स्थानीय पाठ्यसामग्री

कमलामाईको पहिचान

कक्षा (१-८) २०७८

पाठ्यसामग्री निर्माण उपसमिति

अम्बरदीप देवकोटा
हितकुमारी पौडेल
सागरकुमार ढकाल
जगतबहादुर आले मगर
दीपककुमार बुढाथोकी

लेखन तथा सम्पादन

शंकरराज लुइटेल
डा.हरिप्रसाद पोखरेल
दुर्गाराज देवकोटा

भूमिका

रैथाने ज्ञान, सिप र प्रविधिको समुचित जानकारी गराउनु स्थानीय पाठ्क्रम र स्थानीय पाठ्यसामग्रीको मुख्य ध्येय हो । स्थानीय जात, जाति, भाषा, संस्कार, सभ्यता, मूल्यमान्यता, परम्परा, चाडपर्व, हाटबजारबारे सिकारुले समुचित जानकारी लिन आवश्यक हुन्छ । स्थानीय गीत, सङ्गीत, बाजा आदिको बारेमा सिकारुलाई सुसूचित गराउँन सके उनीहरुमा स्थानीय संस्कार र संस्कृतिप्रति माया जागृत हुन सक्छ । आफ्नो परिवेश, सामाजिक, भौगोलिक, आर्थिक, सांस्कृतिक अवस्थाको बारेमा जान्न पाउनु सिकारुको अधिकार पनि हो । समावेशी तथा सबैको अपनत्व महशुस हुने खालका स्थानीय विषयवस्तुको आधारमा निर्मित स्थानीय पाठ्यसामग्रीबाट आपसी सद्भाव, मेलमिलाप, सामुहिक कार्य, सहिष्णुता तथा राष्ट्रिय एकताको भावनाको विकासमा पनि सहयोग पुग्ने अपेक्षा राख्न सकिन्छ । "विश्वब्यापी सोच, स्थानीय अभ्यास" भन्ने स्थानीय पाठ्यक्रमको मूलमर्मलाई आत्मसात गर्दै परम्परागत ज्ञान, सीप, अभ्यास र मूल्यमान्यताको जगेर्ना, संरक्षण, विकास र प्रचार प्रसारको लागि पनि स्थानीय पाठ्यसामग्री निर्माण र प्रयोग आवश्यक भएको हो ।

आफ्नो जन्मभूमी र स्थानीय परिवेशका विविध पक्षको बारेमा यथोचित जानकारी लिदै आफ्नै माटोमा "केही गरौं" भन्ने भावना विकास गर्नमा समेत हाम्रा बालबालिकाहरुलाई यो सामग्रीले सहयोग गर्ने विश्वास लिएका छौं । यस सामग्रीले कमलामाईको परिवेशलाई उच्च प्राथमिकता दिएको छ । सिन्धुली जिल्लाको विशिष्ट अवस्थालाई समेटेको छ । हाम्रौ गौरव ऐतिहासिक धरोहर सिन्धुली गढीलाई चिनाएको छ । हाम्रो मौलिक कला, संस्कृतिलाई बुझ्ने अवसर दिएको छ । यस अर्थमा पनि यो सामग्री कमलामाईको मात्र नभएर समग्र सिन्धुलीको पहिचान बनेको हाम्रो विश्वास छ ।

सिकारुको आवश्यकता, अभिभावकको चाहना र समाजको आंकाक्षालाई सम्बोधन गर्दै स्थानीय परिवेशको पृष्ठभूमिमा निर्माण गरिएको यस सामग्रीले कमलामाइको पहिचान कायम राख्न सहयोग पुग्ने विश्वास लिएक छौं । स्थानीय स्रोत, साधन र सम्भावना समेतलाई आधार बनाई रैथाने ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिको विकासमा यो सामग्री एक मार्गदर्शन र कोशेढुङ्गा सावित हुनेछ । स्थानीय सरोकारवालाहरूको संलग्नतामा तयार गरिएको ***"कमलामाईको पहिचान"*** नामक यस पाठ्यसामग्रीले कमलामाईका विविध सन्दर्भलाई यथोचित जानकारी पनि दिएको छ । यो सामग्री स्थानीय परिवेश सापेक्ष छ । यसले स्थानीय भूगोललाई समेटेको छ । स्थानीय आवश्यकता र चाहानालाई प्रतिविम्बन गरेको छ । स्थानीय भाषा, संस्कृति, मूल्यमान्यता र संस्कारलाई आफ्नो विषयवस्तु बनाएको छ । धार्मिक तथा पर्यटीय स्थललाई चिनाएको छ । उद्यमशीलता र सिप प्रबर्द्धनमा सघाएको छ । स्थानीय भाषाभाषि, जातजाति कला, धर्म, प्रचलन, पहिचान र सभ्यतालाई समेटेको छ । स्थानीय सरोकारवालाहरूलाई महत्व दिएको छ । स्थानीय सम्पदाको प्रचार प्रसार, विकास र संरक्षण गर्न उत्प्रेरित गरेको छ । रैथाने मूल्यमान्यता, संस्कार रहनसहन तथा चालचलनलाई समयसापेक्ष बनाउँदै संरक्षण र प्रबर्द्धन गर्ने अभिष्ट राखेको छ । र, राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेको तर, स्थानीय आवश्यकताको रुपमा रहेका विषयवस्तुहरूहरूलाई पस्केको छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रममा उल्लिखित सवै विषयवस्तुलाई समेट्न खोज्दा खोज्दै पनि स्थानीय विविधताको कारण त्यो सम्भव हुन नसक्ला । यसका लागि केही विषयवस्तुहरु भने शिक्षक स्वयम्ले खोजी गरी सिकारुलाई पस्कनु पर्ने हुन्छ । पाठ्यक्रमले राखेको कक्षागत तथा थिमगत सिकाइ उपलब्धि/सक्षमताको आधारमा विषयवस्तु सिकाउने जिम्मेबारी शिक्षकको रहने छ । पाठ्यक्रममा उल्लेख गरिएका शिक्षण सहजीकरण प्रक्रिया र मूल्यांकनलाई आवश्यकतानुसार परिमार्जन गर्न सकिने कुरामा भने शिक्षक जानकार हुनु पर्ने हुन्छ । कक्षा ८ को पालिका स्तरमा गरिने मूल्यांकनलाई पाठ्यक्रममा नै विशिष्टीकरण तालिका दिइएकोले सोही आधारमा पठनपाठन र मूल्यांकनको व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ । आधारभूत तह कक्षा (१-३) को एकीकृत पाठ्यक्रमसंग मिल्ने साझा थिमलाई एकीकृत शिक्षण तथा STEAM Approach मा आधारित सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

अन्त्यमा, यो सामग्री तयार गर्न सहयोग गर्नुहुने सम्पूर्णलाई हार्दिक आभार व्यक्त गर्दै प्राप्त सल्लाह र सुझावको आधारमा परिमार्जनको गुञ्जाइस रहने व्यहोरा निवेदन गर्दछौं ।

पाठ्सामग्री लेखन तथा सम्पादक मण्डल

कमलामाई नगरपालिका, सिन्धुली

नगर प्रमुखको भनाइ

शिक्षा विकास र प्रगतिको आधारशिला हो । शिक्षालाई विकासको मुख्य पूर्वाधारको रुपमा लिने गरिन्छ । ब्यक्तिको सर्वाङ्गीण विकासको लागि ब्यक्तिभित्र शुषुप्तरुपमा रहेका क्षमतालाई प्रस्फुटन गर्ने माध्यम पनि शिक्षा भएकोले गुणस्तरीय शिक्षा पाउने अधिकार सवै बालबालिकासम्म पुर्याउन आवश्यक हुन्छ । संविधानतः माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा ब्यवस्थापनको अधिकार स्थानीय तहलाई आएसंगै कमलामाई नगरपालिकाले नगर क्षेत्रभित्रको शिक्षालाई ब्यवस्थित बनाउन विभिन्न शैक्षिक कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्दै आएको छ । शैक्षिक सत्र २०७७ सालदेखी आधारभूत तह (कक्षा १-५) को स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी कमलामाई नगरपालिकामा लागू गरिएको कुरा सर्वविदितै छ । परिवर्तित परिवेश सापेक्ष उक्त पाठ्यक्रमलाई समसामयिक संशोधन गरी शैक्षिक सत्र २०७८ देखी लागू हुने गरी आधारभूत तह (कक्षा १-८) को स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरिएको हो । उक्त पाठ्यक्रममा उल्लेख गरिएका विषयवस्तुहरुलाई थप स्पष्ट पार्न यस स्थानीय पाठ्यसामग्रीले सघाउने मेरो विश्वास छ ।

यस स्थानीय पाठ्यसामग्रीले कमलामाईको सेरोफेरोलाई समेटेको छ । ऐतिहासिक सिन्धुली गढीलाई परिचित गराएको छ । यहाँको मूल्यमान्यता, संस्कार, संस्कृति र रहनसहनलाई प्राथमिकता दिएको छ । स्थानीय पेसा, ब्यावसाय, उद्यमशीलतालाई अभिब्यक्त गरेको छ । रैथाने ज्ञान र सिपलाई उच्च प्राथमिकता दिएको छ । यस अर्थमा कमलामाईको पहिचान कायम गर्दै सिन्धुली जिल्लाको परिवेशलाई समेट्न सक्नु यस सामग्रीको मूख्य विशेषता बनेको छ । स्थानीय पाठ्यक्रमले तोकेका धेरै विषयवस्तुहरु समेटेको यस सामग्रीले हाम्रा धार्मिक, सांस्कृतिक, प्राकृतिक एवम् पर्यटकीय सम्पदाहरुको चिनारी दिएको छ । स्थानीय विशिष्ट ब्यक्तित्व र सहिदहरुलाई सम्मान गरेको छ । यसबाट कला, संस्कृति, स्थानीय सिप र प्रविधिको पहिचान, संरक्षण र प्रचार प्रसारमा ठूलो सहयोग पुग्ने मेरो विश्वास छ । यस सामग्रीले समेट्न नसकेका विषयवस्तुहरु विषय शिक्षकले थप खोजअनुसन्धान गरी सन्दर्भ सामग्रीको रुपमा प्रयोग गर्ने बाटो पनि देखाएकोले यो पाठ्य सामग्री आफैमा एक महत्वपूर्ण दस्तावेज बनेको देखिन्छ ।

यो सामग्री तयार गर्ने मुख्य भूमिकामा रहनु भएका स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्य सामग्री विकास कार्यदलका सदस्यहरु क्रमशः अम्वरदीप देवकोटा, शंकरराज लुइटेल, डा. हरिप्रसाद पोखरेल, सागरकुमार ढकाल, हितकुमारी पौडेल, दुर्गाराज देवकोटा, जगतबहादुर आले मगर र दीपक बूढाथोकीलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहान्छु । यस सामग्री निर्माणमा सहयोग गर्नुहुने नगर कार्यापालिकाका सदस्यहरु, नगर शिक्षा समितिका पदाधिकारी, शिक्षकका प्रतिनिधिमूलक संघ/संगठनका प्रमुख तथा प्रतिनिधिहरु, प्रधानाध्यापक, शिक्षक तथा सम्पूर्ण सहभागी महानुभावहरुप्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु । स्थानीय पाठ्यसामग्री निर्माणमा सघाउनु हुने ह्याण्ड्स नेपाल सिन्धुली र प्लान इन्टरनेशनल नेपाललाई बिशेष धन्यवाद दिदै यसको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा सवैको सहयोग हुने विश्वास लिएको छु । धन्यवाद ।

खड्गबहादुर खत्री

नगर प्रमुख

१. स्थानीय वातावरण, मूल्यमान्यता र सकारात्मक व्यवहार

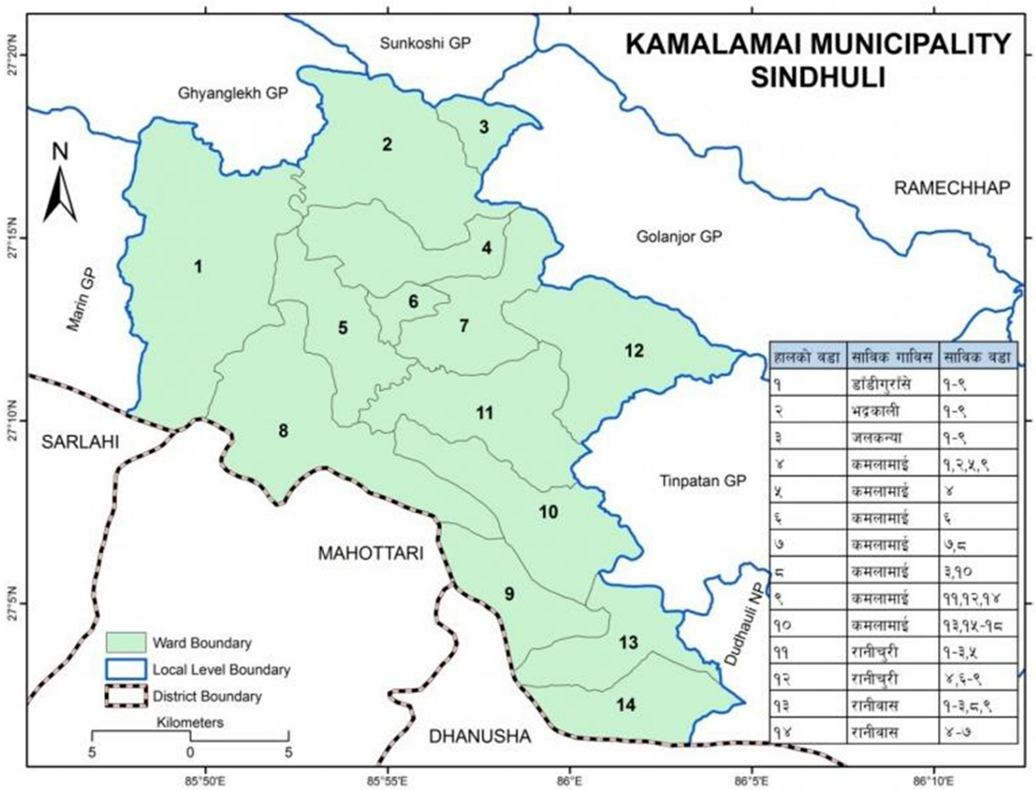
➢ कमलामाईको स्थानीय वातावरण

कमलामाई नगरपालिका नेपालको बागमती प्रदेश अन्तर्गत सिन्धुली जिल्लामा अवस्थित छ। कमला उपत्यकाको सिन्धुली माढीमा अवस्थित कमलामाई सिन्धुली जिल्लाको सदरमुकाम पनि हो । यो नगरपालिकाको स्थापना वि.सं २०५३ सालमा भएको हो । पहिलेका सिद्धेश्वर र भिमान दुई गाविस समेटेर यो नगरपालिका बनेको थियो । त्यसपछि परिवर्तित राजनीति अवस्था र राज्यको पुनरसंरचनाको जगमा वि.स. २०७३ सालमा रानीचुरी, डाढी गुराँसे, भद्रकाली, जलकन्या र रानीवास गाउँविकास समितिहरु समेत गाभेर कमलामाई नगरपालिकाको पनि नयाँ संरचनात्मक स्वरुप निर्धारण गरिएको हो । कमलामाई नगरपालिकामा जम्मा १४ वटा वडाहरु रहेका छन् ।

कमलामाई नगरपालिकाको बदलिँदो स्वरुप

कमलामाई नगरपालिका सिन्धुली जिल्लाका दुई गाउँपालिकाहरु क्रमश: फिक्कल र हरिहरपुर गढी बाहेक अन्य सातवटै पालिकाहरुसंग सीमाना जोडिएको छ । बि.पी हाइवे तथा मदनभण्डारी लोकमार्ग कमलामाई हुँदै गएका छन् । हाल कमलामाई नगरपालिका वार्ड नं २ मा पर्ने कुसुमटार क्षेत्रमा सुनकोशी डाइभर्सनको पानी निकास गर्ने गरी कार्य प्रारम्भ भएको छ ।यस डाइभर्सनबाट जलसिचाइँ तथा विद्युतीकरण लगायतका बहुउद्देश्यीय कार्यक्रम मार्फत कमलामाई नगरपालिका, मरिण गाउँपालिका हुँदै तराइ क्षेत्रमा समेत सहज सिचाइँ हुने छ। कमलामाई र सिन्धुली जिल्लाको समग्र विकासमा यस योजना कोसेढुंगा सावित हुने विश्वास गरिएको छ।

कमलामाईको नक्शा र वडागत विभाजन



माईस्थानमा अवस्थित कमलामाई मन्दिर यस भेगका लागि सुप्रसिद्ध छ । कमला नदी यस कमलामाईको एक अविचल पहिचान बनेको पाइन्छ । यस क्षेत्रमा मात्र नभै देशभरी कमला नदी मध्यम स्तरको नदीको रुपमा परिचित छ । कमलामाई मन्दिरको नामबाट नगरपालिकाको नामाकरण गरिएको हो ।नगरपालिकाको कूल क्षेत्रफल २०५१२ हेक्टर मध्ये ११११९६ हेक्टर वनजंगल, ५४३२ हेक्टर खेतियोग्य भूमि, २५६१ हेक्टर नदी नाला र १३२३ हेक्टर वस्ती तथा बजार क्षेत्रले ओगटेको छ । नगरपालिकाको मुख्य वस्तीहरूमा ज्यामिरे, दुन डाँडा, वेसारे, राजपानी, शिखर, खैरेनी, सिमले, लामिडाँडा, कुडुले, बोगटी, गैयाँटार, रातमाटा, राम्माढी, दोभानटार, माझगाउँ, पाखाटोल, कुलो खोला गाउँ, सरकारी टोल, राजमहल, चिलाउने टोल, तरुल वन, मजुरे गाउँ, ताप्के गाउँ, भिमान, रानीवास, धामी डुमरिया, चन्दनपुर, ढुङ्गेवास, ढकाल गाउँ, खारखोला हुन् । डाढी, चौराइ, बेल्टार, चपौली, जखनी, निवुवाटार, कुसुमटार, वेसारेवेशी, जरायोटार, ज्यामिरेटार, गुराँसे, मान्डी, कोप्चे, आधामारा, केवरे, बाँफे, थाक्ले, सिलामे, मधुटार टंक्सार, हात्तीगौडा, बासकटेरी, गडौली, पानीट्यांकी, लुंगेलीटार पनि कमलामाईका प्रमुख मानव बसोवासका क्षेत्रहरु हुन् । भिमान बजार, सिन्धुली माढी बजार, धुरा बजार र ढुंग्रेवास बजार यस नगरपालिकाका प्रमुख ब्यापारिक केन्द्रहरु हुन् ।

पछिल्लो समय साङ्बाले, माझीटार, रातामाटा, मधुटार, चियावारी पनि बजार क्षेत्रको रुपमा विकसित भइरहेको पाइन्छ । सिन्धुली तथा भिमान बजारमा साप्ताहिक हाटबजार पनि लाग्ने गर्दछ । शिद्धवावा, कालीमाई, भद्रकाली, गणेशथान, तथा कमलामाई यहाँका मुख्य मन्दिरहरू हुन् । त्यस्तै, उर्गेनछ्योयलिङ्ग र पेमा तासी छ्योयलिङ्ग यहाँका प्रसिद्ध बौद्धगुम्बा हुन् । रानीचुरी डाँडो

नगरपालिकाको ऐतिहासिक स्थल हो । सदरमुकाम सिन्धुलीको पश्चिमतर्फको फापरचुली डाँडाले कमलामाईको सौन्दर्यमा थप श्रृंगार थपेको अनुभुत गर्न सकिन्छ । सिन्धुली गढी, दुजिंग डाँडा, आदि डाँडा, पाखा, पखेराहरु पनि यस पालिकामा अवस्थित छन् । यहाँको जंगलमा साल, सिशौ, चिलाउने, उतीस, कट्टुस, गुराँस आदि बनस्पतिहरु पाइन्छ । कमलामाइ नगर कमला उपत्यकामा अवस्थित छ । केही माथी डांडामा ऐतिहासिक सिन्धुलीगढी दरवार छ । नगरको मुख्य बजार सिन्धुली माढीमा बसेको छ जहाँ पृथ्वी नारायण शाहका गोर्खाली सेनाले कप्तान किनलोकका अङ्गेजी सेनालाई नेपाल एकीकरण ताका पराजीत गरेका थिए । पछि राणाकालमा दरवार बनेपछी सो क्षेत्रको प्रसाशनिक केन्द्र बनाइएको थियो। सिन्धुलीमाढी शहरमा झन्डै ४० हजार मानिस बसोबास गर्दछन् । प्रशस्त मात्रामा बर्षा हुने कमलामाई क्षेत्रमा फाँट, वेसी, शिखर, टार, पाखा, डाँडा, खोँच आदि विविधतायुक्त भौगोलिक स्वरुप पाइन्छ । कमलामाई नगरपालिकाको भौगोलिक तथा हावापानी र बनस्पतिको अवस्था तलको तालिकामा उल्लेख गरिएको छः

भौगोलिक अवस्था	हावापानी र प्राकृतिक बनस्पति
कमलामाई नगरपालिका भित्री मधेस देखि चुरे पर्वत श्रृङ्खला सम्म फैलिएको छ । यसले तल्लो महाभारत पर्वत श्रृङ्खलालाई पनि छोएको छ । उपोष्ण हावापानीको क्षेत्र देखि तल्लो कटिबन्धीय उपोष्ण हावापानीको क्षेत्र सम्म यो नगरपालिकाको फैलावट रहेको छ । अधिकांश चुरे पर्वत श्रृङ्खलामा पर्ने यस नगरपालिकामा उपत्यका, दुन, चुरे पर्वत र महाभारत पर्वत श्रृङ्खलाका भौगोलिक विशेषता पाइन्छन् ।	यस नगरपालिकामा सालाखाला उष्ण मौसमी हावापानी पाइन्छ । असोज देखि फाल्गुणसम्म शीतकालीन मनसुनका कारण चिसो केही मात्रामा बढेपनि यो नगरपालिका तातो हावापानीकै क्षेत्र अन्तरगत पर्दछ । कमलामाई नगरपालिका क्षेत्रमा उष्ण मौसमी सदावहार र समशीतोष्ण पतझर दुबै प्रकारका बनस्पति पाइन्छन् । उपोष्ण कटिबन्धीय हावापानीको क्षेत्र र तल्लो महाभारत पर्वत श्रृङ्खला आसपास गुराँस, चिलाउने, ओखर, उतीस, काफल जस्ता पतझर वनस्पति पाइन्छ । चुरे दुन र भावर क्षेत्रमा साल, सिसौ, खयर जस्ता सदावहार बनस्पति पाइन्छन् ।

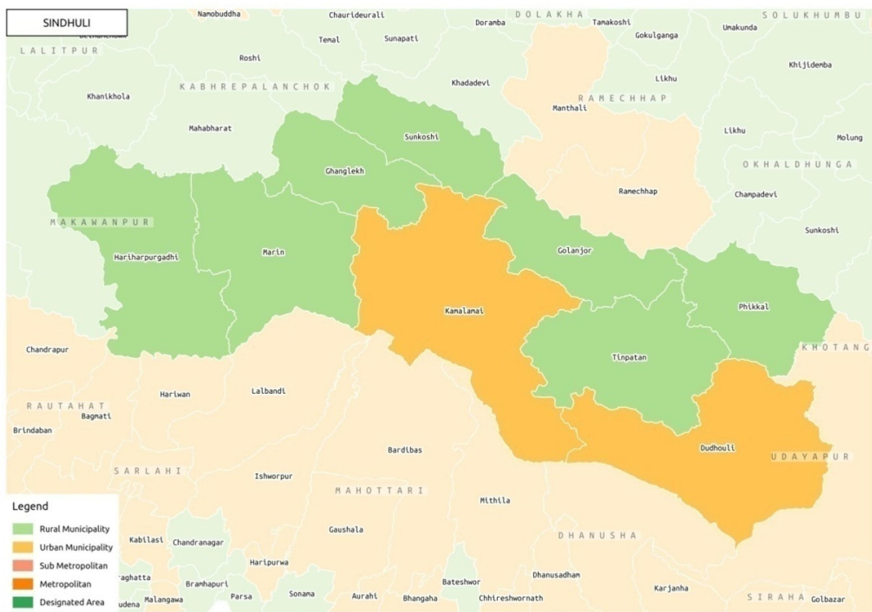
➢ सिन्धुली जिल्लाको परिवेश

संघीय नेपालको वागमती प्रदेशमा पर्ने सिन्धुली जिल्लामा ७ वटा गाउँपालिका र २ वटा नगरपालिका तथा ७९ वटा वडाहरु रहेका छन् । हाल सिन्धुली जिल्लालाई २ संघीय निर्वाचन क्षेत्र र ४ प्रदेश निर्वाचन क्षेत्रमा विभाजन गरिएको छ । नेपालको मानचित्रमा २६ डिग्री ५५ मिनेट देखि २७ डिग्री २२ मिनेट उत्तरी अक्षांस र ८५ डिग्री १५ मिनेट देखि ८६ डिग्री २५ मिनेट पूर्वी देशान्तरका बिचमा सिन्धुली जिल्ला अवस्थित छ । यो जिल्लाको उत्तरमा रामेछाप, पूर्वमा उदयपुर, दक्षिणमा सिरहा, धनुषा, महोत्तरी, सर्लाही र पश्चिममा मकवानपुर तथा पश्चिम दक्षिणमा रौतहट, उत्तर पश्चिममा काभ्रे र उत्तर पूर्वमा ओखलढुंगा गरी जम्मा दशवटा जिल्लाहरुसंग सिमाना जोडिएको छ । दक्षिण तराई देखि उत्तर महाभारत श्रृंखला सम्म फैलिएको यो जिल्ला समुद्र सतहबाट १६८ मीटर देखि २७९७ मीटर

सम्मको उचाइमा अवस्थित छ । राणाकालमा पूर्व दुई नम्वरबाट प्रख्यात सिन्धुली जिल्लाको उत्तरी भागमा महाभारत श्रृंखला र दक्षिणी भागमा चूरे पहाड, भित्री मधेश र बेंसीले ओगटेको छ ।

यस जिल्लाका प्रमुख नदीहरुमा कोशी, रोशी, बागमति, तावा, कमला, मरिण, बाक्सु, चदाहा, बन्दिजोर, क्यानखोला, गौमती, गड्यौली, कोखाजोर, धनमना, सिम्ले, बितिजोर, अरुण, ककुर, तावा, जिर्घा, भालुखोला लगायत १४९ वटा ठूलासाना नदीहरु रहेका छन् । यस जिल्लाको अधिकांश भू भाग चुरे क्षेत्रमा पर्दछ भने बाँकी भाग मध्य पहाडी क्षेत्रमा पर्ने भएकाले यस जिल्लालाई भित्री मधेशको जिल्ला भनेर समेत चिनिन्छ । ऐतिहासिक महत्व बोकेका सिन्धुली गढि र हरिहरपुर गढिका साथै आधुनिक बि. पी. लोक मार्गको दुई तिहाई भागसिन्धुली जिल्ला भएरै धुलिखेलतर्फ अघि बढेको छ । मदन भण्डारी लोकमार्गले सिन्धुलीको पूर्व दुधौली नगरपालिका देखी पश्चिममा हरिहरपुर गढीलाई समेत काटेर गएको छ । यस जिल्लाको औषत लम्बाई १०६ किलो मिटर र चौडाई २३.३ किलो मिटर छ । सिन्धुली जिल्लाको कूल क्षेत्रफल २४९१ बर्ग किलो मिटर छ ।

सिन्धुलीको नक्शा



सिन्धुली जिल्लाको ताल, पोखरी जस्तै पञ्चकन्या पोखरी, कुण्डपोखरी यहाँका पर्यटकीय स्थलको रुपमा विकास भइरहेको पाइन्छ । विभिन्न स्थानीय धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थलहरु, पर्यटकीय स्थलहरु, बनजंगल, जडिबुटी, बहुउपयोगी वनस्पति, जीवजन्तु, प्राकृतिक तथा मानव निर्मित वातावरणले सिन्धुली जिल्लाको पहिचान अभिबृद्धिमा थप सहयोग पुगेको पाइन्छ । कमलामाई नगरपालिका, दुधौली नगरपालिका, फिक्कल गाउँपालिका, गोलञ्जोर गाउँपालिका, सुनकोशी गाउँपालिका, घ्याङ्लेक गाउँपालिका, तीनपाटन गाउँपालिका, मरिण गाउँपालिका र हरिहरपुर गाउँपालिका सिन्धुली जिल्लाका स्थानीय तहहरु हुन् । यी पालिकाको विस्तृत विवरण अनुसूची १ मा उल्लेख गरिएको छ ।

- **सिन्धुली जिल्लाको भौगोलिक र हावापानीको अवस्था**

क.सं.	हावापानीको क्षेत्र	हावापानीले ओगटेको तह	क्षेत्रफल (प्रतिशत)
१	तल्लो उपोष्ण क्षेत्र	१००० फिटसम्म	१३.७%
२	माथिल्लो उपोष्ण क्षेत्र	१०००देखि ३,३०० फिटसम्म	६१.७%
३	उपोष्ण कटिबन्धिय क्षेत्र	३,३००देखि ६,४०० फिटसम्म	२३.६%
४	समशीतोष्ण क्षेत्र	६,४०० देखि ९,८०० फिटसम्म	०.५%

सिन्धुली जिल्लाको भौगोलिक संरचना र हावापानीमा पनि विविधता पाइन्छ । खासगरी कमलामाई नगरपालिका केन्द्रको आसपास, तिनपाटन क्षेत्र, मरिण क्षेत्र, कमलाखोँच क्षेत्रमा गर्मी खालको हावापानी पाइन्छ । यी क्षेत्रहरुमा पर्याप्त बर्षा हुने भएतापनि महाभारत क्षेत्रमा चिसो हावापानी छ र गढतिर भेक (खुर्कोट, खाङसाङ, भ्रूाँगाझोली रातमाटा क्षेत्र) तिर गर्मी हुने र बर्षा पनि कम हुने गर्छ । फिक्कल गाउँपालिकाको ***फिक्कल*** सिन्धुली जिल्ला कै अग्लो स्थानमा पर्छ । दुधौली क्षेत्र तराइ क्षेत्रजस्तै अत्यधिक गर्मी हुने क्षेत्र हो । यो आफैमा तराइ क्षेत्रपनि हो । सिन्धुली जिल्लाको भौगोलिक स्वरुपमा पनि विविधता पाइन्छ । पहाड, खोँच, फाँट, टारी, पाखा, भिरालो, समतल आदि विविध प्रकृतिको जमीन छ । बनजंगल पर्याप्त भएपनि बनजंगल फडानी गरी आवादी गर्ने कार्यलाई रोक्न विशेष योजना ल्याउन आवश्यक देखिन्छ ।

स्थानीय वातावरणसंग परिचित हुन, स्थानीय स्रोत साधनको पहिचान, संरक्षण र विवेकशील प्रयोग गर्न, वातावरण संरक्षणका विभिन्न वैकल्पिक उपायहरुको खोजि गर्न, वातावरण संरक्षणका रैथाने अभ्यासहरुबारे परिचित हुन, जीवजन्तु तथा बनस्पतिको हेरचाह र संरक्षण गर्न, बनजंगल, जीवजन्तुको परिचय दिन र तिनीहरुको संरक्षणका उपायहरु अवलम्बन गर्न सिकारुलाई अभिप्रेरित गर्ने कार्यमा शिक्षक क्रियाशील हुनुपर्दछ । आफ्नो पालिकाको बस्तुस्थिति तथा सिन्धुली जिल्लाको भौगोलिक बनावट, जमिनको अवस्थिति, प्रमुख फाँटहरु, मरिण, तिनपाटन, कमलाखोंच आदिको परिचय दिन, स्थानीय बस्तुस्थिति तथा भौगोलिक परिवेशको आँकलन गर्न सिकारुलाई सक्षम बनाउन आवश्यकता अनुसार क्षेत्र भ्रमण तथा परियोजना कार्यहरु सञ्चालन गर्न आवश्यक हुन्छ । STEAM Pedagogy तथा एकीकृत शिक्षण योजनामार्फत स्थानीय पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेका सिकाइ उपलब्धि प्राप्तिमा शिक्षकले योजनाबद्ध सिकाइ योजना निर्माण गरी त्यसलाई कार्यान्वयनमा ल्याउन पहल गर्नुपर्दछ । पाठ्यक्रमले तोकेबमोजिमका विषयवस्तुहरुको बारेमा विभिन्न स्रोत सामग्रीलाई उपयोगमा ल्याउने कुरामा पनि शिक्षक क्रियाशील हुन आवश्यक हुन्छ ।

➢ मूल्यमान्यता र सकारात्मक व्यवहार

स्थानीय स्तरमा परापूर्वकाल वा पहिले देखि नै चल्दै आएका रैथाने चालचलन एवम् पहिचानयुक्त संस्कारलाई परम्परागत मूल्य मान्यता भनिन्छ । मूल्यहरु सार्वभौम र पारिस्थितिक हुने गर्दछन् । ठूला वडाको आदर सत्कार गर्नु, ब्यक्ति आफैमा एक सामाजिक प्राणी हो भनी स्वीकार गर्नु सार्वभौम मूल्य हो । सार्वभौम मूल्यलाई सबैले स्वीकार गरेका हुन्छन् । त्यसैगरी कुनै परिस्थितिमा आधारित भएर स्वीकारिएका मूल्यलाई पारिस्थितिक मूल्य भनिन्छ।मूल्यहरुलाई सम्पूर्ण नागरिकले या अधिकत्तर नागरिकले स्वीकारेको अवस्थामा त्यस्ता मूल्यहरुले सामाजिक मान्यता

प्राप्त गर्दछन् । स्थानीय स्तरमा प्रचलित केही मूल्य मान्यताको यहाँ सामान्य परिचय प्रस्तुत गरिन्छ ।

क) अभिवादनः अभिवादन स्थानीय स्तरमा शिष्टाचार देखाउने कला हो । हामी आफुभन्दा ठूलाबडा वा आफूले मान्नुपर्ने व्यक्तिलाई नमस्कार गर्दछौ । गोडा ढोग्दछौं । त्यसैलाई अभिवादन भनिन्छ । त्यसै गरी आफ्नो मिल्ने साथी भेट्दा हात मिलाउँछौं; त्यो पनि अभिवादन कै तरिका हो । अभिवादनको सार रुप भनेको शिष्टाचार नै भएपनि विभिन्न भाषाहरुमा अभिवादनलाई विभिन्न शब्दहरुको प्रयोग गरी सम्बोधन गरिन्छ । नेपाली भाषामा 'नमस्कार' शब्दको प्रयोग गरिन्छ भने तामाङ्गहरु नमस्कारलाई 'फ्याफुल्ला' भन्दछन् । राई भाषामा 'सेवारो' भनी अभिवादन गर्ने गरिन्छ । नेवारी भाषामा नमस्कारलाई 'तारेमाम' भनिन्छ । मगर भाषामा 'झोर्ले' र गुरुङ भाषामा 'छ्याज्यालो' भनेर अभिवादन गरिन्छ । विभिन्न जातिगत मूल्यमान्यताको जगमा अभिवादनका शैली र प्रस्तुति फरक फरक भएतापनि अभिवादन हाम्रो मौलिक संस्कार र सभ्यता हो भन्न सकिन्छ । अभिवादनलाई भाषागत आधारमा जुनसुकै नामले सम्बोधन गरेपनि यो सामाजिक शिष्टाचार दर्शाउने माध्यम हो । यसबाट सामाजिक मर्यादा कायम हुन्छ।

ख) ब्रत/ उपवासः ब्रत/ उपवास जस्ता मूल्यहरु पनि परम्परागत सामाजिक मूल्य र मान्यता भित्र परापूर्वकाल देखिनै स्थानीय स्तरमा प्रचलनमा आएको पाइन्छ । नेपाली समाजमा कुनै धार्मिक उत्सव, जस्तैः- सप्ताह, पूजा, एकादशी, विभिन्न तिथी तथा पर्वहरुमा ब्रत वस्ने, अन्नको साटो फलफुलमात्र सेवन गर्ने, कतिपय अवस्थामा निराहार ब्रत बस्ने प्रचलन पनि स्थानीय मूल्यमान्यताको रुपमा स्थापित छ । कुनै देवताका नाममा, कुनै बार वा तिथी विशेषमा, एकादशी, औंशी, पूर्णिमा वा पितृका नाममा ब्रत/ उपवास गर्ने प्रचलन अधिकत्तर जातजाती भाषा वा सम्प्रदायमा प्रचलनमा रहेको छ । तीज पर्वमा नेपाली विवाहित महिलाले आफ्नो पतिको लामो आयुको कामना गरी ब्रत बस्ने चलन पनि विद्यमान छ । ब्रत बस्ने दिनमा नुवाइधुवाइ गरी चोखो बनी अन्न, जल ग्रहण गरिन्न । कुनै निर्धारित कार्य सम्पन्न भैसकेपछि मात्र अन्न जल ग्रहण गर्ने परम्परा रहेको हुन्छ । ब्रत वा उपवासले शरीर र मनलाई शुद्ध बनाइ ध्यान केन्द्रित गर्न हामीलाई मद्दत गर्दछ । आन्द्रा र पेटको पाचनतन्त्रलाई मजबुत गर्दछ । हप्ता वा महिना दिनमा ब्रत वा उपवास गर्नु स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले फाइदाजनक पनि मानिन्छ । तर, ब्रत बस्ने कुरा सामाजिक थितिलाई जीवित राख्ने प्रयोजनले विद्यमान अवस्था, आफ्नो स्वास्थ्य र परिस्थितिलाई ख्याल नगरी केवल पाखण्डको रुपमा प्रयोग गरिनु भने राम्रो होइन ।

हरेक समाजमा आआफ्नै किसिमको मूल्यमान्यता, संस्कार, चालचलन र धर्मसंस्कृति रहेको हुन्छ । बालबालिकाहरुलाई आफ्नो स्थानीय नीतिनियम, सामाजिक संस्कार, सभ्यता, विश्वास र आस्थाको बारेमा समेत समुचित जानकारी गराउन आवश्यक हुन्छ । मेलापात, ऐंचोपैंचो, सरसापट, अर्मपर्म, सम्मान, सद्भाव, समभाव, आचरण, अनुशासन, उत्तरदायित्व, कर्तव्य आदिको बारेमा पनि उनीहरुकै अनुभवको आधारमा सुसूचित गराउँदै नैतिकवान नागरिक बन्न प्रेरित गर्न आवश्यक हुन्छ । देवाली, गुठी, सामुहिकता, ढुकुटी, चौतारा तथा धारापधेरा निर्माण, सरसहयोग जस्ता हाम्रा असल अभ्यासहरुमा सिकारुलाई अभ्यस्त गराउन विभिन्न आवश्यक क्रियाकलापमा सहभागि गराउन सकिन्छ । स्थानीय रुपमा स्थापित समाज स्वीकृत व्यवहारहरु जस्तैः मान, सम्मान, पालो पर्खने, दीनदुःखीको सेवा,

परोपकार, घरपालुवा जनावरहरुको हेरचाह र संरक्षण, जीवजन्तुको संरक्षण आदिलाई सिकारुसम्म पुराउन विभिन्न परियोजना कार्यहरु सञ्चालन गर्न सकिन्छ । कक्षाकोठामा विविधताको सम्मान गर्न शिक्षकले सवैसंग मायालु र समान व्यवहार गर्ने र सिकारुलाई पनि सोही अनुरुप गर्न अभिप्रेरित गर्न आवश्यक हुन्छ । मिलेर बस्ने, कमजोर र दुःखीको सेवा गर्ने, गृहकार्य गर्ने, झुठो नबोल्ने, बर्जित कुरा नखाने जस्ता हाम्रा असल अभ्यासहरु सिकारुलाई सिकाउन शिक्षक स्वयम् उदाहरण बनेर प्रस्तुत हुन बाञ्छनीय हुन्छ । सिकारुले सुनेर भन्दा पनि देखेर र गरेर सिक्ने हुँदा सामाजिक गतिविधिमा सिकारुलाई सम्लग्न हुने अवसर प्रदान गर्नुपर्दछ । विद्यालयमा हुने विभिन्न अतिरिक्त क्रियालाप तथा सहक्रियाकलापमा सिकारुको सक्रिय सहभागिता हुने कुराको सुनिश्चितता गर्नुपर्छ । स्थानीय परिवेशमा रहेका कतिपय गलत अभ्यासहरु जस्तै, धामीझाक्री, बोक्सी, छुवाछुत, लैङ्गीक विभेद, फजुलखर्च, देखासिकी, बाहिरी संस्कृतिको प्रभाव आदिको बारेमा पनि सिकारुलाई सत्यतथ्य बताइदिने, अनुभव आदानप्रदान गर्ने वातावरण सिर्जना गर्नुपर्दछ । सहि र गलत छुट्याउन सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्ने कुरामा पनि विशेष ध्यान दिन आवश्यक हुन्छ ।

- **अपांगता भएकाहरुको लागि हाम्रो दायित्व**

शरीरका अंगहरु र शारीरिक प्रणालीमा भएको समस्याको कारण भौतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक वातावरणका साथै सामाजिक कार्यमा सहजै सहभागी हुन कठिनाई हुने अवस्थालाई अपांगता भनेर परिभाषित गरिएको छ । अपांगताहरुको उत्थान गर्ने तथा अवसरहरुको समुचित व्यवस्था गर्ने उद्देश्यले हरेक देशमा आआफ्नो नीति नियमहरु बनेका छन् । पहिला अपांगता भनेको शारीरिक, मानसिक रुपमा असक्त ब्यक्तिलाई भनिन्थ्यो । वर्तमान अवस्थामा शारीरिक असन्तुलन, वातावरणीय परिवर्तनका साथै विविध प्राकृतिक प्रकोपका कारण सवैजसो ब्यक्तिमा केही न केही कमजोरी रहेको हुन सक्छ । त्यही कमजोरी नै अपांगताको परिचय बन्न पुगेको छ । नेपालमा अपांगताको लागि विभिन्न नियमहरु बनाइएको छ तर कार्यान्वयनको पाटो भने अपेक्षित रुपमा कमजोर रहेको पाइन्छ । अपांगता भएकाहरुका लागि अपांग मैत्री अस्पताल, विद्यालय अनि अपांगमैत्री बाटोहरु बनाउन आवश्यक हुन्छ । अहिले अपांगताको उत्थानका लागि अपांगतामैत्री भौतिक संरचना निर्माण तथा अपांगताको प्रकृति हेरी उनीहरुलाई अनुकूल हुने शैक्षिक वातावरण निर्माण गर्ने कार्यहरुमा पनि प्रगति हुदै गएको पाइन्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी तथा अन्य सुविधाहरु मार्फत अपांगता भएकाहरुको ब्यक्तित्व विकासका लागि अन्य अवसरहरुको समुचित विकास गर्न सके यसबाट अपांगताको उत्थानमा थप सहयोग पुग्ने देखिन्छ ।

अपांगता भएकाहरुलागि पठनपाठनको अवसर

शिक्षक स्वयम्ले कक्षाकोठामा अपांगता भएका सिकारुलाई विशेष माया, सहयोग र उत्प्रेरणा जगाउन विशेष ध्यान दिन आवश्यक हुन्छ । अपांगता भएकाले पनि अवसर पाए सांग सरह काम गर्न सक्षम हुन्छन् भन्ने कुरालाई उदाहरण दिएर सम्भव भएसम्म अपांगता भएकाहरुले गरेका असल कार्यहरु अवलोकन गर्ने अवसर सिर्जना गर्नुपर्दछ । तर अपांगतालाई हेर्ने हाम्रो सामाजिक आँखा अहिले पनि अपेक्षित परिवर्तन हुन सकेको छैन । यो अवस्थामा परिवर्तन ल्याउन शिक्षकले अपांगता भएका बालबालिकाहरुलाई अत्यन्त रमाइलो वातावरणमा अरु साङ्ग विद्यार्थीहरु सरह अवसर दिएर उनीहरुको आत्मविश्वास र आत्म सम्मान विकासमा टेवा पुराउनुपर्छ ।

शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार, गाँस, बास, कपास नागरिकका मौलिक हक हुन् भनेर मानिएतापनि प्रत्यक्ष रुपमा नेपाल सरकारकारले यस क्षेत्रमा गरेको लगानीको प्रतिफल लिन स्वयम् अपांगता भएकाहरुले भने निर्वाद रुपमा सकेको देखिदैन । शिक्षा र रोजगारकेन्द्रित योजना मार्फत अपांगता भएकाहरुको विकासमा विनियोजित रकमलाई सदुपयोग गर्न तर्फ सवै पक्षको ध्यान जान आवश्यक हुन्छ । त्यसो त अहिले पनि नेपाली समाजमा अपांगता भएकाहरुलाई पुनरजन्मको पाप ठान्ने र सामाजिक प्रतिष्ठासंग जोडेर सकेसम्म लुकाएर राख्न खोजिन्छ । अपांगता भएकाहरुलाई सामाजिक गतिविधिमा सरिक गराउन पनि खोजिदैन ।तर, विद्यालय र कक्षाकोठामा अपांगता भएका विद्यार्थीहरुले उनीहरुको इच्छा र सम्भावना रहेका गतिविधिमा सार्थक संलग्नता गर्नेतर्फ शिक्षक विशेष जिम्मेवार हुन आवश्यक छ । जबसम्म अपांगता भएका व्यक्तिहरुले पनि सहज रुपमा सेवा सुविधा प्राप्त गरी आफ्नो प्रतिभा प्रस्फुटन गर्ने अवसर प्राप्त गर्न सक्दैनन् तवसम्म समृद्ध नेपाल, सुखी नेपालीको नाराले सार्थकता पाउन सक्दैन ।

वर्तमान नेपालको संविधान २०७२ को धारा ३१.३ मा अपाङ्गता भएका र आर्थिक रुपले विपन्नलाई आधारभूत तहदेखि उच्च शिक्षा तहसम्मको शिक्षा निशुल्क हुनेछ भनिएको छ । यस सम्बन्धमा थुप्रै सकारात्मक कामहरु पनि भएका छन् । अपांगता भएका लगायत अन्य जातजाति, लिंग तथा बर्ग र विपन्न समुदायको हकहितको संरक्षण गर्दै उनीहरुको संस्कार, मूल्यमान्यता तथा चालचलनलाई सम्मान गर्न आवश्यक हुन्छ । विविधताको सम्मान गर्न विभिन्न परियोजना कार्यहरु पनि सञ्चालन गर्न आवश्यक देखिन्छ । लैंगिक समविकासका लागि तथा छात्राहरुको शसक्तिकरणका लागि पनि विभेदरहीत शैक्षिक वातावरण सिर्जना गर्न आवश्यक हुन्छ ।

- **मितव्ययी जीवनशैलीका लागि जीवनोपयोगी शिक्षा**

दैनिक जीवनमा उपयोगमा आउने शिक्षा जीवनोपयोगी शिक्षा हो । यसले जीवन सहज बनाउँछ । आइपर्ने समस्यालाई कुशलतापूर्वक समाधान गर्न मद्दत गर्छ । जीवनोपयोगी शिक्षाले व्यक्तिलाई ब्यवहारिक तथा व्यावसायिक जीवनमा चाहिने सिप र सक्षमता प्रदान गर्दछ । समस्या पहिचान गर्न र समाधानको उपयुक्त विकल्प सुझाउँछ । यसले व्यक्तिलाई समसामयिक ज्ञान आर्जन गर्न, सिप र सक्षमता प्राप्त गर्न अग्रसर गराउँछ । र, योग्य, दक्ष एवं विवेकशील नागरिक तयार गरी सभ्य र विकसित समाज निर्माण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। जीवनोपयोगी शिक्षा आफैमा व्यवहारकुशल सिपसहितको ज्ञान दिने शिक्षा पनि हो । व्यक्तिगत तथा पेसागत जीवनलाई थप सरल र कामयावी

बनाउने सिप सिकाउने शिक्षा जीवनोपयोगी शिक्षा हो । व्यक्तिले भोल्नुपर्ने समस्याको सहि पहिचान गरी समाधानको तरकिा सुझाउने सिप प्रदान गर्नु यसको मुख्य ध्येय रहन्छ । यस्तो शिक्षा मानवहितमा क्रियाशील बनाउन उक्साउने खालको हुन्छ । यो परिश्रमी र स्वाबलम्बी नागरिक तयार गर्ने प्रकृतिको हुन्छ । नैतिक आचरण र असल संस्कार सिक्न र सिकाउन अभिप्रेरित गर्छ । कर्तव्यबोध गराउँछ । जीवन जिउने कला सिकाउँछ । चुनौतिका विच अवसर समात्न उत्प्रेरित गर्छ । आत्मनिर्भर र निर्भिक नागरिक तयार गर्नु जीवनोपयोगी शिक्षाको प्रमुख लक्ष्य रहन्छ । मितव्ययी जीवनशैली आफैमा एक जीवनोपयोगी सिप हो । जीवनोपयोगी शिक्षा पनि । मितव्ययी जीवनशैली सहज र सरल जीवनयापनको तरिका हो । आधार पनि हो । यसले तडक-भडक एवम् देखासिकीको लागि अनावश्यक खर्च गर्ने प्रवृत्तिलाई निरुत्साहित गर्दछ । हुनत हरेक ब्यक्तिको जीवनशैली एउटै र उस्तै हुनुपर्छ भन्ने होइन तर आफ्नो हैसियत, क्षमता र आम्दानीको सापेक्षतामा जीवन जिउने अभ्यास गर्न सके हाम्रो जीवन सरल र सहज बन्न सक्छ ।

अर्थशास्त्रीहरुले मानवीय आवश्यकतालाई अनिवार्य आवश्यकता, आरामदायी आवश्यकता र विलासिताको आवश्यकता भनेर तिन क्षेत्रमा वर्गिकरण गरेको पाइन्छ । मितव्ययी जीवनशैलीको प्रत्यक्ष सम्बन्ध आर्थिक व्यवस्थापनसंग रहेको हुन्छ । अनिवार्य आवश्यकताहरु ब्यक्तिको पहिलो प्राथमिकताभित्र पर्छ । अनिवार्य आवश्यकता दैनिक जीवनको लागि नभइ नहुने पक्षहरु हुन जसको अभावमा जीवन चल्नै सक्दैन । जस्तो कि गाँस, बास र कपास । अर्को शब्दमा भन्दा बाँच्नको लागि खाना, बस्नको लागि घर र शरीर ढाक्नको लागि कपडा ब्यक्तिको प्रथम र अनिवार्य आवश्यकताहरु हुन् । कतिपयले यसलाई जीवनरक्षा सम्बन्धी आवश्यकता, कार्यक्षमता बढाउने आवश्यकता र सामाजिक मान, सम्मान र प्रतिष्ठा सम्बन्धी आवश्यकताको रुपमा पनि स्वीकारेको पाइन्छ । यी आवश्यकताहरु पुरा गर्न हामीले सिप सिक्नुपर्छ । सिर्जनशील बन्नुपर्छ । बुद्धि र विवेकको प्रयोग गर्नुपर्छ । परिश्रम गर्नुपर्छ । अवसर र सम्भावनाहरुको पहिचान गर्नुपर्छ । मितव्ययीता अपनाउनु पर्छ । सारमा भन्दा जीवनोपयोगी शिक्षालाई आत्मसात् गर्नुपर्छ ।

सामाजिक संस्कार, मूल्यमान्यता तथा चाडपर्वहरु मनाउँदा अनाबश्यक गतिविधिहरु गर्नुभन्दा पनि आवश्यकीय पक्षहरुमा मात्र ध्यान दिन जरुरी हुन्छ । विकृति र कुसंस्कार, देखासिकी र अस्वस्थ प्रतिशपर्धाहरु जस्ता पक्षहरुलाई निरुत्साहित गर्नु पर्छ । जन्म संस्कार, मृत्यु संस्कार तथा बैबाहिक र अन्य समारोहरुमा बढी खर्च गर्ने प्रबृत्ति पनि नेपाली समाजमा बढ्दो छ । यस्ता क्रियाकलापहरुले मितव्ययी जीवनशैलीलाई चुनौति दिइरहेको पाइन्छ । अर्कोतिर आरामदायी आवश्यकताहरु पुरा गर्न हामीले विलासी जीवन शैली अपनाउनु भन्दा पनि जीवन सहज र सरल बनाउन आवश्यक न्युनतम कुराहरुमा बढी ध्यान पुर्‍याउन आवश्यक हुन्छ । हाम्रा काम र दैनिकीलाई सहज र सरल बनाउन सूचना तथा प्रविधिसंग सम्बन्धित सामग्रीहरु चाहिन्छ । बासस्थान तथा दैनिक उपयोगमा आउने सामग्रीहरुको व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ । यी कार्य गर्दा बढी खर्चिलो र भड्किलो भन्दा पनि आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्न सक्ने र आर्थिक रुपमा किफायती हुने सामग्रीहरुमा ध्यान दिन जरुरी हुन्छ । विलासी आवश्यकता ब्यक्तिको पहिलो प्राथमिकता होइन । यस्ता कुराहरुले ब्यक्तिको कार्यक्षमता बृद्धिमा पनि खासै ठूलो योगदान दिदैन । देखासिकी र समाजमा ठाँट देखाउने तथा रबाफिलो बन्ने शोख र लहडले फजुल खर्च गरी विलासिताका समानहरुको उपयोग गर्ने प्रवृत्ति पनि पछिल्ला दिनहरुमा बढेको देखिन्छ । यसले आर्थिक व्यवस्थापनलाई पनि असर गर्दछ । अनुत्पादक क्षेत्रमा गरिने खर्चले

अन्ततः आर्थिक संकट नै निम्त्याउने हो । एकजना ब्यस्त शिक्षक वा प्राध्यापकलाई मोटरसाइकल कार्यक्षमता सदुपयेग गर्न आवश्यक बस्तु हो । यो अनिवार्य जस्तै आवश्यकता हो । र, यो आरामदायी आवश्यकता पनि हो । उसले एउटा सामान्य मोटर साइकलको उपयोगबाट आफ्नो समयलाई सहि ब्यवस्थापन गर्न सक्छ । तर, घर नजिकै विद्यालय वा क्याम्पस पढ्ने एउटा विद्यार्थीको लागि मोटरसाइकल विलासिताको आवश्यकता हो । उसलाई मोटर साइकल नहुँदा पनि खासै फरक पर्दैन । तर, सूचना प्रविधिबारे सुसूचित हुन विद्यार्थीको लागि ल्यापटप वा कम्प्युटर अनिवार्य आवश्यकता जस्तै हो । यसको प्रयोगबाट विद्यार्थीले आफ्नो सिकाइलाई सरल र सहजमात्र बनाउदैन बरु थप ब्यवस्थित पनि बनाउन सक्छ । बिचारणीय कुरा त के छ भने चाहे शिक्षक/प्राध्यापकको लागि खरिद गरिने मोटर साइकल होस या विद्यार्थीको लागि खरिद गरिने ल्यापटप/कम्प्युटर होस, ती बस्तुहरु धेरै खर्चिलो र महंगो हुन आवश्यक छैन । अनिवार्य/आधारभूत आवश्यकता, आरामदायी आवश्यकता तथा विलासिताको आवश्यकता परिपुर्ति गर्ने सन्दर्भमा पक्कै पनि आफ्नो आर्थिक अवस्थालाई विशेष ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ । सम्पन्नता भौतिक वस्तुमा प्रदर्शन गर्ने कुरा होइन यो त इमानदारिता, सरलता, भद्रता, शालिनता तथा कार्यक्षमतामा प्रस्तुत गरिनु पर्दछ ।

बालबालिकाहरुलाई मितव्ययी जीवनशैली तथा मितव्ययी आर्थिक व्यवस्थापनप्रति सचेत गराउन जीवन व्यवस्थापन सिप आवश्यक पर्छ । समय व्यवस्थापन, स्वब्यवस्थापन, ब्यैक्तिक तथा अन्तरब्यैक्तिक सिप जस्ता व्यवहारकुशल सिप चाहिन्छ । बालबालिकाहरुको आधारभूत आवश्यकता, आरामदायी आवश्यकता र विलासिताको आवश्यकता पहिचान गरी ती आवश्यकताहरुको प्राथमिकीकरण गर्न पनि ब्यवहारकुशल सिपको आवश्यकता पर्दछ । यो आवश्यकता पुरा गर्न जीवनोपयोगी शिक्षा महत्वपूर्ण हुन्छ । आधारभूत आवश्यकताहरुलाई पहिलो प्राथमिकतामा राखी ती आवश्यकता पुरा गर्न क्रियाशील हुने र उपलब्ध स्रोत, साधन एवम् सम्भावनाको जगमा क्रमशः आरामदायी आवश्यकता पुरा गर्नतर्फ क्रियाशील हुन अग्रसर गराउन जीवनोपयोगी शिक्षाको अहम् भूमिका रहन्छ । जीवनलाई सहज र सरल बनाउन खानपान, आराम, मनोरञ्जन तथा व्यायायमलाई दैनिक जीवनको एक अभिन्न पक्षको रुपमा स्वीकार्ने र अनावश्यक खर्च कटौतीलाई विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । आफ्नो क्षमता, हैसियत र आवश्यकताबीच सन्तुलन कायम गर्दै आर्थिक व्यवस्थापनमा सचेत रहनु मित्यव्ययी जीवन शैलीको उदाहरण हो जुन जीवनोपयोगी शिक्षाबाट सम्भव हुन्छ ।

जीवनोपयोगी शिक्षाले हामीलाई मितव्ययी जीवनशैली सिकाउँछ । जीवन सहज र सरल बनाउँछ । देखासिकी र लहडमा हामीले हाम्रो मुख्य कर्म र दायित्व भुल्यौ भने यसले हामीलाई जिन्दगीभर दुःखी तुल्याउँछ । विलासी जीवनशैली क्षणिक हुन्छ । कतिपय अवस्थामा यस्तो जीवनशैली विभिन्न दीर्घ रोग र अस्वस्थ जीवनको कारकका रुपमा पनि आउने गर्छ । जीवनको सार्थकता ज्ञानार्जन र मानार्जनमा खोजिनु पर्छ, बिलासिता र धनार्जनमा होइन भन्ने बास्तविकतालाई स्वीकार्दै मितव्ययी जीवनशैलीलाई जीवनको आदर्श मान्न हामीलाई जीवनोपयोगी शिक्षाले निर्देशित गर्दछ । यस अर्थमा पनि मितव्ययी जीवनशैलीका लागि जीवनोपयोगी शिक्षा आवश्यक हुन्छ ।

- **योग, ध्यान, उपसाना**

योग वा ध्यान नियमसम्मत हुनुपर्दछ । बेनियमले गरिने योग तथा ध्यान र उपसानाले तनाव घटाउने होइन बरु अझ तनाव बढाउन सक्छ । योगका निश्चित नियमहरू हुन्छन् जसलाई योगका अङ्ग भनिन्छ । यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधिलाई योगका अङ्ग

भनिन्छ । शरीरलाई आत्मासँग जोड्नु योग हो । शरीर वातावरणीय तत्त्वहरूसँगको अन्तरक्रियाको परिणामस्वरूप मानिसलाई तनाव उत्पन्न हुन्छ । बाहिरी वातावरणबाट शरीरका अंगहरूलाई छुटाई आत्मासँग एकाकार वा जोड्ने प्रकृया नै योग हो । योगको एउटा परम् अवस्था ध्यान हो । ध्यानको अवस्थामा ऊँकारको चिन्तन गरी विस्तारै शरीरलाई बाहिरी वातावरणबाट परमात्मामा लीन गराइन्छ । प्राणायामको प्रयोग गरी शरीरको प्राणवायुलाई विस्तारै माथितिर खिची ब्रह्मरन्ध्रमा लगेर स्थिर गरी मानिसले पूर्ण रूपमा वाहिरी सम्पर्कबाट आफूलाई मुक्त राखी दिव्य अनुभव हासिल गर्दछ भन्ने मान्यता छ जुन अवस्थालाई समाधि भनिन्छ ।

योगाभ्यास

योग तथा ध्यानबाट केवल शारीरिक लाभमात्र हुने होइन । यसले व्यक्तिलाई सकारात्मक चिन्तन विकास गर्नसमेत सहयोग पुर्‍याउँछ । मानसिकरूपमा सक्रिय बनाइ दिमाग, शरीर र आत्मालाई एकसाथ जोड्ने तथा शरीर, मन र बचनबिचको सन्तुलन कायम गर्नमा समेत योग तथा ध्यान महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । व्यस्त जीवनशैली, निराशा, असफलता, विभिन्न खालका रोगहरूको आक्रमण, कोलाहल आदिले आक्रान्त भई तनाव उत्पन्न भएको अवस्थामा हामीलाई थप चिन्ता बढ्न पुग्छ । विलासिताको उपभोग गर्ने महत्वाकांक्षा बढेर, धनी हुने लालसा जागेर तथा समय व्यवस्थापन गर्न नसकेर पनि हामीलाई तनाव उत्पन्न हुन जान्छ । यस्तो अवस्थालाई बेलैमा ख्याल गर्न सकिएन, सजगता अपनाउन सकिएन वा सकारात्मक चिन्तनको विकास गर्न सकिएन भने पनि तनाब बढ्दै जाने हुन्छ । तर, नियमबद्ध योग तथा ध्यान गर्ने कार्यलाई जीवन पद्धतिका रूपमा विकास गर्न सकियो भने तनाव व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । अतः तनाव व्यवस्थापनमा योग र ध्यानको भूमिकालाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छः

- व्यक्तिलाई शारीरिक, मानसिक तथा सम्वेगात्मकरूपमा स्वस्थ रहन र नियमसंगत क्रियाकलापमा संलग्न हुन तथा दिमाग, शरीर र आत्माको सन्तुलन कायम गरी सक्रिय बनाउन योग तथा ध्यानको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ ।

