हाम्रो शिवराज
(आधारभूत तह कक्षा १-८)

शिक्षक स्रोत सामग्री

प्रकाशक:

शिवराज नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

चन्द्रौटा, कपिलवस्तु, लुम्बिनी प्रदेश सरकार

हाम्रो शिवराज आधारभूत तह (कक्षा १-८)
शिक्षक स्रोत सामग्री

शिवराज नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
शिक्षा, युवा तथा खेलकूद शाखा
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

हाम्रो शिवराज आधारभूत तह (कक्षा १-८)
शिक्षक स्रोत सामग्री

प्रकाशक:
शिवराज नगरपालिका,
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
शिक्षा, युवा तथा खेलकूद शाखा
चन्द्रौटा, कपिलवस्तु

©सर्वाधिकार:
प्रकाशकमा
प्रकाशन: २०८०

हाम्रो शिवराज आधारभूत तह (कक्षा १-८)
शिक्षक स्रोत सामग्री

शिक्षक स्रोत सामग्री थीमगत लेखकहरु :

श्री हेमराज शर्मा	हाम्रो शिवराज
श्री कमल प्रसाद पौडेल	हाम्रो शिवराज
श्री ताराचन्द्र चौधरी	हाम्रो स्थानीय पेसा, व्यवसाय, सीप र प्रविधि
श्री विक्रम के. सी.	हाम्रो स्थानीय पेसा, व्यवसाय, सीप र प्रविधि
श्री सिताराम चौधरी	हाम्रो स्थानीय पेसा, व्यवसाय, सीप र प्रविधि
श्री पोमनारायण पौडेल	बुद्ध र बौद्ध शिक्षा
श्री सनि उल्लाह धोवी	बुद्ध र बौद्ध शिक्षा
श्री लक्ष्मी कँडेल	स्थानीय संरचना र संघसंस्था
श्री संजिव गहतराज	स्थानीय संरचना र संघसंस्था
श्री कृष्ण रावल	म र मेरो भविष्य
श्री अमर वि. क.	म र मेरो भविष्य
श्री चुडामणी भट्टराई	स्वस्थ जीवन र सुरक्षित वातावरण
श्री अनिल कुमार काफ्ले	स्वस्थ जीवन र सुरक्षित वातावरण
श्री यज्ञमूर्ति घिमिरे	स्वस्थ जीवन र सुरक्षित वातावरण

संयोजन तथा सम्पादन

श्री पूर्णबहादुर विश्वकर्मा, उप-सचिव शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

भाषा सम्पादन

श्री हेमराज शर्मा, क्याम्पस प्रमुख, नेपाल आदर्श बहुमुखी क्याम्पस

हाम्रो भनाइ

शिक्षा समाज रुपान्तरण र देश विकासको मेरुदण्ड हो । समाजलाई समृद्धितिर डोऱ्याउन, अझ सशक्त तरिकाले सुमार्गको पक्षमा लम्काउन शिक्षाको अतुलनीय भूमिका रहन्छ । राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ तथा स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण तथा निर्देशिका २०६४ अनुसार यस नगरपालिकाले 'हाम्रो शिवराज' नामक पाठ्यक्रम निर्माण गरी आधारभूत तहमा अध्ययन अध्यापन सुरु गरिसकेका छ ।

'हाम्रो शिवराज शिक्षक स्रोत सामग्री' नामक यो सन्दर्भ स्रोत पुस्तिका स्थानीय विषय हाम्रो शिवराजको पाठ्यक्रमअनुसार तयार गरिएको हो । यस सन्दर्भ स्रोत पुस्तिकाले हाम्रो शिवराज स्थानीय विषयको पाठ्यक्रमको आवश्यकतालाई पूर्ण रुपमा नभए पनि आंशिक रुपमा पूरा गर्ने विश्वास लिइएको छ । शिवराज नगरपालिकाको स्थानीय पक्ष तथा बुद्ध र बौद्ध शिक्षाको बारेमा चाख राख्ने अन्य सम्पूर्ण विद्वान् ,शिक्षाविद् , स्थानीय सरोकारवाला तथा अध्येताहरुका लागि यो सन्दर्भ स्रोत पुस्तिका रुचिकर हुनेछ भन्ने कुरामा सिङ्गो शिवराज नगरपालिका विश्वस्त छ ।

शिक्षक स्रोत सामग्री सन्दर्भ पुस्तिकाको थिमगत सन्दर्भ सामग्री लेखन गर्नुहुने श्री हेमराज शर्मा , श्री कमल प्रसाद पौडेल, श्री ताराचन्द्र चौधरी, श्री सिताराम चौधरी, श्री विक्रम के.सी., श्री लक्ष्मी कंडेल, श्री सञ्जीव गहतराज, श्री पोमनारायण पौडेल, श्री सनीउल्लाह धोवी, श्री कृष्ण रावल, श्री अमर वि.क., श्री चुडामणि भट्टराई, श्री अनिल काफ्ले, श्री यज्ञमुर्ति घिमिरेप्रति शिवराज नगरपालिका सदा आभारी छ। साथै यस सन्दर्भ स्रोत पुस्तिकाको संयोजन तथा सम्पादन कार्यको गहन जिम्मेवारी वहन गर्नुहुने श्री पूर्ण बहादुर विश्वकर्मा (उप-सचिव, शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय) र भाषा सम्पादन गर्नुहुने श्री हेमराज शर्माप्रति साधुवाद अर्पण गर्दछ । अन्त्यमा यस सन्दर्भ स्रोत पुस्तिकालाई यथासम्भव त्रुटिरहित बनाउने तथा पाठ्यक्रमका सम्पूर्ण पक्ष समेट्ने प्रयास रहँदारहँदै पनि तिनका केही अवशेष रहन सक्छन्, त्यसप्रति क्षमा माग्दै यस स्रोत पुस्तिकालाई अझै परिष्कृत र पारिमार्जित गर्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरुको समेत महत्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि शिवराज नगरपालिका हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

शिवराज नगरपालिकाको कार्यालय
चन्द्रौटा, कपिलवस्तु

विषय सूची

क्र.सं.	विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
१	हाम्रो शिवराज	१
२	शिवगढी क्षेत्रको संक्षिप्त जानकारी	२१
३	मेलमिलाप केन्द्रको परिचय, काम कर्तव्य र अधिकार	३१
४	कपिलवस्तु जिल्लाको परिचय	३४
५	कपिलवस्तु सभ्यताको उत्पत्ति	३६
६	जिल्लाका धार्मिक, पर्यटकीय तथा पर्यटन क्षेत्रहरू	३८
७	श्रृगिंऋषि, मधुवन र पर्यटकीय सम्भावना	४६
८	संख्य दर्शन, महर्षि कपिल र कपिलधाम	४९
९	अनुसूची १ (विद्यालयको विवरण)	५४
१०	स्थानीय पेशा, व्यवसाय, सीप र प्रविधि	६२
११	हाम्रो उत्पादन	६४
१२	कपिलवस्तु जिल्लामा पाइने प्रमुख वनस्पति	६८
१३	स्थानीय स्तरमा पालन गर्न सकिने पशुपन्छीहरु	७१
१४	स्थानीय कला, संस्कृति र भेषभुषा	८५
१५	कपिलवस्तुको थारु संस्कृति	८६
१६	बुद्ध र बौद्ध शिक्षा	९३
१७	चर्तुआर्य सत्य (चारवटा वास्तविक सत्यहरु)	९४
१८	आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग	९७
१९	सम्यक संकल्प (दृढ निष्चय)	९८
२०	पञ्चशील र यसको महत्व	१००
२१	विपश्यना ध्यान र यसको महत्व	१०२
२२	चर्तुब्रह्म विहार र यसको महत्व	१०६
२३	बुद्धका चारधाम	११०
२४	कर्मफल र यसको परिणाम	१११
२५	बुद्ध र उनको परिवार	११३

विषय सूची

क्र.सं.	विषय वस्तु	पृष्ट संख्या
२६	भिक्षु बुद्धभद्र (३५९-४२९ इ.पू)	११५
२७	क्रकुछन्द बुद्ध जन्मभूमि गोटीहवा	११६
२८	प्राचीन कपिलवस्तुको परिचय	११९
२९	कपिलवस्तु संग्राहलय	१२१
३०	निग्रोधराम (कुदान)	१२२
३१	निग्लिहवा र यसको महत्व	१२५
३२	स्थानीय संरचना र संघ/संस्था	१३१
३३	वडाको संगठानत्मक संरचना	१३३
३४	गैरसरकारी संघसंस्थाहरुको परिचय	१४५
३५	सहज नेपाल	१४८
३६	दियालो नेपाल, कपिलवस्तु	१६०
३७	कर्णाली एकीकृत ग्रामीण विकास तथा अनुसन्धान केन्द्र (किर्डाक) नेपाल	१६२
३८	कालिका स्वावलम्बन सामाजिक केन्द्र, तौलिहवा कपिलवस्तु	१६७
३९	म र मेरो भविष्य	१७३
४०	अनुसूची १ : चुहिने गाग्रो	१८८
४१	स्वस्थ जीवन र सुरक्षित वातावरण	१९८

१. हाम्रो शिवराज

शिवराज नगरपालिका नेपालको लुम्बिनी प्रदेशको कपिलवस्तु जिल्लामा अवस्थित छ। शान्तिका अग्रदुत गौतम बुद्धको जन्मस्थल लुम्बिनीको निकट पश्चिममा अवस्थित ऐतिहासिक स्युराज क्षेत्र तथा प्रसिद्ध धार्मिक स्थल शिवगढीका नामबाट नामाकरण गरिएको शिवराज नगरपालिका नेपाल सरकारको मिति २०७१ मा साविक शिवपुर, वीरपुर, चनई, विसुनपुर र जवाभारी गाविसलाई समावेश गरी स्थापना गरिएको हो। नेपाल सरकारको मिति २०७३ साल फागुन २७ गतेको निर्णय अनुसार साविकका शिवगढी, थुन्हिया र लालपुर गा.वि.स. समेतलाई मिलाएर शिवराज नगरपालिकाको पुर्नसंरचना गरिएको हो।

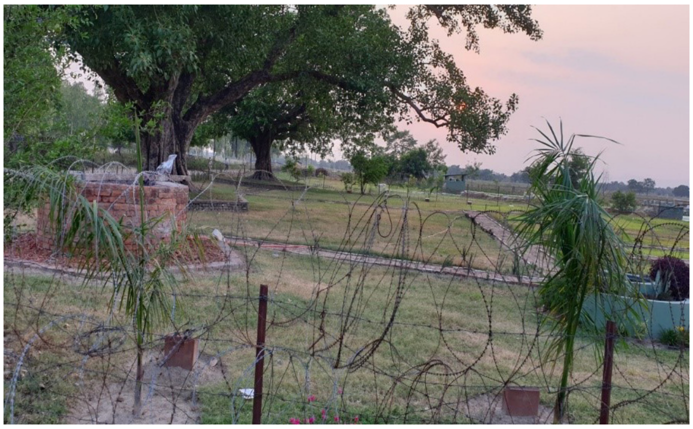
शिवराज नगरपालिका भौगोगिक अवस्थितिगत रूपमा २७ डिग्री ३४ मिनेट ६ सेकेण्डदेखि २७ डिग्री ४७ मिनेट ४४ सेकेण्ड उत्तरी अक्षांश र ८२ डिग्री ४३ मिनेट ५२ सेकेण्ड देखि ८२ डिग्री ५६ मिनेट ७ सेकेण्ड पूर्वी देशान्तरमा फैलिएको छ। समुन्द्र सतहको ९४ मिटरदेखि ९५४ मिटरसम्मको उचाईमा रहेको यस नगरपालिकाको कुल क्षेत्रफल २८४.०७ वर्ग कि.मि. रहेको छ। शिवराज नगरपालिकाको सबैभन्दा उचाइमा रहेको स्थान शिवगढीको चुचुरो हो। पूर्वमा बुद्धभूमि नगरपालिका, पश्चिममा विजयनगर गाउँपालिका, उत्तरमा अर्घाखाँची जिल्लाको शितगंगा नगरपालिका र उत्तर पश्चिममा दाङ्ग जिल्लाको गढवा गाऊँपालिका र दक्षिणमा कृष्णनगर र महाराजगञ्ज नगरपालिका रहेको छ। यस नगरपालिकामा हाल ११ वटा वडा कायम रहेका छन्। पूर्व पश्चिम लोकमार्गको दायाँ बायाँ रहेको यस नगरपालिका जिल्ला सदरमुकाम तौलिहवा देखि करिब ३५ कि.मि. सडक दुरीमा अवस्थित रहेको छ। यहाँको जलवायु उष्ण प्रकृतिको छ। गर्मी मौसममा ज्यादै गर्मी र जाडो मौसममा शीतलहर पर्ने यस ठाउँको न्यूनतम तापक्रम १० डिग्री र अधिकतम तापक्रम ४४ डिग्रीसम्म रहने गर्दछ। शिवराजमा विभिन्न मठ मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा, चर्च आदि धार्मिक स्थलका साथै सुन्दर नदी, ताल तलैया रहेका छन्। यो क्षेत्रमा शिवगढी, सोनवागढ जस्ता ऐतिहासिक, धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थल रहेकोले पर्यटनको लागि सम्भावना बोकेको छ।

