरेल, युवराज लौडारी, सहयोगी संस्था, विज्ञ समूह र लेखकहरूप्रति हार्दिक अभार व्यक्त गर्दछौँ । हामीलाई विश्वास छ, यस पाठ्यसामग्रीले बालबालिकाको सिकाइमा प्रभावकारी भूमिका खेल्ने छ । यसका लागि शिक्षकले अनुकरणीय सहजीकरण गर्दै विद्यार्थीको मन मस्तिष्कमा पुऱ्याउन उल्लेखनीय योगदान गर्नुहुने छ । यहाँहरूको रचनात्मक सुझाव, सल्लाह र सहयोगका लागि हृदयदेखि नै आह्वान गर्न चाहन्छौँ ।

राक्सिराङ्ग गाउँपालिका

विषयसूची

पाठ	विषय	पृष्ठ सङ्ख्या
१.	खैराङ	१
२.	चैनपुर सदरमुकाम	७
३.	हाम्रो जनशक्ति	११
४.	आदिबासी जानजाति चेपाङको उत्पत्ति	१७
५.	हाम्रो संस्कृतिको संरक्षण	२१
६.	हाम्रा चाडपर्व	२५
७.	हाम्रा नदीनाला	२९
८.	हाम्रा पानीका स्रोत	३३
९.	हिमचुली तामाचुली	३७
१०.	महादेव गुफा	४१
११.	आर्युवेदिक औषधी	४६
१२.	जडीबुटी बजार व्यवस्थापन	६३
१३.	घरेलु सामान र बजार	६७
१४.	स्थानीय प्रविधि	७१
१५.	स्थानीय सङ्घसंस्था	७५
१६.	अन्न भण्डारण र बजार व्यवस्था	७९
१७.	तरकारी भण्डारण र बजार	८३
१८.	फलफूल भण्डारण र बजार	८९
१९.	पशुपालन र बजार	९४

१ खैराङ

भाइबहिनी हो, तपाइँहरू राक्सिराङ्ग गाउँपालिका अन्तर्गत वडा नं. नौमा अवस्थित खैराङ पुग्नुभएकै होला, हैन त ? पुग्नुभएको छैन भने पनि अब हामी खैराङको पाठ पढ्छौँ । त्यसपछि त तपाइँहरूलाई पक्कै खैराङ जाऔँ जाऔँ लाग्ने छ । पहिला हामी खैराङ कसरी पुग्न सकिने रहेछ, बाटो पत्ता लगाऔँ है त । महेन्द्र राजमार्गमा एउटा ठुलो बजार छ । मनहरी बजार । मनहरीबजार मनहरी खोलाको छेउमै छ । मनहरी खोलाको किनारै किनार मोटरबाटो छ । हो, त्यही मोटरबाटोबाट जाँदा चैनपुर पुगिन्छ । चैनपुरबाट केही माथि पुगेपछि मनहरी खोला र गोराङ्दी खोलाको दोभान भेटिन्छ । त्यहाँबाट गोराङ्दी खोलाको किनारै किनार उत्तरतर्फ जानुपर्छ । केही पर ठुलो परेवाभिर आउँछ । परेवाभिर पार गर्दै रतुवासम्म गोराङ्दी खोलैखोला जानुपर्छ । त्यहाँदेखि पाखाको बाटो हुँदै मादलसिंह, साइचोक, फरिमबोट, भिमल्टार, घोरकोटे र ठाटी मन्दिर पार गरेपछि खैराङ पुगिन्छ । मनहरीदेखि पैदल यात्रा गर्दा करिब छ घण्टा लाग्छ । यातायातका साधनबाट दुई घण्टा तीस मिनेटमा उक्त ठाउँमा पुग्न सकिन्छ । खैराङको उत्तरमा धादिङको रोराङ गाउँपालिका पर्छ । पूर्वमा मकवानपुरकै कैलाश गाउँपालिका पर्छ । दक्षिणमा राक्सिराङ्गको चार नम्बर र कैलाशको भार्ता पर्छ भने पश्चिममा चितवनको लोथर पर्छ ।

महाभारत लेकको काखमा रहेको खैराङ अति रमणीय छ । यहाँका हरियाली डाँडाकाँडा वन जङ्गल, गुफा र झरना जस्ता प्राकृतिक सुन्दरताले मनै लोभ्याउँछ। तपाईंलाई थाहा छ ? गाउँपालिका अध्यक्षकाअनुसार खैराङ ऐतिहासिक पुरातात्विक स्थल हो । खैराङमा आमुन्ने सामुन्ने रहेका चारओटा तौतलाङ, लुगुडे डाँडा, भिम्बुङ डाँडा न्याउली डाँडाका चुलीहरू छन् । यी डाँडाका टुप्पामा सम्म परेको जमिन छ। अहिले त्यो ठाउँ वनजङ्गलले ढाकेको छ । हजारौँ वर्षपहिले ती डाँडामा दरबार थिए । न्याउली दरबार र तौतालिङ दरबारमा न्याउली र चेपाङ राजाले राज्य गर्थे भन्ने भनाइ छ। त्यसै गरी लुगुडे दरबारमा लङ्गडे राजाले राज्य गर्थे । भिम्बुङमा तामाङको राज्य थियो । अहिले ती ठाउँमा दरबार छैनन् । त्यहाँ उत्खनन गरेमा अहिले पनि दरबारका भग्नावशेषहरू भेट्टाउन सकिन्छ । पुराना इँटाका थुप्रा देख्न सकिन्छ । बुढापाकाका अनुसार त्यहाँ खन्दा मानिसका हड्डी, कपाल, माटाका पैसाका आकृति, पौराणिक भाँडारू, फलामका टुक्रा, मुगाका माला जस्ता विभिन्न सामग्रीहरू भेट्न सकिन्छ ।

यसै गरी, खैराङको कान्द्राङ गाउँमूनि भिरमा ढ्वाङ ओडार छ । त्यहाँभन्दा तल प्वाकल गुफा छ। यी ओडारका भित्रपट्टि भित्ताहरूमा तारा जस्तै झिलझिल चम्कने सितारा देख्न सकिन्छ। ओडारभित्र ढुङ्गामा पशुपन्छी मानिसका पाइला, विभिन्न जीवजन्तुका, देवताका मूर्ति जस्ता अनौठा आकृतिहरू देख्न सकिन्छ ।

त्यसै गरी खैराङको वडा नं. नौको कार्यलयनजिकै करक्ता भन्ने गाउँ छ। त्यहाँ नागदह छ । बुढापाकाका भनाइअनुसार सयौँ वर्ष पहिला नागदह आसपासमा किसानहरू खेत रोपाइँ गर्न जान्थे । खेत रोपाइँमा खाजा पकाउन र खानाका लागि भाँडा लिएर जानु पर्दैनथ्यो । नागदहमा गएर मागेपछि आफसेआफ भाँडा प्राप्त हुन्थ्यो । खाना खाइसकेर बेलुका भाँडा सफा गरी नागदहमै राखिदिँदा भाँडा अलप हुन्थे । रोपाइँमा नागनागिनी मान्छेकै रूपमा रोपाइँ गर्न र हिलो खेल्न आउँथे । तिनीहरू बोल्दा र हाँस्दा दुईओटा जिब्रो देखिन्थ्यो। दुईओटा जिब्रो देखिएकाले तिनीहरू नाग हुन् भनेर चिन्न सकिन्थ्यो भन्ने भनाइ छ ।

यसै गरी खैराङमा सबैभन्दा अग्लो भिम्बुङ डाँडा छ। यो पहाड समुद्र सतहदेखि २२०० मिटर उचाइमा रहेको छ। चैत्र वैशाखमा फुल्ने लालिगुँरास विभिन्न वन्यजन्तुहरू र टाढा टाढाका दृश्यहरू देख्न सकिने हुनले यस ठाउँलाई पर्यटकीय दृष्टिकोणवाट महत्त्वपूर्ण मान्न सकिन्छ ।

यसै गरी खैराङकै डिही अठारेमा कुसुदी देवीथान मन्दिर छ। यहाँ हरेक वर्ष जेष्ठ पूर्णिमा र मङ्सिर पूर्णिमा गरी दुईचोटि पूजाआजा गरिन्छ। वर्षा याममा हुने प्राकृतिक विपत्तिबाट बच्न जेष्ठ पूर्णिमामा पूजा गरिन्छ भने नयाँ अन्न धान पाकेपछि मङ्सिर पूर्णिमामा पनि पूजा गरिन्छ। पूजामा प्रत्येक घरबाट एक एक ओटा कुमारी पाठीको बली दिने प्रचलन रहेको छ। यस मन्दिरको पुजारी परम्परा देखि नै थापा रहने प्रचलन छ। यस मन्दिरमा भाकल गरी पाठीको बली दिएमा वर्षभरिका दुःखकष्ट नाश हुने र मनोकाङ्क्षा पूरा हुने जनविश्वास रहिआएको छ।

श्री बागेश्वरीथान मन्दिर खैराङको कोखारीमा पर्दछ। बागेश्वरी थानमा हरेक वर्ष जेष्ठ पूर्णिमा र असार पूर्णिमामा पूजाआजा गर्ने प्रचलन छ। यस थानमा कुखुराको भाले र पोथी बली दिइन्छ। भाकल गर्नेहरूले भने पाठीको बली पनि दिने गरेका छन्। यस थानमा भाकल गरेर निम पूजा गरेमा वर्ष भरिका दुःख कष्ट नाश भई सुख शान्ति मिल्ने जनविश्वास रहेको छ।

खैराङका वासिन्दाहरूको मुख्य पेसा कृषि हो । नदी किनारका बस्तीहरू कात्तिके, डिही, अठारे, सुकेलटार, तर्लिङ लगायतका ठाउँहरूमा धान, गहुँ, तोरी खेती गरिन्छ। अन्य भिरालो पाखा पखेरामा मकै, कोदो, फापरलगायतका अन्नबाली लगाइन्छ। यहाँ मुख्य रूपमा चेपाङ र तामाङ समुदायको बसोवास रहेको छ। यसका अतिरिक्त खस क्षेत्री,

ठकुरी र दलित जातिहरूको पनि यस ठाउँमा वसोवास रहेको छ ।

खैराङमा न्यानो हावा पानी पाइन्छ । यहाँ हिउँदमा धेरै जाडो पनि हुँदैन र गर्मीमा धेरै गर्मी पनि हुँदैन । यस भेगका बासिन्दाहरू बौद्ध धर्म, हिन्दू धर्म र क्रिस्चियन धर्म मान्दछन् । बौद्ध धर्मका माने, गुम्बा, खिष्टियन धर्मका चर्चहरू र हिन्दूहरूका मठ मन्दिर लगायतका स्थानहरूले यस ठाउँको गरिमा र महत्त्वलाई बढाएको पाइन्छ । माहाभारत पर्वत श्रेणीमा पाइने जडीबुटी अनि विभिन्न खानीहरू जस्तै, तामा खानी, फलाम खानीहरू आदिको संरक्षण र सदुपयोग गर्न सके राक्सिराङ्गले आर्थिक क्षेत्रमा फड्को मार्ने दखिन्छ । प्राकृतिक सुन्दरताका दृष्टिले पनि खैराङ शुन्दर रहेको छ । गोराङ्दी खोला कलकल बग्छन् । प्वाकल झरना झरझर झर्छन् । यहाँका सुरुङ गुफा आकर्षक छन् । हरिया बनजङ्गल, लालीगुराँस फुल्ने पाखा पखेरा, धूपीसल्ला, चिलाउने, साल आदिका रुखले भरिभराउ छन् । अनि हरिण मृग, जरायो जस्ता जनावर, कालिज, सारौँ, ढुकुर जस्ता चराचुरुङ्गी यहाँका शोभा हुन् । यसको प्रचार प्रसार गर्न सके आन्तरिक पर्यटनमा टेवा पुग्ने छ । यस क्षेत्रको आर्थिक गतिविधि बढ्ने छ । यहाँका मानिसको आयस्तर अवश्य पनि बढ्ने छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) खैराङमा कसरी पुग्न सकिन्छ ? मनहरी बजारदेखि त्यहाँसम्म पुग्ने बाटोको वर्णन गर्नुहोस् ।

(ख) खैराङमा ऐतिहासिक कुराहरू के के छन् ?

(ग) खैराङका बासिन्दाको जनजीवन कस्तो छ ?

(घ) प्राकृतिक सुन्दरताको दृष्टिकोणले खैराङको अवस्था चित्रण गर्नुहोस् ।

(ङ) हाम्रा गौरवका स्थानहरू लेखी कुनै एकको चर्चा गर्नुहोस् ।

२. मिल्ने शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) हावा पानीका दृष्टिकोणले यहाँ .... हावापानी पाइन्छ ।

(ख) प्राकृतिक सुन्दरताका दृष्टिले खैराङ .... रहेको छ ।

(ग) यहाँका मानिसहरू बौद्ध धर्म, क्रिस्चियन धर्म र ....मान्दछन् ।

(घ) यहाँका मानिसहरू............ पेसामा संलग्न छन् ।

(ङ) हिमाली भेगमा पाइने जडीबुटीको .... गर्नुपर्छ ।

३. मिल्ने उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) श्री वागेश्वरीथान कति नम्बर वडामा रहेको छ ?

अ) ४ नं. वडा   आ) ५ नं. वडा

इ) ७ नं. वडा   ई) ९ नं. वडा

(ख) कुसुन्दी देबी स्थानमा वर्षको कति पटक पूजाआजा गरिन्छ ?

अ) १ पटक   आ) २ पटक

इ) ३ पटक   ई) ४ पटक

(ग) भिम्बुङ डाँडा समुद्र सतहबाट कति मिटरको उचाइमा छ ?

अ) १२०० मिटर   आ) १३०० मिटर

इ) २१०० मिटर   ई) २२०० मिटर

(घ) कुसुन्दी देबीको थानमा केको बली दिने चलन छ ?

अ) कुमारी पाठी   आ) हाँस

इ) बोका   ई) कुखुराका भाले पोथी

(ङ) बुद्ध धर्मावलम्बीहरूको पूजा गर्ने ठाउँलाई के भनिन्छ ?

अ) मन्दिर   आ) चर्च

इ) गुम्बा   ई) मस्जिद

४. माथिको पाठ पढेर पुस्तकको भन्दा फरक पाँचओटा प्रश्न निर्माण गर्नुहोस् र उत्तर आफैँ लेख्नुहोस् ।

५. आफू बसेको स्थानको हावापानीका बारेमा एक अनुच्छेद तयार पार्नुहोस् ।

६. प्वाकल झरनाको अवलोकन गरी त्यसका बारेमा एउटा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् र कक्षामा लगेर सुनाउनुहोस् ।

७. लेकमा पाइने र बँसीमा पाइने अन्न र फलफूलहरूको भिन्नाभिन्नै सूची तयार पार्नुहोस् ।

२ चैनपुर सदरमुकाम

भाइबहिनी हो, राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाको सदरमुकाम तपाईंहरूले पक्कै जानुभएको होला । राक्सिराङ्गको सदरमुकाम कहाँ हो ? ल, भन्नुहोस् त । हो, चैनपुर । राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाको सदुरमुकाम चैनपुर हो । यो साबिकका चारओटा गाविसहरू राक्सिराङ्ग, खैराङ, काँकडा र सरिखेत मिलेर बनेको छ। यो सदरमुकाम चारओटै ठाउँको केन्द्रबिन्दुमा पर्दछ। स्थानीय तह गाउँपालिका हुनुभन्दा पहिला साबिक राक्सिराङ्ग गाविसको सदरमुकाम यहीँ थियो । यो सदरमुकाम अहिलेको वडा नं. पाँचमा पर्दछ। यो सदरमुकामको उत्तर र पूर्वमा मनहरी खोला बगेको छ र ठुलो चाक्लो बगरले घेरेको छ। दक्षिण र पश्चिममा मनहरी खोला र ठाडे, ठाडेचुरी, सुभा भन्ज्याङले घेरेको छ । चैनपुर मनहरी खोलाको छेउमा पर्दछ। चैनपुरको ठाउँ समथर र फराकिलो भएकाले यस ठाउँमा सदरमुकाम रहन उचित छ।

चैनपुरको शब्द चेपाङ भाषाबाट आएको हो । यस शब्दको दुई ओटा परिभाषा छ । चैनपुर खोलाको सिमाना र त्यस ठाउँ वरिपरि खोल्सा, कुवा र पानीका मुहानहरू छन् ।

यी पानीका स्रोतमा सेता र काला गँगटा प्रशस्त भेटिन्थे । चेपाङ भाषामा गँगटालाई "चन" र गँगटाले खनेर निकालेको माटालाई "बुरो सा" भनिन्छ । यी दुईओटा शब्द मिलेर "चनबुर" हुन्छ । चेपाङहरूले चनबुर चनबुर भन्दाभन्दै पछि आएर चनबुर शब्द अप्रभंश भएर चैनपुर हुन आयो ।

अर्को परिभाषाअनुसार पहिला चैनपुर र ठाडेचुरी बिचको भित्तामा चैना भन्ने चेपाङको बसोबास थियो । ठुलो अनावृष्टि पछि पानी परेर बाढी पहिराले चैना चेपाङलाई पुऱ्यो । अनि चैनापुर चैनापुर भन्दाभन्दै पछि शाब्दिक रूपमा चैनपुर हुन आएको भन्ने भनाइ पनि छ ।

गाउँपालिकाले प्रत्येक वडा कार्यालयका वडाबासीहरूलाई वडामा नै सेवा सुविधाको कामको जिम्मेवारी दिए पनि गाउँपीलकाबाट गर्नुपर्ने कार्यालयका कामहरू लिन सदुरमुकाममा नै पुग्नुपर्छ । यस सदरमुकाममा कार्यालयको सेवा सुविधाका काम लिन साविक चारओटै गाविसका मानिसहरू आउँछन् । सदरमुकामसम्म आउनलाई सरिखेत र राक्सिराङ्का मानिसहरूलाई सजिलो छ भने काँकडा र खैराङका मानिसहरूलाई निकै टाढा पर्दछ । महेन्द्र राजमार्गको सडकको मनहरी बजारदेखि चैनपुर हुँदै दारिङबास, आँप खोल्सी, जेर्खीखोला, सुभा भन्ज्याङ, बाङ्दीराङबाट करिब ८ कि.मि. मोटर बाटोमा यातायातमा चढेर चैनपुर सदरमुकाममा पुगिन्छ । अर्को, महेन्द्र राजमार्गबाट सिम्पानी, ज्यामिरे, देउकोट, सरिखेत हुँदै यस सदरमुकाममा यातायातबाट पुगिन्छ ।

यस सदरमुकाममा एउटा निमावि स्कुल, स्वास्थ्य चौकी, कोभिड अस्पताल, १० बेडको अस्पताल र आयुर्वेदिक अस्पताल तीव्र रूपमा सुचारु छन् र बन्दै छन् । पालिका भरिको जनसङ्ख्याको आँकडामा दोस्रो चेपाङ जातिको सङ्ग्राहलय पनि छ । सुरक्षाका लागि इलाका चौकी, पशु तथा कृषि शाखा कार्यालय यसै सदरमुकाममा रहेको छ । पालिकाभरिका मानिसहरूलाई दिनुपर्ने भौतिक, सामाजिक र आर्थिक विकास निर्माणको सेवा सुविधा यसै सदरमुकामबाट नै दिइएको हुन्छ । गाउँपालिकाभरिको एउटै मात्र बैङ्क अफ काठमाडौँ पनि यहाँ छ ।

यो सदरमुकाममा पुग्न सबै वडामा सडकको ट्र्याक खुलिसकेको छ । चारैतिरबाट पहाड र खोलाले घेरेको सुन्दर सदरमुकाम राक्सिराङ्को चैनपुर नै हो ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाको सदरमुकाम कहाँ छ ?

(ख) चैनपुर शब्दको उत्पत्ति कसरी भएको हो ?

(ग) के कस्ता कामका लागि मानिसहरू गाउँपालिकाको सदरमुकाममा आउँछन् ?

(घ) चेपाङ सङ्ग्राहलय कहाँ रहेको छ ?

(ङ) राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाले के कस्ता विकासका कामहरूमा सहयोग पुऱ्याउँदै आएको छ ?

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

(क) राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाको सदरमुकाम ....मा छ ।

(ख) राक्सिाराङ्ग गाउँपालिका सबिकका ...., ..., ..., ..., मिलेर बनेको छ ।

(ग) चैनपुर शब्दको शाब्दिक अर्थ ....भाषावाट आएको हो ।

(घ) चैनपुर सदरमुकाम मनहरी बजारदेखि करिब ....कि.मि छ ।

(ङ) जनधनको सुरक्षाका लागि चैनपुरमा ....कार्यालय स्थापना भएको छ ।

३. **मिल्ने उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :**

(क) राक्सिराङ्ग गापालिकाको सदरमुकाम तलको मध्य कुन हो ?

अ) सरिखेत आ) बाङदिराङ इ) देवीटार ई) चैनपुर

ख) चैनपुर सदरमुकाम गाउँपालिकाको कति नं वडामा छ ।

अ) ३ नं. वडा आ) ४ नं. वडा इ) ५ नं. वडा ई) ६ नं. वडा

(ग) गँगटालाई चेपाङ भाषामा .... भनिन्छ ।

अ) ना आ) वा इ) चन ई) यू

(घ) सदुरमुकाम चैनपुर आउनलाई मानिसहरूलाई सजिलो पर्छ ।

अ) सरिखेत र काँकडा आ) राक्सिराङ्ग र सरिखेत

इ) सिलिङ्गे र राक्सिराङ्ग ई) काँकडा र सिलिङ्गे

(ङ) चैनपुर सदरमुकमा रहेको प्रहरी चौकी कुन प्रकारको हो ?