- तनाव नियन्त्रण गर्न, एकाग्रतामा आफूलाई समाहित गर्न तथा निद्रा र आरामबिचको सन्तुलन कायम गर्न पनि नियमसंगत तरिकाले योग तथा ध्यानलाई उपयोगमा ल्याउन सक्छ ।
- शरीरमा ऊर्जा वृद्धि गरी रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि गर्न तथा शरीरमा अक्सिजनको मात्रा सन्तुलन कायम गर्नमा समेत योग र ध्यानको भूमिका महत्त्वपूर्ण रहन्छ ।
- योग आसनको अभ्यासले रिस, राग, इर्ष्या त्याग गरी तनावलाई कावुमा राख्न र सकारात्मक चिन्तनको विकास गर्न सघाउँछ । निरन्तरको योगाभ्यास तथा ध्यानाभ्यासले परिस्थितिको सामना गर्न समेत सहयोग गर्दछ ।
- योग र ध्यानको सन्तुलनबाट मुटुको धड्कन सन्तुलित हुने तथा रक्तचाप पनि सामान्यीकृत हुने भएकाले व्यक्तिमा दिमागी स्थिरता कायम हुन्छ । संयमता, सहनशीलता, सकारात्मक चिन्तनको अभिवृद्धि हुन्छ । यसो हुँदा योग तथा ध्यानको अभ्यासबाट तनाव व्यवस्थापन गर्न समेत सहजता हुन्छ ।
- योग, ध्यान, उपसनाको नियमसंगत प्रयोग गरी तनाव व्यवस्थापन गर्न सकिने मात्र होइन सकारात्मक चिन्तन एवम् व्यवहार विकास गर्न समेत सहयोग गर्दछ ।

नोटः योग, ध्यान तथा उपसानाको अभ्यास निश्चित नियम र प्रक्रियाबाट गर्नुपर्ने भएकाले प्रशिक्षण लिएरमात्र गर्नुपर्दछ । योग्य प्रशिक्षकको सहयोगमा गरिएका नियमसंगत अभ्यासहरुले मात्र हामीलाई समुचित फाइदा दिन्छ । यसो भएकाले हचुवाको भरमा प्रशिक्षण नलिई त्यसै योग तथा ध्यानको अभ्यास गर्नुहुँदैन । गलत किसिमले गरिने अभ्यासले हामीलाई उल्टै हानी पुऱ्याउने भएकाले यस विषयमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । योग तथा ध्यान अभ्याससम्बन्धी विभिन्न पुस्तक, भिडियो, युट्युव वा प्रत्यक्ष प्रशिक्षकको निर्देशनमा गर्न सके यसबाट यथोचित लाभ लिन सकिन्छ । योग तथा ध्यानका धेरै चरणहरु, धेरै नियमहरु र धेरै प्रकारहरु हुने भएकाले आवश्यकताका आधारमा आफूलाई उपयुक्त हुने अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

–

सिकारुमा मूल्यमान्यता र सकारात्मक ब्यवहार सम्बन्धी ज्ञान दिई सकारात्मक चिन्तन विकास लगायतका विभिन्न व्यवहारकुशल सिप सिकाउन अभ्यासात्मक क्रियाकलापहरुलाई उपयोगमा ल्याउनुपर्ने हुन्छ । अपांगता तथा लैगिक मैत्री ब्यवहार प्रदर्शन, सम्मान, सत्कार, सम्बोधन, माया तथा सरसहयोग गर्ने बानिको विकास, सामाजिक थिति तथा नीति नियमको पालना, समाज स्वीकृत व्यवहारको ग्रहण जस्ता सिकाइ सक्षमता प्राप्तिका लागि शिक्षकले सिकारुमैत्री सिकाइ वातावरण सिर्जना गरी उनीहरुलाई उल्लिखित क्रियाकलापमा संलग्न हुन उत्प्रेरित गर्नुपर्दछ । समावेशी ब्यवहार, सकारात्मक विभेद, स्थानीय असल अभ्यासहरुको अनुसरण, छात्रामैत्री वातावरण निर्माण, योग, ध्यान, उपासनाको माध्यमले सकारात्मक चिन्तनको विकास जस्ता सक्षमताहरु केवल विषयवस्तुको प्रस्तुति र शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप पश्चात् गरिने लिखित मूल्यांकनबाट मात्र आँकलन गर्न सम्भव हुदैन ।

ब्यवहार अवलोकन, परियोजनामा आधारित क्रियाकलाप, समूह कार्य, सामुदायिक कार्य, ब्यवहार प्रदर्शन, STEAM सिप प्रस्तुति, ब्यवहारकुशल सिप प्रदर्शन र प्रयोग जस्ता अवसरहरु सिकारुलाई दिएर यी विषयवस्तुहरुको सिकाइ र मूल्यांकन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

२ .स्थानीय पेशा, व्यवसाय, सीप र प्रविधि

➢ **स्थानीय पेसा, व्यावसाय**

सिन्धुली जिल्लाको कुल भुभाग मध्ये ५७.७ प्रतिशत भूभाग चुरे पहाड क्षेत्रमा पर्दछ भने ४२.३ प्रतिशत भुभाग मध्य पहाडी क्षेत्रमा पर्दछ । भू-उपयोगको दृष्टिकोणले यस जिल्लाको कुल क्षेत्रफलको दुई तिहाई भूभाग वनजंगलले ढाकेको छ । उत्पादनको दृष्टिकोणले केही उर्वर भूमी भित्री मधेसको समथर फाँट, टार तथा वेसी र फाँटहरुले जिल्लाको खाद्यान्न आपूर्तिमा उल्लेखनीय योगदान पुऱ्याएका छन् । गढतिर क्षेत्रमा जुनेलो, वदाम, मस्याङ, गहत, मकै, फापर जस्ता अन्नबालीहरु उत्पादन हुन्छ । प्रमुख रुपमा कमला क्षेत्र, तिनपाटन क्षेत्र र मरिण क्षेत्रमा समथर कृषियोग्य भूमि रहेको छ । यी क्षेत्रहरुमा धान, मकै, कोदो, फापर, गहु लगायतको बालीहरुको खेती राम्रोसंग गर्न सकिने सम्भावना देखिन्छ । कमलामाई नगरपालिकाभित्र पनि धान, मकै, कोदो, फापर, दलहन, तेलहन, मस्याङ, मास, गहत, आलु, बरेला, स्कुस आदि विभिन्न प्रकारका अन्नवाली तथा तरकारीहरु उत्पादन गरिन्छ ।

रैथाने पेसा अन्तर्गत कृषि पेसा

पशुपन्छीपालन अन्तर्गत, गाईपालन, भैसीपालन, राँगापालन, बाख्रापालन, कुखुरा तथा हाँस पालनको पनि राम्रो सम्भावना देखिन्छ । कमलामाई नगरपालिका क्षेत्रमा सामुहिक तरकारी खेती, च्याउ खेती, केरा खेती, विभिन्न अर्ग्यानिक खेती, दुध डेरी उद्योग जस्ता व्यावसायहरु पछिल्लो समय फस्टाउदो क्रममा रहेको देखिन्छ । शिक्षकले सिकारुलाई आफ्नो वरपर पाइने अन्नबाली, फलफुल, दलहन, तेलहन, तरकारी आदिको बारेमा पनि समुचित जानकारी दिन आवश्यक हुन्छ । गोलञ्जोर गाउँपालिको महाभारत क्षेत्रमा जुनार, सुन्तला खेती गरिन्छ । फिक्कल गाउँपालिकाका विभिन्न क्षेत्रमा स्याउ खेती, आलुखेती तथा कृषि उत्पादन ब्यावसायहरु गर्ने गरेको पाइन्छ । महाभारत रेञ्जमा पनि जुनार, सुन्तला, कागती, निवुवा सन्तोषजनक रुपमा उत्पादन हुन सक्ने देखिन्छ । कमलामाई नगरपालिकाले युवा स्वरोजगार कार्यक्रम अन्तर्गत ब्यावसाय गर्न चाहने युवाहरुलाई विनाधितो ऋण उपलब्ध गराएर उद्यमशीलताको क्षेत्रमा विशेष अभियान नै चलाएको छ ।

रैथाने उद्यमशीलता

च्याउखेती गरेर मनग्गे आम्दानी लिन सकिने पनि देखिन्छ । सिकारुलाई करेसाबारी तथा आफ्नो खेतबारीमा कृषिजन्य उत्पादनतर्फ अग्रसर गराउँदै उनीहरुलाई उत्पादनसंग जोड्ने जीविकोपार्जन गर्न उत्साह दिने कार्यमा पनि शिक्षकले विशेष विचार पुराउन आवश्यक हुन्छ । स्थानीय प्रमुख बाली, फलफुल तरकारी र जडिबुटि पहिचान गराउन सिकारुलाई विभिन्न परियोजनात्मक क्रियाकलापहरु सञ्चालन गर्न जरुरी हुन्छ । अन्नबाली, फलफुल, तरकारी उत्पादन र त्यसको सही उपयोग गर्न, उत्पादन गर्ने तरिकाबारे आवश्यक ज्ञान लिन र उक्त ज्ञानलाई व्यवहारमाा उतार्न पनि सिकारुलाई अभ्यासात्मक क्रियाकलापहरु गराउनुपर्ने हुन्छ । पशुपन्छी पालन तथा जडिबुटि उत्पादनबाट हुने फाइदाको बारेमा क्षेत्रभ्रमण गराउन सकिन्छ । बनजंगलको परिचय दिदै त्यसको महत्वको बारेमा आवश्यक सूचना दिने आवश्यक सन्दर्भ सामग्री प्रयोग गर्न सकिन्छ । कृषिको लागि आवश्यक सामग्रीहरुको प्रयोग र उपयोग गर्ने तरिका शिक्षण गर्दा किसानको खेतमा गएर प्रत्यक्ष अवलोकन गराउन सकिन्छ । पशुपन्छीपालनका लागि आवश्यक पूर्वाधारहरु तथा पशुपन्छी पालनका लागि चाहिने पूर्वतयारीको बारेमा पनि उपलब्ध फर्महरुको अवलोकन भ्रमण गराउन सकिन्छ । अन्नबाली, फलफुल, तरकारी खेति गर्ने तरिका, त्यसमा लाग्ने प्रमुख रोगहरुको पहिचान र घरेलु विधिबाट उपचार गर्ने तरिकाको वारेमा कृषक तथा अनुभवी व्यक्तिहरुसंग सम्वाद र छलफल गर्न सकिन्छ । जडिबुटि प्रशोधन, बनजंगल संरक्षण गर्ने उपायहरुको अवलम्बन गर्न सिकारुलाई क्रियाशील बनाउने यी विषयमा ज्ञान भएका प्रभुद्ध व्यक्तिहरुको उपयोग गर्न सकिन्छ । अन्नबाली, फलफुल तरकारी उत्पादन गरी आर्थिक लाभ लिने क्रियामा सिकारुलाई सहभागी गराउन अभ्यासात्मक क्रियाकलापहरुमा जोड दिन आवश्यक हुन्छ । पशुपन्छीपालन, त्यसमा लाग्ने रोगहरुको पहिचान, उपचार गर्ने सिपको बारेमा स्थानीय विज्ञहरुको उपयोग गर्नु सान्दर्भिक हुन्छ ।

लागत साझेदारीमा सहकारीलाई गाइपालनका लागि कनपाबाट गाई वितरण गरिदै

कृषि तथा पशुपालनको व्यावसायिक उत्पादन गरी जीविकोपार्जनमा सहजता बनाउने सिप विकास गर्न सिकारुलाई क्रियाशील बनाउन के कस्ता उपायहरु अवलम्बन गर्न पर्छ भन्ने बारेमा समेत शिक्षक विशेष चनाखो हुनुपर्छ । बनजंगल संरक्षण र बृक्षारोपणकार्यमा शिक्षक स्वयम्को सक्रियतामा सिकारुलाई क्रियाशील बनाउनेतर्फ अग्रसर हुनुपर्छ । कृषि व्यावसायको अलावा साना उद्योग, ब्यापार, रोजगार आदि व्यावसायको विकासमा पनि स्थानीय सरकारहरु क्रियाशील हुन आवश्यक देखिन्छ ।

स्वरोजगारतर्फ क्रियाशील एक उद्यमी

कमलामाई नगरपालिकाले युवा स्वरोजगार मार्फत सहुलियत कर्जा प्रवाह गरी युवा उद्यमीलाई स्वदेशमा नै स्वरोजगारको अवसर दिइरहेको सुखद अवस्था पनि छ । सामुहिक कृषि, सहकारीमा आधारित कृषि तथा पशुपन्छी पालन, दुधडेरी व्यावसाय सञ्चालन, केरा खेती, च्याउखेती, महिला समूह

मार्फत विभिन्न अर्ग्यानिक कृषि व्यावसाय सञ्चालनमा आइरहेको छ । कमलामाई र सिंगो सिन्धुली जिल्ला नै दुध तथा मासु र अण्डामा आत्मनिर्भर हुनु स्थानीय व्यावसायको योजनाबद्ध विकासले नै हो भन्न सकिन्छ ।

- **सिन्धुली जिल्लामा उत्पादन गरिने प्रमुख फलफूलहरु**

(क) जुनार :- सिन्धुली जिल्लालाई राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय रुपमा चिनाउने एउटा क्षेत्र सिन्धुली गढी हो भने अर्को क्षेत्र सिन्धुली गढी आसपास उत्पादन गरिने फल जुनारभन्दा अतिसयोक्ति नहोला । सिन्धुलीलाई नेपालकै प्रमुख जुनार उत्पादन क्षेत्रमानिन्छ । उत्पादकत्वका दृष्टिकोणले जुनार नेपालकै तेस्रो प्रमुख फलफूल बाली समेत हो । जुनार अमिला जातको फलफूल प्रजातीमा पर्दछ । यसको हाँगा,पात र बोक्रामा एक प्रकारको बास्नादार तैलीय पदार्थ पाइन्छ । यो रुटेसी वनस्पतिका प्रजाती अन्तरगतको विरुवा हो । अम्लीय तत्वयुक्त यस फलसंग नजिकैको सम्बन्ध राख्ने अन्य फलफुलहरु सुन्तला, कागती, भोगटे, विमिरो, ज्यामीर आदि पर्दछन् ।

लटरम्म फलेको जुनार

जुनारको उत्पादन ९०० मीटर देखि १४०० मिटरको उचाइ रहेको मध्यपहाडी क्षेत्रको भिरालो पाखो बारीमा सजिलैसंग गर्न सकिन्छ । सिन्धुली जिल्ला पनि १००० फिट देखि ९८०० फिटसम्म फैलिएकोले यहाँ सजिलैसंग जुनार खेती गर्न सकिने प्रशस्त संभावनाहरु रहेका छन् । तर त्यति, हुँदाहुँदै पनि सिन्धुली जिल्लाका सीमित क्षेत्रहरुमा मात्र जुनारको व्यावसायिक खेती गरिएको छ । सिन्धुली जिल्ला गोलन्जोर गाँउपालिका अन्तरगत पर्ने तीनकन्या खनियाँखर्क, वितीजोर, नयाँखर्क र क.न.पा. वडा न. ३ जलकन्या, जुनार उत्पादनका दृष्टिकोणले सुपरजोन मान्न सकिन्छ । त्यति हुँदा हुदै पनि सिन्धुली जिल्लाका मध्य पहाडी भिराला क्षेत्रहरुमा फाट्टफुट्ट रुपमा जुनार खेती प्रायः जसो देख्न सकिन्छ ।

सिन्धुली जिल्ला जुनार उत्पादनका दृष्टिकोणले नेपालकै अग्रणी जिल्ला मध्ये पर्ने भएकाले जुनार सिन्धुलीको पहिचानका रुपमा स्थापित भएको छ ।

(ख) भुईंकटहर :- भुईकटहर झाडी आकारको पोथ्रा वर्गमा पर्ने वनस्पति हो ।यो फल अत्यन्त रसिलो र स्वादिलो पनि हुन्छ । भुईकटहर उपोष्ण हावापानी अन्तरगतको क्षेत्रमा पाइने फलफुल हो ।

भुइकटर

सिन्धुली जिल्लाको उपोष्ण हावापानीको क्षेत्र १००० फिट देखिको उचाईमा बलौटे पत्थरिलो माटो भएका चुरे भावर क्षेत्रमा भुईकटर अत्यधिक मात्रामा फल्ने गर्दछ । सिन्धुली जिल्लाको कमलाखोँच र मरिण खोला क्षेत्रका डाढी देखि झाडी सम्म्को क्षेत्रमा भुईकटहरको उत्पादन हुने गर्दछ । कमलामाई नगरपालिकाको करकरे, ढकाल गाउँ, कालिका टार, गैयाँटार, मधुटार आदि क्षेत्रमा पनि भुइकटर खेती गरिन्छ । भुइकटर उत्पादन गर्न सकिने स्थान पहिचान गरी यसलाई ब्यावसायिक खेतीको रुपमा विकास गर्ने कार्यको पनि थालनी हुन थालेको छ । भुइकटरबाट जुस तथा अन्य उपयोगी औषधी र पेय पदार्थ बनाउने उद्योग सञ्चालनको सम्भावना पनि देखिन्छ ।

लिची

यी वाहेक सिन्धुली जिल्लामा आँप, केरा, लिचि, रुख कटर, अम्बासुन्तला, आरु, आरुबखडा, कागती, ज्यामिर, लगाएतका प्रशस्त फलफुल खेती गर्न सकिने संभावनाहरु रहेका छन् ।

- सिन्धुली जिल्लामा पाइने प्रमुख वनस्पति

(क) लालीगुराँस :- लाली गुराँस नेपालको राष्ट्रिय फुल हो । यो फुल फुल्ने (एन्जिओस्पर्म) वर्ग अन्तरगत आर.एर्वोरियम प्रजातीको विरुवा हो ।

लालि गुराँस

यो विरुवा माघ फागुन तिर फुल्ने गर्दछ । माध्यम खालको बोट हुने रातो फुल फुल्ने यो विरुवा सिन्धुली जिल्लाको उपोष्ण कटिवन्धिय क्षेत्र (३३०० फिट देखि) र समशीतोष्ण क्षेत्र (९८०० फिट सम्म) मा पाईन्छ । सिन्धुली गढी, मझुवा, वाहुनतिल्पुङ्ग, रतनचुरा, फिक्कल र घ्याङ्लेक जस्ता पहाडी क्षेत्रका जंगलमा लालीगुराँस पाइन्छ । लालीगुराँस देख्न मा अत्यन्तै सुन्दर फुल मात्र हैन यसको चिकित्सकीय उपयोग समेत रहेको छ ।

(ख) काफल :-काफल सिन्धुली जिल्लामा पाइने एक प्रकारको महत्वपूर्ण जंगली फल हो । काफल एन्जिओस्पर्म वर्गमा पर्ने (एम. एस्कुलेटा) प्रजाती अन्तरगतको वनस्पति हो । सिन्धुली जिल्लामा लालीगुराँस फुल पाइने क्षेत्रमा काफल वनस्पति समेत पाइन्छ ।

काफल

त्यसमा पनि रतनचुराको हिर्दिङ, तीनकन्या, घ्याङ्लेक, सिन्धुलीगढी, नागी मझुवा काफल पाइने प्रमुख क्षेत्रहरु हुन् । काफल ग्रीष्म ऋतुमा फल्ने फल हो । चैत्र, बैशाख र जेठ महिनामा काफल पाक्ने गर्दछ ।

(ग) साल :- साल अत्यन्तै कडा काठ भएको उपयोगी वनस्पति हो । यसको औधोगीक महत्व पनि बढी रहेको छ । सिन्धुली जिल्लाको १२०० मीटर सम्मको उपोष्ण हावापानी भएको चुरे क्षेत्रमा यो वनस्पति पाइन्छ । साल फुल फुल्ने वर्ग अन्तरगत पर्ने (सोरेआ रोबष्टा) प्रजातिको वनस्पति हो ।

सालका रुखहरु

यसको रुख अग्लो र पात फराकिलो हुन्छ । सिन्धुली जिल्लाको कमलाखोँच र मरिण खोला क्षेत्र अन्तरगतको चुरे भावर क्षेत्रमा यो बिरुवा प्रचुर मात्रामा पाइन्छ ।

घ) टिमुरःसिन्धुली जिल्लामा पाइने उपयोगी बनस्पतिमा टिमुर पर्दछ । टिमुर ३००० फिट भन्दा बढीको उचाई भएको प्राय ओसिलो बारी र पाखाहरुमा उम्रने विरुवा हो । यो विरुवा रुटेसी परिवार अन्तरगत पर्ने मिठो स्वाद र बासना भएको लोकप्रिय मसला समेत हो ।

टिमुर

टिमुरलाई घरेलु औषधिका रुपमा समेत प्रयोग गरिन्छ । गानोगोला, दाँत दुखेको निको पार्ने, तागत वर्धक, जरो, अजिर्ण र हैजा जस्ता रोगमा टिमुरको प्रयोग गर्न सकिन्छ । टिमुर घर घरको भान्सामा समेत लोकप्रिय बन्दै गएको छ ।

ङ) ओखरः ओखर चिसो क्षेत्रमा पाइने पतझर बनस्पति हो । सिन्धुली जिल्लाका उच्च पहाडी क्षेत्रका जङ्गल र किसानका बारीहरुमा ओखर देख्न सकिन्छ ।

ओखर बोटमा फल्दा

ओखर एन्जिओस्पर्म वर्गमा पर्ने J. regia प्रजातिको बनस्पति हो।ओखर स्वादिष्ट फल हुने बिरुवा हो । यसबाट तेल समेत उत्पादन गर्न सकिन्छ । ओखर बहुउपयोगी बनस्पति पनि हो ।

च) चिलाउनेःचिलाउने सिन्धुली जिल्लाको पहाडी क्षेत्रमा पाइने सर्व परिचित बिरुवा हो । यो चाँडै बढ्ने, फूल फूल्ने वर्गमा पर्ने S. wallichi प्रजाति अन्तरगत पर्ने बिरुवा हो । पहाडी क्षेत्रका घर गोठ निर्माण गर्न चिलाउनेका काठहरु प्रयोग गरिएको पाइन्छन् । त्यसैगरी प्राङ्गारिक मल तयार गर्न यसको

पातलाई कृषकहरुले बढी प्रयोग गरेको पाइन्छ । दाउराको रुपमा यसको प्रयोग सबैभन्दा बढी हुने गरेको छ ।

छ) उतीसः सिन्धुली जिल्लामा पाइने एक प्रमुख बनस्पति पनि हो । यो पतझड बनस्पति हो । सिन्धुली जिल्लाका प्रायः सबै पहाडी क्षेत्रमा यो बनस्पति पाइन्छ । यो बिरुवा एकदम छिटो बढ्छ । उतीस एन्जिओस्पर्म वर्गमा पर्ने A. Nepalensis प्रजाती अन्तरगतको बिरुवा हो । उतिसको औद्योगिक र घरेलु प्रयोजन दुबैमा महत्व रहेको छ । हलुका काठका फर्निचर बनाउन उतीस काठको प्रयोग बढ्दै गएको छ । त्यस्तै घरेलु पशुलाई ओच्छ्याउन पत्करको रुपमा तथा घरेलु उर्जाको रुपमा पनि बढी प्रयोग गरिन्छ । यसलाई प्रांगरिक मल निर्माणमा पनि उपयोग गर्न सकिन्छ ।

ज) सल्लोः सिन्धुली जिल्लाको गढतीर दक्षिण खण्ड गोलान्जोर गाउँपालिका क्षेत्र अन्तरगतका बनहरुमा सल्लो बनस्पति पाइन्छ । सल्लो कोणधारी बनस्पति हो ।

सल्लो

जिम्नोस्पर्म वर्ग अन्तरगत पर्ने यो बनस्पतिको खोटोबाट औषधी र श्रृङ्गारका सामग्री तयार गरिन्छ । यसको काठबाट सलाईको काँटी, बारुद्ध निर्माण गर्न सकिन्छ । सल्लोलाई फर्निचर उद्योगमा समेत प्रयोगमा ल्याउने गरिन्छ ।

यी माथि उल्लेख गरेबाहेकका धेरै प्रकृतिका बनस्पतिहरु सिन्धुली जिल्लामा पाइन्छ । आफ्नो स्थानीय स्तरमा पाइने, गायो, कुट्मेरो, धडेरो, बाटुले, असारे, सिमल, तितेपाती, बनमारा, बयर, पट्मेरो, गुयाँलो, साज, कुत्कुते आदि बनस्पतिको बारेमा पनि आवश्कयता अनुसार थप सामग्रीको रुपमा सिकारुलाई सुसुचित गर्न सकिन्छ ।

➢ रैथाने सिप र प्रविधि

हामीसंग यस्ता धेरै रैथाने प्रविधिहरु छन् जसवारे पछिल्लो समय कम चर्चा हुने गरेको पाइन्छ । झन् बालबालिकाहरुमा त स्थानीय प्रविधि सम्बन्धी यथोचित जानकारी पनि छैन । आधुनिक प्रविधिको विग्विगी भइरहेको वर्तमान समयमा बालबालिकाहरुलाई हाम्रो गाउँसमाजमा लामो समयदेखी प्रयोग हुदै आएका स्थानीय प्रविधिको बारेमा जानकारी गराइ त्यस्ता प्रविधिहरुको पहिचान, संरक्षण र सुधार गर्नमा शिक्षकले विशेष ध्यान दिन आवश्यक देखिन्छ । स्थानीय प्रविधिको जगमा नै अहिलेको आधुनिक

प्रविधिहरुको विकास सम्भव भएको हो भन्ने कुरा बुझ्न र बुझाउनतर्फ पनि विशेष ध्यान दिन जरुरी देखिन्छ । हाम्रा स्थानीय प्रविधिहरु हाम्रो पहिचान, संस्कृति र संस्कारसंग पनि गाँसिएका विषयवस्तुहरु हुन् । स्थानीय स्तरमा ढिकी, जातो, तेल निकाल्ने कोल, दही मथ्ने प्रविधि (मदानी), घट्ट, चर्खा, दाइगर्ने प्रविधि, धागो कात्ने तथा जनै बनाउने चर्खा, मान्द्रो, गुन्द्री, दुना, टपरी बनाउने स्थानीय सिप र प्रविधि, स्थानीय स्रोत साधनबाट विभिन्न घरेलु प्रयोजनका लागि निर्माण गरिने सामग्रीको पहिचान, प्रयोग, त्यसलाई उत्पादनको स्रोत बनाउने बुद्धिको विकास गराउन पनि शिक्षकले विभिन्न सिकारु केन्द्रित क्रियाकलापहरुमा जोड दिन आवश्यक देखिन्छ । स्थानीय तहमा रहेका तथा खेर गइरहेका विभिन्न बस्तुहरु जस्तै बाँस, कास, काठ, चाउचाउ, चक्लेट, विस्कुटको खोल, बोटल प्लाष्टिक आदिवाट घरेलु प्रयोजनका सामग्रीहरु निर्माण गर्ने, गराउने सन्दर्भममा स्थानीय विज्ञहरुलाई आमन्त्रित स्रोत प्रशिकको रुपमा उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ । रैथाने प्रविधि आरन, जाँतो अहिले पनि ग्रामीण समाजमा उपयोगमा आइरेहको पाइन्छ ।

रैथाने प्रविधि आरन र जाँतो

रैथाने प्रविधि र घरेलु सामग्रीको पहिचान गर्न, स्थानीय स्रोतबाट स्थानीय प्रविधिको प्रयोगबाट निर्माण गर्नसकिने सामाग्रीहरु चिन्न र उपयोग गर्न, स्थानीय प्रविधिबाट निर्मित सामग्रीहरुको आवश्यकता र महत्व बताउन, स्थानीय प्रविधिको प्रयोग गरी घरेलु सामग्री निर्माणमा सहभागी हुन सिकारुलाई क्रियाशील गर्न अभ्यासात्मक क्रियाकलापहरुमा विशेष ध्यान दिनु पर्छ । स्थानीय स्तरमा उपलब्ध स्थानीय प्रविधि तथा घरेलु सामग्रीहरुको पहिचान गरी ती सामग्रीहरु सूची तयार गर्न सिकारुलाई सक्षम बनाउन पनि विभिन्न सिकारु केन्द्रित क्रियाकलापहरु सञ्चालन गर्न सकिन्छ । स्थानीय प्रविधिको प्रत्यक्ष अवलोकन एवम् स्थानीय सामग्री निर्माणमा आबश्यक सामग्रीहरुको पहिचान गर्न लगाई सामग्री निर्माणमा सिकारुको संलग्नता, आवश्यकतानुसारको सहजीकरण प्रक्रिया अपनाउन पनि शिक्षकको भुमिका महत्वपूर्ण रहन्छ । स्थानीय प्रविधिको आवश्यकता र महत्वबारे परिचित हुन, सामान्य स्थानीय प्रविधिको प्रयोग गरी बस्तुको उत्पादन गर्ने कार्यमा सहभागी हुन, (डोको, नाम्लो, पिरा, ढाकि, मान्द्रो, डालो, फुर्लुङ) स्थानीय विज्ञहरुसंग छलफल गराउन सकिन्छ । स्थानीय स्रोत साधनको उपयोग गर्न, (फ्याँकिएका प्लाष्टिक, चाउचाउ, विस्कुट, चक्लेटको खोलबाट घरेलु सामग्रीहरुको प्रयोग र उपयोग) स्थानीय प्रविधिको माध्यमबाट स्थानीय सामग्री निर्माण गर्ने सिप सिक्न सिकारुलाई उत्साहित बनाउनुपर्छ । ढिकी, जातो, घट्ट, चर्खा, मोइपार्ने प्रविधि, माछा मार्ने जाल, माछा राख्ने फुर्लुङ, नाम्लो, डोको, सोली, कोको आदिको अवलोकन गराइ ती सामग्रीहरुको संरक्षण गर्न सिकारुलाई के कसरी प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ भन्नेबारेमा पनि शिक्षक गम्भिर हुन जरुरी हुन्छ । दुना,

टपरी लगायतका घरेलु सामाग्रीहरु निर्माण र प्रयोगमा सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्न सके यसबाट पनि हाम्रा रेथाने सिप तथा प्रविधिको जगेर्ना गर्न सकिन्छ ।

दुना टपरी निर्माण

बाँसबाट सिन्का तथा साल, भोर्लाको पातबाट दुना, टपरी बनाउने अभ्यास, प्लाष्टिक, विभिन्न बजारमा किनेर ल्याइएका सामग्रीहरुको खोल आदिबाट र स्थानीय काठ, काँस, खर, पाट आदिबाट घरेलु सामग्री निर्माणको अभ्यास गराइ विक्रि वितरण गर्ने र आर्थिक लाभ लिने कार्यको शुरुवात गरी सिकारुलाई उत्पादसंग जोड्ने कार्यमा सहजीकरण गर्ने विषयमा पनि शिक्षकको भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण हुनेछ ।

स्थानीय दैनिक गतिविधिलाई सरल र सहज बनाउन परम्परादेखि नै स्थानीय स्रोत र साधनको प्रयोग गरी निर्माण गरिएका यन्त्र, उपकरण र काम गर्ने तरीका वा शैलीलाई स्थानीय प्रविधि भनिन्छ । स्थानीय प्रविधि आफैमा रैथाने प्रविधिहरु पनि हुन् जसबाट हाम्रो समाजको इतिहास, संस्कृति, रहनसहन र दैनिकी बुझ्न सकिन्छ । स्थानीय जनताले आफ्नो दैनिक जीवनलाई सहज बनाउन प्राचिन समयदेखि नै थुप्रै परम्परागत प्रविधिहरु प्रयोग गर्दै आएको पाइन्छ । आधुनिक औद्योगिक युगमा यसरी प्रयोग हुँदै आएका कतिपय प्रविधि लोप समेत भैसकेका छन् भने केही अहिले पनि हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रयोगमा आइरहेको देखिन्छ । केही स्थानीय प्रविधिको परिचय यहाँ प्रस्तुत गरिन्छ ।

क) पानी घट्टः पानीले चल्ने वा पानीको प्रयोग गरी घुमाइने यन्त्रलाई पानी घट्ट भनिन्छ । पानीघट्ट प्राचिन कालदेखि नै प्रयोगमा ल्याइएको स्थानीय यन्त्र हो । रैथाने प्रविधि पनि हो । यसलाई एसिया माइनरमा ७१ इसा पूर्व नै प्रयोगमा ल्याइएको मानिन्छ । पानीघट्टलाई मकै, कोदो, गहुँ, फापर, चामल जस्ता खाद्य पदार्थ पिध्न (पिस्न) का लागि प्रयोग गरिन्छ । घट्ट पानीबाट चल्ने घरेलु यन्त्र हो । बगिरहेको पानीलाई एउटा अग्लो ठाडो पारेर राखिएको डुँडबाट खसाली त्यही पानीको बल (जोड) ले घुम्न सक्ने गरी काठको मदानी राखिएको हुन्छ। काठको मदानीलाई छेडी माथि फलामको हतौडा आकारको मानीमा बाटुलो ढुङ्गाको घट्ट अड्काइएको हुन्छ । डुँडबाट जोडले झरेको पानीको फोर्सले मदानीका पोहोरा हिर्काउँदा मदानी घुमेसँगै घट्ट पनि घुम्न थाल्छ र अन्न पिँध्ने गर्दछ।

रैथाने पानी घट्ट

अन्न निरन्तर घट्टमा झारिरहनका लागि घट्ट माथि सोली राखिएको हुन्छ । सोलीबाट सानो डुँड जस्तो घोचो अन्न ठीक घट्टको प्वालमा झर्ने गरी मिलाइएको हुन्छ । अन्न निरन्तर झरिरहनका लागि सोलीमा र घुमिरहेको घट्टमा सम्पर्क गर्नको लागि काठको चरा आकारको एउटा टुक्रा जोडिएको हुन्छ । घुमिरहेको घट्टमा चरा आकारको उक्त काठको टुक्रा निरन्तर उफ्रिरहदा त्यसले सोलीमा कम्पन भइ निरन्तर अन्न घट्टमा थोरथोरै खसिरहन्छ र घट्टले अन्न पिँधिरहन्छ ।पानीघट्ट आजकाल पनि गाउँघरमा देख्न सकिन्छ । पानीघट्टमा पिँधेको अन्नबाट बनाइएका परिकार असाध्यै स्वादिलो र शुद्ध समेत हुने गर्दछ ।पानीघट्ट संचालन गर्ने व्यक्तिलाई घटेरो भनिन्छ । स्थानीय जनताले घट्टमा पिस्न ल्याएको अन्न मध्ये निश्चित प्रतिशत अन्नबाट घटेरोले जीवन निर्वाह समेत गर्ने गर्दछ। कतिपय अवस्थामा अन्नको साटो पैसा समेत लिने गरेको पाइन्छ ।

ख) कोलः ग्रामीण समाजमा उखु, तोरी, अमिलो पेल्नका लागि प्रयोग गरिने काठबाट बनाइएको यन्त्रलाई कोल भनिन्छ । मिलहरुको प्रयोगले आजकल यस्ता कोलहरु विस्थापित हुँदै गएका छन् तथापी आजभन्दा २५/३० वर्ष अगाडिसम्म गाउँघरमा तोरी, उखु वा अमिलो पेल्नका लागि कोलहरुको नै प्रयोग हुने गरेको थियो । यस्तो कोल गाउँको बीचमा स्थापना गरिन्थ्यो । स्थानीय जनताले आवश्यकता अनुसार यसको प्रयोग गर्दथे । कोल बाउनका लागि एउटा काठको मुडोलाई गोलाकार प्वाल पारी त्यसमाथि स्वतन्त्र रुपले घुम्नसक्ने गरी अत्यन्त गऱ्हौं काठको गोलियालाई अड्काइन्थ्यो । काठको तल्लो भाग र टुप्पोलाई (त्रिभुज) आकारमा काठहरुद्वारा जोडिन्थ्यो । तल्लो भागमा लामो काठ राखि मुढालाई चारैतर्फ घुमाउन सक्ने गरि मानिसहरु वा जनावरको प्रयोग गरि घुमाइन्थ्यो । मुढो अड्याइएको गोलाकार प्वालमा उखु, निबुवा वा तोरी राखी मुढो चारैतर्फ घुमाउँदा मुढाले किचेर उखु वा निबुवाको रस तल राखेको भाँडामा जम्मा हुँदै जान्छ ।

तेल पेल्ने कोल

ग) ढिकीः ढिकी धान, चामल वा अन्न कुट्नका लागि प्रयोग गरिने साधारण प्रकारको घरेलु यन्त्र हो । नेपाल र भारतका ग्रामीण इलाकामा आजकल पनि ढिकी प्रयोग भइरहेको पाइन्छ । एउटा चार पाटे आयातबार काठको मुढालाई ढिकीको रुपमा प्रयोग गरिन्छ । ढिकी दुवै खुट्टाको प्रयोग गरी चलाइने प्रथम श्रोणीको उत्तोलक हो । चारपाटे गोलो/आयतकार गऱ्हौं काठको मुठालाई खुट्टा प्रयोग गर्ने तर्फको साइडमा पेटमा प्वाल पारी दुईवटा ठाडो पारी ठड्याइएका काठका खाँवोमा आग्लोद्वारा अड्याइन्छ । अर्को साइडको टुप्पा तर्फको भागमा छेडी फलामका काँटी वा गट्टी गाडिएको मुङ्ग्रो जोडिन्छ जसलाई मुसल भनिन्छ । पुच्छर तर्फको भागमा खुट्टाले बल लगाउँदा मुङ्ग्रो सहित चारपाटे काठको मुढा उचालिन्छ । छोडिदिँदा जोडले बजारिन्छ ।

ढिकी

निरन्तर बजारिने स्थानका काठ का ढुङ्गाको गोलो प्वाल बनाइन्छ; जसलाई ओखल भनिन्छ । खुट्टाले थिची छोड्दा उक्त मुङ्ग्रो निरन्तर उक्त ओखलमा परिरहन्छ । अव ओखलमा पर्ने गरी धान वा अन्न राख्दा मुङ्ग्रामा भएका फलामका काँटीहरुका कारण धान कुटिन्छ ।

माथि उल्लेख गरिएका रैथाने प्रविधिका अतिरिक्त मोइपार्ने प्रविधि, धागो कात्ने चर्खा, जनाइ बनाउने चर्खा, गुन्द्री बुन्ने तान, आरन, माटोको भाडा बनाउने चर्खा, जाल बुन्ने सिप, हलो बनाउने तथा जोत्ने प्रविधि, दाइँ गर्ने तरिका आदि विभिन्न रैथाने सिप र प्रविधिहरुको खोजी गरी परियोजनामा आधारित तथा STEAM based learning activities सञ्चालन गर्न सकिन्छ । स्थानीय बाध्यबाधन, गीत, संगीत, नृत्यहरुको बारेमा खोज अनुसन्धान गर्ने र प्रतिवेदन पेस गर्ने कार्यमा सिकारुलाई ब्यक्तिगत तथा सामुहिक जिम्मेवारी दिनुपर्ने हुन्छ ।

पञ्चेबाजा

पेसा ब्यावसाय, सीप र प्रविधि थिम अन्तर्गत उल्लेख गरिएका विभिन्न उपथिमहरुमा उल्लिखित विषयवस्तुहरुलाई शिक्षण सिकाइ गर्दा शिक्षकले कक्षागत सिकाइ सक्षमता, विषयवस्तुको प्रकृति, सिकारुको पृष्ठभूमी, कक्षा, विद्यमान परिस्थिति आदिको आधारमा क्षेत्रभ्रमण, अवलोकन, परियोजना कार्य, एकीकृत शिक्षण योजना, स्रोत शिक्षकद्धारा सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन, STEAM Pedagogy मार्फत विषयवस्तुको प्रस्तुति, सामुदायिक कार्य जस्ता सिकाइ सहजीकरणका विधि तथा पद्धतिलाई उपयोगमा ल्याउनुपर्ने हुन्छ । मूलतः कमलामाई नगरपालिका र सिन्धुली जिल्लाका अन्य पालिकाहरुमा अवलम्बन गरिएका पेसा, ब्यावसाय अन्तर्गत अन्नबाली तथा फलफुल खेती, जडिबुटि खेती, पशुपन्छी पालन, अर्ग्यानिक कृषि खेती, सहकारीमा आधारित सामुहिक खेती, च्याउ खेती, केरा तथा अन्य खेती, साना तथा घरेलु उद्योग आदि सम्बन्धमा विभिन्न फारामहरुको अवस्था अध्ययन गराएर पनि शिक्षण सिकाइ गर्न सकिन्छ । यस एकाइ (थिम) को मुख्य उद्देश्य भने कै सिकारुलाई स्थानीय पेसा, ब्यावसाय, सिप र प्रविधिसंग परिचित गर्दै

उद्यमशीलतातर्फ अग्रसर गराउने र उत्पादनमूलक कार्यमा क्रियाशील बनाउने भएकोले सोही अनुसार सिकाइ क्रियाकलाप योजना निर्माण र त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा शिक्षकले विशेष ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ । विभिन्न स्थानीय बाजा, गीत, संगीत, बाध्यबाधन, भाका, नृत्य सम्बन्धमा पनि खोजी गर्ने, बुझ्ने, संरक्षण गर्ने जस्ता कार्यमा सिकारुलाई क्रियाशील बनाउन शिक्षकले थप पहल गर्न आवश्यक हुन्छ । स्थानीय बाध्यबाधनलाई STEAM सन्दर्भमा बुझ्ने बुझाउने कुरामा सहजिकरण गर्न सहयोग गर्नुपर्ने हुन्छ ।

- **पर्यटक तान्दै जराबुटा कला संग्राहलय** *(ई.साझामा प्रकाशित समचारको सम्पादित अंश)*

कमलामाई नगरपालिका वडा नं ५ ढकाल गाउँ निवासी विश्वम्भर लामिछानेले जराबुटाबाट आकर्षक कला निर्माण गरी एउटा कला संग्रालय नै विकास गरेका छन् । उनले यसो गर्न थालेको २०४८ सालदेखि हो । वि.सं.२०४८ सालमा आफ्नो घरतिर मोटर बाटो खन्दा भेटिएको जरालाई उनले जरायोको सिङ जस्तै देखे । त्यसलाई घरमा लगेर काँटछाँट र रंग रोगन गरी जरायोको सिङ जस्तै आकृति दिए । उनको यो नै पहिलो कला थियो । उनले कला निर्माणलाई निरन्तरता भने ०५७/०५८ बाट दिए । जर्बुट्टा कला निर्माण गर्दागर्दै उनले ३ सय बढी कला बनाईसकेका छन । अहिले उनको कला संग्राहलय कुनै सरकारी लगानीमा बनेको कलालय भन्दा कम छैन ।

जराबुटा कला संग्रालय

उनी भन्छन, द्वन्द्वको बेला वकालतमा मन्दी आयो, कमाई भएन, श्रीमती जीको शिक्षकको जागिरको पैसा लगानी गर्दै त्यो समय सदुपयोग गरेर कला बनाएँ । 'उनले कमाएको पैसाले रङ, किन्थें, औजार किन्थें' उनी सम्झन्छन । भन्छन - 'अहिलेसम्म कलालाई निरन्तरता दिदैं आएको छु ।' दिनभर वकालतका लागि अदालत जान्छन् उनी । साँझ विहान जरा खोजेर कला बनाउँछन । उनकी श्रीमती प्रसिद्धा शर्मा पनि उनलाई साथ दिन्छिन ।लामिछानेले कमलामाई नगरपालिका वडा नं ५, ढकालगाउँमा

रहेको आफ्नै २ तलाको काठको घरमा संग्राहलय स्थापना गरेका छन । एउटा व्यक्तिको मेहनतले बनेको उक्त कलाघर यतिबेला पर्यटकको गन्तव्य बनेको छ । इतिहास, कला, साहित्य, संगीत होस वा अन्य जे सुकैको बारेमा थाहा पाउन उनको कला महत्वपूर्ण छ । कलाकार लामिछानेका अनुसार यस संग्राहलयभित्र ७ दिनदेखि ६ महिनासम्म लगाएर बनाइएका कलाहरू राखिएका छन् । तर,ती कुनै पनि एक-अर्काको आकृतिसँग मेल खाँदैनन, फरक फरक स्वरूपका छन् ।

उनका अनुसार जर्बुटा कला संग्राहलयको ३७ देशका २० लाख भन्दा बढि पर्यटकहरुले अवलोकन गरिसकेका छन । जिल्लामा आउने आन्तरिक तथा वाह्य पर्यटकहरुले सिन्धुली गढीलाई जति महत्वपूर्ण ठान्छन् उनको कला संग्राहलयलाई पनि त्यति नै महत्व दिएर हेर्न जान्छन । अझ शैक्षिक अवलोकनको मुख्य थलो नै बनिरहेको छ यो कला संग्राहलय । कला बिक्री नगर्ने र मरणोपरान्त राष्ट्रलाई उपहार दिने घोषणा गरेका उनले यस्ता कला दोहोऱ्याएर बनाउन नसकिने बताए । उनले हालसम्म कला न कसैलाई उपहार दिएका छन न बेचेका नै छन ।

○ **जर्बुट्टा कलाको विशेषता**

यो कला दाउराको रूपमा समेत काम नलाग्ने खालका फालिएका रूखका जराबाट निर्माण गरिन्छ । यो कला अन्य कलाभन्दा पृथक पनि छ । अन्य कलाजस्तो यो कलामा आफुले चाहेको आकृति दिन सकिन्न तर जराले कस्तो आकृति दिन्छ त्यस्तै कला बनाउनुपर्छ । जसका कारण एउटै कला बनाउन सकिने जरा पाउन गाह्रो छ ।देशको आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिकदेखि लिएर मानवीय पीडा, व्यथा, वेदना, रोदन, क्रन्दन, चित्कार, खुसी, हर्ष, विकृति, विसङ्गति, राष्ट्रिय, अन्तराष्ट्रिय घटनाक्रमलाई उतार्न सकिन्छ तर जराको आकृति भेट्टाउन गाह्रो हुन्छ ।कलाको स्ट्यान्ड बाहेक अरू ठाउँ जोड्ने, गाँस्ने, टाँस्ने कार्य गरिदैन । यो कला तयार पार्दा काष्ठकलाका सिकर्मीहरूले झैं कुँद्ने, खोप्ने, बुट्टा काट्नेजस्ता कार्य कम मात्रामा गरिन्छ । रूखका जराको प्राकृतिक आकृतिमै के कस्तो बनोट लिएर आएको छ, त्यसलाई नबिगारी कलात्मक स्वरूप दिइन्छ । कलालाई आकर्षक बनाउन फर्निचरमा प्रयोग गरिने रङ-रोगनहरू चप्रा, इस्प्रिट लगाएतको प्रयोग गरिन्छ तर प्राकृतिक रङलाई भने ध्यान दिइन्छ । यो कला जतिवटा बनाए पनि भिन्नभिन्न आकृतिमा निर्माण हुन्छन ।***(साभारः ई साझा नेपाल अनलाइन प्रत्रिकामा प्रकाशित फ्रेवुरी २५, २०१९ मा प्रकाशित लेख)***

○ **कलाघर**

कला संस्कृतिको जगेर्ना, विकास र संरक्षण गर्ने उद्देश्यले कमलामाई नगरपालिका वाड नं ३ चपौलीमा सुमन आइडुको नेतृत्वमा कलाघर स्थापना भएको छ । यस कला घरले कला संरक्षणमा विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमहरुको सञ्चालन गर्दै आएको छ । लोक गीत तथा लोक बाजा संकलन र संरक्षण, खैंजेडी भजन कार्यक्रम प्रस्तुति, विभिन्न रैथाने कलाहरुका खोज अनुसन्धान तथा प्रचारप्रसार जस्ता कार्यक्रमहरु पनि कलाघरमार्फत सञ्चालन हुदै आएको छ । विभिन्न दातृ संघसंस्था, स्थानीय सरसहयोग एवम् नगरपालिकाको सहयोगमा स्थापना गरिएको कलाघरले स्थानीय मौलिक कला, संस्कृतिको जगेर्ना र संरक्षण तथा प्रचारप्रसारमा उल्लेख्य भूमिका निर्वाह गर्दै आएको छ ।

र

कमलामाई नगरपालिकामा रहेको जर्बुटा कला संग्राहलय तथा कलाघर, यी र यस्तै स्थानीय स्तरमा निर्माण, विकास र संरक्षण गरि राखिएका विभिन्न कलाहरुको अध्ययन, अवलोकन, खोज अनुसन्धान, परियोजानामा आधारित सिकाइ आदि माध्यमले खोजी गर्न सिकारुलाई उत्साहित बनाउनतर्फ पनि हाम्रो समुचित ध्यान जानुपर्दछ । स्थानीय स्तरमा यी र यस्ता अन्य, कला, संस्कृति, गीत, संगीत, बाजा, नृत्य, भाका, शैली आदिको खोजी गर्न, संरक्षण गर्न, प्रचारप्रसार गर्न सिकारुलाई क्रियाशील बनाउनुपर्ने हुन्छ । यसका लागि शिक्षकको मार्गनिर्देशन र उपयुक्त राय सल्लाह अत्यन्त महत्वपूर्ण रहन्छ । यस्ता कला, संस्कृति, भाका एवम् स्थानीय पहिचान बोकेका विभिन्न पक्षहरुको संरक्षण र विकासमा स्थानीय सरकारको भूमिका महत्वपूर्ण हुने भएकोले स्थानीय सरकारसंगको सहकार्यमा विद्यालयमा पनि रैथाने सिप, प्रविधि, कला, गीत, संगीत, स्थानीय बाजाहरु संरक्षण गर्ने अभियानको रुपमा विद्यालयमा नै यस्ता संग्राहलयको स्थापना गर्न सकिनेतर्फ पनि ध्यान दिन आवश्यक देखिन्छ ।
जर्वुटा कलाबाट निर्माण गरिएका कलाहरु तथा कला घरले स्थानीय गीत, संगीत, बाद्यबाधन संरक्षण

विकासमा गरेका विभिन्न कार्यहरुको विश्लेषण गरी आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्न तथा प्रतिवेदन लेखन कार्यमार्फत कला संस्कृति संरक्षणमा क्रियाशील हुन सिकारुलाई आवश्यक निर्देशन दिनु शिक्षकको दायित्व हुन आउँछ । स्थानीय बाद्यबाधन (बाजा) हरुलाई विज्ञान, टेक्नोलोजी, इन्जिनियरिंग, कला र गणित (STEAM) मा बुझ्ने तथा STEAM पहिचान गर्ने सन्दर्भमा पनि शिक्षकले सिकारुलाई सहयोग गर्नुपर्दछ ।

३. ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, धार्मिक र पर्यटकीय सम्पदा

➢ **सिन्धुलीगढी**

सिन्धुली जिल्लाको प्राकृतिक स्वरुपको निर्धारणमा सिवालिक क्षेत्र र महाभारत क्षेत्रको महत्वपूर्ण योगदान छ । यस जिल्लाको पूर्वदेखि पश्चिमसम्म करिव करिव ९७ किलोमिटरको लम्बाईमा यी दूई पर्वतहरु तेर्सिएका छन् । प्राचिन मानवजातिको सवैभन्दा बढी समयको वसोवास यही सिवालिक क्षेत्रमा भएको कुरा मानव विकासको अध्ययन र उत्खननहरुले प्रमाणित गरिसकेको छ । महोत्तरी जिल्लाको पाटुमा १ करोड १० लाखवर्ष पुरानो रामापिथेकसको अवशेष पाइएको छ भने रुपन्देहीको बुटवलमा पनि यही जातको मानव अवशेष पाइएको छ । प्राचिन मानवजातिको अवशेष नेपालमा सिवालिक क्षेत्रभन्दा अन्यत्र अत्यन्त न्यूनमात्र पाइएको छ र विभिन्न अनुसंधानहरुले सिवालिक क्षेत्रभन्दा अन्यत्र १ करोड १० लाखवर्षभन्दा पुरानो मानवजातिको वसोबास नभएको कुरा पुष्टि समेत गरिसकेका छन् । सिन्धुली जिल्लामा सिवालिक क्षेत्र पनि परेकोले यहाँको पुरातात्विक तथा ऐतिहासिक वैभव पनि अपार छ तर यसको लागि सम्बद्ध निकायको चासो, लगानी तथा अन्य पक्षहरुको अध्ययन गर्ने वानीको अभावले यहाँको वैभवतालाई प्रमाणित गर्न अप्ठयारो परिरहेको प्रतीत हुन्छ ।

जहाँ मानव वस्तिको पुरानो इतिहास छ त्यहाँ राजनीतिक, सांस्कृतिक अस्तित्वको वैभवतापनि हुन्छ । वास्तवमा सिन्धुलीको ऐतिहासिक अस्तित्व विदेह राज्यसँग जोडिएको कुरा ***यज्ञवल्क्यस्मृतिग्रन्थमा*** छ । यज्ञवल्क्य स्मृतिग्रन्थमा सिन्धुलीलाई याज्ञवल्क्यले तपस्या गरेको स्थानभनेर मानिएको छ । इतिहासका विभिन्न कालखण्डहरुमा राजा माहाराजाका शासन, हस्तक्षेप, आक्रमण, प्रत्याक्रमणमा सिन्धुलीको ऐतिहासि गढी पनि अछुतो रहेको छैन । यही प्रमाणिक दस्तावेजहरु हुन् वा जनश्रुतिहरु हुन् यिनीहरु नै खासमा सिन्धुलीको ऐतिहासिक वैभव हो ।

- **सिन्धुलीगढीको भौगोलिक अवस्था**

सिन्धुलीगढी किल्ला सिन्धुली जिल्ला सदरमुकाम सिन्धुलीमाढी बजारबाट २० कि.मी. उत्तरपूर्वमा अवस्थित छ । हाल यो किल्ला कमलामाई नगरपालिकामा अवस्थित छ । यस किल्लाको दक्षिण र पश्चिममा कमलामाई नगरपालिकाको वडा नम्बर २, पूर्वमा गोलञ्जोर गाउँपालिका र उत्तरमा कमलामाई नगरपालिकाको वडा नम्बर ३ रहेको छ । सिन्धुलीगढी किल्ला २७.२८०६ डिग्री उत्तरी अक्षांश र ८५.९५५०१ डिग्री पूर्वी देशान्तर अवस्थित छ । सिन्धुलीगढी किल्ला समुद्र सतहबाट ४ हजार

६ सय ४८ फिट उचाइमा रहेको छ। सिन्धुलीगढी किल्ला उपोष्ण कटिवैधीय हावापानीको क्षेत्रमा पर्दछ। यो हावापानीको क्षेत्र उष्ण र समशितोष्ण हावापानी बीचको क्षेत्र हो । यो हावापानीको औसत तापकम २० डिग्री देखि ३५ डिग्री सेन्टिग्रेडसम्म हुन्छ भने न्युनतम तापक्रम ५डिग्री सेन्टिग्रेडसम्म हुन्छ। सिन्धुलीगढी किल्लामा पनि मंसिरदेखि फागुनसम्मको जाडो बढी हुन्छ । यस अवधिमा यस क्षेत्रमा कुहिरो लाग्ने र सुख्खा हावा चल्ने गर्दछ।

सिन्धुलीगढी प्रवेशद्वार

सिन्धुलीगढी किल्ला आसपास पतझर सदावहार वनजङ्गल रहेको छ । चिलाउने, ओखर, उत्तिस यस क्षेत्रमा पाइने प्रमुख विरुवाहरु हुन् । नेपालको राष्ट्रिय फूल लालीगुराँस पनि यहाँ पाइन्छ । सिन्धुलीगढी किल्ला रहेको क्षेत्रलाई सिन्धुलीगढी क्षेत्र भनेर चिनिन्छ । हाल वि.पी. राजमार्गले यसलाई छोएको कारण सिन्धुलीगढी किल्ला पुग्न यातायातको दृष्टिकोणले सहज बनेको छ । यहाँ प्रशस्त पर्यटकीय सम्भावना पनि रहेको छ ।

ऐतिहासिक सिन्धुलीगढी दरबजार

- **सिन्धुलीको प्राग ऐतिहासिक अस्तित्व**

प्राचिनकालमा धर्मपालका संन्तानतथा नेपालका राजा सुधन्वा सीताको स्वम्यंवर हेर्न जनकपुर गएकावखत राजा शिरध्वज जनकका भाई कुशध्वज जनकसँग खटपट भएपछि सुधन्वा स्वयंवर छोडि हिडे । राजा शिरध्व जजनकले उनलाई ससम्मान आमन्त्रण गरेर स्वयंवरमा ल्याउ अनिमात्र म स्वयंवरको काम अगाडि बढाउँछु भनेपछि कुशध्वज जनक सुधन्वालाई अनुनय विनय गर्दै पछि लागे तर सुधन्वा फर्केनन् । दिनहरु विते तर सुधन्वा फर्किन नमानेपछि आत्मग्लानी र पश्चतापले कुशध्वज जनकले रोशी र कौशिका नदीको संगम स्थलमा देहत्याग गरे । पछि यी कुशध्वज जनकले देहत्याग

गरेको स्थानमा स्थापना भएको मन्दिर नै हालको कुशेश्वर महादेव हो ।[१] यस तथ्यलाई आधार मान्दा प्राग ऐतिहासिक कालमा पनि विदेह राजधानीबाट नेपालमण्डल प्रवेश गर्ने चलन चल्तिको बाटो सिन्धुली भएरै गुज्रने कुरा जानकारी हुन आउँछ । विदेह राज्यमा राजा जनकको दरवारमा दार्शनिक याज्ञबल्क्यको नाम अग्रणी थियो । यिनले तत्कालिन विदेह राज्य अन्तर्गतका सिन्धुलीमा तपस्या गरेका थिए । [२]

- **सिन्धुलीको उत्तर आधुनिककालिन अस्तित्व**

सिन्धुली जिल्लाको कमला, मरिण तथा चँदाहा खोलाको नदी तटीय क्षेत्रहरु प्राचिनकालदेखि नै मानव वस्ति तथा सभ्यताले परिपूर्ण भएको प्रमाण यी क्षेत्रसँग सम्बन्धित इतिहास तथा यहाँ भएका प्राचिन मठमन्दिर तथा ब्याप्त जनश्रुतिहरुले जानकारी गराउँदछ ।

वि.सं. १३८१ मा सिमरौनगढबाट राज्यच्यूत भएका कर्णाट बंशी राजा हरिहर सिँह देव पनि सिन्धुलीको तीनपाटन, दोलखाहुँदै उपत्यका पस्ने यात्रामा थिए । दुर्भाग्यबस् वि.सं. १३८२ माघमा उनी सिन्धुली माढी भन्दा करिव ६ कोस परको दक्षिण-पूर्वी स्थानमा अवस्थित सुन्दर वस्ती तीनपाटनमा विते तर उनकी श्रीमती देवल देवी, मन्त्रि चण्डेश्वर र राजकुमार जगतसिं उपत्याकासम्म पुगी लिच्छिवी कालको राजपाठ हत्याउन समेत सक्षम भए । यिनले पनि दोलखासम्म पुग्न सिन्धुलीको बाटो प्रयोग गरेका थिए ।[३] कान्तिपुरे राजा शिवसिं मल्लले वि.सं. १६५५ ताका कान्तिपुर राज्यलाई सिन्धुलीसम्म फैलाएका थिए ।[४]यसै समयमा यिनले सिन्धुलीको कमलामाई मन्दिरमा एउटा चाँदीको कमलको फुलपनि चढाएका थिए भन्ने भनाइ रहेको पाइन्छ । यो चाँदीको कमलको फुल र यसमा अंकित विक्रमाब्द अझैपनि सिन्धुली जिल्ला सदरमुकाम स्थित राष्ट्रिय वाणिज्य बैंकमा छ ।

वि.सं. १७३८ मा सिन्धुली मकवानपुर राज्य अन्तर्गत राजा माणिक सेनको राज्य मातहत थियो । यसै समयमा कमला नदीभन्दा पूर्वको भाग मान्धाता सेनको राज्य थियो । माणिक सेन र मान्धाता सेन विच राज्यको भागबण्डामा किचलो उत्पन्न भइरहेको बखत कान्तिपुरे राजा पार्थिवेन्द्र मल्लले सिन्धुली गढीलाई आफ्नो अधिनमा पारे । यस समयको सिलालेख तलेजु भवानी मन्दिरको सामुन्नेमा अहिले पनि छ । यस सिलालेखमा भनिएको छ ***अशल योद्धाहरुद्वारा पाहाडको टुप्पोमा रहेको, जानगारो, पहिलेका राजाहरुले महत्व नबुझेको सिन्धुली दुर्ग खोसेर लिनु भयो*** ।[५] मान्धाता सेनको मृत्यू पश्चात मोरङ र विजयपुरका राजा विधाता इन्द्र सेनले झगडालाई अझ तिब्र बनाउन थाले । उनले कान्तिपुरे राजाको सहयोग लिएर एक मकवानपुर बनाउने रणनीति लिएका थिए । यसै सिलसिलामा राजा विधाता इन्द्र सेनले भेटघाटका लागि कान्तिपुरे भारदारहरुलाई सिन्धुलीमा आमन्त्रण गरेका थिए र सोहीअनुरुपवि.सं. १७४६ को फाल्गुण महिनामाकान्तिपुरे भारदारहरु सिन्धुली आएका थिए । यसैगरी वि.सं. १७४८ असोजमा मोरङ र विजयपुरका तत्कालिन बादशाह विधाता इन्द्र सेन कान्तिपुर गई राजा भुपालेन्द्र मल्लसँग बृहद मकवानपुरको लागि सैनिक सहयोगको लागि भेट गरेका थिए । यी सोह्रौ सताब्दीताका भएका कुटनीतिक यात्रामा पनिसिन्धुलीको भूमि प्रयोग भएको थियो ।[६]

- **सिन्धुलीको आधुनिक गौरवपूर्ण इतिहास**
  - *हरिहरपुर गढीमा राजा दिग्बन्धन सेनको पक्राउ*