स्यूराजको ऐतिहासिक पृष्ठभूमिः

वर्तमान शिवराज नगरपालिका विगत बाईसी चौविसे राज्यकालमा शक्तिशाली पाल्पा राज्यको अधिनस्थ स्यूराज क्षेत्रमा पर्दथ्यो। पूर्वमा खजहनी, उत्तरमा चुरे क्षेत्र, दक्षिणमा भारतको गोरखपुर जिल्ला र पश्चिममा राप्ती नदी पर्दथ्यो भने यसको सदरमुकाम हालको बहादुरगंजमा थियो। व्रिटिसहरूले भारतलाई आफ्नो साम्राज्य बनाई सकेका थिए। भारतपछि व्रिटिस साम्राज्यको आँखा नेपाल तिर थियो।

भारतीय सीमावाट नजिक भएकाले इष्टइन्डिया कम्पनीको स्यूराजप्रति गिद्देदृष्टि थियो। यस क्षेत्रवाट प्रवेश गरी उनी पाल्पा राज्यलाई अधिनष्थ पार्ने उनीहरूको योजना थियो।

अंग्रेजले भारत कब्जा गर्दा भारत पनि स-साना राज्यहरूमा विभाजित थियो। अंग्रेजहरूले क्रमशः एक एक गर्दै कब्जा गरेको रणनीतिलाई बुझेर पृथ्बीनारायण शाहले व्रिटिस साम्राज्यवाट जोगाउन नेपाल एकिकरणको महत्व र आवश्यकताको महसुस गरे। विशाल नेपाल भयो भने मात्रै अंग्रेजहरूबाट नेपाल जोगाउन सकिने अनुमान गरे र एकिकृत नेपालको अभियान शुरू गरे। विभिन्न बाइसे र चौविसे राज्यहरूलाई क्रमशः एकिकरण गर्दै गए। त्यही क्रममा पाल्पा राज्यलाई एकिकृत गरेका थिए। पाल्पा राज्य भित्र भएकाले स्यूराज, बुटवल र आसपासका मौजाहरू स्वतः नेपाल राज्य अन्तरगत एकिकृत भईसकेका थिए।



बहादुगंज
(साविक स्यूराजको सेनाको ब्यारेकमा रहेको प्राचीनकालको इनार)

नगरपालिकाको संक्षिप्त झलक

विषय क्षेत्र	विवरण
भौगोलिक तथा प्राकृतिक	अक्षांश तथा देशान्तर - २७ डिग्री ३४ मिनेट ६ सेकेण्डदेखि २७ डिग्री ४७ मिनेट ४४ सेकेण्ड उत्तरी अक्षांश र ८२ डिग्री ४३ मिनेट ५२ सेकेण्डदेखि ८२ डिग्री ५६ मिनेट ७ सेकेण्ड पूर्वी देशान्तर
	क्षेत्रफल - २८४.०७ वर्ग किलोमिटर
	उचाई - ९४ देखि ९५४ मिटर
	जलवायु - उष्ण
	भूउपयोग (%) - ३३.९१
	साविकका नगरपालिका/गाविस- शिवराज नपा, शिवगढी गाविस, लालपुर गाविस र थुन्हिया गाविस
जनसाङ्ख्यिक	जनसंख्या - पुरूषः ४१३२८ महिला : ४३४८२ जम्मा : ८४८१०
	घरपरिवार संख्या - १६२४१
	जनघनत्व - २९९ जना प्रति वर्गकिलोमिटर
	लैङ्गिक अनुपात - ९५.०५
आर्थिक	प्रमुख पेशा - कृषि तथा पशुपालन
	उत्पादन (क्विन्टल) - खाद्यान्न : १७८५६९ फलफूल : ३२४ तरकारी : ४५७३ दलहन : १६१८५
	वार्षिक पशुजन्य उत्पादनः - दूध/घिउः १६४३१ लिटर प्रति दिन मासुः १०८५४९ केजी
	आफ्नो उत्पादनले वर्ष भरी खानपुग्ने परिवार (प्रतिशत) - २९.४४
	उद्योग- ८० सहकारी- ४८ व्यवसायीक फर्म- ९५ वाणिज्य बैंक - ९ विकास बैंक- ६ पर्यटकीय क्षेत्र-१७
सामाजिक	शैक्षिक संस्था संख्या - बाल विकास केन्द्रः ६५ सामुदायिक : ५०, मदरसाः १२ बैकल्पिक मदरसा १०, गुरूकुल १, संस्थागत २४, क्याम्पसः २, सामुदायिक सिकाई केन्द्र २
	साक्षरता दर - महिला : ६५.७१ पुरूष : ८०.०६ जम्माः ७२.६६
	स्वास्थ्य संस्था संख्या - आधारभूत अस्पतालः १ स्वास्थ्य चौकीः ८, शहरी/सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रः२, आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र २
	प्रमुख रोगव्याधी - ग्यास्टीक/अल्सर, चर्म (छाला) रोग, श्वास प्रश्वास, झाडापखाला आदि।
	आयोडिनयुक्त नुन प्रयोग गर्ने (%) - १००
	शौचालयको उपयोग (%) - फ्लस भएकोः ४४.७६ साधारणः ४७.७९ नभएकोः ११.०२
	प्रमख धार्मिक सम्पदा - मन्दिरः १६६ मस्जिदः २८
भौतिक	सडक (किमी) - आरसीसी र कालोपत्रेः ०.४ कालोपत्रेः ४९.७ कालोपत्रे र ग्राभेलः ७५
	कालोपत्रे र कच्चीः .७.५ ग्राभेलः १३१.४ ग्राभेल र कच्चीः ११.४ कच्चीः ७८.९ स्तरोन्नतिः १.८
	खाना पकाउने उर्जा (%) - दाउराः ६७.०३ एलपि ग्याँसः २७.५३ गुइँठाः ०.१८ बायो ग्याँसः५.१९ विद्युतः ०.०६ अन्यः ०.०१
	बत्ती बाल्ने ऊर्जा उपयोग (%) - विद्युतः ९८.८८ सोलारः १.१२
	मोवाईल सेवामा पहुँचको अवस्था (%) : ४४.०६
	घरको प्रकार (%) : जगको आधारमाः माटो/ढुङ्गाः २०.०४ सिमेन्ट/ढुङ्गाः ६४.९३ फ्रेम स्ट्रक्चरः०.३३ लोड वेयरिङ्गः ०.०१ काठको खम्बाः १४.६९
वातावरण र विपद्	जलस्रोत : नदी तथा खोला : १९ ताल तथा पोखरीः २७ सिमसार क्षेत्रः २
	विपद्बाट क्षति (रू. हजारमा) : ९१२५६०००/- विपद् ग्रस्त क्षेत्रः ४२
संस्थागत	नगरपालिका कार्यालय - स्थान : चन्द्रौटा जनशक्तिः २२६ सम्पर्क नं. : ०७६-५४०११८
	वडा संख्या : ११
	क्रियाशील अ/गैसस वा कार्यक्रम : १८

राजनीतिक अवस्थिति

यस नगरपालिका लुम्बिनी प्रदेश अन्तरगत कपिलवस्तु जिल्लामा रहेका कुल ६ नगरपालिका र ४ गाउँपालिका मध्ये एक हो। प्रतिनिधि सभा निर्वाचनका लागि तोकिएका जिल्लाका कुल ३ निर्वाचन क्षेत्र मध्ये क्षेत्र नं. ३ मा पर्दछ भने प्रदेशसभा निर्वाचन प्रयोजनका लागि कायम गरिएको निर्वाचन क्षेत्रको लागि क्षेत्र नं. ३ (ख) मा रहेको छ। नगरपालिकाको केन्द्र चन्द्रौटा बजारमा रहेको छ। नगरपालिकामा ११ वटा वडा कायम रहेका छन्। हालको वडामा समावेश साविक गाविस तथा नगरपालिका र वडागत क्षेत्रफललाई देहायको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ।

नगरपालिकाको वडा तथा क्षेत्रफल विवरण

हालको वडा नं.	*साविक नपा तथा गाविसको वडा नं.*	*क्षेत्रफल (वकिमि)*	*प्रतिशत*
१	शिवराज नपा १ र ९	७९.४६	२७.९७
२	शिवराज नपा वडा नं. ११	१०	३.५२
३	शिवराज नपा वडा नं. २ र ३	४७.६७	१६.७८
४	शिवराज नपा वडा नं. ४ र ५	१०.७४	३.७८
५	शिवराज नपा वडा नं. ६ र १०	८.४५	२.९७
६	शिवराज नपा वडा नं. ७ र ८	१६.५९	५ .८४
७	शिवराज नपा वडा नं. १३	८.४८	२.९९
८	शिवराज नपा वडा नं. १२	११.२८	३.९७
९	शिवगढी गाविस वडा नं. १ देखि ९ सम्म	७२.४६	२५ .५१
१०	लालपुर गाविस वडा नं. १ देखि ९ सम्म	७.२७	२.५६
११	थुन्हिया गाविस वडा नं. १ देखि ९ सम्म	११.६७	४.११
	जम्मा	२८४.०७	१००