अ) जिल्ला प्रहरी आ) वडा प्रहरी

इ) गा.पा.प्रहरी ई) इलाका प्रहरी

४. राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाको सदरमुकाम चैनपुरका बारेमा पाठ पढी एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

५. राक्सिराङ्ग गाउँपालिकालाई चिनाउने महत्त्वपूर्ण पर्यटकीय स्थाल, ऐतिहासिक ठाउँहरू र धार्मिक स्थलाहरूको सूची तयार पार्नुहोस ।

६. राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाको सदरमुकाम चैनपुरको नाम कसरी रहन गएको हो ? अभिभावकसँग सोधपुछ गरी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

७. तपाईँले सरिखेत पलासेका कुन कुन ठाउँ भ्रमण गर्नु भएको छ ? आफ्नो अनुभव लेख्नुहोस् ।

३ हाम्रो जनशक्ति

१८ वर्ष देखि ६० वर्ष उमेर समूहलाई जनशक्ति भनिन्छ। हाम्रो राक्सिराङ्ग गाउँपालिका भित्र जम्मा ३०८३० जनसङ्ख्या रहेका छन्। ०-१७ सम्म र ६० वर्षभन्दा माथि उमेर समूहलाई निष्क्रिय जनसङ्ख्या भनिन्छ। हामी यस राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा रहेको जनशक्तिको बारेमा सामान्य जानकारी लिने छौँ। राक्सिराङ्ग गाउँपालिकास्थित सक्रिय जनसङ्ख्यालाई देहायबमोजिम चर्चा गरिन्छ।

१. कृषि जनशक्ति :

कृषि पेसामा आबद्ध समूहलाई कृषि जनशक्ति भनिन्छ। हाम्रो राक्सिराङ्ग पाउँपालिकाको मख्य पेसा नै कृषि रहेको छ। राक्सिराङ्गमा यस पेसामा ८२ प्रतिशत मानिसहरू आबद्ध छन्। यहाँको मूल आयआर्जनको बाटो नै कृषि हो। यस पालिकाको मुख्य कृषि बालीहरूमा

धान, मकै कोदो, गहुँ अदुवा, तरकारीवाली, तेलहन बाली नगदे बाली पर्छन् । यसै गरी पशुपन्छी पालन, मौरीपालन, माछापालन गरी आफ्नो जीविका निर्वाह गरेका छन् । पालिकाले कृषिअन्तर्गत, नगदे बाली, मौरी पालन, माछापालन तथा पशुपालनमा समेत अनुदान दिएको छ । त्यसकारण कृषि जनशक्ति व्यावसायिक कृषिमा आकर्षण बढेको छ ।

२. स्थानीय सिपसँग सम्बन्धित जनशक्ति :

स्थानीय प्रविधि तथा सिपयुक्त समूहलाई स्थानीय सिपसम्बन्धी जनशक्ति भनिन्छ । राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाका स्थानीय बासीहरूमा सदियौँदेखि धेरै प्रकारका सिपहरू रहेका छन् । पानी घट्ट, नाम्लो, डोको, डालो, घुम, हलोजुवा, हँसिया, कचिया, कोदालो, मान्द्रो, जाबी, कोल, ढिकी, जाँतो, सिप्रिङ, ढटिया, फुर्लुङ जस्ता अत्यावश्यक वस्तुहरू निर्माण गर्ने गर्दछन् । निर्माण भएका सरसामानहरू मनहरी बजार, हेटौँडा तथा अन्य ठाउँहरूमा समेत बेच विखन गरी आम्दानी बढाएका छन् । हाल व्यावसायिक रूपमा स्थानीय सिप तथा प्रविधि प्रयोग गरी आम्दानी बढाउन लागि परेका छन् । चेपाङ जातिको पहिचानको रूपमा रहेको जाबी जिल्ला तथा देश भरिनै प्रख्यात रहेको छ ।

३. सिकर्मी :

काठ तथा फर्निचरसम्बन्धी कार्य गर्ने मानिसलाई सिकर्मी भनिन्छ । यस राक्सिराङ्ग गाउँपालिका स्थित रहेका धेरै महिला तथा पुरुषहरू काठसम्बन्धी काम गरी आफ्नो घरव्यवहार चलाउने गर्दछन् । सिकर्मी कामका लागि पालिका तथा जिल्लाबाहिर गएर पनि काम गर्ने गर्दछन् ।

४. डकर्मी :

ढुङ्गा, माटो, इँटा सिमेन्टको काम गर्ने मानिसलाई डकर्मी भनिन्छ । राक्सिराङ्ग गाउँपालिका धेरै महिला तथा पुरुषहरू यस पेसामा रहेका छन् । कामको सिलसिलामा अन्य पालिका तथा जिल्ला बाहिर समेत काम गर्न जाने गर्दछन् र आफ्नै जीविका चलाउने गर्दछन् ।

५. शिक्षक :

विद्यालयमा शिक्षण गराउने मानिसलाई शिक्षक भनिन्छ । यस पालिकाका धेरै व्यक्तिहरू यस पेसामा लागेका छन् भने अरू पेसाभन्दा यस शिक्षक पेसालाई रुचाउने गरेका छन् । शिक्षक पेसामा पहिला पहिला अन्य जिल्लाबाट शिक्षकहरू आउने गर्दथे र यस पालिकामा शिक्षकहरू धरेनै कमी रहेको थियो भने पछिल्लो समयमा यस पालिकाका धेरै शिक्षकहरू यस पेसामा रहेका छन् । यस पालिकाका केही व्यक्तिहरू अन्य पालिक तथा वाहिरी जिल्लाहरूमा शिक्षक पेसामा कार्यरत छन् ।

६. नर्स :

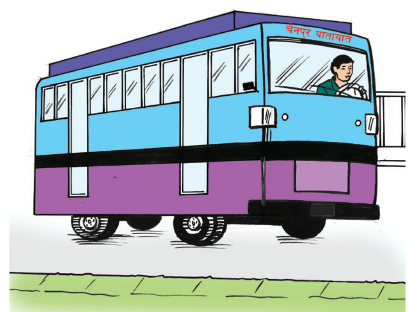
स्वास्थ्य सेवाअन्तर्गत बिरामीको हेरचाह गर्ने व्यक्तिलाई नर्स भनिन्छ। यस पालिकामा १ ओटा अस्पताल छ, जुन चैनपुरको ठाडेचुरेमा रहेको छ । यस पालिकाको ९ ओटै वडामा स्वास्थ्यकेन्द्र रहेका छन् । अस्पताल र स्वास्थ्य केन्द्रमा यस पालिकाकै नर्सहरू काम गर्ने गर्दछन् भने अन्य ठाउँका नर्सहरू यहाँ कार्यरत रहेका छन् । नर्स पढ्नका लागि पालिकाले छनोट गरी सहयोग गरेको छ भने सहयोग निरन्तर रहिरहनुपर्दछ ।

७. डाक्टर :

स्वास्थ्य सेवामा काम गर्ने उच्च स्तरको जनशक्ति(लाई डाक्टर भनिन्छ । हाम्रो रक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा १ जना डाक्टरले स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिरहेका छन् । यस पालिकाबाट डाक्टर पढ्ने पहिलो व्यक्ति प्रवीण स्याङ्तान एक मात्र हुन् । निज डक्टर अन्य जिल्लामा कार्यरत रहेका छन् । डाक्टर पढ्नका लागि पालिकाले सहयोग गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

८. ड्राइभर :

सवारी साधन चलाउने व्यक्तिलाई ड्राइभर भनिन्छ । हाम्रो राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाको धेरै महिला तथा पुरुष यस पेसामा आवद्ध छन् । हाल महिलाहरू प्राय : अटो चलाउने पेसामा रुचि देखाउन थालेका छन् । आफ्नो घरव्यवहार चलाउन, चाडबाड मनाउनका साथै बालबालिकालाई विद्यालयमा पढाउन समेत यस पेसाले धानेको छ ।



अभ्यास

१. तलको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) जनशक्ति केलाई भनिन्छ ?

ख) सिकर्मी केलाई भनिन्छ ?

ग) नर्स भनेको के हो ?

घ) ड्राइभरको परिचय दिनुहोस् ।

ङ) शिक्षकको परिचय दिनुहोस् ।

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राखी भर्नुहोस् :**

क) सवारी साधन चलाउने व्यक्तिलाई .... भनिन्छ ।

ख) .... काम गर्ने उच्च स्तरको जनशक्तिलाई भनिन्छ ।

ग) विद्यालयमा .... गर्ने मानिसलाई शिक्षक भनिन्छ ।

घ) राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा कृषि पेसामा .... प्रतिशत कृषिमा आवद्ध छन् ।

ङ) काठ तथा .... सम्बन्धी कार्य गर्ने मानिसलाई सिकर्मी भनिन्छ ।

३. **मिल्ने उत्तर छानी ठीक चिह्न लगाउनुहोस् :**

क) राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा कृषि पेसामा कति प्रतिशत मानिस आबद्ध छन् ?

अ) ८० प्रतिशत आ) ८२ प्रतिशत

इ) ८१ प्रतिशत ई) ८३ प्रतिशत

ख) सवारी साधन चलाउने व्यक्तिलाई के भनिन्छ ?

अ) पाइलट आ) सहचालक

इ) ड्राईभर ई) अपरेटर

ग) विद्यालयमा पढाउने मानिसलाई के भनिन्छ ?

अ) शिक्षक आ) नर्स

इ) सिकर्मी ई) डकर्मी

घ) ढुङ्गा, माटो, इँटा सिमेन्टको काम गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ ?

अ) शिक्षक आ) नर्स

इ) सिकर्मी ई) डकर्मी

ङ) काठ तथा फर्निचरसम्बन्धी कार्य गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ ?

अ) डक्टर आ) नर्स

इ) सिकर्मी ई) डकर्मी

४ . राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा नर्सको आवश्यकता वारे एक अनुच्छेद लेख्नुहोस ।

५. राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा रहेका जनशक्तिको सूची तयार पार्नुहोस ।

६. तपाईँ बसेका टोलमा कुन कुन जनशक्ति छन् ? सोधखोज गरी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

७. राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा रहेका कुन कुन जनशक्तिले कुन कुन काम गर्दछन् सूची तयार पार्नुहोस ।

४ आदिबासी जानजाति चेपाङको उत्पत्ति

भाइबहिनी हो, राक्सिराङ्ग गाउँपालिमा लगभग ३७ प्रतिशत चेपाङ जातिको बसोबास रहेको छ । यस जातिको उत्पत्ति चालचलन, रहनसहनका विषयमा हामी यस पाठबाट जानकारी प्राप्त गर्ने छौँ । चेपाङ जातिको उद्गम स्थल महाभारत शृङ्खलाको काखमा अवस्थित भूभागहरू, खास गरी मकवानपुर जिल्लाको पश्चिमी भाग, चितवन जिल्लाको उत्तरी भाग, धादिङ जिल्लाको दक्षिणी भाग, गोरखा जिल्लाको दक्षिणी भाग नै हुन् । चेपाङ जातिको आफ्नै इतिहास छ । बाइसे चौबिसे राज्यको पालामा चेपाङहरूको आफ्नै राज्य थियो भन्ने भनाइ छ । त्यसताका चारजनासम्म चेपाङले राज्यगरेको र पछि पाटनका मल्ल राजाले आक्रमण गरी चेपाङ राज्यको समाप्त गरेको भन्ने विश्वास छ । राक्सिराङको काकडामा रामलक्ष्मण दरबारको भग्नावशेष अहिलेसम्म पनि छ ।

चेपाङ जातिको उत्तपत्तिको बारेमा निकै रोचक भनाइ छ । चेपाङहरू आफूलाई सीताका सन्तान मान्दछन् । उनीहरूको मान्यताअनुसार सीताजी बनवासमा छँदा वाल्मीकि

ऋषिको आश्रममा बसेकी थिइन् । त्यस समयमा उनले छोरा जन्माएकी थिइन् । उनको नाम लोहोरी थियो । एकदिन सीताजी खोलामा लुगा धुन गएकी थिइन् । त्यति बेला सीताजीले बाँदरले उसको आफ्नै बच्चा खेलाएको देखिन् । त्यो देखेर सीतालाई पनि आफ्नो छोरा आफ्नै साथमा खेलाएर बाँदरलाई देखाउन मन लाग्यो । हतपत उनी गएर छोरालाई आफूसँगै खोलामा ल्याइन् । उता बाल्मीकीले झलुङ्गोमा लोहोरीलाई नदेख्ता आत्तिए । जङ्गली जनावरले लग्यो होला भन्ने उनलाई लाग्यो । उनले अब सीता आत्तिन्छिन् भनेर सुकेका कुशका कसिंङ्गर जम्मा गरे । उनले जम्मा गरेका कसिङ्गरलाई झोलुङ्गोमा हालेर हल्लाए । आफ्नो तपोवलको प्रभावले झलुङ्गोमा कुशरी उत्पन्न भए । तर पछि सीताजी छोरो लोहोरीसहित घर फर्कँदा वाल्मिकी झसङ्ग भए ।

वाल्मिकीले सीताजीलाई सबै कुरा बताए । आफ्नो तपोवलका प्रभावले बनाएको बालक पनि तिम्रै छोरा हो, फाल्नु हुँदैन भनी सीताजीलाई दुवै छोरा लोहोरी र कुशरीको पालनपोषण गर्न लगाए । पछि लोहोरी र कुशरीका पनि सन्तानहरू फैलिँदै गए । कुशरीका सन्तान कुसुन्डा र लोहोरीका सन्तान चेपाङ जातिका रूपमा परिचित हुँदै गए भन्ने विश्वास छ ।

चेपाङ जातिको लोकसंस्कृति, पोसाक र गरगहना

चेपाङ जातिमा आफ्नै खालको लोकसंस्कृति छ । यिनीहरू गाउँघरमा विवाह, चाडपर्व, पूजाआजा हुँदा र मेलापात जाँदा विभिन्न भाकामा लोकगीत गाउँछन् । नाचगान गर्दछन् । चेपाङहरू सङ्गीत र गीतका हिसाबले निकै धनी छन् । चेपाङहरू परम्परागत साहित्य लोककथा, काव्य, उखान टुक्का आदिमा पनि धनी छन् । चेपाङ भाषाको गीत

पनि छ। हावा सररर हो ....टुङ्नीमाने, जान्मा गीत चाडपर्वका बेला पारेर सात दिन सात रातसम्म चेपाङ महिला पुरुषहरूले गाउने गर्छन्। केही चेपाङहरूले चाडपर्वमा सोरठी र दगा गीत पनि गाउने गर्छन्।

पुर्खाहरूले आफ्ना साखासन्तानलाई सुनाउँदै आएका लोककथाहरू पनि छन्। यिनलाई बिन्नाइ भनिन्छ। बिन्नाइ पुस्तौँदेखि सर्दै आएको हो। यसमा पृथ्वीको सृष्टि, मानिस, पृथ्वी, वनजङ्ल, पहाड, पर्वत, जिवजन्तु आदिसँगको अन्तरक्रिया र सम्बन्धका बारेमा बिन्नाइमा उल्लेख गरेको पाइन्छ।

चेपाङहरूको परम्परागत भेषभूषामा महिलाहरूको लागि गुन्यू, जाली भरिएको चोलो, पटुका र पछ्यौरा हो भने पुरुषहरूको लागि कछाड, दौरा र इस्टकोट हो। पुरुषहरूले पछाडी काठको खुर्पेठ्याक भिरेको हुन्छ। चेपाङहरूको परम्परागत गरगहनामा मुगाको माला, हारेमाला, हरियो, रातो र पहेँलो पोते चुरा आदि हुन्। विवाह नभएका केटीहरूले पनि यी गरगहना साथै पहिरन लगाउने चलन छ। हाल आएर भेषभूषमा पनि परिवर्तन हुँदै गएको पाइन्छ।

यसैगरी राक्सिराङ्गमा बसोबास गर्ने तामाङ जातिहरूको आफ्नै उत्पति र परम्परारू छन्। यहाँ बसोबास गर्ने ब्राह्मण, क्षेत्री, मगर, नेवार र दलितका आफ्नै परम्परा र संस्कृति छन्। जसजसको जे जे संस्कृति भए पनि ती संस्कृति सबैका साझा सम्पति हुन। हामी सबै जातजाति राक्सिराङमा मिलेर बसेका छौँ। दुःख सुखमा हातेमालो गरेका छौँ। हाम्रो सम्पत्तिको हामी सबैले खोजिनिती गर्नुपर्छ। हाम्रो संस्कृति संरक्षण गर्न हामी सबै सहभागी हुनुपर्छ।

अभ्यास

१ तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालमा चेपाङ जातिको बसोबास रहेका स्थल कुन कुन हुन् ?

(ख) चेपाङको उत्पति कसरी भएको हो ?

(ग) चेपाङ जातिले लगाउने मुख्य गरगहनाहरू के के हुन् ?

(घ) चेपाङ जातिका महिला र पुरुषले लगाउने पहिरनहरू के के हुन् ?

(ङ) "सबै जातजातिको संस्कृति साझा सम्पत्ति हुन्" यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

(क) चेपाङ जाति को आफ्नै .... छ ।

(ख) चेपाङहरू आफूलाई सीताका.............. मान्दछन् ।

(ग) वाल्मीकीको तपोवलको प्रभावले झलुङ्गोमा .... उत्पन्न भए ।

(घ) चेपाङहरूको लोककथा भन्ने प्रचलनलाई .... भनिन्छ ।

(ङ) चेपाङ पुरुषहरूले पछाडि काठको .... भिरेको हुन्छ ।

३ **तलका भनाइ ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् :**

(क) राक्सिराङको काँकडामा रामलक्ष्मण दरबारको भग्नावशेष बाँकी छैन ।

(ख) बाल्मीकिले जम्मा गरेका कसिङ्गरलाई झोलुङ्गोमा हालेर हल्लाए ।

(ग) चेपाङ जाति लोहोरीका सन्तानका रूपमा परिचित हुँदै गए ।

(घ) चेपाङ पुरुषहरूले कछाड, दौरा, इस्टकोट र लुँगी लगाउँछन् ।

(ङ) हाल आएर सबै जातजातिका भेषभूषमा पनि परिवर्तन हुँदै गएको पाइन्छ ।

४. **राक्सिराङ्गमा बसोबास गर्ने मगर जाति र नेवार जातिको संस्कृति सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।**

५. **राक्सिराङ्गमा बसोबास गर्ने ब्राह्मण जातिले मान्ने चाडपर्वहरूको सूची बनाउनुहोस् ।**

६. **राक्सिराङ्गमा तामाङ जातिको बसोबास कसरी सुरुभयो, सोधखोज गरी पत्ता लगाउनुहोस् ।**

५ हाम्रो संस्कृतिको संरक्षण

भाइबहिनी हो, तपाईँहरूले राक्सिराङ्गमा बसोबास गर्ने सबै जातजाकि विषयमा अघिल्ला पाठहरूमा पढ्नुभयो । छलफल गर्नुभयो । परियोजना कार्य गर्नुभयो । अवलोकन र खोजिनिती गर्नुभयो । हाम्रो देश नेपाल संस्कृतिले विविधतापूर्ण भए जस्तै हाम्रो राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाका क्षेत्रमा पनि विविध जाति, धर्म, क्षेत्र, समुदायअनुसार त्यस क्षेत्रमा बसोबास गर्ने नागरिकहरूको संस्कृतिका कुराहरू फरक फरक किसिमको पाउन सकिन्छ ।

सांस्कृतिक सम्पदा भन्नाले व्यक्ति र समुदायले आफ्नो परम्पराकालदेखि मान्दै आएको संस्कार भन्ने बुझिन्छ । हाम्रो राक्सिराङ गाउँपालिका पनि संस्कृतिअन्तर्गत पर्ने भेषभूषा, भाषाभाषी, चाडपर्व, चालचलन, रीतिरिवाज, रहनसहन, धर्मकर्म र मान मर्यादाका कुराहरूले भरिपूर्ण क्षेत्र मान्न सकिन्छ । यस गाउँपालिकाभित्र बसोबास गर्ने हरेक जातजातिका नागरिकले एकआपसमा आफ्नो परामपराअनुसारका रीतिथिति आवश्यकताअनुसार आदनप्रदान गर्ने गरेको पाइन्छ ।

संस्कृतिले व्यक्ति वा सामाजको प्रतिनिधित्व गर्ने भएकाले यसलाई पहिचानको रूपमा लिन सकिन्छ । संस्कृतिले व्यक्तिविशेष, जातिविशेष, क्षेत्रविशेष, धर्मकर्म विशेषलाई

प्रस्ट पार्ने काम गर्दछ । संस्कृतिविना व्यक्ति, क्षेत्र र समाजको पहिचान गर्न नसक्ने भएकाले यसलाई प्रकृतिले दिएको वरदानका रूपमा लिन सकिन्छ । आजको एक्काइसौँ शताब्दीसम्म आइपुग्दा संस्कृति एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण गर्दै आएको छ । तर पनि व्यक्तिको अवस्था र मनोकाङ्क्षाअनुसार कतिपय संस्कारहरू परिवर्तन र परिमार्जन गरिँदै नयाँ संस्कारमा संलग्नता हुने गरेकाले आजको सन्ततिले परम्परागत परिस्थिति र ऐतिहासिक कुराहरू बिर्सिंदै जान थालेको जसले गर्दा हाम्रा ऐतिहासिक संस्कृति र परम्परा लोप हुँदै गएको देखिन्छ। यसरी नयाँ रीतिरिवाजमा प्रवेश गर्ने भएकाले आजका कतिपय व्यक्तिहरूलाई आफ्नो पुर्खाले अवलम्बन गरिएका विधि विधान अपरिचित भई आफ्नो परिचय र पहिचानसमेत बिर्सिसकेकाले पुराना ऐतिहासिक कुराहरू भावी सन्ततिलाई जानकारी गर्न नसक्ने परिस्थिति भइसकेको छ । त्यसकारण हाम्रो संस्कृति हाम्रो पहिचान र परिचयको मूल आधार मानी हाम्रो गाउँपालिकाभित्र बसोबास गर्ने जाति क्षेत्र धर्ममा आवद्ध हुँदै आइरहेको संस्कारलाई संरक्षण र संवर्धन गरी व्यवहारमा उतार्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । संस्कृतिले व्यक्तिलाई आत्मानुशासन, मानमर्यादा, कर्तव्यनिष्ठ, आदर सत्कार सम्बन्धी कुराहरू सिकाउने भएकाले यसको संरक्षणमा स्थानीय पालिका र व्यक्तिको महत्वपूर्ण स्थान रहेको छ । संस्कृतिले नै हरेक क्षेत्र तथा परिवेशमा आफ्नो पहिचान प्रस्ट हुन सक्ने भएकाले यसको संरक्षण गर्नु हरेक नागरिकको कर्तव्य हो । संस्कृतिको संरक्षणका उपायहरू यस प्रकार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

१. संस्कृतिको खोजिनिती गरी लिपिबद्ध गर्ने,

२. सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने,

३. संस्कृतिका कुराहरूलाई विद्यालय शिक्षामा समावेश गर्ने,

४. संस्कृतिमा रहेका सकारात्मक कुरालाई प्रोत्साहन गर्ने र नकारात्मक पक्षलाई निरुत्साहित गर्ने,

५. संस्कृतिमा बाहिरका कुराहरू नभित्र्याउने,

६. संस्कृतिकसम्बन्धी शिक्षाबाट हरेक नागरिकलाई वञ्चित नगराउने,

७. परम्परागत रूपमा आत्मसात् गरिएका पक्षलाई धारणा बसाउन प्रोत्साहन गर्ने,

८. संस्कृतिलाई जगेर्ना गर्ने र प्रवर्धन गर्ने आदि ।

समग्र रूपमा भन्नुपर्दा आफ्नो देशको संस्कृतिलाई बचाइ राख्नुपर्दछ । आफ्नो संस्कृतिमा सहभागी हुनु र रमाउनु नै संस्कृतिको संरक्षण हो । विदेशी संस्कृतिहरू नअपनाई आफ्नो पुरानो संस्कृति अपनाई अगाडि बढ्नुपर्दछ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) संस्कृतिको परिभाषा लेख्नुहोस् र संस्कृतिअन्तर्गत कुन कुन कुराहरू पर्दछन्, उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) संस्कृतिलाई किन प्राकृतिक वरदानका रूपमा लिन सकिन्छ ?

(ग) संस्कृतिमा कुन पक्षलाई निरुत्साहित गर्नुपर्छ ?

(घ) संस्कृतिबाट कुन कुन कुराहरू सिक्न सकिन्छ ?

(ङ) संस्कृति संरक्षणका पाँच ओटा उपायहरू के के हुन् ।

२. ठिक उत्तर मात्र कापीमा लेख्नुहोस् :

(क) राक्सिराङ्ग गाउँपालिका संस्कृतिले भरिपूर्ण क्षेत्र हो ।

(ख) संस्कृतिका सकारात्मक कुरालाई आत्मसात् धारणा गर्नु राम्रो होइन ।

(ग) एउटै क्षेत्रमा पनि संस्कृतिहरू फरक-फरक किसिमको हुन्छ ।

(घ) संस्कृतिको संरक्षण गर्नु एक जनाको मात्र कर्तव्य हो ।

(ङ) संस्कारसम्बन्धी जानकारी भावी पुस्तालाई पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

३. **मिल्ने उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :**

(क) संस्कृतिअन्तर्गत कुन पर्दैन ?

अ. रहनसहन आ. चाडपर्व इ. झगडा ई. भेषभूषा

(ख) संस्कृति हामी सबैको हो ?

अ) पहिचान आ) महसुस इ) मनोकाङ्क्षा ई) उत्साह

(ग) परम्परागत संस्कृति हुँदै गएको पाइन्छन् ।

अ) बढ्दै आ) लोप इ) प्रचार ई) संरक्षण

(घ) संस्कृतिले हामीलाई कुन कुरा सिकाउँछ ?