राजा दिग्बन्धन सेन मकवानपुर राज्यका अन्तिम राजा थिए । यिनी राजा हेमकर्ण सेनका छोरा थिए । गोर्खाका राजा पृथ्वीनारायण शाह दीग्बन्धन सेनका वहिनी ज्वाँई थिए । समान उमेरका दिग्बन्धन सेनलाई बहिनी ज्वाँई पृथ्वी नारायण शाहले आफ्नी साख्खै बहिनी इन्द्रकुमारीको डोला नबुझेर मकवानपुर राजाको मानमर्दन गरेको कुरामा भित्रभित्रै प्रतिशोधको भावना पालेर वसिरहेका थिए । राजा हेमकर्ण सेनको मृत्यू पश्चात दिग्वन्धन सेन वि.सं.१८१६ मा मकवानपुर राज्यको राजा भए । दिग्वन्धन सेनको राज्य प्रशासन ३ वर्षसम्म गोर्खालीको सम्भावित आक्रमणको ब्यवस्थापन गर्ने रणनीति तयार गर्दै बितेको थियो । यसै विचमा बंगालका सुल्तानले आबश्यक परेको बखतमा सहयोग दिन तयार भएको मानसिकतामा बंगाल नवाबलाई राजी वनाए । तर वि.सं. १८१९ को भाद्र १९ गते गोर्खाली विरहरुले अकस्मात नै आक्रमण गरिदिए । आक्रमणबाट पराजित भई राजा दिग्बन्धन सेन मन्त्री कनक सिं वानियाँ सहित सपरिबार भागेर हरिहरपुरगढीमा लुक्नपुगे । करिव एक महिना पछि गोर्खालीहरुले यी सवैलाई हरिहरपुर गढीमा नै पक्राउ गरे । यस पक्राउबाट उम्कन सफल भएका राजा दिग्बन्धन सेन र मंन्त्री कनकसिं बानियाले बंगालका तत्कालिन शासक मिरकासिमसँग पूर्व वचन पुरा गर्न सैन्य सहयोग मागे । यता मिरकासिमले पनितुरुन्तै २००० जति फौजलाई गुरगिन खाँको (यिनी आर्मेनियाका ग्रेगरी खाँ हुन्) कमाण्डमा मकवानपुरको सहयोगार्थ पठाए । तर ढडुवाबासमा गोर्खालीहरुले यो सेनालाई एक्कासी आक्रमण गरिदिँदा बंगाली सेनाको नराम्रो क्षति भयो र मकवानपुर सदाको लागि नेपाल राज्यमा गाभियो । सेन राजपरिवार सवै गोरखामा वन्दि भए ।

- **सिन्धुलीगढीको युद्ध (नेपालको तर्फबाट गरिने ब्याख्या)**

भारतवर्षमा तत्कालिन समयमा इस्ट इण्डिया कम्पनीले उत्तर-भारतको वंगाललाई अपार साधन र श्रोतको केन्द्र मानेर आँखा गाडिरहेको थियो । जसको छिमेकमा हाम्रो टुक्रा टुक्रा भएको सानो राज्य नेपाल पनि पर्दथ्यो । अंग्रेजको कुत्सित आसयलाई बंगालका तत्कालिन शासक मिरकासिम, अवधका नवाव तथा मुगल सम्राट मिलेर करीव ६० हजार फौजी दस्ताको सहयोगबाट धुलो चटाउने उद्देश्यले यूद्धारम्भ गरे । उता कम्पनीले ७०७२ जना फौजको सहयोगले २२ अक्टोबर १७६४ मा भारतको बक्सार भन्ने स्थानमा त्यो घमासान यूद्धको डटेर प्रतिकार गऱ्यो । अन्तत्वोगत्वा कम्पनी तर्फकै जित भयो । बक्सारको यूद्धमा भएको भारतीयहरुको मोर्चाको हारले भारतको भविष्य र सार्वभौम सत्तालाई अंग्रेजको पोल्टामा राखिदियो । यो पराजयले एकातिर २० औं शताब्दीको मध्यसम्म भारतलाई अंग्रेजको गुलाम भएर वस्नुपर्ने भाग्य यहि यूद्धमा भएको हारले कोरी दियो भने अर्कोतर्फ अंग्रेजहरुमा यो विजयले मात लाग्न थाल्यो ।

यता पृथ्वीनारायण शाह नेपाल एकिकरणको अभियानलाई सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्दै आइरहेका थिए । उनले दुई शक्तिशाली राज्यहरु मकवानपुर र कीर्तिपुरलाई क्रमशःवि.सं. १८१९ र वि.सं. १८२३ मा पराजित गरी गोर्खा राज्यमा गाभे पछि निश्चय नै कान्तिपुरलाई दख्खल गर्नुपर्ने वाध्यता आइसकेको थियो । यस अवस्थामा उल्टै तत्कालिन कान्तिपुरे राजा जयप्रकाश मल्लले तत्कालिन वंगालका गभर्नरसँग फकिर रामदास र उमदा (मुसलमान ब्यापारी) लाई दूतबनाई सहयोगको याचना गरे ।

भारतमा बक्सारको विजयमदमा मस्त भएको अंग्रेजको आँखा स्वभाविक रुपले वंगाल नजिकैको सानो तथ ाप्राकृतिक स्रोतको विपुलता भएको देश नेपालतर्फ गाडिन थालेको थियो । जयप्रका शमल्लले गोर्खा विरुद्ध लडन आवश्यक पर्ने सैनिक सहयोगको लागि गरेको याचनाले इस्ट इन्डिया कम्पनी अन्तर्गत वंगालका तत्कालिन गभर्नर ह्यारी वेरेल्स्टलाई "के खोज्छस् काना आँखो" भनेजस्तै भयो । ह्यारीले जयप्रकाश मल्लाका दुईजना दूतहरुसँग कान्तिपुरको अवस्थिति मागे । फकिर रामदास र उमदाले गभर्नर ह्यारीलाई दिएको कान्तिपुर र गोर्खा सम्बन्धी सूचना यस प्रकार थिए-

- गोर्खासँग कुल ५००० लडाकु सैनिकहरु छन् । जसमध्ये २००० जना नेपाल खाल्डोमा छन् ।
- पटनादेखि पनौतीसम्म ९६ कोस छ र यो ११ वटा विसौनीमा पुराहुन्छ ।[७]

यी सवै सूचना तथा फेहरिस्त र सामान्य छलफल पश्चातग भर्नर ह्यारी वेरेल्स्टले कान्तिपुरका राजाको सहयोग याचनालाई स्वीकृति प्रदान गरे र कलकत्ताबाट कप्तान किनलोकको नेतृत्वमा कम्पनीतर्फका र भारतीय तर्फका गरी करिव २४०० सेनाहरु १८ कम्पनीमा विभाजित भई काठमाण्डौ तर्फ चल्यो ।

सिन्धुली गढीमा भएको युद्धको काल्पनिक परिदृष्य

वास्तवमा सिन्धुली गढीको युद्ध गोर्खालीको लागि *जीवन की मरणको* यूद्व थियो । त्यसैले पृथ्वीनारायण शाहले यस यूद्वमा चुनिएका र विश्वासी सेना नायकहरु पठाएका थिए । किर्तिपुर जिताउने श्रीहर्ष पन्त र मकवानपुर जिताउने काजी बंशराज पाण्डे (जो कालु पाण्डेका साखै छोरा थिए) लाई दक्षिणी मोहडा तर्फको आरम्भकै दुर्ग पौवा गढीमा तैनाथ गरिएको थियो । पौवागढी, सिन्धुलीगढी क्षेत्रको सवैभन्दा संवेदनशील स्थानमा अवस्थित छ । यसैगरी सिकारी अफिसर वंशु गुरुङ्ग र खजान्ची विरभद्र उपाध्याय

माथिको दुर्ग ठूलो गढीमा तैनाथी थिए । यस यूद्धमा गोर्खालीहरुले आफ्नो बहादुरी र साहस देखाए । किनलक नेतृत्वको कम्पनी सेनाको नराम्रोसँग पराजयभयो । १६०० कम्पनी सेनाहरु यस यूद्धमा मारिए भने कप्तान किनलक सहितबचेका ८०० सेनाहरु रौतहट पुगी त्यहाँ मालपोत उठाउन थाले ।

- **सिन्धुलीगढीको युद्ध (क्याप्टेन किनलोकको दैनन्दिनीबाट)**[८]

नेपाल अभियान सुरु गर्नु पूर्व किनलकले पटनास्थित सेलेक्ट कमिटीलाई वि.सं. १८२४ असारमा एउटा विवरण पेस गरेका थिए । यो विवरणको शिर्षक *A short account of the present situation of Napaul and distress of Jay Percass Mull the Rajah, taken from his Vakeels MuktanUnda and FaquirRamdoss*lyof । यो शिर्षकमा जयप्रकास मल्ल, उमदातथा फकिर रामदासको उच्चारण अलि फरक देखिन्छ । क्याप्टेन किनलकले पेश गरेको यही तथ्यलाई आधार मानेर कलकत्ताको फोर्ट विलियम स्थित तत्कालिन गभर्नर ह्यारी वेरेल्स्टले स्विकृती दिएका थिए । किनलकले पेश गरेको विवरणलाई संङ्छेपमा यसरी प्रस्तुत गरिएकोछ ।

- नेपाली दुतहरु (उमदातथा फकिर रामदास) भन्दछन् गोर्खाली राजा पृथ्वीनारायण शाहले कान्तिपुर वरिपरिका सवै साना राज्यहरुलाई जितेर अब स्वयं कान्तिपुर राज्यलाई दख्खल गर्ने सुरमा छन् ।
- गोर्खालीहरुको अवरोधको कारणले आफ्नो राज्यमा जनताहरुलाई आवश्यक पर्ने खाध्यान्न लत्ताकपडाहरु समेत अहिले कान्तिपुर ल्याउन कठिन छ । त्यसैले यस समस्यापूर्ण घडिमा अंग्रेजहरुको सहयोग कान्तिपुरलाई अति आवश्यक छ ।
- गोर्खालीहरुसँग कुल मिलाएर ५० हजार जतिमात्र सेना छन् त्यसमध्ये ३० हजार सेनाहरु आफ्नै राज्यहरुको सुरक्षामा छन् भने बाँकी २० हजार सेना लडाईको लागितयार छन् । हतियारको नाममायी सेनाहरुसँग धनुष र काँण मात्र छ र अहिलेको समयमायिक सेनाहरु गोर्खाली राजाले उपलब्ध गराएको जमिनमा मकै छर्न तल्लिन छन् ।
- नेपालका दुतहरु हामीलाई एक महिना वा तीन हप्ता जति लाग्ने यात्रामा जीवन दिएर पनि सहयोग गर्ने अवस्थामा छन् । मनसुनमा बाटाहरु झ्याडिहरुले थुनिन सक्छ । तर यदि मनसुन भन्दा पछाडि अभियान सुरु गर्ने हो भने त्यस वेलासम्म कान्तिपुर गोर्खाको हातमा गइसक्ने छ ।
- गोर्खालीले १ महिनाजति अगाडि लम्जुङ्ग र तनहु खोसेर लगि सकेको र यहाँबाट आउने खाध्यान्नको अभावले कान्तिपुरको ठुलो जनसंख्यालाई भोकमरिको अवस्था सृजना हुन सक्ने कुरा अवश्यम्भावि छ ।

क्याप्टेन किनलकले पटना स्थित सेलेक्ट कमिटिका अध्यक्षलाई यात्रा तथा दुरीको बारेमा पेश गरेको विवरण यस प्रकार छ ।

१. पटना – होजपुर	३ कोस	रसद पानी पाइने
२. होजपुर – दरभंगा	२२ कोस	रसद पानी पाइने

३. दरभंगा – बोवा	७ कोस	रसद पानी पाइने
४. बोवा – जनकपुर	१२ कोस	रसद नपाइने पानी पाइने
५.जनकपुर – जलाउदेवास	६ कोस	रसद नपाइने पानी पाइने
६. जलाउदेवास – रानीवास	६ कोस	रसद नपाइने पानी पाइने
७. रानीवास – सिन्धुली७ कोस		रसद पानी पाइने
८. सिन्धुली – खुर्कोट	६ कोस	रसद पानी पाइने
९. खुर्कोट – झाँगाझोलीदुम्जानजिक ६ कोस		रसद नपाइने पानी पाइने
१०. झाँगाझोली – दाप्चा	१० कोस	राजाले दाप्चाबाट रसद पानीको व्यवस्था गर्ने
११. दाप्चा – पनौती	६ कोस	राजाले रसद पानीको व्यवस्था गर्ने

रसद पानी सहित दुरीको विवरणसँगै किनलकले पटनादेखि जलाउदेबास सम्मको वाटो एकदम राम्रो भएको, जलाउदेबास देखि सिन्धुली सम्मको दुरी घना जंगलको बाटो भएपनि तोपहरु पार गराउन सकिने बाटो भएको र सिन्धुलीदेखि नेपालसम्मको बाटो एकदम राम्रो डाँडाहरु तथा ठुला नदीहरु पार गर्नु नपर्ने ब्यहोरा पेश गरेका थिए । यो अन्तिम विवरणमा किनलक झुक्किएका छन् । जसले गर्दा उनको नेपाल अभियान दुःखपूर्ण किसिमले अन्त्य भएको थियो ।

यिनै विवरणहरुका आधारमा कप्तान किनलकलाई नेपाल अभियानको लागि पटना स्थित फोर्ट विलियमबाट स्वीकृति प्राप्त भयो र वि.सं. १८२४ को भाद्र महिनामा किनलकले जयप्रकाश मल्लका दुई दुतहरु उमदा र फकिर रामदास सहित अंग्रेजी अफिसर्स, इन्डियन सेनाहरु (जसलाई उनीहरु ब्लाक अफिसर्स भन्दथे), भरियाहरु तथा केही स्वास्नीमानिसहरु सहित करिव २४०० भन्दा वढीको संख्यामा नेपाल अभियान सुरु गरे ।

भारतीय भुमिहरुमा नेपालबाट वगेर गएका नदीहरु गण्डकी त्यसपछि दरभंगामा कमला र बागमती नदी तर्दै किनलकको फौज वि.सं. १८२५ भाद्र २५ गते दरभंगा आइपुग्यो । दरभंगामा किनलकलाई वाटोको लागि रसद पानीको ब्यवस्था गर्नुपर्ने थियो । सोही अनुरुप उनले दरभङ्गाको नून प्रतिनिधि (Salt agent) लियथ्यूलियरलाई भेटे । लियथ्यूलियर एक सक्षम एवं इमान्दार कम्पनीका सरकारी कर्मचारी थिए । उनले अभियानको लागि आवश्यक पर्ने रसद पानीको लागि विश्वस्त रहन अनुरोध गरे । दरभंगाको पानीले केही सैनिकहरु विरामी भए तर फकिर रामदासले चिराइतो पानी खुवाउन अनुरोध गरे । यस उपचारवाट सैनिकहरु सलामत भएकोले किनलक फकिरसँग अझ विश्वस्त भए । दरभंगामै किनलकलाई उनको हलकाराले एउटा निरास खवर सुनायो । जनकपुर र उत्तरतिरका पाहाडका विचमा भएका मानिसहरु पाहाडीहरुको आक्रमणले हिजो आज पुर्णरुपमा विस्थापित भएका छन् । उनीहरुले घरमा एक दानापनि खाध्यान्न राखेका छैनन । किनलकलाई अर्को समस्या आइपऱ्यो । उनले जनकपुरमा प्रसस्त रसद पानी भरेर सिन्धुलीसम्म पुग्ने आशामा थिए । वास्तवमा यो आक्रमण गोर्खालीहरुले नै गरेका थिए । उनिहरुले अंग्रेजहरुलाई रसद पानीबाट वन्चित गराउन यो रणनीति अपनाएका थिए ।

वि.सं. १८२४ असोज ३ गते किनलक जनकपुर आइपुगे । जनकपुरमा एउटा पेगोडा स्वरुपको मन्दिर जसको वरीपरी माटोले वनेको साना किल्लाहरु थिए । वास्तवमा त्यो मन्दिर नै आजको जानकी मन्दिर थियो । जनकपुरमा किनलोकले त्यहाँका सर्वसाधारण हरुलाई भेटे । पाहाडीहरु (गोर्खालीहरुको)

आक्रमणबाट वचाउने कुरामा विश्वस्त गराए । उपस्थित सवैलाई सुपाडी दिए । जनकपुरमा खाध्यान्न थिएन । उनले खाध्यान्नको लागि भर गरेका दानदेव चौधरीको नाम निसान त्यहाँ थिएन । किनलकले दानदेवलाई धम्किपूर्ण पत्राचार पनि गरे । जनकपुरमै किनलकले सिन्धुलीमा गोर्खालीहरु ३०० को हाराहारीमा भएको पत्तो पाए र यो पनि थाहा पाएकी गोर्खाली पक्षका धेरै ब्यक्तिहरु जंगलभित्र र सिन्धुलीका वस्तिहरुमा छन् जो आवश्यक पर्दा तुरुन्त भिडन्तमा सरिक हुनेछन् । सिन्धुलीगढीको किल्लामा रहेका किलेदार चम्पनसिं थापाले पृथ्वीनारायण शाहलाई किनलोकको जनकपुरको उपस्थितिको वारेमा खवर गरिसकेको समाचारले “रात रहे अग्राख पलाउँछ” भन्ने सोचले किनलकले आफ्नो एक वटालियनलाई भोलिपल्ट विहानै सिन्धुलीतिर लाग्न आदेश दिइसकेका थिए ।

असोज ५ गते ३ वजेतिर सिन्धुलीको यात्रा सुरु भयो । बाटामा जयप्रकाश मल्लको चिठ्ठी किनलकले पाए । जति सक्दो चाँडो अभियानलाई अगाडि वढाउनु पर्‍यो भन्ने आसय थियो । वाटो घना जंगलले भरिभराउ थियो । ३० फिट गोलाई भएका अजंगका रुखहरु देखेर किनलकले त्यसलाई पानीको ब्यवस्था भए भारतसम्म लान सकिने सोच पनि वाटामा वनाएका थिए । कुचकै अवसरमा एकदिनको किनलकको वास रातुको दमार जस्तो ठाउँमा भएको थियो । त्यस रातको अविरल पानी तथा चट्याङले एक्कासी खोला वढेर सिपाहीहरु, खाध्यान्न तथा हातहतियार समेत वगायो । यही वाढीले किनलकलाई समेत वगायो । तर भाग्यबस केही फिट तल उनलाई रातुले खोलाले पाखा लगायो । वाढीको विभिषिकाले अभियानमा निकै ठुलो क्षति भयो । किनलकर्न नकै हतास भएका थिए । यो क्षतिको परिपूर्ति गर्न कठिन देखिएकोले किनलकले नेपाल अभियानलाई त्यही रोक्ने विचार पनि गरेका थिए ।

असोज १० गते किनलक नाइटोसम्म पुग्ने कमलानदीको भेललाई ३२ पटक तरेर सिन्धुली आइपुगे । सिन्धुलीमा त्यस वेला पनि थुप्रै घरहरु थिए । ठूलो फाँटमा धान खेति भएको थियो । किनलकले केही सेनालाई त्यही राखेर गढीतिर नै वढे । करिव १ माइल जतिमाथि पुगेपछि उनको भेट लेफ्टिनन्ट होगान सँगभयो । होगानले भने सिन्धुली गढीमा सत्रुहरु अहिले कोही पनि छैनन् । हाम्रो ५ वटालियनलाई ब्लाक अफिसरको सन्कीपनले गोर्खालीहरुले नराम्रोसँग भगाइ दिए । होगान आफैपनि निराश भएका थिए । उनले भने सिन्धुली गढीमा शत्रुहरु अहिले कोही पनि छैनन् । हाम्रो ५ वटालियनलाई हाम्रो एउटा ब्लाकअफिसरको सन्कीपनले गोर्खालीहरुले नराम्रोसँग भगाइ दिए । हाम्रा सेनाहरु सवै फर्केर क्याम्पमा आइपुगेका छन् । हाम्रा सेनाहरु गोर्खालीहरुको पाशुवत ब्यवहारले यति भयभित र आक्रान्त छन् की सवै यूद्धको त्यो विभिषिका सम्भने स्थितिमा छैनन् । सिन्धुलीगढीमा त्यो ५ वटालियनसँग भएको यूद्धमा कम्पनी सेनाका विशेषगरी ब्लाक अफिसरहरु गोर्खालीको प्रतिकारमा परेका थिए । भागेर ढुंगामा लुकेका सेनाहरुलाई संगिनले घोची घोची मारेको र भिरबाट खसेर अनन्त गहिराइमा पछारिएको दृष्यहरुले कम्पनी सेनाहरु भयभित थिए ।

यी सवै घटनालाई पुनरमूल्यांकन गर्दै किनलकले पूनः हार्डि लगायत अरु साहसी सेनाहरुलाई सिन्धुली गढीमा आक्रमण गर्न तिन तिररबाट खटाए । ढनमना .(खोला) तिरबाट गएको फौजले डाँडाको टापुबाट गोर्खालीहरुको गढी देखे । किनलकको भनाइमा त्यो गढी अत्यन्त अस्वस्थकर ठाउँ थियो । दिउँसोको समयमा अत्यन्त गर्मी हुन्थ्यो, रातमा भारतको केही ठाउँहरुको जनवरी र डिसेम्बर महिनाको जस्तो जाडो हुन्थ्यो । कुहिरोले केही देखिदैन थियो । उनको रेकीमा गढीमा पुग्न कुनै जिवित प्राणीले पनि सक्छ जस्तो थिएन । अन्त्यहीन भिरको टापूमा गढी थियो । गढीसम्म पुग्ने बाटोको माटो

यतिकमजोर लाग्थ्यो की टेक्ने वित्तीकै चिप्लिएर त्यहि अन्त्यहिन भिरको फेदमा विश्राम लिनुपर्ने थियो । वास्तवमा किनलक यस गढीबाट काठमाण्डौं तिर जाने कुरामा हतास भइसकेका थिए । एकातिर रसद पानीको अभाव र दुर्भेध्य गढी थियो भने अर्कोतिर विकराल समस्या त उल्लेख्य संख्यामा सैनिकहरु विरामी र भोकले आक्रान्त थिए ।

यस्तो गढी र गोर्खालीहरुको उपस्थितिको वारेमा किनलकलाई जयप्रकास मल्लका दुतहरुले पटनामा केही सूचना दिएका थिएनन् । यो कुरामा पनि किनलकलाई झोक चलिरहेको थियो । उनले फकिर रामदासलाई त्यही वोलाएर यस सम्बन्धमा वेस्सरी झपारे । किनलक भन्दछन् "मेरो गालीले रामदास रोए" । रामदासले भने "म भारत गएदेखि आजका मितिसम्म यस दुर्गबाट ७०० भन्दा वढी सन्यासीहरु काठामाण्डौ पुगिसके तर तिनिहरुले यस ठाउँमा गोर्खालीहरुको उपस्थिति कसैले देखेका छैनन् । म भारत जाँदापनि देखेको थिइन । हाम्रै हलकाराहरु पनि यस ठाउँबाट आवतजावत गरिरहेका छन् तिनीहरुले पनि गोर्खालीहरु यहाँ देखेको कुरा भनेनन् । यो त गोर्खालीहरुले हालैमा गरेको निर्णय हो" । गढीबाट पार गर्न नसक्ने निर्क्योल गरेपछि क्याप्टेन किनलकले काठमाण्डौ पुग्ने हरिहरपुर गढीको वाटो रोजे । रात विरात, खोलाको भेल अनेक दुख कष्ट सहदै किनलक आफ्ना सहयोगी फौजहरु सहित हरिहरपुर गढी पुगे तर त्यहाँ पनि कठिन भुवनौट, भोक, सैनिक निरासा र आत्महत्या जस्ता प्रमुख कारणले किनलकको यता तर्फको अभियान पनि निरासापूर्ण भयो । उनी गोर्खाली अगाडि उभिन सकेनन् र तलहट्टी तिर लागे ।

❖ विदेशी इतिहासकारहरु गोर्खालीको ताकतलाई स्विकार्दैनन् ।

सिन्धुलीगढीको लडाईका जिम्मेवार ब्यक्ति तथा इस्ट ईन्डिया कम्पनी अन्तर्गत तत्कालिन ***बंगालका गभर्नर ह्यारी वेरेल्स्ट*** आफैले लेखेको पुस्तक***अ भ्यूजअफ द राइज, प्रोग्रेस याण्ड प्रेजन्ट स्टेट अफ इङ्गलिस् गभर्नमेन्ट इन बेङ्गाल*** भन्ने पुस्तकमा दक्षिणी भारतमा हैदर अलीलाई फ्रान्सिसी सहयोग प्राप्त भई इस्ट इन्डिया कम्पनीसँग फ्रान्सले प्रतिसोध साध्ने प्रयत्न गरिरहेको हुनाले गोर्खासँगको यूद्धमा इस्ट इन्डिया कम्पनीका सेनालाई प्रभावकारी तरिकाले फर्मेसन गर्न नसकेको कारणले गोर्खासँग पराजित हुनु परेको थियो । साथै इष्ट ईण्डिया कम्पनीले पुनःआक्रमणको रणनीति अवलम्बन नगरिएको हो ।

डा.आर.के.पुर्थीको नेप्लीज गोर्खा भन्ने पुस्तकको द गोर्खा कन्क्वेष्ट भन्ने पाठको पेज नं. ३५ मा किनलक कठिन भु-बनौट, जंगलयूद्धको अज्ञानता तथा मलेरियाको कारणले गोर्खालीसँग हारेका हुन् भनेका छन् । नयाँ दिल्ली स्थित अनमोल प्रकासनबाट प्रकाशित ***टि.आर.बैद्यको एडभान्स हिष्ट्री अफ नेपाल*** भन्ने पुस्तकको ***फर्मेसन अफ ग्रेटर गोर्खा*** भन्ने पाठमा इस्ट ईन्डिया कम्पनीका सेनाहरु हार्नुको कारण खोलानाला, वाढीपैह्रो तथा भोकको कारणले हो भनेर उल्लेख गरेका छन् ।***जोन पार्करको द गोर्खाज :द इनसाईड स्टोरी अफ वर्ल्डस् मोष्ट फियर्ड सोल्जर्स*** भन्ने पुस्तकको पेज ३८ मा सन् १७६७ (वि.सं. १८२४) मा भारतको उत्तरी सिमाना नजिकको नेपालको तराई क्षेत्रमा बेलायती सेनाहरु मलेरियाको कारणले नराम्रोसँग थलिईसकेका थिए जसको कारणले गोर्खा विरुद्धको लडाईमा यिनीहरु पराजित भएका थिए भनेका छन् ।

■ **सिन्धुलीगढीको युद्ध अनुपम र ऐतिहासिक हो ।**

सिन्धुलीगढीको लडाई तत्कालिन समयमा असाधारण थियो । बेलायती साम्रज्यवादलाई तत्कालिन अवस्थाको ससारमा कसैले हराउन सकेका थिएनन् तर त्यो अजेय शक्ति सिन्धुलीगढीमा नराम्रोसँग पराजित भयो । सिन्धुलीगढीको यूद्धलाई अनुपम र ऐतिहासिक मान्नुपर्ने आधारहरु यसप्रकार छन् -

- सिन्धुलीगढीको यूद्धमा गोर्खालीले कम्पनी सेनालाई पराजित नगरेको भए सिङ्गो नेपालको निर्माण असम्भव थियो ।
- तत्कालिन समयमा बेलायत माहाशक्ति राष्ट्र थियो । उसले स्पेन र कनाडा जस्ता शक्तिशाली राष्ट्रलाई अमेरिकाबाट चुटेर निकालि दिएको थियो र अमेरिकामा बेलायत एकमात्र देशले शासन गरिरहेको थियो । सिन्धुलीगढीमा गोर्खालीसँग युद्ध हुनु भन्दाकरिव ४ वर्षमात्र अगाडि बेलायतले अर्को शक्तिसाली देश फ्रान्सलाई धुलो चटाएर आएको थियो । यस्तो शक्तिशाली देशको सेना सिन्धुलीगढीमा नराम्रोसँग पराजित भएको थियो ।
- नेपालको छिमेकी राष्ट्र भारतमा तत्कालिन समयमा इष्ट ईन्डिया कम्पनीले भारतका राज्य रजौटाहरुलाई ध्वस्त बनाउँदै आफ्नो हुकुम कायम गर्दै आइरहेका थिए । भारतमा प्लासीको यूद्ध तथा बक्सारको यूद्धमा भारतीय राजाहरु एवं योद्धाहरुको अवसान भएको थियो । यस्तो शक्तिशाली निकायसँग विर गोर्खालीहरुले डटेर मुकाविला गरे र उनीहरुलाई नराम्रोसँग हराएर एकीकृत तथा अखण्ड नेपालको परिकल्पना साकार पार्न सहयोग भएको थियो ।

■ **नेपाल-अंग्रेज यूद्धमा सिन्धुलीगढी**

नेपाल-अंग्रेज यूद्ध (वि.सं.१८७१–१८७३) मा सिन्धुलीगढी पनि सम्बेदनशील नाकाको रुपम ाथियो । यस नाका सहित विजयपुर देखि हरिहरपुर गढीसम्मको लागि नेपालका तर्फबाट काजी जनरल भिमसेन थापाका भाइ कर्णेल बख्तावरसिं थापा सेक्टर कमाण्डर थिएभने काजी रनविरसिं थापा सिन्धुलीगढीमा स्थानीय कमाण्डर थिए । ठूलो सतर्कता तथा निगारानीमा राखिएको यो नाकामा अंग्रेजहरुको आक्रमण भएन ।[९]

■ **क्याप्टेन किनलक को थिए?** [१०]

सिन्धुली गढीको लडाईमा इष्ट इन्डिया कम्पनीको तर्फबाट सैन्य नेतृत्व गर्ने प्रमुख ब्यक्ति क्याप्टेन किनलक थिए । नेपाल एकिकरणको इतिहासमा यिनको नाम नलिदा इतिहास अधुरो हुन्छ । आखिर यिनको परिचय के हो त ? किनलोक एक स्कटीस नागरिक थिए । उनको बुवाको नाम डेभिड किनलक र आमाको नाम इजाबेल थियो । उनको एक भाइ तथा एक बहिनी थिए । भाइ चार्ल्स तत्कालिन समयमा बंगालको सेनामा कार्यरत थिए भने बहिनी सेसिलिया स्कटल्याण्ड मै थिइन् । किनलक सन् १७६० को फरबरी ४ मा लेफ्टीनन्ट भएर सेवा प्रवेश गरे भने त्यसको ४ वर्ष पछाडि अर्थात सन् १७६४ को एप्रील ११ मा मद्रास इस्टेब्लिस्मन्ट कमिसनले उनलाई क्याप्टेन बनायो । भारतको बक्सार र बंगालको नवाबहरु विरुद्ध भएका लडाईहरुमा क्याप्टेन किनलकले देखाएको विरता र सौर्यको प्रसंशा कम्पनी सरकारले गरेको थियो । क्याप्टेन पदसँगै उनी सन् १७६४ को मे महिनामा बंगालमा खटिए ।

यसै समयमा बट्टामा भएको विद्रोहको तिक्तताबाट उनले सेवाबाट राजिनामा पनिर्ं दएका थिए । पछि उनको पुनरवहाली भयो ।

क्याप्टेन किनलोक सुझबुझभएका, चलाखएवं बुद्धिमतापुर्वक कामगर्ने साहसी फौजी थिए । उनलाई जंगलतथा पहाडी भूमिमा गर्ने यूद्धको कुनै अनुभव थिएन । त्यसैले नै नेपाल अभियानको पूर्व सन्ध्यामा आफू रण मैदानबाट फर्किने वा नफर्किने कुरामा संदेह भएर आफ्नो सारा सम्पतिको बाँडफाँड गरेका थिए । उनले सरकारी निकायलाई सन् १७६७ को अगष्ट १ मा पेश गरेको इच्छापत्रमा आफु मरेपछि आफ्नो नाममा भएको श्रीसम्पति भाई र वहिनीलाई आधा-आधा पारेर दिनु भनेका थिए । उक्त इच्छापत्रमा पालकी, चाँदीजडित लत्ताकपडा, घोडा, र घोडाको काठी चाहिँ भाई चार्ल्सलाई नै दिनु भनेका थिए । नेपाल अभियानमा पराजितभएको खवर पटनामा रम्बोल्डले जानकारी पाएपछि किनलोकलाई दोषीवनाई कोर्टम ाँर्शल गर्ने निधो गरे । तर पछि रम्बोल्डले बुझे यति ठूलो अभियानको योजना थोरै समयमा र यूद्ध अभ्यास विनानै गरिएकोले यो परिणति भएको हो । यस बुझाई पछि क्याप्टेन किनलकले सँजायबाट उन्मुक्तिपाए । पटना फर्किए पछि क्याप्टेन किनलकको स्वास्थमा कठिनाई उत्पन्नहुँदै गयो । उनमा एक पटक काठमाण्डौ भेदन गर्ने तृष्णा रहिरहेको थियो । उनको यो अदभ्य इच्छा फगत मृगतृष्णा सावित भयो । उनले सन् १७६८ को मे महिनाको १० तारिखमा आफ्नो चोला फेरे र पटनाको एक चिहानमा समाधिस्थ भए ।

- **सिन्धुलीगढीको निर्माण**

सिन्धुलीगढी भएको ठाउँ परापूर्व कालदेखि नै काठमाण्डौं जाने मुख्य नाकाको रुपमा थियो । यही नाका भएर यक्ष ामल्ल, शिवसिं मल्ल, मकवानी सेन राजाहरुले विभिन्न लडाईहरु लडेका थिए । यी लडाईहरुलाई विचार गर्दा जजसको अधिनमा यो ठाउँ रह्यो, उनिहरुले नै यो ठाउँमा दह्रो दुर्ग बनाएका हुन् भन्ने अनुमान गर्न सकिन्छ । कान्तिपुरे राजा पार्थिवेन्द्र मल्लले सिन्धुली गढीलाई आफ्नो अधिनमा पारेका थिए । यस समयको शिलालेख तलेजु भवानी मन्दिरको सामुन्नेमा अहिले पनि छ । यस शिला लेखमा भनिएको छ *अशल योद्धाहरुद्वारा पाहाडको टुप्पोमा रहेको, जानगारो, पहिलेका राजाहरुले महत्व नबुझेको सिन्धुली दुर्ग खोसेर लिनु भयो ।*

नेपाल अभियानको वेला कम्पनी सेनाहरु यो गढीसम्म आइपुगेका बेला यस गढी क्षेत्रमा ठुलो वंगला, भिमसेनको मन्दिर तथा ठूलो ढुङ्गे कुवाभएको कुरा कप्तानकिनलकले उल्लेख गरेकाले आजभन्दाकरिव २५० वर्ष अघिपनि सिन्धुलीगढीको सामरिक रुपमा अस्तित्व थियो भन्ने जानकारी हुन जान्छ ।

नेपालको एकिकरण पश्चात् सिन्धुली गढीलाई तत्कालिन शाहवंशीय राजाहरुले अझ वढी महत्व दिएका थिए । रणबहादुर शाहले सिन्धुलीगढी क्षेत्रमा अवस्थित पौवा गढीको मर्मत सम्भार गर्नुका साथै आडको निर्माण समेत गरेका थिए । गिर्वाणयूद्ध विक्रम शाहको पालामा सिन्धुली गढीमा ठूलो संख्यामा नेपाली सेना तैनाथ गरिएको थियो । नेपाल अंग्रेज यूद्ध (वि.सं. १८७१–१८७३) समयमा सिन्धुली गढीलाई काजी रणजोर थापाले मजवुत बनाएका थिए । यस समयमा यस गढीमा अमरसिं थापा स्वयं पनि तैनाथ थिए ।

- **सिन्धुलीगढी दरबारको निर्माण**

गढी दरवार भव्य, दुईतले, सेतो रंगको र माहाभारतको अलिकति समथर भागमा रहेको कौशी र वुर्जाहरु तथा झ्यालहरुले भरिभराउ थियो । बुईगलमा भएको सहित गणना गर्दा दरवारमा ३१ वटा कोठाहरु थिए । स्नानघर र सौचालय छुट्टा छुट्टै थिए । दरवारको वरपर पाले, पहरा घरहरुपनि थिए । यस्तो सुन्दर गढीदरवार कसरी वन्यो भन्ने सन्दर्भ लाई हेरौं । सिन्धुली गढीमा राणाकाल पूर्व पनि सेनाको छाउनी थियो । कप्तानकिनलकले आफनो दैनन्दिनीमा सिन्धुलीगढी क्षेत्रमा एउटा राम्रो बंगला रहेको प्रसंग उप्काएको पाइन्छ । राणाकालमा यो गढीक्षेत्र राजनीतिक तथा आर्थिकरुपले पनि वढी महत्व राख्ने स्थानवनेको थियो । त्यसले गर्दा यहाँ स्थायी प्रशासनिक निकाय हुनु अति आवश्यक देखिई सकेको थियो । वि.सं. १९०३ मा घटित कोत पर्वलाई आफ्नै आँखाले देखेका तत्कालिन केही सुरक्षाकर्मीहरुलाई जंगबहादुरले मार्न सकेनन् र कोतका सवैकुरा साक्षी प्रमाण यिनीहरुले दिन्छन् भन्ने मानेर ती सेनाहरुलाई पक्डने आदेश भई सोध खोज गर्दा तिनहरु सिन्धुली जिल्ला अन्तर्गत वितिजोर तिनकन्या तिरका ठकुरी तथा मगरहरु भएको बुझी तत्कालिन अवस्थामा सिन्धुलीगढी स्थित छाउनीमा सानो प्रशासनि कइकाई खडा गरी उनीहरुको खोजी गरिएको बुझिन्छ ।

सिन्धुली गढीको वाटो अति ब्यस्त वाटो थियो । पूर्वी तराईका जिल्लाहरु देखि काठमाण्डौ जाने सवै खाले ब्यक्तिहरुले यो बाटो प्रयोग गर्दथे । ब्यापारीहरु, बुद्धिजिवीहरु, साधारण ब्यक्तिहरु, किसानहरु काठमाण्डौ तथा रामेछाप जाने बाटोको रुपमा यो मार्ग ब्यस्त हुन्थ्यो । विशेषगरी कृष्णप्रसाद कोइराला, धरणीधर कोइरालाहरु जस्ता राणा विरोधी ब्यक्तिहरुले सिन्धुली गढीको वाटो प्रयोग गरि रहन्थे । भिम समसेरको पालामा प्रचण्ड गोर्खाका सदस्य खड्गमान सिंहले भारती यविद्रोही विपिन सहनी (विहारी) र कपिल देव जस्ता खतरनाक ब्यक्तिहरुलाई लिएर काठमाण्डौमा बम र डाइना माइट बनाई राणाहरुलाई निमीट्यान्न पार्ने असफल योजना तयार गर्ने क्रममा पनि यही वाटो प्रयोग भएको थियो । रामेछापका नागरिकहरुमा आएको चेतना र आलोचना गर्ने क्षमतालाई निरुत्साहित गर्नुपर्ने अवस्था पनि चन्द्रसमसेरको पालामा नै देखि इसकेको थियो । यसरी रामेछाप, सिन्धुली लगायत वरपरका स्थानहरुमा हुने राणा विरोधी गतिविधिहरुलाई नियन्त्रण तथा निरुत्साहित गर्न प्रशासकीय इकाईको स्थापना गर्ने सन्दर्भमा सिन्धुलीगढी दरवारको स्थापना भएको सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ ।

सिन्धुलीगढी दरवार चन्द्रश मशेरको पालामा बम बिर बिक्रमकुँवर राणाले वनाएका थिए । यो दरवारको निर्माण कार्य वि.सं. १९५६ मा सम्पन्न भएको थियो । दरवार निर्माण कार्यमा सिन्धुली जिल्लाका अमले, वस्तिपुर, वन्दिपुर गाउँहरुबाट र रामेछाप तर्फवाट पनि प्रशस्त संख्यामा ज्यामीहरु ल्याइएको थियो । काठका ज्यामीको काम वसेरीका मगरहरुलाई पनि लगाइएको थियो । गाउँगाउँ डुलेर कामदारलाई अनिवार्य उपस्थितिको लागि झ्याम्टा वजाइन्थ्यो । जलेश्वरका कालिगढहरुले पनि लामो समयसम्म काम गरेका थिए । सालका काठहरु सिन्धुली माढीबाट ओसारिएको थियो । इट्टा भक्तपुर र जनकपुरका कालिगढहरुलाई बोलाई गढी दरवार परिसरमा नै पोलिएको थियो । यसरी यी सवै कामको संयोजनबाट करिव ३ वर्षमा गढीदरवारको निर्माण कार्य सम्पन्नभयो । अर्कोतर्फ राणाकालमा प्रशासनको काम विभिन्न तहमा विभाजित थियो । प्रशासनिक पद्धतिलाई गौडा प्रशासन, गोश्वारा प्रशासन र गढी प्रशासनमा विभाजित गरिएको थियो । पाल्पा, सल्यान, धनकुटा र इलामयी ४ वटा गौंडा प्रशासनहरु थिए । राणाकालीन जिल्ला प्रशासन अन्तर्गत भित्रि मधेशका ३ जिल्लाहरु सिन्धुली,

चिसापानी र उदयपुर गढी प्रशासनइकाईहरु थिए । यीप्रशासनिक क्षेत्रको निर्क्यौल यस क्षेत्रको रणनीतिक महत्व (बिदेशीहरुले आक्रमणको लागिप्रयोग गर्न सक्ने नाका), पहाड र मधेश विचको प्रमुख सम्पर्क मार्गर राणा विरोधी गतिविधिको लागि प्रयूक्त हुनसक्ने नाकाको आधारमा गरिएको थियो । त्यसैले राणाकालमा यी गढीहरुमा राणा परिवारका नजिकका नातेदार एवं विश्वासपात्रहरु तथा क्षमतावान व्यक्तिहरुमात्र वडाहाकिमको रुपमा नियूक्त हुने गर्दथे । यस क्षेत्रमा नियूत्त न्हुने बडाहाकिमलाई राणा प्राइमि निष्टरबाट यस प्रकारको लिखत आदेश दिइन्थ्यो :

जुन कुरामा जेगर्नु भंन्या जुंन जंवषतमा हाम्रा हुकुम मर्जिका सनद वडापत्र प्रमाङ्गी पुर्जी भै आउँछ उर्दि पुर्जिका काम्मा हाम्रा हुकुम बमोजिं तुरुन्त काम तामेल गर्नु..............

सिन्धुलीगढी दरबारस्थित प्रशासनिक अड्डामा कार्यरत केही वडाहाकिमहरु :[११]

१. कर्णेल फौदसिं खत्रिक्षत्री	वि.सं. १९५५ साल
२. टेक बहादुर खत्रि क्षत्री	वि.सं. १९६३ साल
३. कर्णेल किर्ति मानसिं खत्रि क्षत्री	वि.सं. १९७० साल
४. चिफ कर्णेल डिल्लीसिं बस्न्यात क्षत्री	वि.सं. १९७० साल
५. गंगाबहादुर खत्रिक्षत्री	वि.सं. १९७४ साल
६. कर्णेल कृतिमान थापा क्षत्री	वि.सं. १९७५ साल
७.कर्णेल किर्तिमानसिं खत्रिक्षत्री	वि.सं. १९७६ साल
८. कर्णेल नरेन्द्रविक्रम राणा	वि.सं. १९९५ साल
९. लिलाविक्रम राणा	वि.सं. २००० साल
१०. क.प. छपेन्द्र विक्रम राणा	वि.सं. २००५ साल
११. मिन्टु जंग	वि.सं. २००७ साल
१२. बद्रीविक्रम थापा	वि.सं. २००८ साल
१३. ध्यानबहादुर राई	वि.सं. २००७ साल
....	....
१४. धर्मबहादुर पाहाडी	वि.सं. २०१८ साल

सिन्धुली नेपालको थुप्रै ऐतिहासिक सम्पदा भएको ऐतिहासिक स्थल हो । भनिन्छ, संसारकै ठूला ठूला साम्राज्यबादी नियतका लडाईहरुमा बिरलै मात्र हार खाएको बेलायती नेतृत्वको फौजले यस जिल्लाको सिन्धुलीगढीमा नराम्रोसँग पराजय भोग्नु परेको थियो । सिन्धुलीगढी सवै नेपालीहरुको स्वाभिमानको गाथा हो, विरताको कथा हो, राष्ट्रभक्ति र उत्सर्ग गरिएको पवित्र स्थान हो ।

- **सिन्धुली गढीको पुनरनिर्माण, विकास र प्रचारप्रसारमा भएका प्रयासहरु**

ऐतिहासिक सिन्धुली गढीको पुननिर्माण, संरक्षण, विकास र प्रचार प्रसारका लागि योजनाबद्ध कार्यको सुरुवात भएको छ । कमलामाई नगरपालिकाले गढीको पुननिर्माण, संरक्षण र विकासमा सघन प्रयासहरुको थालनी गरेपछि बर्षौसम्म ओझेलमा परेको यस ऐतिहासिक गढीले पुनरजीवन प्राप्त गरेको अनुभूति हुदैछ । संघ, प्रदेश र स्थानीय सरकारको एकिकृत प्रयास तथा कमलामाई नगरपालिकाको अगुवाइमा सुन्दर ऐतिहासिक स्थल सिन्धुलीगढीमा युद्ध संग्रहालय निर्माण भएको छ । नेपाली सेनाले ब्रिटिस सेनालाई परास्त गरेको युद्धमा विर नेपाली गोरखाली सेनाहरुले प्रयोग गरेको तथा ब्रिटिस सेनालो प्रयोग गरेका तत्कालीन हातहतियार संग्रह गर्ने उद्देश्यले यस संग्रहालयको स्थापना गरिएको हो । यस संग्रहालयले गोर्खाली सेनाले ब्रिटिस सेना (इस्ट इण्डिया कम्पनी) लाई पराजित गरेको ऐतिहासिक तथ्यलाई जीवन्त बनाउने र तात्कालीन इतिहासलाई बुझ्न सहयोग गर्ने विश्वास गरिएको छ ।

ऐतिहासिक सिन्धुली गढीको बदलिदो स्वरुप

सिन्धुलीगढी नेपालको ऐतिहासिक तथा पुरातात्विक सम्पदा हो । नेपाल एकीकरणको अभियान लिएर लडदै आइरहेको गोर्खाली फौज र यो अभियानमा लागेको गोर्खाली फौजलाई हराउन तत्कालिन कान्तिपुर राज्यका राजा जयप्रकाश मल्लले माग गरे अनुसार पटनाबाट आएका इष्ट इण्डिया कम्पनीका करिव २४०० फौजसँग वि.सं. १८२४ मा भएको युद्ध अनी यो युद्धमा वीर गोर्खालीहरुले विजय प्राप्त गर्नु सिन्धुली गढीसँग सम्बन्धित ऐतिहासिक घटना हो । यस क्षेत्रको पुरातात्विक महत्व भन्नु यहाँ

भएका पुराना दरवार, शिलालेखहरु, चौताराहरु, गढीहरु, भन्सार चौकी, आड, सोला भन्ज्याङ आदि हुन ।

वि.स.१७३१ मा कान्तिपुरका राजासँग युद्ध भएर मकवानी राजा माणिक सेनको क्षेत्रबाट यो गढीक्षेत्र र यहाँ भएको महत्वपुर्ण भन्सार कान्तिपुरको अधिनमा रह्यो तर पछि यो गढी पूनः मकवानपुर कै अधिनमा फर्काउन तत्कालिन मकवानी राजा सफल भएका थिए । वि.सं. १८१९ को विजया दशमी ताका यो गढीमा गोर्खालीहरुले आक्रमण गरेर सिन्धुलीगढीलाई गोर्खाराज्यको मातहतमा पारे । तर सिन्धुली गढीको हारसँगै मकवानपुर राज्य नै गोर्खाको अधिनमा आइसकेकोले सिन्धुलीगढी पूनः मकवानपुर राज्यमा फर्किन सकेन । नेपालको एकीकरणको अभियान चलीरहँदा कान्तिपुरका तत्कालिन राजा जय प्रकाश मल्लले इष्ट इण्डिया कम्पनीसँग गोर्खाली सेना विरुद्ध लडन सैनिक सहयोग मागे जसलाई इष्ट इण्डिया कम्पनीका तत्कालिन गभर्नरले सहस्र स्वीकार गरी कप्तान किनलकको अभियानमा हातहतियार ले सुसज्जित करिव २४०० जति सेनाहरु सिन्धुलीगढीको बाटो हुँदै कान्तिपुरका लागि पठाए । तर यी सवै कुरा बुझेका गोर्खाली सेना नायकहरुले वडो सावधानी, चतुर्याई र वहादुरीका साथ इष्ट इण्डिया कम्पनीका ठुलो फौजसँग सिन्धुलीगढीमा लडी उनीहरुलाई हराएर काठमाण्डौसम्म पुग्नै दिएनन् र यही ऐतिहासिक जितको मनोवैज्ञानिक प्रभावले गोर्खालीहरु तत्कालिन राजा श्री ५ बडा माहाराजा धिराज पृथ्वीनारायण शाहको नेपाल एकिकरणको अभियानलाई पुरा गर्न सके । नेपालले वि.सं. १८७१ मा फेरी पनि बृटिस इष्ट इण्डिया कम्पनीका सेनासँग लडनु पर्‍यो । पहिले नै सिन्धुलीगढीमा नराम्रोसँग पराजय भोगेको बृटिस इष्ट इण्डिया कम्पनीका सेनाहरु दोश्रो पटकको लडाँईमा सिन्धुलीगढीबाट नेपाल सरहद भित्र पस्ने आँटै गरेनन् । राणाकालको अन्तमा नेपालमा भएको राणा विरोधी अभियानको सिलसिलामा नेपाली कांग्रेसको मुक्ति सेनाहरुले सिन्धुली गढीको प्रशासन कब्जा गरी त्यहाँ तत्कालीन रहेको वडाहाकिम मिण्टु जंगलाई कब्जामा लिएका थिए । तत्कालिन भुमिगत भएर शसस्त्र आन्दोलन चलाउने अभियानको सुरुका दिनमै नेकपा माओवादीहरुले सिन्धुलीगढीमा भएको प्रहरी चौकी आक्रमण गरी युद्धारम्भ गरेका थिए ।

मकवानी राजा लोहाङ्गसेनको पालामा पनि सिन्धुलीगढीमा दरवार थियो । यो दरवार कस्तो थियो भन्ने सन्दर्भमा बृटिस सेनाले सानो टिपोट लेखेका छन् । उनिहरुका अनुसार कलात्मक बुट्टा भएको झ्याल तथा ढोकाहरु भएको राम्रो चम्किलो दरवार सिन्धुलीगढीमा थियो भनेर बृटिस सेनाहरुले आफ्नो डायरीमा लेखेका छन् । अहिले त्यो दरवार सिन्धुलीगढीको कुन स्थानमा थियो होला भनेर कल्पना गरी ठम्याउन गाह्रो छ ।सिन्धुलीगढीमा राणाकालमा दरवार वनेको थियो । त्यो दरवारको नाम सिन्धुलीगढी दरवार थियो । जंगबहादुरका भाई बमबहादुर कुँवर थिए । जंगबहादुर वेलायत यात्रामा रहँदा बमबहादुर कुँवरले नै नेपालको प्रधानमन्त्रीको रुपमा काम गरेका थिए । बमबहादुर कुँवर सोझा थिए । राणा परिवारमा उनले खासै सम्पत्ती जम्मा गरेनन् । बमबहादुरको मृत्यू पश्चात उनका छोरा बमविरविक्रम सिँ कुँवरलाई राणापरिवारबाटै दया माया देखाएर सिन्धुलीगढीमा दरवार वनाई वसोबासोको रुपमा राखेका थिए । बमविरविक्रम सिं कुँवरको त्यही दरवार हो सिन्धुलीगढी दरबार । यो दरवार वि.सं. १९५६ सालमा निर्माण सम्पन्न भएको थियो । बम विरविक्रम पछि उनका सन्तानले यो दरवारलाई व्यक्तिगत दरवारको रुपमा प्रयोग गर्दै आइरहेका थिए । यही दरवारबाट उनका परिवारका सदस्यहरुले बडाहाकिमको प्रशासन सञ्चालन पनि गर्दथे ।

वि.स. २०१९ सालको आसपासमा सिन्धुलीमा मलेरियाको प्रकोप सुन्य भयो । त्यसपछि सिन्धुलीगढीमा भएका अड्डाहरु, विद्यालय, वजार तथा वस्तीहरु सिन्धुलीमाढी तिर झर्न लागे । यो क्रम यति धेरै भयो की करिव आधा शताब्दी भन्दा बढी समयसम्म ऐतिहाँसिक तथा पुरातात्विक महत्वको सिन्धुलीगढी सवैको आँखा र चासोबाट हरायो । यसै विचमा सिन्धुलीगढीमा भएका ऐतिहासिक महत्वका सम्पदाहरु र पुरातात्विक वस्तुहरु चोरिए, हराए, पुरिए । सिन्धुलीगढी दरवार भुईमा विलायो । लामो समयसम्म सिन्धुलीगढी परित्यक्त बस्तु झै झाडीभित्र परिरह्यो । तर हरेक युगमा कुनै खास समय आउँछ भनेर फ्रान्सेली विद्वान भोल्तेअर ले भनेको झैं सिन्धुलीगढी क्षेत्रको समग्र विकासको लागि खास समय आउन टाढा रहेन । नेपालमा गणतन्त्र स्थापित भएपछि स्थानीय सरकारहरुको जिम्मामा निकै महत्वपूर्ण जिम्मेवारीहरु संविधानले निर्दिष्ट गरिदियो । नगरपालिकाले आफ्नो क्षेत्रभित्र रहेका ऐतिहासिक र पुरातात्विक क्षेत्रहरुको संरक्षण सम्बर्धन गर्ने जिम्मेवारी स्थानीय सरकारको जिम्मामा आइपुग्यो । कमलामाई नगरपालिकाले पनि सिन्धुली गढीक्षेत्रको चौतर्फि विकास र प्रवर्धनलाई आफ्नो प्राथमिकता प्राप्त योजनाको रुपमा अङ्गीकार गर्‍यो । सिन्धुलीगढी युद्धका घटनाहरुबाट वढी महत्व राख्दछ ।

वि.स. १८२४ असोज १५ गते अंग्रेज सेनालाई गोर्खाली सेनाले परास्त गरेको हो । यही खुशीमा सिन्धुली गढी विजयोत्सव मनाइने गरिएको छ । सिन्धुली गढी युद्धमा विजय हासिले गरिएको मितिको स्मरण गर्दै अनुकूल समय निर्धारण गरी कार्तिक २४ गते विजय दिवस मनाइने कार्यको सुरुवात भएको देखिन्छ । वि.स. २०६७ साल कार्तिक २४ गते तत्कालीन पत्रकार महासंघ सिन्धुलीको अग्रसरतामा, नेपाली सेना र राजनीतिक दलहरुको संयुक्त प्रयासमा पहिलो पटक औपचारिक कार्यक्रम सहित गढी विजय उत्सव मनाइएको थियो । यही पृष्ठभूमिमा कमलामाई नगरपालिकाले पनि प्रत्येक बर्ष कार्तिक २४ गते गढी विजयोत्सव मनाउदै आएको छ । कमलामाई नगरपालिकाले यस दिन नगरपालिका क्षेत्रमा सार्वजनिक विदा समेत दिने गरेको छ ।सिन्धुली गढी विजयोत्सव कार्तिक २४ गते मनाइए तापनि खास विजय हासिल गरिएको मिति असोज १५ गते नै भएको कुरामा भने इतिहासकारहरुको साझा धारणा रहेको पाइन्छ ।

सिन्धुलीगढी क्षेत्रको ऐतिहासिकता तथा पुरातात्विक महत्वलाई संरक्षण, सम्बर्धन र प्रसार गर्न कमलामाई नगरपालिकाले मुख्यतया तीनवटा प्राथमिकता प्राप्त क्षेत्रहरुको विकास मार्फत अगाडि बढ्ने रणनीति तयार गर्‍यो ।

/0fgLlt ! M सिन्धुलीगढीको समग्र विकासका लागी गुरु योजना निर्माण गर्ने

विगतका दिनहरुमा निर्वाचित जनप्रतिनिधीहरु नभएको अवस्थामा सिन्धुलीगढी क्षेत्रमा विभिन्न परियोजनाहरु आए, कार्यान्वयन पनि भए । यस्ता योजनाहरु कि त ब्यक्तिगत स्वार्थले अभिप्रेरित भएर आउँथे कि कार्यान्वयन नगर्ने गरी वजेट अपचलन गर्ने मानशिकताले आउँथे । ब्यक्तिगत स्वार्थले ल्याइएका योजनाहरु मनगणन्ते पाराले कार्यान्वयन हुन्थे । यस्ता योजनाहरुले सिन्धुलीगढी क्षेत्रको पुरातात्विक र ऐतिहासिक मुल्यलाई नै अवमूल्यन गराइरहेका थिए । छरपस्ट कङकृटस का संरचनाहरु, सिमेन्टेड ऐतिहासिक गौंडाहरु, वनजंगल भरी सिमेण्टका विसौनीहरु आदिले सिन्धुलीगढी ढाकिन लागिसकेको थियो । यस्तो निर्माण प्रतिस्पर्धालाई रोकेर सिन्धुलीगढीको ऐतिहासिक र पुरातात्विक

महत्वका वस्तु तथा स्थानहरुको स्थापित विधि र पद्धतिबाट अध्ययन गराई विज्ञहरुबाट सर्वस्विकार्य गुरु योजना निर्माण गर्नु कमलामाई नगरपालिकाको लागि पहिलो आवश्यकता थियो ।

कमलामाई नगरपालिकाले नेपाली सेना तथा विषय विशेषज्ञको सहयोगबाट सिन्धुलीगढीको ऐतिहासिक तथा पुरातात्विक महत्व पुनरस्थापित गर्ने हेतुले सिन्धुलीगढी क्षेत्र बृहत्तर विकास गुरु योजना तयार गरी सो अनुरुपका निर्माण तथा प्रवर्धनका काम गरिरहेको छ । गुरु योजनामा परेका महत्वपूर्ण निर्माण तथा प्रवर्धनका कामहरु तपशिल अनुसारका छन् -

- सिन्धुलीगढी दरवार पुनरनिर्माण
- युद्ध संग्राहलय निर्माण
- सिन्धुलीगढी युद्ध नायक पृथ्वीनारायण शाहको पुर्ण कदको प्रतिमा स्थापना
- युद्धको झझल्को दिने गरी सिन्धुलीगढी युद्धका चार युद्ध नायकहरुको र दुई शत्रु फौजको संयुक्त प्रतिमा स्थापना
- स्व. गायक कृष्ण विक्रम थापाको पुर्ण कदको प्रतिमा निर्माण
- आडक्षेत्रको पुनरनिर्माण
- युद्ध स्मृति स्तम्भ स्थापना
- बंशु गुरुङ, श्रीहर्ष पन्त, विरभद्र उपाध्याय, बंशराज पाण्डेको शालिक निर्माण
- समाधी पार्क निर्माण
- हिलसेण्टर निर्माण

/0fgLlt @ M ऐतिहासिक वस्तुहरुको पुनरनिर्माण र पुरातात्विक महत्वका वस्तुहरुको खोजी गरी संरक्षण गर्ने

गुरुयोजना वनिसकेपछि योजनाले निर्दिष्ट गरेका संरचनाहरु निर्माण गरी सिन्धुलीगढीमा भएका ऐतिहासिक तथा पुरातात्विक वस्तुहरुको खोज, संरक्षण र पुनरनिर्माण गर्नु पर्ने अभिप्रायले कमलामाई नगरपालिकाले रणनिती २ तय गरेको हो । यो रणनीति अनुसार नेपाल एकीकरण अभियानका नायक पृथ्वीनारायण शाहको पुर्ण कदको शालिक स्थापना गर्ने कार्य सम्पन्न भै सकेको छ भने सिन्धुलीगढी दरवार, युद्ध संग्राहलय, सिन्धुलीगढी युद्धका ४ नायकहरुको पुर्ण कदको सालिक र हिलसेन्टर निर्माणाधिन चरणमा रहेको छ । समाधी पार्क, आडाको पुनरनिर्माण लगायतका केही कार्यारम्भ हुन बाँकी छ ।

/0fgLlt # M सिन्धुलीगढीलाई ऐतिहासिक एवं युद्ध ज्ञान केन्द्रको रुपमा विकास गर्ने

सिन्धुलीगढी प्राकृतिक रुपले पनि अत्यन्त मनोरम छ । तर पनि यो क्षेत्र मनोरञ्ज र आमोद प्रमोदको लागि उपयुक्त नहुने गरी गुरुयोजनामा परिकल्पना गरिएको छ । युद्ध र प्रशासनका चतुर्याईहरु, युद्धमा कठिन भुगोलले दिने सहयोग, स्थानीय युद्ध तकनिकी जस्ता कुराहरुलाई वस्तुगत रुपमा र श्रब्य दृष्य तयार गरेर सिन्धुलीगढीलाई एउटा विशिष्टकृत युद्ध ज्ञान केन्द्रको रुपमा विकास गर्ने परिकल्पना गुरु योजनामा तय भए अनुसार अहिले केही कामहरुको शुरुवात समेत भइरहेको छ । अहिले भएको केही कामहरुको विवरण यस प्रकार छ-

- सिन्धुलीगढी युद्ध संग्राहलय निर्माण
- ऐतिहासिक हात हतियारको खोजी तथा संकलन कार्य
- नेपाली सेनाको सहयोगमा मध्यकालिन युद्ध सामाग्रीहरुको उपलब्धता
- सिन्धुलीगढी युद्धको श्रब्य दृष्य तयारी
- समाधी पार्क निर्माण
- सांकेतिक युद्ध अभ्यास

नेपाली सेनाले सिन्धुलीगढी क्षेत्रमा आफ्ना विभिन्न कोर्षका शिक्षार्थीहरुलाई सिन्धुलीगढी क्षेत्रमा नै ल्याई गढीको इतिहास, त्यसवेलाको युद्ध चतुर्याई, सिन्धुलीगढीको सामरिक महत्व आदिको विषयमा कक्षा सञ्चालन गर्ने कार्य निरन्तर चलिरहेको छ ।

वि.पी हाइवे

वि.पी हाइवे बनिसकेपछि सिन्धुली गढी पर्यटकीय क्षेत्रको रुपमा विकास भइरहेको तथा अध्ययन अनुसन्धान र दृष्यावलोकनको लागि पनि सहज पहुँचको स्थिति बनेको छ । केही समयदेखि सिन्धुलीगढी क्षेत्रमा आमोद प्रमोदका कार्यक्रमहरु पुर्ण रुपमा प्रतिवन्ध हुनेछन् । यो क्षेत्र ऐतिहासिक एवं युद्ध ज्ञान केन्द्रको रुपमा दर्शनीय वनाइने छ ।

सन्दर्भ सामाग्रीहरु :