स्रोतः स्थानीय तह पुर्नसंरचना आयोगको प्रतिवेदन, २०७३

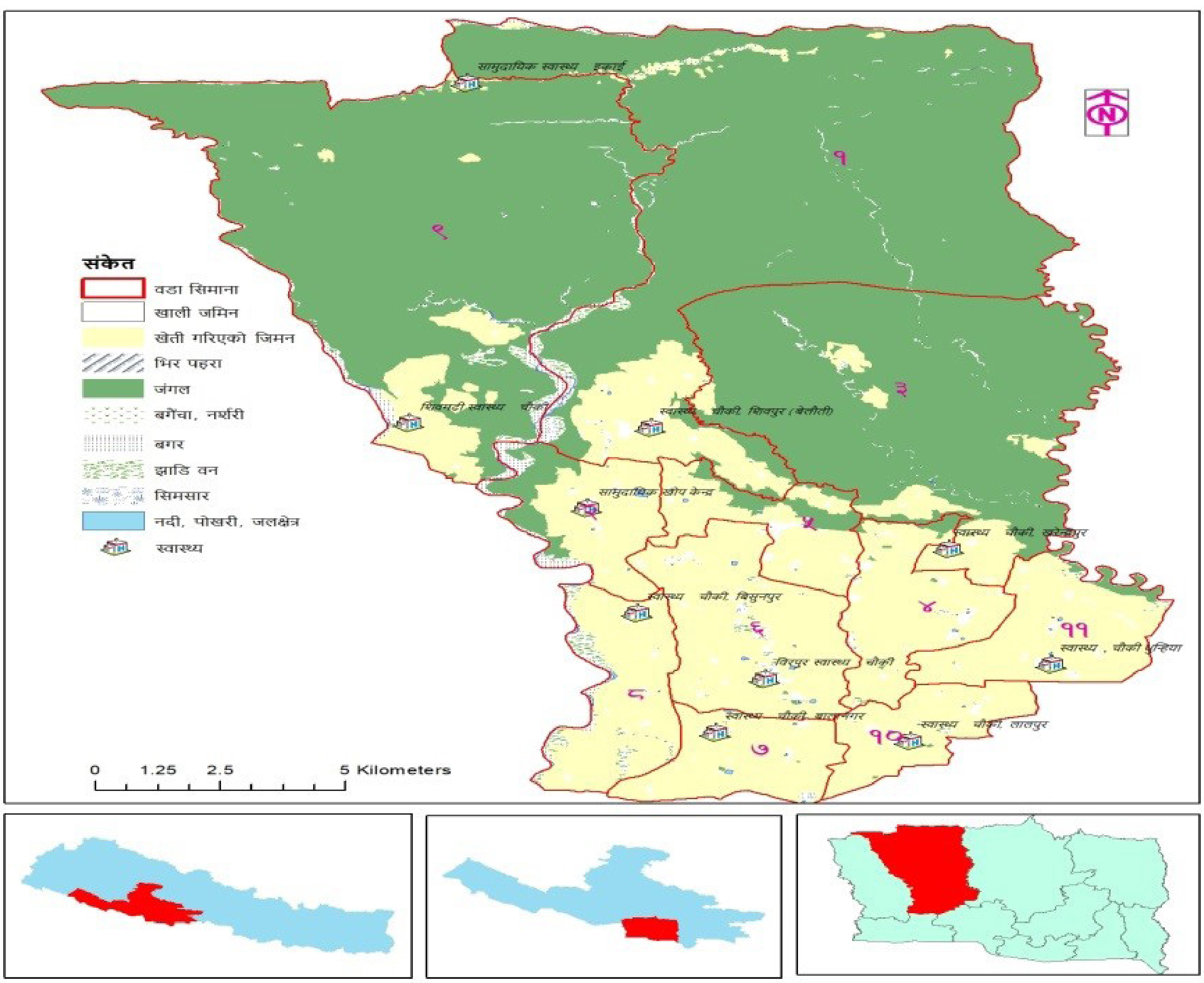
शिवराज नगरपालिका भित्रका वस्तीको विवरण :

नगरपालिका भित्र कुल १५२ वटा वस्ती रहेका छन्। वडागत रूपमा हेर्दा वडा नं. १ मा सबैभन्दा उच्च संख्यामा २४ वटा वस्ती रहेका छन् भने सबैभन्दा न्यून संख्यामा वडा नं. ७ र १० मा ७ वटा मात्र वस्ती रहेका छन्। वडागत रूपमा वस्तीको नाम र संख्या सम्बन्धी विवरण देहाय बमोजिम रहेको छ।

वडाहरू	वस्ती संख्या	वस्तीको नाम
१ शिवपुर	२४	ढाँडखोला, चारनम्बर, दोवाटा, चोरखोला, बनकसबासा, तकदिरनगर, कञ्चनपुरटोल, शिवपुर, उमरी, रेञ्जर अफिस, मजगाऊँ, बलुहवाडाँडा, काफलखुट्टा, बेलौती, बुद्धिपोखरा, करहिया, भलुही, बनकट्टा, चैनपुर, नयाँबस्ती, कलौनी, कलौनीडाँडा, सोनपुर, स्वर्गद्वारीकलोनी, आदि।
२ बालापुर	१३	हर्रहवा, मद्रहवा, बालापुर, हल्लानगर, चन्ननपुर, ओभ्कवा, फत्तेपुर, बसन्तपुर, गौरीहवा, हरट्ठी, गौरिया, मिलन (पिपल) चोक, असिविगाहा आदि
३ खरेन्द्रपुर	१४	मजगाऊँ, बलुहवा, हचुवा, भितेरिया, बुलकिया, मैनारी, मदवा, धनगढवा, खरेन्द्रपुर, देउराली टोल, सोनवर्षी, कटुवा, नयाँबस्ती, बसन्तपुर आदि।
४ चनई	१२	चनई, गुलरी, बरगदवा, समयथान, नयाँनगरा, डकहिया, नयाँबस्ती, स्वर्गद्वारी (आश्रम) टोल, वनकट्टी, पिपरा, सानो पिपरा, समिति चोक आदि।

५ चन्द्रौटा	२०	खैरी, नौडिहवा, बालापुरमोड, सहजटोल, शान्तिबगैँचा टोल, सौनी, सुन्दरपुर, भुड्डिहवा, चन्द्रौटा, उत्तर रहटकोल, दक्षिण रहटकोल, पूर्व रहटकोल, पर्सिया, प्रगति टोल, लक्ष्मी टोल, खसीबजार, डिहवा, सनराइज टोल, समिति चोक, कटेनी आदि
६ विरपुर	१३	विरपुर, पैकी, बण्डा, सुगानगर, कुदरबेटवा, मोतीनगर, गौराभारी, गडगौडा, धर्मनगर, पिपरी, मजगवा, सण्डी, बसहवा आदि ।
७ जवाभारी	७	जवाभारी, रूद्रपुर, बालानगर, निबिहवा, जुमिली, बेउँवा, नौगजवा आदि ।
८ विसनपुर	९	विसनपुर, लक्ष्मणपुर, सडवा, महुली, विलरहवा, पटपर, देवीपुर, कोटुवा, पकडी आदि ।
९ शिवगढी	२१	ढाँडखोला, शिवगढी, सिद्धपैरा, धमिले, भुमेबौरा, रमुवादह, कल्याणकोट, बिजगौरी, अञ्चलपुर, बानियाभार, तुरून्तपुर, डुमई, भगवानपुर, भोक्कर, नारायणडिहवा, सिमरडिहा, दशनम्बर, गहिरा, सुन्दरीडाँडा, चमरबजिया, नयाँबस्ती आदी ।
१० लालपुर	७	लालपुर, इस्लामनगर, बकौली, श्रीण्डीहवा, सितलापुर, गब्बापुर सिवरहवा आदि ।
११ थुनिया	१४	बड्कीथुनिया, छोट्कीथुनिया, मर्जादपुर, सडवा, नयाँबस्ती, भदौखर्क, कुशवागाऊँ, बसन्तपुर, पूर्वसेमरी पश्चिमसेमरी, प्रगतिटोल, जमुनबगिया, जोगीडिहवा, मैटहवा आदि ।

शिवराजको नक्सा र वडागत विभाजन



शिवराज नगरपालिकाको भूउपयोगको अवस्था

प्राकृतिक सम्पदाका रूपमा समथर तथा उर्वर जमिनको व्यापकता रहेको यस क्षेत्रमा हावापानीका हिसाबले उष्ण क्षेत्रीय (Tropical) जलवायु विद्यमान रहेको क्षेत्र हो। कुल क्षेत्रफलको ९६.६९ प्रतिशत वा १८०.६८ वर्ग किमि वा ६३.६ प्रतिशत क्षेत्र वन जंगलले ढाकेको छ। खेती गरिएको जमिन ९६.३२ वर्ग कि.मि., बलौटे क्षेत्र ३.१७ र पानीले ढाकेको क्षेत्र २.०४ वर्ग किमि रहेको देखिन्छ। भूउपयोगको अवस्थालाई देहाय बमोजिमको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ।

भूउपयोगको अवस्था

क्र.सं	भूउपयोगको प्रकार	क्षेत्रफल (वर्ग किमि)	प्रतिशत
१	खाली जमिन	०.५४	०.१९
२	खेती गरिएको जमिन	९६.३२	३३.९१
३	भिर पखेरा	०.०८	०.०३
४	वन जंगल	१८०.६८	६३.६०
५	नर्सरी	०.०५	०.०२
६	बगैंचा	०.१३	०.०५
७	ताल, पोखरी	०.०३	०.०१
८	बलौटे क्षेत्र	३.१७	१.१२
९	बुट्यान झाडी	०.९७	०.३४
१०	पानीले ढाकेको क्षेत्र	२.०४	०.७२
११	अन्य	०.०६	०.०२
	जम्मा	२८४.०७	१००.००

स्रोतः Land Resource Mapping Project (LRMP), 1996, नापी विभाग

जनसंख्या वितरणको अवस्था

राष्ट्रिय जनगणना २०६८ र घरपरिवार सर्वेक्षण २०७६ बीच जनसांख्यिक सूचकहरूको तुलना गर्दा घरपरिवार संख्या, जनसंख्या तथा लैंगिक अनुपात बढेको र औषत परिवार आधार घटेको देखिन्छ। राष्ट्रिय जनगणना २०६८ अनुसार यस नगरपालिकाको कुल घरपरिवार संख्या ११२५०, जनसंख्या ६६७८१ र औषत परिवारको आकार ६.१६ जना प्रति परिवार रहेको छ। घरपरिवार सर्वेक्षण २०७६ अनुसार कुल घरपरिवार संख्या १३५५८ र जनसंख्या ७३५४७ रहेको छ। जसअनुसार सबैभन्दा अधिक जनसंख्या वडा नं. ५ मा रहेको छ भने सबैभन्दा न्यून वडा नं. ७ मा ३४७५ रहेको देखिन्छ। कुल जनसंख्याको ३८१११ पुरूष र ३५४३६ महिला रहेको देखिन्छ। त्यसैगरी, औषत घरपरिवार संख्या ५.४२ रहेको छ भने लैंगिक अनुपात १०७.५५ रहेको देखिन्छ। यस सम्बन्धी वडागत विवरण देहाय बमोजिम रहेको छ।

जनसंख्या वितरणको अवस्था

वडा नं	जनगणना २०६८ अनुसार						घरपरिवार सर्वेक्षण २०७६ अनुसार					
	घरपरिवार	जनसंख्या			औसत घर परिवार आकार	लैंगिक अनुपात	घर परिवार	जनसंख्या			औसत घर परिवार आकार	लैंगिक अनुपात
		जम्मा	पुरूष	महिला				जम्मा	पुरूष	महिला		
१	१४१५	७५९९	३६९६	३९०३	५.३७	९४.७०	१९२४	९७६१	४९६७	४७९४	५.०७	१०३.६१
२	७७१	४३११	२०५०	२२६१	५.५९	९०.६७	९३१	५३०१	२६६४	२६३७	५.६९	१०१.०२
३	१२४३	७०१६	३४२९	३५८७	५.६४	९५.६०	१५४४	८१११	४२२६	३८८५	५.२५	१०८.७८
४	९७७	६३२२	३२१८	३१०४	६.४७	१०३.६७	११६६	६८२०	३५८७	३२३३	५.८५	११०.९५
५	१९२९	१०१६०	५०२४	५१३६	५.२७	९७.८२	२२२०	९९५९	५१९७	४७६२	४.४९	१०९.१३
६	९११	६१३१	३१९२	२९३९	६.७३	१०८.६१	१०६२	६४७६	३३८६	३०९०	६.१०	१०९.५८
७	४४३	३३९२	१७२२	१६७०	७.६६	१०३.११	५८९	३४७५	१७८१	१६९४	५.९०	१०५.१४
८	७५२	५०५७	२६१७	२४४०	६.७२	१०७.२५	८५१	५४३७	२८४८	२५८९	६.३९	११०
९	११५१	६३५०	२९५६	३३९४	५.५२	८७.०९	१३६५	७६३०	३९१८	३७१२	५.५९	१०५.५५
१०	५८२	३९३०	२०२७	१९०३	६.७५	१०६.५२	७६४	३७०१	१९४४	१७५७	४.८४	११०.६४
११	१०७६	६५१३	३२३०	३२८३	६.०५	९८.३९	११४२	६८७६	३२८३	३२८३	६.०२	१००
जम्मा	११२५०	६६७८१	३३१६१	३३६२०	६.१६	९९.४०	१३५५८	७३५४७	३८१११	३५४३६	५.४२	१०७.५५