अ) झगडा आ) लोभ इ) इर्ष्या ई) अनुशासन

(ङ) संस्कृतिअन्तर्गत पर्दछन् ।

अ) पहिचान गर्नु आ) बाहिरी कुरा भित्र्याउनु

इ) मनपरी गर्नु ई) बिर्सनु

४. **तपाइँले जाने सुनेअनुसार हाम्रो संस्कृतिको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ, छोटो एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।**

५. **संस्कृतिको संरक्षणमा तपाइँको भूमिका के के हुन सक्छ, वर्णन गर्नुहोस् ।**

६. **हाम्रो स्थानीय सबै जातजातिका संस्कृति किन साझा सम्पति हुन्, आफ्नो विचार उल्लेख गर्नुहोस् ।**

६

हाम्रा चाडपर्व

भाइबहिनी हो, हामी के के चाडपर्व मनाउँछौ ? ती चाडपर्व कसरी मनाउँछौं ? हामीलाई जानकारी नै छ । यदि जानकारी छैन भने जानकारी लिनुपर्छ । हाम्रो राक्सिराङ्ग बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक तथा बहुसांस्कृतिक विशेषताले युक्त गाउँपालिका हो । यहाँका मानिसहरूका आ–आफ्नो जातिअनुसार भाषा, धर्मका साथै स्थानअनुसारका चाडपर्व तथा संस्कृतिहरू छन् । राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा यस किसिमको विशेषता पाइन्छ । यहाँका बासिन्दाहरू हिन्दू, बौद्ध, इसाई, इस्लाम धर्म मान्ने गर्दछन् । यस गाउँपालिकामा मुख्य रूपमा चेपाङ, तामाङ, क्षेत्री, बाहुन, दमाइ, कामी, मगर, नेवार बसोबास गर्दछन् । यस क्षेत्रका बासिन्दाहरूले मनाउने मुख्य चाडपर्वहरूमा न्वागी, ल्होसार, दसैं, तिहार, क्रिस्टमस आदि हुन् । यहाँ धार्मिक सहिष्णुता रहिआएको छ । चेपाङ जातिले मनाउने पर्व न्वागीमा होस् या तामाङ जातिले मनाउने ल्होसारमा होस्, क्षेत्री बाहुनले मनाउने दसैं, तिहार होस् या इसाईहरूको क्रिस्मस होस्, सबै जाति धर्मका मानिसहरू सबै चाडपर्वमा सहभागी हुन्छन् । एकअपासमा रमाउँदै खुसी साटासाट गरिरहेका हुन्छन् । यसले हाम्रो एकता, आपसी सद्भाव, मेलमिलापका साथै हाम्रो गौरवलाई बढाई राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा समेत हामीलाई पहिचान कायम राख्न मद्दत पुगेको छ ।

हाम्रा चाडपर्वका सकारात्मक पक्षहरू रहे पनि यसका केही नकारात्मक पक्षहरू पनि रहेका छन् । यसलाई निम्नलिखित बुँदामा उल्लेख गर्न सकिन्छ :

१. व्यक्ति उत्पादनमूलक कार्यमा सहभागी नहुने हुँदा उत्पादन घट्न गई आर्थिक नोक्सानी हुनु ।
२. चाडपर्वमा जाँडरक्सी खाने र जुवा तास खेल्ने प्रवृत्तिले प्रश्रय पाउँदै जानु ।
३. फजुल खर्च गर्ने प्रवृत्तिले निम्न आय भएका मानिसहरू ऋणमा डुब्नु ।
४. पशुवली दिएमा भगवान खुसी हुन्छन् भनी निरीह प्राणीको हत्या गर्नु ।
५. देखासेखी र होडबाजी गरेर चाडपर्वमा खर्च गर्नु ।

हामी जिम्मेवार र सचेत नागरिक भएका नाताले चाडपर्व मनाउँदा अरूको देखासिकी गरी फजुल खर्च गर्ने प्रवृत्तिलाई निरुत्साहित गर्नुपर्दछ । आफ्नो आर्थिक अवस्थाअनुसार मात्र चाडपर्व मनाउनुपर्छ । चाडपर्वमा जाँडरक्सीको प्रचलन हाम्रो समाजमा संस्कारका रूपमा विकास भएको पाइन्छ । यसले समाजमा विकृति ल्याई सामाजिक अपराधलाई बढाउले हुँदा यसको बढ्दो प्रचलनलाई हटाउनुपर्छ । तास जुवा खेल्ने प्रवृत्तिलाई निरुत्साहित गर्नुपर्छ । हाम्रो समाजमा चाडपर्वमा पशुवली दिएमा भगवान खुसी हुन्छन् भन्ने गलत मान्यताले गर्दा कयौँ निरीह प्राणीहरूको अनाहकमा ज्यान गइरहेको छ । यस्तो गलत मान्यतालाई हटाउनुपर्दछ । चाडपर्वले आपसी, मेलमिलाप र भाइचाराको विकास गरी सामाजिक एकता कायम गर्न मद्दत पुऱ्याउनुपर्दछ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा मुख्य रूपमा कुन कुन जातिको बसोबास रहेको छ ?

(ख) धार्मिक सहिष्णुता भनेको के हो ?

(ग) हाम्रा चाडपर्वले पार्ने सकारात्मक प्रभावहरू के हुन् ।

(घ) हामीले के कस्ता मान्यताहरू हटाउनुपर्दछ ?

(ङ) तामाङ जातिले सोनाम ल्होछार पर्व कसरी मनाइउँछन् ?

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

(क) राक्सिराङ्ग बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुसांस्कृतिक तथा बहुधार्मिक .... हो ।

(ख) यस क्षेत्रमा मानिसहरूमा धार्मिक .... कायम भएको पाइन्छ ।

(ग) चाडपर्व मनाउँदा अरूको देखासिकी गरी फजुल खर्च गर्ने प्रवृत्तिलाई .... गर्नुपर्दछ ।

(घ) आफ्नो आर्थिक अवस्थाअनुसार मात्र .... मनाउनुपर्छ ।

(ङ) चाडपर्वमा जाँडरक्सीको प्रयोगले समाजमा .... ल्याउने काम गर्दछ ।

३. **मिल्ने उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।**

(क) राक्सिराङ्गमा न्वागी पर्व कुन जातिले मान्दछ ?

अ) तामाङ आ) चेपाङ इ) बाहुन ई) ठकुरी

(ख) तामाङ समुदायको मुख्य चाड कुन हो ?

अ) दसैं आ) तिहार इ) ल्होसार ई) छठ

(ग) क्रिस्चियन धर्मको मुख्य चाड कुन हो ?

अ) जनैपूर्णिमा आ) बुद्धजयन्ती इ) क्रिस्मस डे ई) उभौली

(घ) चाडपर्वका नाममा अन्धाविश्वास केलाई भनिन्छ ?

अ) भगवानको नाममा पशुपन्छी काट्ने आ) जुवातास खेल्ने

इ) जाँडरक्सी खाने ई) माथिको सबै

(ङ) राक्सिराङ गा.पा.मा कुन जातिको बहुल्य छ ?

अ) नेवार आ) तामाङ इ) थारु ई) ठकुरी

४. चाडपर्वका सकारात्मक पक्षको वर्णन गर्नुहोस् ।

५. स्थानीय बाजाको महत्त्व दर्शाउँदै एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

६. चाडपर्व मनाउँदा तपाईँको परिवारमा के के कुरामा कति कति खर्च हुन्छ, खोजि गर्नुहोस् र खर्च घटाउने उपाय सहित प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

७. तपाईँको छिमेकले चाडपर्वमा फजुल खर्च गर्नुहुन्छ । छिमेकीलाई फजुल खर्च नगर्न तीनओटा सुझाव लेख्नुहोस् ।

७

हाम्रा नदीनाला

भाइबहिनी हो, राक्सिराङ्ग गाउँपालिका अधिकांश भूभाग पहाडी छ। यो कुरा त तपाईंहरूलाई थाहा नै छ । यहाँका पहाडमा जताततै हरियाली देखिन्छ किन होला ? खेतबारी बाह्रै काल हरियाली देखिन्छ, किन होला ? किनभने यो क्षेत्र रसिलो छ । यसको मतलब हाम्रो राक्सिराङ्गमा प्रशस्त पानीका स्रोतहरू छन् । हाम्रा गाउँ, वनपाखामा स-साना खोल्साखोल्सीहरू छन् । कुनैमा बाह्रैकाल पानी हुन्छ । कुनैमा हुँदैन । धेरै खोलाहरूको पानी जम्मा भई बाह्रैकाल ठुलो पानी बग्ने खोलालाई नदी भनिन्छ । राक्सिराङ्गमा बग्ने खोलाहरूमध्ये मनहरी खोला नदीका रूपमा बगेको छ । गाउँ, वनपाखाबाट बग्ने खोल्सा खोल्सीहरू नदीमा मिसिन्छन् । त्यसैले पनि नदीमा पानी धेरै नै हुन्छ । हाम्रो राक्सिराङ्गमा साना ठुलो गरी धेरै नै खोलाहरू बगिरहेका छन् । जस्तै, रेउती खोला, योनरोक खोला, शङ्कर खोला, पाङ्थली खोला, सिदाम खोला, गोराङदी, देवीटार, दुङखोला, कालिदोभान यी सबै खोला हुन् ।

गाउँ, बनपाखाबाट बग्ने खोलाहरू सिँचाइ र खानेपानीका दृष्टिले निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

यस भेगमा भएका खोल्साखोल्सीको पानी जम्मा गरी तीन चारओटा साना जलविद्युत आयोजना सञ्चालन गरिएका छन् । विद्युत उत्पादन गरी स्थानीयवासीहरू उज्यालोमा वस्न पाएका छन् । त्यसै गरी मिल कारखाना, फर्निचर, स-साना उद्योगहरू सञ्चालनमा छन् । विद्युत् आयोजनावाट राक्सिराङ्गका करिब पाँच छ सय घर धुरीका वासिन्दाहरूले लाभ लिइरहेका छन् ।

यस भेगका घट्ट चल्ने पानी भएका धेरैओटा खोलाहरू छन् । त्यसैले यहाँ परापूर्वकालदेखि नै पानी घट्ट सञ्चालन भइरहेका छन् । नदीवरपरका वस्तीहरूमा कुलो कुलेसाबाट कृषकहरूले खेतबारीमा सिँचाइ गरी धेरै अन्न, तरकारी उब्जाउ गरिरहेका छन् । अझै आधुनिक प्रविधिवाट बाँध लगाई सिँचाइ गर्न सकेमा जमिनबाट प्रशस्त आम्दानी लिन सकिन्छ । यसरी सिँचाइ सुबिधा पुर्‍याई व्यावसायिक खेतीपाती गर्न सके किसानको आएस्तरमा वृद्धि हुने थियो । भेगमा वरपर पनि खाद्यन्नमा अभाव हुने थिएन । भोकमरी तथा अनिकाल जस्ता समस्याहरू आउँदैनथ्यो । यसका लागि सिँचाइ पुर्‍याउन पालिकाले पहल गर्न आवश्यक हुन्छ ।

पानीका स्रोत प्रशस्त हुँदा सम्भावनाहरू पनि धेरै हुन्छन् । परापूर्वकालदेखि सञ्चालनमा आएका पानी घट्टलाई सुधार गरी आधुनिक पानी मिल सञ्चालनमा ल्याउन सकिन्छ । यसो गर्न सकिए अन्न कुटानी पिसानीका लागि टाढासम्म जान पर्दैन । समयको बचत हुन्छ । स्थानीय व्यवसाय सञ्चालन हुन्छ । स्थानीय व्यक्तिहरूले रोजगारी पाउँछन् । स्थानीयवासीहरूले सुविधा पनि पाउँछन् ।

यस्तै, खोलाको पानीलाई पोखरी बनाएर माछापालन गर्न सकिन्छ । माछापालाबाट प्रशस्त आम्दानी लिएका उदाहरण पनि छन् । त्यसै अन्य पशुपालनका लागि पनि प्रशस्त पानीको स्रोत चाहिन्छ । हामीले खाने गरेका पानी पनि खोलाका मूलबाट नै ल्याइन्छ । त्यसैले नदी खोला हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा हुन । गाउँबस्तीलाई सुन्दरता थप्ने गहना हुन् । त्यसैले नदी खोलामा एवम् पानीका स्रोत सधैँ सफा राख्नुपर्छ । हाम्रा वरिवरिका नदी नालाको संरक्षण हामीले नै गर्नुपर्दछ । यसका लागी वनजङ्गलको संरक्षण गर्नुपर्छ । जथाभाबी डँडेलो लगाउनु हुँदैन । खाली ठाउँहरूमा वृक्षारोपण गर्नुपर्छ । नदीनाला संरक्षणका लागि तटबन्धन गर्नुपर्छ । ढुङ्गा, बालुवा तथा नदीजन्य वस्तुहरू सरकारी मापडण्डअनुसार मात्रै झिक्नुपर्छ । नदीजन्य वस्तुको अवैध चोरी पैठारीलाई हामी सबै मिलेर रोक्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) राक्सिराङ्गमा भएका बाह्रैकाल पानी बग्ने खोला र नदीनालाहरूको नाम के के हुन् ?

(ख) हामीले नदीलालावाट के के फाइदा लिन सकिन्छ, सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ग) नदीनालाहरूको संरक्षणका उपायहरू के के हुन् ?

(घ) हामीले हाम्रा नदीहरूको संरक्षण गर्न किन जरुरी छ ?

(ङ) नदीनालाको संरक्षण र उपयोगका लागि पालिकाले के कस्ता कदम चालेको छ ?

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

(क) जलविद्युत्बाट ....बाल्न सकिन्छ ।

(ख) पानी घट्टमा ....पिसिन्छ ,

(ग) वनजङ्गलको ....गर्नुपर्छ ।

(घ) हाम्रा नदीनालाको ....गर्नुपर्छ ।

(ङ) नदीनालाको प्रशस्त प्रायोग गरी बढी मात्रामा ....गर्न सकिन्छ ।

३. **मिल्ने उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :**

(क) परम्परागत पानीघट्टमा केको फिर्का हुन्छ ?

अ) काठको आ) फलामको

इ) आल्मुनियम इ) प्लास्टिक

(ख) हाम्रो गाउँमा खाने पानीको मुख्य स्रोत तलकामध्ये कुन हो ?

अ) आकासे पानी | आ) मूल, कुवाको पानी

इ) नदीको पानी | ई) खोल्साखोल्सीको पानी

(ग) तलकामध्ये कुनबाट जलविद्युत आयोजना हुँदैन ?

अ) माटो | आ) तेल

इ) पानी | ई हावा

(घ) नदीनाला संरक्षणका लागि हामीले के गर्नुपर्छ ?

अ) वनजङ्गल जोगाउनुपर्छ | आ) तटबन्धन गर्नुपर्छ

इ) जथाभाबी गिटी बालुवा झिक्नु हुँदैन | ई) माथिका सबै

(ङ) खाने पानीको स्रोत संरक्षणका लागि के के गर्नुपर्छ ?

अ) मुहान संरक्षण गर्ने | आ) वृक्षारोपण गर्ने

इ) खोरिया नफाँडेने | इ) माथिका सबै

४. तपाईँको वरपर भएको कुनै एउटा नदीका बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

५. अभ्यास एक बाहेक पाठबाट पाँचओटा प्रश्न निर्माण गर्नुहोस् र उत्तर लेख्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

तपाईँका गाउँ ठाउँमा सञ्चालित जलविद्युत् आयोजनाको सम्बन्धित ठाउँमा गई अवलोकन गर्नुहोस्, साथै परियोजना सम्बन्धित प्रतिवेदन तयार पारी कक्षा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

७. राक्सिराङ्गमा भएका नदीनालाहरूको नाम र तिनीहरूको उपयोगीताको सूची तयार पार्नुहोस् ।

८ हाम्रा पानीका स्रोत

भाइबहिनी हो, तपाइँले कुन कुन स्रोतको पानी खाने गर्नुभएको छ ? हो, धारा, कुवा, इनारको पानी खाने गरेका छौँ । माटोले सोसेर लिएको पानी जमिनमुनि जम्मा हुन्छ । यसरी जम्मा भएको पानी कुनै स्थानबाट मूलफुटेर बाहिर निस्कने गर्दछ । बाहिर निस्केको पानी धारा, कुवा, पँधेरा, नामले चिनिन्छ । यस्तो पानी कृत्रिम रूपमा इनार खनेर पनि निकाल्ने गरिन्छ । पानीको मूल हाम्रा घर बस्तीभन्दा टाढा पनि हुन सक्छ । यदि टाढा छ भने हामी पाइपबाट पानी ल्याएर खान्छौँ ।

पहिला पहिला पानीका धारा, कुवा नजिक नहुँदा टाढाबाट गाग्रीमा पानी बोकेर ल्याउनुपर्थ्यो । एक गाग्री पानी ल्याउँदा बिहान बित्थ्यो । अहिले त तपाइँको घर गाउँमा यस्तो समस्या पक्कै छैन होला ।

तपाइँलाई थाहा छ ? पानी हाम्रो जीवन हो । पानी भएन भने हामी बाँच्न सक्दैनौँ । हरेक प्राणीहरूको जीवन पानीले नै धानेको हुन्छ । सम्पूर्ण प्राणीहरूको जीवन प्रक्रियामा पानीले

महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने गर्दछ । खानेकुराको पाचन प्रक्रियामा पनि पानीको प्रचुर मात्रा उपयोग हुन्छ ।

मानव शरीरमा बोसो बाहेकको पिण्डमध्ये लगभग बहत्तर प्रतिशत पानीले ओगटेको हुन्छ । शरीरले दैनिक कार्यहरू सहज रूपमा गर्न एक लिटरदेखि सात लिटरसम्म पानीको आवश्यकता पर्छ । जलवियोजनबाट बच्न दैनिक क्रियाकलाप, आद्रता तथा तापक्रमअनुसार फरक मात्रामा पानीको सेवन गर्नु जरुरी हुन्छ । हाम्रो शरीरमा भएको पानी पिसाब, पसिना, दिसा र सास फेर्दा बाफका रूपमा बाहिर जाने गर्दछ । मानिसलाई पिउनका लागि धेरै लवण नमिसिएको र प्रदूषित नभएको पानी चाहिन्छ । साधारणतया विषालु रसायनहरू र कीटाणुहरूले पानीलाई प्रदूषित बनाउँछन् । पानीमा घुल्ने केही रसायनहरू शरीरले ग्रहण गर्न सक्छ । यस्ता तत्त्वहरूले पानीको स्वाद बढाउने गर्दछन् ।

हामीलाई खानका लागि मात्र नभएर खाना पकाउन, शरीर, कपडा सफा गर्न, वस्तुभाउलाई खुवाउन पनि पानीको आवश्यकता पर्छ । हरेक वनस्पति उम्रन, हुर्कन पानीको आवश्यकता पर्छ । खेतबारीमा सिँचाइ गरी अन्न तरकारी उत्पादन गर्न पनि पानीको आवश्यकता पर्छ । तपाईंले पानीको महत्त्व त अवश्य बुझ्नुभएकै छ ।

राक्सिराङ्ग प्रशस्त पानीको स्रोत भएको गाउँपालिका हो । तपाईंको घरनजिक पानीका मूल छन् । धारा कुवा छन् । खोलामा पानी बगिरहेका छन् । बढ्दो जनसङ्ख्याले अहिले पानीको अभाव हुँदै गएको छ । वनजङ्गल मासिँदै जानाले पानीको मूल घट्दै जान लागेको छ । यो समस्या त राक्सिराङ्गमा पनि बढ्दै गएको छ । त्यसैले पानीका स्रोतहरू संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हुन्छ ।

पानीका स्रोत कसरी संरक्षण गर्न सकिएला हामी यस विषयमा छलफल गरौँ । हामीले हाम्रो शरीरलाई जति माया गर्छौं, जति सुरक्षा दिन्छौं, त्यति नै पानीका स्रोतलाई पनि माया गर्नुपर्छ । सुरक्षा दिनुपर्छ । यसको मतलव हो, पानीलाई जथाभाबी खेर जानदिनु हुँदैन । पानीको सदुपयोग गर्नुपर्छ ।

हामीले धारा खोलेर हातमुख धोयौँ र धारा खुल्लै छाडेर हिँड्यौँ भने पानी खेर जान्छ । यसै गरी पानीका पाइप जानेर वा नजानेर काटिदिएमा पानी खेर जान्छ । पानी खेर जाने अरू कारणहरू के के होलान् ? छलफल गर्नुहोस् त । अँ, पानीका स्रोत वरिपरि दिसा पिसाब

गरेमा, फोहोर वस्तु फालेमा पानीको स्रोत फोहोर हुन जान्छ । यस कुरामा पनि हाम्रो ध्यान जानु जरुरी छ । तपाईंहरू कक्षा आठमा पढ्दै हुनुहुन्छ । पहिला यी कुरा बुझ्नुहुनेछ अनि तपाईंका भाइबहिनी र अभिभावकलाई बुझाउनुहुनेछ । त्यसपछि सबैजना मिलेर पानीका स्रोतको संरक्षण गर्नुहुने छ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) राक्सिराङ्मा भएका पानीका स्रोतहरू के के हुन् ?

(ख) पानीका स्रोत टाढा हुँदा के कस्ता समस्या पर्छन् ?

(ग) शरीर स्वस्थ राख्न दिनमा कतिदेखि कति लिटरसम्म पानी खानुपर्छ ?

(घ) तपाईंको घरमा कुन कुन कामका लागि पानीको प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

(ङ) पानीको स्रोत संरक्षण गर्ने तरिकाहरू के के हुन् ?

२. **खालीमा ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

(क) माटोले सोसेर लिएको पानी ....मुनि जम्मा हुन्छ ।

(ख) पानी हाम्रो .... हो ।

(ग) खानेकुराको ....प्रक्रियामा पनि पानीको प्रचुर मात्रा उपयोग हुन्छ ।

(घ) वनजङ्गल मासिँदै जानाले पानीको .... घट्दै जान लागेका छन् ।

३. **तलका भनाइ ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् :**

(क) धारा कुवा इनार पानीका स्रोत हुन् ।

(ख) मानिसलाई खानका लागि धेरै लवण मिसिएको र प्रदूषित पानी चाहिन्छ ।

(ग) राक्सिराङ्ग प्रशस्त पानीको स्रोत भएको गाउँपालिका हो ।

(घ) हरेक वनस्पति उम्रन, हुर्कन पानीको आवश्यकता पर्दैन ।

(ङ) हामी सबैजना मिलेर पानीका स्रोतको संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो ।

४. तपाईँको आआफ्नो गाउँ ठाउँ नजिकै रहेको नदीनालाको उपायोगिता र त्यसको संरक्षणका लागि अपनाउने गरेका उपायहरूको सूची बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

५. पानीका स्रोतको महत्त्व वर्णन गरी एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

९ हिमचुली तामाचुली

हिमचुली तामाचुली राक्सिराङ्गमा पर्ने एउटा अग्लो सुन्दर पहाड हो । यस डाँडालाई मोआचुली डाँडा पनि भन्ने गरिन्छ। यो प्रकृतिको वरदान स्वरूपको रमणीय उपहार डाँडा हो । हिमाल जस्तै अग्लो र चुचुरो भएकाले यसको नाम हिमचुली डाँडा रहन गएको हो । यो डाँडाको उत्तर पट्टि कैलाश गाउँपालिका, पूर्वमा हेटौँडा उप महानगरपालिका पर्छ भने पश्चिममा राक्सिराङ्ग गाउँपालिका पर्दछ । राक्सिराङ्ग गाउँपालिका र कैलाश गाउँपालिकाको बिचको सिमानामा रहेको यो स्थानमा पर्यटकीय प्रबल सम्भावना रहेको छ। यो डाँडो समुद्रसतहदेखि करिब २००० मिटर अग्लो छ। यस डाँडाको बिच भागमा खहरेखोलाको मुहान रहेको छ। त्यही मुहानबाट खहरे खोला बगेर चुलिङ खोलामा मिसिन पुगेको छ । यस डाँडाबाट निस्कने पानी लावती र खहरेको समुदायहरूले खानेपानीको रूपमा प्रयोग गरेका छन् । यस डाँडाको बेँसी भागमा प्रायः तामाङ वस्तीहरू छन् भने बिच भागमा चेपाङ तामाङहरूको बस्ती रहेको छ। बर्खाको समयमा खहरे खोला उर्लेर आउँदा लावती, खहरे र पलाँसेको बस्तीहरूमा जोखिम हुने गर्दछ।

यस डाँडाभन्दा लोहाखेल डाँडो अग्लो छ। यस डाँडाको आफ्नै कथा छ। आफ्नै परिभाषा छ, जुन चेपाङ जातिको पान्देसँग सम्बन्धित छ । पहिला पहिलाका चेपाङ जातिका पान्देहरूले डाँडाको टुप्पामा गएर झाँक्री झाँक्रीबिच आ-आफूले जानेको ज्ञान, सिप र