१. Pandit GovindaDahal, DumjaSindhuli: ***Madhuparka***
२. Gita Press Gorakhapur UP: ***Yagnabalkya Smriti Grantha***
३. Dr. PeshalDahal: ***NepalkoItihans***
४. Dr. PeshalDahal: ***NepalkoItihans***
५. Dr. PremsingBasnyat: ***Neplese Forts and the Royal Nepal Army in Fort Battle***
६. Dr. PeshalDahal: ***NepalkoItihans***
७. K C Choudhary: ***Anglo Neplese Relations, Modern Book Agencies, Calcutta***
८. Yogesh Raj: ***The Journal Of Captain Kilnloch, JagadambaPrakashan***
९. Dr. PremsingBasnyat: ***Neplese Forts and the Royal Nepal Army in Fort Battle***
१०. Yogesh Raj: ***The Journal Of Captain Kilnloch, JagadambaPrakashan***
११. Dr. Ghanashyam Bhattarai: ***NepalmaSthaniyaPrasashan ko Itihans, Adroit Publication***

➢ धार्मिक, सांस्कृतिक तथा पर्यटकीय सम्पदा

कमलामाई नगरपालिका तथा सिन्धुली जिल्लाको विभिन्न पालिकाहरुमा धार्मिक, सांस्कृतिक तथा पर्यटकीय सम्पदाहरु प्रशस्त रहेका छन् । कमलामाईको सिन्धुली गढी, फिक्कल गाउँपालिकाको फिक्कल डाँडा, हरिहरपुगढी गाउँपालिकामा अवस्थित हरिहरपुर गढी, दुधौली नगरपालिकामा रहेको मधुगंगा, तिनपाटन गाउँपालिकाको सुन्दर फाँट तथा बेंकटेश्वर मन्दिर आदि सिन्धुली जिल्लाको प्रमुख पर्यटकीय गन्तव्यहरु हुन् । सुनकोशीको र्‍याफ्टिगं तथा सुनकोशीको सुन्दर दृष्यले पनि पर्यटनलाई आकर्षित गर्ने सम्भावना देखिन्छ । सुनकोशी गाउँपालिकामा अवस्थित कुशेश्वर महादेव मन्दिर, कमलामाईको कमलामाई, कालीमाई तथा सिद्धबाबा मन्दिर, उर्गेन छोइलिंग, पेमा तासी गुम्बा लगायत विभिन्न धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरुलाई र महत्वपूर्ण तथा सम्भावनायुक्त क्षेत्रहरुलाई पर्यटकीय स्थलको रुपमा विकास गर्न स्थानीय सरकारले गुरु योजना बनाई कार्यान्वयनमा ल्याउन आवश्यक देखिन्छ ।मरिण गाउँपालिकाभित्र पञ्चकन्या पोखरी, ठाकुर दरवार, धुरी ढुंगा, मधुवनी लगायतका सांस्कृतिक, धार्मिक तथा पुरातात्विक महत्वका अन्य मठमन्दिरहरु पनि छन् जुन पर्यटकीय दृष्टिकोणबाट पनि महत्वपूर्ण छन् । पनि रहेको छ । यहाँको पन्चकन्या पोखरी प्राकृतिक रुपमा निर्मित एक महत्वपूर्ण पर्यटकीय स्थल हुन सक्ने देखिन्छ । यसको संरक्षण, सम्बर्द्धन एवम् प्रचार/प्रसारमा स्थानीय सरकार, शिक्षक, राजनीतिक दल, अभिभावक लगायत सम्पूण नागरिक क्रियाशील हुन आवश्यक देखिन्छ ।

सिन्धुली जिल्लाको पुरातत्व सम्पदा र पर्यटनका सम्भावना भएका धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक एवम् प्राकृतिक सम्पदाको बारेमा शिक्षकले सिकारुलाई आवश्यकताअनुसार सुसूचित गर्न,

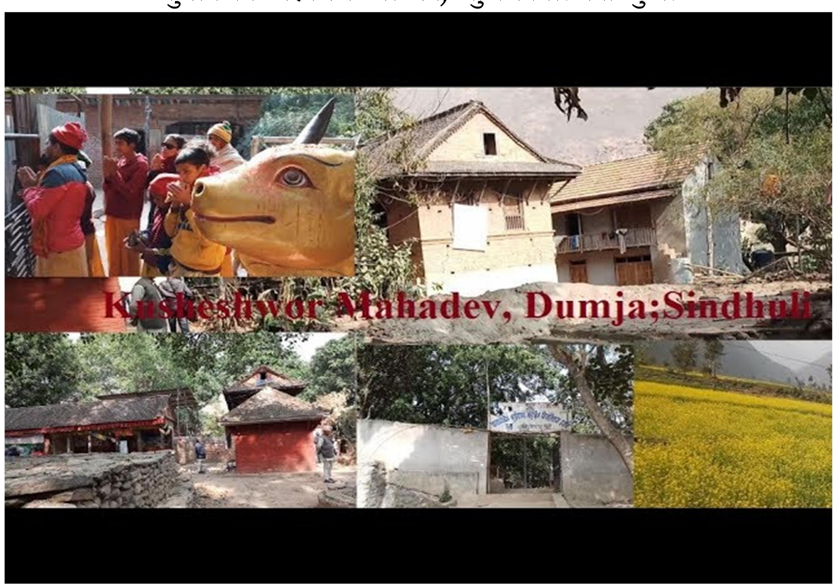
तश्वीर, भिडियो, बास्तविक स्थलमा भ्रमण अवलोकन जस्ता कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्न आवश्यक हुन्छ । सिन्धुली जिल्लामा अवस्थित प्रमुख सम्पदाहरुको सामान्य परिचय दिन, सिन्धुली जिल्लामा अवस्थित प्रमुख धार्मिक, ऐतिहासि, प्राकृतिक, सांस्कृतिक र पुरात्व सम्पदाहरुप्रति परिचित हुन, यसको महत्व बोध गर्न र संरक्षणका उपायहरु अबलम्बन गर्न सिकारुसंग छलफल गर्ने, सरोकारवालाहरुसंग बहस गर्ने कार्यमा पनि शिक्षक सक्रिय हुन आवश्यक छ । पर्यटनको परिचय दिन, सन्धुलीगढी दरवार, हरिहरपुर गढी दरवार, कुशेश्वर महादेव, कालीमाई, माइस्थान, लंगुरखोला बाबाधाम, पन्चकन्या पोखरी, फिकल, धुरी ढुंगा, मधुवनी लगायतका पुरातत्व सम्पदा र पर्यटनस्थलको बारेमा छलफल, क्षेत्रभ्रमण तथा परियोजनाकार्य मार्फत शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ । मठमन्दिर, गुम्बा, चर्च र विभिन्न महत्वपूर्ण सांस्कृतिक सम्पदाको परिचय, महत्व र संरक्षणका उपायहरु सम्बन्धमा अध्ययन र अनुसन्धानमा सिकारुको सार्थक सहभागिता गराउने कार्यमा शिक्षकको भूमिका महत्वपूर्ण रहन्छ । पर्यटनका लागि सम्भावित गन्तब्यहरुको पहिचान, प्रचार प्रसार र संरक्षणका उपायहरुमा सहभागी हुन,जिल्लाका प्रमुख मठमन्दिरहरु, गुम्बा, चर्च लगायतका सांस्कृतिक सम्पदाहरुको परिचय, महत्व र संरक्षणका उपायहरु अबलम्बन गर्न तर्फपनि सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्नुपर्छ । पर्यटकीय स्थलहरुको पहिचान गर्न, पुरातत्व सम्पदा र पर्यटन विकासमा सहभागी हुन, पुरातत्व सम्पदा र पर्यटकीय स्थलहरुको प्रचारप्रसार र संरक्षणमा सहभागी हुन सिकारु केन्द्रित गतिवधिहरु सञ्चालन गर्न आवश्यक हुन्छ । सिन्धुली जिल्लामा रहेका पुरातत्व तथा पर्यटकीय केही स्थलहरुको विवरण तल तालिकामा दिइएको छ ।

दर्शनीय /पर्यटकीय सम्पदा	ठेगाना	मेला लाग्ने समय र महत्व
सिन्धुलीगढी	कमलामाई नगरपालिका ३	ऐतिहाँसिक ,पर्यटकीय,स्थल
हरिहरपुरगढी	हरिहरपुरगढप् गाउँपालिका	ऐतिहाँसिक ,पर्यटकीय,स्थल
भद्रकाली मन्दिर	साबिक भद्रकाली हाल कमलामाई वाड नं २	बिजया दशमी तथा विभिन्न पर्वहरुमा
कमलामाई मन्दिर (माईस्थान)	कमलामाइ नगरपालिका–५	माघे संक्रान्ती
कालीमाई मन्दिर	कमलामाइ नगरपालिका–५	माघे संक्रान्ती
शिद्धबाबा मन्दिर	कमलामाइ नगरपालिका–४	शिवरात्री र श्रावण महिना
लंगुरेश्वर–मधुगंगा, बाबाधाम	साबिक हत्पते –२ हाल दुधौली नगरपालिका	श्रावण महिना
सर्वशिद्धेश्वर महादेव गुफा	साबिक बालाजोर–८ हाल तीनपाटन गाउँपालिका	हरितालिका तिज,ठूली एकादशी,वाला चतुर्दशी,शिवरात्री
कुशेश्वर महादेव	साबिक कुशेश्वर दुम्जा हाल सुनकोशी	सोमवार,वालाचतुर्दशी, शिवरात्री
भद्रकाली गणेश स्थान	साबिक भद्रकाली ८, हाल कमलामाई २	प्रत्येक हप्ता मंगलवार

सर्पे ढुङ्गा	साबिक सिर्थौली गाबिस ८, हाल दुधौली नगरपालिका	नाग पञ्चमी

पञ्चकन्या पोखरी, मरिण सिन्धुली

कुशेश्वर महादेव मन्दिर, सुनकोशी सिन्धुली



○ **कमलामाई नगरपालिकाभित्र रहेका केही धार्मिक स्थलहरु**

क) भद्रकाली मन्दिर : भद्रकाली मन्दिर कमलामाई नगरपालिका वडा नम्बर २ स्थित ढुङ्ग्रेभञ्ज्याङ भन्ने स्थानमा अवस्थित छ । वि.पी. राजमार्ग नजिक रहेको यो मन्दिरसम्म राजमार्ग देखि नै भऱ्याङ खुड्किलाहरु बनाइएको छ ।

भद्रकाली मन्दिर सिन्धुली

यो मन्दिर वरिपरी थुप्रै रुखहरु रहेका छन् । यो मन्दिर पशुवलीका लागि प्रख्यात छ । यो मन्दिरको स्थापना १८ औं शताब्दिमा नेपाल अंग्रेज युद्धको अवधिमा गरिएको थियो । आज पनि सिन्धुलीगढी विजयोत्सव मनाउनु अघि भद्रकाली मन्दिरमा विधिवत पूजा आराधना गर्ने प्रचलन रहेको छ । काठमाडौँमा रहेको भद्रकाली मन्दिर यही मन्दिरको शाखा मन्दिर रहेको जनविश्वास छ ।

(ख) **कमलामाई मन्दिर** :साविकको सिन्धुली-बर्दिबास सडक खण्ड हालको वि.पी हाइवेमा सिन्धुलीमाढी बजारबाट ७ कि.मी. सडक यात्रा पश्चात् यो मन्दिरमा पुग्न सकिन्छ ।

यो मन्दिर ग्वाङ्खोला र कमला खोला दोभानमा अवस्थित छ । हाल कमलामाई नगरपालिका वडा नम्बर ८ माइस्थान भन्ने स्थानमा अवस्थित कमलामाई मन्दिरमा प्रत्येक वर्ष माघेसक्रान्तिमा ठूलो मेला लाग्ने गर्दछ । भक्तजनहरुले आफ्नो मनले चिताएको पुरा भएबापत भाकलस्वरुप पूजा गर्ने, परेवा उडाउने, पाठी वली दिने, नरिवल चढाउने गर्दछन् । कालीमाई मन्दिर माइस्थान मन्दिरको नामले पनि प्रचलित छ । कमलामाई मन्दिर कमलामाई नगरपालिकाको एक प्रसिद्ध धार्मिक स्थलको रुपमा स्थापित छ । नयाँ सवारीका साधनहरु यही मन्दिरमा ल्याएर पुजा गरेपछिमात्र औपचारिक रुपमा प्रयोग गर्ने प्रचलन पनि रहेको पाइन्छ ।

(ग) सिद्धबाबा मन्दिर : यो मन्दिर कमलामाई नगरपालिका वडा नम्बर ४ च्याउकोट भन्ने स्थानमा अवस्थित छ । यहाँ पुग्न ढुङ्ग्रेबास दोभानटार हुँदै उकालो बाटोको यात्रा गर्नु पर्ने हुन्छ ।

च्याउकोट उकालो स्थानमा भएकोले यहाँबाट सिन्धुलीमाढी बजारको सम्पूर्ण दृष्यावलोकन समेत गर्न सकिन्छ । सिद्धबाबाको मन्दिरमा गइ शुद्ध मनले धुपवात्ती, चामलको रोटी, धानजस्ता वस्तु चढाएमा मनले चिताएको पुग्ने जनविश्वास रहेको छ ।

घ) कालीमाई मन्दिर

कमलामाई नगरपालिका वडा नं ५मा अवस्थित हिन्दू धर्मालम्वीहरूको आस्था र शक्तिकी प्रतिक श्री कालीमाई मन्दिर पूर्वमा ग्वाङखोला, पश्चिममा हरियाली वनजंगलले ढाकेको र विचमा रमणीय मधुटार गाउँको अवलोकन गर्न सकिन्छ । कालीमाईलाई शक्तिको प्रतिकको रूपमा भक्तजनहरूले मान्ने गरेको पाइन्छ। यस मन्दिरमा माघे सङ्क्रान्तिको पर्वमा भव्यमेला लाग्ने गर्दछ। यहाँ हजारौ नरनारीहरू आएर आ-आफ्नो मनोकाङ्क्षा पूरा गर्नको लागि पूजा आराधना गरी परेवा तथा कुखुराको वलि चढाउने गर्दछन् । राणाशासन कालमा सेनाको एक टुकडी आएर पहिला कालिमाईलाई र त्यसपछि कमलामाईलाई सलामी दिने गरेको उदाहरण विभिन्न लेख रचनाहरूमा उल्लेख गरेको पाइन्छ ।

दिलिपकुमार थापा द्वारा लिखित *सिन्धुलीको धार्मिक तथा ऐतिहासिक झलक* नामक पुस्तकमा उल्लेख गरिए अनुसार सिन्धुली गढीका तत्कालिन बडाहाकीम मिन्टुजङ्ग राणाले *कालीमाइलाई सलामी दिनु पर्दैन श्री कमलामाईलाई मात्र गएर सलामी दिए हुन्छ भनेर सेनालाई आदेश दिएर कमलामाईको*

मन्दिरतर्फ बढ्न थालेपछि एक्कारी बडा हाकिम समेतका सेनाहरू थरथर काम्नथाले पछि अहो ! वित्यास भयो,श्री कालीमाईलाई सलामी नदिएर पो यस्तो भएको हो कि? जाऊँ फर्केर भनि कालीमाईको मन्दिरमा आइपुग्नासाथ बेहोस भएछन्। तत्कालिन पूजारीले श्री कालीमाईको स्तुति पुकारापात गरेपछि बडाहाकिम समेत होसमा आई सैनिकहरूले विधिपूर्वक श्री कालीमाइलाई सलामी दिएर कमलामाईको मन्दिर तर्फ गएको भनाई उल्लेख गरेका छन् । हाल सम्म पनि भक्तजनहरू पहिला कालिमाईको पूजा आराधना गरेर मात्र कमलामाईको दर्शन गर्न जान्छन् । कालीमाई मन्दिरको स्थापना कहिले र कसले गर्‍यो भन्नेबारे हाल सम्म कुनै अभिलेख प्राप्त भएको छैन। शक्तिकी प्रतिक जगतजननी श्री कालीमाईको भक्तिभावले पूजा आराधना गर्नाले आफ्नो मनोकांक्षा पूराहुने र शक्ति प्राप्त हुने जनआस्था र विश्वास हालसम्म पनि उत्तिकै रहि आएको पाइन्छ।

सिन्धुली जिल्लामा विभिन्न गुम्बाहरु पनि रहेका छन् । उर्गेन छोइलिंग गुम्बा यहाँको एक प्रसिद्ध गुम्बा हो ।

उर्गेन छोइलिङ गुम्बा

यस गुम्बाले तमाङ समुदायको र समग्र बौद्ध धर्मावलम्बीहरुको पहिचान र आस्थाको प्रतिनिधित्व गरेको छ । धार्मिक सहिष्णुताको एक अनुपम स्थलको रुपमा पनि यो गुम्बा परिचित रहेको पाइन्छ ।

कमलामाई नगरपालिका भित्र रहेका ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, धार्मिक तथा पर्यटकीय सम्पदा र सिन्धुली जिल्लाका विभिन्न स्थानमा रहेका सम्पदाहरुले सिन्धुली जिल्लाको पहिचान कायम राख्न ठूलो मद्धत गरेको देखिन्छ । कतिपय सम्पदाहरुको विकास, संरक्षण र प्रचारप्रसारमा स्थानीय सरोकारवालाहरु, स्थानीय सरकार, संघीय तथा प्रादेशिक सरकार पनि एकीकृत रुपमा लागेको पाइन्छ । तर, कतिपय यस्ता महत्वपूर्ण सम्पदाहरुको विकास, संरक्षण र प्रचारप्रसारमा बेवास्ता हुँदा ओझेलमा परेका अवस्था पनि छ । यस्ता हाम्रो पहिचानसंग गाँसिएका सम्पदाहरुको खोजी गर्ने, विकास गर्ने, संरक्षण गर्ने तथा प्रचारप्रसार गरेर पर्यटकीय स्थलको रुपमा विकास गर्ने कार्यमा शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभाव तथा अन्य सरोकारवालाहरुले योजनाबद्धरुपमा क्रियाशीलता देखाउन सके सम्पदा विकासमा सहयोग पुग्ने पक्का छ । स्थानीय सरकारसंगको सार्थक सहकार्यले सम्पदा संरक्षणमा बल पुग्छ नै तर, विद्यार्थीहरुलाई यस्ता सम्पदाहरुको महत्व र विशेषता, संरक्षण, विकास र प्रचारप्रासर सम्बन्ध सुसुचित गर्न क्षेत्रभ्रमण, परियोजनामा आधारित तथा STEAM based learning, प्रतिवेदन लेखन, खोज अनुसन्धान जस्ता सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नेतर्फ शिक्षक चनाखो र जिम्मेबार हुन आवश्यक हुन्छ ।

४. जातजाति, भाषाभाषी तथा चाडपर्वहरू

➢ **सिन्धुली जिल्ला: जातिगत तथा भाषिक सन्दर्भ**

२०६८ को जनगणना तथ्याङ्क अनुसार सिन्धुली जिल्लामा पहिलो स्थानमा तामाङ जाति७९५९०(२६.९ %) त्यसपछिका प्रमुख जातिहरुमा क्रमश: मगर (१४%),क्षेत्री (१३.७%),ब्राम्हण (७.८%), नेवार (६.३%),दनुवार(५.८%),कामी(४.६%)सार्की(३.६%), माझी (३.५%) आदि प्रमुख रहेका छन । यस जिल्लामा मातृ भाषा नेपाली बोल्नेको संख्या १२०१०९ (४०.६%) सवै भन्दा बढि रहेको छ भने त्यस पछिका मातृभाषाहरुमा क्रमश: तामाङ, मगर, दनुवार आदि रहेका छन ।सिन्धुली तामाङवहुल पहाडी जिल्ला भएकोले यहाँको रहनसहनमा प्रशस्त मात्रामा तामाङहरुको प्रभाव परेको पाइन्छ । प्राय: वस्तिहरु (Settlements) एकै स्थानमा झुपुक्क परेर (Cohesively) रहेको देखिन्छ । अधिकांश घरहरु ढुङ्गा माटो र काठवाट निर्मित तथा काठ र खर, टायल प्रयोग गरी छाना छाइएको अवस्थामा पाइन्छन् । भेषभुषाको हकमा कमिज, सुरुवाल, टोपी, पाइन्ट, पंगप, फरिया, पटुका, चोलो आदि प्रमुख वस्त्रहरु हुन । तमाङ, मगर, नेवार, माझी, दनुवार, हायू, गुरुङ, सुनुवार, भुजेल, गिरी, पुरी, थामी, बाहुन, क्षेत्री, ठकुरी लगायतका जातजातिका विशेषताहरु, दलीत र अल्पसंख्यकको अवस्थाको पहिचान, जातिगत चिनारी, प्रमुख चाडपर्वहरु, भाषा, चालचलन, संस्कार, संस्कृति र जातिगत पहिचानको बारेमा शिक्षकले परियोजनामा आधारित क्रियाकलाप, STEAM based learning activites, सामुदायिक कार्य, अध्ययन अवलोकन, क्षेत्र भ्रमण, अवस्था अध्ययन आदि पद्धति अपनाएर सिकाइ सहजीकरण गर्न क्रियाशील हुनुपर्ने हुन्छ ।

सिन्धुली जिल्लाको धार्मिक अवस्थाको कुरा गर्दा राष्ट्रिय जनगणना २०६८ अनुसार हिन्दु : ६४ प्रतिशत, बौद्ध : ३० प्रतिशत, प्रकृति : ३ प्रतिशत, क्रिश्चियन : १ प्रतिशत रहेका छन् । सिन्धुली जिल्लाको जम्मा जनसङ्ख्यामध्ये ४८ प्रतिशतले नेपाली, २६ प्रतिशतले तामाङ, ११ प्रतिशतले मगर, ६ प्रतिशतले दनुवार, २ प्रतिशतले नेवार, २ प्रतिशतले माझी, २ प्रतिशतले सुनुवार, २ प्रतिशतले मैथली, १ प्रतिशतले राई र १ प्रतिशतले अन्य भाषालाई मातृभाषाको रुपमा प्रयोग गरेको पाइन्छ ।

○ **सिन्धुली जिल्लाको जाति र प्रजातिगत अवस्था**

क.सं.	जातिहरु	प्रतिशत
१	तामाङ	२७
२	मगर	१५
३	क्षेत्री	१४
४	पहाडी ब्राहमण	८
५	नेवार	६
६	दनुवार	६
७	कामी	५
८	सार्की	४
९	माझी	४
१०	अन्य	१३

सिन्धुली जिल्लामा तामाङ जातिको उल्लेखीय उपस्थिति देख्न सकिन्छ । यस जिल्लाको जम्मा जनसङ्ख्याको २७ प्रतिशत जनसङ्ख्या तामाङ जातिको रहेको छ । तामाङ पछि मगरहरु रहेका छन् । समग्रमा सिन्धुली जिल्ला बहुजातियता र बहुभाषिक विशेषतायुक्त रहेको छ ।

- **तामाङ जातिको जन्म, विवाह र मृत्यु संस्कार**

सिन्धुली जिल्ला तामाङ जातिको बसोबासको वाहुल्यता भएको जिल्ला हो । सिन्धुली जिल्लाको कूल जनसंख्यामा तामाङहरु २७ प्रतिशत रहेका छन् । नेपालको पहाडी क्षेत्रका मूलबासीको रुपमा तामाङहरु धेरै शताब्दी पूर्व देखि नै बसोबास गर्दै आएको पाईन्छ । सिन्धुली जिल्लामा अवस्थित घ्याङ्लेक गाउँपालिकाका शान्तेश्वरी, तामाजोर, वस्तिपुर अमले, नेत्रकाली तामाङ जातिको अत्याधिक वाहुल्यता भएको क्षेत्र भएपनि हरिहरपुरगढी, मरिण लगायत सिन्धुली जिल्ला भरी नै तामाङहरुको बसोबास भएको पाइन्छ । तामाङ प्रजातीय नाम हो यसले आदिबासी समुदायको प्रतिनिधित्व गर्दछ ।

तामाङ जातिको पहिरन र नृत्य

○ **तामाङ जातिको संस्कार**

तामाङ जातिको जन्म संस्कारलाई "थापसाङ्ग" भनिन्छ । यो जातिभित्र बच्चा जन्मेको ७ दिनदेखि १३ दिनसम्ममा लामाद्वारा न्वारान (बच्चाको नामाकरण)गर्ने कार्य सम्पन्न गराइन्छ । बच्चा जन्मेको ६ महिनादेखि ९ महिनासम्ममा अन्नप्राशन (भात खुवाइ)संस्कार सम्पन्न गराउने प्रचलन रहेको छ । बच्चा ३ वर्षदेखि ९ वर्ष उमेरको अवस्थामा रहँदा "छेवर" कार्य सम्पन्न गरिन्छ । शैक्षणिक कार्य सम्पन्न गर्न बच्चालाई "राख्ने" गरिन्छ । बच्चाको नयाँ दात उम्रेपछि पुराना अन्नहरु खुवाउने अन्नप्राशन संस्कार समेत यो जातिमा रहेको पाइन्छ । तामाङ जातिमा मागी विवाह, चोरी विवाह, प्रेम विवाह र विधुवा विवाहका प्रचलनहरु रहेको भएतापनि समयको परिवर्तनसंगै पछिल्लो समय मागी विवाह र प्रेम विवाह बढी प्रचलनमा रहेको पाइन्छ । यस जातिमा मामा चेला, फुपु चेलाविच पनि वैबाहिक सम्बन्ध स्थापित हुन सक्ने सामाजिक संस्कार रहेको देखिन्छ ।

❖ मृत्यु संस्कार तामाङ जातिको महत्वपूर्ण संस्कार हो । मृत्यु संस्कार लामाहरुको तरिका अनुसार सम्पन्न गरिन्छ । तामाङ जातिमा कुनै व्यक्तिको मृत्यु पश्चात उसका आफन्तले कुङ्ताङमा

१०० वात्ती बाल्ने गर्दछन् । तामाङहरुको मृत्यु संस्कार बौद्ध परम्परामा आधारित हुन्छ । मृतकका आफन्तले बाल्ने वात्तिलाई म्हाँरमेन भनिन्छ । व्यक्तिको मृत्युपछि लामालाई खबर गरी फोवा गरिन्छ । धुपी र अगरवत्तीले घरमा धुप धुवाँर गरिन्छ । शव यात्रापछि दाह संस्कार कार्य गरिन्छ । दाह संस्कारका लागि लाशलाई डाँडाहरुमा लगिन्छ । लाशलाई पँलेटी वा सुखाशनमा राखी जलाइन्छ ।

- ❖ बौद्ध महायानी सम्प्रदायमा आधारित पञ्चशीलका सिद्धान्तहरु तामाङहरुले मृत्युसंस्कारमा पालना गर्दछन् । व्यक्तिको मृत्यु भएको ४९ दिनसम्म पञ्चशीलको पालना पूर्ण नियमका साथ गरिन्छ । व्यक्ति मर्दा नून बार्ने, कपाल खौरने तथा सेतो कपडा लगाउने जस्ता कार्य गर्नु आवश्यक पर्दैन ।
- ❖ मान्छे मरेको ४९ औं दिनमा तामाङ जातिहरुले जुठो फुकाउने घेवा गर्दछन् । यसलाई उनान्चास गर्ने भनिन्छ । तामाङ जातिको मृत्यु संस्कारमा गरिने घेवा एकदिने, एकराते र रंगे घेवा हुन् । रंगे घेवा तेस्रो महत्वपूर्ण घेवा हो । यस अवस्थामा मृतक व्यक्तिको नाममा चैत्य वा माने बनाइन्छ जसलाई “हिकी” भनिन्छ ।

○ मगर जातिको संस्कार

सिन्धुली जिल्लामा मगर जातिको अवस्था तामाङ पछाडि दोस्रो स्थानमा रहेको छ । सम्पूर्ण जनसङ्ख्याको १५ प्रतिशत जनसङ्ख्या मगर समुदायको छ । मगर जातिको १५०० भन्दा बढी उपथरहरु रहेको भएपनि सिन्धुली जिल्लामा राना, पुलामी, थापा मगर, आले, पूर्वछाने, लामिछाने, एकचाई, लुङ्गेली, पाचे, थापा, लुम्रे, पाटा मगर, जस्ता थरहरु भएको मगर जातिको बढी बसोबास रहेको छ । मगर समुदाय प्रथम श्रेणीको जनजातिगत समूह हो ।

मगर जाति सांस्कृतिक सम्पदामा धनी छ । मगर समुदाय नाचगान र मनोरञ्जनमा पनि अगाडि छ । कौडा नाच, नचरी, सोरठी, मारुनी नाच, झ्याउरे, रोदी र हुर्रा नाच मगर समुदायमा प्रचलित नाचहरु हुन् ।मगर समुदायमा हुर्रा नाच बढी प्रचलित छ । यो नाच नेपालका पूर्वेली मगरमा बढी प्रचलनमा रहेको छ । मगर भाषामा “हुर्रा” को अर्थ कोदाली भन्ने हुन्छ । दिनभरी काम गरेपछि बेलुकीपख रमाइलो गर्ने परम्परा स्वरुप यो नाचको प्रचलन भएको हुनुपर्दछ । हुर्रा नाचलाई “देउस्याहा” नाच पनि भनिन्छ । यो पौराणिक नाच हो । “हुर्रा” को अर्थ रमाइलो भन्ने हुन्छ । जब रमाईलोमा आनन्दित भइन्छ तब हुर्रा नाच नाच्ने गरिन्छ ।हुर्रा नाच ५० भन्दा बढी मानिसको समूहमा नाचिन्छ । यो नाचमा छोटी कदमे, दुई कदमे, तीन कदमे गरी तीन वटा कदम नाच नचाइन्छ । हुर्रा नाचमा सानो घेरामा

केटाकेटीहरु छोटी कदमे नाच नाच्ने गर्दछन् । मादल बजाउनेहरु र गीत भट्याउनेहरु दुई कदमे नाच्ने गर्दछन् । यहि दुई कदमे तालमा बुढाबुढी र वयस्कहरुको लस्करले तीन कदमे हुर्रा नाच्ने गर्दछन् । यस नाचमा एक अर्काको हात समाई मादलको तालमा खुट्टाको एउटै चाल मिलाई नाच्नु पर्ने हुन्छ । हुर्रा नाच नाच्दा "देश नै रमाईलो" भन्ने पंक्ति जोडेर गीत गाउनु पर्ने हुन्छ । सिन्धुली जिल्लाका केही मगर बस्तीहरु अन्नवाली पाके पश्चात हुर्रा नाच नाच्ने प्रचलन रहेको पाइन्छ । मादल बजाउँदै, कोदाली बोक्दै मगरहरुले हुर्रा नाच नाच्ने गर्छन् ।

मगर जातिको मारुनी नाच

- **माझी जातिको सामाजिक-सांस्कृतिक अवस्था**

माझी जाति नेपालको अल्पसङ्ख्यक जनजाति समूह हो । सिन्धुली जिल्लाको जम्मा जनसङ्ख्याको ४ प्रतिशत सङ्ख्या माझी जातिको रहेको छ । नदी किनारमा परम्परागत रुपमा डुङ्गा खियाउने, माछा मार्ने पेसा अङ्गाल्दै बसोबास गर्ने माझी जाति अति नै लज्जालु स्वाभावका सिधासाधा र मिहेनती हुन्छन् । कुशहर वा कुश्वार भनेर पनि चिनिने यिनीहरु आफूलाई रामचन्द्रका छोरा कुशको सन्तान भएको मान्दछन् । माझी जाति परम्परागत रुपमा सप्तकोशी नदीका सहायक नदीहरुका किनारामा बसोबास गर्दै आएका हुन् ।माझी जाति छुट्टै सांस्कृतिक पृष्ठभूमि भएको जनजाति समूह हो । यो जाति भित्र आफ्नो विशिष्ट पहिचान सहितका प्रमूख धार्मिक पूजाआजाका विधिहरु रहेका छन् । कूल पूजा, कोशी पूजा, संसारी पूजा, वायु पूजा, गोठ पूजा, भूमे पूजा माझी जातिको विशिष्ट पहिचान बोकेका सांस्कृतिक चालचलनहरु हुन् । माझीहरु दशैं, तिहार, माघेसंक्रान्ति, चैते दशैं जस्ता चाडपर्व पनि धुमधामले मनाउने गर्दछन् ।

माझी जातिको सांस्कृतिक पहिरन

माझीहरुले दशैंको टीका पछिको मंगलबार र शनिबार पारेर कूल पूजा गर्दछन् । कूल पूजालाई घर्नी पूजा र भीमसेन पूजा पनि भनिन्छ । घर्नी भनेको कूलको सबैभन्दा बुढी पितृ महिलाको पूजा हो ।भीमसेन पूजा गर्दा गोबरले पाँच ठाउँमा लिपेर थान बनाइन्छ । भीमसेनलाई बली दिने पूजा सामग्री र बलीका जीवजनावर चोखो हुनु पर्दछ । पूजाका लागि अक्षता, टटेलाको फूल, धुप, भेटी र बेलको पात जस्ता सामग्री अनिवार्य रुपमा चाहिन्छ । भीमसेन पूजामा पञ्चेबाजा बजाउने र बन्दुक पड्काउने गरिन्छ । चेलीबेटी, इष्टमित्र, ज्वाई र नातेदारहरुलाई पूजाको अवसरमा निमन्त्रणा गरिन्छ । पूजा सकिएपछि टीका ग्रहण गरी दक्षिणा दिईन्छ । पूजाको प्रसादका रुपमा राँगा, बोका, कुखुराको मासु, जाँड, रक्सी खाने चलन रहेको हुन्छ ।माझीहरु भीमसेन पूजाको बली दिएको पशुको टाउको बीचमा फोरेर दायाँपट्टीको सिङ सहितको भाग र च्यापु एक एक घैंटो जाँड सहित मिझार र गौरुडलाई दस्तुर सहित बुझाउने गर्दछन् । भीमसेन पूजाको भोलिपल्ट सभा बसी बुढापाकाहरुबाट आफ्नो समुदायको कल्याणका लागि इच्छा व्यक्त गर्ने काम गरिन्छ ।

कोशी पूजालाई लदीपूजा पनि भनिन्छ । यो पूजा फागुन महिनाको तेस्रो मंगलबारका दिन सम्पन्न गरिन्छ । कोशी पूजाको अवसरमा प्रत्येक परिवारबाट चामल, नगद दस्तुर र जाँड उठाउने चलन हुन्छ । यसरी उठाइएको चामलको जाँड हालिन्छ । जाँड नमिठो भएमा नदी देवता रिसाएको मानिन्छ । कोशी पूजाको रेखदेख र व्यवस्थापन गर्न मिझारले टहलुवा नियुक्ति गर्दछन् । नदी पूजा तीन दिनसम्म धुमधामले मनाइन्छ ।

माझी जातिको कोशी (लदी) पूजा

कोशी पूजाको अघिल्लो दिन पूजारीले घाम नअस्ताउँदै एकछाक खाएर चोखो बनी निष्ठासाथ बस्नु पर्दछ । बेलुका धामिहरु चिन्ता बस्छन् । बुढापाकाहरुले अनिष्ठ नहोस् भनेर बल माग्ने गर्दछन् । प्रत्येक घरबाट भात खुवाई गरेका व्यक्तिका नाममा एक एक वटा कुखुरा उठाइ नदी पूजाका लागि लाने गरिन्छ ।

माझीहरु पूजा स्थानमा गाईको गोबरले लिपपोत गरी मूल स्थानमा सात वटा र अन्य स्थानमा एउटा देवता स्थापना गरी पूजा स्थलमा चामल पीठोको रेखी हाली टटेलाको फूल र बेल पत्र बिछ्याउँछन् । त्यसपछि आफ्नो समुदायको भलाइको कामना गर्दै पशुवली दिने कार्य गरिन्छ । सो दिन सयौं सङ्ख्यामा कुखुरा र पाठीहरु काट्ने गरिन्छ । यसरी वली दिएका पशुपंक्षीको कलेजो आगोमा पोली देवता, पितृ र भूतप्रेतलाई चढाइ सकेपछि सबै उपस्थित समूहले खाने चलन छ । त्यस दिन कोशी किनारमा नै नाचगान गरी रमाईलो गरिन्छ । राती घरमा पुगेपछि पूजारी र उसको पत्नीलाई बेहुली जस्तो बनाई भित्राएर रातभर नाचगान गरिन्छ ।

लदी पूजा

कोशी पूजाको दोस्रो दिनलाई मूल बाधाको दिन मान्छन् माझीहरु । मूल बाधा फुकाउनका लागि ठड्याएर राखेको ओख्लीलाई धनुकाँड वा छेलो ढुङ्गाले हानी गौरुडले ढालेपछि मूल बाधा फुकेको मानिन्छ । कोशी पूजाको तेस्रो दिन छेलो हान्ने कार्य गरिन्छ । जसले टाढासम्म ढुङ्गा फाल्न सक्छ,

त्यस वर्षका लागि ऊ वलवान मानिन्छ । सबैले सगुन खाइ भान्सेलाई बिदा गरेपछि कोशी पूजा समाप्त भएको मानिन्छ । कोशी पूजा सामाजिक मेलमिलापको पर्वका रुपमा माझी जनजातिमा प्रख्यात छ ।

○ हायु जातिको संस्कार र संस्कृति

हायु जातिको संख्या अत्यन्त कम हुंदा यो जातिमा अन्य जातिको भाषा तथा संस्कृतिको प्रभाव बढदो देखिन्छ । यो जातिको संख्या अत्यन्त कम भएर लोपोन्मुख अवस्थामा पुग्नुका धेरै कारणहरुमध्ये हायुहरुले आफूलाई राइ थरमा रुपान्तरण गर्नुपनि एक हो भन्न सकिन्छ । सिन्धुली जिल्लाका केही हायूहरुले राइ लेख्ने गरेको पनि पाइन्छ । यस जातिको मुख्य थलो रामेछाप मानिन्छ । सिन्धुली जिल्लामा पनि हायु जातिको बसोबास रहेको छ । अन्य जातिको बढदो प्रभावका कारण हायु जातिलाई आफ्नो मातृ भाषाको संरक्षण गर्न, जन्म, बिबाह र मृत्यु संस्कार चलाउन संकट पर्न थालेको हायू जातिका अगुवाहरु बताउँछन् । थोरै संख्याका कारण हायु जातिले आफ्नै समुदायको फरक गोत्रमा मागी बिबाह संस्कार चलाउन सकेको छैन । छोरा या छोरीको बिबाह आफ्नै समुदायको फरक गोत्रमा गराउने हो भने छिमेकी अन्य जिल्लाबाट बर या बधु आउनु वा जानु पर्ने अबस्था छ । अत्यन्तै सिमित सख्यामा रहेकाले यो समुदायमा अन्य जातिसँगको बिबाह बढ्दै गएको छ ।सरकारले हायु जातिलाई लोपोन्मुख जातीको सुचिमा राखेर मासिक प्रतिव्यक्ति २ हजार रुपैंया विशेष भत्ता दिँदै आएको छ । मंगोल महाबंशको किराँत समुदाय अर्न्तगत पर्ने हायु जातिमा शैक्षिक ज्ञान र जागरण बढेसंगै आफ्नो भाषा, धर्म, संस्कार र संस्कृतिको संरक्षण गर्ने चेतना अहिले आएको छ (पोखरेल, ०७५) हायु जातिको जातिगत मूल्यमान्यता र पहिचानको संरक्षण, विकास र प्रचार प्रसार गर्न स्थानीय तहहरुको थप क्रियाशीलता आवश्यक देखिन्छ ।

सिन्धुली जिल्लामा बसोबास गर्ने हायु जनजाति समूह अल्पसङ्ख्यक समूदाय भित्र पर्दछ । हायु जातिहरु सिधासाधा र मिलनसार हुन्छन् । हायु समुदायको परम्परागत मागी विवाह प्रचलन पनि मौलिक परम्परामा आधारित छ ।हायुहरु आफ्नो स्वजातिय विवाहलाई बढी महत्व दिन्छन् । छोरो विवाह गर्न योग्य छ कि छैन भनि बाबुले गाली गर्ने र यसरी गाली गर्दा छोरो बाझ्न सुरिन्छ वा झर्कन्छ भने छोरो विवाहका लागि योग्य भएको निर्क्यौल गरी केटी खोज्ने कार्य गरिन्छ । जुन घरमा कन्या माग्ने जाने हो त्यस घरमा केटा र समाजका बुढापाकालाई माटाको सुराईमा रक्सी बोकेर पठाउने गरिन्छ । सुराइ केटी पक्षले अस्वीकार गरेमा उक्त सुराइलाई घरमा फिर्ता नलगी अर्को केटी मागेर विवाह गर्नु पर्ने विश्वास हायु जातिमा रहेको छ । तर यदि केटी पक्षले स्वीकार गरेको अवस्थामा केटाको घरमा एक पाथी कोदाको जाँड राखिन्छ । यसरी राखिएको जाँड मिठो भएमा केटी असल हुने र नमिठो भएमा केटी बदमास हुने विश्वास हायु समुदायमा रहेको छ । यसरी बनाइएको जाँडको रक्सी सुराइमा हाली पुन : केटीको घरमा लैजाँदा केटी पक्षले स्वीकार गरेमा विवाहको मिति तय गरिन्छ । हायु जातिमा केटा पक्षले केटी पक्षको घरमा उनीहरुले माग गरे बमोजिम चामल, मासु, केटी पक्षलाई दिनु पर्दछ । यदि नदिएमा विवाह भाँडिन पनि सक्छ । केटा पक्षले केटी पक्षको माग बमोजिम दिएको कोसेलीलाई छाङ्ग्रा भनिन्छ ।

हायू जातिका संस्कारगत पहिरन

विवाहको दिन जन्ती केटीको घरमा जान्छन् । जन्तीको अगाडि त्रिशुल जस्तो भाला (नाल निसान) बोकेर अगाडि लाग्छ र केटीको घरको मूल ढोकामा गाड्छन् । विवाहको कर्म काण्ड ज्वाईबाट गराउने प्रचलन रहेको हुन्छ । दुलही अन्माउने बेलामा नाल निसान बोक्ने व्यक्तिले कसैलाई नछुवाई केटाको घरमा पुऱ्याउने र दुलही भित्र्याउने चलन रहेको छ । नाल निसान सहितको विवाहले सामाजिक मान्यता पाउने गर्दछ । विवाह पछि दुलहीको सामाजिक मान्यता निर्धारण गरि दिन्छन् बुढापाकाहरुले ।

- **हायु जातिका धार्मिक चालचलनहरु**

(क) उक्छिङ्मी रानी पूजाः उक्छिङ्मी रानी हायु जातिको इष्टदेवी हुन् । हायुहरुलाई आवश्यक परेको वस्तु उक्छिङ्मी रानीले पुरा गरिदिन्छिन् भन्ने विश्वास हायुहरु गर्दछन् । त्यसैले हायुहरु यो पूजा विशेष महत्वका साथ सम्पन्न गर्दछन् ।
(ख) आइतबारे (वन पूजा): यो पूजा भाद्र महिनाको आइतबारको दिन सम्पन्न गरिन्छ । यो पुजा जङ्गलको ओढारमा सम्पन्न हुन्छ । पुजा सुरुवात गर्न फोचा (पुजारी) ले ओढारमा गाईको गोबरले लिपी ओढारको बीचमा ढुङ्गा र त्रिशुल गाड्छ । गोबरको कुण्ड बनाई गाईको दुध चढाईन्छ । वन पुजाका लागि ल्याईएका कुखुरा, जाँड,रक्सी, रोटी सबै चढाईन्छ । त्यसपछि फोचोले ढुङ्गामा कुखुरा काटी भोग दिने गर्दछ । पूजा सकिएपछि कुखुराको मुटु कलेजो पोली वन देवतालाई चढाईन्छ ।
(ग) गोठ पुजा :- गाईवस्तु सप्रियुन, बस्तुहरुलाई रोग व्याधि नलागोस् भनेर हायुहरु गोठ पुजा गर्दछन् । गोठ पूजा मंसिर पुर्णिमा वा तिहारको औंशीमा गरिन्छ । गोठ पूजा गाईवस्तु बस्ने ठाउँमा नै गर्ने चलन छ । गोठमा ढुङ्गाको मुर्ति स्थापना गरी गौरी र गोसाईको पुजा गरिन्छ । पुजामा जाँड, रक्सी,कोदोको रोटी, अमलाको घ्यु चढाईन्छ । पूजा गर्नु अघि कुखुरा, एक ठेकी दही वा मोही लिएर तीन पटक सम्म गोठ परिकमा गरी कुखुरा काटी वली दिने परम्परा रहेको छ ।
(घ) कुल (केम) देवताको पुजाः केम वा कूल देवताको पुजा हायुहरु मंसिरे पुर्णिमा वा मंसिर महिनाको मंगलबार गर्दछन् । पूजा गर्ने दिन भन्दा अघिल्लो मंगलबारका दिन पारेर चामलको जाँड राख्ने चलन छ । पुजाको दिन घरमुलीले नुहाइवरी घर भित्र रहेको कूलदेवताको थानलाई गाईको गोबरले लिपेर चोखो बनाउँछ । कूल देवताको थान अगाडि थालमा जाँड राखी नैवेधको रुपमा चढाईन्छ । विवाह

गरेकी छोरीलाई कूल घरभित्र छिर्न दिइँदैन । कूल देवताको थानमा कालो सुङ्गुर, कुखुरा वा बोका वली दिईन्छ । कूल देवताको थानमा नै बसी वली दिएका पशुको मासु प्रसादका रुपमा खाईन्छ । महिलाहरुलाई भने यो मासु दिइँदैन ।

(ङ) पितृ पुजा :- हायु जातिले सोह्रश्राद्ध पुर्णिमाको दिन पितृ पुजा गर्दछन् । पूजा सामग्रीमा रातोघैया, टटेलाको फूल, भोर्लाको पात, केराको गुभाको पात, भालेपोथी कुखुरा तयार गरिन्छ । घरमुली पुजारीले घरको मूलढोकामा कुखुराको वली चढाई ढोका बन्द गर्दछ । भोर्लाको पातमा पितृलाई मासुभात चढाईसकेपछि स-परिवार बसी मासुभात खान्छन् । ढोका खोली चढाइएका सामग्री सेलाइ सकेपछि पितृ पूजा समाप्त भएको मानिन्छ ।हायु समुदायमा भुमे पूजा, सिकारी पुजा जस्ता परम्परागत संस्कारहरु पनि रहेका छन् ।

- **दनुवार जातिको सामाजिक - सांस्कृतिक अवस्था**

सिन्धुली जिल्ला दनुवार जातिको राम्रो उपस्थिति रहेको जिल्ला समेत हो । यो जिल्लाको सम्पुर्ण जनसङ्ख्याको करिब ६ प्रतिशत जनसङ्ख्या दनुवारको रहेको छ । मूलत : नदी, खोला र चुरे आसपासको दुन क्षेत्रमा बसोबास गर्ने दनुवार समाज संयुक्त परिवार प्रथामा आधारित रहेको छ । आधुनिकता र पछिल्लो समयको समाज विकासको उपक्रमले गर्दा संयुक्त परिवारको संरचना भने एकल परिवारमा रुपान्तरण हुन थालेको कुरा दनुवार अगुवाहरु बताउछन् । समाजमा महिलाको तुलनामा पुरुषहरुको स्थान माथि रहेको छ । दनुवारहरु आफूलाई कश्यप गोत्रीय मान्छन् । दनुवार जातिमा थुप्रै थरहरु प्रचलनमा रहेका छन् । जस्तै : राइ, कुँवर, अधिकारी, धामी, चौधरी आदि । सिन्धुली जिल्लामा राई, धामी, अधिकारी, कुँवर थर भएका दनुवार जातिको बढी बसोबास देखिन्छ । दनुवार समुदायको भाषा अवधि र मैथली भाषासँग मिल्दोजुल्दो देखिन्छ । यिनीहरुको आफ्नै छुट्टै भाषा पनि अस्त्विमा छ तर, ठाउँ अनुसार भाषामा भने विविधता पाइन्छ ।

आफ्नै पहिरनमा दनुवार जाति

पुरुष दनुवारहरु गञ्जी, धोती, कछाड, लुङ्गी, कमिज जस्ता कपडा लगाउँछन् । महिलाहरुमा धोती, चोली, ब्लाउज जस्ता कपडा प्रचलनमा रहेका छन् । दनुवार महिलाहरु चाँदीका चुरा, हँसुली, सिक्री, सुनको फुली, नथिया जस्ता गहना लगाउने गर्दछन् ।

दनुवार बस्ती बाक्लो र विशिष्ट पहिचान सहितको हुन्छ । वरिपरि घरहरु र बीचमा ठुलो आँगन हुन्छ । दनुवार समाज कृषि प्रधान समाज हो । पुरुषहरु सिकार गर्ने, माछा मार्ने र घर बाहिरको काम गर्दछन् । महिलाहरु बालबच्चा हेर्ने, खाना पकाउने जस्ता घरायसी काम गर्दछन् । गाउँघरका मुद्धामामिला पञ्च भलाद्मीले मिलाउने गर्दछन् । दनुवार समाजको मुद्धामामिला मिलाउने पञ्चभलाद्मीको समुहलाई (मानजन) प्रथा भनिन्छ । दनुवार जाति तन्त्रविधा, धामी झाक्री जस्ता प्रथामा विश्वास गर्दछन् । दनुवार समाजमा गाउँघरमा भुतप्रेतबाट बचाउन मन्त्रबाट बाँधेर राख्ने, मृतक व्यक्तिको राम्रोसँग काज किरिया गर्ने, मसान, प्रेत राम्रोसँग मन्छाउने चलन आज पनि कायम नै रहेको पाईन्छ ।

दनुवार समाजमा विभिन्न देवी देवताको पूजा गरिन्छ । दनुवारहरुको कूल देवतालाई बस्तीको पूर्वपट्टी पिपलको रुखमा वा कुनै खुल्ला स्थानमा प्रतिष्ठापित गरिएको हुन्छ । काठका मुर्तिहरु जोडा बनाई राखिएको हुन्छ । दनुवारहरु बाली लगाउने र उठाउने बेलामा कूल देवताको पूजा वर्षेनी गर्दछन् । अधिकारी थरका दनुवारहरु पुजारी बस्ने गर्दछन् । कूल देवताको पूजा गर्दा अण्डा, बोका, पाठी वली दिने गरिन्छ । कूल देवताको थानलाई डिहिबार भनिन्छ । दनुवार समाजमा बालकको जन्म हुनुलाई सुखद अवसरको रुपमा लिईन्छ । बालक जन्मेपछि कुखुराको भालेकाटी रगतले नुहाउने चलन रहेको छ । बालक जन्मेको ३ दिन देखि ११ दिनसम्ममा न्वारान गरिन्छ । नाता कुटुम्ब र पुर्ण पारिवारिक जमघटमा बच्चाको नामाकरण गरिन्छ । न्वारान सकिएपछि दनुवारहरु भोजभतेर र मद्यपान गरी रमाइलो गर्दछन् ।

दनुवार जातिमा पुरुष बच्चाको छेवर संस्कार अति महत्वपूर्ण मानिन्छ । बच्चा ३ वर्ष पूरा भएपछि विजोर वर्षहरु जस्तै ५, ७, ९ वर्षहरुमा छेवर कार्य गरिन्छ । छेवरको दिन बिहान नै बालकलाई नुहाएर चोखो र सफा सुग्घर बनाई मामाले कपाल खौरने कार्य गरिन्छ । कपाल मुण्डन पश्चात बालकलाई नयाँ कपडा लगाई दिने चलन हुन्छ । बालकको खौरेको कपाल मामाद्वारा नदी वा पवित्र स्थलमा विसर्जन गरिन्छ । छेवर कार्यमा नाता कुटुम्ब, चेलीबेटीहरु एकै साथ भोजभत्तेर गर्दछन् ।दनुवार जातिमा मागी विवाह प्रचलन नै बढी मात्रामा देखिन्छ । विवाह योग्य वर र वधु पक्ष एक आपसी छलफल गरी विवाहको टुङ्गो लगाउँछन् । यसका लागि वर पक्षबाट कन्या माग्ने गरिन्छ । मगनी कार्य मिलेपछि दुबै थरी बसी मद्यपान गर्ने गरिन्छ । विवाहका लागि कुरो छिन्ने कार्यलाई वाक्दत्त भनिन्छ । विवाहको कुरा छिनिएपछि केटा पक्षले केटी पक्षलाई दस्तुर स्वरुप रु ८० र आमाको दुधको भाडा वापत एक रुपैयाँ तिर्ने चलन रहेको छ । त्यसपछि रक्सी र खाद्यपदार्थले भएिको थुन्से पठाउने गरिन्छ । पूरोहितले निकालेको साइतमा कूल देवताको पूजा गरी बेहुलाले तरवार बोकी दुलही लिन जन्ती सहित दनुवारहरु बेहुलीको घर जान्छन् । विवाह रातीको समयमा सम्पन्न गरिन्छ ।

दनुवारहरु बालक मर्दा गाड्ने र वयस्क मर्दा जलाउने गर्दछन् । कुनै घरमा मृत्यु भएको खबर प्राप्त हुनासाथ दनुवारहरु मृतकको घरमा जम्मा हुन्छन् । मृतकको किरीया कसले गर्ने निधो गरी शब विसर्जन गरिन्छ । मलामीका साथमा जाने हजामले पिण्ड तर्पनका सामानहरु भएको डालो बोक्छ । शवदाह पछि लास लगेको कपडाको डोरी धारण गर्ने व्यक्ति क्रियापुत्री बस्दछ । लासलाई अग्नी दिएर सबै फर्कन्छन् । भोलिपल्ट लास जलेको ठाउँलाई वालुवा ढुङ्गाले छोपी चौतारो जस्तो बनाई दनुवारहरु घर फर्कन्छन् । ३ दिनमा पिण्डदान र तेह्रौं दिनमा जुठो चोख्याईन्छ । तेह्रौं दिनको शुद्धि क्रियामा घाटमा पिण्ड दिइन्छ । त्यसपछि गाई गोठमा पिण्ड दिई क्रियापुत्रीलाई सेतो कपडाले ढाकिन्छ । शुद्धि संस्कार

सकेर मलामीलाई खुवाउने कार्य गरिन्छ । तर, यी जातिगत तथा परम्परागत संस्कारहरु विकसित सामाजिक संरचनासंगै लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेकोमा दुनुवार अग्रजहरु भने चिन्तित देखिन्छन् ।

○ **सुनुवार जातिको सामाजिक संस्कार**

सुनुवारहरु मूलतः किराँती मूलका सूर्यवंशी आदिवासी जनजाति समूह हुन् । किराँती समुदायको किपट प्रथामा सुनुवारहरु मुखियाको दर्जामा रहेका थिए । सुनुवार जातिलाई किपटिया मुखिया किराँत भनी बुझ्न सकिन्छ । सुनुवार जातिमा "दसघरे" र "बाह्रघरे" गरी दुई समूह रहेका छन् । एउटै वंश परम्परा रहेपनि दसघरे भन्दा बाह्रघरे समूह माथिल्लो दर्जाको मानिन्छ । सुनुवारहरु मुक्तिक्षेत्रबाट सिम्रोनगढ हुँदै नेपालभरी फैलिएको जनविश्वास छ । नेपालको सुनकोशीदेखि पूर्वीक्षेत्रमा सुनुवारका घनाबस्तीहरु रहेका छन् । सुनुवारको प्रमुख किपट थलो सिन्धुली, रामेछाप, काभ्रेपलाञ्चोक र ओखलढुङ्गा नै हुन् । सुनुवार जातिको आफ्नै परम्परागत मौलिक संस्कृति र रीतिरिवाजहरु रहेका छन् । यिनीहरु देवकार्य, पितृकार्य,जन्म, विवाह र मृत्युसंस्कार आफ्नै परम्परा अनुसार गर्दछन् । चण्डिपूर्णिमा सुनुवार जातिको खास चाडपर्व हो । सुनुवार जातिको बस्तीमा चण्डिमाई देवीका मन्दिरहरु देख्न सकिन्छ । यिनीहरु चण्डी भगवतीको पूजा भव्यताका साथ मनाउने गर्दछन् । चण्डिपूजाका दिन चण्डिमाईस्थानमा पशुबली दिएर पूजा गरिन्छ । चण्डी भगवतीलाई धनुवाणले छेदन गर्ने परम्परा रहेको छ ।

आफ्नै जातिगत पहिरनमा सुनुवारहरु

सुनुवार जातिको मूल पुरोहितलाई नासो भनिन्छ । नासोको निर्देशनमा नै चण्डिपूजा बडो भव्यताका साथ मनाउने गरिन्छ । सुनुवार जातिको सामाजिक, सांस्कृतिक परम्परा विशिष्ट प्रकृतिको रहेको सुनुवार अग्रजहरु बताउछन् । आफ्नै भेष, भुषा, संस्कार, संस्कृति र मूल्यमान्यता रहेको यो जाति सिन्धुली जिल्लाको एक प्रमुख जाति अन्तर्गत पर्दछ ।

○ **नेवार जातिको जङ्को परम्परा**

नेवार जाति सुविधा सम्पन्न जनजाति समुदाय हो । परम्परा देखिनै व्यापार र प्रशासनिक कार्य गर्दै आएका नेवारहरु धनी र शिक्षित समेत रहेका छन् । नेवारहरु नेपाल भरी नै रहेका छन् । सिन्धुली जिल्लामा ६ प्रतिशत नेवारहरु बसोबास गर्दै आएका छन् । नेवार समुदाय चाडपर्व, धर्म, संस्कृति र जात्रा जस्ता मौलिक परम्परामा असाध्यै धनी र सम्भ्रान्त छन् । यस्तै परम्परा मध्ये जङ्को परम्परा पनि

नेवारी समुदायको मौलिक परम्परा हो । जङ्को बुढेशकालमा गरिने जन्मोत्सव परम्परा हो । नेवारी समुदायमा लामो आयु बाँच्ने व्यक्तिलाई देवता सरह मान्यता प्रदान गरिन्छ । बुढापाकाले आफ्नो जाति र समाजका लागि अमुल्य योगदान पुऱ्याएको सम्मान स्वरुप उनीहरुलाई खुशी बनाउन जङ्को गरिन्छ । यस अवसरमा लामो आयुको लागि भगवानसँग प्रार्थना समेत गरिन्छ । जङ्को व्यक्तिको उमेर अनुसार साइत हेरेर गरिन्छ । नेवारी सामुदायमा प्रचलित जङ्को परम्परा तपसिल बमोजिम रहेको पाइन्छ ।

नेवार जातिको संस्कारगत पहिरन

(क) भीम रथारोहण :- यो पहिलो जङ्को हो । व्यक्तिको उमेर ७७ वर्ष, ७ महिना, ७ दिन, ७ घडी र ७ पला भएपछि गरिन्छ ।

(ख) चन्द्र रथारोहण :- यसलाई दोस्रो जङ्को भनिन्छ । व्यक्ति ८२ वर्ष भएपछि उसले जन्मेपछि एकहजार पटक चन्द्रमाको दर्शन गरेको मानिन्छ । साइत अनुसार यस जङ्कोमा एक लाख बत्ती बाल्ने गरिन्छ ।

(ग) देव रथारोहण :- देव रथारोहण तेस्रो जङ्को हो । व्यक्तिको उमेर ८८ वर्ष, ८ महिना, ८ दिन, ८ घडी र ८ पला भएपछि तेस्रो जङ्को गरिन्छ । यो जङ्को गरिएको व्यक्तिलाई रथजात्रा पछि झ्यालबाट घर भित्र्याइन्छ ।

(घ) दिव्य रथारोहण :- यो चौथो जङ्को हो । यो जङ्को ९९ वर्ष, ९ महिना, ९ घडी, ९ दिन, ९ घडी र ९ पलामा सम्पन्न गरिन्छ । यो उमेरसम्म बाँचेका व्यक्तिलाई नयाँ घ्याम्पोमा राखेर घ्याम्पो पुजा गरी नयाँ जन्म भएको भाव स्वरुप घ्याम्पो फुटाली बाहिर निकाली रथमा राखेर परिक्रमा गराईन्छ । नाति, पनातिले रथ तान्ने र छोरा छोरी ज्वाईले लावा अविर छर्किन्छन् ।

(ङ) महादिव्य रथारोहण :- यो जङ्को व्यक्तिको उमेर १०८ वर्ष ८ महिना ८ दिन ८ घडी र ८ पलामा गरिन्छ । यस जङ्कोमा अनिष्ट नहोस् भन्ने कामना स्वरुप भाकल गर्ने परम्परा रहेको छ ।

नेवार जातिभित्र विभिन्न उपजातहरु छन् । नेवार संस्कार र संस्कृतिको बहुत धनि जातिभित्र पर्छ । आफ्नै जातिगत विभिन्न संस्कार र संस्कृति रहेको विशेष पहिचानयुक्त नेवार जातिको वसोबास कमलामाई नगरपालिका तथा सिन्धुली जिल्लाका विभिन्न स्थानहरु पनि रहेको छ ।

कमलामाई नगरपालिका तथा समग्र सिन्धुली जिल्ला आफैमा विविधतायुक्त स्थान हो । यहाँ जातिगत विविधता छ । संस्कारगत विविधता छ । विभिन्न जातजातिहरुको आफ्नै विशेष प्रकारको संस्कार, मूल्यमान्यता, पहिरन, संस्कृति, रहनसहन एवम् विशेषताहरु छन् । यी विविध संस्कार एवम् संस्कृति र जातिगत अवस्थाको बारेमा समुचित जानकारी लिन सिकारुलाई खोज अनुसन्धानमा लाग्न अभिप्रेरित गर्नुपर्ने हुन्छ । स्थानीय चाडपर्वहरु, जातिगत, भाषागत, एवम् संस्कारगत विविधिताको बारेमा परियोजनामा आधारित सिकाइ क्रियाकलापमा सिकारुलाई सहभागी गराउन शिक्षकले विशेष ध्यान दिनु पर्दछ । यी विषयवस्तुहरुको लागि विभिन्न आवश्यक सन्दर्भ सामग्रीहरुको खोजि गरी सिकारुको पहुँचसम्म पुर्‍याउन आवश्यक हुन्छ । शिक्षकले स्थानीय पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेका विभिन्न जातजातिहरुको मूल्यमान्यता तथा संस्कारगत गतिविधिहरुको बारेमा आवश्यक स्रोत सामग्रीलाई उपयोगमा ल्याएर शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