स्रोत : घरपरिवार सर्वेक्षण, २०७६

जातिगत आधारमा परिवार विवरण

जातजातिगत रूपमा मिश्रित बसोबास रहेको यस क्षेत्रमा सबैभन्दा उच्च संख्यामा तराई अन्यको घरपरिवार संख्या २३.०९ प्रतिशत रहेको छ। कुल घरपरिवार संख्या १३५५८ रहेको यस नगरपालिकामा ४ घरपरिवार लोपोन्मुख जाति पथ्थरकट्टाको समेत रहेको छ। पहाडी क्षेत्री/ब्राह्मणको घरपरिवार २१.४ प्रतिशत, तराई आदिवासी/जनजाति १६.४ प्रतिशत, पहाडी आदिवासी/जनजाति ९.९९ प्रतिशत, मुस्लिम १२.१ प्रतिशत र पहाडी दलित ७.९४ प्रतिशत रहेको देखिन्छ। जातजातिगत आधारमा घरपरिवारको वडागत विवरण देहाय बमोजिम प्रस्तुत गरिएको छ :

जातिगत आधारमा परिवार विवरण

वडा न	जातजाति जनसंख्या विवरण									लोपोन्मुख	जम्मा
	पहाडी क्षेत्री /ब्राहमण	तराइ क्षेत्री /ब्राहमण	पहाडी आदिवासी /जनजाति	तराइ आदिवासी /जनजाति	पहाडी दलित	तराइ दलित	मुस्लिम	पहाडी अन्य	तराइ अन्य		
१	५१५	०	३९८	६९५	२३७	२	२	५८	१७	०	१९२४
२	१६९	१	२१३	३४५	१२६	१३	१७	६	४१	०	९३१
३	५७८	७	९०	३७५	१७४	२४	८४	३५	१७७	०	१५४४
४	२३०	२२	५०	११	५९	४६	३८९	१४	३४५	०	११६६
५	८७६	१७	१९२	२९४	१९७	२४	४०१	३१	१८८	०	२२२०
६	३	१८	०	४७	०	१९१	१५१	१	६५१	०	१०६२
७	५	२८	०	९	०	१३१	१५८	०	२५८	०	५८९
८	२३	१४	१७	२१	१३	१९२	२१४	१	३५२	४	८५१
९	३३०	१	३६९	३९९	२१६	०	१	४४	५	०	१३६५
१०	६	८	०	४	०	९९	१५७	२	४८८	०	७६४
११	१६७	१५	२५	२३	५५	१६६	६७	१६	६०८	०	११४२
जम्मा	२९०२	१३१	१३५४	२२२३	१०७७	८८८	१६४१	२०८	३१३०	४	१३५५८
प्रतिशत	२१.४०	०.९७	९.९९	१६.४०	७.९४	६.५५	१२.१०	१.५३	२३.०९	०.०३	१००.००

जातिगत जनसंख्या विवरण स्रोत : घरपरिवार सर्वेक्षण, २०७६

जातजातिगत आधारमा जनसंख्या विवरण

कुल जनसंख्या ७३५४७ मध्ये सबैभन्दा उच्च जनसंख्या तराई अन्य समुदायको १८०५९ वा २४.५५ प्रतिशत रहेको छ। यस क्षेत्रमा दोस्रो अधिक जनसंख्या पहाडी क्षेत्री/ब्राह्मण समुदायको १३७४० वा १८.६८ प्रतिशत रहेको छ। अन्य जातजातिगत समुदायमा तराई आदिवासी/जनजाति १७.१२ प्रतिशत, पहाडी आदिवासी/जनजाति ९.२० प्रतिशत, मुस्लिम १३.९ प्रतिशत र पहाडी दलित ७.१२ प्रतिशत रहेको देखिन्छ। लोपोन्मुख जातिका रूपमा रहेको पथ्थरकट्टाको जनसंख्या २९ रहेको छ। नगरपालिकाको जनसंख्यालाई जातजातिगत आधारमा वडागत विवरण देहाय बमोजिम प्रस्तुत गरिएको छ।

जातिगत आधारमा घरपरिवार र जनसंख्या विवरण

वडा नं.	जातजाति जनसंख्या विवरण									लोपउन्मुख	जम्मा
	पहाडी क्षेत्री /ब्राह्मण	तराई क्षेत्री /ब्राह्मण	पहाडी आदिवासी/ जनजाति	तराई आदिवासी/ जनजाति	पहाडी दलित	तराइ दलित	मुस्लिम	पहाडी अन्य	तराई अन्य		
१	२४४४	०	१९३२	३८३४	११६६	११	८	२७७	८९	०	९७६१
२	८७७	१०	११०६	२१३८	६१७	८९	१३८	३४	२९२	०	५३०१
३	२८४२	३७	४३७	२१६७	९०८	१२२	४४९	१७९	९७०	०	८१११
४	१०६४	१३०	२१०	५७	२७३	२९८	२६२३	५१	२११४	०	६८२०
५	३७६७	६२	८०७	१३५६	८०३	१२०	२११०	१२८	८०६	०	९९५९
६	१५	११७	०	२५९	०	१०९५	९२७	५	४०५८	०	६४७६
७	१५	१७५	०	५३	०	६८०	१११४	०	१४३८	०	३४७५
८	१४०	९१	९२	९५	६६	११८७	१५०३	६	२२२८	२९	५४३७
९	१७११	७	२०५५	२४६८	११३०	०	१	२३६	२२	०	७६३०
१०	२३	५८	०	१४	०	५०९	८२९	२	२२६६	०	३७०१
११	८४२	७९	१२९	१५३	२७७	१०२५	५२०	७५	३७७६	०	६८७६
जम्मा	१३७४०	७६६	६७६८	१२५९४	५२४०	५१३६	१०२२२	९९३	१८०५९	२९	७३५४७
प्रतिशत	१८.६८	१.०४	९.२०	१७.१२	७.१२	६.९८	१३.९०	१.३५	२४.५५	०.०४	१००.००

धर्म अनुसार जनसंख्या विवरण

शिवराज नगरपालिका बहुजातीय, बहुधार्मिक, बहुसांस्कृतिक र बहुभाषिक विशेषता बोकेको नगरपालिका हो। धर्मका आधारमा जनसंख्यालाई हेर्दा हिन्दु धर्म मान्नेहरूको जनसंख्या सबैभन्दा उच्च ८५.०३ प्रतिशत रहेको छ भने इस्लाम धर्मालम्बी १४.३१ प्रतिशत रहेको देखिन्छ। त्यसैगरी, बौद्ध र इसाई धर्मालम्बीको जनसंख्या क्रमसः ०.१३ र ०.०२५२ प्रतिशत रहेको छ। वडागत रूपमा धर्मका आधारमा जनसंख्याको विवरण देहाय बमोजिम रहेको छ।

धर्म अनुसार जनसंख्या विवरण

वडा नं.	धम अनुसार जनसंख्या							
	हिन्दु	बौद्ध	ईस्लाम	इसाई	किराँत	जैन	अन्य	जम्मा
१	९५२०	५७	७	१७७	०	०	०	९७६१
२	५११०	३	१३७	५१	०	०	०	५३०१
३	७६५०	४	४४१	१६	०	०	०	८१११
४	३७९९	०	३०२१	०	०	०	०	६८२०
५	७९२१	४	१९९४	३४	०	४	२	९९५९
६	५५७४	२	८९९	१	०	०	०	६४७६
७	२३७८	०	१०९७	०	०	०	०	३४७५
८	३८७७	५	१५५५	०	०	०	०	५४३७
९	७५१३	१३	२	१०२	०	०	०	७६३०
१०	२८७७	०	८२४	०	०	०	०	३७०१
११	६३२०	५	५५०	१	०	०	०	६८७६
जम्मा	६२५३९	९३	१०५२७	३८२	०	४	२	७३५४७
प्रतिशत	८५.०३	०.१३	१४.३१	०.५२	०.००	०.०१	०.००	१००

स्रोत : घरपरिवार सर्वेक्षण, २०७६

मातृभाषाको आधारमा जनसंख्या विवरण

यस क्षेत्रमा बोलिने भाषा मध्ये सबैभन्दा उच्च ४२.६२ प्रतिशत जनसंख्याले अवधी भाषालाई मातृभाषाको रूपमा अवलम्बन गरेका छन्। त्यसैगरी, नेपाली, थारू र उर्दु भाषालाई मातृभाषाका रूपमा बोल्नेहरूको जनसंख्या क्रमशः ३७.४२, १६.१ र १.१ प्रतिशत रहेको देखिन्छ। मातृभाषाका आधारमा जनसंख्याको वडागत विवरण देहाय बमोजिम रहेको छ।

मातृभाषाको आधारमा जनसंख्या विवरण:

वडा नं.	मातृभाषा अनुसार जनसंख्या												
	नेपाली	मैथली	भोजपुरी	थारु	हिन्दी	उर्दु	तामाङ	अन्य	मगर	अवधि	गुरुङ्ग	नेवारी	जम्मा
१	५९८२	०	०	३६६१	१३	०	३७	०	०	६८	०	०	९७६१
२	२०४८	०	०	२१४६	०	०	९	४२९	१४८	४९०	१६	१५	५३०१
३	४७७१	०	३	१८१४	५८	२४२	०	०	२३	११८३	१७	०	८१११
४	१६०४	०	०	५६	०	०	०	०	०	५१६०	०	०	६८२०
५	५८७२	६	१४	१२९३	४७२	५७८	०	१	४७	१६५६	१७	३	९९५९
६	१५८	०	०	३००	६९	०	०	०	०	५९४४	५	०	६४७६
७	२६	०	१०	४८	०	०	०	०	०	३३९१	०	०	३४७५
८	३१७	०	०	१०९	०	०	०	०	०	५०११	०	०	५४३७
९	५१९७	०	०	२२९०	२	०	०	१०२	१०	७	६	१६	७६३०
१०	२८	०	०	१३	०	०	०	०	०	३६५९	०	१	३७०१
११	१५१५	०	३२८	११३	०	०	०	०	१४६	४७७४	०	०	६८७६
जम्मा	२७५१८	६	३५५	११८४३	६१४	८२०	४६	५३२	३७४	३१३४३	६१	३५	७३५४७
प्रतिशत	३७.४२	०.०१	०.४८	१६.१०	०.८३	१.११	०.०६	०.७२	०.५१	४२.६२	०.०८	०.०५	१००.००

उमेर तथा लिंगको आधारमा जनसंख्या विवरण

उमेर तथा लिङ्गका आधारमा नगरपालिकाको जनसंख्या हेर्दा ५ वर्ष मुनिको जनसंख्या ३९७३ बालक र ३७५५ बालिका गरी ७७२८ रहेको छ भने ७० वर्ष माथिको जनसंख्या १२४७ पुरूष र १०६१ महिला गरी २३०८ रहेको देखिन्छ। उमेर समुहका हिसाबले ६ वर्ष देखि १४ वर्षको जनसंख्या १४७१५ र १५ देखि १८ वर्षको जनसंख्या ७१७४ रहेको देखिन्छ। यससम्बन्धी वडागत विवरण देहाय बमोजिम रहेको छ।

उमेर तथा लिंगको आधारमा जनसंख्या विवरण

वडा नं.	उमेर समूह अनुसार जनसंख्या															
	५ वर्ष मुनी		६-१४ वर्ष		१५-१८ वर्ष		१९-२४ वर्ष		२५-४९ वर्ष		५०-५९ वर्ष		६०-६९ वर्ष		७० वर्ष भन्दा माथि	
	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला
१	४३४	३९१	८६६	८४८	४९७	४४०	१८३०	१७७०	६२९	६३७	३४३	३०५	२३३	२५९	१३५	१४४
२	२६९	२५३	५०२	५३०	२९०	२९६	८९३	८३४	३२९	३५५	१६१	१५४	१३५	१३६	८५	७९
३	३८४	३४४	७४३	६५१	४०३	३६२	१४९२	१४०६	५३७	५५७	२९५	२५५	२१७	१७३	१५५	१३७
४	४७२	४१४	७५९	७२०	३२८	३२१	११५२	१००९	४००	३६७	१७०	१५१	१८८	१६४	११८	८७
५	४६३	४३०	९९९	८९०	५२१	४३६	२००५	१८६१	५५६	५७६	३०५	२६७	२०१	१८९	१४७	११३
६	४०६	३८५	७६९	७४०	३२२	३०२	१०४६	९३७	३७८	३३६	१८८	१४४	१३०	१४५	१४७	१०१
७	१७३	२०५	३८५	३४३	१७३	१९१	५७१	५६४	२०६	१७८	१३३	८८	७०	७७	७०	४८
८	३२५	३७०	६६७	५९७	२६९	२५५	८९०	७८९	३००	२५१	१५९	१०९	१३७	१२५	१०१	९३
९	३९९	३४९	७३४	६५०	३६९	३६४	१३५८	१२१८	४६४	५१०	२८५	२९३	२००	२०७	१०९	१२१
१०	२३२	२२१	४०७	४०४	१९५	१८५	५१५	५१४	२२५	२००	२१२	९९	११७	९३	४१	४१
११	४१६	३९३	७९२	७१९	३२४	३३१	११९१	१०५०	३१७	३६१	२२०	१७९	१९४	१५३	१३९	९७
जम्मा	३९७३	३७५५	७६२३	७०९२	३६९१	३४८३	१२९४३	११९५२	४३४१	४३२८	२४७१	२०४४	१८२२	१७२१	१२४७	१०६१