शक्ति प्रयोग गर्थे । आकाशमा वाण पठाउँथे । एक डाँडादेखि अर्को डाँडामा बाण पठाउने गर्थे भन्ने विश्वास छ । अहिले पनि चिलले डाँडाको टुप्पामा सात फन्का घुमेर मात्र अन्त जान सक्छ । यदि चिलले सात फन्कासम्म नघुमी अन्तै जान सक्दैन । यो चेपाङ पान्देले यस्तै शक्ति यो ठाउँमा बाँधेर राखेको हो भन्ने कथा छ । यो डाँडामा एउटा रानीपोखरी छ । त्यस रानीपोखरीमा चेपाङ राजा रानी नुहाउने गर्थे भनिन्छ। यहाँ सोले घोप्टे गुफा र नाचाबाङ हेर्न र देख्न सकिन्छ। चेपाङ भाषामा नाचाबाङलाई दुई दिदी बहिनी भेट भएको ढुङ्गा भनेर चिनिन्छ। यो डाँडाको चुचुरोमा पुगेर हेर्दा बारा पर्सा, वीरगन्ज, हेटौँडा बजार, मकवानपुर जिल्लाको ऐतिहासिक मकवानपुर गढी दरबार, कैलाश गाउँपालिकाका सबै रमणीय ठाउँ बस्तीहरू, मनहरी बजारको पूरै क्षेत्र, राप्ती खोला, चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज देख्न सकिन्छ । उत्तरपट्टिको वायु र दक्षिणबाट बहेको चिसो हावाको शीतलतामा यहाँ घुम्न आउने यात्रुहरूले आफ्ना दुःखहरू बिर्सिने गरेका हुन्छन् । यो डाँडाको क्षेत्रमा कोइला खानी भेट्ने सम्भावना धेरै रहेको छ । यो डाँडामा जानका लागि महेन्द्र राजमार्गको मनहरी, दारिङबास, चैनपुर, सरिखेत, पलाँसे, बरेटार सडक हुँदै मोटरबाइक, गाडीबाट जान सकिन्छ। अर्को सडक बाटो महेन्द्र राजमार्ग सडकदेखि ज्यामिरे, देउकोट, झिल्किनी पलाँसेबाट, अर्को खरङ्गा थुम्की कुडुले सडक र नेवारपानी, सानोभाबर, कुडुले सडक हुदै बरेटारको उकालो सडकबाटो भएर जान सकिन्छ। स्थानीय तह आएदेखि सडकको ट्र्याक खुलेको हुँदा हिउँद महिनामा मात्र यहाँसम्म यातायातमार्फत आवतजावत गर्न सकिन्छ । यातायातबाट एक घण्टा तीस मिनेट लाग्छ र गाडीबाट ओर्लेर डाँडाको टुप्पासम्म पुग्न एक घण्टा हिँड्नुपर्छ भने पैदल यात्राबाट करिब पाँच घण्टा हिँड्नुपर्छ ।

मानिसहरू फुर्सदको समयमा भ्रमण गरी आनन्द लिने गर्छन् । भ्रमण गर्नका लागि उपयुक्त स्थानको आवश्यकता पर्दछ। हिमचुली तामाचुली भ्रमणका लागि उपयुक्त स्थान हो । यो स्थान तराई क्षेत्रबाट नजिक रहेको छ। हिजोआज मानिसहरू पदमार्गबाट हिँड्न रुचाउन थालेका छन् । पर्यटकीय स्थल रहेको यस डाँडा पुग्ने पर्यटकीय पदमार्ग बनाउन सके आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक भित्र्याउन सकिने छ ।

राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा रहेका यस्ता पर्यटकीय स्थलहरूको विकास गर्न आवश्यक छ । पर्यटकीय स्थल बढाउन सकेमा स्थानीय स्तरमा रोजगारीका अवसर बढाउन सकिने छ । स्थानीय तह आउनुभन्दा पहिला यस्ता ठाउँहरू ओझेलमा रहेका थिए । स्थानीय तह

आएपश्चात पर्यटकीय स्थलहरू खोज्ने क्रममा यो डाँडो पनि पर्यटकीय स्थलमा परेको छ। स्थानीय स्तरमा जनचेतनाको कमी हुँदा, खोज अनुसन्धान गर्न शिक्षाको कमीको कारण पर्यटकीय स्थल प्रवल सम्भावना बोकेका ठाउँहरू ओझेलमा रहेका छन् । अहिले स्थानीय तह आएपछि पर्यटकीय स्थलहरूलाई खोज अनुसन्धान गरी पर्यटकीय स्थलको पूर्वाधार विकास योजना बनाएको छ ।

हिमचुली तामाचुली प्राकृतिक र सांस्कृतिक पर्यटकीय हिसाबले महत्त्वपूर्ण ठाउँ हो । यस हिमचुली तामाचुली क्षेत्रमा मोटर पुऱ्याउने, पदमार्गको विकास गर्ने, भ्यु टावर बनाएर आकर्षक बनाउने र प्रचारप्रसाार गर्ने हो भने आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक बढ्ने देखिन्छ। हिमचुली तामाचुली रमाइलो ठाउँ हेर्न घुम्न हामी पनि जाऔँ है ?

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :**

क) हिमचुली तामाचुली नाम कसरी रहन गयो ?

ख) हिमचुली डाँडाको बिचबाट बग्ने खहरे खोला कहाँ गएर मिसिन्छ ?

ग) हिमचुली तामाचुली डाँडाको उत्तर र पूर्वमा कुन कुन ठाउँहरू पर्दछन् ?

घ) हिमचुली तामाचुली भ्यु टावर क्षेत्रलाई पर्यटकीय स्थल बनाउन कसकसले पहल गर्नुपर्छ ?

ङ) हिमचुली तामाचुली डाँडाबाट मुख्य मुख्य कुन कुन ठाउँहरू देखिन्छ ?

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने उत्तर भर्नुहोस् :**

क) हिमचुली तामाचुली डाँडा समुद्र सतहबाट करिब .... उचाइमा अवस्थित रहेको छ ।

ख) हिमचुली तामाचुलीको बिचमा .... मुहान छ ।

ग) महेन्द्र राजमार्ग मनहरीदेखि हिमचुली तामाचुलीसम्म पुग्न ....पैदल यात्रा हिँड्नुपर्छ ।

घ) चेपाङ जातिको झाँक्री (पुरोहित) लाई .... भनिन्छ ।

ङ) चेपाङ भाषामा ....लाई दुई दिदी बहिनीको भेट भएको ढुङ्गा भनेर चिनिन्छ ।

३. **मिल्ने उत्तर छानेर ठीक चिह्न लगाउनुहोस् :**

क) हिमचुली तामाचुली डाँडालाई के नामले चिनिन्छ ।

अ) लोआचुली आ) मोआचुली इ) सोआचुली ई) भोआचुली

ख) यस डाँडाको बिचबाट बग्ने खोलालाई के भनिन्छ ?

अ) गोराङदी आ) चुर्लिङ इ) खहरे ई) मनहरी

ग) यस क्षेत्रमा कुन खानीको सम्भावना रहेको छ ?

अ) फलाम आ) कोइला इ) सुन ई) पेट्रोल

घ) हिमचुली तामाचुली डाँडालाई चिलले कति फन्का मारेर मात्र जान्छ ।

अ) ६ आ) ७ इ) ९ ई) २

४. **हिमचुली तामाचुली भ्यु टावरका बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।**

५. **तपाईँको गाउँपालिकाभित्र रहेका ऐतिहासिक स्थलहरूको सूची बनाउनुहोस् ।**

६. **तपाईँको गाउँपालिकाभित्र रहेका पर्यटकीय स्थलहरूको पहिचान गरी ती स्थलहरू केका लागि प्रसिद्ध छन्, छलफल गरी एक अनुच्छेद तयार पार्नुहोस् ।**

१० महादेव गुफा

भाइबहिनी हो, राक्सिराङ्ग गाउँपालिका क्षेत्रभित्र धेरै गुफा र सुरुङहरू छन् । हामीले यहाँ रहेका धेरैओटा गुफा र सुरुङका विषयमा पढिसकेका छौँ । अब हामी महादेव गुफाका विषयमा जानकारी लिने छौँ । महादेव ओडार मकवानपुर जिल्ला राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाको वडा नं. ७ धिराङमा पर्छ । यो ओडार शङ्कर खोलाको किनारदेखि पश्चिमतर्फ करिब ३०० मिटर पश्चिममा पर्दछ । यस गुफा प्राकृतिक दृष्टिकोणले अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । उहिले यस ओडार वरिपरि कँडेल, सुनार थर भएका ब्राह्मण तथा कामीहरूको बसोबास रहेको पाइन्छ । यस ओडारको पूर्वपट्टि गर्लिङ, दामराङ, जुरेथुम र सिलिङ्गे नामको गाउँ छ । भण्डारा हुँदै चितवनको डम्रेखाडी, कालोपानी, आँपपानी, थाकलटार, हात्तीढाप, वाकराङ, पर्खाल हुँदै चरीमारा जाने कच्ची सडक छ । यसको पश्चिमतर्फ लोथर खोलाले मकवानपुर र चितवन जिल्लाको सिमानाले छुट्याउँछ । खोलापारी चितवन जिल्लाको राप्ती नगरपालिका वाड नं.१ पर्दछ । यस ओडारको पश्चिमतर्फ पर्खाल र वाकराङ नाम गरेको बस्ती छ । महेन्द्र राजमार्गको भण्डारा बजार चेपाङ राजमार्गदेखि करिब ३५ कि.मि. उत्तरतर्फ गाडीमा करिब ४ घण्टा हिँडेपछि यस ओडारमा पुगिन्छ ।

पौराणिक किंवदन्तिअनुसार पहिले यस गुफामा महादेवको पूजापाठ गरेको तथ्य पाइन्छ । ब्राह् मण, बि.क., सुनारहरूले यस ठाउँ छोडेर अन्तै बसाइ सरी गएपछि यस ठाउँमा धादिङ, गोर्खा, मकवानपुरको खैराङबाट चेपाङ आई बसोबास गरेको पाइन्छ । यी जातिहरू अहिलेसम्म पनि स्थायी रूपमा बसोबास गरिरहेका छन् । यो ओडार ब्राहमण र बि. क. जातिहरूले छोडेर गएपछि चेपाङहरूले यस गुफामा महदेव शिवलाई फूल माला, अक्षता, धूप बत्ती र गाईको दुध चढाउँदै जात्रा चलाएको पाइन्छ । त्यसरी शिवको पूजापाठ गर्दा एकजना चेपाङ पुरोहितलाई सपनाको दर्शनमा मेरो नाम महदेव होइन, हरिशङ्कर हो भनेर स्वयम् भगवान्ले आफ्नो नाम जानकारी दिएको किंवदन्ती भेटिन्छ। यहाँ आएर पूजाआजा गरेमा आफ्नो मनोकाङ्क्षा पूरा हुने धार्मिक विश्वास रहेको पाइन्छ ।

यस ओडारको आकार अन्डाकार जस्तो छ। ओडारको तल समथर र माथि खुल्ला फुकेको छ । ओडारको उचाइ लगभग ८० फिट जति छ । ओडारपूर्ण चुनयुक्त चट्टानबाट निर्मित छ । यस ओडारको बाहिरी पूर्वपट्टि हेर्दा शङ्कर खोला बगिरहेको सुन्दर दृश्य देख्न सकिन्छ । यस ओडारभित्र प्राकृतिक रूपमै आफै सिर्जिएको महादेवको शिवलिङ्ग, सानो महादेवथान, खेतबारी, पानी घट्ट, दुध पोखरी र गाईभैंसीको दुधको थुनिलो जस्तो आकारको थुप्रै चित्रहरू अङ्कित छन् । यो ओडारको भित्री संरचनामा रहेको खेतमा साउनको महिनामा एक दिनका लागि पूरै पानी भरिने र शिवलिङ्गमा निरन्तर पानी खसिरहने ऐतिहासिक थलो रहेको पाइन्छ ।

यहाँ अहिले पूजापाठ गर्न र यस ठाउँलाई संरक्षण गर्न छोडिएको छ । वि. स. २०५९ सालको महामारीले यस गुफाको केही भाग क्षति पुऱ्याएको पाइन्छ । यस गुफालाई चिउरी, टाँकी, खनायो, घयैंरो र सेतो कोइरालो जस्ता बोटबिरुवाहरूले मौसमअनुसार फूल फुलेर ढकमक्क पारेको देखिन्छ । यस ओडारभित्र बस्दा (०–५°C) को चिसोको अनुभव गर्न सकिन्छ ।

यहाँका मानिसहरू चैत वैशाखको गर्मी समयमा गर्मी छल्न । हुरीबतास र असिनापानीबाट जोगिनका लागि यहाँ आएर बस्छन् । गाईबस्तु र बाख्रालाई सुरक्षा दिनका लागि घर गोठका रूपमा प्रयोग गरेको पाइन्छ । यहाँ काठमाडौँ, चितवन, सुर्खेत धरानबाट समेत शिक्षाप्रेमी, प्राविधिक, कृषि भेटनरी, पत्रकारसम्बन्धी काम गर्नेहरू तथा प्रेमी प्रेमिकाहरू समूहमा घुम्न आउने गर्दछन् । नयाँ मानिसहरू अवलोकन गरेर निकै दङ्ग परेर जान्छन् । आफ्नो इच्छा पूरा हुने विश्वास बोकेर जान्छन् । यस गुफालाई संरक्षण गरेर अझ आकर्षक बनाउन सकिन्छ । थुप्रै विदेशी तथा स्वदेशी पर्यटकहरूसमेत आउने र यहाँको आर्थिक विकासमा समेत उन्नति हुने कुरा स्थानीय निवासी देउराम, आइतलाल चेपाङले बताए ।

राक्सिराङ्गमा रहेका धेरै गुफामध्ये यो गुफा प्राकृतिक र सांस्कृतिक महत्त्वका रूपमा चर्चामा आएको आकर्षक गुफा हो । यस गुफाको खास प्रचारप्रसार भने हुन सकेको छैन । यो गुफा एकदमै प्रचारयोग्य, भ्रमणयोग्य र महत्त्वपूर्ण गुफा हो । यो ओडारको अस्तित्व संरक्षण नगरेकाले सङ्कटमा पर्न लागेको छ । ओडारभित्र रहेका प्राकृतिक रूपमा सिर्जिएका अस्तित्वहरूलाई संरक्षण नगरे हराउँदै जान्छ । यस गुफालाई पर्यटकहरूको आगमन र सडक सञ्जालले जोड्ने हो भने धादिङको मलेखु, ताल्ती, भन्ज्युरीबास र धुनराङ हुँदै यस ओडारमा जोड्न सकिन्छ । चितवनको महेन्द्र राजमार्ग भण्डाराबाट र मकवानपुरको मनहरी र पालुङ, कैलाश, खैराङ, चरिमारा र गर्लिङ हुँदै यहाँ पुग्न सकिन्छ । तसर्थ स्थानीय व्यक्ति, स्थानीय सरकार, प्रदेश सरकार केन्द्रीय सरकार र गैरसरकारी संस्था मिली यो प्राकृतिक र पर्यटकीय क्षेत्रको संरक्षण गरी भावी पुस्तालाई यस सम्पदाको पहिचान दिलाउनु आवश्यक छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) महादेव गुफा कहाँ पर्दछ ?

ख) महादेव गुफाको पश्चिमतर्फ के रहेको छ ?

ग) महादेव गुफामा शिवलाई कसरी पूजा गरिन्छ ?

घ) गुफाभित्र के कस्ता आकृतिहरू देख्न सकिन्छ ?

ङ) महादेव गुफाको विशेषता के के छन् ?

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) महादेव गुफा.............खोलाको किनारामा पर्दछ ।

ख) किंवदन्तीअनुसार भगवानले मेरो नाम....................हो भनेका थिए ।

ग) महादेवको गुफा.........................आकारको छ ।

घ) महादेव गुफामा पूजा गर्दा.....................पूरा हुने विश्वास गरिन्छ ।

ङ) पर्यटकीय दृष्टिले यो गुफा.............छ ।

३. मिल्ने उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

क) महादेव गुफा राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाको कति नम्बर वडामा पर्दछ ?

अ) १ आ) ५ इ) ७ ई) ९

ख) यस ठाउँमा बसोबास गर्ने मुख्य जाति हुन् ?

अ) ब्राह्मण आ) वि.क इ) चेपाङ ई) तामाङ

ग) महादेव गुफामा कुन आकृति देख्न सकिँदैन ?

अ) खेतबारी आ) पानीघट्ट इ) दुध पोखरी ई) ढिकी

घ) ओडारभित्रको खेतमा कुन महिनामा पानी भरिन्छ ?

अ) वैशाख आ) असार इ) साउन ई) भदौ

ङ) यो गुफाको उचाइ लगभग कति रहेको छ ?

अ) ८० फिट आ) ९० फिट इ) ७० फिट ई) ६० फिट

४. **तपाईँको वरपर रहेको ऐतिहासिक महत्त्व बोकेको धार्मिक स्थलको विषयमा एक अनुच्छेद लेखी त्यसको महत्व र विशेषता औँल्याउनुहोस् ।**

५. **आफ्नो विद्यालयनजिकै रहेको पर्यटकीय स्थलको भ्रमण गरी प्राप्त अनुभवहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।**

६. **गाउँपालिकाभित्र ऐतिहासिक महत्त्व बोकेको पर्यटकीय स्थलको बारेमा आफ्ना अभिभावकसँग सोधी पर्यटकीय सम्भावानहरू के के छन्, बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।**

७. **गाउँपालिकाभित्र रहेका पर्यटकीय स्थलका बारेमा जानकार व्यक्तिसँग सोधी सूची तयार पार्नुहोस् ।**

११ आयुर्वेदिक औषधी

आयुर्वेदको परिचय

आयुर्वेद संसारकै पुरानो एवम् नेपालको मौलिक चिकित्सा पद्धति हो । आयुर्वेद चिकित्सा पूर्वीय दर्शनमा आधारित छ । यो चार वेदमध्ये अथर्व वेदको उपवेद हो । मानव सभ्याताको विकास सँगसँगै आयुर्वेद पनि विभिन्न काल खण्डमा समयानुकूल परिष्कृत हुँदै आएको छ । नेपाल, भारत, भुटान, श्रीलका, वंगालादेश आदि देशहरूमा आयुर्वेदलाई राष्ट्रिय चिकित्सा पद्धतिमा समाहित गरिएको छ ।

आयुर्वेद शब्द आयु र वेद मिलेर बनेको छ ।

आयुको अर्थ जीवन (Life) र वेदको अर्थ विज्ञान (Science) भन्ने हुन्छ । आयुर्वेदमा बिरामीका उपचारका साथै निरोगी व्यक्तिलाई कसरी निरोगी नै राखिराख्ने भन्ने विषयमा वर्णन गरिएको छ । वास्तवमा आयुर्वेदले स्वस्थ जीवन जिउने कला पनि सिकाउँछ । यो जडीबुटी तथा खनिज प्रयोग गरिने चिकित्सा पद्धति भएकाले यसमा नकारात्मक प्रभाव (Side effect) ज्यादै न्यून हुन्छ ।

दैनिक रूपमा प्रयोग गरिने स्वस्थकर खाना र व्यवहार (जीवनशैली) सम्पूर्ण आयुर्वेद भित्र नै पर्दछन् ।

सन्देश

प्रत्येक व्यक्तिको जीवनस्तरमा गुणात्मक सुधार गई समृद्ध शारीरिक, मानसिक आध्यात्मिक र सामाजिक रूपमा समेत स्वस्थ हुन आवश्यक छ । स्वस्थ नागरिक र स्वस्थ समाजद्वारा नै देश विकास सम्भव छ ।

आयुर्वेद हाम्रो प्राचीत पद्धति हो । स्वाथ्य विज्ञानको महत्त्वपूर्ण विधा हो । यो जडीबुटी मात्र नभई सम्पूर्ण जीवन पद्धति हो । यसमा जडीबुटी सेवनले शरीर, मन र समाजलाई स्वस्थ राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

बालबालिकाहरू देशका कर्णधार हुन् । तसर्थ विद्यालय स्तरबाट नै हाम्रा बालबालिकाहरूलाई आयुर्वेद जडीबुटीका माध्यमबाट स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन व्यावहारिक ज्ञान प्रदान गरी आफ्नो समग्र स्वास्थ्यका सम्बन्धमा स्वयम् उनीहरूलाई नै जागरुक बनाई "मेरो स्वास्थ्य, मेरो जिम्मेवारी" को अनुभूति गराउन सकेमा स्वस्थ, सक्षम, अनुशासित र उत्पादनशील नागरिक तयार गर्न सकिने छ । आयुर्वेद जडीबुटीहरूका बारेमा व्यावहारिक पक्षलाई समेटी तयार गरिएको यो पाठ बालबालिकाहरूलाई आयुर्वेद जडीबुटीहरूका बारेमा ज्ञान प्रदान गर्न उपयोगी हुने छ ।

१. अदुवा (Zinger officanate (Latin name)

परिचय :

- अदुवा प्रायः मध्य राक्सिराङ्गको सबै क्षेत्रमा पाइन्छ ।
- यसको बोट सधारणतया ०.७५ देखि ९ मि. अग्लो हुन्छ ।
- यसका पात ३०-४५ से.मि. लामा र ५-१० से.मि. चौडा हुन्छन् ।
- पातको टुप्पो तिखो चुच्चो परेको हुन्छ ।
- यसको ३०-४० से.मि. लामो डाँठमा फिका पहेँलो रङका फूलहरू हुन्छन् ।

- जरा बास्नादार र फिका पहेँलो रङको हुन्छ। यसको उपयोगी झार, जरा कन्द (rhizome) हो ।

उपयोग :

- अरुचि, अपच, पखाला, अमिलोपन आउने, ज्वरो, रुघाखोकी र दममा उपयोगी हुन्छ ।
- वयस्कले प्रयोग गर्ने मात्रा चूर्ण १-३ ग्राम र अदुवाको रस ५-१० मिलि ।

प्रयोग गर्ने तरिका :

- ताजा अदुवा पिस्ने । सफा कपडामा राख्ने । कपडालाई निचोरेर कचौरामा रस निकाल्ने र तोकेअनुसार निर्धारित मात्रामा प्रयोग गर्ने ।
- सुठोलाई खलमा कुट्ने । मसिनो चूर्ण बनाउने । उक्त चूर्णलाई पानीसँग वा चियाको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

बालबालिका र गर्भवती महिलाले सामान्य मात्राको एक चौथाइ मात्र प्रयोग गर्ने ।

२. अमला L.N. = Emblica officinalis Gaertn

परिचय :

- मसिना पातयुक्त अमलाको २०-२५ फिट अग्लो रुख हुन्छ ।
- यसको फल गोलाकार हुन्छ। रेखाद्वारा नौ खण्डमा बाँडिएको हुन्छ र फलभित्रको बीज कडा हुन्छ ।

उपयोग :

- यसलाई भिटामिन सीको सर्वोत्तम प्राकृतिक स्रोत मानिन्छ ।
- यसको नियमित सेवनले शारीरिक रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ ।
- यसको परिपक्व फल पखालेर सिधैँ मुखमा हालेर बिस्तारै चपाएर खान वा दुध वा पानीसँग पनि खान सकिन्छ ।
- यसको फलको रस १०-२० मिलि वा सोको फल, धुलो ३-६ ग्राम दुध वा पानीसँग खान सकिन्छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका

- परिपक्व अमलाको फललाई सिधै खान सकिन्छ वा सुकेको फललाई खलमा कुटेर पूर्ण बनाएर पानीसँग खान सकिन्छ ।

यसको प्रयोग गर्ने मात्रा

फलको रस १०-२० मीली वा सुकेको फलको धुलो ३-६ ग्राम दुध वा पानीसँग खान सकिन्छ ।

३. असुरो - Juticia adhatoda

परिचय :

- यसको बोट ४-८ फिट अग्लो झाडीदार हुन्छ ।
- यसको पात ४-८ इन्च लामा हुन्छन् ।
- यसका हाँगाको टुप्पामा झुप्पा परेर सेतो फूल फुल्छन् ।
- फूललाई हेर्दा सिंहको मुखको जस्तो देखिने भएकाले यसलाई सिंस्य पनि भनिन्छ ।

उपयोग :

- औषधीको रूपमा यसको पात र फल दुवै प्रयोग गरिन्छ ।
- दम, खोकी, पिनास र नाक तथा मलद्वारबाट रगत बग्ने समस्यामा यसको प्रयोग अत्यन्तै फलदायक हुन्छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका :

५-१० मिलि रस वा २-३ ग्राम पूर्णलाई दिनमा दुईपटक पानीसँग वा चिया बनाई खानाले फाइदा गर्छ ।

४. कागती Citrus limon (Limmn. Butorf)