५. स्थानीय संरचना, विशिष्ट व्यक्तित्व र सहिद

➤ स्थानीय संरचना

नेपाल सरकारले नेपालको संविधान २०७२ अनुसार स्थानीय निकायहरुको पुनरसंरचनाको लागि गठन गरेको उच्चस्तरीय आयोग २०७३ पुष २२ गतेको प्रतिवेदनलाई आधार मानेर मिति २०७३ साल फागुन २७ गतेदेखि लागू हुनेगरी नयाँ स्थानीय तहको संरचना कार्यान्वयनमा आएको हो । हाल नेपालमा ७ ओटा प्रदेश, ७७ ओटा जिल्ला र ७५३ ओटा स्थानीय तहहरु अस्तित्वमा छन् । ७७ ओटा जिल्ला समन्वय इकाइहरु पनि छन् । ७५३ ओटा स्थानीय तह मध्ये काठमाण्डौं, ललितपुर, पोखरा, चितवन, वीरगञ्ज र विराटनगर गरी ६ ओटा महानगरपालिकाहरु छन् । ११ ओटा उप-महानगरपालिका, २७६ ओटा नगरपालिका र ४६० ओटा गाउँपालिकाहरु रहेका छन् । सिन्धुली जिल्लामा कमलामाई र दुधौली गरी दुईओटा नगरपालिका तथा फिक्कल, गोलञ्जोर, तिनपाटन, सुनकोशी, घ्याङलेक, हरिहरपुरगढी र मरिण गरी ७ ओटा गाउँपालिकाहरु रहेका छन् । सिन्धुली जिल्लाका स्थानीय तहको बारेमा अनुसूची १ मा थप विवरण प्रस्तुत गरिएको छ ।

२०७४ सालको स्थानीय निर्वाचनबाट निर्वाचित कमलामाई नगरपालिकाका प्रमुख श्री खड्गबहादुर खत्री र उपप्रमुख मञ्जु देवकोटा हुनुहुन्छ । सिन्धुली जिल्लामा विभिन्न राजनीतिक दलहरु अस्तित्वमा रहेका छन् । खासगरी नेपाल कम्युनिष्ट पाटी, नेपाली कांग्रेस, समाजवादी पाटी, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पाटी लगायतका राजनीतिक दलहरु क्रियाशील देखिन्छन् । स्थानीय तहको संरचना, जिल्ला समन्वय इकाइको संरचना आदिको बारेमा सिकारुलाई आवश्यकतानुसार सुसूचित गराउन शिक्षकको भूमिका महत्वपुर्ण हुनेछ । सिकारुलाई आफ्नो पालिकाको संरचना, वडा संख्या र नाम, प्रमुख तथा उपप्रमुखको नाम, स्थानीय तहमा उपलब्ध प्रमुख स्रोतसाधनहरुको बारेमा आवश्यक जानकारी गराउन विभिन्न सिकारुकेन्द्रीत क्रियाकलाप र आमन्त्रीत प्रशिक्षकलाई समेत उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ । सिन्धुली जिल्लाको ९ ओटा स्थानीय तहको नाम बताउन, नगरपालिकाले गर्ने प्रमुख कार्यहरु उल्लेख गर्न, कमलामाई नगरपालिकाले गरेका प्रमुख विकास निर्माणका कार्यहरुबारे जान्न, कनपाको प्रमुख स्रोतहरुको उपयोग गर्न समेत सिकारुलाई अभिप्रेरित गर्न आवश्यक हुन्छ । सन्धुली जिल्लाको ९ ओटा स्थानीय तहको सामान्य परिचय दिन सक्षम बनाउन तर्फपनि आवश्यक स्रोत सामग्रीलाई उपयोगमा ल्याउन जरुरी हुन्छ ।

सिन्धुली जिल्लाका सवै स्थानीय तहका प्रमुख र उप्रमुखको नामावली विवरण

२०७४ सालको स्थानीय निर्वाचनबाट निर्वाचित

क्र.स	स्थानीय तह	प्रमुख/अध्यक्ष	उपप्रमुख/उपाध्यक्ष
१	कमलामाई नगरपालिका	खड्गबहादुर खत्री	मञ्जु देवकोटा
२	दुधौली नगरपालिका	घनश्याम राउत	बालकुमारी अधिकारी दनुवार
३	तिनपाटन गाउँपालिका	कर्णबहादुर थापा मगर	पदममाया तमाङ
४	हरिहरपुरगढी गाउँपालिका	कार्साङ लामा	अनिता राई
५	मरिण गाउँपालिका	पानीराज बम्जन	संगीता माझी
६	सुनकोशी गाउँपालिका	दीपा बोहोरा दाहाल	दीर्वसिं मुक्तान

७	फिक्कल गाउँपालिका	धनबहादुर कार्की	पार्वती सुनुवार
८	गोलञ्जोर गाउँपालिका	पुष्पबहादुर कार्की	गंगादेवी श्रेष्ठ
९	घ्याङलेख	जगतबहादुर भोलन	दुर्गादेवी सुनुवार

सिन्धुली जिल्लाको स्थानीय तहको बारेमा अनुसूची १ विस्तृत विवरण उपलब्ध गराइएको छ । जिल्लामा उपलब्ध मुख्य स्रोत साधनको उपयोगको फाइदा बताउन तथा सिन्धुली जिल्लाको प्रदेश क्षेत्र र संघ क्षेत्रको (निर्वाचन क्षेत्र) जानकारी लिन सिकारुलाई सक्षम बनाउनतर्फ पनि शिक्षक क्रियाशील हुन आवश्यक हुन्छ । छलफल, अन्तरक्रिया, प्रश्नोत्तर, परियोजनाकार्य आदिको प्रयोगले उल्लिखित विषयवस्तुबारे स्पष्ट पार्न सकिन्छ । जल, जमिन, जडिबुटी, बालुवा, गिट्टी, काठ, आदिको बारेमा समेत उदाहरण सहित स्पष्ट पारिदिन शिक्षकको भूमिका महत्वपूर्ण रहन्छ । जिल्ला समन्वय समिति र स्थानीय तहको संरचना, काम, कर्तव्य र अधिकार बताउन, प्रदेश सभा र संघीय सभाको सामान्य परिचय दिन सिकारुलाई सक्षम बनाउन आवश्यक सन्दर्भ पुस्तकहरुलाई उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ । सिन्धुली जिल्लामा संघीय संसदको लागि सिन्धुली निर्वाचन क्षेत्र १ र २ गरी दुई क्षेत्रहरु छन् । प्रदेश संसदको लागि चारओटा क्षेत्रहरु कायम गरिएको छ । नेपालको संघीय संरचना अन्तर्गत नेपाललाई १६५ ओटा संसदीय निर्वाचन क्षेत्र कायम गरी प्रत्येक निर्वाचन क्षेत्रबाट एक एकजनाको दरले प्रत्यक्ष निर्वाचित हुने व्यवस्था छ । समानुपातिक तर्फ ११० संख्या निर्धारण गरिएको छ । यसरी संघीय संसद अन्तर्गत प्रतिनिधि सभामा प्रत्यक्षतर्फका १६५ र समानुपातिक तर्फको ११० गरी कुल २७५ सदस्यहरु रहने व्यवस्था रहेको छ । राष्ट्रिय सभा अन्तर्गत ७ ओटा प्रदेशबाट स्थानीय तहका प्रमुख तथा उपप्रमुखले मतदान गरी प्रत्येक प्रदेशबाट ८ जनाको दरले कूल ५६ जना र राष्ट्रविकासमा विभिन्न क्षेत्रमा योगदान दिएका व्यक्तित्वहरु मध्ये मन्त्रिपरिषदको सिफारिशमा राष्ट्रपतिबाट मनोनित ३ जना गरी कूल ५९ जना सदस्य रहने व्यवस्था छ । जहाँसम्म प्रदेश सभाको कुरा छ, प्रदेश अनुसार प्रदेश संसदको अवस्था तलको तालिकाले देखाउँछ ।

प्रदेश	प्रत्यक्ष	समानुपातिक	कूल
१ नम्बर प्रदेश	५६	३७	९३
२ नम्बर प्रदेश	६४	४३	१०७
बागमती प्रदेश	६६	४५	१११
गण्डकी प्रदेश	३६	२४	६०
लुम्बिनी प्रदेश	५२	३४	८६
कर्णाली प्रदेश	२४	१६	४०
सुदूरपश्चिम प्रदेश	३२	२१	५३

दलहरुले दुवैतहमा समानुपातिकबाट नाम सिफारिस गर्दा कम्तिमा ३३ प्रतिशत महिलासहित अल्पसंख्यक, दलित, जनजाति र पिछाडिएको क्षेत्रलाई समेत ध्यान दिनुपर्दछ ।

सिन्धुली जिल्लालाई २ संघीय निर्वाचन क्षेत्र र ४ प्रदेश निर्वाचन क्षेत्रमा विभाजन गरिएको छ । गोलञ्जोर गाउँपालिका, फिक्कल गाउँपालिका, तिनपाटन गाउँपालिका, दुधौली नगरपालिका र कमलामाई नगरपालिकाको वार्ड नं ९, १३ र १४ संघीय निर्वाचन क्षेत्र नम्बर १ अन्तर्गत पर्दछ । यस

अन्तर्गत प्रदेश १ (क) मा कमलामाई नगरपालिकाको वार्ड नं ९,१३ र १४ तथा दुधौली नगरपालिका क्षेत्र पर्दछ । त्यसै गरी १ (ख) मा गोलोञ्जोर, फिक्कल र तिनपाटन गाउँपालिका क्षेत्र पर्दछ । सिन्धुली जिल्लाको संघीय निर्वाचन क्षेत्र २ अन्तर्गत कमलामाई नगरपालिकाको ९,१३ र १४ वडा बाहेकका सवै क्षेत्र, सुनकोशी गाउँपालिका, घ्याङलेख गाउँपालिका, मरिण गाउँपालिका र हरिहरपुर गढी क्षेत्र पर्दछ । प्रदेश निर्वाचन क्षेत्र अन्तर्गत २ (क) मा सुनकोशी गाउँपालिका र कमलामाई नगरपालिकाको ९,१३ र १४ वडाबाहेकको सम्पूर्ण क्षेत्र पर्दछ भने २ (ख) अन्तर्गत घ्याङलेख गाउँपालिका, मरिण गाउँपालिका र हरिहरपुर गढी गाउँपालिका क्षेत्र पर्दछ ।

➢ विशिष्ट ब्यक्तित्व र सहिद

समाजमा उल्लेख्य योगदान दिएका, समाजको विकास र सम्वृद्धिमा विभिन्न क्षेत्रमा योगदान पुर्‍याउने व्यक्तित्वहरुलाई सामान्यतया विशिष्ट ब्यक्तित्वको रुपमा लिन सकिन्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, प्रशासन समाजसेवा, साहित्य लगायतको कुनै क्षेत्रमा योगदान दिएका आदरणीय ब्यक्तित्वहरुबारे सिकारुलाई परिचित गराउन आवश्यक हुन्छ । सिन्धुली जिल्लामा धेरै एतिहासिक व्यक्तित्वहरु हुनुहुन्छ । धरणीधर कोइराला, कुलचन्द्र कोइराला, उमानाथ शास्त्री सिन्धुलीय, बद्रिविक्रम थापा लगायत थुप्रै एतिहासिक व्यक्तित्वहरुले शिक्षा, प्रशासन, समाज सेवा, साहित्य आदि क्षेत्रमा योगदान दिनुभएको छ । "सिन्धुली गढी घुमेर हेर्दा सुन्तली मइ कतिमा राम्रो दरवार मार्‍यो नी मायाले मार्‍यो" भन्ने चर्चित गीत गाएर सिन्धुलीलाई चिनाउनुहुने स्व. कृष्णविक्रम थापा पनि एक विशिष्ट व्यक्तित्वको रुपमा स्थापित हुनुहुन्छ । स्थानीय तहमा पनि त्यस्ता धेरै ऐतिहासिक ब्यक्तित्वहरुले आफ्नो नाम अमर राख्नु भएको हुन सक्छ । शिक्षकले त्यस्ता विशिष्ट व्यक्तित्वहरुबारे सिकारुलाई सुसूचित गर्न पहल गर्नुपर्दछ । कमलामाई नगरपालिकामा मात्र नभएर समग्र सिन्धुली जिल्ला र राष्ट्रिय स्तरमा समेत समाज सेवालाई आफ्नो मुख्य दायित्व मानेर योगदान दिइरहेका उज्ज्वलविक्रम थापा एक वरिष्ठ समासेवी हुन् । उनले तेजाव आक्रमणमा संलग्न दोषी उपर हदैसम्मको कार्वाही गर्ने कानुन ल्याउन मात्र होइन ती जलनमा परेका पिडित बर्गाको उपचारमा समेत उल्लेख्य भुमिका खेल्दै आएका छन् । पछिल्लो समय आगलागिमा परेका, बेखर्ची भएर उपचार गर्न नपाएका नागरिकहरुलाई सहयोग गर्ने कामलाई पनि उनले तिव्रता दिएका छन् । कोरोना महामारी नियन्त्रण गर्न आवश्यक औषधी तथा सुरक्षा सामग्रीहरु सिन्धुली जिल्लाका विभिन्न गाउँपालिकाहरुमा पुर्‍याएर समग्र सिन्धुलीको लागि उनको योगदान प्रशसंनीय मात्र होइन अनुकरणीय पनि छ ।

जनतालाई स्वतन्त्रता दिन तथा समाज परिवर्तन र राजनीतिक परिवर्तन गरी जनअपेक्षा अनुकूलको राज्य व्यवस्था स्थापित गर्न योगदान गर्दै गर्दा आफ्नो जीवन बलिदान दिन पुगेको आदरणीय व्यक्तित्वहरु नै खासमा सहिद हुन् । सिन्धुली जिल्लामा पनि यस्ता धेरै सहिदहरु हुनुहुन्छ जसले समाज र राष्ट्रको लागि आफ्नो जीवन उत्सर्ग गर्नुभयो । ऋषिराज देवकोटा आजाद, दुर्गा सुवेदी, दलबहादुर रजनमगर, बाबुराम बराल, शेरमान कुवर, मोहनचन्द्र गौतम, महेन्द्र श्रेष्ठ, संझना दाहाल लगायत थुप्रै सहिदहरुले राजनीतिक र सामाजिक परिवर्तनमा योगदान दिनुभएको छ । सहिदहरुको योगदानबारे, उहाँहरुको चिनारीबारे सिकारुलाई सुसूचित गर्न शिक्षकले आवश्यक स्रोतसामग्रीलाई उपयोगमा ल्याउनुपर्दछ ।

सिन्धुली जिल्लाका धेरै सपुतहरुले सामाजिक तथा आर्थिक परिवर्तनलागि संघर्ष गर्दा आफ्नो जीवन बलिदान गरी समाजको लागि विशेष योगदान दिनुभएको छ । त्यस्ता सपुतहरुको सम्मान गर्नु

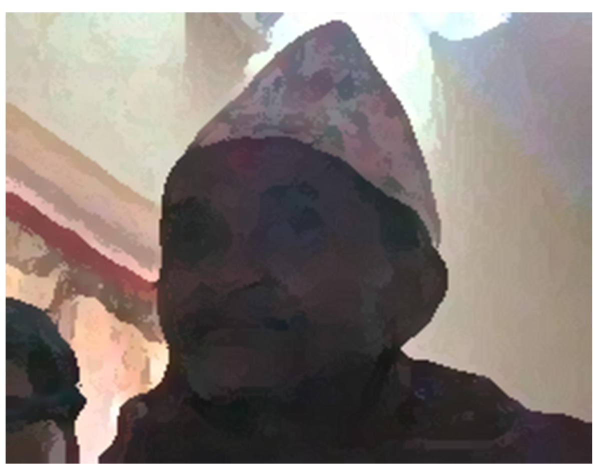
हामी सवैको कर्तब्य हो भन्ने कुरा सिकारुलाई सिकाउन पनि विभिन्न परियोजना कार्यहरु सञ्चालन गर्न सकिन्छ । जिल्लाका ऐतिहासिक, शैक्षिक, राजनितिक, साहित्यिक एवम समाजसेवी ऐतिहासिक ब्यक्तित्वहरुको चिनारी दिन तथा सिन्धुली जिल्लाका प्रमुख सहिदहरुको परिचय दिई ऐतिहासिक ब्यक्तित्व र सहिदप्रति सम्मानभाव व्यक्त गर्न सिकारुलाई जागरुक बनाउन शिक्षकले सहिद र ऐतिहासिक व्यक्तित्व सम्बन्धी धारणा पनि स्पष्ट पारिदिनु पर्दछ । स्थानीय स्तरमा रहेका समाजसेवी एवम् समाज परिवर्तनको लागि अतुलनीय योगदान दिने महानुभावहरुलाई ऐतिहासिक ब्यक्तित्वको रुपमा चिनाउन पनि शिक्षकले विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । सहिदहरुको सम्बन्धमा कतिपय परिवेशमा विवाद पनि आउन सक्छ । यस्तो अवस्थामा सहिद भनि किटानी भएका या समाजले सहिदको रुपमा स्वीकारेको ब्यक्तित्वहरुलाई सहिदको रुपमा लिनुपर्ने हुन्छ ।

सिन्धुली जिल्लामा अनेकौ सपुतहरुको जन्म भएको छ । उहाँहरुले अनुकरणीय कर्म पनि गर्नु भएको छ । यो आफैमा विशिष्ट एवम् प्रतिष्ठित ब्यक्तिहरुको बाहुल्यता रहेको जिल्ला पनि हो । यो जिल्लाले नेपालको राजनैतिक,आर्थिक,सामाजिक क्षेत्रमा अमूल्य योगदान गर्ने अनेकानेक योग्य सन्तानहरुलाई जन्म दिएको छ । यहाँ हामी थुप्रै योग्य व्यक्तित्व मध्येका केही अग्रगण्य व्यक्तिहरुबारे छलफल गरौं :-

(क) लोक गायक कृष्णविक्रम थापा

हामी सबै कमलामाई नगरबासी तथा सिन्धुली बासीले सुनेर गर्व गर्ने गरेको गीत हो: "सिन्धुलीगढी घुमेर हेर्दा सुन्तलीमाई कतिमा राम्रो दरबार, मार्‍यो नि मायाले मार्‍यो" यही चर्चित गीतका गायक हुन कृष्ण विक्रम थापा । वि.सं.२०३६ सालमा रेडियो नेपालबाट सर्वोत्कृष्ट लोक गीत घोषणा गरिएको उक्त गीतका माध्यमले सिन्धुली जिल्ला देश विदेशसम्म पनि चर्चित बन्न पुगेको हो ।

लोक गायक कृष्णविक्रम थापा



सिन्धुली गढीलाई देश विदेशमा चिनाउन उनले गरेको योगदान अतुलनीय छ । कृष्ण विक्रम थापाको जन्म वि.सं. २००३ साल कार्तिक ३ गते सिन्धुलीमा भएको हो। थापाका बाबुको नाम नर बहादुर थापा र आमाको नाम नर कुमारी थापा हो । सिन्धुली गढी मार्फत सिन्धुलीलाई चिनाउने यी विशिष्ट

व्यक्तित्वको सम्मानस्वरुप कमलामाई नगरपालिकाले यिनको पूर्णकदको सालिक सिन्धुली गढीमा राख्ने कार्य प्रारम्भ गरिसकेको छ ।

(ख) कुलचन्द्र कोइराला

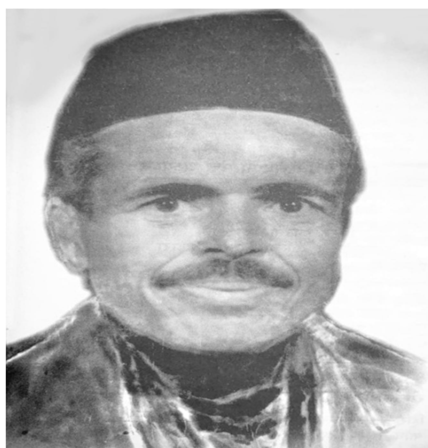
कुलचन्द्र कोइरालाको जन्म वि.सं. १९८५ साल जेठ ९ गते भएको थियो । उनी हालको गोलन्जोर गाउँपालिकामा रहेको घोकसिला भन्ने गाउँमा जन्मेका थिए । कुलचन्द्र कोइरालामा सामाजिक चेतना र उच्च सेवाभाव रहेको थियो । कुलचन्द्र कोइराला एक विशिष्ट व्यक्तित्वको रुपमा रहनुका कारण भनेको समाजको विकास र कुशल प्रशासनिक अवस्था निर्माण गर्न उहाँले खेल्नु भएको महत्वपूण योगदान नै हो । समाज सुधार, राजनीति र भाषाका क्षेत्रमा अमूल्य योगदान गरेका कोइरालाको मृत्यु वि.सं. २०५० साल जेठ १४ गते भएको थियो । शिक्षा र जनचेतना नै समाज परिवर्तनको उपयुक्त मार्ग हो भन्ने विचार राख्ने कुलचन्द्र कोइराला सादा जीवन उच्च विचार भएका समाज सुधारक थिए ।

कुलचन्द्र कोइराला

उनले सिन्धुलीगढीको भाषा पाठशालामा प्रारम्भिक शिक्षा ग्रहण गरेका थिए । स्नातकसम्मको औपचारिक शिक्षा हासिल गरेका कोइराला नेपाली साहित्यका एक उत्कृष्ट श्रष्टा थिए । ज्ञान, विज्ञान, ज्योतिष, साहित्य, संस्कृति, मानवशास्त्र, समाजशास्त्र, आयुर्विज्ञान जस्ता क्षेत्रमा बेजोडको प्रतिभा भएका कुलचन्द्र कोइराला मानवतावादी थिए

(ग) उमानाथ शास्त्री सिन्धुलीय

उमानाथ शाास्त्री पेशाले एकजना कुशल शिक्षक थिए । उनको जन्म वि.स.१९७८ जेठ २३ गते भएको थियो ।



उमानाथ शास्त्री सिन्धुलीय
(१९७८/२/२३ - २०३४/११/१६)

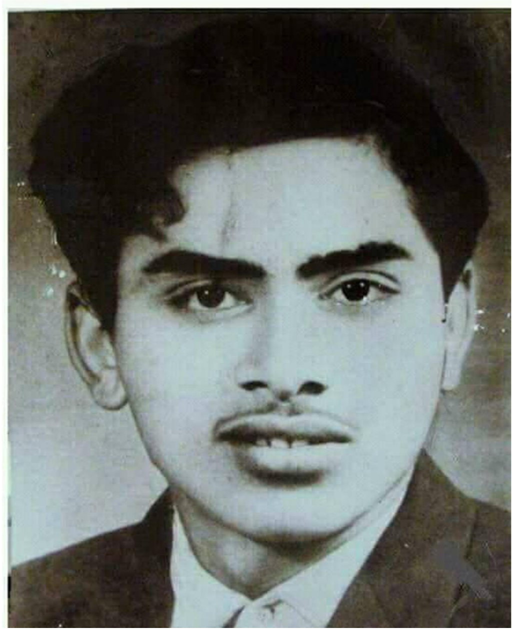
शाास्त्री शिक्षकको रुपमा कार्यरत रहँदा विधार्थीहरुको आदरणीय गुरु थिए । शास्त्री सम्मको औपचारिक शिक्षा ग्रहण गरेका उमानाथ सिन्धुलीय अधिकारी थरका भएपनि सिन्धुली जिल्लाको सम्मान स्वरुप सिन्धुलीय लेख्ने गर्दथे । सानै देखि समाज सुधारक सिद्धान्त र दर्शनको पक्षपाती भएपनि उनमा राजनीतिभन्दा साहित्यक लेखनको सिद्द हस्तता पाउन सकिन्छ । १२ वर्षको उमेरमा दुःखिनी नारी कविता लेखी उमानाथले साहित्य सिर्जनामा आफुलाई लगाएको पाइन्छ । कविता,खण्डकाव्य, महाकाव्य र निवन्ध जस्ता साहित्यिका विधामा कलम चलाउने उमानाथ शाास्त्री सिन्धुलीयले १०० भन्दा बढी फुटकर कविता,दर्जनौं खण्डकाव्य, हिमानी वाला, विदेहवाला र मकवानीवाला जस्ता महाकाव्य सृजना

.गरेर नेपाली साहित्यलाई ठुलो गुन लगाएका छन् । उनको मृत्यु वि.स. २०३४ साल फागुन १६ गते, ५६ वर्षको अल्पायुमै भएको थियो ।

(घ) कृषिराज देवकोटा आजाद

ऋषिराज देवकोटा सिन्धुली जिल्लाका कुशल समाज परिवर्तक राजनैतिक व्यक्तित्व हुन् । पंचायती शासन विरुद्द संघर्ष गर्दागर्दै ज्यान गुमाएका देवकोटालाई नेपाली राजनैतिक संघर्षका खातिर ज्यान गुमाउने सहीदको रुपमा पनि लिन सकिन्छ ।

सहिद ऋषिराज देवकोटा आजाद



वि.सं.२००२ सालमा सिन्धुली जिल्लाको खुर्कोटमा जन्मिएका देवकोटाको पारिवारिक अवस्था अत्यन्तै दयनीय रहेको थियो । सानै देखि वामपन्थी राजनीतिमा सक्रियरुपले लागेको ऋषिराज देवकोटा वि.सं.२०२६ सालदेखि भने कम्युनिस्ट पार्टीको सदस्य बनी निरंकूश पञ्चायती शासनव्यवस्था विरुद्द भूमिगत रुपमा क्रियाशील बन्न पुगेका थिए । जनताको गाँउ बस्तीमा आफ्नो अधिकारका लागि संघर्ष गर्नुपर्ने सन्देश प्रवाह गर्दै हिड्ने देवकोटा वि.सं.२०३५ मा नेकपा (चौम) को पोलिटव्युरो सदस्य समेत बनेका थिए । पार्टी सँगठन र जनतालाई राजनैतिक रुपमा चेतनशील बनाउँदै हिड्ने क्रममा उनलाई तत्कालीन पंचायती शाासनकालको प्रशासनले पक्रेर गोली ठोकी हत्या गरेको थियो । नेपालको सामाजिक सांस्कृतिक परिवर्तनका लागि हिड्ने एकजना सक्रिय योद्दाको मृत्यु वि.स.२०३७ साल फागुन १२ गते हत्या भएको थियो । विभिन्न विद्यालयहरु खोलेर शिक्षा र चेतनाका विगुल फुक्ने एक सहासिक जनप्रिय नेताको रुपमा उनलाई स्मरण गरिन्छ ।

(ङ) बाबुराम बराल :-

बाबुराम बरालको जन्म वि.सं.१९८७ सालमा भदौ १९ गते सिन्धुली जिल्लाको खुर्कोटमा भएको थियो । उनी नेपालमा राणा शासन खतम गरी प्रजातन्त्र स्थापना गर्ने महा अभियनका एकजना प्रजातन्त्रवादी योद्दा थिए । उनी शुरुदेखिनै नेपाली काङ्ग्रेस पार्टीसँग आवद्द भएर प्रजातन्त्र स्थापनाका लागि समर्पित

भएर लागि परेका थिए । उनले तत्कालीन समाजमा व्याप्त रुढीवाढी परम्परा र ब्राम्हण वादको विरोध पनि गरेका थिए ।

नेपाली कांग्रेसले राणा विरोधी स-शस्त्र क्रान्ति संचालन गर्दा बाबुराम बरालले थीरबम मल्लसँग वीरगंज हमला गर्दा अग्रपंक्तिमा रहेर युद्दको नेतृत्व गरेका थिए । २००७ सालको अत्यन्त महत्वपूर्ण क्षेत्र वैरगनियाको नेतृत्व बाबुराम बरालले गरेका थिए । २००७ सालको क्रान्तिमा महत्वपूर्ण नेतृत्व गरेका बाबुराम बरालले दिल्ली सम्झौताको विरोध गरेका कारण उनलाई रौतहट क्षेत्रमा संगठन गर्ने जिम्मा दिइ वि.पी.कोइरालाले पठाएका थिए । रौतहटमा रहेका अवस्थामा वि.सं. २००८ साल वैशाख २२ गते त्यहाँ स्थित झीम तलाउमा उनको क्षत्विक्षत् मृत शरीर लडिरहेको थियो । यसरी एकजना प्रजातान्त्रिक योद्धा बाबुराम बरालको अत्यन्त निर्दयी र रहस्यमय तरीकाले हत्या गरिएको थियो ।

सिन्धुली जिल्लालाई ९ वटा स्थानीय तहमा विभाजन गरिएको छ। दुई नगरपालिका सात गाउँपालिका रहेको सिन्धुली जिल्लामा पालिकागत संरचना फरक फरक खालको छ । यहाँ उपलब्ध स्रोत साधनहरुको विवेकशील प्रयोग तथा स्रोत साधनको संरक्षणमा स्थानीय सरकारको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ। हाम्रो स्थानीय स्तरमा विभिन्न प्रतिष्ठित, सम्मानित एवम विशिष्ट व्यक्तित्वहरु हुनुहुन्छ। समाज परिवर्तनको लागि, समाज सुधारको लागि तथा समग्र समाजलाई समुन्नत बनाउनका लागि उहाँहरुको योगदान अत्यन्त महत्वपूर्ण रहेकोले नै उहाँहरुलाई हामीले हार्दिकतापूर्वक सम्झछौ, स्मरण गर्छौ र उहाँहरुको सकारात्मक योगदानको कदर गर्छौं। यस्ता विशिष्ट व्यक्तित्वहरुको बारेमा जानकारी लिन र उहाँहरुको योगदानलाई उच्च सम्मान गर्न शिक्षकले आफ्ना विद्यार्थीहरुलाई उत्प्रेरित गर्नुपर्छ। त्यसैगरी देश र जनताको मुक्तिका लागि आफ्नो ज्यानको आहुती दिने अमर सहिदहरुको सम्मान गर्नु र उहाँहरुले देखाउनु भएको असल मार्गमा पहिल्याउनु हाम्रो कर्तब्य हो। यस्ता विशिष्ट व्यक्तित्वहरु तथा सहिदहरुको बारेमा सोधखोज गर्न, अनुसन्धान गर्ने, उहाँहरुको जीवनी तयार गर्ने जस्ता कार्यहरुको लागि परियोजनामा आधारित सिकाइ क्रियाकलाप योजना महत्वपूर्ण हुन सक्छ । आफ्नो स्थानीय स्तरमा ख्याति कमाएका विशिष्ट व्यक्तित्व तथा समाज परिवर्तनको यात्रामा आफ्नो जीवन आहुति दिने अमर सहिदहरुको बारेमा थप सूचना र जानकारी संकलन गर्न सिकारुलाई क्रियाशील बनाउन आवश्यक हुन्छ । पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेका पक्षहरुमा आधारित भएर स्थानीय संरचना, विशिष्ट व्यक्तित्व र सहिदसंग सम्बन्धित सिकाइ उपलब्धी प्राप्तिमा विभिन्न सिकाइ सहजीकरण पद्धतिलाई उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ। यस्ता विषयवस्तुहरुबारे थप जानकारी लिन विभिन्न सन्दर्भ सामग्रीलाई उपयोगमा ल्याउनुपर्ने हुन्छ। अग्रज व्यक्तित्वहरुसंग सोधखोज गर्नुपर्ने हुन्छ। यी सवै कार्यको लागि शिक्षकको उपयुक्त निर्देशनको पालना गरी सिकारु स्वयम्‌को सक्रियतामा थप जानकारी लिने कार्य गर्न सके सिकारुमा पनि खोजी गर्ने बानीको विकास गर्न सकिन्छ।

६. पोषण, खानपिन तथा सरसफाइ

- **पोषण र खानपिन**

स्वस्थ शरीरका लागि पोषणयुक्त खानाको आवश्यकता पर्दछ । बालबालिकाहरूको जीवनको आधारशिलाका रूपमा पोषणयुक्त सन्तुलित खानालाई लिने गरिन्छ । खासगरी बालबालिकाहरूको जीवन रक्षा, रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि र सन्तुलित विकासका लागि उपयुक्त पोषणको आवश्यकता पर्दछ । अध्ययन अनुसन्धानले के देखाएको छ भने उपयुक्त पोषणयुक्त खाने कुरा पाएका बालबालिकाहरूको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, बौद्धिक तथा संवेगात्मक विकास पनि सन्तुलितरूपमा हुने गर्छ । यस्ता बालबालिकाहरू सहजै समाजमा घुलमिल हुन सक्ने र सहजै सिक्न सक्ने पनि हुन्छन् । तर, हाम्रो सन्दर्भमा धेरैजसो परिवारमा भने पोषणयुक्त खाने कुराका बारेमा समुचित जानकारी नभएका र बालबालिकाहरूको स्वास्थ्य र सुरक्षाको सन्दर्भमा अभिभावकहरू त्यति संवेदनशील नभएका तथ्यांकले देखाउँछ ।

कुपोषणकै कारण नेपालका लाखौँ बालबालिकाहरूले उमेरअनुसारको उचाइ र वजन प्राप्त गर्न सकेका छैनन् । लाखौँ बालबालिकाहरूमा पुड्कोपन कायमै छ । गर्भवती महिलाहरूले उपयुक्त पोषणयुक्त खाना नपाएकै कारण स्वस्थ बच्चा जन्माउने र आफू पनि स्वस्थ रहने अवस्था छैन । कर्णाली प्रदेश र अन्य हिमाली जिल्ला तथा ग्रामीण क्षेत्रमा पनि कुपोषणका कारण बालबालिकाहरू, किशोर किशोरीहरू र वयस्कहरू पनि विभिन्न रोगको सिकार बनिरहेको अवस्था छ । शहरी क्षेत्रमा पनि जंकफुड (पत्रु खाना) को कारण बालबालिकाहरूलाई चाहिने प्रोटिन, भिटामिनलगायतका तत्त्वहरूमा कमी आई विभिन्न रोगको सिकार बन्नुपर्ने अवस्था विद्यमान छ ।

नेपालमा पोषण स्थितिमा क्रमशः सुधार देखिए पनि पछिल्लो समय घरमा निर्माण गरिएको पोषणयुक्त खानाभन्दा बजारमा पाइने गुणस्तरहीन जंक फुड (पत्रु खाना) प्रयोग गर्ने प्रचलन ह्वात्तै बढेको देखिन्छ । स्कुले बालबालिकाहरूमा पनि आफ्नो स्वास्थ्य, पोषणसम्बन्धी ज्ञान र उपभोक्ता शिक्षा तथा उपभोक्ता अधिकारको बारेमा यथोचित जानकारी भएको पाइँदैन । शिक्षकहरूको पनि बजारमा पाइने अस्वस्थकर खाने कुराले बालबालिकाको स्वास्थ्यमा पारेको नकारात्मक प्रभावबारे त्यति चासो र सरोकार देखिँदैन । अस्वस्थ बालबालिकाहरूबाट हामीले कस्तो भविष्यको परिकल्पना गरिरहेका छौँ ? यो एक पेचिलो मुद्दा बनिरहेको छ यतिखेर । यसैको परिणामस्वरूप आफ्ना बालबालिकाहरूलाई बजारको अस्वस्थकर खाने कुराभन्दा आफ्नै घरमा निर्माण गरिएको स्वस्थकर खाने कुरा खान उत्प्रेरित गर्ने परिपाटी न त शिक्षकहरूमा देखिन्छ न त अभिभावकहरूमा नै । यसबाट बालबालिकाहरूको स्वास्थ्य अवस्था त कमजोर हुन्छ नै यसका साथसाथै बालबालिकाहरूको मानसिक र संवेगात्मक पक्षमा पनि यसले गम्भीर असर गर्ने सम्भावना रहन्छ । अस्वस्थकर जंक फुडकै कारण कतिपय बालबालिकाहरूमा त गम्भीर खालको दीर्घरोग लाग्ने गरेको पनि पाइएको छ ।

आर्थिक हिसाबले पनि बजारका जंक फुडको प्रयोग महंगो सावित भएका पाइन्छ । बालबालिकाहरूको शारीरिक, मानसिक, सामाजिकलगायत सर्वाङ्गीण विकासका लागि पनि उनीहरूलाई पोषणयुक्त र स्वस्थकर खाने कुराहरूको आवश्यकता पर्दछ ।

तर, चेतनाको कमीले या भनौं देखासिकी र कथित संभ्रान्त देखिने लहडले पनि बजारमा पाइने कमसल र अस्वस्थकर खाने कुराको रूपमा विष खुवाइरहेका छौं हाम्रा बालबालिकाहरूलाई भन्ने सवालमा पनि हामी गम्भीर बन्न सकिरहेका छैनौं । पछिल्लो समय स्कुले बालबालिकाहरूमा बजारमा पाइने पेय पदार्थ, खाद्यपदार्थ तथा विभिन्न जंक फुडहरूको अधिकत्तर प्रयोग गर्ने परिपाटी बढिरहेको छ । आफ्नै करेशाबारीमा फल्ने सिजनअनुसारको फलफूल, सागसब्जी तथा घरमा निर्माण गरिएका खाने कुरा खानु भनेको गरिब हुनु या हेपिनु हो भन्ने मनोविज्ञान पनि हाम्रा बालबालिकाहरूमा विकास भइरहेको पाइन्छ । यसरी बालबालिकाहरूलाई घरमा निर्मित स्वस्थकर खाने कुराको सकारात्मक पक्षहरूका बारेमा सुसूचित गर्न नसक्दा र जंक फुडलगायतको अस्वस्थकर खानेकुराहरूको नकारात्मक पक्षको बारेमा समुचित जानकारी दिन नसक्दा उनीहरूलाई स्वस्थ र गुणस्तरीय खाने कुराप्रति अपेक्षित रूपमा आकर्षित गर्न पनि सकिएको छैन । उत्पादक कम्पनीहरूको आक्रामक र उत्तेजक प्रचारप्रसार, उपभोक्ता स्वास्थ्यसम्बन्धी न्यून ज्ञान तथा नियमनकारी निकायको फितलो अनुगमन जस्ता कारणले पनि बजारमा अस्वस्थकर खाद्यवस्तुहरूको विक्री वितरण रोकिएको छैन ।

त्यसो त उपभोक्ताले स्वस्थकर खाद्यवस्तु उपभोग गर्न पाउनुलाई एक निःसर्त उपभोक्ता अधिकारका रूपमा लिने गरिन्छ । यसै पृष्ठभूमिमा नेपालको संविधानको धारा ४४ मा प्रत्यक्ष उपभोक्तालाई गुणस्तरहीन वस्तु तथा सेवाबाट क्षति पुगेको व्यक्तिलाई कानुनबमोजिम क्षतिपूर्ति पाउने हक हुने छ भन्ने कुरा पनि उल्लेख गरिएको छ । तर, बजारमा उपलब्ध खाद्य वस्तु तथा जंक फुडको कमजोर गुणस्तरको सवालमा बेलाबखत चर्चापरिचर्चा भए पनि अस्वस्थकर खाद्यसामग्री उत्पादन गर्ने कम्पनी र कम्पनी मालिकबाट क्षतिपूर्ति भराउने काम खासै भएको पाइँदैन । उपभोक्ताले आफूले प्रयोग गर्ने सामानको गुणस्तर तथा फाइदा जान्ने र गलत प्रयोगमा क्षतिपूर्ति पाउने वा बजारमा उपलब्ध सामानहरूको निर्वाध रूपमा प्रयोग गर्न पाउने हकलाई पनि उपभोक्ता अधिकारअन्तर्गत राखिएको छ । उपभोक्ता अधिकारभित्र उपभोग्य वस्तु तथा सेवाको विक्री वितरणबाट

सुरक्षित हुने अधिकार, उपभोग्य वस्तु तथा सेवाको मूल्य, गुण, परिमाण शुद्धता आदिबारे सुसूचित हुने अधिकार पनि उपभोक्तालाई हुन्छ । यसका साथसाथै प्रतिस्पर्धात्मक मूल्यमा वस्तु तथा सेवाको छनोट गर्न पाउने अधिकार, उपभोक्ताको हक हित संरक्षणका लागि उपयुक्त निकायबाट सुनुवाइ हुने कुरामा विश्वस्त हुने अधिकार, क्षतिपूर्तिको अधिकार पनि उपभोक्ता अधिकारअन्तर्गत राखिएको अवस्था छ ।

उपभोक्ता अधिकार ऐनमा उत्पादकको नाम, ठेगाना र दर्ता नम्बर, गुणस्तर निर्धारण भएका वस्तुमा सो वस्तुको गुणस्तर, उपभोग्य वस्तु उपभोग गर्ने तरिका र सो वस्तु उपभोग गर्दा पर्ने प्रभाव, उपभोग्य वस्तुको मूल्य, व्याच नम्बर, उत्पादित मिति र म्याद सकिने मिति स्पष्टरूपमा उपभोक्ताले बुझ्ने गरी उल्लेख गर्नुपर्ने कुरा पनि उल्लिखित छ । तर, हामी र हाम्रा बालबालिकाहरूले प्रयोग गर्ने खाद्यवस्तुहरू मध्ये धेरैमा यी पक्षहरू उल्लेख भएको पाइँदैन । ऐनविपरीत निर्मित अस्वस्थकर खाद्यवस्तुको निर्वाध प्रयोग भइरहेको छ हाम्रो बजारमा । हाम्रो समाजमा । यसैको कारण भविष्यका कर्णधार हाम्रा बालबालिकाहरूको स्वास्थ्य अवस्था अनपेक्षित रूपमा बिग्रिरहेको छ । घरमा निर्माण गरिएको स्वस्थकर खाने कुरा खान बालबालिकाहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने र बजारमा पाइने अस्वस्थकर खाद्यवस्तुको प्रयोगले गर्ने असरहरूबारे सुसूचित गर्ने कुरामा शिक्षक अभिभावकलगायत सम्पूर्ण सरोकारवालाहरू गम्भीर हुन जरुरी देखिन्छ ।

आमा तथा बाल स्वास्थ्य पोषण कार्यक्रम कार्यान्वयन निर्देशिका (२०७१) ले उल्लेख गरेअनुसार नेपालका हिमाली तथा पहाडी जिल्लाहरूमा अहिले पनि पोषणयुक्त खाद्यान्नको बन्दोबस्ती मिलाउन सकिएको छैन । अर्कातिर बजारमा पाइने गुणस्तरहीन खाद्य सामग्रीले आम जीवनमा पारेको नकारात्मक असर कम गर्न सर्वप्रथम त गुणस्तरहीन वस्तु उत्पादन गर्ने कम्पनीलाई दण्डित गर्ने र त्यस्ता खाद्यवस्तुलाई पूर्णतः बन्देज गरिनुपर्छ भन्ने मान्यतालाई पनि व्यवहारमा लागु गर्न सकिएको छैन । उपभोक्ता स्वास्थ्यमा प्रतिकूल हुने तथा उपभोक्ता अधिकार कुण्ठित हुने कुनै पनि कार्य गर्ने/गराउने कम्पनी वा सञ्चालकउपर पनि कडाइका साथ कार्वाही गरिनुपर्छ । विद्यालय क्षेत्र वरपर विद्यार्थीलाई लक्षित गरी विक्री गरिने अस्वस्थकर जंक फुडलगायतका खाद्यवस्तुहरू पूर्णतः नियन्त्रण गर्न विद्यालयले जंक फुड उपयोगविरुद्ध आचारसंहिता तयार गरी कार्यान्वयन गर्न सक्दछ । आवश्यकताअनुसार उपभोक्ता शिक्षालाई विद्यालयीय पाठ्यक्रमको एक अभिन्न अंगका रूपमा विकास गरी बालबालिकाहरूलाई उपभोक्ता अधिकारप्रति सचेत गराउन आवश्यक हुन्छ । स्वस्थ बालबालिकाबाट मात्र भविष्यमा स्वस्थ एवम् समुन्नत समाज निर्माण गर्न सकिन्छ । स्वस्थकर र पोषणयुक्त खानेकुराबाट स्वस्थ जीवन सम्भव हुन्छ । स्वस्थ जीवनबाट मात्र स्वस्थ विचार र स्वस्थ र सम्वृद्ध समाज स्थापित गर्न सकिन्छ । स्वस्थ जीवनका लागि उपभोक्ता अधिकारको निर्वाध प्रयोग गर्न पाउने वातावरण वाञ्छनीय हुन्छ । यस अर्थमा पनि उपभोक्ता अधिकारको सही प्रयोगका लागि उपभोक्ता शिक्षालाई सबै नागरिकको पहुँचमा पुऱ्याउन आवश्यक देखिन्छ । उपयुक्त पोषणयुक्त खाने कुराको पहिचान गरी उमेरअनुसार त्यसलाई सही सदुपयोग गर्न सकेको अवस्थामा मात्र पोषण स्थितिमा सुधार आई अपेक्षित स्वस्थता प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्नेबारेमा आवश्यक जानकारी एवम् सूचना सम्प्रेषित गर्दै जनताको स्वास्थ्यमा गम्भीर हुनु आजको प्रमुख आवश्यकता हो ।

बालबालिकाहरुको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा सम्वेगात्मक लगायत सर्वाङ्गीण विकासको लागि स्वस्थकर खानेकुराको आवश्यकता पर्दछ ।

रैथाने पोषणयुक्त खानेकुरा

शरीरलाई हस्टपुष्ट बनाउन तथा रोगसंग लड्ने रोगप्रतिरोधी क्षमता अभिवृद्धि गर्नका लागि पनि हामीलाई स्वस्थकर खानेकुराको आवश्यकता पर्दछ । बालबालिकाहरुको समुचित र अपेक्षित विकासको लागि त झन गुणस्तरीय पोषणयुक्त खानेकुराको आवश्यकता पर्दछ । खानेकुराको सहि किसिमले छनौट गर्न नसक्दा अर्थात अस्वस्थकर खानेकुरा खाँदा हामीलाई विभिन्न प्रकारका रोगहरु लाग्न सक्ने सम्भावना रहन्छ । अहिलेका अधिकांश बालबालिकाहरु घरमा निर्माण गरिएका स्वस्थकर खानेकुरा भन्दा बजारमा किन्न पाइने अस्वस्थकर खानेकुराहरु खान उत्साहित भएको देखिन्छ । जंकफुड प्रति बालबालिकाहरुको बढि आकर्षण देखिन्छ । चक्लेट, चाउचाउ, विस्कुट, पाउँ, पुष्टकारी, चुइगम आदि अस्वस्थकर बस्तुप्रति बालबालिकाहरु बढी आकर्षित भइरहेको देखिन्छ । कतिपय अभिभावकहरु पनि यस्ता बस्तुहरु अस्वस्थकर हुन् भन्ने कुरामा सहमत देखिदैनन् । कतिपय बजारमा खाइने जंकफुड लगायतका वस्तुहरुको उत्पादन मिति र प्रयोग अवधि पनि लेखिएको हुदैन । कतिपय बजारमा उपलब्द खाद्यबस्तुहरु त समय गुज्रिसकेको पनि प्रयोगमा ल्याइने गरिएको देखिन्छ । यस्ता कुराहरु प्रति बालबालिकाहरुलाई सचेत गराउँदै घरमा निर्माण गरिएका दाल, भात, तरकारी, मकै, भटमास, सातु, मोही, दही, दुध, सर्वत जस्ता स्वस्थकर खानेकुरा प्रति आकर्षित गर्न शिक्षक, अभिभावक र अग्रजहरु नै अग्रसर हुनुपर्छ । बजारमा फाइने पेय पदार्थ जस्तै फ्यान्टा, मिरिण्डा, रियो, रेडबुल, अन्य जुसहरुले पनि मानव स्वास्थ्यमा गम्भिर नुक्सान गर्नसक्ने प्रति पनि शिक्षकले सिकारुलाई सचेत गराउने क्रियाकलापहरु प्रयोगमा ल्याउनुपर्दछ । जंकफुडको परिचय दिन, जंकफुड र स्वस्थकर खाना पहिचान गर्न, जंकफुडले स्वास्थ्यमा पार्ने नकारात्मक प्रभावबारे सचेत रहन, बजारमा उपलब्ध विभिन्न जंकफुडको प्रयोगले हुने शारीरिक र मानसिक असरबारे सचेत हुन सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्ने क्रियाकलापहरुलाई शिक्षण सिकाइको सन्दर्भमा उपयोगमा ल्याउनुपर्दछ ।

स्वस्थ पेय पदार्थ मोही

स्थानीय अन्नवाली, फलफुल, तरकारी तथा दुग्धपदार्थबाट, खाजा, खाना र पेय पदार्थ निर्माण गर्ने तरिका सिकारुलाई सिकाउनुपर्दछ । यस्ता कुराहरु सिकाउदा अभ्यासात्मक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न आवश्यक हुन्छ । स्थानीय अन्नवाली वा फलफुलबाट घरमा नै निर्माण गरिएको स्वस्थकर खानेकुराको फाइदा जान्न, त्यसको उपयोग र महत्वबारे सुसूचित हुन, घर र विद्यालयको फोहोरमैला व्यवस्थापनमा सहभागि हुन सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्नाका लागि प्रदर्शन, छलफल, अवलोकन, क्षेत्रभ्रमण, प्रयोगात्मक कार्य आदि विधि र आवश्यकतानुसार अन्य प्रविधिको प्रयोग गरी खानपीन तथा सरसफाइ सम्बन्धी विषयवस्तुको शिक्षण गर्न सकिन्छ । स्थानीयरुपमा निर्माण गरिएका खाना, खाजा र पेय पदार्थको प्रयोग गरी लाभ लिन, स्थानीय स्तरमा निर्मित खानेकुरा र यसको फाइदाबारे जानकार हुन, घर, विद्यालय, भान्सा र शौचालयको सरसफाइमा सहभागी हुन सिकारुलाई अभ्यासात्मक क्रियाकलाप तथा परियोजनाकार्य मार्फत सिकाउन सकिन्छ ।

- **स्वस्थ जीवनयापनका लागि स्वउपचार पद्धति**

स्वस्थ जीवनशैली स्वस्थता प्राप्तिको प्रमुख आधार हो । स्वस्थ जीवनशैलीबाट मात्र स्वस्थ सामाजिक जीवनयापन सम्भव हुन्छ । तर, स्वस्थ जीवनशैलीका लागि हरेक व्यक्ति स्वास्थ्य र स्वास्थ्य शिक्षाप्रति सचेत हुन आवश्यक छ । अहिले पनि नेपालमा आम नागरिक स्वास्थ्य शिक्षाको सहज पहुँचमा पुगिसकेको अवस्था छैन । स्वास्थ्यसम्बन्धी परम्परागत तथा रुढिग्रस्त विचारधाराले कुनै न कुनै रूपमा नेपाली समाजमा प्रभाव छोडिरहेको अवस्था छ । आफ्नो स्वास्थ्यमा ख्याल नगर्ने तर बिरामी भइसकेपछि झारफुक र धामीझाँक्री लगाउने अनि बिरामीको अवस्था नाजुक भइसकेपछि मात्र अस्पताल जाने परम्परा पनि पूर्णरूपमा रोकिएको छैन । स्वास्थ्यसम्बन्धी गलत धारणा तथा स्वास्थ्यवर्धक खानाको सही पहिचान गर्न नसक्दा पनि उपचारपछि निको हुने सम्भावनामा कमी आउने गरेको अवस्था विद्यमान छ । व्यक्तिलाई निरोगी बनाउने तथा प्रभावकारी उपचारको माध्यमले रोगलाई निको पार्ने प्रयोजनले विश्वमा विभिन्न उपचार पद्धतिहरूको विकास र प्रयोग भइरहेको छ । रोग लागिसकेपछि उपचार गर्दा रोग निको भए पनि यसबाट हुने आर्थिक, शारीरिक र मानसिक हानी निको पार्न कठिन नै हुन जान्छ । यस पृष्ठभूमिमा खानपिन र स्वउपचार पद्धति स्वस्थ जीवनशैलीको एक

भरपर्दो विकल्प हुन सक्छ । खानपिन तथा स्वउपचार विधि अपनाउँदा रोग लाग्न नदिन र रोगलाई जरैदेखि निर्मूल पार्न सकिन्छ । भनाइको अर्थ हामीले हाम्रो उमेर, शरीरको बनोट एवम् संरचना र उपलब्ध खाद्यवस्तुलाई समय र सन्दर्भसँग मिलाएर उपयोग गर्न सक्ने र कस्तो खानाको प्रभाव हाम्रो शरीरमा कस्तो पर्छ भन्ने कुराको जानकारी लिएर सोहीअनुसारको व्यवहार गर्न सक्ने हो भने पनि रोग लाग्ने समस्याबाट धेरै हदसम्म बच्न सकिन्छ । यसो हुँदा स्वस्थ जीवनशैलीका लागि खानपान र व्यायममा समेत हामीले समुचित ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । स्वस्थ जीवनशैलीका लागि स्वउपचार पद्धतिले विशेष सहयोग गर्ने विभिन्न अध्ययन अनुसन्धानबाट प्रमाणित समेत भइसकेको छ ।

स्वउपचार पद्धतिको नकारात्मक प्रभाव नहुने र खानपिनको सन्तुलनबाटै स्वस्थ बन्न सकिने भएकाले आजभोलि यसको प्रयोग बढिरहेको अवस्था पनि छ । त्यसो त स्वउपचार पद्धति आफैमा अनौपचारिक प्रकृतिको हुन्छ । यसका लागि औपचारिक रूपमा बजारमा पाइने विभिन्न प्रकारका औषधीहरूको सेवन गरिरहनु पर्दैन । स्वउपचार र अनौपचारिक स्वास्थ्यलाभका बारेमा कुरा गर्नुभन्दा अगाडि हाम्रो शरीरमा कसरी रोग लाग्छ भन्नेतर्फ चर्चा गर्नु सान्दर्भिक हुने छ । धेरै जसो रोगहरू अप्राकृतिक र गुणस्तरहीन खानेकुराहरूको प्रयोगले गर्दा नै लाग्ने गर्छन् । हाम्रा गलत जीवनशैलीकै कारण हामी अस्वस्थ हुन पुग्छौँ । अध्ययन अनुसन्धानले के देखाएको छ भने हामीलाई जिउनका लागि चाहिने ३ प्रमुख तत्त्व हावा, पानी र खुराकको अप्राकृतिक एवम् बेनियम प्रयोगले शरीरमा दुष्परिणाम निम्तिन्छ र त्यो अवस्थालाई हामी रोग भनेर भन्छौँ । वास्तवमा खानपिनको कारण शरीरमा हुने असहज परिस्थिति नै रोग हो । हामीले शरीरलाई चाहिने उपयुक्त खाने कुराको पहिचान गर्न नसक्दा र खानपिनसम्बन्धी हाम्रा पूर्वीय आचारसंहिता (ऋताहार, मिताहार, हिताहार) उलङ्घन गर्दाको परिणामले पनि हामी रोगी बनिरहेका छौँ । मिठो र स्वादिष्ट खानाको नाममा शरीरलाई बेफाइदा पुग्ने खानेकुराहरूको निर्वाध प्रयोग पनि रोग लाग्नुको अर्को महत्त्वपूर्ण कारण हो । शरीरलाई चाहिने माथि उल्लिखित ती ३ तत्त्वहरूको अविवेकी प्रयोगले हामीलाई रोगी बनाउने हुँदा ती तत्त्वहरूको विवेकशील र नियमसम्मत प्रयोग नै स्वस्थ जीवनशैली र स्वस्थ सामाजिक जीवनयापनको आधार हो । ती ३ तत्त्वहरूको काम पनि हेरौँ :

- हावाको भूमिका : मस्तिष्क क्रियाशील बनाउने ।
- पानीको भूमिका : आन्द्राको कार्यसञ्चालन बिना अवरोध गराउने ।
- खुराकको भूमिका : दैनिक कार्यका लागि शरीरलाई शक्ति उत्पन्न गराउने ।

अहिले व्यस्त जीवनशैली, कार्यव्यस्तता तथा प्रदूषित वातावरणको कारण हामीले स्वस्थ हावा पर्याप्तरूपमा प्राप्त गर्न सकिरहेका छैनौँ । स्वाभाविक रूपमा कामको धपेडीले हामी छिटो छिटो श्वास फेरिरहेका हुन्छौँ । लामो श्वासप्रश्वास गर्दा मस्तिष्कसम्म अक्सिजनको मात्रा पुग्ने र हामीलाई मानसिक रूपमा पनि स्फूर्ति मिल्छ । पहिलो कुरा त हामीले वातावरणीय प्रदूषणलाई नियन्त्रण गरी आफ्नो घरसमाजलाई हरियाली, स्वच्छ तथा सफा बनाउनु पर्ने हुन्छ । कम्तीमा पनि हामीले लामो लामो श्वासप्रश्वास गर्ने कुरामा समुचित ध्यान दिन सक्नुपर्छ । यसो गर्दा पनि हामी स्वस्थ बन्न सक्छौँ ।

अर्कोतर्फ प्राकृतिक चिकित्सक तथा आधुनिक र आयुर्वेदिक चिकित्सकहरूको साझा धारणा के छ भने हामीले पानी पिउँदा एकैपटक धेरै पिउनु हुँदैन । समय समयमा शरीरको आवश्यकता र मौसमअनुसार पानी पिइरहने गर्नाले पनि हामीलाई फाइदा पुऱ्याउँछ । त्यसैगरी खाना खाँदा बढी चिल्ला, बोसो तथा गरिष्ट खाना नखाई सादा, सफा र पोषणयुक्त खाना खाने गर्नुपर्छ । खाना हतारमा छिटो छिटो नचपाई खाँदा पनि हाम्रो पाचन प्रणालीमा नकारात्मक प्रभाव पर्छ । खाना शान्त भएर तनावरहित वातावरणमा धेरैपटक चपाएर खाने बानीले पनि हामीलाई विशेष फाइदा पुग्ने कुरा चिकित्सकहरू बताउँछन् । यी कुराहरूको अलावा व्यायाम, आराम, मनोरञ्जनलाई पनि हामीले सहीरूपमा जीवनशैली बदल्ने प्रक्रियाका रूपमा उपयोग गर्नसके यसबाट हामी निरोगी बन्न सक्छौँ । समग्रमा स्स्वस्थ जीवनशैलीका लागि निम्न कुराहरूमा ध्यान दिन आवश्यक हुन्छ :

- तनावमुक्त हुनका लागि आवश्यकतानुसार व्यायम, ध्यान, उपासना, योग तथा आराम गर्ने तथा व्यस्त जीवनशैलीको विवेकशील उपयोग गर्ने आदत निर्माण गर्न सके शारीरिक र मानसिक सन्तुलन कायम राख्न सकिन्छ । यसो हुँदा स्वस्थता प्राप्त हुन्छ ।
- बजारमा पाइने गुणस्तरहीन जंकफुड (पत्रु खाना) तथा फेन्टा, कोकाकोला जस्ता पेयपदार्थका अत्यधिक प्रयोग गर्नुको साटो घरमा निर्माण गरिएको पोषणयुक्त खाना तथा दुध, मोही, दहीलगायतका पेय पदार्थको प्रयोग गर्नसक्दा पनि स्वउपचार गर्न सकिन्छ ।
- हाम्रा पूर्वीय मान्यताले स्थापित गरेका ब्रत बस्ने, मौसमअनुसार फलफूल, सागपात, टुसा आएका गेडागुडी तथा सात्विक भोजन गर्ने, साँझको खाना सूर्यास्त हुन अगावै गर्ने जस्ता कुराहरूले समेत स्वास्थ जीवनयापनमा सहयोग गर्दछन् ।
- बिहान खाली पेटमा प्रशस्त पानी पिउने, बिहान भोकअनुसार भोजन गरे पनि साँझको खाना हल्का रूपमा खाने गर्नाले पनि स्वस्थता हासिल गर्न सकिन्छ ।
- मध्यपान तथा धुमपानबाट टाढा रहने, तारेको, भुटेको खाने कुरा नखाने, नियमित व्यायाम गर्ने जस्ता कार्यले पनि स्वउपचारमा सहयोग पुग्दछ ।
- खाना खाँदा धेरै निहुरिएर तथा भुँडी खुम्च्याएर नखाने, खाना खानुभन्दा कम्तीमा पनि आधी घण्टाअघि वा आधी घण्टापछि मात्र पिउने, खाना खाँदै पटक पटक पानी पिउने बानी त्याग्ने र खाना राम्रोसँग चपाएर मात्र खाने जस्ता क्रियाकलापहरूबाट पनि स्वस्थ जीवनशैलीको आधार तयार गर्न सकिन्छ ।

समग्रमा भन्दा स्वस्थ जीवनशैलीको लागि हामीले खानपिन, व्यायाम, योग जस्ता कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ । तनाव व्यवस्थापन गर्ने तथा जीवनलाई सहज र सरल बनाउने उपायहरू अपनाउनुपर्छ । असल पारिवारिक तथा सामाजिक सम्बन्ध विकास गर्दै खेल, मनोरञ्जन, निद्रा, आरामलाई सन्तुलन पनि स्वस्थ जीवनशैलीको आधार हो ।

- **रैथाने उपचार पद्धति**

रैथाने उपचार पद्धति भनेको स्वास्थ्यसम्बन्धी अभ्यास, ज्ञान, अनुभव र विश्वासमा आधारित स्थानीय स्तरमा विकास भएको/गरिएको उपचार पद्धति हो । यो बिरूवा, जनावर र खनिज तत्त्वमा आधारित

उपचार पद्धति हो । यसमा Spiritual Therapy पनि गराइन्छ । तोकिएका पद्धति र अभ्यासका आधारमा बिरामीलाई निको गराइन्छ । कुनै रैथाने अध्ययन अनुसन्धान, अनुभव र आयुर्वेदका सिद्धान्तका आधारमा कुनै अनुभवि व्यक्तिले बिरूवा, जनवार, सूर्य, जल, माटो जस्ता पदार्थको प्रयोग गरी उपचार गर्ने पद्धतिलाई नै रैथाने उपचार पद्धति भन्न सकिन्छ । रैथाने तथा परम्परागत उपचार पद्धतिमा वैद्यहरू, धामी, झाँक्री र गाउँका पाका अनुभवी गाउँबुढाहरू संलग्न भएका हुन्छन् । नेपालमा रैथाने उपचार पद्धति धेरै पुरानो उपचार पद्धति हो । आज पनि अस्पताल सेवा उपलब्ध नभएका ग्रामीण इलाकाहरूमा परम्परागत उपचार पद्धति नै प्रचलनमा रहेको छ । काठमाडौं जस्तो राजधानी शहरमा पनि धामीहरूले 'ख्याक' मन्छाउने भनी देउता भाकल गर्ने, ढ्याङग्रो बजाउने, झारफुक गर्ने, जडीबुटीको प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । तर धामी झाँक्री तथा झारफुक जस्ता अन्धविश्वासलाई छोड्ने हो भने रैथाने उपचार पद्धतिले पनि विभिन्न खालका रोगहरूलाई विना साइडइफेक्ट निको पार्न सकिन्छ । नेपालको स्वास्थ्यसम्बन्धी मानसिकता नै बिरामी हुँदा धामी झाक्रीको भर पर्ने अनि मात्र वैकल्पिक उपचार पद्धतिमा लाग्ने गरेको पनि पाइन्छछ । त्यसैले नेपाली सन्दर्भमा भन्ने हो भने भौगोलिक दुरता, स्तरीय स्वास्थ्य सेवाको न्यूनता, अस्पतालसम्म पुग्न सक्ने पहुँचको अभाव इत्यादि कारणले गर्दा परम्परागत उपचार पद्धति लोकप्रिय नै रहेको छ । यी हाम्रा घर समाजमा युगौंदेखी प्रचलनमा आएका रैथाने उपचार पद्धतिको विकास, विस्तार, संरक्षण र प्रचार प्रसार गर्न सके यो एक महत्वपूर्ण वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवाको रुपमा विकास हुने सम्भावना देखिन्छ ।