श्रोत: घरपरिवार सर्वेक्षण, २०७६

शैक्षिक संस्था सम्बन्धी विवरण

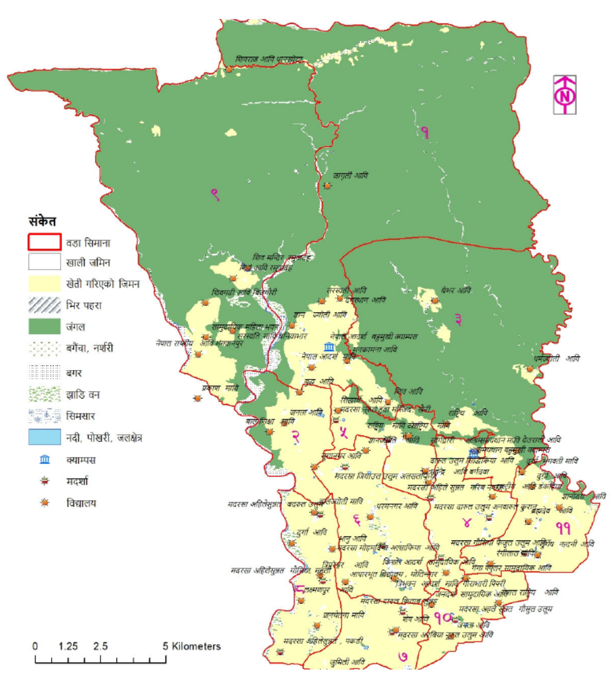
यस क्षेत्रमा रहेका शैक्षिक संस्थाहरूको कुलसंख्या १४६ रहेको छ। जसमध्ये २ क्याम्पस, १५ माध्यमिक तहका, ७१ आधारभूत तहका विद्यालयहरू र ४९ वटा बाल विकास केन्द्र रहेका छन्। नेपाल आदर्श मावि, शिवपुर र राष्ट्रिय मावि, चन्द्रौटामा १२ कक्षासम्म अध्ययन हुने गर्दछ। सामुदायिक विद्यालय ५०, संस्थागत विद्यालय २५, मदरसा १२ र ३९ वटा आधारभूत विद्यालय रहेका छन् भने संस्थागत विद्यालय तर्फ २० वटा आधारभूत र ४ वटा माध्यामिक विद्यालय रहेका छन्। त्यसैगरी, समुदायमा आधारित बाल विकास केन्द्र ११ वटा रहेको देखिन्छ। शैक्षिक संस्थाको नाम र ठेगाना सहितको विस्तृत विवरण अनुसूचीमा उल्लेख गरिएको छ। यस क्षेत्रमा रहेका विद्यालयहरूको प्रकार र तहगत संख्या देहाय बमोजिम रहेको छ।

तालिका : शैक्षिक संस्था सम्बन्धी विवरण

क्र.सं.	*विद्यालयको किसिम*				*तहगत विद्यालय संख्या*		
		आधारभूत तह (१–५)	*आधारभूत तह (१–८)*	*माध्यामिक तह (१–१०)*	*माध्यामिक तह (१–१२)*	*बाल विकास केन्द्र*	*जम्मा*
१	सामुदायिक	२०	१०	४	७		४१
२	संस्थागत	१६	३	३	२		२४
३	मदरसा	१२					१२
४	गुरुकूल		१				१
५	सामुदायिक बाल विकास केन्द्र					६	६
६	बैकल्पिक धार्मिक विद्यालय	१०					१०
७	सामुदायिक सिकाइ केन्द्र						२
८	क्याम्पस						२
	जम्मा	५८	१४	७	९	६५	

स्रोत : शिवराज नगरपालिका, शिक्षा शाखा, २०७९

स्रोत नक्सांकन: शैक्षिक संस्था



धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू :

सांस्कृतिक उत्कृष्टता

जातजातिगत हिसाबले मिश्रित बसोबास रहेको यस क्षेत्रमा हिन्दु तथा मुस्लिम धर्मालम्बी र थारू, मधेसी, पहाडी र मुस्लिम समुदायका बीचको युगौं पुरानो सहिष्णुतायुक्त सम्बन्ध रहेको छ। चाडपर्वका सन्दर्भमा हिन्दु धर्मालम्बीहरूले मुख्यतया दुर्गा पुजा, दिवाली, छठ र होली मनाउँछन् भने मुस्लिमहरूमा इद तथा रमजान जस्ता चाडपर्व र थारूहरूमा हिन्दु चाडका अतिरिक्त माघी पर्व धुमधामसँग मनाउने परम्परा रहेको छ। धार्मिक तथा ऐतिकासिक हिन्दु देवी देवताका मन्दिर र मस्जिदहरू दर्जनौंको संख्यामा यस क्षेत्रमा विद्यमान रहेका छन्। भाषिक रूपमा अवधि, थारू र नेपाली भाषा नै बोलिचालीको प्रमुख भाषाका रूपमा प्रचलनमा रहेको छ। भेषभुषाका हिसाबले पुरूषहरूमा धोती तथा कमिज र महिलाले कुर्ता, ब्लाउज, लेहङ्गा, सारी, बुर्का (मुस्लिम महिलाले मात्र) मुख्य रूपमा लगाउने गर्दछन्। तथापि, आधुनिक भेषभुषाको प्रभाव खासगरी युवापुस्तामा बढ्दै गएको देखिन्छ।

स्थानीय चाडपर्व, जात्रा र मेला

यस क्षेत्रमा मनाइने चाडपर्व, जात्रा र मेला, स्थान, मनाउने समय र मुख्य विशेषता सम्बन्धी विवरण देहायको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ।

तालिका स्थानीय चाडपर्व, जात्रा र मेला

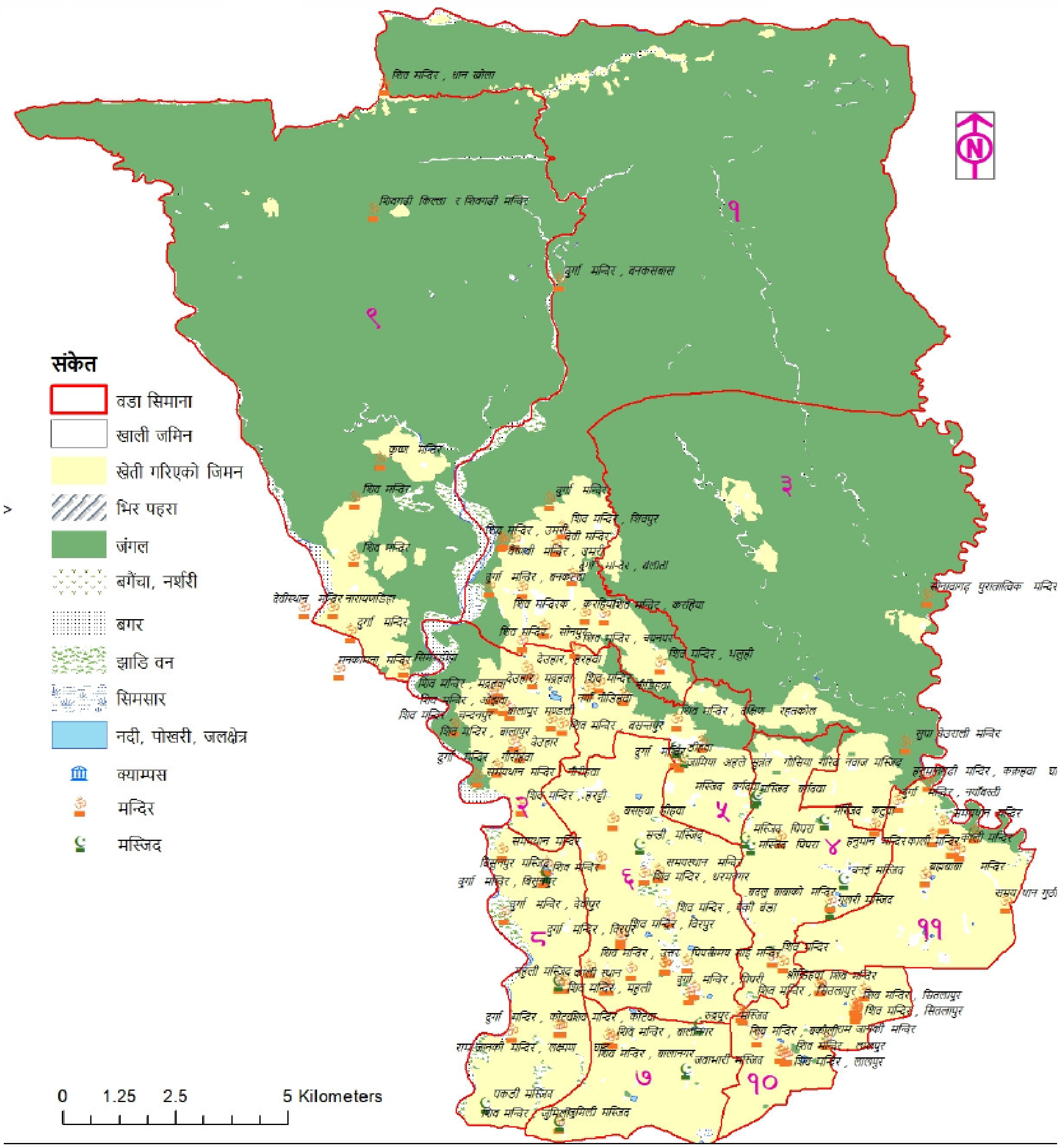
मनाइने मुख्य चाडपर्व, जात्रा र मेला	स्थान	मनाउने समय	मुख्य विशेषता
तिज, कृष्णजन्माष्टमी, दशैं, तिहार, छठ, माघी, फागुपुर्णिमा, शिवरात्री, राम नवमी, महर्रम, ईद, बकर ईद, रमादान, ल्होसार	शिवराज नपा-१	बैशाख, भदौ, असोज, कार्त्तिक, माघ, फाल्गुन, चैत्र	धार्मिक, ऐतिहासिक
माघी मेला र शिवरात्री मेला	शिवराज नपा-१, उमरी गुफा	माघ, फाल्गुन	धार्मिक, ऐतिहासिक
माघी मेला र शिवरात्री मेला	शिवराज नपा-१, धान खोला	माघ, फाल्गुन	धार्मिक, ऐतिहासिक
तिज, कृष्णजन्माष्टमी, दशैं, तिहार, छठ, माघी, फागुपुर्णिमा, शिवरात्री, राम नवमी, महर्रम, ईद, बकर ईद, रमादान, ल्होसार	शिवराज नपा-२	बैशाख, भदौ, असोज, कार्त्तिक, माघ, फाल्गुन, चैत्र	धार्मिक, ऐतिहासिक
तिज, कृष्णजन्माष्टमी, दशैं, तिहार, छठ, माघी, फागुपुर्णिमा, शिवरात्री, राम नवमी, महर्रम, ईद, बकर ईद, रमादान, ल्होसार	शिवराज नपा-३	बैशाख, भदौ, असोज, कार्त्तिक, माघ, फाल्गुन, चैत्र	धार्मिक, ऐतिहासिक
तिज, कृष्णजन्माष्टमी, दशैं, तिहार, छठ, माघी, फागुपुर्णिमा, शिवरात्री, राम नवमी, महर्रम, ईद, बकर ईद, रमादान, ल्होसार	शिवराज नपा-४	बैशाख, भदौ, असोज, कार्त्तिक, माघ, फाल्गुन, चैत्र	धार्मिक, ऐतिहासिक
तिज, कृष्णजन्माष्टमी, दशैं, तिहार, छठ, माघी, फागुपुर्णिमा, शिवरात्री, राम नवमी, महर्रम, ईद, बकर ईद, रमादान, ल्होसार	शिवराज नपा-५	बैशाख, भदौ, असोज, कार्त्तिक, माघ, फाल्गुन, चैत्र	धार्मिक, ऐतिहासिक
चन्द्रौटा कृषि, पर्यटन तथा औद्योगिक व्यापार महोत्सव	शिवराज नपा-५, चन्द्रौटा	मंसिर	मनोरञ्जन, व्यापार प्रवर्द्धन
माघी मेला	शिवराज नपा-५, समिति चोक	माघ	धार्मिक, ऐतिहासिक
तिज, कृष्णजन्माष्टमी, दशैं, तिहार, छठ, माघी, फागुपुर्णिमा, शिवरात्री, राम नवमी, महर्रम, ईद, बकर ईद, रमादान, ल्होसार	शिवराज नपा-६	बैशाख, भदौ, असोज, कार्त्तिक, माघ, फाल्गुन, चैत्र	धार्मिक, ऐतिहासिक
तिज, कृष्णजन्माष्टमी, दशैं, तिहार, छठ, माघी, फागुपुर्णिमा, शिवरात्री, राम नवमी, महर्रम, ईद, बकर ईद, रमादान, ल्होसार	शिवराज नपा-७	बैशाख, भदौ, असोज, कार्त्तिक, माघ, फाल्गुन, चैत्र	धार्मिक, ऐतिहासिक