परिचय :

- कागती नेपालको प्रायःजसो सबै क्षेत्रमा पाइने फल हो ।
- कागतीकोबोट सानो पात भएको काँडायुक्त झाडीदार हुन्छ ।
- यसको फल सुगन्धित गोलाकार वा अण्डाकार हुन्छ ।
- यसको फल काँचोमा हरियो र पाकेपछि पहेँलो देखिन्छ ।

उपयोग :

- यसको फलमा भिटामिन सी पाइन्छ ।
- खाना नपच्ने, रक्तअल्पता, बढी तिर्खा लाग्ने आदिमा यसको सेवन उपयोगी छ ।
- ताजा कागतीको नियमित सेवन स्वास्थ्यका लागि उत्तम मानिन्छ ।
- गर्मी मौसममा सर्वतका रूपमा सेवन गर्दा शरीरमा फुर्ती बढाउँछ ।

प्रयोग गर्ने तरिका : आवश्यकताअनुसार

५.   पाँचऔँले = Dactylorniza hatagirea, orchis hatagirea

परिचय :

- यसको बोट १ देखि ३ फिट अग्लो झुप्प परेको हुन्छ ।
- यसको पात आयताकार वा गोलाकार हुन्छ ।
- यसको परा बैजनी रङको हुन्छ ।
- यसको कन्द गोलाकार, मधुर स्वाद र गन्धरहित हुन्छ ।

उपयोग :

- मस्तिष्क र नाडीदौर्बल्य, शुक्रक्षय, पातलोपनमा र बहुउपयोगी हुन्छ ।
- यसको कन्द प्रयोग हुन्छ ।

६.   कुरिलो Asparagus racemosus wild

परिचय :

- कुरिलो मसिना काँडायुक्त र ज्यादै ससाना पातहरू भएको लहरा जस्तो देखिने झाडीदार बोट हुन्छ ।
- ससाना झुप्पामा यसको सेता सुगन्धित फूल फुल्दन् ।
- यसको टुप्पो चुच्चो परेको तथा डाँठ औँला जत्रो मोटा हुन्छन् ।
- जराको रसको स्वाद तितो तितो र गुलियो हुन्छ ।

उपयोग :

- कुरिलो तरकारीको रूपमा पनि सिधैँ खाने गरिन्छ ।
- स्तनपायी आमाहरूका लागि दुध बढाउन र शारीरिक तागत बढाउन पनि प्रयोग गरिन्छ ।
- कुरिलाको सुकेको जराको धुलो (पूर्ण) ३-६ ग्राम अथवा जराको रस १०-२० मिलि दुधसँग बिहान बेलुका सेवन गर्नाले फाइदा गर्दछ ।

७. बेसार : Curcuma longa

परिचय :

- बेसारका सामान्तया ३०-४५ से.मि लामा र १५-२० से.मि. चौडा पात भएको १ मिटर जति अग्लो एकवर्षीय बोट हुन्छ ।
- पहेँला, सेता, बैजनी रङका फूलहरू झुप्पामा फुल्छन् ।
- यसको जरा हेर्दा अदुवाको जस्तो पहेँलो जरा (Rhizome) हुन्छ । यसबाट हाम्रो भान्सामा दैनिक प्रयोग गर्ने बहुउपयोगी बेसार तयार गरिन्छ ।

उपयोग

- यसको उपयोगी जरा (कन्द) हो । शीतपीतमा पनि उपयोगी छ ।
- यसले रुघाखोकी, आँखा दुखेमा प्रयोग गरिन्छ ।
- घाउ खटिरामा प्रयोग हुन्छ ।
- यसको रस र धुलो प्रयोग गरिन्छ ।
- यसलाई प्राकृतिक एन्टिबायोटिकका रूपमा प्रयोग हुन्छ ।

प्रयोग : आवश्यकताअनुसार

८. तुलसी (Ocimum Sanctum)

परिचय :

- तुलसीको बोट २-३ फिट अग्लो हुन्छ ।
- हाम्रो घर घरमा तुलसी रोप्ने प्रचलन छ ।
- यसले सुगन्धित बासना तथा प्रशस्त अक्सिजन फ्याँक्ने हुनाले वातवारण र पर्यावरणलाई शुद्ध राख्छ ।

- यो स्वास्थ्य र धर्मका लागि उत्तम मानिन्छ ।
- तुलसी कालो, सेतो, रातो रङको पाइन्छ । सबै खाले तुलसीको एक किसिमको गुण हुन्छ ।

उपयोग :

- सबै किसिमको रुघाखोकी तथा ज्वरोमा लाभदायी छ ।
- पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउन मदत पुऱ्याउँछ ।
- यसको पात चुस्ने वा चपाउने वा पञ्चाङ्गको चूर्ण १-१ चम्चा धुलो तातो पानीसँग वा चिया बनाई सधैँ खाने गरे निरोगी बनाउँछ ।

९. गुर्जो (गुडुची) = Tinospora cordifolia

परिचय :

- यो अन्य रुखमा बेरिएर रहने बहुबर्षीय लहरो जातिको बिरुवा हो ।
- गुर्जोलाई चिनी लहरो पनि भन्ने चलन छ ।
- यो सजिलै सर्छ, काटेर रोप्दा जहाँ सार्‍यो, त्यही सर्छ ।
- गुर्जो तितो स्वादको हुन्छ । यसको प्रयोग गर्ने भाग लहरा र काण्ड हो ।

उपयोग :

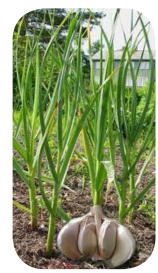
- यसको सेवनले रगतको कमी हुने समस्या, जन्डिस, मुटु, धड्कन बढ्ने, उच्च रक्तचाप, जस्तो रोगमा फाइदा गर्नुका साथै कलेजोसम्बन्धी रोगमा पनि फाइदा गर्छ ।
- यसको नियमित सेवले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ ।
- यो ज्वरो, मधुमेह, अम्लपित्तमा उपयोगी छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका :

- गुर्जो चूर्ण ३-६ ग्राम सेवन गर्नुपर्छ ।
- गुर्जोको सेवन दिनको दुईपटक पानीसँग सेवन गर्न सकिन्छ ।
- यो २ इन्च जति पानीमा उमालेर खान सकिन्छ । यसले खोकी निको पार्ने काम गर्छ ।

१०. लसुन Alium Sativum

परिचय :



- लसुन १-२ फिट अग्लो एक वर्षीय बोट हो ।
- यो गरम स्वभावको हुन्छ ।
- यसको स्वाद हल्का पिरो हुन्छ ।

उपयोगी :

- लसुनको दैनिक सेवनले पेट फुल्ने दम, जोर्नीको दुखाइमा फाइदा हुन्छ ।
- यसको नियमित सेवनले पाचन प्रणाली मजबुत गर्छ ।
- यसलाई मसलाको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका :

- केस्रो १ देखि २ ओटा
- हरियो पातको २० ग्राम रस २ पटक सेवन गर्दा फाइदा गर्छ ।

११. घ्युकुमारी - Aloe Vera

परिचय :

- यसको ३० से.मि. लामो र ५-७.५ से.मि. चौडा तथा २-३ से.मि. बाक्लो पात भएको ३०-४५ से.मि. अग्लो बोट हुन्छ ।
- यसको पातभित्र पारदर्शी चिप्लो घिउ जस्तै गुदी हुन्छ ।
- पातभित्रको यही गुदी नै यसको उपयोग भाग हो ।

उपयोगी :

- गुदी आगाले पोलेको भागमा लगाएमा फोका उठ्न दिँदैन र निको पार्ने काम गर्छ ।
- कलेजोको रोग, कब्जियत, ज्वरो, महिनावारी अनियमित आदिका लागि समेत यसको गुदीको सेवन लाभदायक छ ।
- स्याम्पु, मुहारमा लगाउने क्रिम जस्तो शृङ्गारका वस्तु निर्माण गर्नमा पनि यसको प्रयोग धेरै लाभदायी हुन्छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका : आवश्यकताअनुसार

१२. निम Azidirachta indica

परिचय :

- निम नेपालको तराई क्षेत्रमा पाइने एक प्रकारको ३०-३५ फिट अग्लो रुख हो ।
- यो हाँगाबिगा युक्त हुन्छ । यसको बोक्रा बाहिर फुस्रो र भित्र रातो हुन्छ ।
- निम राक्सिराङ्गको चैनपुरमा पनि पाइन्छ ।
- तराईमा यो प्रायःजसो घरमा लगाइन्छ ।

उपयोग :

- यसका प्रयोग छालाको रोग, मधुमेह र विकारमा फाइदाजनक छ ।
- दन्त मन्जनका लागि प्रयोग गरिन्छ ।
- यसलाई प्राकृतिक विषादी (कीटनाशक) का रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका :

- यसको फूल, पात, बिउ, तेल र बोक्राको प्रयोग हुन्छ ।
- उल्लिखित भागलाई सुकाई चूर्णको रूपमा १ चम्चा मनतातो पानीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

१३. पाषाण भेद - Bergenia ligulata

परिचय :

यो बहुवर्षीय वृक्ष हो । यो पहाडी चट्टानमा फैलिएको हुन्छ । यसको पात ३-४ वटा गोलाकार, किनारमा दन्तु, माथिबाट चिप्लो हरियो पछाडि रातो हुन्छ । यसको मूल रक्तवर्णको अनेक उपमूलयुक्त पुष्प श्वेत वा गुलाबी रङको हुन्छ ।

उपयोग :

- मुत्रकृच्छ, अश्मरी (Stone) कष्टार्तव कठर सहित महिनावारीमा फाइदा गर्छ ।
- यसको मुललाई सिलौटामा मिस्रीसित पिँधेर ५० मिलि जति पिउने गरेमा अश्मरी, मुत्रकृश्छ, कष्टार्तवमा लाभ गर्दछ ।

१४. विभीतक, बर्रो = Terminalia ballirica

परिचय :

यो ६०-७० फिट अग्लो वृक्ष हो । यसको पाता लामो र अण्डाकार हुन्छ । यसको पुष्प मञ्जरीको रूपमा पिताम बर्णको र फल १/२ इन्च व्यास भएको धुसर वर्णको हुन्छ ।

उपयोग :

तिनओटा दोषान्त गर्ने औषधी हो । यसको प्रयोग खोकी, स्वरभेद, नेत्ररोग, चर्मरोग, कब्जियत, पेटसम्बन्धी रोगमा धेरै लाभ गर्छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका :

यसको फलबाट बीज निकालेर सुकाएर धुलो बनाएर ३-६ ग्राम मनतातो पानीसँग भएमा कब्जियत, अम्लपित, उदर रोग धेरै लाभ गर्छ ।

यसको फल र बीज प्रयोग गरिन्छ ।

१५. हरितकी (हर्रो) Terminalia chebula

परिचय :

यसको ५०-८०० फिट अग्लो वृक्ष हुन्छ । यसको पात ४-८ इन्च लामा अण्डाकार दुवैतिर साँघुरिएका हुन्छन् । यसको फल ससाना फिका पहेँलो रङको झुप्पामा १- २ इन्च अण्डाकार ५ रेखायुक्त, फल काँचोमा हरियो र पाकेपछि फुस्रो पहेँलो रङको, यसलाई कोट्याउँदा विशेष गन्ध आउँछ ।

उपयोग :

वबन्ध, उदररोग, रसायत उपयोगी जडीबुटी हो ।

प्रयोग गर्ने तरिका :

यसको फल सुकाएर राखी यसबाट बीज निकालेर धुलो बनाएर ३-६ ग्राम बिहान बेलुका मनतातो पानीमा सेवन गरेमा विबन्ध, उदररोग र रसायनमा लाभ गर्छ ।

१६. सर्पगन्धा (चादमरुवा) = Rouworfia Serpentia

परिचय :

यो २-४ फिट अग्लो सादा हरियो रहने वनस्पति हो । यसको काण्ड फुस्रो र सेतो पात लामो सिरायुक्त, फल केराउ जस्तै काँचोमा हरियो पाकेपछि रातो र अन्तमा कालो हुन्छ । यसको हाँगा बाङ्गोटिङ्गो हुन्छ । यो गाढा र गन्धरहित हुन्छ । यो ज्यादै तितो वनस्पति हो ।

उपयोग :

रक्तचाप कमी गर्न, उन्मादमा लाभ गर्छ, अति वजनमा लाभ गर्छ, निद्रा धेरै लगाउँछ ।

प्रयोग गर्ने तरिका :

यसको मूललाई सुकाएर धुलो बनाएर ३ ग्रामजति एकपटक महमा सेवन गरेमा रक्तचाप कम गर्न, निद्रा लगाउन काम लाग्छ । यसको धुलोलाई गोली बनाएर पनि १ गोली दिनको सेवन गरेमा रक्तचाप, निद्रा र अति वजनमा लाभ गर्छ ।

१७. जामुनो = Syzygium cumini

परिचय :

मध्यम प्रमाणको यसको वृक्ष २०-५० फिट अग्लो हुन्छ । यसको पात लामो, पुष्प सेतो र हरियो वर्णको हुन्छ । यसको फल काँचोमा हरियो र पाकेपछि कालो वर्णको हुन्छ ।

उपयोग :

मधुमेह (Diabetes) अपच, आदि ।

प्रयोग गर्ने तरिका :

यसको फलको बीज, छाला, पत्रलाई सुकाएर धुलो बनाएर ३-६ ग्राम मनतातो पानीमा सेवन गरेमा मधुमेहमा धेरै फाइदा गर्छ ।

यसको फल अपच, अग्निमान्धमा खाएमा लाभ गर्छ ।

१८. गहत = Daliches biflorus

परिचय :

यसको वर्षालु लहरा हुन्छ । फूल पहेँलो, फल २ इन्च लामा र भित्र ५-६ वटा फुस्रो रङका बियाँ हुन्छन् । यसमा प्रोटिन पनि पाइछ ।

उपयोग : अश्मरी (Stone)

प्रयोग गर्ने तरिका :

यसलाई दालका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । यसको बीजलाई धुलो बनाएर ३-६ ग्राम मनतातो पानीमा सेवन गरेका अश्मरीमा लाभ गर्छ ।

१९ दुबो = Cynodom dacylon

परिचय :

यो भुइँमा फैलिने लता हो । यसको पाता १-४ इन्च लामो मसिनो रेशादार पुष्प हरियो वैजनीरङको बिच सूक्ष्म फुस्रो रङको हुन्छ ।

उपयोग :

घाउमा यसको वाथ लेप गर्न सकिन्छ । कामलामा पचाङ स्वरस खाने, मुत्रकृच्छ, अर्शमा बहुउपयोगी हुन्छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका :

यसको सम्पूर्ण भागलाई सुकाएर धुलो बनाएर ३-६ ग्राम सेवन गरेमा कामला, कर्श, रक्तपित्तमा धेरै फाइदा गर्छ ।

२०. सिस्नु, लेक सिस्नु = Urtica dioca

परिचय :

यसको बोट ३-६ फिट अग्लो हुन्छ । धेरैजसो झाडीदार हुन्छ। यसको पात अण्डाकार, हृदयकार, टुप्पो केही लाम्चो परेको र २-५ इन्च लामो हुन्छ। यसको पात काण्ड एवम् हाँगाहरूमा समेत सेता काँडाजस्ता रौँहरू प्रशस्त हुन्छ ।

उपयोग :

शारीरिक वेदना, आमवात, सन्धिवात, चर्मरोग, खविकार, रजोवरोध, उदरविकार र कृनिरोजमा प्रयोग गरिन्छ ।

प्रयोग गर्ने तरिका :

शोधन गरेपछि ३-६ ग्राम चूर्ण र अथ प्रयोजन १-३ ग्राम चूर्ण बिहान बेलुका मनत(।तो पानीसँग खाने ।

- दाह, वेदना, सर्पदंशमा यसको लेप गर्ने ।
- रजोरथ र कठटार्वतका बत्ती बनाएर चिकित्सकको रेखदेखमा योनमा राख्ने ।

तयारी औषधी : धातकयादी तेल

२१. रिट्ठा : Sapindus mukorissi Gaerfn

परिचय :

- यसको ५०-६० फिट अग्लो र अनेक शाखा प्रशाखा युक्त वृक्ष हुन्छ। यसको पात संयुक्त ६-१२ इच्छ लामा ५-८ जोड पत्रयुक्त हुन्छ । जाडोमा पुरै पातहरू झरेर वसन्तमा पालुवा पलाउँछन् । ग्रीष्म ऋतुमा फुल्छन् ।

- फल गोलाकार १ इन्चसम्म, काँचोमा हरियो, पाकेपछि फुस्रो, रातो, काला रङका तथा चाउरी परेजस्तै अनेक धर्काले बनेका हुन्छन् । शिशिर ऋतुमा सबै पात झरेपछि फूलहरू नाङ्गा हाँगाहरूमा झुप्पामा लागको देखिन्छ ।
- प्रत्येक फूलभित्र गोलो कालो रङको एउटा बीज हुन्छ, सुकेपछि छुटिन्छन् ।
- यो तराईदेखि पहाडसम्म ५००० मिटरको उचाइमा पाइन्छ ।

उपयोग : खोकी, दुखाई, आवाल, सन्धिवात, उदरविकार

प्रयोग गर्ने तरिका : १-३ ग्राम चूर्ण बिहान बेलुका मनतातो पानीसँग खाने ।

माथि उल्लिखित आयुर्वेदिक जडीबुटीहरू हाम्रो राक्सिराङ्मा पाइन्छन् । भएका जडीबुटीको संरक्षण गर्दै व्यावसायिक खेती गर्दा राम्रो आम्दानीको स्रोत बन्न सक्छ । सामान्य रोग उपचारका लागि महँगा अस्पताल धाउनु पर्दैन ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

क) कुन कुन देशमा आयुर्वेदलाई राष्ट्रिय चिकित्सा पद्धतिमा समाहित गरिएको छ ?

ख) पार्श्व प्रभाव (नकारात्मक प्रभाव) न्यून हुनुको कारण के हो ?

ग) कुनै पाँच ओटा जडीबुटीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) आयुर्वेदिकको अर्थ बताउनुहोस् ।

ङ) अदुवा कुन-कुन रोगका लागि उपयुक्त मानिन्छ ?

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

क) स्वस्थ नागरिक स्वस्थ समाजद्वारा नै देशको .... सम्भव छ ।

ख) आयुर्वेदलाई राष्ट्रिय चिकित्सा ....मा समाहित गरिएको छ ।

ग) घिउकुमारी को पातभित्र पारदर्शी चिप्लो घिउ जस्तै.......... हुन्छ ।

घ) गुर्जोलाई ....लहरो भन्ने चलन छ ।

ङ) असुरोको बोट ....अग्लो झाडीदार हुन्छ ।

३. मिल्ने उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

क) बालबालिकाहरू देशका हुन् ?

अ) मूलधार आ) कर्णधार इ) युवाधार ई) सर्वधार

ख) अमलाको बोट कति अग्लो हुन्छ ?

अ) १०-१५ फिट आ) १५-२० फिट

इ) २०-५५ फिट ई) २५-३० फिट

ग) अमलामा कुन भिटामिन पाइन्छ ।

अ) ए आ) सी इ) बि ई) डी

घ) तुलसीको बोट तलका मध्ये कुन रङको हुदैन ?

अ) कालो आ) सेतो इ) रातो ई) पहेँलो

ङ) तलका मध्ये कुन जडीबुटीलाई मसलाको रूपमाप्रयोग गरिन्छ ?

अ) कुरिलो आ) बुर्जो इ) घिउकुमारी ई) लसुन

४. तपाईँको घरवरपर पाइने जडीबुटीमध्ये कुनै एकको परिचय र उपचार विधि सोधेर एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

५. तपाइँ बसेको गाउापालिकाभित्र पाइने बहुमूल्य जडीबुटीहरू के के छन्, सूची बनाउनुहोस् ।

१२ जडीबुटी बजार व्यवस्थापन

हाम्रो समुदायमा उत्पादन भएका औषधीमूलक वस्तुहरूनै जडीबुटी हुन् । यिनलाई हामी प्रकृतिबाट लिन सक्छौँ । हर्रो बर्रो, कुरिलो, ले, सर्पगन्धा, अमला, खयरलगाएत अन्य थुप्रै जडीबुटीहरू पर्दछन् । यी वस्तुहरूलाई सही तरिकाले उत्पादन गरेर आम्दानीको बाटो बनाउनु नै व्यवस्थापन हो, अर्थात् उत्पादन भएका जडीबुटीहरूलाई कुनै निश्चित ठाउँमा लगेर मूल्य निर्धारण गरेर किनबेच गर्नु र आर्थिक लाभ लिन सक्ने वातावरण सिर्जना गर्न सक्नु नै जडीबुटी बजार व्यवस्थापन हो ।

हाम्रो समाजका केही व्यक्तिहरूले आफ्ना पर्ती जग्गाहरू वा अन्न उत्पादन गर्न सकिने जग्गामा समेत खेती गरेको पाइन्छ। स्थानीय सरकारले पनि जडीबुटीको उत्पादन बढाउन बिउ, बेर्ना व्यवस्था गरेको पाइन्छ । त्यस्तै गरी समय समयमा विशेषज्ञबाट तालिमको समेत व्यवस्था गरेको छ । यसरी उत्पादन गरेका जडीबुडीको पात, जरा, काण्ड, फल र फूललाई निश्चित ठाउँ वा बजारमा लगेर बेच्ने र त्यसबाट आम्दानी लिन सकिने वातावरणको सिर्जना पनि भएको छ ।

पहिले पहिलेका मानिसहरूले सित्तैमा सामान साटासाट गर्थे । ऐँचोपैँचो गरेर आफूसँग नभएको वस्तु लेनदेन गरेर सामानको व्यवस्थापन गर्ने गर्थे । तर आजभोलि आर्थिक रूपले सबल हुन किनबेच गर्ने प्रचलन बढ्ढो रूपमा रहेको छ । पहिलेको तुलनामा जहिले जडीबुटीको उत्पादन र व्यवस्थापनमा सहज भएको पाइन्छ । उत्पादन भएका जडीबुडीलाई निश्चित ठाउँमा लगेर किनबेच गर्ने वातावरण सिर्जना भएकाले स्थानीय सरकारले पनि चासो राखेर काम गरेको छ । अहिले हाम्रो समुदायमा उत्पादन भएका कुरिलो प्रति के.जी. ५०० सयदेखि माथि छ । त्यस्तै गरी सर्पगन्धाको दाना प्रतिकेजी २००० हजारदेखि माथि छ । खयर ४०० सयदेखि माथि हर्रोबर्रो ३०० सयदेखि माथि, अमला प्रति केजी १०० सयदेखि माथि र पाँचऔले प्रतिकेजी १००० भन्दामाथि रहेको छ । यसलाई मकवानपुर जिल्ला हेटौँडा महानगरपालिका वनस्पति कार्यालयमा लगेर किनबेच गरेको पाइन्छ । खेती गर्ने व्यक्ति स्वयम्ले नै लगेर बेच्न सकिने वातावरण रहेको छ ।

यसरी प्रत्येक नागरिकलाई यसको उत्पादनमा जोड दिई बजार मूल्य लिन सके जडीबुटी खेती धेरै नै फस्टाउँदै जाने अवस्था देखिन्छ । यसले व्यक्ति, समाज, र राष्ट्रको समेत नाम, दाम राख्न सकिन्छ । जडीबुटीको प्रयोगलाई पनि विस्तार गर्न जरुरी छ । अझै जडीबुटीको खेती गर्नेलाई प्रोत्साहनस्वरुप विविध कुरामा सहज वातावरण बनाइदिनुपर्ने देखिन्छ । यसर्थ स्थानीय सरकारले अझ बढी चासो राख्न सके अर्थात् योजनाबद्ध रूपमा कार्यलाई व्यवस्थित गर्न सके जडीबुटीको बजार व्यवस्थापन बृहत रूपमा अगाडि बढ्न सक्ने सम्भावना देखिन्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) हाम्रो समुदायमा उत्पादन भएका औषधीमूलक वस्तुहरू नै .... हुन् ।

(ख) समय समयमा .... तालिमको समेत व्यवस्था गरेको छ ।

(ग) स्थानीय सरकारले पनि उत्पादन बढाउन ....दिने गरेको पाइन्छ ।

(घ) आजभोलि आर्थिक रूपले सबल हुन ....गर्ने प्रचलन बढ्दो रहेको छ ।

(ङ) सर्पगन्धाको प्रतिकेजी रु.................देखि माथि छ ।

२. **ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :**

(क) जडीबुटी बजारबाट प्राप्त गर्न सक्छौँ ।

(ख) जडीबुटीहरूलाई कुनै निश्चित ठाउँमा लगेर मूल्य निर्धारण गरी किनबेच गर्न र आर्थिक लाभ लिन सक्ने वातावरण सिर्जना गर्न सक्नु नै जडीबुटी बजार व्यवस्थापन हो ।

(ग) अहिले हाम्रो समुदायमा उत्पादन भएका कुरिलो प्रति केजी हजार रुपैँयाभन्दा माथि छ ।

(घ) हाम्रो समुदायमा उत्पादन भएका जडीबुटीको बेचविखन गर्न काठमाडौंको वनस्पति कार्यालयमा जानुपर्छ ।

(ङ) बजार व्यवस्थापन एक्लैले गर्न सकिन्छ ।

३. **मिल्ने उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :**

क) जडीबुटी बजार व्यवस्थापन भनेको के हो ?