- **परम्परागत उपचार पद्धतिमा प्रयोग गरिने वनस्पतिहरूः** अमला, हर्रो, बर्रो, नीम, असुरो, पाँच औंले, जटामसी, गुर्जो, अदुवा, बेसार, मेथी, तुलसी, पारिजात, सिस्नु, जिम्बु, जेठीमधु, हलेदो, कागपाते लहरा, दालचिनी, सिन्कौली, अलैंची, डल्ले खोर्सानी, पीपल, तुलसी, डुम्री वनमारा आदि । यस्ता वनस्पति विभिन्न रोगको उपचारका लागि एक्लै वा संयुक्तमा मिलाएर प्रयोग गर्ने गरिएको छ ।
- **परम्परागत उपचार पद्धतिमा प्रयोग गरिने जनावर र किराः** गाई, कुखुराको चल्ला, चिप्लेकिरा, खुम्ले किरा, बाख्राको दुध, ढुसी किरा, मौरी, बारूला, अरिंगाल, खरायो, भेडा, हात्ती, बाघ आदिका मांस या विभिन्न अंगहरूलाई विभिन्न रोग निदानका लागि प्रयोग गर्ने प्रचलन रहिआएको छ । जस्तो धम्की रोग लागेकाहरूले खरायो र दुम्सीको आन्द्रा भुँडी खाने, बाथ रोग लागेकाहरूले स्यालको मासु खाने या स्यालको मासुबाट बनाइएको रक्सी दुखेको ठाउँमा लाउले प्रचलनलाई पनि परम्परागत उपचार पद्धतिका रूपमा लिन सकिन्छ ।
- **प्राकृतिक अन्य वस्तु** : खरानी, पानी, माटो, सूर्य, तोरीको तेल, हावा, स्वर्णमस्य, रूद्राक्ष, पन्ना, मुगा, हिरा, तामा, चाँदी आदि ।

केही रैथाने उपचार पद्धतिः

- हात गोडा भाँचिदा सिस्नु र कुखुराको चल्लो ढिकीमा कुटी भाँचिएको ठाँउमा लेपन गरी काम्रो बाँधिन्थ्यो । १५-२० दिनमा भाँचिएको स्थानमा ठिक भएको हुन्थ्यो ।

- हिँड्दा वा अचानक लड्दा हात गोडामा चोट लागेको स्थानमा पिसाबले पखाली वनमारा भन्ने वनस्पतिको मुन्टा माडी रस चुहाउँदा एकछिन चहऱ्याउँथ्यो । त्यसपछि रगत बग्न बन्द भई घाउ निको हुँदै जाने गर्दथ्यो ।
- क्षयरोग वा टि.भी. लाग्दा चिप्ले किरा दुधमा मिलाई खाने गरिन्थ्यो । यसबाट क्षयरोग निर्मूल हुन्थ्यो ।
- जण्डिस रोगमा आज पनि जडीबुटीकै प्रयोग हुँदै आएको छ ।
- पिसाब पोल्दा काली मिस्री, घोडताप्रेको रस पानीमा मिसाएर खाने गरिन्छ ।
- पखाला लाग्दा अम्बाको बोक्राको रस खुवाउनाले फाइदा पुग्ने विश्वास छ ।
- ज्वरो आउँदा बुहारीकाँडाको जरा कुटेर खुवाउने चलन छ ।

चिसो वा सर्दी लाग्दा तेलले मालिस गरी घाममा सुत्ने, खोकी लाग्दा अदुवा पोलेर खाने, सुत्केरी महिलालाई दुधका लागि ज्वानो खुवाउने, उच्च रक्त चापको उपचारका लागि निमको पात सेवन गर्ने, पेट ढाडिँदा इँटालाई तताई सेक्ने, पखाला लाग्दा दही, मोही र अम्बाको बोक्रा खानेलगायतका परम्परागत उपचार पद्धति अझै पनि समुदायमा लोकप्रिय रहेका छन् । परम्परागत उपचार पद्धति र आधुनिक चिकित्सकीय उपचार पद्धति एक अर्काका परिपूरक भएकाले यी दुवै उपचार पद्धतिलाई सँगै विकास गर्नुपर्ने आजको आवश्यकता हो ।

रैथाने उपचारमा प्रयोग गरिने बहुउपयोगी जडिबुटी

स्थानीय स्तरमा मसला तथा औषधीको रुपमा प्रयोग गर्न सकिने उपयोगी विरुवाहरु

क) बेसारः बेसारलाई अंग्रेजीमा Turmeric भनिन्छ । सिन्धुली जिल्लामा बेसारलाई बर्षे वालीका रुपमा उत्पादन गरिन्छ । बेसारको बैज्ञानिक नाम Curcuma Longa Linn हो । Zingiberes परिवार अन्तरगतको वेसार मसला र औषधीको रुपमा परापूर्वकालदेखि नै प्रयोग हुँदै आएको छ । तराईका जिल्ला देखि १६०० मी. सम्मको मध्यपहाडी जिल्लामा बेसार खेती गर्न सकिन्छ । बेसारलाई धुलो पाउडरको रुपमा प्रयोग गरिन्छ । आयुर्वेदिक औषधीहरुमा बेसारको प्रयोग गरिएको पाइन्छ।गानोगोला, टाउको दुख्दा, घाँटीमा समस्या आउँदा बेसारलाई औषधीको रुपमा

प्रयोग गर्न सकिन्छ । बेसारको नियमित सेवनबाट रोग प्रतिरोध क्षमता बृद्धि गर्न सकिन्छ । विसाएको वा काटेको घाउमा एन्टिवायोटिकका रूपमा बेसारको प्रयोग गरिएको पाइन्छ ।धेरै पिसाब लागेमा, आँखाको कमजोरीमा, सुख्खा खोकीमा, घाउ खटिरा वा काटेको ठाउँमा, गानोंगोला, गालगाँड, पेट फूल्ने, रुघा वा सर्दीमा. खोकी, टन्सिल, हातीपाइले रोगमा, आँखाको रोगमा, बाथ भएमा, मर्केको ठाउँमा बेसारको समुचित प्रयोग फाइदाजनक हुन्छ ।

ख) अदुवाः अदुवा प्रमुख मसला बाली हो।अदुवा नगदेबाली पनि हो । अदुवालाई अंग्रेजीमा Ginger भनिन्छ । यसको बैज्ञानिक नाम Zingiber officinale rose हो ।अदुवा जिन्जिविरेसी (zingiberaceae) परिवार अन्तरगत पर्ने बहुवर्षिय बाली हो।यसको खेती वनस्पतिक प्रशारणबाट गरिन्छ।आयुर्वेदिक औषधीमा कुनै न कुनै रुपमा अदुवाको प्रयोग गरिन्छ । अदुवा खेती न्यानो र ओसिलो हावापानी भएको समुद्री सतहबाट ३०० मीटर देखि १६०० मीटर सम्मको उचाइमा गर्न सकिन्छ । अदुवा खेतीका लागि मलिलो र दुमट वाललो माटो आवश्यक पर्दछ ।दम खोकी, कम्मर दुखेमा, उल्टी, हृदयरोग, उदरशुल , शीतज्वर, रुघाखोकी, पेट सफा गर्न, भोक जगाउन अदुवाको प्रयोग लाभदायक हुन्छ ।

बहुगुणी रैथाने मसला

ग) अलैंचीः अलैंची एक प्रकारको सुगन्धित मसला बाली हो।यो बाली एकपटक लगाएपछि निरन्तर २० देखि २५ वर्षसम्म उत्पादन दिइरहन्छ । कम उत्पादन हुने पाखो र ओसिलो जमिनमा सजिलैसँग उत्पादन गर्न सकिन्छ । यो नगदेवाली पनि भएकोले बेचेर आय आर्जन पनि गर्न सकिन्छ । अलैंचीलाई अंग्रेजीमा Largeof Nepalcardamom भनिन्छ । यो वनस्पति अदुवा बालीजस्तै जिन्जीविरेसी परिवारमा पर्दछ।यो विरुवा एकदलिय र Amomum वंश अन्तरगत Subulatum प्रजातीमा पर्दछ । नेपालमा खेती गरिने अलैंची Amomum sobulatum Roxb

प्रजातीको हो। अलैंची ६०० मिटर देखि २१०० मीटरको उचाइमा १०-३० डिग्री सेन्टीग्रेट तापक्रममा उत्पादन गर्न सकिन्छ।

अलैंची खेती

बैज्ञानिक नामः- Amomum subulatum . चीसो रुघा खोकी, वान्ता, फियो बढेमा, टाउको दुखेको, खुजाक, नसा सम्बन्धी रोगमा अलैंचीको प्रयोग फाइदाजनक मानिन्छ।

घ) मरिचः मरिचलाई मसलाको राजा भनिन्छ। यो बाली समुन्द्र सतहदेखि ४०० मीटरको उचाईसम्ममा उत्पादन गर्न सकिन्छ। मरिच उष्णप्रदेशीय हावापानीमा सजिलैसँग उत्पादन गर्न सकिन्छ। मरिच सुगन्धित, उत्तेजक र स्फुर्तिदायक औषधीय गुण भएको बनस्पति हो। मरिचलाई अंग्रेजीमा Pipper भनिन्छ। यो P nijrum प्रजाती अन्तरगतको विरुवा हो। यो लहरामा फल्ने मासला बाली हो। यसको बैज्ञानिक नाम Piper, nigrum हो। मरिचलाई टाउको दुख्दा, रुघाखोकी लाग्दा, पिनास भएमा, कफ वा खोकी लागेमा, बाडुली लाग्दा, कफ जमेमा, फियो बढेमा, टन्सिल भएमा, दाँत दुख्दा, पक्षघात भएमा, अम्लपित्त, औलो ज्वरो, पुरानो खोकी निर्मूल पार्न, अपच भएमा औषधीको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

परिपक्व हुने क्रममा मरिच

ङ)	ज्वानोः ज्वानोलाई तरकारी र अचारको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । ज्वानो फल फूल्ने प्रजातीको विरुवा हो।यो विरुवा Trachyspermum वंश अन्तरगत T. ammi प्रजातीमा पर्दछ ।

ज्वानो फुल्दाको अवस्थामा

यसको बैज्ञानिक नाम Trachyspermum ammi हो । ज्वानो उपयोगी घरेलु औषधी समेत हो । सुत्केरी महिलाको दुध फुटाउन यसको सेवन गरिन्छ । कम्मर दुख्ने रोगमा, नाथ्री फुटेमा, रुघा र सर्दी लागेमा, घाँटी बसेमा, शरिर दुख्ने रोगमा, ज्वानोको प्रयोग उपयोगी मानिन्छ । ज्वानो र विरेनुन तातोपानीसंग सेवन गर्नाले पेटको समस्याबाट मुक्ति पाइन्छ ।

च) लसुनः लसुन उपयोगी घरेलु मसला र रैथाने उपचारको रुपमा प्रयोग गरिने वनस्पति हो । Allium वंश अन्तरगत पर्ने लसुन एकदलिय विरुवा हो ।

हरियो लसुन

A. Sativum प्रजातीको यो विरुवाको बैज्ञानिक नाम Allium sativum हो । लसुन परम्परा देखिने घरेलु मसालाको रुपामा घर घरमा प्रयोग गरिँदै आएको पाइन्छ । मसला वाहेक औषधीय रूपमा पनि लसुनको प्रयोग हुँदै आएको छ । कान दुख्ने, पीप आउने, घाँटी बसेमा, दाद, कालाजार, पेटसम्बन्धी रोग र कोठी झार्न समेत यसलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यी उल्लिखित बहु उपयोगी बनस्पति बाहेक, बाबरी, तुलसीपत्र, अम्बाको बोक्रा र पात, तितेपाती, बनमारा, कुरिलो, खयर, पिप्ला, पुदिना आदि विभिन्न प्रकारका बहुउपयोगी बनस्पतिहरुको पहिचान, संरक्षण र प्रयोगबाट धेरै फाइदा पुग्ने देखिन्छ ।

बहुगुणी पुदिना

➢ **सरसफाइ**

सरसफाइ र स्वच्छ वातावरण स्वस्थ जीवनको आवश्यक सर्त हो । सरसफाइ अन्तर्गत ब्यक्तिगत सरसफाइ र वातावरणीय सरसफाइ दुई पक्षहरु अत्यन्त महत्वपूर्ण मानिन्छ । सरसफाइको कुरा गर्दै गर्दा फोहोर मैला ब्यवस्थापनको कुरा आउँछ । ***फोहोरमैला ब्यवस्थापनको सन्दर्भमा आहा सञ्चार अनलाइन पत्रिकामा प्रकाशित लालबहदुर केसीको एक आलेख अध्ययन गरौं:***

फोहर मैला भनेको घीन लाग्दो चिज, वस्तु, मलमूत्र लगायतका दुर्गन्धित वस्तु, चीज बिज र मयलले हेर्न नहुने, काम नलाग्ने कालो धमिलो र मैलालाई नै फोहर मैला भनिन्छ । हो फोहोर मैला भनेको दुर्घन्धित वस्तुको समूहलाई बुझाउँछ । फोहोर ठोस र तरल दुबै हुन्छ ।

ठोस फोहोर मैला : हाम्रो घरघरमा प्रयोग गरेर बाँकी रहेका काम नलाग्ने वस्तुहरु उद्योग धन्दा कलकारखाना, उद्योग धन्दाहरुबाट निस्किएका वा वस्तुहरु खेतबारीबाट उत्पादित भएका फ्याँकिने वस्तुहरु लाई नै ठोस फोहोर मैला भनिन्छ । जो कोहीले काम नलाग्ने भनि फालेका वस्तु अर्कालाई काम लाग्ने पनि हुन सक्छ । ती वस्तुहरु कच्चा पदार्थका रुपमा पनि प्रयोग ल्याउन सकिन्छ । जस्तै प्लाष्टिक, कागज, फलामका टुक्रा, काचका बट्टा, सिसाका बोतल, टिनका पाता, रङका बट्टा र वाल्टी आदिलाई फाल्छौ तर पछि तिनै वस्तुहरु सम्वन्धित कारखानाहरुमा लिएर विक्रि गरेमा धेरै पैसामा विक्रि गर्न पनि सकिन्छ । एवं प्रकारले त्यस्तै तरकारी केलाउँदा निस्केका वोक्रा, फलफूल खाएका बोक्रा र झारपातलाई किसानले कम्पोष्ट मल बनाउँदा प्रयोगमा ल्याउँन सक्छन् ।

- फोहोर मैलाका प्रकार

क) जैविक फोहोर: जैविक फोहर भनेको शेष नै नरहने गरी कुहिएर जाने फोहोरलाई जनाउँछ । जैविक फोहोरमा खास गरेर वोटविरुवा, झारपात, माटो, मरेका जनावर, पशुपंक्षी अन्नपात र अरु खाने कुरा

लगायत अन्य कुहिने वस्तु र चीज बिज आदि पर्दछन् । यस्तै खालका जैविक पदार्थलाई एक ठाउँमा जम्मा गरेर समय समयमा वल्टाइ पल्टाइ पारी कम्पोस्ट मल पनि बनाउन सकिन्छ । अर्को अर्थमा भन्दा यी जैविक पदार्थबाट नै माटो बन्द छ र जमिनमा मिसिन्छ ।

ख) *अजैविक फोहोर:* अजैविक फोहोर भनेको नकुहिने वस्तु वा पदार्थलाई भनिन्छ । नकुहिने वस्तु वा चिज वा कतिपय पदार्थलाई हामी पुन : प्रयोगमा ल्याउन सक्दछौ । विभिन्न प्रकारका सिसिहरु बट्टाहरु घरायसी कामको लागि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । च्यातिएका लुगाकपडाहरुबाट नयाँ किसिमका चकटी, तकिया, डसना बनाउन पनि सकिन्छ । एकपटक प्रयोग गरी सकेपछिको पोलिथिन झोला सफा गरेर नफाटेसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर कुनै कुनै अजैविक पदार्थलाई फेरी पनि प्रयोग गर्न सकिदैन । च्यातेका पोलिथिन झोला, फुटेका सिसी, कुच्चिएका बट्टाहरु, स्टिल, फुटेका भाडावर्तन गाल्न वा पगाल्न नसकिने प्लास्टिक मिसिएको कागज, च्यातिएका जुत्ता, चप्पल, आदिलाई फेरी प्रयोग गर्न सकिदैन । ती मध्ये कागज, कपडा, फलाम , सिसी, प्लास्टिक, पोलोथिन आदिलाई कारखानामा लिएर केही नयाँ सामान बनाउँन सकिन्छ ।

○ फोहोर मैला निस्किने स्रोतहरु

क) भान्साबाट निस्कने फोहोरमैला : हरेक घरका भान्सा हरुबाट हरेक प्रकारका फोहोरमैला निकिन्छन्। भान्साबाट निस्किने फोहोर वस्तुहरुमा तरकारी कलाएका बोक्रा, तरकारी खुर्केका भूस, विग्रीएका वा कुहिएका बासी खाना, खरानी, कोइला, तरकारी मुट्ठा पारेका पराल, भिमल, र अन्य बान्ने वनाएका त्यान्द्रा, पोको परेर ल्याएका कागज, बट्टा, प्लास्टिक झोला, धूलो कसिंगर, आदी । यस्ता वस्तुहरुलाई जथाभावि र जहाँ पायो त्यही फालेमा फोहोर मैलाका रुपमा रही रहन्छन् । यी फोहोर नै भान्साबाट निस्किने फोहोर हुन् । यसलाई राम्रोसँग तहलगाउन पर्दछ ।

ख) घरबाट निस्किने फोहोरमैला: घरबाट निस्किने अन्य फोहोरहरुमा भान्साबाट बाहेक अन्य ठाउँहरुबाट पनि काम नलाग्ने फाल्तु वस्तुहरु निस्किन्छन् । चिरिएका वा फाटेका लुगा कपडा, विभिन्न प्रकारका कागजहरु, सिसाकलमका टुक्रा, काटेका भुस,धुलो, बट्टा, सिसीहरु, माकुराको जालो र अन्य वस्तहरु लगायत आदि घरबाट निस्केका फाल्तु वस्तुहरुलाई घरबाट निस्केका फोहोर हुन् ।

ग) घर बाहिरबाट निस्कने फोहोर: .विभिन्न प्रकारका वोटविरुवा, झारपात माटो, इट्टा, ढुङ्गा, रोडा, काठका टुक्रा, छारोधुलो, वालुवा, मरेका विभिन्न प्रकारका पशुपंक्षीका अवशेष छाला हड्डी, बङ्गारा, आदी घरबाहिरबाट निस्किने फाल्तु वस्तुलाई नै घरबाहिबाट निस्कने वस्तु नै फोहोर हुन् ।

घ) विद्यालयबाट निस्नि फोहोर: विद्यालयबाट निस्किने फोहोर वस्तुहरुमा खास गरेर कागजका विभिन्न प्रकारका टुक्रा, चक, सिसाकलमको धुलो, बिस्कुट, चक्लेट, पाउरोटी, लगायत अन्य खाने वस्तु मोरेका वा बेरेका खोलहरु र खाना नास्ता खाएर बचेका खानाका शेष प्लाष्टिक झोला, धुलो माटो, भूईबाट निस्केको लेउटा आदी । काम नलाग्ने खालका अन्य विभिन्न बस्तुहरु नै फोहोर हुन् ।

ङ) बजारबाट निस्किने फाहोर : सबैभन्दा बढी फोहोर निस्किने भनेको बजारबाट नै हो । यहाँबाट विभिन्न प्रकारका काम नलाग्ने वस्तु तथा चीजबिजहरु निस्किन्छन् । त्यसको व्याख्या गरेर साध्य नै छैन । कागजका टुक्रा, कपडाका टुक्रा, विभिन्न प्रकारक तारका टुक्रा, रङका टुक्रा, वालि्ट, फलामका टुक्रा,

छाला, जुत्ता, चप्पल, बाकस, झोला, टाएरका टुक्रा, पुराना लुगा कपडा, फाल्तु छाता, ब्रिफकेश चुरोटका बट्टा, विस्कुट, चक्लेट मिठाई विभिन्न प्रकारका, सुर्ति खैनीका बट्टा खोल, चाउचाउ, लगायतका खाद्य वस्तु राखेका खोल, रित्ता बोतल, होटलबाट निस्किने विभिन्न प्रकारका फाहोर सामान राखेका मध्य अधिकांश फोहोर पसल र होटल, उद्योग धन्दा र कलकारखानाबाट निस्किने फोहोर नै भयावह प्रकारको फोहोर हुन्छ । यस्तो फाहोरलाई सबै सरोकार पक्षले तह लगाई व्यवस्थित गर्न गराउन सक्नुपर्छ ।

छ) फोहोरबाट हानी नोक्सानी: फोहरमैला मानव स्वास्थ्यको लागि मात्र हानीकारक नभई वातावरणकै र विश्व ब्रह्माण्डकै लागि हानीकारक वस्तु हो । फाहोर मैला जतातता फाल्ना वा गर्नाले वातारण नै अशोभनिय देखिनुका साथै गनाउने हुन्छ । दुर्गन्धको थुप्रोमा झिङ्गा भन्किने र झिङ्गाले फोहोरमा रहेका किटानुहरुलाई सारेर विभिन्न प्रकारका ठाउँहरुमा फैलाउने गर्दछ । फाहोर मैला पानीमा फ्याकेमा झन पानी नै दूषित भई त्यस्तो पानीको प्रयोगबाट सारा प्राणीलाई नै पानीबाट सबै बिभिन्न प्रकारका रोगहरु लाग्न सक्दछन् ।

आज भन्दा केही समय अगाडी वा पहिले पहिले फोहरलाई जलाउनू पर्ने काम राम्रो मानिन्थ्यो । तर आज भोली आएर फाहोर मैला र प्लास्टिक जलाउनुले वायुमण्डलमा कार्बीन मात्रको मात्र अत्यधिक बढी वातावरण नै दुषित बनाई ब्रह्माण्डमै दूषित भई सबै जिवित प्राणीलाई हानी नोक्सानी पुऱ्याउने कुरो वैज्ञानिकहरुले नै भन्न थालेका छन् ।

- **फोहर मैला व्यवस्थापन गर्ने कार्य र उपायहरु**

फोहरमैला व्यवस्थापन गर्न हुने समस्यालाई समाधान गर्न सबै मानिसहरु अति चनाखो हुन अति जरुरी छ । फोहोर मैलालाई जति सक्यो त्यत्ति नै कम गर्न सक्नु नै बुद्धिमानी हुन्छ । दोकान पसलहरुमा सामान किन्न आउँदा सामान किन्ने व्यक्तिले आफैले सामान राख्ने झोला वा अन्य कुनै भाँडो लिएर बजार जानु उचित हुन्छ । जसले गर्दा पसलबाट सामानका पोका पारी दिने कागज तथा प्लाष्टि झोला क्रेताको घरमा आउन पाउदैन र फोहोर मैला पनि बढ्न पाउदैन । केही फोहर वस्तुलाई पुन : त्यसैलाई गर्न सक्नु पर्दछ । एक पटक प्रयोग गरी सकेको वस्तु वा पोलिथिन झोला र प्लास्ष्टिकका बट्टाहरु लाई सफा गरेर फेरी प्रयोगमा ल्याउनु र लेखि सकिएका कापीबाट झोला वा खाम बनाई पसलमा पोको पार्न प्रयोग गर्नु फेरी प्रयोगमा ल्याउन सक्नु पर्दछ । एवं तरिकाले हर्लिक्सका बट्टा, सिसीहरु, मसला, घिउ, तेल, दाल,बेसार विभिन्न प्रकारका बीउ आदि राख्न प्रयोग गर्नु वा तिनको बट्टा हरुलाई कलम, काँयो लगायतका सामान राख्ने बुरुस राख्ने भाँडाका रुपमा प्रयोग गर्नु वा अन्य सामानहरु राख्ने बनाउन सक्नु पनि पुन : प्रयोगका उदाहरण हुन् ।

जैविक वस्तुलाई जम्मा गरेर वा खेर वटुल गरेर लाभदाय कम्पोष्ट मल सकिन्छ । कागज, प्लाष्टिक, सिसा, फलाम र अन्य एलमोनियम भाँडा वस्तुहरुलाई घोलेर पगालेर कारखानाहरुमा नयाँ वस्तु बनाउन सकिन्छ । कतिपय वस्तुहरु अलग अलग ठाउँहरुमा जम्मा गर्न सकेमा ती वस्तुहरु कवाडीले तौलका आधारमा वा एकमुष्ट रुपैयाँ दिई लैजान्छन् र फोहोर सदुपयोग हुन्छ र नगद रुपैयाँ आउँछ ।वाक्ला बस्तुहरु सहरी क्षेत्रहरु घरहरुबाट निस्किएका फोहोर मैलालाई जथाभावी तरिकाले

बाटोमा फाल्नु हुदैन । त्यो फोहोरलाई कन्टेनरमा, बोरीमा, विभिन्न प्रकारका झोलाहरुमा र तोकिएको ठाउँमा लिएर मात्र थुपार्न सक्नु पर्दछ र गाडी आएर डम्पिङ साइटमा लिन सक्छ र फोहोर व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुन्छ ।

गल्ने फोहोर वस्तुबाट बनाइएको प्रांगारिक मल

यी माथिका तरिका अपनाई राम्रोसँग व्यवस्थित गर्न सकेमा हाम्रो घरवरपरको वातावरणमा रहेका ठोस फोहोर मैलाहरुमा कमी ल्याई वातावरण सफा राख्न सकिन्छ । यति गर्न सकेमा मात्र पनि केहि हदमा वातावरण स्वच्छ देखिनुका साथै प्राणी जगत र मानव जीवनमा पनि स्वस्थकर बानीको विकास हुन्छ । विद्यालय कार्यालय र घरका वरपरका फोहोरहरु संकलन गरी जैविक र अजैविक फोहोर छुट्यायी ती मध्यबाट पनि अजैविकबाट पनि जल्ने नजल्ने फोहोर अलग अलग गरी ती दुवै प्रकारका फोहोरहरु कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा सबै सरोकारवाला पक्ष लागि फोहर मैला व्यवस्थापन गर्न सकेमा वाताबरण राम्रो बनी हाम्रो स्वास्थ्य पनि राम्रो बन्न सक्छ ।

२०६८ सालको फोहोर व्यवस्थापन ऐनले फोहरमैला व्यवस्थापन गर्ने जिम्मा स्थानीय निकायलाई दिएको कारण यस प्रति स्थानिय निकाय चनाखो हुन अति जरुरी छ । *(साभारः आहा सञ्चार अनलाइनः**https://aahasanchar.com/archives/4732***) साभार मिति, २०७८ साल जेठ ६ गते ।

पोषण, खानपिन तथा सरसफाइ सम्बन्धमा आवश्यक विषयवस्तुहरु प्रस्तुतक गर्दा स्थानीय परिवेश सापेक्ष सन्दर्भलाई उपयोग गर्ने कुरामा शिक्षक जिम्मेबार हुनुपर्दछ । पोषणयुक्त खानेकुराको प्रयोग, घरेलु स्वास्थबर्धक खानेकुराको सम्मान र उपयोग तथा घरेलु परम्परागत परिकार निर्माण सम्बन्धमा सिकारुलाई अभ्यासात्मक क्रियाकलापमा संलग्न गराउनुपर्ने हुन्छ । विद्यालयमा दिइने दिवाखाजाको अध्ययन अवलोकन गराइ पोषणयुक्त स्थानीय खानेकुराको महत्व तथा जंकफुडले गर्ने असरहरुको बारेमा सिकारुलाई सुसूचित गर्न आवश्यक दृष्टान्त एवम् विषयवस्तुको प्रस्तुतिका लागि आवश्यकता अनुसार स्रोत शिक्षकलाई आमन्त्रण गर्ने ब्यवस्था मिलाउन सकिन्छ । फोहोरमैला ब्यवस्थापनको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा बृक्षारोपण, फोहोरमैलाको बर्गिकरण, गल्ने फोहोरमैलाबाट कम्पोष्ट मल निर्माण गर्ने तरिका, वातावरणीय सरसफाइमा कमलामाई नगरपालिकाले गरेका विभिन्न राम्रा अभ्यासहरु तथा अन्य पालिकाहरुले गरेका प्रयासहरुको बारेमा सोधखोज गर्ने, सूचना एवम् जानकारीहरु

संकलन गर्ने, प्रस्तुत गर्ने, छलफल गर्ने, निश्कर्ष निकाल्ने सन्दर्भमा परियोजनामा आधारित सिकाइ क्रियाकलाप योजनालाई कार्यान्वयनमा ल्याउन सकिन्छ । हाम्रा रैथाने उपचार पद्धति, बहुगुणी जडिबुटि तथा बनस्पति, त्यसको सान्दर्भिक प्रयोग जस्ता पाठ्यक्रम निर्दिष्ट विषयवस्तुहरुलाई STEAM Pedagogy, एकीकृत शिक्षण योजना, सामुदायिक कार्य, अन्वेषण, क्षेत्रभ्रमण आदि विभिन्न सिकाइ सहजीकरण पद्धतिद्वारा सिकाइ गर्न सकिन्छ । यस एकाइसंग सम्बन्धित विषयवस्तुहरु हाम्रो दैनिक जीवनका लागि अत्यन्त व्यवहारिक र उपयोगी भएकोले शिक्षण सिकाइ गर्दा केवल सैद्धान्तिक ढंगले विषयवस्तुको प्रस्तुतिमात्र पर्याप्त हुदैन । अभ्यासात्मक क्रियाकलाप तथा सिकारुको स्वयम्को सक्रियतामा परियोजनामा आधारित सिकाइ क्रियाकलाप गरी अपेक्षित सिकाइ उपलब्धि प्राप्तिको लागि शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ ।

७. विपद ब्यवस्थापन र सुरक्षित विद्यालय

प्राकृतिक तथा गैर प्राकृतिक गढबडीका कारण उत्पन्न हुने असहज परिस्थितिलाई विपद भनिन्छ । विपद भनेको आपत वा भैपरि आउने समस्या हो । आगलागी, बाढी पहिरो, डँढेलो, भू-कम्प, महामारी, युद्ध, भोकमरीजस्ता घटनाहरु विश्वभरी नै भइरहेका हुन्छन् । यस्ता घटनालाई विपद भनिन्छ। सन् २०१९ बाट शुरु भएको कोभिड–19 को महामारीबाट ठूलो जनधनको क्षति भयो । यसका विभिन्न वेभहरु आउने र भविष्यमा पनि खतरा हुने आंकलन पनि गरिएको छ । हाम्रो सन्दर्भमा भू-कम्प र आकस्मिक हुने महामारीलाई छाडेर अन्य प्राकृतिक विपदजन्य घटनाहरु कहिले घट्छन् भनेर सहजै अनुमान लगाउन सकिन्छ । हाम्रो परिवेशमा बर्षेनी हुने विपदजन्य घटनालाई यस प्रकार उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

क) चट्याङ तथा हावाहुरी- फागुन देखि जेठसम्म

ख) बाढी पहिरो डुवान - असार देखि असोजसम्म

ग) जाडो, शीतलहर - मंसिरदेखि माघ सम्म

कमलामाई नगरपालिका र सिन्धुली जिल्लाका अधिकत्तर क्षेत्रहरूमा वर्षायाममा हुने बाढी पहिरो जस्ता विपदजन्य घटनाले बढी क्षती पुऱ्याउने गर्दछन् । त्यसैगरी वेसी तथा फाँट क्षेत्रमा बाढी, नदी कटान तथा डुवान र शीतलहरले बर्षेनी जनजीवन तथा पशुजनावरलाई क्षती पुऱ्याउने गर्दछ ।

विपदका प्रकार

क) प्राकृतिक तथा दैवी प्रकोपः- बाढी, पहिरो, आगलागी, हावाहुरी, भू-कम्प, ज्वालामुखी, सुनामी, शीतलहर आदि ।

ख) अप्राकृतिक प्रकोप वा मानवीय कारणबाट उत्पन्न प्रकोपः- युद्ध, हिंसा, महामारी, डडेलो आदि ।

विपदबाट उत्पन्न हुने असरहरु

- मानिस तथा जीवजनावरको मृत्यु हुने ।
- अन्नबाली नस्ट हुने ।
- मानिसहरु घाइते, अपाङ्ग बन्ने ।
- व्यापक मात्रामा धनसम्पति नस्ट हुने ।
- महामारी, रोग, अनिकाल जस्ता घटना बढ्ने ।
- वातावरणीय प्रदुषण बढ्ने ।
- प्राकृतिक स्रोत र साधन नस्ट हुने ।
- धरातलीय स्वरुपमा परिवर्तन हुने ।

नेपालमा विगत १०० वर्षमा घटेका प्रमूख विपतजन्य घटनाहरुः-

☞ वि.सं. १९९० साल माघ २ गते महाभूकम्प गएको ।

☞ वि.सं. २०४१ साल र २०५० सालमा ठूलाबाढी पिडितजन्य घटनाहरु भएका ।

☞ वि.सं. २०४५ र २०७२ सालमा भू-कम्पका कारण व्यापक क्षती भएको ।

☞ वि.स २०५० सालमा ठूलो बर्षाले बाढिपहिरो गई धनजनको क्षति भएको ।

☞ सन् २०१९ डिसेम्बर देखि कोभिड-१९ (Covid–19) महामारीका कारण जनाजीवनमा सङ्कट बढ्दै गएको ।

पहिरोबाट भएको क्षति

विपदले विनास निम्त्याउँछ । विपदको स्वरूप अनुमान गर्न नसकिने, अकल्पनीय हुन्छ । विपदले जनजीवन अस्तव्यस्त समेत बनाइदिन्छ ।विपद पृथ्वीमा भैरहने नियमित घटना हो।सम्भावित विपदलाई मध्यनजर गर्दै यसको रोकथामका लागि तयार गरिएको कार्ययोजना नै विपद व्यवस्थापन हो । यसभित्र विपद आउनु भन्दा अगाडि विपदको समयमा र विपद पछि अवलम्बन गर्नुपर्ने कार्ययोजनाहरू समावेश गरिएको हुन्छ।विपद व्यवस्थापनका लागि निम्नलिखित कार्यहरु संघीय सरकार, प्रदेश सरकार र स्थानीय तहवाट गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

क) बचावट (Prevention):- यस अन्तरगत सम्भावित विपदको आंकलन गरी नदी नियन्त्रण, पहिरो नियन्त्रण, भू-कम्प प्रतिरोधी संरचना निर्माण, जनचेतना अभिवृद्ध, संरचना निर्माणमा मापदण्ड निर्धारण, वन तथा जनसंख्या व्यवास्थापन जस्ता कार्य गर्नु पर्दछ ।

ख) न्युनीकरण (Migation):- यस अन्तरगत जोखिम बढाउने खालका संरचना कम गर्ने, जोखिम न्यूनीकरणका लागि सम्भव भए सम्मका उपाय अवलम्बन गर्ने प्रयासहरु पर्दछन । नदी कटानलाई रोक्न नदी किनारमा घाँस लगाउनु, चरिचरन बन्द, वृक्षारोपण गर्नुजस्ता प्रयासहरु गर्नुपर्दछ ।

ग) तयारी (Preparation):- संभावित जोखिमलाई केन्द्रविन्दुमा राखी जनशक्ति उद्धार दल, भौतिक, आर्थिक तयारीको अवस्थालाई चुस्त, दुरुस्त राख्नु नै तयारी गर्नु हो ।

घ) उद्दार कार्य (Rescue):- विपदको चपेटामा मानिस पशुपन्छी पर्न सक्छन् । विपदकै समयमा तिनीहरुको उद्दार कार्य आवश्यक पर्दछ । त्यस तर्फ आवश्यक ध्यान दिने अवस्था नै उधार र सहायता हो ।

ङ) विकास (Development):- विपदले विनास ल्याउँछ । विनास पछि अझ राम्रो र विकसित संरचना तयार गर्नु नै विकास हो । २०७२ को भुकम्प पछि सुरक्षित मापदण्ड अपनाएर भौतिक संरचना निर्माण गर्ने कार्य पनि भएको पाइन्छ ।

यी कार्यका अलावा संघ, प्रदेश र स्थानीय तहले विपद व्यवस्थापन गर्न निम्नलिखित आधारभूत मापदण्डलाई अवलम्बन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

- ⇨ पूर्वाधार संरचनाहरु दिगो, टिकाउ र बलियो बनाउनु पर्छ ।
- ⇨ जमिनको उपयोगाको लागि आवश्यक नीति तयार गर्नु पर्छ ।
- ⇨ विपत्तीजन्य क्षेत्रको नक्साङ्कन गरी व्यावस्थापन गर्नु पर्छ ।
- ⇨ जोखिमजन्य क्षेत्रको सही विश्लेषण गर्नुपर्छ ।
- ⇨ विश्वसनीय सूचनाहरु अध्यावधिक गरी जनता आवधिक रूपमा सूचीत गर्नुपर्छ ।
- ⇨ विपदका लागि आकस्मिक कोष तयारी गर्नुपर्छ ।
- ⇨ सहायता र उद्दार दललाई तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ ।
- ⇨ जन चेतनामूलक तालिम कार्यक्रम संचालन गर्नुपर्छ ।

○ **विपदको समयमा के गर्ने के नगर्ने ?**

भूकम्प, पहिरो, महामारी, सुख्खा, हावाहुरी, चट्याङ्ग, आगलागी, वाढी पहिरोजस्ता प्रकोपहरुलाई विपदजन्य प्रकोप भनिन्छ । यस्ता प्रकोपहरु अचानक र अकल्पनीय रुपमा घट्ने गर्दछ । यिनीहरुको व्यवस्थापन गरी जोगिन निम्न उपायहरु अवलम्बन गत सकिन्छ ।

<u>विपद भन्दा पहिले</u>

- ➢ मौसमको जानकारी दिने भरपर्दो सूचना प्रणाली विकास गर्ने,
- ➢ मौसम सम्बन्धी भविष्यवाणी र सूचनाहरु नियमित सुनिरहने,
- ➢ मौसमको अवस्था हेरी पहिले नै सुरक्षित स्थानमा बस्ने,
- ➢ आपतकालीन अवस्थामा सुरक्षित हुने उपायहरूको पूर्व अभ्यास गर्ने,
- ➢ नदीहरुमा पानीको सतह बढेवछि साइरन बजाएर खतराको सूचना दिने ।

<u>विपदको समयमा</u>

- 👍 अतालिएर जथाभावी नदौडने,
- 👍 आपतकालीन झोला लिएर निस्कने,

- परिवारका सदस्य साथै बस्ने,
- केही छुट्यो कि भनी नफर्कने,
- उद्दारकर्तालाई संकेत गर्ने,
- रेडियो तथा अन्य संचार माध्यमबाट सूचनाहरु सुनिरहने,
- घाइतेलाई तत्कालको प्राथमिक उपचार गर्ने।

<u>विपक्ष पश्चात</u>

- स्थिति पुरा सुरक्षित नभइ घर नफर्कने,
- घाइतेलाई शिविर र अस्पतालमा लगी उपचार गर्ने,
- जथाभावी खाना र पानी प्रयोग नगर्ने,
- हराएका व्यक्तिको खोजी गर्ने,
- राहत र उद्दार सामग्री सदुपयोग गर्ने,
- संभावित हिंसा र लुटपाटबाट जोगिने, सावधान रहने ।

विपद व्यवस्थापनका लागि गरिएका प्रयासहरु

- दैवी प्रकोप उद्धार र ऐन २०३९ का आधारमा दैवी प्रकोप उद्दार समिति, जिल्ला दैवी प्रकोप उद्दार समिति गठन गरिएको छ ।
- प्रधानमन्त्री दैवी प्रकोप सहायता कोष स्थापना गरिएको छ ।
- मौसम पूर्वानुमान विभागलाई भरपर्दो र विश्वासनीय बनाउने प्रयास गरिएको छ ।
- गृह मन्त्रालयमा लागु औषध तथा दैवीप्रकोप व्यवस्थापन महाशाखा स्थापना गरिएको छ ।
- भवन निर्माण आचारसंहिता विपद जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन २०७४ लागु गरिएको छ ।
- राष्ट्रपति चुरे संरक्षण कार्यक्रम लागु गरिएको छ ।

हामीलाई थाहा छ कि विपद भनेको अकस्मात पैदा हुने संकट या समस्या हो । विपद प्राकृतिक पनि हुन सक्छ र मानव निर्मित पनि । भुकम्प, बाढिपहिरो, हुरी-वतास, बर्षा, असिना, चट्यांग आदि प्राकृतिकरुपमा सिर्जित विपद् हो । आगलागि, दुर्घट्ना, विष्फोट, गोलाबारुद आदि मानव सिर्जित विपद हुन् । आपत् या विपद्ले जनधनको धेरै क्षति भएका थुप्रै परिघट्नाहरु देखिएका छन् । कतिपय विपद्हरु हाम्रो नियन्त्रणमा हुदैनन् तर सावधानि अपनाउन सके विपद्बाट हुने क्षतिलाई भने कमी गर्न सकिन्छ । बाढि, पहिरो, भुकम्प तथा चट्याङ जस्ता प्राकृतिक प्रकोपको दृष्टिले हाम्रो सिन्धुली जिल्ला उच्च जोखिमयुक्त जिल्ला मानिन्छ । कमलामाई क्षेत्रपनि बाढि, पहिरो तथा चट्याङ जस्ता प्राकृतिक प्रकोपका हिसावले उच्च जोखिमा रहेको क्षेत्र मान्न सकिन्छ । आगलागी, डडेलो, विभिन्न सरुवा रोगको प्रकोप जस्ता मानवसिर्जित विपद्हरुको दृष्टिले पनि सिन्धुली जिल्ला जोखिमयुक्त जिल्ला अन्तरगत नै पर्छ । विपद् तथा प्रकोप व्यवस्थापनमा विशेष ध्यान दिन नसक्दा बर्षेनी सिन्धुली जिल्लामा जनधनको क्षति

भएका उदाहरणहरु देखिन्छ । पछिल्लो समय विना योजना क्रसर उद्योग खोल्ने होड नै चलेको छ नदी तथा खोला किनारमा । बालुवा, गिटी दोहन गरी बनाइएका खाल्डाखुल्डीले कतिपय ठाउँमा त नदीको धार नै परिवर्तन भइ नदी तथा खोलाको पानी बस्तीमा पस्ने, जमिन कटान हुने, अन्नबाली नाश हुने, ब्यक्तिलाई डुबाउने, वगाउने जस्ता समस्याहरु पनि बढ्दो छ । क्रसरले बनाएको खाल्डोमा डुवेर बालबालिकाहरु मरेका घट्नाहरु पनि एक जटिल समस्याको रुपमा अगाडि आएको छ ।

पछिल्लो समयमा जलवायु परिवर्तनको कारण खडेरी, बर्षा, बाढी तथा प्रतिकूल मौसम आइपर्नु जस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरुको समस्या पनि बढ्दै गएको पाइन्छ । यसको कारण महामारी, सुख्खापन, प्रतिकूल मौसम जस्ता अवस्था सिर्जना भइ समुदायको जनजीवन र कृषि उत्पादनमा समेत नकारात्मक प्रभाव पर्न थालेको देखिन्छ । खासगरी जलबायूपरिवर्तनले सवै क्षेत्रमा असर पार्ने भएतापनि विपद्को अवस्थामा सवैभन्दा बढी बालबालिकाहरु प्रभावित हुने गर्दछन् । यस्ता बालबालिकाहरुको शारीरिक, मानसिक तथा सम्वेगात्मक अवस्थामा समेत विपद्को कारण नकारात्मक प्रभाव पर्नजान्छ । यसरी विपद् सम्बन्धी आवश्यक जानकारी गराउँदै विपद्बाट सुरक्षित हुने उपायहरु अवलम्बन गर्न र विपदको व्यवस्थापनमा ध्यानदिनुपर्ने कुराहरु अवलम्बन गर्न सिकारुलाई क्रियाशील बनाउने कार्यमा शिक्षकको भूमिका महत्वपुर्ण हुने देखिन्छ ।

कोरोना, झाडाबान्ता, हैजा, आगलागी जस्ता विपदहरुकोको बारेमा अनुभव साटासाट गर्न लगाउने, मानवीय कारणले र प्राकृतिक कारणले हुनसक्ने सम्भावित विपद र त्यसबाट जोगिने उपायहरु स्वयम् सिकारुको सहभागीतामा छलफल गर्ने कुरामा शिक्षक क्रियाशील हुन आवश्यक हुन्छ । विपद र विपदका कारणहरु उल्लेख गरिएको चार्ट, तालिका, पुस्तिका या अन्य भिडियो, अडियो सामग्री, विपदबाट वच्ने उपाहरुको छलफल र अनुभव साटासाट, सुरक्षित विद्यालयको अवधारणा लेखिएको पुस्तिका, विद्यालय भवनको अवलोकन, सुरक्षित विद्यालयको आवश्यकता र महत्वबारेमा छलफल तथा अन्तरक्रिया क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सकिन्छ । प्राकृतिक विपदहरु भुकम्प, आधिहुरी, पहिरो, बाढी आदि विपतबाट बच्ने उपायहरु अवलम्बन गर्न, विपद व्यवस्थापनका उपायहरुको अवलम्बन गर्न सिकारुलाई क्रियाशील बनाउन आवश्यक हुन्छ । सुरक्षित विद्यालयको परिचय दिन, सुरक्षित विद्यालयको आवश्यकता र महत्व बताउन तथा विद्यालयलाई सुरक्षित बनाउने तरिका जान्न सिकारुलाई सक्षम बनाउन सिकारु केन्द्रित क्रियाकलापहरु सञ्चालन गर्न आवश्यक हुन्छ । विद्यालयको भवन, कक्षाकोठा, खेलमैदान, धारा, शौचालय, चमेनागृह आदिलाई सुरक्षित बनाउने उपायहरुबारे सचेत रहन तथा प्राकृतिक विपदहरु (झाडा पखाला, बाढिपहिरो, चट्याङ) को कारण , असर र यसबाट बच्ने उपायहरु बताउन) । सुरक्षित वासस्थान (घर र विद्यालय) को आवश्यकता र महत्व बुझ्न, सुरक्षित विद्यालयका फाइदाहरु बताउन तथा सुरक्षित विद्यालय निर्माण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरु उपयोग गर्न सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्न तर्फ पनि शिक्षकको भूमिका महत्वपूर्ण हुनेछ । सुरक्षित विद्यालय सम्बन्धी धारणाबारे थप जानकारी दिनको लागि सुरक्षित विद्यालय मापदण्ड २०७३ लाई सन्दर्भ सामग्रीको रुपमा उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ ।

कमलामाई नगरपालिकाको विकास र सम्बृद्धिको यात्रा

कमलामाई नगरपालिका विशिष्ट पहिचान बोकेका नगरपालिका हो । अंग्रेज सेनालाई पराजित गरी आफ्नो राष्टिय सुरक्षा र राष्टिय अखण्डताको जीवन्त इतिहास बोकेका सिन्धुली गढी कमलामाईको केवल पहिचान मात्र होइन बरु सम्पूर्ण नगरबासी, जिल्लावासीको सिंगो र देशबासीको सान पनि हो । कमलमाई नगरपालिकालाई विकसित र सम्बृद्ध बनाउने अभियानमा पालिकाले विभिन्न विकासात्मक तथा दूरगामी प्रभाव पार्ने सम्वृद्धि प्राप्तिका पूर्वाधारहरुलाई उच्च महत्व दिएर कामकार्वाहीलाई अगाडि बढाइ रहेको छ ।

- **गरिवी निवारण, उद्यमशीलता र स्वरोजगार**

गरिवी निवारणका लागि स्थानीय उत्पादन, श्रम र सीपको उच्च कदर गर्नु आवश्यक छ । वैदेशिक रोजगारीलाई न्युनिकरण गरी स्वदेशमै रोजगारी दिलाउने अभिप्रायले हाल आएर १६ देखी ४० वर्षका सक्रिय युवाहरुलाई उद्यमशीलता र स्वरोजगारतर्फ क्रियाशील बनाउन पीलकाले युवा स्वरोजगार कार्यक्रमलाई प्रभावकारी ढंगले अगाडि बढाइरहेको छ । यसका साथै विदेशबाट फर्किएका तर उद्यम गर्न चाहने युवा वर्गलाई उद्यमशीलताको लागि उपयुक्त बातावरण निर्माण गरिएको छ । हाल यस नगरपालिकामा छनौट भएका व्यवसायहरु निम्न छन् ।

१.बाखा पालन, २ कुखुरा पालन, ३. तरकारी खेती, ४. हेयर कटिङ्ग सैलुन, ५.व्युटिपार्लर,६.सिलाइकटाइ, ७.बंगुर पालन, ८. गार्मेन्ट, ९. बाँस जन्य मुढा र च्याक, १०.चटपटे बनाउने (स्वस्थकर), ११.कुशन बनाउने , १२. मोवाइल मर्मत गर्ने, १३. फेस मिट हाउस छानिएका छन् ।

- **स्वास्थ्य र सरसफाइ**

स्वास्थ्य नागरिक नै विकासको सबभन्दा महत्वपूर्ण पक्ष हुन् भन्ने कुरालाई आत्मसात् गर्दै कमलमाई नगरपालिकाले सहिद तथा बेपत्ता परिवार, गिट्टी कुट्ने तथा अन्य मजदुरहरु समेत गरी हालसम्म ५४१ घरधुरीका २६०२ जनालाई स्वास्थ्य वीमा गरिसकेको छ । जनताको स्वास्थ्य प्राप्त गर्ने मौलिक हकलाई समुचित सम्बोधन गर्ने प्रयोजनले विभिन्न दीर्घरोगीहरुको उपचारमा सहयोग, आङ खस्ने समस्याको शल्यक्रिया तथा मोतिविन्दुको शल्यक्रिया गरी स्वस्थता प्रदान गर्ने अभियानलाई पनि निरन्तरता दिइएको छ । कमलामाई नगरपालिकाले नगरबासीको स्वास्थ्य उपचारमा विभिन्न अभियान सञ्चालन गर्ने, कोभिड नियन्त्रणमासुरक्षाको मापदण्डको लागि आवश्यक स्वास्थ्य सामग्री वितरण, औषधीको व्यवस्थापन लगायत विविध कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्दै आएको छ ।

कमलामाई नगरपालिका जंगल, खोला र भिरालो जमिनयुक्त भौगोलिक अभिब्यक्ति हो । यी तीनै अवस्थाले यहाँको वातावरणलाई दीर्घकालसम्म स्वचालित हुने बनाएको छ । बाक्लो जंगलले बास्पीकरणलााई सहयोग गर्दछ जव जलवाष्पहरु डण्डा भिरालो पाहाडमा स्पर्श गर्दछन् यीनीहरु तत्कालै दैवीभूत भई पानीको रुपमा वर्षन्छन् (Orographic Precipitation) र खोला हुदै बग्दछन् यसरी बग्ने खोलाले खेतको सिचाई, विजुली वत्ती उत्पादन, खानेपानीका प्राकृतिक कुवाहरुमा (Aquifers) पानी भर्ने काम आदी गर्दछन् । माथी उल्लेखित गतिविधी कमलामाई नगरपालिकाको प्राकृतिक विशेषता नै हो । यदी यो विशेषतामा कुनै प्रकारको जोखिम आयो भने हाम्रो निरन्तरको प्रकृति मानव अन्तरकृया (

Biome Interface) विथलिन जान्छ र हामी कुनैपनि खालको अपठ्यारोको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । कमलामाई नगरपालिकाले वातावरण तथा विपद व्यवस्थापनको क्षेत्रमा काम गर्दा यही प्रकृति मानव अन्तरकृयाको विभिन्न गतिविधीहरुलाई ध्यानमा दिएर योजनावद्ध तरिकाले अगाडि बढीरहेको छ । नगरपालिकाले वातावरण तथा विपद व्यवस्थापनलाई निम्न लिखित क्षेत्र मार्फत दिगो र भरपर्दो वनाउने गरी कार्यक्रम तय गर्दै कार्यान्वयन गर्ने गरेको छ ।

१. स्वभाव परिवर्तन (Behavioral Change)

वातावरण तथा विपदले मानिसको नियमित दैनिकीमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । जव वातावरण सामान्य नभई जीवन र जगतलाई नकरात्मक असर पार्न थाल्छ त्यो विपदको अवस्था हो । बातावरणलाई असामान्य व्यवहार गर्न मानिस स्वयंले भुमिका निभाई रहेको हुन्छ । तशर्थ वातावरण तथा विपद व्यवस्थापनको लागि मानिसको स्वभाव परिवर्तन हुन आवश्यक छ । स्वभाव परिवर्तन ज्ञान र सीपको प्रसारणबाट प्राप्त हुन्छ । कमलामाई नगरपालिकाले टोल सुधार समितिहरु गठन गरी उनीहरुलाई जलवायु परिवर्तन तथा बातावरणको सम्बन्धमा विभिन्न खालका कार्यक्रमहरु कायान्वय गर्ने गर्दछ । यस्ता कार्यक्रमहरुमा प्लाष्टिकका झोलाको असर, नदी फोहरबाट सिर्जनाहुने चुनौतीहरु, फोहर संकलन तथा व्यवस्थापनका कुराहरु आदी प्राथमिकता प्राप्त कार्यक्रमहरु हुन ।

२. स्वपरिचालन संयन्त्रको विकास (Self Organizing Capability Promotion)

वातावरण तथा विपद व्यवस्थापनको लागी स्वपरिचालन संयन्त्रको ठुलो भूमिका रहन्छ । खास गरी विभिन्न खालका समुहहरु तथा क्लवहरु गठन गरी यीनीहरुलाई वातावरण तथा विपद व्यवस्थापन क्षेत्रमा स्वपरिचालित हुन सक्ने अवस्था वनाउने कार्यक्रमहरु कमलामाई नगरपालिकाको प्राथमितामा छन् । टोलसुधार समितिको गठन, परिचालन र वातावरण तथा विपद व्यवस्थापनका आधारभुत तयारी सम्बन्धमा लघु गोष्ठिहरु कमलामाई नगरपालिकाबाट सञ्चालन हुदै आइरहेका छन् ।

३. क्षमता विकास (Critical AnalysisCapacity Building)

असल अभ्याासमा अभ्यस्त हुन सक्नु नै क्षमता विकास हो । क्षमता विकासको लागि परिस्थितीलाई शुक्ष्म तरिकाले विश्लेषण गर्न सक्ने क्षमता हुनु पर्दछ । खासगरी कमलामाई नगरपालिकाले स्थानीय फोहरको उत्पती र व्यवस्थापन सम्बन्धमा टोल सुधार समिति र विद्यालयका विद्यार्थीहरुलाई शुक्ष्म तरिकाले विश्लेषण गर्ने क्षमता विकासका कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्दछ ।

४. प्रविधि हस्तान्तरण (Technology Transfer)

वातावरण तथा विपद व्यवस्थापनको लागि कमलामाई नगरपालिकाले प्रविधीहरु पनि हस्तान्तरण गर्ने कार्य गर्दै आइरहेको छ । तारजाली सहयोग, डस्टविनहरु वितरण, ह्वीलब्यारो वितरण, गारवेज पिकर वितरण जस्ता कार्यहरु कमलामाई नगरपालिकाको प्रविधी हस्तान्तरण अन्तरगत सञ्चालन हुने कार्यक्रमहरु हुन ।

५. प्रविधि हस्तक्षेप (Technology Interference)

प्रविधि हस्तक्षेपको कार्य कमलामाई नगरपालिकाबाट सिधै सञ्चालन हुने कार्यक्रम हो । खासगरी आगो समन गर्ने, लासहरुको सदगद गर्ने, गलीहरु सफा गर्ने, सेप्टीक ट्याँकीहरु सफा गरिदिने, दैनिक फोहर उठाउने जस्ता कार्यहरु कमलामाई नगरपालिकाले सिधै सञ्चालन गर्ने कार्यक्रमहरु हुन । यस्ता कार्यक्रमहरु निरन्तर चलिरहन्छन् ।

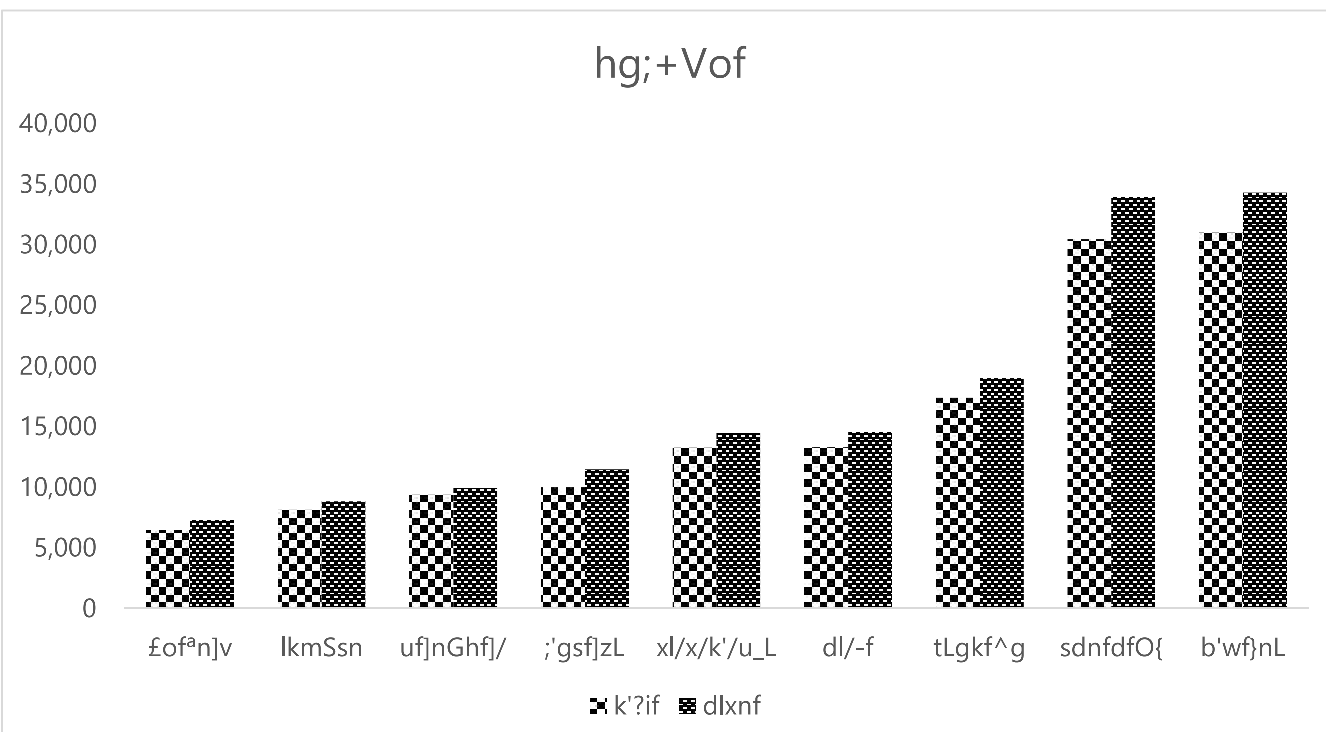
कमलामाई नगरपालिकाले गरेका केही महत्वपूर्ण कार्यहरुलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छः

- कृषिको आधुनिकीकरण, सामुहिक खेती, पशुपन्छीपालन तथा अन्य ब्यावसायका लागि सहुलियत ऋण अनुदान,
- खरको छाना विस्थापित गरी जस्तापाता वितरण,
- विभिन्न विकासका योजनाहरु, खानेपानी, बत्ति, सडक स्तरोन्नती, तटबन्धन, खेलमैदान निर्माण, पार्क तथा संग्रालय निर्माण र संरक्षण आदि ।
- शिक्षा विकासका लागि दरवन्दी निर्माण, नीति, योजना, स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्यसामग्री निर्माण र कार्यान्वयन, शिक्षक तालिम, नमुना तथा आवासीय विद्यालयको विकास, शिक्षक प्रोत्साहनका कार्यक्रमहरु ।
- सिन्धुली गढीको योजनाबद्ध विकासको सुरुवात, युद्ध संग्रहालय निर्माण, गढीको पुरातात्विक विशेषता कायम गर्दै पुननिर्माण र नयाँ निर्माण कार्य अघि बढाइदै ।
- कमलामाई नगरपालिकाले **बहुउद्देश्यीय सभाहलरु** १६ करोड ५५ लाख ५५ हजारमा निर्माणाधिन अवस्थामा रहेको,
- बसपार्क सुदृढीकरणको योजनाबद्ध शुरुवात भएको,
- सस्तो ब्याजमा ऋण प्रवाह गरी उद्यमशीलता विकासलाई प्रश्रय गरेको,
- कमलामाई नगरपालिकाले नगरबासीको विकास र सम्बृद्धिको चाहनालाई सम्बोधन गर्न विभिन्न रचानात्मक तथा विकासात्मक कार्यहरु गर्दै आएको छ । नगरपालिकाको विकास निर्माण तथा अन्य गतिविधिहरुबारे कमलामाईको www.kamalamaimun.gov.npवेव साइट सर्च गरी आवश्यक कुराहरु सन्दर्भको रुपमा प्रयोग गर्न सकिनेछ ।