तिज, कृष्णजन्माष्टमी, दशैं, तिहार, छठ, माघी, फागुपुर्णिमा, शिवरात्री, राम नवमी, महर्रम, ईद, बकर ईद, रमादान, ल्होसार	शिवराज नपा-८	बैशाख, भदौ, असोज, कार्त्तिक, माघ, फाल्गुन, चैत्र	धार्मिक, ऐतिहासिक
तिज, कृष्णजन्माष्टमी, दशैं, तिहार, छठ, माघी, फागुपुर्णिमा, शिवरात्री, राम नवमी, महर्रम, ईद, बकर ईद, रमादान, ल्होसार	शिवराज नपा-९	बैशाख, भदौ, असोज, कार्त्तिक, माघ, फाल्गुन, चैत्र	धार्मिक, ऐतिहासिक
शिवरात्री मेला	शिवराज नपा-९, शिवगढी र रमुवादह	फाल्गुन	धार्मिक, ऐतिहासिक
तिज, कृष्णजन्माष्टमी, दशैं, तिहार, छठ, माघी, फागुपुर्णिमा, शिवरात्री, राम नवमी, महर्रम, ईद, बकर ईद, रमादान, ल्होसार	शिवराज नपा-१०	बैशाख, भदौ, असोज, कार्त्तिक, माघ, फाल्गुन, चैत्र	धार्मिक, ऐतिहासिक
तिज, कृष्णजन्माष्टमी, दशैं, तिहार, छठ, माघी, फागुपुर्णिमा, शिवरात्री, राम नवमी, महर्रम, ईद, बकर ईद, रमादान, ल्होसार	शिवराज नपा-११	बैशाख, भदौ, असोज, कार्त्तिक, माघ, फाल्गुन, चैत्र	धार्मिक, ऐतिहासिक
माघी मेला	शिवराज नपा-११, ककहवा घाट	माघ	धार्मिक, ऐतिहासिक

स्रोत : नगर वस्तुस्थिति विवरण, शिवराज नगरपालिका, २०७६

धार्मिक तथा सँस्कृतिक स्थलको विवरण

नगरपालिका क्षेत्रमा धार्मिक स्थलका रूपमा १६६ वटा मन्दिर तथा २८ वटा मस्जिदको रहेका छन् । जसमध्ये वडा नं. १० मा सबैभन्दा उच्च संख्यामा २६ वटा र वडा नं. ३ मा सबैभन्दा न्युन संख्यामा ६ वटा मात्र रहेका छन् । यससम्बन्धी विस्तृत विवरण अनुसूचीमा प्रस्तुत गरिएको छ भने स्थानिक विषेशता रहेको विवरण देहायको नक्शामा प्रस्तुत गरिएको छ ।



श्रोत: स्थानीय स्रोत नक्शांकन सर्वेक्षण, २०७६

सामुदायिक वन सम्बन्धी विवरण

यस नगरपालिकाको कुल ११ वटा सामुदायिक वन, २ वटा साझेदारी, २ वटा वैज्ञानिक र एउटा संरक्षित गरी कुल १६ वटा वन क्षेत्रहरू रहेका छन्। यी वनहरूले ९६६० हेक्टर क्षेत्रफल ओगटेका छन भने औषतमा एउटा वनमा २९५९८ घरपरिवार समावेश रहेको देखिन्छ। यससम्बन्धी विस्तृत विवरण देहायको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ।

वन सम्बन्धी विवरण

क्र.सं.	वनको नाम	वनको किसिम	वडा नं.	क्षेत्रफल
१	एकिकृत सुहरी सामुदायिक वन	सामुदायिक	१	१९५
२	टिकुलीगढ	सामुदायिक	१	८२.६८
३	शिवराज साझेदारी वन	साझेदारी	१	१५०९
४	मनकामना बैज्ञानिक वन	वैज्ञानिक	१	३१.२५
५	कञ्चन बैज्ञानिक वन	वैज्ञानिक	१	३००
६	समयस्थान सामुदायिक वन	सामुदायिक	२	१५०
७	कपिलवस्तु साझेदारी वन	साझेदारी	३	५०८७
८	देविस्थान सामुदायिक वन	सामुदायिक	३	१९०
९	चेतलशील सामुदायिक वन	सामुदायिक	३	३५०
१०	प्रभात सामुदायिक वन	सामुदायिक	९	१४५
११	चिसापानी सामुदायिक वन	सामुदायिक	९	१९६
१२	कल्याणकोट सामुदायिक वन	सामुदायिक	९	१९७.५
१३	शिवगढी सामुदायिक वन	सामुदायिक	९	३३६.९
१४	शिवशक्ति सामुदायिक वन	सामुदायिक	९	१९९.४
१५	नमुना सामुदायिक वन	सामुदायिक	९	१७५
१६	शिवगढी संरक्षित वन	संरक्षित	९	५१५ .६
	जम्मा			९६६०

जैविक विविधता सम्बन्धी विवरण

उष्ण क्षेत्रमा पाइने जीव तथा वनस्पती पाइने यस क्षेत्रमा चराहरूमा मुख्य रूपमा मयुर, सुगा, परेवा, सारस, बकुल्ला, काग, वन कुखुरा, कालिज, पानी हाँस, गिद्ध, चिल, बाज, गडुल, चिबे आदी पाइन्छ भने बाघ, बँदेल, हरिण, मृग, खरायो, निलगाई, फ्याउरो जस्ता जनावर र साल, सिमल, आँप, सिसौ जस्ता वनस्पती मुख्य रूपमा पाइने गर्दछ। यस सम्बन्धी विवरण देहायको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ।

जैविक विविधता सम्बन्धी विवरण

चराचुरूङ्गी	*जंगली जनावर*	*बोटबिरूवा तथा जडीबुटी*
मयुर, सुगा, परेवा, सारस, बकुल्ला,	दुम्सी, भालु, ब्वाँसो, लक्कड बाघ,	मौह्वा, आँप, सिमल, सिसौं, सगुन, अमला,
काग, वन कुखुरा, कालिज, पानी	स्याल, फ्याउरो, बाँदर, निलगाई	लिची, आरू, अम्बा, गुल्लर, खैर,
हाँस, गिद्ध, चिल, बाज, गडुल, चिबे	बंदेल, हरिण, मृग, जरायो, खरायो,	कर्माटीकुँई, रोईनी, अम्सिो, सिकाकाइ

जलस्रोत सम्बन्धी विवरण

भूमिगत जलश्रोतलाई दैनिक उपयोगका रूपमा प्रयोग हुँदै आएको यस क्षेत्रमा नदी, खोला र सिमसार क्षेत्र समेत रहेका छन्। सुरही नदी, सुकवेल नदी, बेल नदी लगायतका नदी, १९ पोखरी र २ वटा सिमसार क्षेत्र रहेको देखिन्छ। यससम्बन्धी विवरण देहायको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ।

जलस्रोत सम्बन्धी विवरण

क्र.सं.	जलश्रोतको नाम	वडा नम्बर	ठेगाना	उपयोगको अवस्था
क	नदि तथा खोला			
१	सुरही खोला	१	शिवराज नपा १, उमरी, बनकटवा, सोनपुर, दोबाटा, बनकसबासा	सिचाई
२	जवइ खोला	१	शिवराज नपा १, चैनपुर	सिचाई
३	कँहारा खोला	१	शिवराज नपा १, करहिया, भलुही, काफलखुट्टा	सिचाई
४	सुरही खोला	२	शिवराज नपा २, मद्रहवा, हल्लानगर, हरहटी	बालुवा, गिट्टी
५	जवइ खोला	३	शिवराज नपा ३, खरेन्द्रपुर	सिचाई
६	जवइ खोला	५	शिवराज नपा ५, नौडिहवा	सिचाई र गाइवस्तु पानी पिलाउन
७	गडगौरा खोला	६	शिवराज नपा ६, कुदरबेटवा, बन्डापैकी, धर्मनगर	सिचाई
८	बिलरहवा खोला	६	शिवराज नपा, ६ कुदरबेटवा, मजगवा, बिरपुर, गौराभारी, मोतीनगर	सिचाई
९	गन्धैली खोला	७	शिवराज नपा ७, बालानगर, निबिहवा, नौगजवा, जुमिली	सिचाई
१०	सतौंया खोला	७	शिवराज नपा ७, नौगजवा, जुमिली	सिचाई
११	सुरही खोला	८	शिवराज नपा ८, बिसुनपुर, देवीपुर, महुली, बिलरहवा, पकडी, पटपर	सिचाई र गाइवस्तु पानी पिलाउन
१२	सुरही खोला	९	शिवराज ९, सबै गाउँ	बालुवा, गिट्टी, ढुङ्गा
१३	चिरई खोला	९	शिवराज ९, तरुन्तपुर, अञ्चलपुर, भगवानपुर, भोक्कर, नयाँबस्ती, सुन्दरीडाँडा, दश नम्बर	सिचाई, बालुवा, गिट्टी, ढुङ्गा
१४	भक्रम खोला	९	शिवराज ९, रमुवादह, बिजगौरी	बालुवा, गिट्टी, ढुङ्गा
१५	धान खोला	९	शिवराज ९, धानखोला	बालुवा, गिट्टी, ढुङ्गा
१६	सुख्खा खोला	९	शिवराज ९, धानखोला	बालुवा, गिट्टी, ढुङ्गा
१७	कञ्चनिया नदी	१०	शिवराज नपा १०, बकौली, लालपुर, गब्बापुर, सितलापुर, श्रीन्डिहवा, इस्लामनगर	सिचाई
१८	बेल नदी	११	शिवराज नपा ११, सेमरी, भदोखर, जामुनबगिया, कुसहवा, बनकट्टी	सिचाई र गाइवस्तु पानी पिलाउन
१९	जवई खोला	११	नयाँबस्ती, सेमरी, भदोखर, जामुनबगिया	सिचाई
ख	**मुख्य पानी मुहान**			
१	जवई खोला	१	शिवराज नपा १, चैनपुर	सिचाई (मौशमी)
ग	**सिमसार क्षेत्र**			
१	चिसापानी सिमसार क्षेत्र	९	शिवराज नपा ९, शिवगढी	गाइवस्तु पानी पिलाउन
२	दुन्दुर सिमसार क्षेत्र	९	शिवराज नपा ९, शिवगढी	गाइवस्तु पानी पिलाउन