अ) निश्चित ठाउँमा लगेर मूल्य निर्धारण गरी किनबेच गर्नु र आर्थिक लाभ लिन सक्ने वातावरण सिर्जना गर्नु हो ।

आ) संरक्षण र संवर्धन गर्नु हो ।

इ) स्थानीय सरकारलाई धनी बनाउने व्यवस्थापन हो ।

ख) जडीबुटी बजार व्यवस्थापन कसरी गर्ने ?

अ) एकआपसमा समूहमा मिलेर सम्बन्धित निकायसँग मिलेर गर्ने

आ) स्वयम् व्यक्ति एक्लैले गर्ने

ई) अन्य देशको नागरिकले मात्र गर्ने

ग) जडीबुटी बिक्री गरेर के गर्न सकिन्छ ।

अ) धन आर्जन | आ) मन आर्जन

इ) रूप आर्जन | ई) साथी आर्जन

घ) पहिलेका मानिसले एक आपसमा गर्ने गर्थे ।

अ) सामान किनबेच | आ) सामान साटासाट

इ) सामान खोसाखोस | ई) सामान लुटालुट

ङ) जडीबुटी उद्योगलाई के गर्न जरुरी छ ।

अ) नाश   आ) स्थिर   इ) विकास   ई) बन्द

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) जडीबुटी भनेको के हो ?

ख) जडीबुटी बजार व्यवस्थापन भनेको के हो ?

ग) जडीबुटी बजारको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

घ) जडीबुटी बजार व्यवस्थापन बृहत् सम्भावनाहरू कस्तो हुन सक्ला ?

ङ) जडीबुटीको उत्पादन र बजार व्यवस्थापनमा पहिले र अहिलेमा के फरक भएको छ ?

५. जडीबुटीको बजार व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ, एकअपासका छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

६. तपाइँको समुदायमा पाइने कुनै पाँच जडिबुटीहरू सोधखोज गरी तिनको उपयोगिता सम्बन्धमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

७. तपाइँको समुदायमा जडीबुटी बजार व्यवस्थापन गरेका छन् कि छैनन् ? यदि छन् भने कसरी गरेका छन् ? अध्ययन गरेर आगामी दिनमा यसको बढ्दो सम्भावनाहरू सहित प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

१३ घरेलु सामान र बजार

भाइबहिनी हो, तपाईंहरूको घरगाउँमा घरेलु सामान बनाउने कार्य त भइरहेको छ । सामान निर्माण गरेपछि व्यावसायिक रूपमा बेच्नु पनि पर्छ । कतिपय सामग्री आवश्यक पर्नेले घरबाटै किनेर पनि लैजान्छन् । धेरै मात्रामा निर्माण गर्दा बजारमा लगेर बेच्नुपर्ने हुन्छ । तपाईंहरू मनहरी बजार त जानुभएकै होला । मनहरी बजारमा राक्सिराङ्मा निर्माण गरिएका घरेलु सामान बेच्न राखिएको पनि देख्नुभयो होला । यदि देख्नुभएको छैन भने अब मनहरी बजार जाँदा याद गर्नुहोस्, है ?

सामग्रीको खरिद बिक्री गर्ने स्थान बजार हो । आफूसँग रहेका सामान तथा उत्पादित वस्तु बेच्न चाहने व्यक्ति वा समूह विक्रेता हो । आफूलाई चाहिएको सामान किन्न चाहने व्यक्ति वा समूह खरिद कर्ता वा उपभोक्ता हो । राक्सिराङ्मा उत्पादन भएका घरेलु सामान मनहरीमा मात्र नभएर देशको जुनसुकै स्थानमा बिक्री वितरण गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि सामानको गुणस्तर, उत्पादनको परिमाण र पुऱ्याउने माध्यम उपयुक्त हुनुपर्छ ।

व्यावसायिक रूपमा घरेलु सामान उत्पादन गर्नुअगाडि बजारको अवस्था कस्तो छ भनेर विचार गर्नुपर्दछ । घरेलु तथा साना उद्योगबाट उत्पादित धेरै सामानहरूको उचित बजार व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।

राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा घरेलु तथा साना उद्योगहरू सञ्चालन भएका छन् । त्यस उद्योगबाट उत्पादित सामानहरू, जस्तै : डोको, डालो, नाम्लो, नाङ्लो, जाबी, मान्द्रो, सुकुल, गुन्द्री, ढकिया, चकटी आदि हुन् । यसरी उत्पादन भएका सामानलाई ग्रामीण सहकारी तथा सङ्कलन केन्द्रमा सङ्कलन गर्नुपर्दछ । त्यसपछि अन्य ठाउँमा सामानहरू पठाउनुपर्दछ ।

स्थानीय बजारमा कस्ता बस्तु कसरी बेच्न सकिन्छ र उपभोक्तालाई के कस्ता सामग्रीको आवश्यकता छ भन्ने कुराको जानकारी हुनुपर्छ । ती आवश्यकता पूरा गर्नका लागि उनीहरूले कति खर्च गर्न सक्छन् र कति परिमाणमा सामग्री खरिद गर्ने गर्दछन् भन्ने कुराको पनि जानकारी हुनुपर्दछ । आफूसँग वढी भएको सामग्री बिक्री तथा आफूलाई आवश्यक सामग्री खरिद गर्न उचित बजार ब्यवथापन गर्नुपर्दछ । घरेलु तथा साना उद्योग सञ्चालन गर्दा उत्पादित बस्तुको खरिद विकी गर्नका लागि बजार आवश्यक हुन्छ । बजार भएन भने त्यस्ता सामान बिना प्रयोग त्यसै थन्किएर रहन्छ । त्यसकरण आफूले बनाएको सामानको बिक्री वितरण गर्नको लागि बजारको आवश्यकता पर्दछ ।

वस्तु, स्थान, मूल्य, प्रवर्धन, उपभोक्ता र यातायात बजार व्यवस्थापन लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । कस्ता प्रकृतिका वस्तुलाई कुन स्थानमा कसरी बिक्री वितरण गर्ने भन्ने कुराको उचित व्यवस्थापन हुनुपर्छ । उत्पादित सामग्रीले उचित बजार पाएन भने त्यसको मूल्य प्राप्त हुँदैन । उत्पादित वस्तुलाई बजारसम्म पुऱ्याउन यातायातको सुविधा आवश्यक हुन्छन् । विक्रेता र केताका विचमा निरन्तर रूपमा वस्तु तथा सेवाको किनवेच गर्नुपर्छ । यसका लागि बजारलाई महत्त्वपूर्ण विषयका रूपमा लिइन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) राक्सिराङ्गमा उत्पादित घरेलु सामान बिक्री गर्नका लागि मुख्य बजार कुन कुन हुन् ?

(ख) बजार व्यवस्थापन भनेको के हो ?

(ग) बजारको राम्रो जानकारी भएन भने उत्पादित सामग्री के हुन सक्छ ?

(घ) राक्सिराङ्गमा उत्पादन हुने घरेलु सामानहरू के के हुन् ?

(ङ) बजार व्यवस्थापनका लागि महत्त्वपूर्ण कुराहरू के के हुन् ?

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) व्यावसायिक रूपमा............ निर्माण गरेपछि बेच्नु पनि पर्छ ।

(ख) उपभोक्तालाई के कस्ता सामग्रीको...... छ भन्ने कुराको जानकारी हुनुपर्छ ।

(ग) उत्पादन भएका सामानलाई ग्रामीण सहकारी तथा .... केन्द्रमा सङ्कलन गर्नुपर्दछ ।

(घ) उत्पादित सामग्रीले उचित बजार पाएन भने त्यसको .... प्राप्त हुँदैन ।

(ङ) व्यावसायिक घरेलु सामान उत्पादनमा ....लाई महत्त्वपूर्ण विषयका रूपमा लिइन्छ ।

३. ठिक उत्तर छानेर कापीमा लेख्नुहोस् :

(क) उत्पादन गरिएका घरेलु सामानको बजार गाउँघर पनि हो ।

(ख) उत्पादन भएका घरेलु सामान देशका जुनसुकै स्थानमा बेच्न सकिन्छ ।

(ग) व्यावसायिक घरेलु सामान उत्पादनसँग यातायातको सम्बन्ध हुँदैन ।

(घ) उत्पादित घरेलु सामग्रीले उचित बजार पाएन भने त्यसको मूल्य प्राप्त हुँदैन ।

(ङ) जावी राक्सिराङ्गको पहिचान हो ।

४. **राक्सिराङ्गमा उत्पादित घरेलु सामानको बजार कहाँ कहाँ छ, सूची बनाउनुहोस् ।**

५. **राक्सिराङ्ग सञ्चालित घरेलु उद्योगको सूची बनाउनुहोस् ।**

६. **तपाईँको घरबाट नजिकको बजारमा जानुहोस् र घरेलु सामान कसरी बिक्री वितरण हुादो रहेछ, अवलोकन गर्नुहोस् । अवलोकनका आधारमा प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।**

१४

स्थानीय प्रविधि

भाइबहिनी हो, स्थानीय प्रविधि भनेको के हो, तपाइँहरूलाई थाहा छ त ? स्थानीयको अर्थ कुनै खास स्थान वा ठाउँ वा रैथाने भन्ने हुन्छ । प्रविधिको अर्थ कुनै पनि काम गर्न वा वस्तु सजिलोसँग उत्पादन गर्नका लागि बनाइएको संयन्त्र हो । अर्थात् कुनै पनि काम गर्दा अनुभव र प्रयोगका आधारमा अँगालिने खास विधि वा प्रक्रिया हो । कुनै पनि कुराको निर्माण गर्न वैज्ञानिक ढङ्गले काम गर्ने पद्धति, सिप, कौशल नै प्रविधि हो । स्थानीय प्रविधिलाई एकै वाक्यमा भन्नुपर्दा कुनै स्थानमा कुनै कुराको निर्माण गर्न वैज्ञानिक ढङ्गले काम गर्ने पद्धति, कला र कौशल नै स्थानीय प्रविधि हो । त्यसोभए हाम्रो राक्सिराङ्गमा कुन कुन स्थानीय प्रविधि कसरी प्रयोग भएका छन्, छलफल गरौँ ।

हाम्रा बाजे बराजुले जीवनयापन सहज बनाउन धेरै किसिमका स्थानीय प्रविधिको विकास गरेका छन् । तपाइँहरूले हलो जुवा देख्नुभएकै छ । हलो जुवाको विकास हुनुभन्दा अगाडि हाम्रा पुर्खाले खेतबारीमा कसरी खेती चलाउँथे होला ? एकछिन कल्पना गर्नुहोस् त । हो, खेतबारी पूरै खनेर खेतीपाती गर्नुपर्थ्यो होला । पूरै खेतबारी खन्न कति जटिल हुन्थ्यो होला ? कति समय लाग्थ्यो होला ? हलोको विकास भएपछि खेतबारी खनजोत गर्न सजिलो भएको छ । अहिले त झन ट्र्याक्टरको विकास भइसकेको छ । ट्र्याक्टरले खेतबारी खनजोत गर्न झनै सजिलो भएको छ । यी प्रविधिको विकास अनुभव र प्रयोगका आधारमा साथै वैज्ञानिक ढङ्गबाट भएका छन् । यो त एउटा उदाहरण हो । यस्तै, हाम्रा बाजे बराजुले विकास गरेका अरू स्थानीय प्रविधिका सामग्रीहरू के के होलान्, भन्नुहोस् त । हो, मोही पार्ने ठेकी, मदानी, फलामका हतियार बनाउने आरन, गुन्द्री बन्ने तान, डोका डाला बन्ने तरिका, धान कुट्ने, मकै सिस्ने घट्ट, दाल पिस्ने जाँतो, माछा मार्ने जाल,

..... अरू के के छन्, भन्दै जानुहोस् है ?

यी स्थानीय प्रविधिलाई तपाईंले प्रयोग गर्नुभएको छ कि छैन ? प्रयोग गर्नुपर्छ कि पर्दैन होला ? विचार गर्नुहोस् त । हो अवश्य हामीले पनि यी प्रविधिको प्रयोग गर्नुपर्छ । हामीले यी प्रविधिको प्रयोग गर्‍यौं भने हामीलाई प्रविधिको प्रयोग गर्ने तरिकाको अनुभव हुन्छ । हाम्रो अनुभवले अझै नयाँ प्रविधिको विकास गर्न प्रेरणा दिन्छ । जति धेरै स्थानीय प्रविधि प्रयोगमा आउँछ त्यति नै संरक्षण हुन्छ । हामीले ट्याक्टरको विकास भयो भन्दैमा हलो जुवा बिर्सन हुँदैन ।

मकै पिस्ने मील आयो भन्दैमा घट्ट विर्सन भएन । तपाईंलाई थाहा छ ? हाम्रा स्थानीय प्रविधिलाई आधार मानेर ठुला ठुला आविश्कार भएका पनि हुन सक्छन् । यस्ता कुराको हामीले खोजीनिती गर्नुपर्छ । केही सम्भावनाको पनि कुरा गरौं । स्थानीय स्तरमा रहेका खोला, नालाको उपयोगबाट पानी घट्ट, पानी मिल, पानी ढिकीहरूलाई विकास गरी पानी घट्ट र मीलमा डाइनामोको जडान गरी बिजुली समेत उत्पादन गर्न सकिन्छ कि ? यी बिजुलीबाट सिँचाइ गर्न बत्ती बाल्न सकिन्छ । पानी घट्टमा पहिलेदेखि नै चलिरहेको काठको डुँडको सट्टा फलामको पाइप राख्ने र काठको पिर्काको सट्टा पलामको फिर्का जोडेर विकास गरी साविकको घट्टभन्दा छिटो मकै पिस्ने बनाउन पो सकिन्छ कि ? त्यसै गरी पानी घट्टको भुमारा फिर्कालाई डाइनामो जडान गरी बिजुलीसमेत उत्पादन गरेर यस प्रविधिलाई विकास गर्न सकिन्छ कि । सुधारिएको चुलोमा पङ्खा जडान गरी भान्छालाई प्रभावकारी तथा सहज बनाउन सकिन्छ । हामीले स्थानीय प्रविधिलाई जतिसक्दो प्रयोग गरे यस्ता सम्भावना खोजीगर्न सक्छौं । जसले गर्दा स्थानीय प्रविधिको संरक्षण हुन्छ साथै नयाँ आविश्कारको आधार पनि बन्छ ।

स्थानीय प्रविधि हाम्रो जीवन शैलीसँग जोडिएको हुन्छ । स्थानीय प्रविधि हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदा हुन् । त्यसकारण पनि हामीले स्थानीय प्रविधिको संरक्षण गर्नुपर्ने हुन्छ । हामीले स्थानीय प्रविधिलाई सङ्ग्राहलयमा सजाएर प्रदर्शन गर्न सक्छौं । त्यसको प्रचारप्रसार गर्न सक्छौं । हाम्रा स्थानीय प्रविधि, ऐतिहासिक सांस्कृतिक सम्पदा हेर्न मानिसहरू लालायित हुन्छन् । यसले गर्दा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक भित्र्याउन सकिन्छ । यसो हुँदा स्थानीय स्तरमा रोजगारीको अवसर बढ्छ । स्थानीय स्तरमा आम्दानीको स्रोत बढ्छ । त्यसैले हामी सबै स्थानीय प्रविधिको प्रयोग र संरक्षण गर्न अग्रसर हुनुपर्छ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) स्थानीय प्रविधि भनेको के हो ?

(ख) तपाईंको गाउँठाउँमा भएका स्थानीय प्रविधिहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) स्थानीय प्रविधिको उपयोगबाट हुन सक्ने तीनओटा फाइदा के के हुन् ?

(घ) खोलाको पानीबाट कस्ता कस्ता प्रविधिहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ ?

(ङ) स्थानीय प्रविधिको संरक्षण गर्न के के गर्नुपर्ला ?

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

(क) कुनै पनि कुराको निर्माण गर्न वैज्ञानिक ढङ्गले काम गर्ने सिप तथा पद्धतिलाई .... भनिन्छ ।

(ख) हलो जुवा हाम्रा .... हुन् ।

(ग) हाल कतिपय समथर जमिनहरू जोत्न .... प्रयोग गर्न थालेका छन् ।

(घ) स्थानीय प्रविधिको प्रयोगबाट अझै नयाँ .... विकास गर्न प्रेरणा मिल्छ ।

(ङ) सुधारिएको चुल्हामा .... जडान गरिएको हुन्छ ।

३. **मिल्ने उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :**

(क) अहिले मानिसहरू स्थानीय प्रविधि र ऐतिहासिक सम्पदा हेर्न लालायित छन् ।

(ख) हामीले स्थानीय प्रविधिमा चासो राख्न खासै आवश्यक छैन ।

(ग) फलामको सामान बनाउने प्रविधिलाई आरन भनिन्छ ।

(घ) स्थानीयको अर्थ कुनै खास ठाउँ वा रैथाने भन्ने बुझिन्छ ।

(ङ) धान कुट्ने मिल पनि स्थानीय प्रविधि हो ।

४. कृषि औजार प्रयोग गरी विद्यालयमा करेसाबारी निर्माण गरी तरकारी खेतीको अभ्यास गर्नुहोस् ।

५. दिएको पाठ राम्ररी पढी अभ्यास एकको भन्दा फरक पााचओटा प्रश्न निर्माण गर्नुहोस ।

६. मोही पार्न कुन कुन सामग्रीहरूको आवश्यकता पर्दछन् र ती वस्तुहरू स्थानीय नाम सहित प्रयोग गर्ने तरिका सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

७. तपाईँको घरमा प्रयोग गरिने कृषि औजारहरू र भान्सामा प्रयोग हुने सामानहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

१५ स्थानीय सङ्घ संस्था

भाइबहिनी हो, स्थानीय तहमा रहेका नागरिकलाई शैक्षिक, आर्थिक, सामाजिक, स्वास्थ्य र सुरक्षा क्षेत्रमा सचेत गराउने, जीवनस्तर उकास्न सहयोग पुऱ्याउने, विकास निर्माणका काममा स्थानीय तहमार्फत सहयोग गर्ने उद्देश्यले सङ्घ संस्था गठन गरिएका हुन्छन् । राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाभित्र यस्ता विभिन्न सङ्घ संस्थाहरू कार्यरत छन् ।

टोल विकास संस्था : राक्सिराङ्गमा गठन भई गाउँपालिकामा दर्ताभएका जम्मा पचहत्तरओटा टोल विकास संस्था छन् । यी संस्थाहरू राक्सिराङ्गका प्रत्येक गाउँमा टोलमा कार्यरत छन् । यी संस्थाहरूले गाउँबस्तीमा खानेपानी, बत्ती, बाटो, सिँचाइ, शिक्षा, स्वास्थ्य जस्ता विषयमा विकास योजना बनाउने, गाउँपालिकामा माग गर्ने, योजना छनोट गर्ने, विकास कार्यान्वयन गर्न समुदाय परिचालन गर्ने, अनुगमन गर्ने जस्ता कार्य गर्दछन् ।

सहकारी संस्था : राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाभित्र बाइस ओटा कृषि तथा सहकारी संस्थाहरू रहेका छन् । यी संस्थाहरूले यहाँका नागरिकको रकम बचत गर्ने, कृषि पशुपालन, साना उद्योग र घरायसी आर्थिक समस्या टार्नका लागि सहुलियत ब्याज दरमा ऋण उपलब्ध गराउने कार्य गर्दछन् ।

सामुदायिक वन : राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाभित्र चौँतिसओटा सामुदायिक वनहरू छन् । सामुदायिक वनको मुख्य उद्देश्य उपभोक्ता परिचालन गरी वनपैदावार संरक्षण संवर्धन गर्ने साथै उपभोग गर्ने हो । यी संस्थाहरू जिल्ला वन कार्यलयमा दर्ता भएका हुन्छन् । यी संस्थाहरूको वन वियमावलीअनुसार कार्यविधि र योजना हुन्छन् ।

नेपाल चेपाङ सङ्घ राक्सिराङ्ग कार्य समिति : राक्सिराङ्ग गाउँपालिका सैँतिस प्रतिशत चेपाङ जातिको बसोबास रहेको छ। नेपाल सरकारले चेपाङ जातिलाई अति सीमान्तकृत लोपोन्मुख जनजातिमा वर्गीकरण गरेको छ। हाल चेपाङहरूको आफ्नो रीतिरिवाज संस्कार संस्कृति लोप हुने अवस्थामा पुगेको छ। उक्त कुरालाई दृष्टिगत गरी चेपाङ जातिहरूको आर्थिक सामाजिक, शैक्षिक र संस्कृतिक उत्थान तथा जगेर्नाका लागि नेपाल चेपाङ सङ्घ राक्सिराङ्ग कार्य समिति गठन गरेको छ। यो कार्यसमिति अन्तर्गत गाउँपालिकाको प्रत्येक वडामा वडा समिति गठन गरेको छ। यो सङ्घले राक्सिराङ्गका चेपाङ जातिको उत्थानका लागि विविध कार्य गर्दै आएको छ। यस सङ्घले आधुनिक कृषि विकास सँगसंगै परम्परागत रैथाने बाली संरक्षण संवर्द्धन गर्न चेपाङ जातिलाई सहयोग गर्ने। लागुऔषध दुर्व्यसन, लैङ्गिक असमानता बालश्रम, अन्धविश्वास तथा कुसंस्कार विरुद्ध चेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने गरेको छ। वातावरण संरक्षण तथा जलवायु अनकूलनसम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने गरेको छ। रोजगारमूलक सिपको तालिम सञ्चालन गर्ने र परम्परागत ज्ञान सिपको संरक्षण सम्वर्धनमा सहयोग गर्ने गरेको छ।

यसै गरी राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा राष्ट्रिय तया अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी सङ्घ संस्थाहरूले पनि विभिन्न क्षेत्रमा काम गर्दै आइरहेका छन् । शान्ति भोलिन्टियर एसोसिएसनले स्थानीय पाठ्यक्रम पाठ्यपुस्तक विकास, कक्षा पुस्तकालय विकास र शिक्षकहरूलाई तलिमका लागि आर्थिक सहयोग गरेको छ । समुन्नत नेपालले स्थानीय पाठ्यक्रम पाठ्यपुस्तक विकास, कक्षा पुस्तकालय विकास र शिक्षकहरूलाई तलिमका लागि प्राविधिक सहयोग गरेको छ। यसैगरी दिगो विकासको लागि एकता नेपालले यहाँका नागरिकलाई जीवनपयोगी सिपमूलक तालिम, स्वस्थ्य, शिक्षा र वातावरणीय क्षेत्रमा काम गर्दै आइरहेको छ। इस्थर बेन्जामिन स्मृति संस्थाले बालअधिकारकारका क्षेत्रमा काम गरेको छ भने नारी सिप सृजना केन्द्र नेपालले महिला अधिकारको क्षेत्रमा काम गरिरहेको छ। ग्रामीण स्वास्थ्य र शिक्षा सेवा गुठीले छात्रावृत्ति, शिक्षक सहयोग साथै शैक्षिक आपत्कालीन सहयोग

उपलब्ध गराउँदै आएको छ । अस्मिता नेपाल संस्थाले बालअधिकार, महिलाअधिकार, शिक्षा, स्वास्थ्य क्षेत्रमा काम गर्दै आइरहेको छ । राक्सिराङ्गमा काम गर्ने गैरसरकारी संस्थाहरू अरू पनि छन् । हामीले खोजिनिती गर्नुपर्छ र सहयोगी सङ्घ संस्थाहरूलाई स्वागत गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) स्थानीय सङ्घ संस्थाको उद्देश्य के के हुन् ?