अनुसूची १

सिन्धुली जिल्लाको सामान्य परिचय

संघीय नेपालको बागमती प्रदेशमा पर्ने सिन्धुली जिल्लामा ७ वटा गाउँपालिका र २ वटा नगरपालिका ७९ वटा वडा रहेका छन् । हाल सम्म कायम संसदीय निर्वाचन क्षेत्र यस जिल्लामा ३ वटा पर्दछन् । नेपालको मानचित्रमा २६ डिग्री ५५ मिनेट देखि २७ डिग्री २२ मिनेट उत्तरी अक्षांस र ८५ डिग्री १५ मिनेट देखि ८६ डिग्री २५ मिनेट पूर्वी देशान्तरका बिचमा सिन्धुली जिल्ला अवस्थित छ । यो जिल्लाको उत्तरमा रामेछाप, पूर्वमा उदयपुर, दक्षिणमा सिरहा, धनुषा, महोत्तरी, सर्लाही र पश्चिममा मकवानपुर तथा पश्चिम दक्षिणमा रौतहट गरी जम्मा दशवटा जिल्लाहरूसँग सिमाना जोडिएको छ । दक्षिण तराई देखि उत्तर महाभारत श्रृंखला सम्म फैलिएको यो जिल्ला समुद्र सतहबाट १६८ मीटर देखि २७९७ मीटर सम्म अवस्थित छ । राणाकालमा पूर्व दुई नम्वरबाट प्रख्यात यस सिन्धुली जिल्लाको उत्तरी भागमा महाभारत श्रृंखला र दक्षिणी भागमा चूरे पहाड, भित्री मधेश र बेंसीले ओघटेको छ । यस जिल्लाका प्रमुख नदीहरूमा कोशी, रोशी, बागमति, तावा, कमला, मरिण बाक्सु, चदाहा, बन्दिजो, क्यानखोला, गौमति, गड्यौली, कोखाजोर, धनमना, सिम्ले, बितिजोर, अरुण ककुर लगायत यस जिल्लामा एक सय उनन्चास वटा ठूलासाना नदीहरू रहेका छन् । यस जिल्लाको अधिकांश भू भाग चुरे क्षेत्रमा पर्दछ भने बाँकी भाग मध्य पहाडी क्षेत्रमा पर्ने भएकाले यस जिल्लालाई भित्री मधेशको जिल्ला भनेर समेत चिनिन्छ । ऐतिहासिक महत्व बोकेका सिन्धुली गढि र हरिहरपुर गढिका साथै आधुनिक बि पि लोक मार्गको दुई तिहाई भाग यसै जिल्लामा पर्दछन् । यस जिल्लाको औषत लम्बाई १०६ किलो मिटर चौडाई २३.३ किलो मिटर छ तथा क्षेत्रफल २४९१ बर्ग किलो मिटर छ ।



जिल्लाको नामाकरण तथा ऐतिहाँसिक पृष्ठभुमि

सिन्धुली जिल्लाको नामाकरण सम्बन्धमा बिभिन्न प्रसङ्गहरू जोडिएका छन । २००७ साल भन्दा अगाडी सम्म पूर्व २ नं.अन्तरगत रहेको यस जिल्लाको नाम सिन्धुली नै किन रह्यो भन्ने सम्वन्धमा यकिन तथ्यहरू भेटिएका छैनन् । प्राचिन समयमा यस क्षेत्रमा राज्य गर्ने सिन्धुल राजाको नाम बाट सिन्धुली रहन गएको हो भन्ने एक थरीकाहरूको भनाई रहेको छ ।सिन्धुली जिल्लाको सदरमुकाम वाट करिव ११ कि.मी.को दुरीमा समुद्री सतहबाट १०७७ मीटरको उचाइमा सिद्धवावा मन्दिर छ । सिन्धुली सदरमुकामको वरपरका क्षेत्रलाई यही मन्दिरको नामबाट सिद्धस्थली पनि भनेर पुकारिन्छ । सिद्धस्थली भन्ने शब्द नै पछि अपभ्रंस भई सिन्धुली भएको हो भन्ने पनि भनाई छ ।

भू–उपयोग

सिन्धुली जिल्लाको कुल भुभाग मध्ये ५७.७ प्रतिशत भूभाग चुरे पहाड क्षेत्रमा पर्दछ भने ४२.३ प्रतिशत भूभाग मध्यपहाडी क्षेत्रमा पर्दछ । भू-उपयोगको दृष्टिकोणले यस जिल्लाको कुल क्षेत्रफलको दुई तिहाई भूभाग वनजंगलले ढाकेको छ । उत्पादनको दृष्टिकोणले केही उर्वर भूमी भित्री मधेसको समथर फाँट, टार तथा वेसी र फाँटहरूले जिल्लाको खाद्यान्न आपूर्तिमा उल्लेखनीय योगदान पुऱ्याएका छन् । प्रमुख रुपमा कमला क्षेत्र, तिनपाटन क्षेत्र र मरिण क्षेत्रमा समथर कृषियोग्य भूमि रहेको छ ।

तालिका: (क) बनक्षेत्र

:yfgLo tx	ag If]q au{ ls=ld=	hDdf e"efu au{ ls=ld=	ag If]qsf] k|ltzt
£ofªn]v	129.5	167.5	77
lkmSsn	124.9	187.0	67
uf]nGhf]/	134.6	185.0	73
;'gsf]zL	91.1	155.3	59
xl/x/k'/u9L	241.0	345.2	70
dl/0f	198.9	298.5	67
tLgkf6g	169.3	281.6	60
sdnfdf0{	346.5	484.7	71
b'wf}nL	232.2	392.3	59
l;Gw'nL lhNnf	1667.9	2497.1	67

हावापानी

यस जिल्लाको भू-धरातलिय वनावटको परिणामस्वरुप हावापानीमा समेत निकै विविधता पाउन सकिन्छ । यस जिल्लाको हावापानी विषम (उष्ण, उपोष्ण र समसितोष्ण) रहेको छ । समसितोष्ण जलवायु महाभारत क्षेत्रका करिब १२०० मिटर देखि माथि उचाईमा रहेको भागमा पाईन्छ । यहाँ हिउँदमा केही जाडो र अन्य समयमा न्यानो हावापानी रहन्छ । उपोष्ण जलवायु ६०० मिटर देखि माथि १२०० मिटर सम्मका चुरे क्षेत्रमा पाईन्छ । अधिराज्यका अन्य धेरै

जिल्लाको तुलनामा यस जिल्लामा बढी वर्षा हुने गरेको तथ्याङ्कबाट देखिन्छ (३५५४ मि.मि वर्षा भएको) । यस जिल्लाको औषत तापक्रम ५.३ देखि २८.३ सेन्टिग्रेड छ भने औषत वर्षा १४२० मि.मि छ ।

धार्मिक,दर्शनीय र पर्यटकीय स्थलहरू

दर्शनीय स्थल	ठेगाना	मेला लाग्ने समय र महत्व
सिन्धुलीगढी	कमलामाई नगरपालिका ३	ऐतिहाँसिक ,पर्यटकीय स्थल
हरिहरपुरगढी	हरिहरपुरगडी गाउँपालिका	ऐतिहाँसिक ,पर्यटकीय स्थल
भद्रकाली मन्दिर	साबिक भद्रकाली हाल कमलामाई	बिजया दशमी तथा विभिन्न पर्वहरूमा
कमलामाई मन्दिर (माईस्थान)	कमलामाइ नगरपालिका–५	माघे संक्रान्ती
कालिकामाई मन्दिर	कमलामाइ नगरपालिका–५	माघे संक्रान्ती
शिद्रबाबा मन्दिर	कमलामाइ नगरपालिका–४	ऐतिहासिक
लंगुरेश्वर–मधुगंगा, बाबाधाम	साबिक हत्पते –२ हाल दुधौली नगरपालिका	श्रावण महिना
सर्वशिद्धेश्वर महादेव गुफा	साबिक बालाजोर–८ हाल तीनपाटन गाउंपालिका	हरितालिका तिज,ठूलीएकादशी,वालाचतुर्दशी,शिवरात्री
कुशेश्वर महादेव	साबिक कुशेश्वर दुम्जा हाल सुनकोशी	सोमवार,वालाचतुर्दशी,शिवरात्री
भद्रकाली गणेश स्थान	साबिक भद्रकाली ८, हाल कमलामाइ	मंगलवार
सर्पे ढुङ्गा	साबिक सिर्थौली गाबिस ८, हाल दुधौली	नाग पन्चमी
पञ्चकन्या पोखरी, मन्दिर	मरिण, गाउँपालिका -५	

ब्यापारिक महत्वका स्थलहरू

यस जिल्लाको व्यापार व्यावसायमा सिन्धुलीमाढी, भिमान, रातामाटा झांगाझोली, डकाहा, दुधौली, खुर्कोट, मझुवा, छाप र चकमके आदि बजारकेन्द्रहरूले महत्वपूर्ण स्थान ओगटेका छन् । उल्लेखित बजारकेन्द्रहरूमा दैनिक उपभोग्यवस्तुहरूको क्रय-विक्रयको मात्रा सबैभन्दा धेरै रहने गरेको छ । औद्योगिक उत्पादनसँग सम्वन्धित प्रतिष्ठानहरू पनि प्राय: यिनै वजारकेन्द्रहरूको आसपासमा केन्द्रीत छन् । यस्ता केन्द्रहरूलाइ तलको तालिका द्वारा अझ प्रस्ट्याउन सकिन्छ ।

क.सं.	हाट बजारको नाम	साबिक स्थान	हाट बजार लाग्ने बार
१	माडी बजार हाट	कमलामाई नगरपालिका ६	शनिवार
२	भीमान बजार हाट	कमलामाई नगरपालिका १० भीमान	शुक्रबार
३	छाप बजार हाट	मरिण गाउँपालिका	शनिबार
४	डकाहा बजार	दुधौली नगरपालिका	बुधबार
५	जगाडी बजार	दुधौली नगरपालिका	शनिबार
६	मंगलपुर बजार	दुधौली नगरपालिका	मंगलबार
७	दुधौली बजार	दुधौली गाउँपालिका	बिहिबार
८	चकमके बजार	तिनपाटन गाउँपालिका	शुक्रबार
९	सिर्थौली बजार	दुधौली नगरपालिका	सोमबार

प्रमुख साँस्कृतिक चाडपर्व एवं मेलाहरू

जातिगत र साँस्कृतिक विविधता रहेको यस जिल्लाका वासिन्दाहरूले मनाउने प्रमुख चाडपर्व र मेलाहरूमा पनि पर्याप्त विविधता पाउँन सकिन्छ । ल्होछार, विजयादशमी, दिपावली, रामनवमी, माघेसक्रान्ती, साउनेसक्रान्ती, तिज, जनैपूर्णिमा, कृष्णजन्माष्टमी, वुद्धपूर्णिमा आदि यहाँका प्रमुख चाडपर्वहरू हुन् ।

रहनसहन र भेषभुषा

तामाङवहुल पहाडी जिल्ला भएकोले यहाँको रहनसहनमा प्रशस्त मात्रामा तामाङहरूको प्रभाव परेको पाइन्छ । प्रायः वस्तिहरू(Settlements) एकै स्थानमा झुपुक्क परेर (Cohesively) रहेको देखिन्छ । अधिकांश घरहरू ढुङ्गा माटो र काठवाट निर्मित तथा काठ र खर, टायल प्रयोग गरी छाना छाइएको अवस्थामा पाइन्छन् । भेषभुषाको हकमा कमिज, सुरुवाल, टोपी, पाइन्ट, पंगप, फरिया, पटुका, चोलो आदि प्रमुख वस्त्रहरू हुन ।

जातजाती, भाषा भाषी

जातीगत आधार बाट हेर्दा राष्ट्रिय जनगणना २०६८ को तथ्याङ्क अनुसार सिन्धुली जिल्लामा पहिलो स्थानमा तामाङ जाती ७९५९०(२६.९%) त्यसपछिका प्रमुख जातीहरूमा क्रमश मगर (१४%), क्षेत्री (१३.७%), ब्राम्ह्ण(७.८%), नेवार(६.३%), दनुवार (५.८%), कामी (४.६%), सार्की(३.६%), माझी (३.५%) आदी प्रमुख रहेका छन् । यस जिल्लामा मातृभाषा नेपाली बोल्नेको सङ्ख्या १२०१०९ (४०.६%) सबै भन्दा बढी रहेको छ । भने त्यस पछिका मातृभाषाहरूमा क्रमशः तामाङ, मगर, दनुवार आदि रहेका छन् ।

आर्थिक आधार

यस जिल्लाको आर्थिक पक्षको मुल आधार कृषि क्षेत्र नै हो । उद्योग र पर्यटन ब्यबसाय निकै न्यून रहेको छ । राष्ट्रिय कृषि गणना २०६८ अनुसार यहाँ ५१२३३ कृषि चलन अर्थात कृषक परिवार रहेका छन् । मुख्य आन्दानी कृषि हुने कृषक परिवार ८३.५९% र कृषक परिवार प्रतिशत ८८.९८% रहेको छ । स्थाई बालीहरूमा जुनार, सुन्तला, कागती , आँप, केरा भुईकटहर आदि प्रमुख रहेका छन् । यो जिल्ला जुनार उत्पादनको लागि नेपालकै प्रथम रहेको छ ।

जनसङ्ख्या सम्बन्धी विवरण

परिचय

नेपालको कुल जनसंख्याको १.१२ प्रतिशत जनसंख्या वसोवास रहेको यस जिल्लामा तामाङ जातिको वाहुल्यता छ । यस जिल्लामा मगर, क्षेत्री, ब्राम्हण,नेवार, गुरुंग, दनुवार, माझी थामी,दलित तथा सीमान्तकृत जाति लगायत अन्य जातिको पनि उल्लेख्य वसोवास रहेको छ । यस जिल्लामा लोपोन्मुख हायु जातिको प्रमुख वासस्थान रहेको छ । यस जिल्लामा ६२ जातजातिहरू रहेको देखिन्छ । यी विविध जातजातीहरू लगायत यस जिल्लाको आदीवासी तामाङ, मगरका बीच रहिआएका विभिन्न धर्म, संस्कृति, परम्परा र चाडपर्वहरूवाट सिर्जित विविध संस्कार र सामाजिक रहनसहन बीचको विविधता भित्र एकता रहेको छ । यस जिल्लाको जनसंख्या वितरण, वनावट, संरचना सम्बन्धी आधारभूत विवरण यस खण्डमा समावेश गरिएको छ।

आधारभूत जनसांखिक विवरण

क्र.सं.	विवरण	जनगणना २०५८	जनगणना २०६८
१	जम्मा जनसंख्या	२७९८२१	२९६१९२
२	महिलाको जनसंख्या	१४०५४१	१५४०६९
३	पुरुषको जनसंख्या	१३९२८०	१४२१२३

क्र.सं.	विवरण	जनगणना २०५८	जनगणना २०६८
४	लैगिंक अनुपात(सँग सय महिलामा पुरुष)	९९.१०	९२.२४
५	घर परिवार संख्या	४८७५८	५७५८१
६	औषत परिवार संख्या	५.७४	५.१४
७	वार्षिक जनसंख्या वृद्धि दर	२.२३	०.५७
८	शहरी जनसंख्या र सँगशत	३२८३८ (११.८४%)	३९४१३ (१३.३%)
९	ग्रामिण जनसंख्या र सँगशत	२४६९८३ (८८.१६%)	२५६७७९ (८७.७%)
१०	जनसंख्या दोब्वर हुन लाग्ने समय (बर्ष)	३१.३९	१२३
११	जन घनत्व (जना सँग बर्ग कि.मि.)	११२	११९
१२	विदेश गएकाहरूको कुल जनसंख्या र सँगशत	२९७०(१.०७%)	१५२८७(५.१६%)
१३	अपाङ्गताको संख्या	८७२	६४६६
१४	आश्रित अनुपात	९५.८४	८९.२०
१५	वाल आश्रित अनुपात	८३.७	७४.१४
१६	बृद्ध आश्रित अनुपात	१२.११	१५.०७

स्रोत : राष्ट्रिय जनगणनाहरू, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

पांच बर्ष भन्दा माथिको साक्षरता

गाउँपालिका/ नगरपालिका	पुरुष		महिला		जम्मा	
	साक्षर	निरक्षर	साक्षर	निरक्षर	साक्षर	निरक्षर
दुधौली	80.49	19.51	68.98	31.02	75.93	24.07
घ्याङलेख	84.13	15.87	71.15	28.85	79.91	20.09
गोलन्जोर	83.78	16.22	70.8	29.2	80.3	19.7
हरिहरपुरगढी	83.69	16.31	75.55	24.45	81.17	18.83
कमलामाई	86.69	13.31	75.56	24.44	82.51	17.49
मरिण	78.26	21.74	66.56	33.44	73.9	26.1
फिक्कल	82.74	17.26	72.14	27.86	79.53	20.47
सुनकोशी	83.76	16.24	67.68	32.32	81.1	18.9
तिनपाटन	83.79	16.21	74.88	25.12	81.2	18.8
hDdf	83.15	16.85	71.87	28.13	79.46	20.54

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४

अपाङ्गता सम्बन्धी विवरण

गाउँपालिका / नगरपालिका	शारीरिक अपाङ्गता	दृष्टि सम्बन्धि अपाङ्गता	श्रवण सम्बन्धि अपाङ्गता	श्रवण दृष्टि सम्बन्धि अपाङ्गता	स्वर बोलाई	मानसिक	बौद्धिक अपाङ्गता	बहु अङ्ग अपाङ्गता	जम्मा
दुधौली	455	167	130	16	204	49	32	55	1,108
घ्याङलेख	110	73	36	6	37	13	6	11	292
गोलन्जोर	272	70	68	8	96	11	15	44	584
हरिहरपुरगुणी	272	166	129	31	118	27	13	51	807
कमलामाई	556	218	228	22	277	100	24	62	1,487
मरिण	278	147	119	8	79	24	39	51	745
फिक्कल	153	48	68	2	46	6	10	25	358
सुनकोशी	178	52	54	6	89	24	12	15	430
तिनपाटन	251	87	99	7	96	33	20	62	655
सिन्धुली	2,525	1,028	931	106	1,042	287	171	376	6,466

स्रोत: राष्ट्रिय जनगणनाको सँगवेदन: २०६८

जिवनस्तर

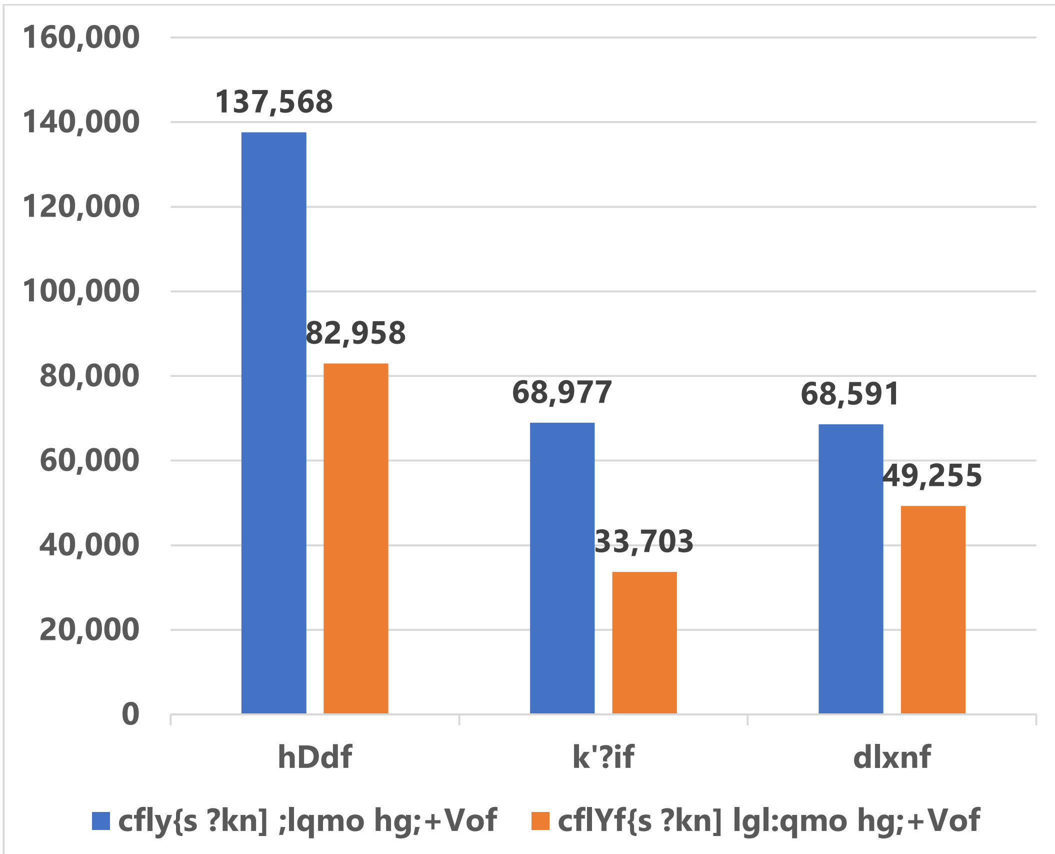
लघुक्षेत्र अनुमानका आधारमा तयार गरिएको सँगवेदनका आधारमा यस जिल्लाको गरीवीको अवस्था

गाउँपालिका / नगरपालिका	दुधौली	घ्याङलेख	गोलन्जोर	हरिहरपुरगढी	कमलामाई	मरिण	फिक्कल	सुनकोशी	तिनपाटन	सिन्धुली
गरीबको प्रतिशत	32.48	54.65	51.21	50.80	24.28	42.70	55.76	38.08	39.78	38.32

स्रोत: केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

आर्थिक तथा रोजगारी

आर्थिक रुपले सक्रिय र निस्क्रिय जनसंख्या : २०६८



अक्सर आर्थिकरुपमा सक्रिय जनसंख्यातथा निस्क्रिय

उमेर समूह बर्ष	१० वा सो भन्दा माथिको जनसंख्या			आर्थिक रुपले सक्रिय जनसंख्या			आर्थिक रुपले निस्क्रिय जनसंख्या			उल्लेख नभएको		
	जम्मा	पुरुष	महिला	प्रतिशत			प्रतिशत			प्रतिशत		
				जम्मा	पुरुष	महिला	जम्मा	पुरुष	महिला	जम्मा	पुरुष	महिला
10 — 14	44,393	22,199	22,194	17	18	15	82	81	84	1	1	1
15 — 19	34,284	15,965	18,319	39	41	37	60	58	62	1	1	1
20 — 24	22,121	8,822	13,299	73	76	71	26	23	28	1	0	1
25 — 29	18,837	7,554	11,283	87	95	81	12	4	18	1	1	1

उमेर समुह बर्ष	१० वा सो भन्दा माथिको जनसंख्या			आर्थिक रुपले सक्रिय जनसंख्या			आर्थिक रुपले निस्क्रिय जनसंख्या			उल्लेख नभएको		
				प्रतिशत			प्रतिशत			प्रतिशत		
	जम्मा	पुरुष	महिला	जम्मा	पुरुष	महिला	जम्मा	पुरुष	महिला	जम्मा	पुरुष	महिला
30 — 34	15,691	6,615	9,076	89	97	84	10	3	16	1	1	1
35 — 39	15,857	7,191	8,666	91	98	85	8	2	14	0	0	0
40 — 44	14,950	7,154	7,796	91	98	84	9	2	16	0	0	0
45 — 49	12,680	6,289	6,391	91	98	84	9	2	15	0	0	0
50 — 54	10,876	5,583	5,293	89	96	80	11	3	19	0	0	0
55 — 59	8,613	4,340	4,273	86	96	77	13	4	23	0	0	1
60 — 64	7,961	3,945	4,016	77	90	65	22	10	34	1	0	1
65 — 69	5,950	2,997	2,953	67	81	52	33	19	47	1	0	1
70 — 74	4,108	2,055	2,053	51	68	35	48	31	65	1	1	0
75 +	5,565	2,566	2,999	24	37	13	75	63	86	1	0	1
जम्मा	221,886	103,275	118,611	62	67	58	37	33	42	9	5	9

स्रोत: राष्ट्रिय जनगणनाको प्रतिवेदन: २०६८

अक्सर आर्थिकरुपमा सक्रिय नहुनुको प्रमुख कारणअनुसार जनसंख्या(**10**वर्ष वा सो भन्दा माथिल्लो उमेरका)

सक्रिय नहुनुको कारण	१० वर्ष वा माथिल्लो उमेरको जनसङ्ख्या					
	जम्मा	प्रतिशत	पुरुष	प्रतिशत	महिला	प्रतिशत
अध्ययन	69,630	69.13	34,650	84.36	34,980	58.64
घरधन्दा	19,326	19.19	1,139	2.77	18,187	30.49
वृद्धावस्था	6,634	6.59	2,553	6.22	4,081	6.84
पेन्सन/आयस्ता	527	0.52	361	0.88	166	0.28
अपाङ्गता	1,144	1.14	686	1.67	458	0.77
जीर्ण रोगी	1,108	1.10	541	1.32	566	0.95
अन्य	675	0.67	377	0.92	298	0.50
उल्लेख नभएको	1,684	1.67	767	1.87	916	1.54
सबै कारण	100,728	100	41,074	100	59,652	100

स्रोत: राष्ट्रिय जनगणनाको प्रतिवेदन: २०६८

उमेर र लिङ्गअनुसार आर्थिक रुपले सक्रियता

उमेर समूहको आधारमा आर्थिकरुप ले सक्रिय जनसंख्यामा २५–२९ बर्षका उच्च संलग्नता रहेको छ। त्यसपछि २०–२४ बर्ष, ३५–३९ बर्ष, ३०–३४ बर्ष र ४०–४४ बर्षका व्यक्तिहरूको संलग्नता क्रमश: बढी रहेको छ। महिला र पुरुषको तुलना गर्दा आर्थिक रुपले पुरुषको संलग्नता बढी देखिएको छ।

उमेर समूह अनुसार आर्थिक रूपले सक्रिय र निष्क्रिय जनसंख्या

लिङ्ग	उमेर समूह	१० वा सो भन्दा माथिको कुल जनसंख्या	अक्सर सक्रिय		अक्सर निष्क्रिय	आर्थिक रूपले निष्क्रिय	उल्लेख नभएको
			रोजगार	बेरोजगार			
पुरुष	10 — 14	22,199	856	40	3044	18022	237
	15 — 19	15,965	3621	230	2771	9212	131
	20 — 24	8,822	5773	261	701	2048	39
	25 — 29	7,554	6911	181	83	321	58
	30 — 34	6,615	6252	84	60	176	42
	35 — 39	7,191	6979	24	63	118	8
	40 — 44	7,154	6955	41	30	113	15
	45 — 49	6,289	6053	47	47	134	8
	50 — 54	5,583	5295	8	83	188	8
	55 — 59	4,340	4094	0	70	169	7
	60 — 64	3,945	3471	15	56	395	8
	65 — 69	2,997	2349	8	80	561	0
	70 — 74	2,055	1258	0	133	639	26
	75 +	2,566	799	0	151	1607	8
	जम्मा	103,275	60667	939	7371	33703	595
महिला	10 — 14	22,194	1279	0	2131	18577	207
	15 — 19	18,319	4578	31	2205	11414	92
	20 — 24	13,299	8190	93	1175	3756	85
	25 — 29	11,283	8414	50	719	2009	91
	30 — 34	9,076	6871	55	665	1439	47
	35 — 39	8,666	6767	34	607	1217	41
	40 — 44	7,796	5902	33	608	1220	33
	45 — 49	6,391	4800	22	564	975	30
	50 — 54	5,293	3810	25	413	1028	17
	55 — 59	4,273	2846	21	412	966	28
	60 — 64	4,016	2251	17	343	1372	34
	65 — 69	2,953	1255	0	279	1381	38
	70 — 74	2,053	536	0	188	1328	0
	75 +	2,999	314	0	88	2573	24
	जम्मा	118,611	57813	380	10398	49254	766

स्रोत: राष्ट्रिय जनगणनाको प्रतिवेदन: २०६८

पेशा अनुसार रोजगारीको विवरण

राष्ट्रिय जनगणना २०६८ का अनुसार सबै भन्दा कृषि क्षेत्रमा दक्ष तथा अर्ध दक्ष जनशक्तिका रुपमा मानिसहरू (७८.७२ प्रतिशत) सक्रिय छन् । यसै गरी औजार र सम्वन्धित सामानका बिक्री कामदार ४.३५ प्रतिशत र सेवा तथा विक्री कामदार ३.४३ प्रतिशत रहेको छ । महिला र पुरुषको संरचना हेर्दा पुरुषहरू गैर कृषि क्षेत्रमा सक्रिय छन् भने

महिनाहरू कृषि क्षेत्रमा नै सलग्न भएको देखिन्छ ।

मुख्य पेशाअनुसार जनसंख्या(१० वर्ष वा सो भन्दा माथिल्लो उमेरका)

मुख्य पेशा	जम्मा	प्रतिशत	पुरुष	प्रतिशत	महिला	प्रतिशत
सशस्त्र सैनिक	80	0.07	80	0.13	0	0.00
व्यवस्थापक	1,006	0.85	587	0.96	419	0.72
पेशाविद्	4,129	3.47	2708	4.44	1422	2.45
प्राविधिक र सहायक पेशाविद्	1,055	0.89	886	1.45	169	0.29
कार्यालय सहायक	639	0.54	481	0.79	158	0.27
सेवा र बिक्री कामदार	4,077	3.43	2467	4.05	1610	2.78
कृषि, वन र माछापालन सम्बन्धी कामदार	93,622	78.72	44543	73.07	49079	84.65
औजार र सम्वन्धित सामानका बिक्री कामदार	5,168	4.35	4213	6.91	955	1.65
यन्त्र र मेशिन सञ्चालक तथा एसेम्वलर्स	1,062	0.89	951	1.56	111	0.19
प्राथमिक पेशाकर्मी	7,363	6.19	3561	5.84	3802	6.56
उल्लेख नभएको	734	0.62	480	0.79	253	0.44
जम्मा	118,936	100.00	60958	100.00	57978	100.00

स्रोत: राष्ट्रिय जनगणनाको प्रतिवेदन: २०६८

आर्थिक काम गर्दाको हैसियत

यस जिल्लामा आर्थिक काम गर्दाको हैसियतले हेर्दा सबैभन्दा बढी आफ्नै निजी काम गर्ने ७८.८६ प्रतिशत र त्यसपछिको अंश अरुको काम गर्ने १४.६७प्रतिशत देखिएको छ । यसैगरी अरुलाई काममा लगाउने १.९३ प्रतिशत र काम सघाउने १.२४ प्रतिशत रहेका छन् ।

आर्थिक काम गर्दाको हैसियत (१० वर्ष माथिको)

काम गर्दाको हैसियत	जम्मा	प्रतिशत	पुरुष	प्रतिशत	महिला	प्रतिशत
अरुलाई काम लगाउने	2290	1.93	1207	1.98	1083	1.87
अरुको काम गर्ने	17442	14.67	12895	21.15	4547	7.84
निजि काम गर्ने	93787	78.86	44473	72.96	49314	85.06
काम सघाउने मात्र	1471	1.24	511	0.84	960	1.66
उल्लेख नभएको	3945	3.32	1871	3.07	2074	3.58
जम्मा	118935	100	60957	100	57978	100

स्रोत: राष्ट्रिय जनगणनाको प्रतिवेदन: २०६८

क्षेत्रअनुसार रोजगारीको स्थिति

क्षेत्रगत अर्थात औद्योगीक वर्गिकरण अनुसार ८१.०२ प्रतिशत रोजगार कृषि, वन र माछापालन क्षेत्रमा, शिक्षा क्षेत्रमा औद्योगिक क्षेत्रमा ३.४९ प्रतिशत, थोक तथा खुद्रा व्यापारमा २.९८ प्रतिशत, निर्माण क्षेत्रमा २.४० प्रतिशत आदि रहेका छन् । क्षेत्रअनुसार रोजगारीको विवरण देहाय अनुसार रहेको छ ।

क्ष्श्रेत्र अनुसार अक्सर आर्थिक रुपले सक्रिय जनसंख्या (१० वर्ष वा सो भन्दा माथि)

आर्थिक क्षेत्र	जम्मा	प्रतिशत	पुरुष	प्रतिशत	महिला	प्रतिशत
कृषि, वन र माछा	96,364	81.02	46,006	75.47	50,358	86.86
खानी तथा उत्खनन्	167	0.14	121	0.20	47	0.08
औद्योगिक (प्रशोधन उद्योग) उत्पादन कार्य	2,918	2.45	1,997	3.28	921	1.59
विद्युत, ग्याँस, वाफ तथा वातानुकुलित आपुर्ति	31	0.03	23	0.04	8	0.01
पानीको आपुर्ति, ढल, फोहर व्यवस्थापन तथा उपचार सम्बन्धी क्रियाकलाप	51	0.04	33	0.05	17	0.03
निर्माण	2,854	2.40	2,708	4.44	146	0.25
थोक तथा खुद्रा व्यापार, मोटर गाडी र मोटर साइकलको मर्मत	3,540	2.98	2,041	3.35	1,499	2.59
यातायात र गोदाम	1,112	0.93	1,063	1.74	49	0.08
वस्न र खानाको सेवा सम्बन्धी क्रियाकलाप	908	0.76	502	0.82	405	0.70
सूचना तथा संचार	80	0.07	49	0.08	31	0.05
आर्थिक तथा वीमा व्यवसाय	137	0.12	122	0.20	15	0.03
रियल इस्टेट तथा रेण्टल सर्भिसेज	16	0.01	8	0.01	8	0.01
पेशागत, वैज्ञानिक तथा प्राविधिक क्रियाकलापहरू	169	0.14	153	0.25	15	0.03
प्रशासनिक तथा सामाजिक सुरक्षा	563	0.47	395	0.65	168	0.29
सार्वजनिक प्रशासन, रक्षा र अनिवार्य सामाजिक सुरक्षा	911	0.77	806	1.32	104	0.18
शिक्षा	4,153	3.49	2,720	4.46	1,433	2.47
मानव स्वास्थ र सामाजिक कार्य	363	0.31	217	0.36	146	0.25
कला, मनविनोद तथा मनोरन्जन	16	0.01	16	0.03	0	0.00
अन्य सेवा सम्बन्धी क्रियाकलापहरू	622	0.52	396	0.65	225	0.39
घरेलु कामदार सम्बन्धी क्रियाकलापहरू,	2,997	2.52	876	1.44	2,121	3.66
अन्तराष्ट्रिय संघसंस्था र सो अन्तर्गतका निकाय	26	0.02	17	0.03	8	0.01
उल्लेख नभएको	940	0.79	688	1.13	252	0.43
जम्मा	118,936	100.00	60,958	100.00	57,978	100.00

स्रोत: राष्ट्रिय जनगणनाको प्रतिवेदन: २०६८

आर्थिक तथा गैर आर्थिक क्रियाकलाप :

एक व्यक्तिले एक भन्दा बढि कियाकलापमा संलग्न हुने भएकाले यहाँ विभिन्न कियाकलापमा संलग्न भएका व्यक्तिहरूको योग, जम्मा व्यक्ति भन्दा बढि भएको हो । आधा भन्दा बढि मानिसहरू अन्य जुन सुकै क्रियाकलापमा संलग्न भए पनि कृषि क्षेत्रमा काम गर्ने गरेको पाइएको छ । तालिकाका आधारमा १० महिलाले औषतमा १८ वटा आर्थिक क्रियाकलापमा संलग्न भएको देखिन्छ भने सोही संख्याका पुरुषहरू बर्ष भरिमा १५ वटा यस्ता क्रियाकलापमा संलग्न भएको पाइएको छ ।

:yfgLo tx

हरिहरपुरगढी गाउँपालिका

सिन्धुली जिल्लाको सूदूर पश्चिम सीमानामा रहेको हरिहरपुरगढी, पिपलमाढी, क्यानेश्वर र महेन्द्रझाडी गाउँ विकास समितिहरूलाई मिलाएर हरिहरपुरगढी गाउँ पालिका निर्माण गरिएको छ । यो गाउँपालिकाको नाम ऐतिहासिक एवं बिरताको प्रतिक हरिहरपुरगढी किल्लाको आधारमा राखिएको हो । यो गढीको ऐतिहाँसिक महत्व धेरैठूलो छ ।

केन्द्र: महेन्द्रझाँडी (झनझने)

वडा संख्या: ८

जनसंख्या (२०६८ को जनगणना अनुसार) २७,७८७

जनघनत्व:८०.८४जनाप्रति बर्ग किलो मिटर

सिमाना

पूर्व: मरिण गाउँपालिका

पश्चिम: मकवानपुर र रौतहट जिल्ला

उत्तर: काभ्रेपलान्चोक जिल्ला

दक्षिण: सर्लाही जिल्ला

आन्तरिक आम्दानी(साविक स्थानीय निकायहरूको रुपैयाँमा) आ.ब. २०७०/२०७१ को १३१९६५आ.ब. २०७१/२०७२, ११०४२३

जनसंख्या र क्षेत्रफल (२०६८ को जनगणना अनुसार)

क.सं.	साबिक स्थानीय निकाय	जनसंख्या	क्षेत्रफल बर्ग कि.मि.
१	हरिहरपुरगढी	४७४४	६५
२	क्यानेश्वर	९३६४	१३६
३	पिपलमाडी	७६०४	६२.७
४	महेन्द्रझ्याडी	६०१५	८०

नयाँ गाउँपालिको वडा विभाजन

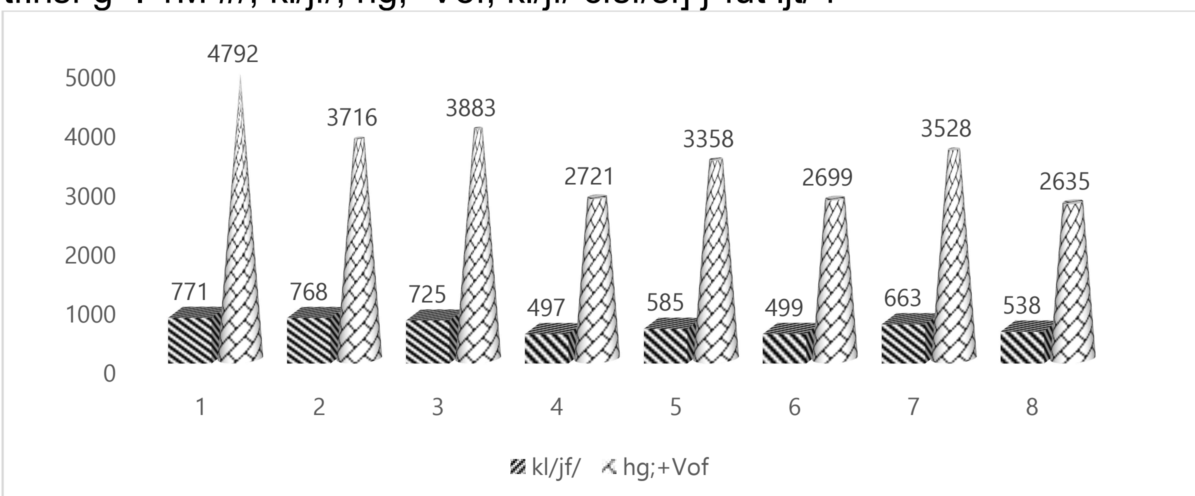
क.सं.	नयाँ गाउँपालिकाको वडा नं.	साबिक स्थानीय निकाय	
		गाउं बिकास समिति	वडा नं.
१	१	हरिहरपुरगढी	१-९
२	२	पिपलमाडी	१,२ र ९
३	३	पिपलमाडी	३,४,५,६,७ र ८
४	४	महेन्द्रझ्याडी	२,३,४र ५
५	५	महेन्द्रझ्याडी	१,६,७,८र ९
६	६	क्यानेश्वर	६,७,८

क.सं.	नयाँ गाउँपालिकाको वडा नं.	साबिक स्थानीय निकाय	
		गाउं बिकास समिति	वडा नं.
७	७	क्यानेश्वर	९,१,२
८	८	क्यानेश्वर	३,४,५

स्वास्थ्य संस्था

क्र.सं.	साबिक स्थानीय निकाय	स्वास्थ्य केन्द्र
१	हरिहरपुरगढी	१ स्वास्थ्य चौकी
२	क्यानेश्वर	१ स्वास्थ्य चौकी
३	पिपलमाडी	१ स्वास्थ्य चौकी
४	महेन्द्रझ्याडी	१ स्वास्थ्य चौकी

tflnsf g+. 1M #/, kl/jf/, hg;+Vof, kl/jf/ cfsf/sf] j*fut ljt/-f



j*f g+.	#/ ;+Vof	kl/jf/d'nLsf] In·			hg;+Vof	kl/jf/sf] cfsf/
		k'?if	dlxnf	hDdf		
1	778	576	195	771	4792	6.2
2	787	551	217	768	3716	4.8
3	735	621	104	725	3883	5.4
4	498	314	183	497	2721	5.5
5	601	417	168	585	3358	5.7
6	511	372	127	499	2699	5.4
7	740	397	266	663	3528	5.3
8	526	388	150	538	2635	4.9
xl/x/k'/u_L	5176	3636	1410	5046	27332	5.4

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

tflnsf g+. 2M wd{, efiff, hfthfltsf cfwf/df hg;+Vof(5 j^F)

धर्म	संख्या	प्रतिशत	भाषा	संख्या	प्रतिशत	जात जाति	संख्या	प्रतिशत
बौद्ध	19069	68.77	तामाङ	18466	66.6	तामाङ	18577	67
हिन्दु	6539	23.58	नेपाली	3749	13.52	दनुवार	2516	9.07
प्रकृति	1485	5.36	दनुवार	2493	8.99	मगर	1806	6.51
क्रिश्चियन	520	1.88	मगर	1057	3.81	कामी	1013	3.65
नखुलेको	106	0.38	राई	810	2.92	माझी	896	3.23

स्रोतः राष्ट्रिय जनगणनाको प्रतिवेदनः २०६८

tflnsf g+. 3M pd]/ ;d'x aif{ut hg;+Vof

उमेर समुह बर्ष	पुरुष	महिला	जम्मा
0 — 4	1621	1601	3222
5 — 9	1879	1884	3763
10 — 14	1982	2073	4055
14 — 19	1425	1740	3165
20 — 24	831	1158	1989
25 — 29	819	1034	1853
30 — 34	738	892	1630
35 — 39	531	740	1271
40 — 44	688	750	1438
45 — 49	649	666	1315
50 — 54	482	539	1021
55 — 59	417	431	848
60 — 64	332	318	650
65 — 69	204	234	438
70 — 74	157	145	302
75 eGbf dfly	157	215	372
hDdf	12912	14420	27332

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

kl/jf/dg̰nLsf] hfltotf (1 k|ltzt eGbf al_ ePsf)

hft hflt	;+Vof	k|ltzt	;+lrtL k|ltzt
tfdfª	3206	63.54	63.54
/fO{	579	11.47	75.01
du/	327	6.48	81.49
sfdL	187	3.71	85.2
bg'jf/	175	3.47	88.66
dfemL	156	3.09	91.76
kxf/L	136	2.7	94.45
If]qL	88	1.74	96.2
g]jf/	65	1.29	97.48

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

tflnsf g+. 5M cS;/ a;f]af; ug]{ / cg'kl:yt hg;+Vof j*fut ljt/-f

j*f g+.	cS;/ a;f]af; ug]{			cg'kl:yt :jb]z		cg'kl:yt ljb]z		c!ft	
	k'?if	dlxnf	hDdf	k'?if	dlxnf	k'?if	dlxnf	k'?if	dlxnf
1	2237	2555	4792	275	234	244	47	1	
2	1801	1915	3716	315	263	194	16	4	
3	1863	2020	3883	532	470	263	22	2	1
4	1279	1442	2721	201	174	169	12	5	2
5	1573	1785	3358	352	366	262	29	1	1
6	1266	1433	2699	267	221	183	18		
7	1661	1867	3528	269	182	123	11		
8	1232	1403	2635	259	213	186	15		
xl/x/k'/u_L	12912	14420	27332	2470	2123	1624	170	13	4

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

शिक्षा

;flf/tf

वडा नं.	पुरुष		महिला		जम्मा	
	साक्षर	निरक्षर	साक्षर	निरक्षर	साक्षर	निरक्षर
1	96.24	3.76	98.51	1.49	97.5	2.5
2	75.9	24.1	69.92	30.08	72.52	27.48
3	82.82	17.18	72.92	27.08	81.09	18.91
4	93.43	6.57	83.56	16.44	89.56	10.44
5	83.47	16.53	67.17	32.83	78.94	21.06
6	72.59	27.41	56.04	43.96	66.32	33.68
7	74.05	25.95	68.08	31.92	73.81	26.19
8	88.15	11.85	77.48	22.52	84.4	15.6
xl/x/k'/u_L	83.69	16.31	75.55	24.45	81.17	18.83

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

s[lif pTkfbg ;DalGw ljj/-f(क्षेत्रफल हेक्टर तथा उत्पादन मेट्रिक टन)

क्षेत्रफल	उत्पादन	क्षेत्रफल	उत्पादन	क्षेत्रफल	उत्पादन
चैते		बर्षे		हाईब्रिड	
0	0	873	2723	7	32
हिउदे मकै		बर्षे मकै		बसन्ते मकै	
144	389	3043	7486	95	4
गहुँ		कोदो		फापर	
398	1015	619	489	38	20
मास		मुसुरो		सिमी	
30	30	42	42	19	30
वोडी		भटमास		गहत	
41	73	22	26	14	15
तोरी		सर्स्यू		भ्रुसेतिल	
649	596	19	20	6	6
जुनार		सुन्तला		कागती	
26	170	6	43	4	5
काक्रो		फर्सी		ईस्कुस	
9	85	26	290	6	40
आलु (स्थानिय)		आलु (उन्नत)			

16	149	153	1577		
आँप		लिचि		केरा	
67	804	51	247	28	266
भुईकटर					
4	40				

(बर्ष २०७३) श्रोतः जिल्ला कृषि बिकास कार्यालय सिन्धुली

मरिण गाउँपालिका

सिन्धुली जिल्लाको सदरमुकाम भन्दा पश्चिम तर्फ रहेका महादेवस्थान, कपिलाकोट, कल्पबृक्ष गाउँ विकास समितिहरूलाई मिलाएर मरिण गाउँपालिका निर्माण गरिएको छ । यो गाउँपालिकाको नाम मरिण खोलाको नामबाट राखिएको छ । मरिण गाउँपालिका निमार्ण हुनु भन्दा अघि देखि नै मरिण खोलाको आसपबासको फाँट क्षेत्रलाई मरिण क्षेत्र भनेर चिनिन्थ्यो । मरिण खोलाको दुबै तर्फ पुर्व पश्चिम फैलिएको बाह्रैमास मरिण खोलाबाट सिंचित हुने यो क्षेत्र जिल्लाको अन्न भण्डार समेत हो ।

केन्द्र कपिलाकोट बजारवडा संख्या ७
जनसंख्या जनगणना २०६८ अनुसार२८१८२

सिमाना

पूर्वः कमलामाई नगरपालिका
पश्चिमः हरिहरपुरगढी गाउँपालिका
उत्तरः घ्याङलेख गाउँपालिका र काभ्रेपलान्चोक जिल्ला
दक्षिणः सर्लाही जिल्ला

आन्तरिक आम्दानी (साविक स्थानीय निकायहरूको रुपैयाँमा) आ.ब. २०७०/२०७१ को २०१९६८ आ.ब. २०७१/२०७२, २९०३१०

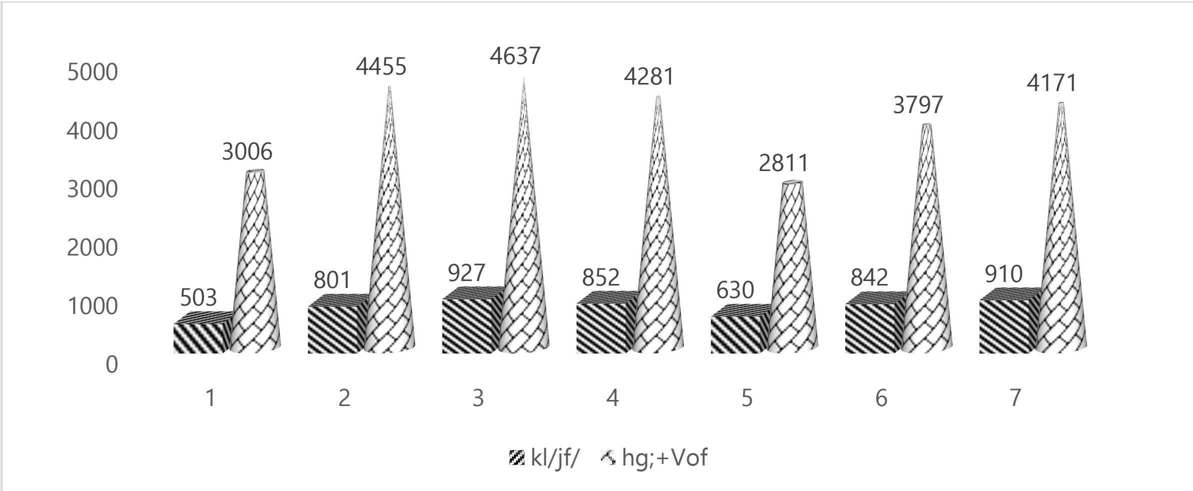
जनसंख्या र क्षेत्रफल जनगणना २०६८ अनुसार

क.सं.	साविक गाउँ विकास समिति	जनसंख्या	क्षेत्रफल बर्ग किलोमि.
1	महादेव स्थान	६९६७	९३
2	कल्पबृक्ष	९७३०	१२९
3	कपिलाकोट	११४८५	११६

मरिण गाउँपालिकाको वडा विभाजन

क.सं.	मरिण वडा नं.	साविक गाउँ विकास समिति	वडा नं.
1	1	कपिलाकोट	1, 3 / 5
2	2	कपिलाकोट	2 / 4
3	3	कल्पबृक्ष	4, 6,7,8 / 9
4	4	कल्पबृक्ष	1, 2, 3 / 5
5	5	महादेवस्थान	1, 2, 3, 8 / 9
6	6	कपिलाकोट	6, 7 8 / 9
7	7	महादेव स्थान	4, 5, 6 / 7

#/, kl/jf/, hg;+Vof, kl/jf/ cfsf/sf] j*fut ljt/-f



j*f g+.	#/ ;+vof	kl/jf/d'nLsf] ln·			hg;+vof	kl/jf/sf] cfsf/
		k'?if	dlxnf	hDdf		
1	520	399	104	503	3006	6.0
2	827	526	275	801	4455	5.6
3	962	655	272	927	4637	5.0
4	863	524	328	852	4281	5.0
5	656	367	263	630	2811	4.5
6	948	551	291	842	3797	4.5
7	941	620	290	910	4171	4.6
dl/-f	5717	3642	1823	5465	27158	5.0

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

wd{, efiff, hfthfltsf cfwf/df hg;+Vof (5 j^F)

धर्म	संख्या	प्रतिशत	भाषा	संख्या	प्रतिशत	जात जाति	संख्या	प्रतिशत
बौद्ध	17643	63.41	तामाङ	15599	56.07	तामाङ	15622	56.15
हिन्दु	7207	25.9	नेपाली	5345	19.21	माझी	3934	14.14
प्रकृति	2764	9.93	मगर	3200	11.5	मगर	3485	12.53
नखुलेको	112	0.4	माझी	2351	8.45	क्षेत्री	1200	4.31
क्रिश्चियन	95	0.34	नेवार	512	1.84	कामी	1106	3.98

श्रोतः *राष्ट्रिय जनगणनाको प्रतिवेदनः २०६८*

pd]/ ;d'x aif{ut hg;+Vof

उमेर समुह बर्ष	पुरुष	महिला	जम्मा
0 — 4	1619	1620	3239
5 — 9	1825	1705	3530
10 — 14	2028	1998	4026
14 — 19	1337	1732	3069
20 — 24	762	1311	2073
25 — 29	696	1072	1768
30 — 34	691	964	1655
35 — 39	508	696	1204
40 — 44	640	716	1356
45 — 49	656	696	1352
50 — 54	532	535	1067
55 — 59	416	445	861
60 — 64	353	368	721
65 — 69	250	251	501
70 — 74	153	178	331
75 eGbf dfly	172	233	405
hDdf	12638	14520	27158

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

परिवारमुलीको जातियता

जात जाति	संख्या	प्रतिशत	संचिती प्रतिशत
तामाङ	2867	52.46	52.46
माझी	841	15.39	67.85
मगर	670	12.26	80.11
क्षेत्री	346	6.33	86.44
कामी	268	4.9	91.34
नेवार	171	3.13	94.47
दमाई	99	1.81	96.29
ब्राह्मण	75	1.37	97.66

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

cS;/ a;f]af; ug]{ / cg'kl:yt hg;+Vof j*fut ljt/-f

j*f g+.	cS;/ a;f]af; ug]{			cg'kl:yt :jb]z		cg'kl:yt ljb]z		c!ft	
	k'?if	dlxnf	hDdf	k'?if	dlxnf	k'?if	dlxnf	k'?if	dlxnf
1	1386	1620	3006	105	71	196	4	3	
2	2148	2307	4455	344	206	258	23	6	
3	2143	2494	4637	293	236	237	2	0	
4	1946	2335	4281	258	185	179	7	2	
5	1320	1491	2811	201	139	231	14	1	1
6	1809	1988	3797	257	208	220	24	4	
7	1886	2285	4171	393	297	281	27	4	2
dl/-f	12638	14520	27158	1851	1342	1602	101	20	3

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

ckf·tf

भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रमबाट ckf·tf सम्बन्धि विवरण लिने प्रयास गरिएको थियो । परिवारको सदस्यहरूमा कुनै प्रकारको ckf·tf नभएको एकिन गरेर भएको भए कस्तो प्रकारको परिचपत्र पाउनु भएको छ भनेर प्रश्न सोधिएको थियो । सामान्यतया ckf·tf सम्बन्धि विवरण सम्बेदनसिल हुने भएकाले तथा ckf·tfको अन्तराष्ट्रिय स्तरको बर्गिकरणको आधारमा नै यस्तो विवरण संकलन गरिने भएता पनि सामाजिक सुरक्षाको कार्यक्रम प्रति प्रत्यक्ष जोडिएको यस गणनामा भने सामान्य प्रकारको प्रश्न सोधिएको थियो ।

tflnsf g+. 20 ckf·tf

j*f g+.	ckf·tf						hDdf
	gePsf	/ftf] sf*{ kfPsf	lgnf] sf*{ kfPsf	kx]nf] sf*{ kfPsf	;]tf] sf*{ kfPsf	sf*{ gkfPsf	
1	2972	1	6	1	3	23	3006
2	4387	2		4	3	59	4455
3	4605	3	3	4	2	20	4637
4	4204	4	1	2	6	64	4281
5	2795				1	15	2811
6	3723	4	8	7	3	52	3797
7	4098	3	4	2	3	61	4171
dl/-f	26784	17	22	20	21	294	27158

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

tflnsf g+. 21 ckf·tfsf] :t/Lo alu{s/-f cg;f/sf] ljj/-f

ckf·tfsf] k|sf/	k'?if		dlxnf		hDdf	
	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
ckf·tfनभएको	12,882	96.99	14,195	97.63	27,077	97.32
शारीरिकckf·tf	160	1.20	118	0.81	278	1.00
दृष्टि सम्बन्धि अपाङ्गता	66	0.50	81	0.56	147	0.53
श्रवण सम्बन्धि अपाङ्गता	61	0.46	58	0.40	119	0.43
श्रवण दृष्टि सम्बन्धि अपाङ्गता	7	0.05	1	0.01	8	0.03
स्वर बोलाई	46	0.35	33	0.23	79	0.28
मानसिक	14	0.11	10	0.07	24	0.09
बौद्धिक अपाङ्गता	24	0.18	15	0.10	39	0.14
बहु अङ्ग अपाङ्गता	22	0.17	29	0.20	51	0.18
dl/-f	13,282	100.00	14,540	100.00	27,822	100.00

स्रोत: राष्ट्रिय जनगणनाको प्रतिवेदन: २०६८

शिक्षा

तालिका नं. २२: साक्षरता

j*f g+.	k'?if		dlxnf		hDdf	
	;fIf/	lg/If/	;fIf/	lg/If/	;fIf/	lg/If/
1	69.55	30.45	57.78	42.22	65.79	34.21
2	84.96	15.04	78.37	21.63	81.76	18.24
3	64.63	35.37	50.36	49.64	57.85	42.15
4	89.57	10.43	81.2	18.8	84.91	15.09
5	81.97	18.03	72.9	27.1	80.4	19.6
6	75.51	24.49	56.84	43.16	68.47	31.53
7	80.86	19.14	67.88	32.12	77.93	22.07
dl/-f	78.26	21.74	66.56	33.44	73.9	26.1

श्रोत: भूकम्प प्रभावित आवास पून: निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

आवासीय घर

भूकम्प प्रभावित आवास पून: निर्माण लगत संकलनको क्रममा कमलामाई नगरपालिका क्षेत्रमा क्षति भएका घर, क्षति नभएका घर हरूको जग, छाना भूई लगायत सुपर स्टक्चर, बनावटको आकार लगायत कस्ता प्रकृतिका घरहरू बढि जोखिम पूर्ण भई भत्किए भनेर लगत संकलन गरिएको थियो । सिन्धुली जिल्लाको परिबेशमा भित्रि मधेश क्षेत्रमा, खोंच क्षेत्रमा काठका घर हुने र महाभारत पर्वत क्षेणी तर्फ माटो ढुँङ्गाका घर हुने भएकाले घरको जग र भूईको बनावट मात्र अध्ययनका बिषय हुन सक्छ, अन्य प्रकतिको बारेमा स्वत नै अनुमान लगाउन सकिने या लागु नहुने भएकाले यहाँ जग र भूईको बर्गिकरण मात्र समाबेश गरिएको छ ।

tflnsf g+. 26#/sf] husf] lsl;d / cj:yf

गणनाको समयमा भवनको अवस्था	घरको जगको किसिम					जम्मा
	माटोको जोडाईमा पाकेको इटा	सिमेन्ट जोडाईमा ईटा ढुङ्गा छापेको	ढलान पिलर	खम्बा गाडेको	अन्य	
क्षति भई भन्वावशेष हटाएको	242	2	3	125	1	373
क्षति भई भन्वावशेष नहटाएको	111	3	0	69	1	184
पहिरोले पुरिएको	0	0		0	0	0
भन्वावशेष हटाएको र पुन निर्माण भई सकेको	101	6	1	202	1	311
क्षति भई प्रयोग गर्न छाडेको	183	19	2	317	3	524
क्षति भई जोखिम पूर्णरुपमा प्रयोग भई रहेको	404	110	39	1,361	6	1,920
क्षति भई मर्मत गरेर प्रयोग भई रहेको	332	120	12	1,340	4	1,808
क्षति नभएका	171	25	46	354	1	597
जम्मा	1,544	285	103	3,768	17	5,717

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

tflnsf g+. 27#/sf] e"O{sf] agfj^ / cj:yf

गणनाको समयमा भवनको अवस्था	घरको भूईको बनावट					जम्मा
	माटो	ईटा ढुङ्गा छापेको	काठ	कंक्रिट स्ल्याव	अन्य	
क्षति भई भन्वावशेष हटाएको	325	35	11	2	0	373
क्षति भई भन्वावशेष नहटाएको	156	17	6	5	0	184
पहिरोले पुरिएको						
भन्वावशेष हटाएको र पुन निर्माण भई सकेको	274	23	7	7	0	311
क्षति भई प्रयोग गर्न छाडेको	482	7	1	34	0	524
क्षति भई जोखिम पूर्णरुपमा प्रयोग भई रहेको	1,520	92	34	273	1	1,920
क्षति भई मर्मत गरेर प्रयोग भई रहेको	1,377	199	49	183	0	1,808
क्षति नभएका	489	6	2	100	0	597
जम्मा	4,028	5	1	36	2	4,072

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

tflnsf g+. 28Ms[lif pTkfbg ;DalGw ljj/-f(क्षेत्रफल हेक्टर तथा उत्पादन मेट्रिक टन)

क्षेत्रफल	उत्पादन	क्षेत्रफल	उत्पादन	क्षेत्रफल	उत्पादन
चैते		बर्षे		हाईब्रिड	
53	160	1325	4134	5	24
हिउदे मकै		बर्षे मकै		बसन्ते मकै	
195	527	2200	5412	130	3

गहुँ		कोदो		फापर	
456	1163	521	412	15	9
मास		मुसुरो		सिमी	
17	17	30	30	9	14
वोडी		भटमास		गहत	
26	46	10	12	9	10
तोरी		सर्स्यू		भुसेतिल	
258	237	6	6	16	14
जुनार		सुन्तला		कागती	
15	98	4	29	3	3
काको		फर्सी		ईस्कुस	
11	102	28	314	0	0
आलु (स्थानिय)		आलु (उन्नत)			
0	0	173	1784		
आँप		लिचि		केरा	
55	660	47	228	44	414
भुईकटर					
10	97				

(बर्ष २०७३) श्रोतः जिल्ला कृषि बिकास कार्यालय सिन्धुली

घ्याङ्गलेख गाउँपालिका

(क्षेत्रफल १५३ बर्ग किलोमि.)