ताल तथा पोखरी सम्बन्धी विवरण

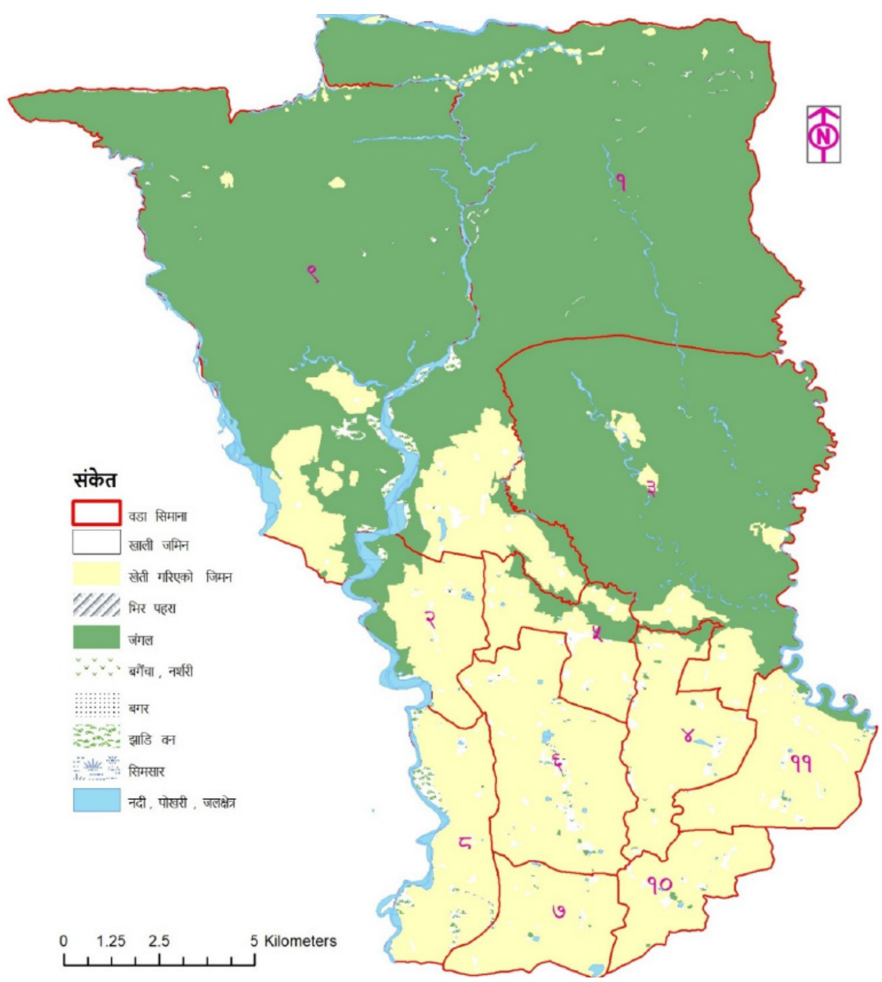
यस नगरपालिका भित्र कुल २७ वटा सार्वजनिक ताल तथा पोखरीहरू रहेको देखिन्छ। यस्ता ताल तथा पोखरी वडा नं. ७ बाहेक सबै वडाहरूमा उपलब्ध रहेको पाइन्छ। यस सम्बन्धी वडागत विवरण देहाय बमोजिम रहेको छ।

ताल तथा पोखरी सम्बन्धी विवरण

वडा नं.	वडा भित्रका ताल तथा पोखरीको नाम	संख्या
१	सोनपुर पोखरी, करैया पोखरी, भलुही पोखरी	३
२	ओझवा ताल	१
३	भितरीया ताल, कटुवा पोखरी	२
४	पटाव पोखरी, डकहिया पोखरी, बर्गदवा पोखरी	३
५	खैरी पोखरी, रहटकोल पोखरी	२
६	मोतीनगर पोखरी, बिरपुर पोखरी, धर्मनगर पोखरी, कुदरबेटुवा पोखरी	४
८	विसुनपुर पोखरी, तिनपेडवा पोखरी, पकडी पोखरी	३
९	भगवानपुर ताल, टिकुईयाँ मरैया ताल, महरा ताल	३
१०	जमरा पोखरी, सितलापुर पोखरी (पश्चिम), सितलापुर गडहा पोखरी, गंगाडिहवा पोखरी	४
११	सडवा पोखरी, जामुनबगिया पोखरी	२
जम्मा		२७

श्रोतः समुह छलफल तथा जानकार अन्तरवार्ता, २०७६

जलस्रोत तथा जलप्रवाह



आर्थिक अवस्था

यस परिच्छेदमा आर्थिक अवस्था अन्तर्गत पेशा, रोजगारी, कृषि, उद्योग व्यापार तथा व्यवसाय, सहकारी, पर्यटन, बैंक तथा वित्तिय संस्था, आयात निर्यात जस्ता विषयको वर्तमान अवस्था सम्बन्धमा प्रस्तुत गरिएको छ।

प्रमुख आर्थिक क्षेत्र

यस शीर्षक अन्तरगत पेशा, रोजगारीसम्बन्धी विवरण प्रस्तुत गरिएको छ।

प्रमुख पेशा अनुसार जनसंख्या

पेशाका आधारमा १० वर्ष माथीको जनसंख्यालाई वर्गिकरण गर्दा अध्ययनरत जनसंख्या सबैभन्दा उच्च २९.४७ प्रतिशत रहेको छ। कृषि तथा पशुपालनलाई प्रमुख पेशाका रूपमा अबलम्बन गर्ने जनसंख्या १३.८२ प्रतिशत रहेको छ भने ज्याला मजदुरीलाई मुख्य पेशाका रूपमा लिनेको संख्या १२.३४ प्रतिशत रहेको देखिन्छ। त्यसैगरी, गृहिणी १७.६७, उद्योग तथा व्यापार २.२७, नोकरी ३.१६, बैदेशिक रोजगारी ६.०२, वेरोजगार ३.६२ र १० वर्षभन्दा कम उमेरको जनसंख्या १० प्रतिशत रहेको छ। यससम्बन्धी वडागत विवरण देहाय बमोजिम प्रस्तुत गरिएको छ।

प्रमुख पेशा अनुसारका जनसंख्या

वडा नं	कृषि तथा पशुपालन	नोकरी	उद्योग तथा व्यापार	ज्याला/ मजदुरी	व्यवसायिक कार्य	वैदेशिक रोजगारी	विद्यार्थी (अध्ययनरत)	गृहणी	वेरोजगार	कम उमेर	अन्य	जम्मा
१	९०२	६९०	२५८	९७३	२६	७१२	२९८२	२०५४	२९५	६६३	२०६	९७६१
२	६८२	१३७	११६	८५१	३१	३६५	१५५७	६८०	२९४	५०६	८२	५३०१
३	१५४१	४६८	१५७	६३३	४८	५३०	२२५३	१४३७	३१८	६८१	४५	८१११
४	९५१	१२९	१३६	७४०	१६	४३६	२०८४	११११	३२३	७४४	१५०	६८२०
५	५००	४९६	६०७	९२४	१५६	५५३	३०७६	१९८३	५३६	८९७	२३१	९९५९
६	७०१	७७	१२८	८४५	९	१७८	१५६१	१५९५	२२७	११४०	१५	६४७६
७	५४०	४५	१०५	६२१	०	११६	१०१२	४७०	१५२	३९३	२१	३४७५
८	५२६	६१	५३	१२६८	२	२४५	१६९९	८८९	१३६	५४५	१३	५४३७
९	१५१२	९८	५२	१०७५	१९	७३९	२०७०	११३५	१९४	६६१	७५	७६३०
१०	६६६	३५	१४	२११	०	२१०	१३३८	८६०	४७	३१५	५	३७०१
११	१६४५	८६	४३	९३२	११	३४७	२०४१	७८३	१५३	८११	२४	६८७६
जम्मा	१०१६६	२३२२	१६६९	९०७३	३१८	४४३१	२१६७३	१२९९७	२६७५	७३५६	८६७	७३५४७
प्रतिशत	१३.८२	३.१६	२.२७	१२.३४	०.४३	६.०२	२९.४७	१७.६७	३.६४	१०.००	१.१८	१००.००

स्रोत : नगर वस्तुस्थिति विवरण, २०७६, शिवराज नगरपालिका

शीर्षक अनुसार वार्षिक आम्दानीको विवरण

यस क्षेत्रका सबै घरपरिवारले वार्षिक रूपमा प्राप्त गर्ने कुलआम्दानिको ३५.५५ प्रतिशत बैदेशिक रोजगारीबाट, २७.८५ प्रतिशत ज्यालाबाट, १४.३८ प्रतिशत नोकरीबाट, १०.८८ प्रतिशत व्यापारबाट, ७.१८ प्रतिशत पशुपन्छीबाट प्राप्त हुने गरेको देखिन्छ। कृषि, व्यापार, बैदेशिक रोजगारी र अन्य शिर्षकबाट वार्षिक रूपमा प्राप्त गर्ने आम्दानीको वडागत विवरण देहाय बमोजिम रहेको छ।

शीर्षक अनुसार वार्षिक आम्दानीको विवरण

वडा नं.	शिर्षक अनुसार पारिवारिक आम्दानी विवरण रकम (रु. हजारमा)										जम्मा
	अन्नवाली	फलफुल	पशुपन्छी	तरकारी	जडिवुटी	ज्याला	व्यापार	बैदेशिक रोजगारी	नोकरी	अन्य	
१	१६७४०	२४६	१३२५०	१७३६	११३	१०२९५३	४५७५५	१६९०२१	१०८५८४	२८२५४	४८६६५२
२	१२१०१	१८	९१२१४	१९४२	८	३०६९१४	७९०१८	२२०१०८	३३०१६	२९३७९	७७३७१८
३	२०४३५	१००	५११५	२७३०	५६	१२०३११	४६७९९	१३६९४६	६४५२०	३८९८७	४३५९९९
४	२४७९३	१५	७६९८४६	३०	०	१०४८०७	५४७९९	९८०६३	२३२५३	२६९६९	११०२५७५
५	३२७८	३३५	९७०२	५५६	८७९	१९५६४३	३६११९८	१२४५०५१	३९२५२४	६०२३५	२२६९४०१
६	५२०५४	२०५	२७८८	४०	२०	१०७५२५	१७३९१	२७७६०	१०११०	१०८८४	२२८७७७
७	५३९७८	१६	९१०३	६७५	२४	२१७३८५	३२२५३	२८१८९	७७९९	५००६	३५४४२८
८	१८२३५	२५२	१६०४८	१६	४०	७८१४५	९८०८	४२०१७	७९४९	७४५४	१७९९६४
९	२३००	३४	७७१८	१६	६५	६९०४४	९८७८	११२७९५	१३६०३	२५३७८	२४०८३१
१०	३३६०३	११६	७६१७	५६४	८६	५०३९८	१२५५०	४८१५३	८७७३	२५२४१	१८७१०१
११	२१००२	७	५८९४	३००	६२	२२८५२२७	७५२२०८	२५१७०१४	१२०८७२९	१५०५१	६८०५४९४
जम्मा	२५८५१९	१३४४	९३८२९५	८६०५	१३५३	३६३८३५२	१४२१६५७	४६४५११७	१८७८८६०	२७२८३८	१३०६४९४०
प्रतिशत	१.९८	०.०१	७.१८	०.०७	०.०१	२७.८५	१०.८८	३५.५५	१४.३८	२.०९	१००.००

शीर्षक अनुसार वार्षिक खर्च विवरण

घरपरिवारको वार्षिक खर्चको अवस्था हेर्दा यस क्षेत्रमा ४३.५४ प्रतिशत खानामा, १५.९१ प्रतिशत शिक्षामा, ११.५३ प्रतिशत स्वास्थ्यमा, ९.१४ प्रतिशत लत्ता कपडा, ८.०८ प्रतिशत चाडपर्वमा र ६.३३ प्रतिशत कृषि कार्यमा खर्च हुने गरेको देखिन्छ। उपरोक्त शीर्षकमा हुने खची वडागत विवरण देहाय बमोजिमको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ।