(ख) टोल विकास समिति किन गठन गरिएको हो ?

(ग) सहकारी सस्थाको काम के हो ?

(घ) वनउपभोक्ता समूहको किन आवश्यकता छ ?

(ङ) नेपाल चेपाङ सङ्घ, राक्सिराङ्ग चेपाङहरूका लागि के के काम गर्छ ?

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

(क) राक्सिराङ्गमा गाउँपालिकामा दर्ताभएका जम्मा ....ओटा टोल विकास संस्था छन् ।

(ख) सहकारी संस्थाको मुख्य उद्देश्य पैसा बचत गर्ने र ....ब्याजदरमा ऋण दिने हो ।

(ग) राक्सिराङ्ग गाउँपालिका .... प्रतिशत चेपाङ जातिको बसोबास रहेको छ ।

(घ) चेपाङ सङ्घले परम्परागत ज्ञान सिपको .... संवर्धनमा सहयोग गर्ने गरेको छ ।

(ङ) हामीले सहयोगी सङ्घ संस्थाहरूलाई .... गर्नुपर्छ ।

३. **ठिक भनाइ मात्र कापीमा लेख्नुहोस् :**

(क) स्थानीय सङ्घसंस्थाले राक्सिराङ्गमा शिक्षा क्षेत्रमा मात्र काम गरेको छ ।

(ख) टोल विकास संस्थाले विकासका योजना बनाउँछन् ।

(ग) सामुदायिक वन समूहले वनको संरक्षण गर्दैनन् ।

(घ) नेपाल चेपाङ सङ्घ जातिगत विकास संस्था हो ।

(ङ) राक्सिराङ्गमा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाले पनि काम गरेका छन् ।

४ **तपाईँको विद्यालयमा कुन कुन संस्थाले के के काम गरेको छ, सूची बनाउनुहोस् ।**

५. **तपाईँको वडामा गठित चेपाङ सङ्घको काम के के छन्, उल्लेख गर्नुहोस् ।**

६. **तपाईँको समुदायमा रहेका एकजना सामाजिक कार्यकर्ता पहिचान गर्नुहोस् र उहाँसँग सोधखोज उहाँको जीवनी लेख्नुहोस् ।**

७. **तपाइँको गाउँमा रहेको समुदायिक वन समूहमा जानुहोस् र सामुदायिक वन समूहको योजना के के छन्, सोधेर लेख्नुहोस् ।**

१६ अन्न भण्डारण र बजार व्यवस्था

सर कक्षामा आउँदा सबै विद्यार्थीहरूले उठेर नमस्कार गरे । अनि सरले सबैलाई धन्यवाद दिनुभयो । श्यामले भने, "सर आज हामीले राक्सिराङ्गमा उत्पादन हुने विभिन्न अन्नबालीको भण्डारण र बजार व्यवस्थापनका बारेमा छलफल गर्ने होइन र ?"

शिक्षक : हो, श्याम तिमीले ठिक भन्यौ । हाम्रो देश नेपाल कृषि प्रधान देश हो । हाम्रो राक्सिराङको पनि मुख्य पेसा खेतीपाती नै हो । त्यसैले आज हामी यहाँका किसानहरूले उत्पादित अन्नहरूको भण्डारण र बढी भएको अन्न बेचबिखन गर्ने बारेमै छलफल गरौं ।

विमला : सर, मेरो दिदीको घर पल्लो गाउँमा छ । म दिदीको घर गएको बेलामा त्यहाँ बारीभरि मकै नै मकै थियो तर यता हाम्रो घरतिर त सबै खेतै खेत छ र यहाँ धानैधान फल्छ ।

विनोद : हाम्रो त खेत बारी दुवै छ, खेतमा बुबा आमाले समयअनुसार धान मकै गहुँको खेती गर्नुहुन्छ । बारीमा त कोदो र मकै खेती गर्नुहुन्छ ।

शिक्षक : हो, जुन ठाउँ समथर परेको र सिचाइँको व्यवस्था छ, त्यस ठाउँमा धान मकै र गहुँको खेती हुन्छ तर सिचाइँको सुविधा नभएको, अग्लो र भिरालो जमिनमा कोदो र मकै आदिको खेती गरिन्छ । हो यसरी उत्पादन भएका अन्नहरूलाई वर्षभरि खानका लागि कसरी राखिन्छ, थाहा छ तिमीहरूलाई ?

विनोद : सर, हाम्रो घरमा त बुबाले बाँसको चोयाबाट भकारी बनाउनु हुन्छ । आमाले यसलाई गोबर माटोले लिप्नुहुन्छ अनि त्यसैमा अन्न बालीहरू राख्ने गरिन्छ ।

विमला : हाम्रो घरमा त काठको भकारी पनि छ । बुबाले त्यस भकारीमा धान राख्नुहुन्छ । कोदोलाई बोरामा हालेर राख्नुहुन्छ र मकैलाई चोटामा कुन्यू लगाएर राख्नुहुन्छ ।

कमला : सर हाम्रो घरमा त मकै र कोदो घरको चोटामा फिँजारेर राखिन्छ र पछि चाहिने बेलामा प्रयोग गरिन्छ अनि केही मकैलाई त झुत्ता बनाइन्छ र बार्दलीमा झुन्ड्याएर राखिन्छ ।

शिक्षक : हो, सबैले आफू आफूले उत्पादन गरेका अन्न पातलाई वर्षभरि खानका लागि जतनका साथ राख्नुपर्छ । मुसा, किरा आदिले नखाने र नबिग्रने तरिकाले राख्नुपर्छ । बढी भएको अन्न आवश्यक पर्ने व्यक्तिहरूलाई वा बजारमा लगेर बेची आफ्नो गर्जो टार्दै जीवनस्तर उकास्नुपर्छ ।

विनोद : सर, हाम्रो बुबाले त बढी भएको अन्न ट्र्याकटरमा राखेर मनहरी लगी बेच्नुहुन्छ र घरलाई चाहिने सामान किनेर ल्याउनुहुन्छ ।

कमला : हाम्रो मामा घरमा पनि मकै र कोदो खुब फल्दो रहेछ तर माथि डाँडाबाट बजारमा बेच्न लान निकै गाह्रो ! बाटो नै छैन भन्दै हुनुहुन्थ्यो मामाले । त्यहाँको बजार पनि मनहरी नै रहेछ ।

श्याम : सर आजकाल त धेरै ठाउँमा बाटो बनिसक्यो । त्यस्तै बजारहरूको पनि विस्तार भइसक्यो । अब अन्नपात बजार लान र बिक्री गर्न धेरै सजिलो भएको छ, होइन र ?

शिक्षक : अबको युग नयाँ प्रविधिको युग हो । हाम्रा बाजेहरूको पाला देखि नै चल्दै

आएको खेतीपाती गर्ने तरिकालाई आधुनिक प्रविधिको प्रयोग, प्रशोधित बिउ आवश्यक मलजल र आधुनिक तरिका अनुरुप गरेमा मनग्य अन्न उब्जाउन सकिन्छ। आफूलाई आवश्यक पर्ने अन्नपातलाई जतन साथ राखी बढी भएको अन्न बजार लगेर बेची जीवनस्तर उकास्न सकिन्छ। बजारको मागअनुसार बिक्री गर्ने अन्नपातलाई खाद्य सामग्री जस्तै, धानबाट चामल, मकै कोदोबाट पिठो बनाएर पनि बेच्न सकिन्छ।

विनोद : आहो ! सर, आज त हामीले अन्नको भण्डारण र बजार बारेमा धेरै कुरा थाहा पाइयो। सरलाई धन्यवाद !

शिक्षक : तिमीहरूलाई पनि धन्यवाद छ। अब भोलि अर्को पाठका बारेमा छलफल गरौँला।

(शिक्षक कक्षा कोठाबाट बाहिरिनुभयो, विद्यार्थीहरू आफूआफूले देखेका अन्न भण्डारणका तरिकाहरूको बारेमा छलफल गर्न लागे।)

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

क) गाउँघरमा अन्नबाली कसरी भण्डारण गरिन्छ ?

ख) अन्नबाली बजार व्यवस्थापनका लागि के के कुरा महत्त्पूर्ण छ ?

ग) प्रशस्त अन्नबाली उत्पादन कसरी गर्न सकिन्छ ?

घ) गाउँघरमा उत्पादन हुने अन्नबालीहरू के के हुन् ?

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

क) हाम्रो देश नेपाल....................देश हो।

ख) किसानले उत्पादन गरेका अन्नबालीहरूको भण्डारण र बढी भएको अन्न ....गर्छन्।

ग) आजको युग......................युग हो ।

घ) किसानले आफूलाई बढी भएको अन्न बेची आफ्नो ....उकास्न सक्छन् ।

३. किसानहरूले धानबालीको उत्पादन तथा भण्डारण कसरी गर्दछन्, एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

४. तपाईँको खेतबारीमा कुनकुन अन्नबालीहरू उत्पादन हुन्छन्, तिनको सूची बनाई भण्डारण गर्ने तरिका उल्लेख गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

१७ तरकारी भण्डारण र बजार

तरकारी भण्डारणको परिचय

कुनै पनि तरकारीलाई आवश्यक पर्ने बेला प्रयोग गर्न वा बेच बिखन गर्न सकिन्छ। यसका लागि तरकारीहरू सुरक्षित राख्नुपर्ने हुन्छ । ताजा तरकारी सुरक्षित गरिराख्ने तरिकालाई तरकारी भण्डारण भन्ने बुझिन्छ । तरकारी भण्डारण आधुनिक र परम्परागत गरी दुई किसिमले गर्न सकिन्छ। तर यस राक्सिराङ्ग गा पाको मानिसहरूले तरकारी भण्डारण गर्दा परम्परागत तरिका बढी प्रयोग गरिआएको पाइन्छ। यो परम्परागत भण्डारण धेरै पुरानो चलन पनि हो ।

यसरी हेर्दा कतिपय तरकारीहरू सुकाएर भण्डारण चलन पनि रहेका छन् । घाममा सुकाएर, माटोको खाल्टोमा राखेर, बालुवामा राखेर, चाना गरेर, टुक्रा वा मसिनो गरेर शीतमा राखेर भण्डारण गरेको पाइएको छ ।

साग मुलाको भण्डारण गर्ने तरिका

राक्सिराङ्ग गापाका प्रायः सबै किसानहरूले आफ्नो घर वरपरका जग्गामा साग मुला प्रमुख तरकारीका रूपमा खेती गरेको पाइन्छ । प्रायः मङ्सिरदेखि फागुनसम्म हाम्रो यस क्षेत्रमा रायो मुला प्रशस्त पाइन्छ । सिजनका बेलामा धेरै खेर गइरहेको पाइन्छ । यस्ता तरकारीहरूलाई पनि भण्डारण गरी राख्दा पछि बेमौसमका बेलामा पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ । हरिया सागलाई सोझै घाममा नसुकाई हावा छिर्ने ठाउँमा झुन्ड्याएर सुकाउने । एक एक पात गरेर सुकाउने, सुकिसकेपछि राम्रोसँग प्लास्टिक वा बोरामा बाँधेर राख्दा पछि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । पछि प्रयोग गर्दा त्यो साग हरियो साग खाए जस्तो नै हुन्छ । यस्तै, सागबाट गुन्द्रुक बनाउन सकिन्छ । गुन्द्रुक पछिसम्म प्रयोग गर्न मिल्छ । मुलाबाट चाना सिन्की बनाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसरी ताजा तरकारी कुहिएर खेर जाने समस्या धेरै नै छ । यसको भण्डारण गर्ने तरिका अपनाई खेर जाने र बिग्रिने तरकारी पछि लामो समयसम्म पनि खान सकिन्छ ।

झुसे तिलको बिउ भण्डारण

सर्वप्रथम तिलको बिउ कति परिमाणमा राख्ने हो, त्यसको निर्धारण गर्ने । यसका लागि गाउँघरमा पाइने राम्ररी छिप्पिएको लौकाको टाउको काट्ने । चक्कुको सहायताले प्वाल नपर्ने गरी तलसम्म गोबेर गुभाको केही भाग निकालेर फाल्ने । अनि एकमाना खरानी पानीमा घोलेर हाल्ने । स्याउलाको बिर्को लगाएर ६,७ दिन घाममा राख्ने । त्यसपछि बि(लयो लठ्ठीले चलाउने । त्यो खरानीको घोल गुदी सहित पोखि दिने र पानीले सफा गर्ने । त्यसपछि घाममा सुकाइदिने । यो लौकाको भाँडा राम्ररी सुकेपछि तिलको बिउ हाल्ने । राम्ररी कपडाको झुम्राले बिर्को लगाउने अनि घाँटीमा प्वाल पारेर डोरीले झुन्ड्याउन मिल्ने गरी बाँध्ने । त्यसलाई घरको पाखा दलिन वा अनुकूल हुने ठाउँमा झुन्ड्याएर राख्ने । यसरी तिलको बिउलाई ६ महिनासम्म भण्डारण गर्न सकिन्छ ।

गेडागुडी तरकारी र दलहन गेडागुडीको भण्डारण

राक्सिराङ्ग गापामा पाइने तरकारी बालीमध्ये प्रमुख तथा नगदे तरकारी बालीमा गेडागुडी तरकारी र दलहन तरकारी पर्दछ । यहाँका गाउँ टोल बस्तीहरूमा मास, भटमास, सिमी, बोडी, गहत, मस्याङ, राजमा जस्ता गेडागुडी पाइन्छ । हाम्रो वरपर यस्ता गेडागुडी र अन्य

तरकारीलाई सुरक्षित राख्न परम्परागत उपाय तथा आधुनिक जैविक औषधीको प्रयोग गरेर भण्डाण गर्न सकिन्छ । प्रायः गेडागुडी मास, गहत, बोडी, सिमी जस्ता तरकारी भण्डारण गर्ने परम्परागत उपयहरूमा सिमी बोडी जस्ता कोसे तरकारी कोसामा नै मुठो बनाइएर झुन्ड्याएर राख्ने गरिन्छ । यसरी झुन्ड्याएर राख्दा पछिसम्म किरा लाग्ने समस्या हुँदैन । मास गहतलाई माटाको भाँडोमा तथा घ्याम्पोमा वा परिमाणअनुसारको भाँडामा हावा नछिर्ने गरी भण्डारण गर्न सकिन्छ । यस्तै, भोर्लाको पातको बुनेर सुकाइएको पुरियामा गेडागुडीजन्य तरकारीलाई राम्रोसँग बन्द गरी वा हावा नछिर्ने गरी भण्डारण गर्न सकिन्छ । त्यस्तै भाँडामा गेडागुडी र निमको पात हालेर बन्द गरी सुरक्षित गर्न सकिन्छ ।

इस्कुसको तरकारीको भण्डारण

यस राक्सिराङ्ग गापाको प्राय सबै वडाहरूमा इस्कुसको तरकारी खेती गरेको हुन्छ । सामान्यतया यो तरकारी लगाउन सजिलो छ र धेरै फलाउन पनि सकिन्छ । सिजनका बेलामा यो तरकारी धेरै हुने र बजारमा भाउ नपाएर गाई भैंसीलाई दिइएको हुन्छ । यसलाई केही समयपछि प्रयोग गर्नका लागि वा बेच्नका लागि यसको भण्डारण गर्न सकिन्छ । मङ्सिर पुस महिनामा इस्कुस पाकेर झर्न थाल्दछ । यसका लागि पानी नपस्ने गरी भिरालो जमिनमा आवश्यकताअनुसार खाल्टो खन्ने । खाल्टो खनिसकेपछि कोदाको भुसमुनि ओछ्याउने । इस्कुस त्यसमाथि मिलाएर राख्ने । इस्कुस राखिसकेपछि माथिबाट फेरि कोदोको भुस छर्कने र सुकेको स्याउलाले हावा नछिर्ने गरी खाल्डाको मुख बन्द गर्ने । यसरी ३,४ महिनासम्म भण्डारण गरी प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसरी भण्डारण गरिएको इस्कुस आफ्नो आवश्यक्ताअनुसार प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

घर तरुलको बिउ तथा भण्डारण

तरुलको खाने भाग निकालेर खाइसकेपछि बाँकी टुप्पा पट्टिको भाग जम्मा गर्ने । त्यसलाई जमिनमा खाल्डो खन्ने । आवश्यकताअनुसार खाल्डो खनिसकेपछि त्यसमा तरुलको बिउलाई दायाँ बायाँ टुप्पा पट्टिको भाग पारेर खाल्डोमा मिलाएर राख्ने । त्यसपछि माटाले पुर्ने । त्यसमाथि झ्यासहरू राखेर त्यसलाई सुरक्षित बनाउने । जब फागुन चैत महिना हुन्छ, तब तरुलको बिउको टुप्पोमा टुसा लाग्न थाल्दछ । त्यसपछि तरुलको बिउ त्यहाँबाट निकालेर तयार गरेको ठाउँमा रोप्न सकिन्छ । यसरी नै तरुलको बिउको भण्डारण गर्न

सकिन्छ ।

गिट्ठाको भण्डाण

सर्वप्रथम गिट्ठा जङ्गलबाट सङ्कलन गरेर ल्याउने । यसलाई २/३ महिनासम्म प्रयोग गर्नका लागि डोकामा राखिन्छ। उम्रेपछि गिट्ठा जङ्गलमा धेरै समयसम्म रहँदैन। रुखमा लहरा बेरिइ सकेपछि मिठो हुँदैन। त्यसैले डोकामा हालेर सकेसम्म अध्यारो कुनामा राख्दा राम्रो हुन्छ। नभए पानीले नभिज्ने ठाउँमा वा सिधैँ घाम नलाग्ने ठाउँमा राख्न सकिन्छ। यसो गर्दा २ महिनापछिसम्म पनि गिट्ठा राखेर पकाएर खान सकिन्छ। यसरी राख्दा उम्रेर आएको टुसा पटकैपिच्छे भाँचेर फाल्नुपर्छ।

काँक्राको बिउ भण्डारण

बिउका लागि छुट्याएको काँक्रो छिप्पिन दिने । चरचर फुट्न थालेपछि यो छिप्पिन्छ । यसलाई टिप्ने। गाउँघरमा जाबी, जाली, झुलको टुक्रा सजिलै पाइन्छन्। त्यसमा टाउकाको भाग काट्ने र हात छिराएर बेसरी घोल्ने। त्यसपछि जावी वा जाली झुलमा खन्याउने। त्यसभित्र लेदो तथा झोल पदार्थ छिरेर जान्छ। अनि ३,४ दिन घाममा सुकाउने। यो राम्ररी सुकेपछि सुकेको बाँसको ढुङ्ग्रामा यसलाई राख्ने र ढुङ्ग्रामा बिर्को लगाइदिने । यसलाई घरको धुरी पाखामा सिउरेर राख्ने । यसो गर्दा मुसा, आगो, ध्वा बचाउन सकिन्छ। यसो गर्दा ८, ९ महिनासम्म भण्डारण गर्न सकिन्छ।

अर्को तरिका : जाबी, जाली, झुलमा काँक्राभित्रको बिउसहितको लेदो खन्याउने । त्यसपछि माटाले लिपेको सुक्खा भित्तामा काँक्रो बिउलाई हातको सहायताले टाँसिदिने । बालबालिकालाई चलाउन हुँदैन भनी सावधान गराउने । रोप्ने सिजन आएपछि उप्काएर रोप्ने यसरी राखिएको बिउमा केही चुनौतीहरू भने हुन्छ। बच्चाहरूले झार्दिन सक्छन् वा आफैं उप्केर झर्न सक्छ। अरूले निकालेर लान पनि सक्छन्।

तरकारीको बजार व्यवस्था

यस राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा धेरै थरीका तरकारीहरू यहाँका मानिसहरूले उत्पादन गरेका हुन्छन् । आफूलाई विहान बेलुका भान्छामा पाक्ने तरकारी कतिपय मानिसहरूले घरमै उत्पादन गरेका हुन्छन् । कतिपय व्यक्तिहरूले त व्यावसायिक तरकारी उत्पादन

काम पनि गर्दै छन् । यसको बजार व्यवस्था कसरी गर्ने भन्ने कुरा आज हामी सिक्ने छौं ।

सर्वप्रथम त गाउँघरमा कुनकुन तरकारी कुन कुन महिनामा कति कति परिमाणमा उत्पादन हुन्छ भन्ने कुरा थाहा हुन जरुरी छ । यति कुरा थाहा भएपछि नजिकको स्थानीय बजारमा वा होटलमा के कति तरकारी खपत हुन्छ भन्ने कुराको जानकारी राख्ने वा निर्धारण गर्ने । यसका लागि हामीले दैनिक रूपमा जम्मा गर्ने, साप्ताहिक रूपमा जम्मा गर्ने समय तालिका मिलाउने । गाउँको बजारमा खपत नभएको तरकारी नजिकको छिमेकी बजारमा सम्पर्क राख्ने । त्यसको लागि स्थानीय गाउँको तरकारी व्यपारीको माध्यमबाट बजार पुऱ्याउन सकिन्छ । सिधैं किसानले आफै पनि बजारसम्म पुऱ्याउन सकिन्छ । तरकारी थोक विक्रेतासँगको सहमतिमा दैनिक मासिक, साप्तहिक रूपमा तरकारीको पैसा लेनदेन हुने गरी कुरा मिलाएर बजारको व्यवस्था गर्न सकिन्छ । स्थानीय बजार पलासेबजार, चैनपुर लान सकिन्छ । त्यहाँ खपत नभएको तरकारी नजिकको बजार मनहरी हेटौंडा, चितवन नारायणघाटसम्म लैजान सकिन्छ ।

अभ्यास

१ **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) तरकारी भण्डारण भनेको के हो ?

(ख) तरकारी भण्डारण किन गर्नुपर्छ ?

(ग) राक्सिराङ्मा बढी मात्रामा कुन कुन तरकारीको खेती हुन्छ ?

(घ) साग र मुलाको भण्डारण कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ङ) उत्पादित तरकारी बेच्नका लागि राक्सिराङ्का मुख्य मुख्य बजार कुन कुन हुन् ?