सिन्धुली जिल्लाको पश्चिम तर्फ रहेका साबिकका अमले, बस्तीपुर, तामाजोर, नेत्रकाली, शान्तेश्वरी गाउँ विकास समितिहरूलाई मिलाएर घ्याङलेखगाउँपालिका निर्माण गरिएको छ । सिन्धुली जिल्लाको प्रमुख नदी मरिण खोलाको सिर यसै गाउँपालिकामा पर्दछ । तामाङहरूको बाहुल्यता रहेको यस गाउँपालिकाको नाम घ्याङ / लेख मिलेर बनेको छ । तामाङ भाषामा घ्याङको अर्थ पवित्र धार्मिक स्थल हुन्छ भने लेखको अर्थ उचाईमा रहेको शितोष्ण स्थान हुन्छ ।

केन्द्र वस्तिपुरको हायूटार

वडा संख्याः०५ (पाँच वटा)

जनसंख्या र क्षेत्रफल जनगणना २०६८ अनुसार१३६५९

जनघनत्वः८९.२७४

आन्तरिक आम्दानी(साविक स्थानीय निकायहरूको रुपैयाँमा) आ.ब. २०७०/२०७१ को **१,५३,४१३**, आ.ब. २०७१/२०७२ को**१,५३,४८७**

सिमाना

पूर्वः कमलामाई नगरपालिका

पश्चिमः काभ्रेपलान्चोक जिल्ला

उत्तरः सुनकोशी गाउँपालिका र काभ्रेपलान्चोक जिल्ला गाउँपालिका

दक्षिणः कमलामाई नगरपालिका र मरिण गाउँपालिका

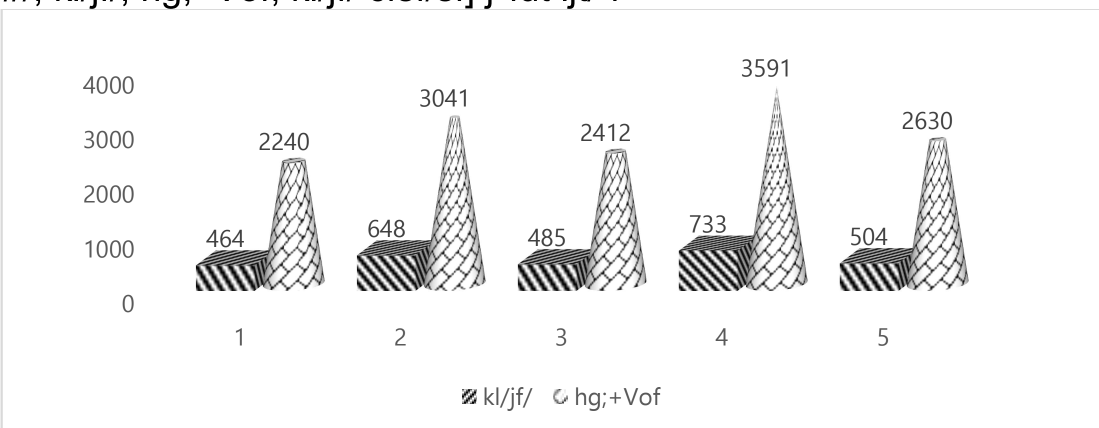
जनसंख्या र क्षेत्रफल जनसंख्या र क्षेत्रफल जनगणना २०६८ अनुसार

क.सं.	साविक गाउँ बिकास समिति	जनसंख्या	क्षेत्रफलबर्ग कि.मि.
1	अमले	२२६१	३९
2	बस्तीपुर	३०२९	३१
3	तामाजोर	२२४६	२१
4	नेत्रकाली	३४००	३२
5	शान्तेश्वरी	२७२५	३०

गाउँपालिको वडा विभाजन

क.सं.	गाउँपालिका वडा नं.	स्थानीय निकाय	
		सावीक गाउँ बिकास समिति	वडा नं
1	1	अमले	१,२,३,४,५,६,७,८,९
2	2	बस्तीपुर	१,२,३,४,५,६,७,८,९
3	3	तामाजोर	१,२,३,४,५,६,७,८,९
4	4	नेत्रकाली	१,२,३,४,५,६,७,८,९
5	5	शान्तेश्वरी	१,२,३,४,५,६,७,८,९

#/, kl/jf/, hg;+Vof, kl/jf/ cfsf/sf] j*fut ljt/-f



j*f g+.	#/ ;+vof	kl/jf/d'nLsf] ln·			hg;+vof	kl/jf/sf] cfsf/
		k'?if	dlxnf	hDdf		
1	479	282	182	464	2240	4.8
2	678	447	201	648	3041	4.7
3	555	332	153	485	2412	5.0
4	775	494	239	733	3591	4.9
5	545	352	152	504	2630	5.2
घ्याङलेख	3032	1907	927	2834	13914	4.91

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

wd{, efiff, hfthfltsf cfwf/df hg;+Vof (5 j^F)

wd{	;+Vof	k|ltzt	efiff	;+Vof	k|ltzt	hft hflt	;+Vof	k|ltzt
बौद्ध	10663	77.49	तामाङ	10164	73.86	तामाङ	10174	73.93
हिन्दु	2792	20.29	नेपाली	1369	9.95	मगर	972	7.06
क्रिश्चियन	149	1.08	मगर	940	6.83	नेवार	798	5.8
प्रकृति	118	0.86	नेवार	574	4.17	कामी	454	3.3
इस्लाम	39	0.28	थामी	328	2.38	क्षेत्री	415	3.02

स्रोतः राष्ट्रिय जनगणनाको प्रतिवेदनः २०६८

परिवारमुलीको जातियता

जात जाति	संख्या	प्रतिशत	संचिती प्रतिशत
तामाङ	2140	75.51	75.51
मगर	192	6.77	82.29
नेवार	166	5.86	88.14
कामी	85	3	91.14
सुनुवार	77	2.72	93.86
क्षेत्री	75	2.65	96.51
थामी	63	2.22	98.73

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

cS;/ a;f]af; ug]{ / cg'kl:yt hg;+Vof j*fut ljt/-f

j*f g+.	cS;/ a;f]af; ug]{			cg'kl:yt :jb]z		cg'kl:yt ljb]z		c!ft	
	k'?if	dlxnf	hDdf	k'?if	dlxnf	k'?if	dlxnf	k'?if	dlxnf
1	1043	1197	2240	162	170	227	13	1	
2	1390	1651	3041	420	397	221	21	2	
3	1151	1261	2412	132	107	205	10	1	
4	1684	1907	3591	290	230	279	16	3	
5	1284	1346	2630	127	97	161	18	1	
घ्याङलेख	6552	7362	13914	1131	1001	1093	78	8	

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

s[lif pTkfbg ;DalGw ljj/-f(क्षेत्रफल हेक्टर तथा उत्पादन मेट्रिक टन)

क्षेत्रफल	उत्पादन	क्षेत्रफल	उत्पादन	क्षेत्रफल	उत्पादन
चैते		बर्षे		हाईब्रिड	
0	0	422	1317	8	37
हिउदे मकै		बर्षे मकै		बसन्ते मकै	
25	65	1272	3154	16	5
गहुँ		कोदो		फापर	
184	460	777	621	61	31
मास		मुसुरो		सिमी	
37	37	11	11	40	64
वोडी		भटमास		गहत	
40	72	78	95	6	6
तोरी		सर्स्यू		भ्रुसेतिल	
133	120	45	48	27	24

जुनार		सुन्तला		कागती	
40	260	15	110	5	12
काक्रो		फर्सी		ईस्कुस	
19	181	17	191	20	134
आलु (स्थानिय)		आलु (उन्नत)			
22	198	83	852		
आँप		लिचि		केरा	
10	120	0	0	10	95
भुईकटर					
5	50				

श्रोतः कृषि बिकास कार्यालय, सिन्धुली

कमलामाई नगरपालिका

(क्षेत्रफल **४८२.५७** बर्ग किलो मि.)

सिन्धुली जिल्लाको मध्यभागमा रहेका साबिकका डाडी गुरासे, भद्रकाली, जलकन्या, रानीचुरी, रानीबास गाउँ बिकास समिति र कमलामाईनगरपालिकालाई मिलाएर कमलामाई नगरपालिका बनाइएको छ । नेपालको दोश्रो स्तरको नदी मध्ये एक कमलामाई नदीको नामबाट यस नगरपालिकाको नामाकरण गरिएको छ ।

केन्द्र सिन्धुलीमाढी

वडा संख्या १४ (चौध)

जनसंख्या(२०६८ को जनगणना अनुसार)**६४३८६**, जनघनत्व१५९ जनाप्रति वर्ग कि.मि.

आन्तिरिक आम्दानी(साविक गाविसरनपाको कुल आन्तरीक आय)रुपैंयाः आ.ब. २०७०/२०७१ को **१२१०९५३४**, आ.ब. २०७१/२०७२ को **१३६२४४७८**

सिमाना

तीनपाटन गाृलन्जोर र दुधौली नगरपालिका

उत्तरः सुनकोशी र गोलन्जोर गाउँपालिका

पश्चिमः मरिण गाउँपालिका र सर्लाही जिल्ला

दक्षिणः धनुषा र महोत्तरी जिल्ला

जनसंख्या र क्षेत्रफल

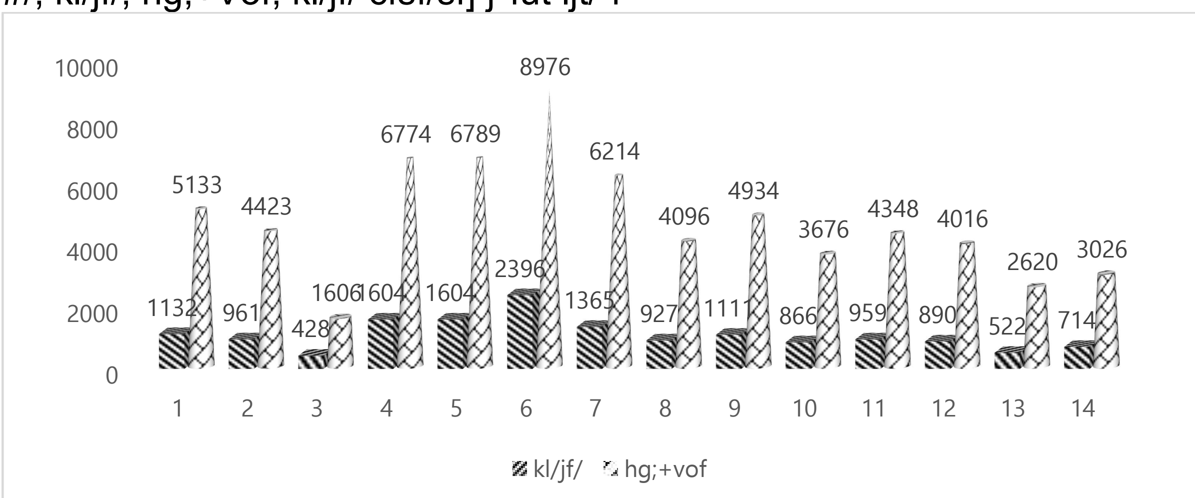
क.सं.	साबिक गाबिस / नगरपालिका	जनसंख्या	क्षेत्रफल बर्ग किलो मिटर
१	डाडी गुरासे	४८०४	५५
२	भद्रकाली	४४१५	४४
३	जलकन्या	१८०६	९
४	कमलामाई नगरपालिका	३९४१३	२०७.९५
५	रानीचुरी	८८८१	८६
६	रानीबास	५०६७	४५

नयाँ नगरपालिकाको वडा विभाजन

क.सं.	नगरपालिकाको वडा नं.	स्थानीय निकाय	
		गाउं बिकास समिति /नगरपालिका	वडा नं.
१	१	डाडीगुरासे	१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९
२	२	भद्रकाली	१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९
३	३	जलकन्या	१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९
४	४	कमलामाइ नगरपालिका	१, २, ५, ९

क.सं.	नगरपालिकाको वडा नं.	स्थानीय निकाय	
		गाउं बिकास समिति /नगरपालिका	वडा नं.
५	५	कमलामाइ नगरपालिका	४
६	६	कमलामाइ नगरपालिका	६
७	७	कमलामाइ नगरपालिका	७ र ८
८	८	कमलामाइ नगरपालिका	३ र १०
९	९	कमलामाइ नगरपालिका	११, १२, १४
१०	१०	कमलामाइ नगरपालिका	१३, १५, १६, १७, १८
११	११	रानीचुरी	१, २, ३, ५
१२	१२	रानीचुरी	४, ६, ७, ८, ९
१३	१३	रानीबास	१, २, ३, ८ र ९
१४	१४	रानीबास	४, ५, ६ र ७

#/, kl/jf/, hg;+Vof, kl/jf/ cfsf/sf] j*fut ljt/-f



j*f g+.	#/ ;+vof	kl/jf/d'nLsf] ln·			hg;+vof	kl/jf/sf] cfsf/
		k'?if	dlxnf	hDdf		
1	1186	756	376	1132	5133	4.5
2	1065	564	397	961	4423	4.6
3	495	286	142	428	1606	3.8
4	1595	1010	594	1604	6774	4.2
5	1536	788	816	1604	6789	4.2
6	2048	1122	1274	2396	8976	3.7
7	1431	707	658	1365	6214	4.6
8	994	420	507	927	4096	4.4
9	1166	458	653	1111	4934	4.4
10	911	503	363	866	3676	4.2

j*f g+.	#/ ;+vof	kl/jf/d'nLsf] ln·			hg;+vof	kl/jf/sf] cfsf/
		k'?if	dlxnf	hDdf		
11	972	618	341	959	4348	4.5
12	994	595	295	890	4016	4.5
13	528	248	274	522	2620	5.0
14	738	336	378	714	3026	4.2
sdnfdfO{	15659	8411	7068	15479	66631	4.3

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

wd{, efiff, hfthfltsf cfwf/df hg;+Vof (5 j^F)

धर्म	संख्या	प्रतिशत	भाषा	संख्या	प्रतिशत	जात जाति	संख्या	प्रतिशत
हिन्दु	47278	73.43	नेपाली	42088	65.37	तामाङ	14099	21.9
बौद्ध	14483	22.49	तामाङ	13060	20.28	क्षेत्री	12786	19.86
क्रिश्चियन	1244	1.93	मगर	3087	4.79	मगर	7373	11.45
प्रकृति	1023	1.59	नेवार	1833	2.85	नेवार	6633	10.3
नखुलेको	258	0.4	दनुवार	1268	1.97	ब्राम्हण	6477	73.57

स्रोतः राष्ट्रिय जनगणनाको प्रतिवेदनः २०६८

pd]/ ;d'x aif{ut hg;+Vof

उमेर समुह बर्ष बर्ष	पुरुष	महिला	जम्मा
0 — 4	2930	2839	5769
5 — 9	3426	3264	6690
10 — 14	4158	3910	8068
14 — 19	3582	4138	7720
20 — 24	2566	3533	6099
25 — 29	2021	2924	4945
30 — 34	2005	2538	4543
35 — 39	1676	2228	3904
40 — 44	1794	1950	3744
45 — 49	1776	1817	3593
50 — 54	1506	1571	3077
55 — 59	1150	1219	2369
60 — 64	1006	1078	2084
65 — 69	732	807	1539
70 — 74	535	575	1110
75 eGbf dfly	618	759	1377
जम्मा	31481	35150	66631

kl/jf/dgnLsf] hfltotf (1 k|ltzt eGbf al_ ePsf)

जात जाति	संख्या	प्रतिशत	संचिती प्रतिशत
तामाङ	3353	21.67	21.67
क्षेत्री	3109	20.09	41.76
मगर	1717	11.1	52.86
ब्राह्मण	1698	10.97	63.83
नेवार	1615	10.44	74.27
कामी	724	4.68	78.95
सार्की	570	3.68	82.63
माझी	514	3.32	85.95
दमाई	509	3.29	89.24
दनुवार	328	2.12	91.36
घर्ति	271	1.75	93.11
अन्य	237	1.53	94.64
सुनुवार	161	1.04	95.68
हायु	159	1.03	96.71

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

cS;/ a;f]af; ug]{ / cg'kl:yt hg;+Vof j*fut ljt/-f

j*f g+.	cS;/ a;f]af; ug]{			cg'kl:yt :jb]z		cg'kl:yt ljb]z		c!ft	
	k'?if	dlxnf	hDdf	k'?if	dlxnf	k'?if	dlxnf	k'?if	dlxnf
1	2417	2716	5133	521	421	296	30	5	1
2	2060	2363	4423	303	167	301	22	4	
3	707	899	1606	424	312	79	5	3	1
4	3316	3458	6774	291	207	263	29	5	2
5	3231	3558	6789	115	32	246	18	2	
6	4251	4725	8976	494	262	313	51	1	
7	2944	3270	6214	205	69	187	19	3	1
8	1851	2245	4096	110	89	147	4	1	2
9	2356	2578	4934	180	87	116	20	2	2
10	1761	1915	3676	269	178	174	14	5	
11	2012	2336	4348	447	343	314	28	7	2
12	1893	2123	4016	465	344	263	14	1	1
13	1297	1323	2620	66	41	41	12	1	
14	1385	1641	3026	119	60	264	28	2	
sdnfdfO{	31481	35150	66631	4009	2612	3004	294	42	12

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

s[lif pTkfbg ;DalGw ljj/-f(क्षेत्रफल हेक्टर तथा उत्पादन मेट्रिक टन)

क्षेत्रफल	उत्पादन	क्षेत्रफल	उत्पादन	क्षेत्रफल	उत्पादन
चैते		बर्षे		हाईब्रिड	
438	1327	4741	14793	51	231
हिउदे मकै		बर्षे मकै		बसन्ते मकै	
35	94	4521	11051	34	6
गहुँ		कोदो		फापर	
1356	3459	2121	1660	50	26
मास		मुसुरो		सिमी	
38	38	49	47	24	39
वोडी		भटमास		गहत	
24	44	25	30	11	12
तोरी		सर्स्यू		झुसेतिल	
630	579	24	24	12	11
जुनार		सुन्तला		कागती	
71	464	23	168	6	10
काको		फर्सी		ईस्कुस	
52	495	50	559	15	100
आलु (स्थानिय)		आलु (उन्नत)			
21	195	187	1927		
आँप		लिचि		केरा	
76	900	137	663	105	994
भुईकटर					
57	554				

श्रोत: जिल्ला कृषि बिकास कार्यालय, २०७३

दुधौली नगरपालिका

(**क्षेत्रफल** ३९१**बर्ग किलो मि.**)

सिन्धुली जिल्लाको सुदुर पूर्व तर्फ रहेका साबिकका हत्पते, निपाने, सिर्थौली, हर्षाही, अरुणठाकुर, ककुरठाकुर, जिनाखु विकास समितिहरू तथा दुधौली नगरपालिकालाई मिलाएर दुधौली नगरपालिका निर्माण गरिएको छ । सिन्धुली जिल्लाका २ वटा शहरी क्षेत्र मध्ये दुधौली एक हो । दुधौली नगरपालिका भित्र १२५ वटा साना उद्योग, ८६ वटा साधारण स्तरका होटल हरू रहेका छन् । यसै गरी व्यवसायिक खेतिको रुपमा उन्नत बाखा पालन, कुखरापालन र अरुo ठाकुर, ककुर ठाकुर, जिनाखु क्षेत्र अदुवाका पकेट क्षेत्र हुन । दुधौली नगरपालिकाबाट नजिकको बजार क्षेत्र उदयपुर जिल्लाको कटारी नगरपालिका हो ।

केन्द्र दुधौली
वडा संख्या १४
जनसंख्या ६५३०२
जनघनत्व१६३ जना प्रति**बर्ग किलोमिटर**
आन्तरिक आम्दानी(साविक स्थानीय निकायहरूको रुपैयाँमा) आ.ब. २०७०/२०७१ को **२०८५९०२**, आ.ब. २०७१/२०७२, **४७०८६४९**

सिमाना

पूर्वः उदयपुर जिल्ला
पश्चिमः कमलामाई नगरपालिका र तीनपाटन गाउँपालिका
उत्तरः फिक्कल र तीनपाटन गाउँपालिका
दक्षिणः धनुषा र उदयपुर जिल्ला

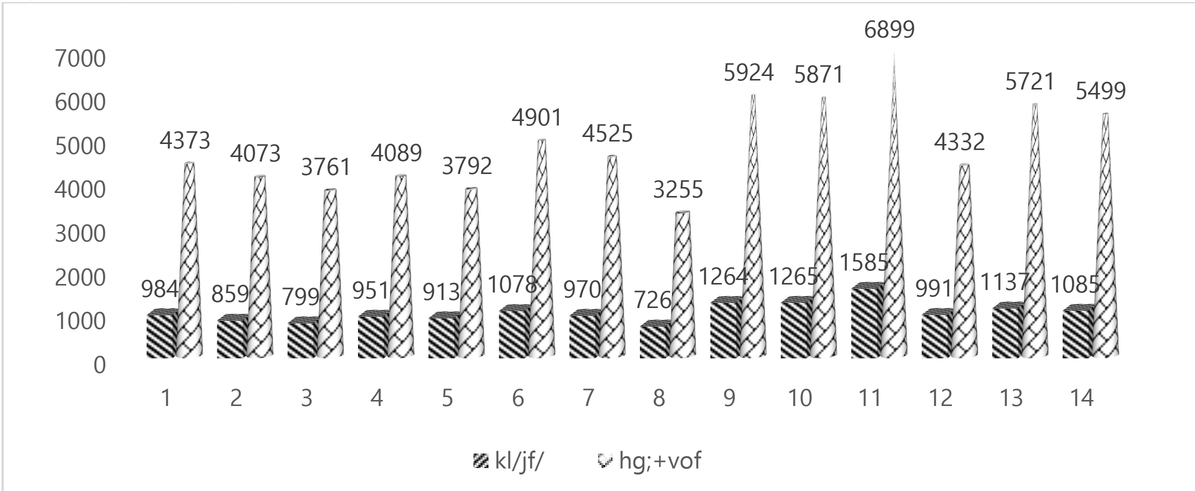
जनसंख्या र क्षेत्रफल

क.सं.	साविक स्थानीय निकाय	जनसंख्या	क्षेत्रफलबर्ग कि.मि.
१	हत्पते	८१०६	५९
२	निपाने	३४१८	१९
३	सिर्थौली	७६१८	४३
४	हर्षाही	४६९३	२६
५	दुनपा	२४९४४	१०४
६	अरुणठाकुर	५७६६	३६
७	ककुरठाकुर	५४८७	६३
८	जिनाखु	५२७०	४१

नयाँ नगरपालिकाको वडा विभाजन

क.सं.	नयाँ नगरपालिकाको वडा नं.	स्थानीय निकाय	
		गाउं बिकास समिति /नगरपालिका	वडा नं.
१	१	हत्पते	1, 7, 8, 9
२	२	हत्पते	2, 3, 4, 5, 6
३	३	निपाने	1 देखि 9
४	४	सिर्थौली	1 देखि 5
५	५	सिर्थौली	6 देखि 9
६	६	हर्षाही	1 देखि 9
७	७	दुधौली	1 / 2
८	८	दुधौली	3 / 4
९	९	दुधौली	5 / 6
१०	१०	दुधौली	7 / 8
११	११	दुधौली	9 देखि11
१२	१२	जिनाखु	1 देखि 9
१३	१३	अरुणठाकुर	1 देखि 9
१४	१४	ककुरठाकुर	1 देखि 9

३र, परिवार, जनसंख्या, परिवार आकारको वडागत वितर(ा



वडा नं।	३र संखया	परिवारमुलीको लि·			जनसंखया	परिवारको आकार
		पुरुष	महिला	जम्मा		
1	1004	551	433	984	4373	4.4
2	970	524	335	859	4073	4.7
3	796	353	446	799	3761	4.7
4	889	621	330	951	4089	4.3
5	885	485	428	913	3792	4.2
6	1092	419	659	1078	4901	4.5
7	1051	380	590	970	4525	4.7
8	755	292	434	726	3255	4.5
9	1230	798	466	1264	5924	4.7
10	1275	634	631	1265	5871	4.6
11	1697	583	1002	1585	6899	4.4
12	1063	703	288	991	4332	4.4
13	1189	888	249	1137	5721	5.0
14	1106	641	444	1085	5499	5.1
b'wf}nL	15002	7872	6735	14607	67015	4.6

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

धर्म, भाषा, जातजातिका आधारमा जनसंख्या ९छ वदँ०

धर्म	संख्या	प्रतिशत	भाषा	संख्या	प्रतिशत	जात जाति	संख्या	प्रतिशत
हिन्दु	49927	76.46	नेपाली	30115	46.12	दनुवार	13313	20.39
बौद्ध	10731	16.43	दनुवार	13150	20.14	क्षेत्री	11617	17.79
प्रकृति	3851	5.9	तामाङ	8830	13.52	तामाङ	9249	14.16
क्रिश्चियन	416	0.64	मगर	6000	9.19	मगर	6881	10.54

स्रोतः राष्ट्रिय जनगणनाको प्रतिवेदनः २०६८

उमेर समुह बर्षगत जनसंख्या

उमेर समुह बर्ष	पुरुष	महिला	जम्मा
0 — 4	3547	3349	6896
5 — 9	3857	3755	7612
10 — 14	4403	4433	8836
14 — 19	3583	4383	7966
20 — 24	2463	3302	5765
25 — 29	1838	2800	4638
30 — 34	1745	2464	4209
35 — 39	1394	1867	3261
40 — 44	1567	1958	3525
45 — 49	1640	1796	3436
50 — 54	1368	1516	2884
55 — 59	1098	1151	2249
60 — 64	996	989	1985
65 — 69	705	749	1454
70 — 74	481	534	1015
75 eGbf dfly	564	720	1284
जम्मा	31249	35766	67015

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

परिवारमुलीको जातियता

जात जाति	संख्या	प्रतिशत	संचिती प्रतिशत
दनुवार	3065	20.98	20.98
क्षेत्री	2688	18.4	39.39
तामाङ	1896	12.98	52.37
ब्राह्मण	1502	10.28	62.65
मगर	1425	9.76	72.4
सुनुवार	787	5.39	77.79
कामी	670	4.59	82.38
मुसहर	461	3.16	85.53
दमाई	417	2.85	88.39
माझी	353	2.42	90.81
नेवार	314	2.15	92.96
सार्की	231	1.58	94.54
राई	179	1.23	95.76

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

अक्सर बसोबास गर्ने र अनुपस्थित जनसंख्या

वडा नं।	अक्सर बसोबास गर्ने			अनुपस्थित स्वदेश		अनुपस्थित विदेश		अ१ात	
	पुरुष	महिला	जम्मा	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला
1	2026	2347	4373	217	79	314	26	3	
2	1888	2185	4073	378	276	276	21	9	1
3	1745	2016	3761	85	36	192	15	1	
4	1873	2216	4089	355	234	299	14	2	
5	1682	2110	3792	238	117	326	6	8	1
6	2212	2689	4901	225	62	376	23	3	
7	2161	2364	4525	231	139	174	20	3	1
8	1552	1703	3255	246	124	194	15		
9	2749	3175	5924	25	16	19	1		
10	2703	3168	5871	209	90	240	9	5	
11	3204	3695	6899	131	38	224	11	1	
12	2104	2228	4332	137	77	62		1	
13	2688	3033	5721	335	237	238	13	2	
14	2662	2837	5499	262	218	248	37	1	
b'wf}nL	31249	35766	67015	3074	1743	3182	211	39	3

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

कृषि

चैते धान		बर्षे धान		हाईब्रिड धान	
290	877	3042	9490	38	172
हिउदे मकै		बर्षे मकै		बसन्ते मकै	
115	307	3485	8595	76	8
गहुँ		कोदो		फापर	
2022	4955	1289	1020	67	35
मास		मुसुरो		सिमी	
73	72	67	66	36	57
वोडी		भटमास		गहत	
42	76	39	46	25	29
तोरी		सर्स्यू		भुसेतिल	
2141	1947	101	105	51	47
जुनार		सुन्तला		कागती	
27	177	8	58	8	7
काको		फर्सी		ईस्कुस	

41	388	32	362	4	26
आलु (स्थानिय)		आलु (उन्नत)			
8	73	319	3281		
आँप		लिचि		केरा	
186	2233	106	516	94	891
भुईकटर					
45	438				

श्रोत: जिल्ला कृषि बिकास कार्यालय, २०७३

तीनपाटन गाउँपालिका

(क्षेत्रफल २५६ बर्ग किलो मि.)

सिन्धुली जिल्लाको सदरमुकामबाट पूर्व तर्फ रहेका साबिकका बालाजोर, जरायोटार, लाम्पानटार र आम्बोटे, तोश्रामखोला, बाहुनतिल्पुङ, भिमस्थान र बेलघारी गाउँ बिकास समितिहरू मिलाएर तीनपाटन गाउँ पालिका निर्माण गरिएको छ ।पहिल्यै देखि साबिकको बेलघारी र भिमस्थान गाउँबिकास समितिमा पर्ने चँदाहा खोलाको दुबै तर्फ फैलिएको उर्वर फाँटिलो क्षेत्रलाई तीनपाटन भन्ने गरिन्थ्यो र यस गाउँपालिका भित्रको सबै भन्दा उर्वर एवं सुगम यसै क्षेत्रको नाममा गाउँपालिकाको नामाकारण गरिएको छ ।

केन्द्र: लाम्पानटारको चकमके बजार

वडा संख्या: ११

जनघनत्व:८९.९१जनाप्रतिवर्ग कि.मि.

आन्तरिक आम्दानी(साविक स्थानीय निकायहरूको रुपैयाँमा) आ.ब. २०७०/२०७१ को १३९४३३, आ.ब. २०७१/२०७२ को १७४३००

सिमाना

पूर्वः दुधौली नगरपालिका र फिक्कल गाउँपालिका

पश्चिमः कमलामाई नगरपालिका

उत्तरः गोलन्जोर गाउँपालिका

दक्षिणः कमलामाई नगरपालिका र दुधौली नगरपालिका

जनसंख्या (जनगणना २०६८अनुसार) र क्षेत्रफल

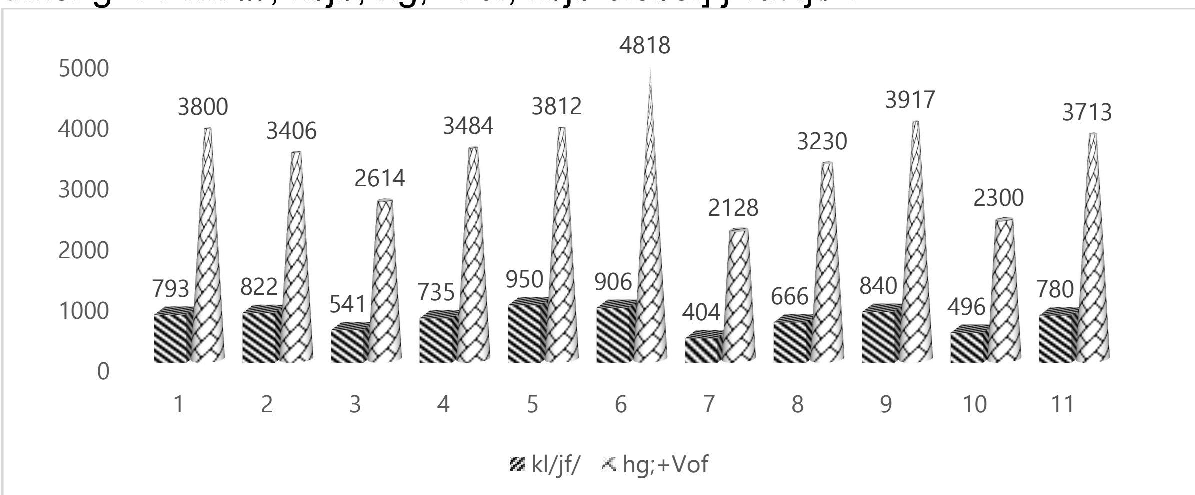
क.सं.	साविक स्थानीय निकायहरू	जनसंख्या	क्षेत्रफल बर्ग कि.मि.
1	बालाजोर	४३५८	३२
2	जरायोटार	७३१०	३४
3	लाम्पानटार	५९४२	३८
4	आम्बोटे	४०७४	३९
5	तोश्रामखोला	१९७९	१४
6	बाहुनतिल्पुङ	३११६	१९
7	भिमस्थान	५७८०	४८
8	बेलघारी	३८४६	३२

तीनपाटन गाउँपालिकाको वडा विभाजनः

क.सं.	तीनपाटन गाउँपालिका वडा नं.	साविक स्थानीय निकाय	
		साविक गाउँ बिकास समिति	वडा नं.
1	1	बेलघारी	१-९
2	2	भिमस्थान	१,२,३,४ र ५
3	3	भिमस्थान	६,७,८ र ९
4	4	जरायोटार	१,४,५,६
5	5	जरायोटार	२,३,७,८,९
6	6	बालाजोर	१-९

7	7	तोश्रामखोला	१-९
8	8	बाहुनतिल्पुङ	१-९
9	9	आम्बोटे	१-९
10	10	लाम्पानटार	१,२,३
11	11	लाम्पानटार	४,५,६,७,८,९

tflnsf g+. 71M #/, kl/jf/, hg;+Vof, kl/jf/ cfsf/sf] j*fut ljt/-f



j*f g+.	#/ ;+vof	kl/jf/d'nLsf] ln·			hg;+vof	kl/jf/sf] cfsf/
		k'?if	dlxnf	hDdf		
1	863	494	299	793	3800	4.8
2	873	550	272	822	3406	4.1
3	571	435	106	541	2614	4.8
4	846	501	234	735	3484	4.7
5	1181	639	311	950	3812	4.0
6	1035	652	254	906	4818	5.3
7	497	336	68	404	2128	5.3
8	748	482	184	666	3230	4.8
9	853	518	322	840	3917	4.7
10	491	294	202	496	2300	4.6
11	906	467	313	780	3713	4.8
tLgkf^g	8864	5368	2565	7933	37222	4.7

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

tflnsf g+. 84 s[lif pTkfbg ;DalGw ljj/-f(क्षेत्रफल हेक्टर तथा उत्पादन मेट्रिक टन)

ोत्रफल	उत्पादन	क्षेत्रफल	उत्पादन	क्षेत्रफल	उत्पादन
चैते		बर्षे		हाईब्रिड	
98	297	1833	5719	13	60
हिउदे मकै		बर्षे मकै		बसन्ते मकै	
49	129	2395	5869	40	8
गहुँ		कोदो		फापर	
618	1523	1515	1187	60	31
मास		मुसुरो		सिमी	
53	53	27	27	27	44
वोडी		भटमास		गहत	
33	59	28	34	13	14
तोरी		सर्स्यू		भुसेतिल	
222	204	59	60	24	23
जुनार		सुन्तला		कागती	
114	743	26	190	8	11
काक्रो		फर्सी		ईस्कुस	
18	170	25	284	12	80
आलु (स्थानिय)		आलु (उन्नत)			
83	770	123	1267		
आँप		लिचि		केरा	
32	386	22	108	47	441
भुईकटर					
10	98				

(बर्ष २०७३) श्रोत: जिल्ला कृषि बिकास कार्यालय सिन्धुली

फिक्कल गाउँपालिका

(क्षेत्रफल १८५ बर्ग किलो मि.)

सिन्धुली जिल्लाको पूर्वोत्तर क्षेत्रका साविकका महादेवडाँडा, पोखरी, खोलागाँउ, खाङसाङ, सोल्पाठाना, ररत्नावतीगाउँ विकास समितिहरूलाई मिलाएर मरिण गाउँपालिका निर्माण गरिएको छ । पर्यटकीय स्थल फिक्कल चुचुरोको नामबाट यस गाउँपालिकाको नामाकरण गरिएको छ । महाभारत श्रृंखलामा पर्ने २३८६ मिटर उचाईमा रहेको फिक्कल चुचुरो जिल्ला कै सर्वोच्च स्थल हो । मनोरम दृश्वालोकनका लागि प्रसिद्ध फिक्कल चुचुरो यस गाउँपालिका भित्रको प्रमुख पर्यटकीय स्थल हो । निर्माणधिन मध्य पहाडी लोक मार्गको सिन्धुली खण्डको अधिकाँश भाग यसै गाउँ पालिको उत्तरी क्षेत्र भएर गएको फिक्कल गाउँपालिकाको आर्थिकरुपले भविश्य उज्वल छ ।

केन्द्र: खाङसाङ

वडा संख्या: ६

जनसंख्या (२०६८ को जनगणना अनुसार)१६९६६

जनघनत्व:९१.७०जनाप्रति**वर्ग कि.मि.**

सिमाना

पूर्वः ओखलढुङा र उदयपुर जिल्ला
पश्चिमः तीनपाटन र गोलन्जोर गाउँपालिका
उत्तरः ओखलढुङा र रामेछाप जिल्ला
दक्षिणः दुधौली नगरपालिका र उदयपुर जिल्ला

आन्तरिक आम्दानी(साविक स्थानीय निकायहरूको रुपैयाँमा) आ.ब. २०७०/२०७१ को १७९६२०, आ.ब. २०७१/२०७२ को१२५९६२

जनसंख्या र क्षेत्रफल (२०६८ को जनगणना अनुसार)

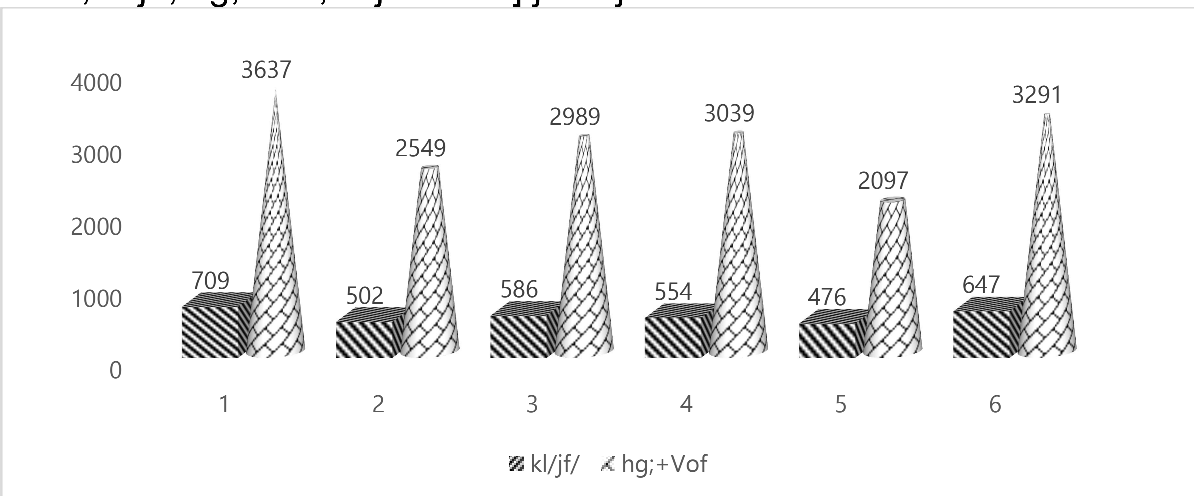
क.सं.	साविक स्थानीय निकाय	जनसंख्या	क्षेत्रफलबर्ग कि.मि.
१	महादेवडाँडा	३८७९	४०
२	पोखरी	२४८९	२७
३	खोलागाँउ	२८२९	२९
४	खाङसाङ	२८२९	२३
५	सोल्पाठाना	२१९५	३१
६	रत्नावती	२७४५	३५

फिक्कल गाउँपालिकावडा विभाजन

क.सं.	नयाँ गाउँपालिको वडा नं.	स्थानीय निकाय	
		गाउं बिकास समिति	वडा नं.
१	१	महादेवडाँडा	१-९
२	२	पोखरी	१-९
३	३	खोलागाँउ	१-९
४	४	खाङसाङ	१-९

क.सं.	नयाँ गाउँपालिको वडा नं.	स्थानीय निकाय	
		गाउं बिकास समिति	वडा नं.
५	५	सोल्पाठाना	१-९
६	६	रत्नावती	१-९

#/, kl/jf/, hg;+Vof, kl/jf/ cfsf/sf] j*fut ljt/-f



j*f g+.	#/ ;+vof	kl/jf/d'nLsf] ln·			hg;+vof	kl/jf/sf] cfsf/
		k'?if	dlxnf	hDdf		
1	836	513	196	709	3637	5.1
2	519	354	148	502	2549	5.1
3	721	414	172	586	2989	5.1
4	771	457	97	554	3039	5.5
5	568	344	132	476	2097	4.4
6	657	496	151	647	3291	5.1
lkmSsn	4072	2578	896	3474	17602	5.1

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

wd{, efiff, hfthfltsf cfwf/df hg;+Vof (5 j^F)

धर्म	संख्या	प्रतिशत	भाषा	संख्या	प्रतिशत	जात जाति	संख्या	प्रतिशत
हिन्दु	14931	88	नेपाली	9968	58.75	मगर	3554	20.95
बौद्ध	1128	6.65	मगर	2899	17.09	सुनुवार	2694	15.88
किराँत	820	4.83	सुनुवार	1843	10.86	क्षेत्री	2134	12.58
नखुलेको	58	0.34	याम्बुले	803	4.73	ब्राम्हण	1976	61.04
क्रिश्चियन	25	0.15	तामाङ	787	4.64	कामी	1419	8.36

स्रोतः राष्ट्रिय जनगणनाको प्रतिवेदनः २०६८

pd]/ ;d'x aif{ut hg;+Vof

उमेर समुह बर्ष	पुरुष	महिला	जम्मा
0 — 4	1049	1037	2086
5 — 9	1091	1184	2275
10 — 14	1225	1307	2532
14 — 19	968	1096	2064
20 — 24	587	717	1304
25 — 29	543	659	1202
30 — 34	411	561	972
35 — 39	389	444	833
40 — 44	403	427	830
45 — 49	386	376	762
50 — 54	357	390	747
55 — 59	305	276	581
60 — 64	246	236	482
65 — 69	160	190	350
70 — 74	138	117	255
75 eGbf dfly	159	168	327
जम्मा	8417	9185	17602

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

kl/jf/dnLsf] hfltotf (1 k|ltzt eGbf al_ ePsf)

जात जाति	संख्या	प्रतिशत	संचिती प्रतिशत
मगर	689	19.83	19.83
सुनुवार	506	14.57	34.4
क्षेत्री	462	13.3	47.7

ब्राह्मण	450	12.95	60.65
कामी	273	7.86	68.51
राई	204	5.87	74.38
सार्की	200	5.76	80.14
तामाङ	188	5.41	85.55
दमाई	174	5.01	90.56
नेवार	170	4.89	95.45
घर्ति	74	2.13	97.58
माझी	56	1.61	99.19

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

cS;/ a;f]af; ug]{ / cg'kl:yt hg;+Vof j*fut ljt/-f

j*f g+.	cS;/ a;f]af; ug]{			cg'kl:yt :jb]z		cg'kl:yt ljb]z		c!ft	
	k'?if	dlxnf	hDdf	k'?if	dlxnf	k'?if	dlxnf	k'?if	dlxnf
1	1683	1954	3637	356	238	127	8	4	
2	1201	1348	2549	120	54	101	5	3	1
3	1458	1531	2989	225	164	110	15	4	
4	1495	1544	3039	190	168	129	18		
5	990	1107	2097	286	197	121	9	1	
6	1590	1701	3291	136	79	79	7	1	
IkmSsn	8417	9185	17602	1313	900	667	62	13	1

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

s[lif pTkfbg ;DalGw ljj/-f(क्षेत्रफल हेक्टर तथा उत्पादन मेट्रिक टन)

चैते		बर्षे		हाईब्रिड	
0	0	378	1179	8	38
हिउदे मकै		बर्षे मकै		बसन्ते मकै	
56	149	2355	5770	12	6
गहुँ		कोदो		फापर	
255	626	2152	1706	103	51
मास		मुसुरो		सिमी	
52	52	11	11	36	58
वोडी		भटमास		गहत	

44	79	44	54	35	41
तोरी		सर्स्यू		झुसेतिल	
223	201	87	91	63	57
जुनार		सुन्तला		कागती	
77	502	27	198	6	22
काको		फर्सी		ईस्कुस	
18	170	43	485	29	194
आलु (स्थानिय)		आलु (उन्नत)			
195	1790	82	843		
आँप		लिचि		केरा	
8	96	0	0	16	152
भुईकटर					
3	30				

(बर्ष २०७३) श्रोतः जिल्ला कृषि बिकास कार्यालय सिन्धुली

गोलन्जोर गाउँपालिका

(क्षेत्रफल १९२ बर्ग किलो मि.)

सिन्धुली जिल्लाको सदरमुकाम भन्दा उत्तर तर्फ रहेका साबिकका भिमेश्वर, बाशेश्वर, भुवनेश्वरी, वितिजोर, तिनकन्या, रतनचुरा, डुडभन्ज्याँङगाउँ विकास समितिहरूलाई मिलाएर गोलन्जोर गाउँपालिका निर्माण गरिएको छ । पश्चिमबाट पूर्व तर्फ बगिरहेको सुनकोशी नदिको दक्षिण तर्फ यो गाउँपालिका रहेको छ । नेपालको पूर्व पश्चिम पहाडी क्षेत्र जोड्ने मध्य पहाडी पूष्पलाल लोकमार्गको सिन्धुली खण्डको अधिकाँश भाग यसै गाउँपालिका भित्र पर्दछ ।

केन्द्र ग्वालटार बजार

वडा संख्या७ (सात)

जनसंख्या (२०६८ को जनगणना अनुसार) १९३२९

जनघनत्व १००.६७ जना प्रति वर्ग किलो मिटर

सिमाना

पूर्व: फिक्कल गाउँपालिका र रामेछाप जिल्ला

पश्चिम: कमलामाई नगरपालिका र सुनकोशी गाउँपालिका

उत्तर: रामेछाप जिल्ला

दक्षिण: कमलामाई नगरपालिका र तीनपाटन गाउँपालिका

आन्तरिक आम्दानी(साविक स्थानीय निकायहरूको रुपैयाँमा) आ.ब. २०७०/२०७१ को २५४६५५ आ.ब. २०७१/२०७२, ४५४४६८

जनसंख्या र क्षेत्रफल (२०६८ को जनगणना अनुसार)

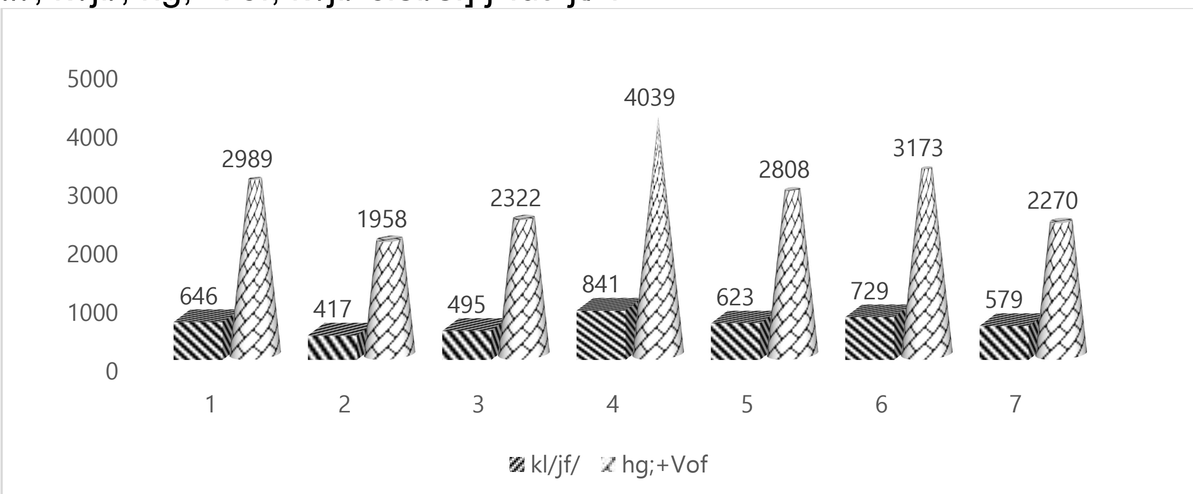
क.सं.	साविकका गाउँ बिकास समिति	जनसंख्या	क्षेत्रफलबर्ग कि.मि.
1	भिमेश्वर	२२९८	१८
2	बाशेश्वर	३२००	२६
3	भुवनेश्वरी	२०३९	१६
4	वितिजोर	१९४२	२५
5	तिनकन्या	४१६९	४३
6	रतनचुरा	२८२१	२२
7	डुडभन्ज्याँङ	२८६०	४२

गोलन्जोर गाउँपालिकावडाविभाजन

क.सं.	नयाँ गाउँपालिकाको वडा नं.	स्थानीय निकाय	
		गाउं बिकास समिति	वडा नं.
1	1	डुडभन्ज्याँङ	१,२,३,४,५,६,७,८,९
2	2	वितिजोर	१,२,३,४,५,६,७,८,९
3	3	भुवनेश्वरी	१,२,३,४,५,६,७,८,९

क.सं.	नयाँ गाउँपालिकाको वडा नं.	स्थानीय निकाय	
		गाउं बिकास समिति	वडा नं.
4	4	तिनकन्या	१,२,३,४,५,६,७,८,९
5	5	रतनचुरा	१,२,३,४,५,६,७,८,९
6	6	बाशेश्वर	१,२,३,४,५,६,७,८,९
7	7	भिमेश्वर	१,२,३,४,५,६,७,८,९

#/, kl/jf/, hg;+Vof, kl/jf/ cfsf/sf] j*fut ljt/-f



j*f g+.	#/ ;+Vof	kl/jf/d'nLsf] ln·			hg;+Vof	kl/jf/sf] cfsf/
		k'?if	dlxnf	hDdf		
1	658	518	128	646	2989	4.63
2	505	364	53	417	1958	4.70
3	520	352	143	495	2322	4.69
4	951	666	175	841	4039	4.80
5	672	440	183	623	2808	4.51
6	834	549	180	729	3173	4.35
7	695	421	158	579	2270	3.92
uf]nGhf]/	4835	3310	1020	4330	19559	4.5

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

wd{, efiff, hfthfltsf cfwf/df hg;+Vof (5 j^F)

धर्म	संख्या	प्रतिशत	भाषा	संख्या	प्रतिशत	जात जाति	संख्या	प्रतिशत
हिन्दु	16221	83.92	नेपाली	15096	78.1	मगर	3996	20.67
बौद्ध	2701	13.97	मगर	2562	13.25	क्षेत्री	3552	18.38
प्रकृति	235	1.22	तामाङ	786	4.07	सार्की	2096	10.84
क्रिश्चियन	125	0.65	हायु	272	1.41	नेवार	1883	9.74
नखुलेको	44	0.23	माझी	204	1.06	ब्राम्हण	1432	67.04

स्रोत: राष्ट्रिय जनगणनाको प्रतिवेदन: २०६८

pd]/ ;d'x aif{ut hg;+Vof

उमेर समुह बर्ष	पुरुष	महिला	जम्मा
0 — 4	950	877	1827
5 — 9	1101	1149	2250
10 — 14	1336	1347	2683
14 — 19	1087	1100	2187
20 — 24	667	827	1494
25 — 29	558	649	1207
30 — 34	524	657	1181
35 — 39	468	585	1053
40 — 44	512	518	1030
45 — 49	497	525	1022
50 — 54	463	474	937
55 — 59	347	338	685
60 — 64	305	349	654
65 — 69	237	263	500
70 — 74	206	198	404
75 eGbf dfly	227	218	445
जम्मा	9485	10074	19559

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पून: निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

kl/jf/dgnLsf] hfltotf (1 k|ltzt eGbf al_ ePsf)

जात जाति	संख्या	प्रतिशत	संचिती प्रतिशत
मगर	842	19.45	19.45
क्षेत्री	823	19.01	38.45
नेवार	463	10.69	49.15
सार्की	447	10.32	59.47
ब्राह्मण	406	9.38	68.85
तामाङ	245	5.66	74.5
दमाई	221	5.1	79.61
ठकुरी	200	4.62	84.23
कामी	149	3.44	87.67
माझी	115	2.66	90.32
घर्ति	108	2.49	92.82
सुनुवार	104	2.4	95.22
हायु	85	1.96	97.18

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

cS;/ a;f]af; ug]{ / cg'kl:yt hg;+Vof j*fut ljt/-f

j*f g+.	cS;/ a;f]af; ug]{			cg'kl:yt :jb]z		cg'kl:yt ljb]z		c!ft	
	k'?if	dlxnf	hDdf	k'?if	dlxnf	k'?if	dlxnf	k'?if	dlxnf
1	1507	1482	2989	242	178	79	4	0	
2	934	1024	1958	61	44	61	3	0	
3	1126	1196	2322	179	140	82	15	3	
4	1947	2092	4039	436	387	169	16	8	
5	1346	1462	2808	284	211	92	8	9	
6	1560	1613	3173	348	201	55	5	0	
7	1065	1205	2270	351	169	83	20	0	
uf]nGhf]/	9485	10074	19559	1901	1330	621	71	20	0

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

s[lif pTkfbg ;DalGw ljj/-f(क्षेत्रफल हेक्टर तथा उत्पादन मेट्रिक टन)

चैते		बर्षे		हाईब्रिड	
21	64	570	1779	18	82
हिउदे मकै		बर्षे मकै		बसन्ते मकै	
7	19	2597	6436	28	7
गहुँ		कोदो		फापर	
345	879	1524	1202	64	33
मास		मुसुरो		सिमी	
65	65	9	9	44	71
वोडी		भटमास		गहत	
41	73	37	45	22	25
तोरी		सर्स्यू		भुसेतिल	
171	156	49	51	62	56
जुनार		सुन्तला		कागती	
774	5032	146	1066	7	22
काक्रो		फर्सी		ईस्कुस	
34	325	45	505	48	320
आलु (स्थानिय)		आलु (उन्नत)			
29	269	102	1052		
आँप		लिचि		केरा	
9	108	9	45	14	134
भुईकटर					
11	108				

(बर्ष २०७३) श्रोत: जिल्ला कृषि बिकास कार्यालय सिन्धुली

सुनकोशी गाउँपालिका

(क्षेत्रफल १४९बर्ग किलो मि.)

सिन्धुली जिल्लाको उत्तर पश्चिम तर्फ रहेका साबिकका कुशेश्वरदुम्जा,झागाझोलीरातमाटा, पूरानाझागाझोली, सितलपाटीर मझुवागाउँ विकास समितिहरूलाई मिलाएर सुनकोशी गाउँपालिका निर्माण गरिएको छ । पश्चिमबाट पूर्व तर्फ बगिरहेको सुनकोशी नदिको दक्षिण तर्फ यो गाउँपालिका रहेको छ । यिनै सुनकोशी नदीको नामबाट यो गाउँपालिकाको नामाकरण गरिएको छ । नेपालको आधुनिक एव वातावरण मैत्री मनोरम बि पि लोक मार्गको ३५ किलो मिटर खण्ड यसै गाउँपालिका भित्र पर्दछ ।

नाम सुनकोशी गाउँपालिका
केन्द्र पूरानो झाँगाझोलीको रामटार
वडा संख्या ७

जनसंख्या (२०६८ को जनगणना अनुसार)२१४७३,**जनघनत्व १४४**जना प्रति बर्ग किलो मिटर

सिमाना

पूर्वः गोलन्जोर गाउँपालिका र रामेछाप जिल्ला
पश्चिमः काभ्रेपलान्चोक जिल्ला
उत्तरः रामेछाप जिल्ला
दक्षिणः कमलामाई नगरपालिका र घ्याङलेख गाउँपालिका

आन्तरिक आम्दानी(साविक स्थानीय निकायहरूको रुपैयाँमा) आ.ब. २०७०/२०७१ को ३७१६३१ आ.ब. २०७१/२०७२, ४५६०००

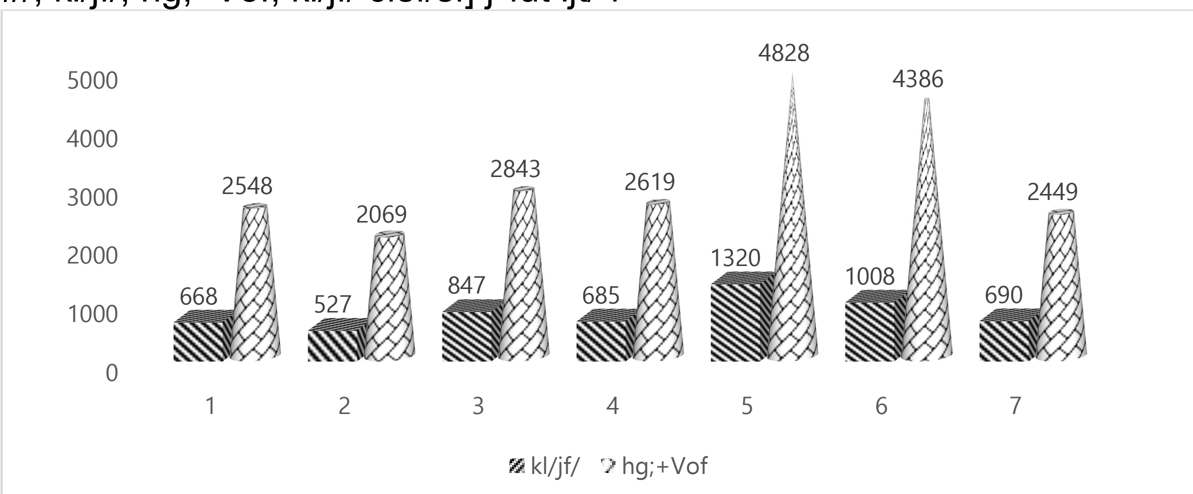
जनसंख्या (जनगणना २०६८अनुसार) रक्षेत्रफल

क.सं.	साबिक स्थानीय निकाय	जनसंख्या	क्षेत्रफलबर्ग कि.मि.
१	कुशेश्वर दुम्जा	४९६३	३०
२	झागाझोली रातमाटा	५३३७	३४
३	पूरानाझागाझोली	४७०७	३४
४	सितलपाटी	४०५८	२५
५	मझुवा	२३९८	२६

सुनकोशी गाउँपालिका विभाजन

क.सं.	सुनकोशी गाउँपालिका वडा नं.	साबिक स्थानीय निकाय	
		गाउँ बिकास समिति	वडा नं.
१	१	कुशेश्वर दुम्जा	२,३,४,५ र९
२	२	कुशेश्वर दुम्जा	१,६,७ र ८
३	३	झागाझोली रातमाटा	१-५
४	४	झागाझोली रातमाटा	६-९
५	५	पूरानाझागाझोली	१-९
६	६	सितलपाटी	१-९
७	७	मझुवा	१-९

#/, kl/jf/, hg;+Vof, kl/jf/ cfsf/sf] j*fut ljt/-f



j*f g+.	#/ ;+vof	kl/jf/d'nLsf] ln·			hg;+vof	kl/jf/sf] cfsf/
		k'?if	dlxnf	hDdf		
1	814	521	147	668	2548	3.8
2	623	414	113	527	2069	3.9
3	891	695	152	847	2843	3.4
4	724	509	176	685	2619	3.8
5	1369	1027	293	1320	4828	3.7
6	1205	698	310	1008	4386	4.4
7	767	468	222	690	2449	3.5
;'gsf]zL	6393	4332	1413	5745	21742	3.8

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

wd{, efiff, hfthfltsf cfwf/df hg;+Vof (5 j^F)

धर्म	संख्या	प्रतिशत	भाषा	संख्या	प्रतिशत	जात जाति	संख्या	प्रतिशत
हिन्दु	17063	79.46	नेपाली	16732	77.92	क्षेत्री	4036	18.8
बौद्ध	4027	18.75	तामाङ	3953	18.41	तामाङ	4014	18.69
प्रकृति	226	1.05	नेवार	350	1.63	मगर	2857	13.31
क्रिश्चियन	146	0.68	मगर	159	0.74	नेवार	2337	10.88
नखुलेको	10	0.05	हायु	113	0.53	ब्राम्हण	2335	72.55

स्रोत: राष्ट्रिय जनगणनाको प्रतिवेदन: २०६८

pd]/ ;d'x aif{ut hg;+Vof

उमेर समुह बर्ष	पुरुष	महिला	जम्मा
0 — 4	962	845	1807
5 — 9	1005	990	1995
10 — 14	1345	1370	2715
14 — 19	1074	1325	2399
20 — 24	656	965	1621
25 — 29	611	742	1353
30 — 34	612	726	1338
35 — 39	606	637	1243
40 — 44	612	643	1255
45 — 49	608	665	1273
50 — 54	601	627	1228
55 — 59	473	466	939
60 — 64	402	441	843
65 — 69	334	337	671
70 — 74	213	248	461
75 eGbf dfly	293	308	601
जम्मा	10407	11335	21742

श्रोत: भूकम्प प्रभावित आवास पून: निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

kl/jf/dnLsf] hfltotf (1 k|ltzt eGbf al_ ePsf)

जात जाति	संख्या	प्रतिशत	संचिती प्रतिशत
क्षेत्री	1117	19.44	19.44
तामाङ	992	17.27	36.71
ब्राह्मण	812	14.13	50.84
नेवार	682	11.87	62.72
मगर	666	11.59	74.31
सार्की	494	8.6	82.91
दमाई	246	4.28	87.19
कामी	209	3.64	90.83
घर्ति	176	3.06	93.89
सन्यासी	119	2.07	95.96
माझी	98	1.71	97.67
हायु	61	1.06	98.73

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

अक्सर बसोबास गर्ने र अनुपस्थित जनसंख्या वडागत वितरण

वडा नं।	अक्सर बसोबास गर्ने			अनुपस्थित स्वदेश		अनुपस्थित विदेश		अज्ञात	
	पुरुष	महिला	जम्मा	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला
1	1225	1323	2548	535	466	107	13	1	
2	993	1076	2069	397	375	161	13	4	
3	1397	1446	2843	683	626	126	30	2	
4	1244	1375	2619	507	509	163	14	1	
5	2345	2483	4828	1083	1144	295	55	14	
6	2059	2327	4386	637	429	166	13	2	
7	1144	1305	2449	440	377	202	31	13	1
;'gsf]zL	10407	11335	21742	4282	3926	1220	169	37	1

श्रोतः भूकम्प प्रभावित आवास पूनः निर्माण लगत संकलन कार्यक्रम, २०७४, केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग

s[lif pTkfbg ;DalGw ljj/-f(क्षेत्रफल हेक्टर तथा उत्पादन मेट्रिक टन)

क्षेत्रफल	उत्पादन	क्षेत्रफल	उत्पादन	क्षेत्रफल	उत्पादन
चैते		बर्षे		हाईब्रिड	
0	0	626	1953	42	191
हिउदे मकै		बर्षे मकै		बसन्ते मकै	
197	528	1635	4055	58	5
गहुँ		कोदो		फापर	
302	755	1294	1035	81	42
मास		मुसुरो		सिमी	
43	43	40	39	57	91
वोडी		भटमास		गहत	
51	92	79	96	27	33
तोरी		सर्स्यू		भुसेतिल	
259	233	62	66	81	74
जुनार		सुन्तला		कागती	
77	501	46	330	5	16
काक्रो		फर्सी		ईस्कुस	
47	448	46	515	21	139
आलु (स्थानिय)		आलु (उन्नत)			
131	1204	185	1903		
आँप		लिचि		केरा	
20	240	19	93	18	173
भुईकटर					
5	49				

(बर्ष २०७३) श्रोतः जिल्ला कृषि बिकास कार्यालय सिन्धुली