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

(क) ताजा तरकारी सुरक्षित गरिराख्ने तरिकालाई तरकारी .... भन्ने बुझिन्छ ।

(ख) तरकारी भण्डारण आधुनिक र .... गरी दुई किसिमले गर्न सकिन्छ ।

(ग) भुसे तिलको बिउलाई लौकाको ....मा छ महिनासम्म भण्डारण गर्न सकिन्छ ।

(घ) बिउका लागि छुट्याएको काँक्रो .... दिनुपर्छ ।

(ङ) भाँडामा गेडागुडी र निमको पात हालेर बन्द गरी .... गर्न सकिन्छ ।

३ **जोडा मिलाउनुहोस् :**

साग	तरकारी बिक्री गर्ने स्थान
मुला	तरकारी सुरक्षित गर्ने तरिका
बजार	पहिलादेखि चलिआएको कार्य
भण्डारण	गुन्द्रुक
परम्परा	सिन्की

४. **सागबाट गुन्द्रुक हाल्ने तरिका लेख्नुहोस् ।**

५. **तपाईंको घरमा कुनै एक तरकारीको भण्डारण गर्ने परम्परागत तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।**

६. **तपाईंको घरनजिक भएको तरकारी बजार अवलोकन गर्नुहोस् र कुन कुन तरकारी कहाँबाट आउँछन् र कसकसले किनेर खान्छन्, तरकारी किनबेच गर्ने मूल्य कस्तो छ, सोधखोज गरी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।**

७. **तपाईंको घरमा गेडागुडी तरकारी भण्डारण गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।**

१८ फलफूल भण्डारण र बजार

राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा धेरै प्रकारका फलफूल प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। उष्ण प्रदेशीयदेखि समशीतोष्ण प्रदेशका भूभागमा प्रायः सबै प्रकारका फलफूलहरू पाइन्छ । राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा उष्ण प्रदेशीय भू-भागमा सरिखेत, चैनपुर, गोठवारी, कुडुले, दुङगु, कुतसिङ, पेन्चे ठाउँहरू पर्दछ । यस भेगहरूमा आँप , लिची, कटहर, अम्बा, भुइँकटहर, चिउरी, काक्रो, नास्पाती, अनार आदि फलफूल पाइन्छ ।

समशीतोष्ण प्रदेशीय भू-भागअन्तर्गत सिलिङ्गे, जुरेथुम, सिलाधुनी, परेटार, राम्चे, भिमलटार, विभुटार, चौकिटार, राक्सिराङ्ग, खैराङ, अठारे, रतुवा, कुपिन्टारलगायत अन्य ठाउँहरू पर्दछन् । यस्ता क्षेत्रहरूमा विशेष गरी सुन्तला, भोगटे, निबुवा, कागती, नास्पाती आदि फलफूलहरू पाइन्छन् ।

फलफूल भण्डारण

फलफूलहरू एक मौसममा फल्ने गर्दछन्। फलेका फलफूलहरू पाकेपछि कतिपय उपभोग हुन्छन् । कतिपय बिग्रिएर जान्छन् । ती फलफूलहरूलाई फरक मौसममा प्रयोग गर्न

सकिन्छ । यसका लागि उचित भण्डारण गर्नुपर्दछ । फरक मौसममा पाइने फलफूललाई वेमौसममा पनि सहज तवरले प्राप्त गर्न सकिने गरी प्राविधिक तवरले सुरक्षित राख्ने कार्यलाई फलफूल भण्डारण भनिन्छ । हाल राक्सिराङ्ग गाउँपालिका क्षेत्रमा भण्डारण गर्ने गरी फलफूल उत्पादन भएको पाइँदैन् । व्यावसायिक फलफूल खेती गरी प्रशस्त फलफूल खेती गर्न सकेमा चिस्यान केन्द्र निर्माण गरी भण्डारण गर्न सकिन्छ । कतिपय फलफूलहरूलाई प्रशोधन गरी फरक मौसममा खान मिल्ने गरी भण्डारण गर्न सकिन्छ । फलफूल मानव स्वास्थ्यका लागि खाद्य पदार्थ हुन्, त्यसैले बेमौसममा पनि फलफूलको सेवन आवश्यक हुन्छ । फलफूल शरीर रक्षा गर्ने खाद्य पदार्थअन्तर्गत पर्दछन् । बजारमा जुनसुकै समयमा पनि जुनसुकै फलफूल पाइएको हामीले देखेका छौं । हरेक फलफूलहरूको सुरक्षित भण्डारण गर्न सकेकाले बेमौसममा पनि हरेक फलफूल पाइएको हो ।

हाम्रो पालिकामा पाइने फलफूलहरू कमै उत्पादन भएकाले परिवारले नै खाएर सकिन्छ । व्यावसायिक रूपमा खेती गरी उत्पादन भएका फलफूल बजारमा बिक्री वितरण गरी आम्दानी बढाउन सकिन्छ । सरिखेत, खैराङ, राक्सिराङ्गबाट उत्पादित फलफूलहरू यातायातको सुविधा भएकाले गाडीमा मनहरी ल्याई बिक्री वितरण गरिन्छ । कांकडातिरका फलफूलहरू सिलिङ्गेबाट पैदल बाटो बोकेर र गाडीबाट ढुवानी गरेर लोथर, भण्डारा बजारमा बिक्री गरिन्छ । फलफूल बिक्रीबाट आएको रकमबाट घरयासी सामानका लागि खर्च गर्न सकिन्छ । राक्सिराङ्गका प्रायः भू-भागमा यहाँका किसानले केरा खेती गरेका छन् । यस गापाको वडा नं. ६, ७ र ८ का मानिसहरूले जितियापर्व, ठुलो एकादशी, माघीपर्व र फागुपुर्णिमा जस्ता पर्वहरूमा पाकेको वा काँचो केरा चितवन जिल्लाका विभिन्न बजारमा लगी बिक्री गर्दछन् । यसैगरी मनहरी गाउँपालिकाको विभिन्न भागमा केरा र चामल बराबर तौलमा साटासाट गरी ती वडाका किसानहरूले एकदेखि तीन महिनासम्म खाद्यान्न पूर्ति गर्ने गरेको पाइन्छ ।

मौसममा प्रशस्त पाइने र अन्य बेलामा नपाइने भएकाले फलफूल भण्डारण गर्न आवश्यक छ । राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा एउटा पनि भण्डारण केन्द्र नभएकाले साविक काँकडा, खैराङ, सरिखेत, राक्सिराङ्गमा सम्भव भए एउटा एउटा नभए गाउँपालिकाभित्र एउटा मात्र भए पनि भण्डारण केन्द्र स्थापना भएमा बेमौसममा पनि फलफूल प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

फलफूल भण्डारण दुई प्रकारले गर्न सकिन्छ :

हामीले बजारमा सुन्तला, स्याउ, अनार जस्ता फलफूल बाह्रै महिना प्राप्त गर्न सक्छौँ । यो कसरी सम्भव भएको होला ? यी फलफूलहरू कुनै एक सिजनमा खान मिल्ने गरी फल्छन् । पाकेका फलफूल केही दिनमै कुहिन थाल्छन् । तर हामी बेमौसममा पनि ती फलफूल पाइरहेका छौँ । यसमा अचम्म मान्नुपर्ने कुरै छैन । पाकेका यी फलफूललाई चिस्यान केन्द्रमा राख्दा कुहिन बिग्रन पाउँदैन । हामीलाई आवश्यक परेको बेलामा निकालेर प्रयोग गर्न सक्छौँ । फलफूललाई चिस्यान केन्द्रमा भण्डारण गर्ने सबैभन्दा उपयुक्त तरिका हो । यसरी भण्डारण गर्न प्राविधिक सहयोग आवश्यक पर्छ ।

अर्को तरिका फलफूललाई प्रशोधन गरी भण्डारण गर्न सकिन्छ । जस्तै : पाकेको आँपबाट अमोट/ माडा बनाउने तरिका

प्रशस्त आँप हुने ठाउँमा पाकेको आँपबाट निम्न तरिकाबाट अमोट बनाउन सकिन्छ :

१. पाकेको आँप जम्मा गरी राम्ररी पखाल्ने,

२. पखालेको आँपबाट रस निकाली एउटा सफा भाँडामा जम्मा गर्ने,

३. जम्मा भएको रसलाई पातलो सुतीको कपडामा राखेर छान्ने,

४. छानेको रसलाई नाङ्लो, थाल, प्लेट वा फराकिलो भाँडामा पातलो फिँजाएर घाममा सुकाउने,

५. राम्ररी सुकेपछि त्यसलाई आवश्यकता अनुसार स-साना टुक्रा पारी काँचको भाँडा वा प्याकेट गरी सुरक्षित साथ राख्ने ।

यसरी बढी भएका फलफूलहरूलाई सुरक्षित भण्डारण गर्न सकेमा बेमौसममा पनि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाभित्र कुन कुन फलफूलहरू उत्पादन हुन्छन् ?

ख) फलफूल भण्डारण केलाई भनिन्छ ?

ग) फलफूल भण्डारण किन गरिन्छ ?

घ) भण्डारण कति प्रकारको हुन्छ ? प्रत्येकको सङ्क्षिप्त वर्णन गर्नुहोस् ।

ङ) पाकेको आँपबाट अमोट वा माडा बनाउने तरिका लेख्नुहोस् ।

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

क) फलफूल मानव स्वास्थ्यका लागि ....युक्त खाद्यय पदार्थ हो ।

ख) मौसममा प्रशस्त पाइने र बेमौसममा नपाइने भएकाले फलफूलको......... गर्न आवश्यक छ ।

ग) भण्डारण गर्न प्राविधिक........... आवश्यकता पर्दछ ।

घ) भण्डारण गरेर राखेको फलफूल बेमौसममा बिक्री गर्दा.......... राम्रो हुन्छ ।

ङ) चिउरीको विया पेलेर............. बनाइन्छ ।

३. ठिक उत्तर कापीमा लेख्नुहोस् :

क) राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाभित्र कुन फलफूल उत्पादन हुन्छ ?

अ) सुन्तला आ) स्याउ इ) आँप ई) माथिका सबै

ख) फलफूल कुन खाना समूहअन्तर्गत पर्दछ ।

अ) शक्ति दिने आ) वृद्धि र विकास गर्ने इ) शरीर रक्षा गर्ने

ग) विशेष गरी सरिखेत, खैराङ, राक्सिराङ्गबाट उत्पादित फलफूल कहाँ बिक्री गर्दछन ।

अ) मनहरी　　आ) वीरगन्ज

इ) काठमाडौँ　　ई) विराटनगर

घ) राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाभित्र कतिओटा चिस्यान घरहरू रहेका छन् ।

अ) १　　आ) २　　इ) ३　　ई) एउटा पनि छैन

ङ) तलकामध्ये कुन चाडपर्वमा केरा र चामल साटासाट गरिन्छ ।

अ) जितिया　　आ) दसैँ　　इ) तिहार　　(ई) सबै चाडपर्वमा

४. फलफूल प्रशोधन र भण्डारणका बारेमा आफ्नो अनुभव लेख्नुहोस् ।

५. कुनै दुई किसिमका फलफूलको प्रशोधन गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

६. तपाईँको गाउँमा वा गाउँ वरपर कुन कुन फलफूलहरू उत्पादन हुन्छन्, अवलोकन गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

८. राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा व्यवसायिक फलफूल खेतीको विकास गर्न र गाउँपालिका कार्यालयलाई पाँचओटा सुझाव लेख्नुहोस् ।

१९ पशुपालन र बजार

राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा पशुपन्छी र कीटपालन व्यवसाय फस्टाउँदो क्रममा छ । पशुपालनका लागि वनजङ्गल, बोटबिरुवा, भिरालो पाखा, हावापानी भूबनोटका दृष्टिले उपयुक्त छ । परम्परागत तरिकाले पशुपालन गर्दा चाहे जस्तो आम्दानी प्राप्त गर्न सकिँदैन । किसानले आम्दानीको स्रोत बढाउन व्यावसायिक रूपमा पशुपन्छी कीटपालन गर्नुपर्ने हुन्छ । व्यावसायिक रूपमा पशुपालन गर्दा एकातिर आम्दानीको स्रोत बढ्छ भने आर्कातिर मलखादको विकास हुन्छ । मलखाद विकास हुँदा जमिनको उर्वराशक्ति बढ्दछ । जसले गर्दा अन्न तरकारीबाली फस्टाउँछ । त्यसकारण यहाँ पशुपन्छी तथा कीटपालन व्यावसाय फस्टाउँदो कममा छ ।

राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाभित्र देहायबमोजिम व्यावसायिक रूपमा पशुपन्छी र कीटपालन व्यवसाय सञ्चालनमा रहेका छन् ।

१) मौरी पालन,
२) कुखुरा पालन,
३) माछा पालन,
४) गाई पालन,
५) टर्की पालन,
६) खसी बाखा पालन ।

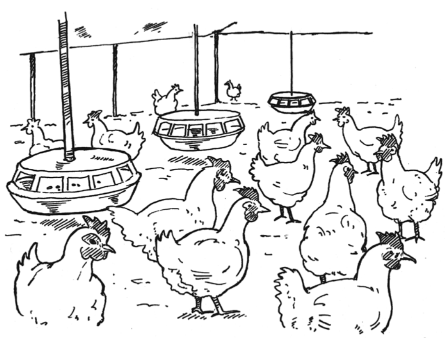
१) मौरीपालन :

राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा मौरीपालन व्यवसाय फस्टाउँदै गएको छ । यस पालिकाको प्रायः सबै ठाउँहरूका मानिसहरूले मौरीपालन व्यवसाय गरेका छन् । मौरी पालनका लागि शान्त क्षेत्र, फलफूलका रस प्रशस्त हुने स्थान आवश्यक हुन्छ । यस भेगमा तोरी, चिउरी, रुदिलो, धँयेरो साथै प्रशस्त वनजङ्गल भएकाले जडीबुटीजन्य वनस्पतिहरू फुल्ने गर्दछ । यस्ता फूल फुल्ने सिजनमा मौरी पालन व्यवसाय सुरु गरिन्छ । कात्तिक मङ्सिरदेखि

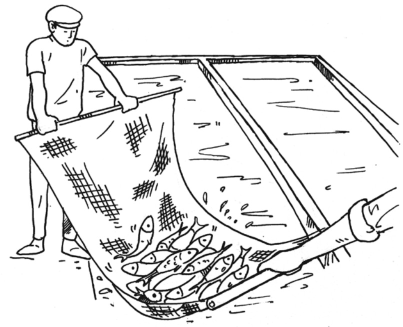
माघ फागुनसम्म यस ठाउँमा मौरी पालिन्छ भने बाँकी महिनामा मौरीलाई चरणको लागि विभिन्न जिल्लाका स्थानहरूमा लगिन्छ । कार्तिकदेखि माघ फागुनसम्म मौरीले आफैँ रस खोजी गरी मह बनाउँदछ भने अन्य महिनामा कृषकले चिनी पानी खुवाउँदै मौरी पालन गरिन्छ ।

एउटा पूर्ण विकसित मौरीको घारबाट एकपटक ४ देखि ५ के.जी. सम्म मह काडिन्छ । जसको थोक मूल्य ४०० देखि ५०० केजीसम्म छ । यहाँको मह चितवन, मकवानपुर, धादिङ, पोखरा, काठमाडौँलगायत नेपालका विभिन्न सहरहरूमासमेत बिक्री गरिन्छ । मौरीको मह औषधी, सौन्दर्य र जामका रूपमा समेत प्रयोग गरिन्छ । व्यापार औद्योगिक मेलाहरूमा पनि यही भेगको मह बढी व्यापार हुन्छ । मौरीपालन प्रति आकर्षण बढाउन गाउँपालिकाले मात्र नभई विभिन्न सङ्घ संस्थाबाट पनि तालिम तथा अवलोकन भ्रमण र अनुदान समेत दिने गरेको पाइन्छ ।

२) **कुखुरापालन :** यहाँका किसानले परम्परागत रूपमा थोरै मात्रामा स्थानीय कुखुरा पाल्दै आएका छन् । यसरी पालिएका कुखुराका अण्डा र मासुले पाहुना सत्कार र तरकारीको अभाव पूर्ति आएका थिए । वर्तमान समयमा यस क्षेत्रका किसानहरू आयस्रोत बढाउन व्यावसायिक रूपमा कुखुरापालन गर्न थालेका छन् । व्यावसायिक कुखुरापालनका लागि यातायातको सुविधा भएको ठाउँ उपयुक्त हुन्छ । यातायातको सुविधा भएमा फिडमा नै कुखुराको चल्ला, दाना, औषधीको व्यवस्था गर्न सकिन्छ । निश्चित समयमा फिडबाट नै कुखुराको बिक्री गर्न सकिन्छ । यातायातको सुविधा नभएको ठाउँमा पनि स्थानीय स्तरबाट नै बिक्री वितरण गर्ने गरेको पाइन्छ । व्यावसायिक कुखुरापालकले आफ्नो उत्पादन बढाउँदै गर्दा साना घरायसी कुखुरापालकको पनि कमी भएको छैन् । यस भेगमा घरायसी कुखुरापालनले जरो गाडेको छ । घरायसी कुखुरा पालनले जीविकोपार्जनको सजिलो माध्यम बन्न पुगेको छ । यहाँका अधिकांश गरिब परिवारको आंशिक



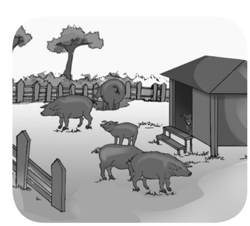
आयस्रोत कुखुरापालनमा निर्भर हुने गर्दछ। यहाँका प्रत्येक ग्रामीण परिवारमा सरदर पाँचदेखि दशओटा कुखुरा पालिएको हुन्छ।



३) **माछापालन :** माछापालनका लागि पर्याप्त पानीको स्रोतको आवश्यक पर्दछ। पोखरी र खोलाको पानी माछापालनका लागि स्रोत हुन्। राक्सिराङ्मा माछापालनका लागि पानीको स्रोत पर्याप्त छन्। पोखरीको तयारी वर्षा लाग्नुभन्दा पहिल्यै गरिन्छ। माछापालन सबै प्रकारका साना ठुलो मौसमी तथा बाह्रमासे पोखरीमा गर्न सकिन्छ। यस बाहेक यस्ता पोखरी जहाँ अन्य जलीय वनस्पतीय बालीहरू जस्तै : जलबदाम, कमलको फूल, ढल वा घाँसिलो ठाउँ लिन सकिन्छ। यी सबै माछापालनका लागि उपयुक्त मानिन्छ। यसका लागि पोखरीमा मल, उर्वर सामग्री, अन्य खाद्ययपदार्थहरू हालिन्छ। यी सबै सामग्रीले पोखरीको माटो तथा पानीको उर्वरता बढ्दछ र बालीको उत्पादन पनि बढी हुन्छ। माछालाई उर्वर बनाउन सडेगलेको खाना, पोखरीको पानी आदि उपयुक्त हुन्छ। यस गाउँपालिका अन्तर्गत खर्लिङ, कुडुले, पलाँसे, खैराङ आदि ठाउँहरूमा माछापालन गरेको पाइन्छ।

४) **गाईपालन :** यस पालिकाभित्र व्यावसायिक रूपमा गाईपालन गरेका छैनन्। यहाँका किसानले दुध, दही खानका लागि र बारीमा प्राङ्गारिक मल प्रयोगका लागि गाईपालन गरेको देखिन्छ। गाईपालनका लागि धेरै चरन क्षेत्र र प्रशस्त घाँस चाहिने हुँदा यस क्षेत्रमा पनि गाईपालनको सम्भावना बढी छ।

५) **सुँगुर तथा बङ्गुर पालन :** यस क्षेत्रमा व्यवसायिक सुँगुर र बङ्गुर पालन नभए पनि चाडपर्वमा मासुको रूपमा र व्यक्तिगत आम्दानीको स्रोतको रूपमा कुनै कुनै घरपरिवारले पालेको भने देखिन्छ। यदि व्यावसायिक रूपमा पालन गर्ने हो भने यसबाट मनग्गे आम्दानी हुन सक्छ।



६) **टर्की पालन :** राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाको वडा नं. ७ खर्लिङ भन्ने ठाउँमा स्थानीय फटकबहादुर गोलेले व्यावसायिक टर्की चरा पालन गर्नुभएको छ। स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले पनि यस चराको अण्डा र मासु दुवै फाइदाजनक छ । स्थानीयस्तरको क्रयशक्तिले नभ्याउने हुँदा यसको बजार चितवन र मकवानपुरका ठुला सहरमा बढी छ ।

७. **खसी बाखा पालन :**

बाखा एकप्रकारको स्तनधारी वर्गमा पर्ने घरपालुवा जनावर हो । बाखापाल्तु जनावरहरूमध्ये धेरै उपयोगी मानिन्छ । बाखालाई मासु र मल प्रयोगका लागि पालन गरिन्छ । बाखाहरू विभिन्न प्रजातिका हुन्छन् । खरी, औले, जमुनापारी र सिनाल नेपालका रैथाने जातका बाखाहरू हुन् । राक्सिराङ्ग गाउँपालिका अन्तर्गत पर्ने लावती, गोठेरी, भोक्सिङटार, खर्लिङ, सानो भावर, ढुङ्याङ, पलाँसे, राक्सिराङ्ग आदि जस्ता विभिन्न ठाउँहरूमा थोरै बाखापालन व्यवसाय गरिएको पाइन्छ ।

व्यावसायिक पशुपन्छी पालनका फाइदाहरू

- आम्दानीको स्रोत वृद्धि हुन्छ,
- पारिवारिक जीवनस्तर उकास्न सकिन्छ,
- बेरोजगारिको समस्या समाधान गर्न सकिन्छ,
- सुलभ तवरले अण्डा र मासु प्राप्त गर्न सकिन्छ,
- प्राङ्गारिक मलको उत्पादन र बिक्री गर्न सकिन्छ,
- वैदेशिक रोजगारीको आकर्षणमा कमी ल्याउन सकिन्छ,
- खाली जमिनको उचित सदुपयोग गर्न सकिन्छ ।

पशुपन्छी र कीटपालन व्यवसायलाई हो हल्ला कम हुने शान्त वातावरण, खुल्ला ठाउँ, चरिचरण क्षेत्र आदि आवश्यक पर्छ । राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाको भू-भाग यस व्यवसायका लागि उपयुक्त छ । व्यावसायिक दृष्टिकोणले बजारीकरण सरल र सहज बनाउनुपर्दछ । व्यावसायिकहरूलाई प्रोत्साहनका रूपमा अनुदानको कार्यक्रम ल्याउनुपर्छ । सरल, सहज

तवरले कम बयाज दरमा ऋण उपलब्ध गराउनुपर्छ । जसले गर्दा क्षेत्रका व्यवसायीहरूमा थप आर्कषित हुने छन् । हाल युवावर्गहरू साहुको चर्को ब्याजदरमा ऋण गरी विदेशमा पसिना बगाउन गइरहेका छन् । व्यावसायिक पशुपालनप्रति आकर्षण बढाउन सक्ने हो भने ग्रामीणस्तरको जीवनस्तर अझ उकासिने थियो ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाभित्र कुन कुन प्रकारका पशुपन्छीहरू पालन गरिन्छ ?

(ख) माछापालनको सङ्क्षिप्त परिचय दिँदै यस गाउँपालिकाको कुन कुन भेगमा माछापालन गरिन्छ ?

(ग) टर्कीपालन राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा कुन व्यक्तिले कुन स्थानमा सञ्चालन गरेका छन् ?

(घ) बाखा कुन प्रकारको जनावर हो र यो कुन वर्गमा पर्दछ ?

(ङ) पशुपन्छी र कीटपालन व्यवसायका लागि कस्तो ठाउँ उपयुक्त हुन्छ ?

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाको.................दृष्टिले पशुपन्छी र कीटपालन व्यवसाय फस्टाउँदो क्रममा छ ।

(ख) एउटा पूर्ण विकसित मौरीको घारबाट एकपटकमा...........के.जी. सम्म मह निस्किन्छ ।

(ग) सबै प्रकारका साना ठुला मौसमी तथा बाह्रमासे पोखरीमा...............गर्न सकिन्छ ।

(घ) टर्कीपालन व्यवसाय राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाको वडा नं. ७ ....भन्ने ठाउँमा सञ्चालनमा छ ।

(ङ) ग्रामीण परिवारमा प्रत्येक घरमा सरदर..................कुखुरा पालिएको हुन्छ ।

३. **मिल्ने उत्तर छानेर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।**

(क) राक्सिराङ्ग गाउँपालिकाभित्र तलका मध्ये कुन व्यवसाय सञ्चालनमा छैन ।

अ) मौरीपालन आ) खसी बाख्रापालन इ) हाँसपालन ई) माछापालन

(ख) मौरीको मह थोक मुल्य प्रति के.जी. कति मूल्यमा बिक्री गरिन्छ ।

अ) रु २०० देखि रु ३०० आ) रु ३०० देखि रु ४००

इ) रु ४०० देखि रु ५०० ई) रु ५०० देखि रु ६००

(ग) व्यावसायिक टर्की चरा राक्सिराङ्गको कति नं. वडामा सञ्चालित छ ।

अ) वडा नं.६ आ) वडा नं.७

इ) वडा नं.८ ई) वडा नं. ९

(घ) पशुपन्छीपालन व्यवसायका लागि तलका मध्ये कुन ठाउँ उपयुक्त हुँदैन ।

अ) शान्त क्षेत्र आ) खुल्ला क्षेत्र

इ) भिडभाड क्षेत्र ई) चरीचरण क्षेत्र

(ङ) पाठका आधारमा राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा कति प्रकारका पशुपन्छी कीट व्यवसायहरू सञ्चालित छ ।

अ) चार आ) पाँच इ) छ ई) सात

४. **तपाईँको घरमा बाख्रापालन कसरी गरिएको छ, एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।**

५. **तपाईँको परिवारमा कुखुरापालन कसरी गरिएको छ एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।**

६. तपाईँका समुदायमा भए गरेका व्यावसायिक पशुपन्छीपालन क्षेत्रको अवलोकन गरी टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

७. राक्सिराङ्ग गाउँपालिकामा व्यावसायिक पशुपन्छीसाथै कीटपालन विकास गर्न गाउँपालिका भित्रका किसानलाई ५ ओटा सुझाव लेख्नुहोस् ।