शीर्षक अनुसार वार्षिक खर्चको विवरण

वडा नं.	शिर्षक अनुसार पारिवारिक खर्च विवरण रकम (रु. हजारमा)							जम्मा (रु.)
	खाना	लत्ता कपडा	शिक्षा	स्वास्थ्य	चाडपर्व	कृषि कार्य	अन्य	
१	५२२१०५	४५५५९	१६४२०२	५९२४०	३९९०५	१७०७२	२०६१३	८६८६९६
२	३२००६६	५३८५७	६८०००	८९३५६	५३८५६	७५७३३	३२६५९	६९३५२७
३	१०५४५५	५०३३२	६०८२४	६१८७९	३१५१५	१६९३९	३४७७४	३६१७१८
४	१०३००८	२३३०५	२१६८०	१७४४३	२६३१३	१५१३१	३०६८७	२३७५६७
५	२१५६६५	३७७२२	१६३३२२	५२४५२	३४६७५	८३९१	१६१०४	५२८३३१
६	६९१६४	१७०३८	१७८०४	१८४७९	१३८३२	२१५३२	७३२५	१६५१७४
७	६३०१७	३००५०	१८७१०	२७९२३	२८४५३	१६८०४	१४६५५	१९९६१२
८	३२३४२	१५८०४	१२९०७	२२९१६	१२२१८	१२७०३	७१६२	११६०५२
९	४६५०९	२४५७३	२१७१४	२६८३३	२०५७१	१४२०५	१३१५६	१६७५६१
१०	३०९९५	१००११	८३४९	१०६५९	६५१५	१५१५३	७४४७	८९१२९
११	६९१७७	२२७९२	१९०४१	३०६४१	२४७७५	१५६६०	१३४९०	१९५५७६
जम्मा	१५७७५०३	३३१०४३	५७६५५३	४१७८२१	२९२६२८	२२९३२३	१९८०७२	३६२२९४३
प्रतिशत	४३.५४	९.१४	१५.९१	११.५३	८.०८	६.३३	५.४७	१००.००

पर्यटकीय महत्व

प्राचीन मन्दिर, गढीकिल्ला, रमणीय जँगल, तलको थारू सस्कृतियुक्त वस्ती, पहाडका कुनाकुनाबाट ल्याएका फरक फरक जातीय संस्कृति एवम् चालचलन, घना जँगलको वीचमा रहेको भग्नावशेष, गर्मी याममा पहाडको शिखरको शीतल हावा, दक्षिणतर्फ भारत र उत्तरतर्फ हिमालसम्मको दृश्यावलोकनका अवस्था, करीव दुई घण्टाको ओरालो झरेपछि पूर्वपश्चिम राजमार्गको पहुँच, दक्षिणतर्फ झर्‍यो भने परम्परागत थारू र मगर वस्ती, थारू संस्कृतिका विभिन्न नाँच तथा भरपूर मनोरञ्जनका अन्य सास्कृतिक संभावनाहरू, केवुलकारको संभावना, बनभोज, भजनकीर्तन, ऐतिहासिक किल्लाको अवलोकन, बीर पुर्खाहरूको बीरगाथाको जानकारी, गर्मीका समयमा शीतलत हावाजस्ता अनेक संभावना भएकाले यो ठाँउ पर्यटन प्रवर्द्धनका हिसावले अति महत्त्वपूर्ण रहेको छ। बुद्ध धर्मावलम्वीहरू, हिन्दु धर्मावलम्वीहरू तथा मुस्लिम र इसाइ सबै धर्म र संस्कृतिका मानिसहरूलाई भरपूर आनन्द लिने, मनोरञ्जन गर्ने, ज्ञान आर्जन गर्ने, भजनकीर्तन, ध्यान गर्नेजस्ता सबै प्रकारका संभावना भएकोले यसको पर्यटकीय महत्व छ र यसको प्रवर्द्धन गर्नु जरूरी भएको छ।

पर्यटकीय स्थलहरूको विवरण

नगरपालिका क्षेत्रमा उमरी गुफा, शिवराज उद्यान, स्वर्गद्धारी आश्रम, शिवगढी किल्ला लगायतका ऐतिहासिक तथा तथा धार्मिक महत्व बोकेका १७ वटा प्रमुख पर्यटकिय क्षेत्रहरू रहेका छन्। यी स्थलहरूमा ४५ वटा होटल तथा रेष्टुरेण्ट सञ्चालनमा रहेका छन् भने वार्षिक रूपमा करिब ११ लाख भन्दा बढीले यस क्षेत्रको अवलोकन वा दर्शन गर्ने गरेको देखिन्छ। यस सम्बन्धी विवरण देहाय बमोजिम रहेको छ।

पर्यटकीय स्थल, होटल, रिसोर्ट तथा रेष्टुरेन्ट सम्बन्धी विवरण

क्र.सं.	स्थलको नाम	वडा नम्बर	भौतिक पूर्वाधार			स्वामित्व	विशेषता	बार्षिक पर्यटक संख्या
			सडकको पहुँच	होटल, लज, रेष्टुराँ संख्या	नजिकको बजार केन्द्र सम्मको दुरी (किमी)			
१	शिव मन्दिर, धानखोला	१	पुगेको	१५	२२	सामुदायिक	धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक	१५००००
२	उमरी गुफा	१	पुगेको	१५	२२	सामुदायिक	पर्यटकीय	२५०००
३	सोनवागढ मन्दिर	३	नपुगेको	०	५	सामुदायिक	धार्मिक, पर्यटकीय	५००००
४	स्वर्गद्धारी आश्रम	४	पुगेको	०	०.५	सामुदायिक	धार्मिक	४००
५	दुर्गा मन्दिर, चन्द्रौटा	५	पुगेको	०	०.०१	सामुदायिक	धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक	७००
६	कर्णेश्वरी मन्दिर, चन्द्रौटा	५	पुगेको	०	०.१५	सामुदायिक	धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक	५००
७	शिवराज उद्यान, चन्द्रौटा	५	पुगेको	०	०.५	सामुदायिक	पर्यटकीय	६००
८	करवला, धर्मनगर	६	पुगेको	०	३	सामुदायिक	धार्मिक, सांस्कृतिक	५००

क्र.सं.	स्थलको नाम	वडा नम्बर	भौतिक पूर्वाधार			स्वामित्व	विशेषता	बार्षिक पर्यटक संख्या
			सडकको पहुँच	होटल, लज, रेष्टुराँ संख्या	नजिकको बजार केन्द्र सम्मको दुरी (किमी)			
९	समयमाई मन्दिर, धर्मनगर	६	पुगेको	०	३	सामुदायिक	धार्मिक	१००
१०	शिव मन्दिर, निबिहवा	७	नपुगेको	०	९	सामुदायिक	धार्मिक, सांस्कृतिक	४००
११	लक्ष्मणघाट, बिलरहवा	८	पुगेको	०	८	सामदायिक	धार्मिक, सांस्कृतिक	१०००
१२	शिवगढी किल्ला शिवगढी मन्दिर	९	नपुगेको	०	७	सामुदायिक	ऐतिहासिक	२०००००
१३	शिव मन्दिर, धान खोला	९	पुगेको	१५	०	सामुदायिक	धार्मिक	५०००००
१४	कृष्ण मन्दिर, रमुवादह	९	पुगेको	०	५	सामुदायिक	धार्मिक	१०००००
१५	दुर्गा मन्दिर	९	पुगेको	०	५	सामुदायिक	धार्मिक	१०००००
१६	रामजानकी मन्दिर, कञ्चनिया	१०	नपुगेको	०	८	सामुदायिक	धार्मिक	३००
१७	हनुमान मन्दिर, पोखरहवा	११	पुगेको	०	४	सामुदायिक	धार्मिक, ऐतिहासिक	५०००
जम्मा				४५				११३४५००

स्रोत : नगर वस्तुस्थिति विवरण, २०७६, शिवराज नगरपालिका

सडक सुविधामा पहुंचको अवस्था

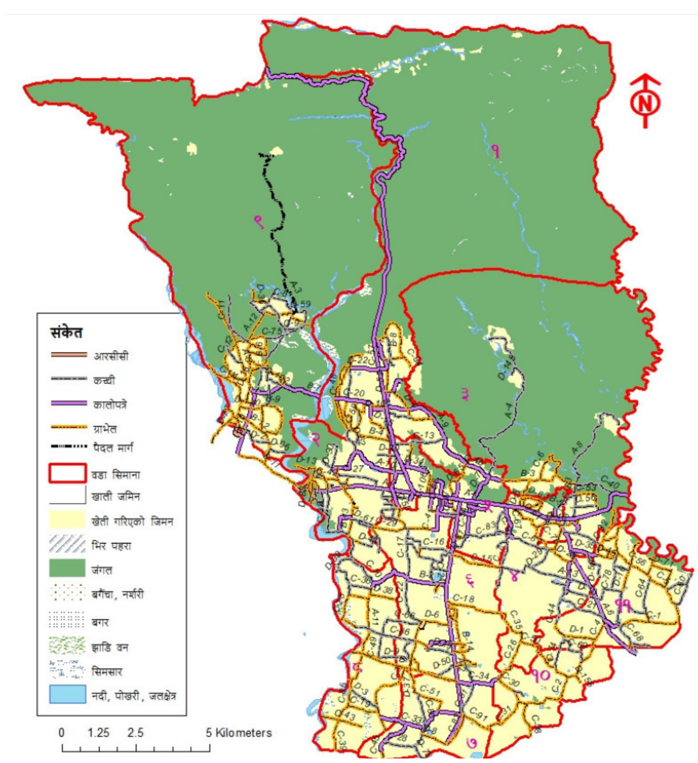
घरसम्म पुग्नको लागी सडक वा बाटोको पहुँचको स्थिति हेर्दा ४४.०७ प्रतिशत घरपरिवारमा ग्राभेल सडक, २५.७८ प्रतिशत घरपरिवारमा कच्ची सडक र २३.४१ प्रतिशत घरपरिवारमा पक्की सडकको पहुँच रहेको देखिन्छ। त्यसैगरी, गोरेटो बाटो रहेको घरपरिवार ५.७८ प्रतिशत र बाटो वा सडक नभएको ०.९७ प्रतिशत रहेको छ। यस सम्बन्धी विवरणलाई देहाय बमोजिमको तालिकामा वडागत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ।

सडक सुविधा सम्बन्धी विवरण :

वडा नं.	सडकको पहुँचअनुसार घरपरिवार संख्या					
	गोरेटो बाटो	कच्ची सडक	ग्राभेल सडक	सडक नभएको	पक्की सडक	जम्मा
१	७७	२३३	६७८	२३	९१३	१९२४
२	३१	२९३	४०८	१९	१८०	९३१
३	५८	१९७	१०३६	२	२५१	१५४४
४	१२८	५६४	३१३	०	१६१	११६६
५	५२	५८०	३१७	६	१२६५	२२२०
६	४१	४५२	४३२	४४	९३	१०६२
७	८६	३५२	३८	३	११०	५८९
८	८४	२०७	५२०	०	४०	८५१
९	२०५	३९४	६८७	२४	५५	१३६५
१०	०	५	७५८	०	१	७६४
११	२१	२१८	७८८	१०	१०५	११४२
जम्मा	७८३	३४९५	५९७५	१३१	३१७४	१३५५८
प्रतिशत	५.७८	२५.७८	४४.०७	०.९७	२३.४१	१००.००

स्रोत : नगर वस्तुस्थिति विवरण, २०७६, शिवराज नगरपालिका

सडक नक्शा



२. शिवगढी क्षेत्रको संक्षिप्त जानकारी

२.१. परिचय

२०३९ साल भन्दा पहिले यस क्षेत्रलाई छोटी भगवानपुर पंञ्चायतका नामले चिनिन्थ्यो । २०३९ सालमा यसको विभाजन भई शिवपुर र शिवगढी पञ्चायतको रूपमा कायम गरियो । शिवगढी क्षेत्रको कुरा गर्दा हालको शिवराज नगरपालिका वडा नं ९ (साविक शिवगढी गाविस बडा नं ३) ले समेटेको क्षेत्रलाई बुझिन्छ । साविक शिवगढी गाविसको नामाकरण गर्दा नै शिवगढीसंग जोडीएर राखिएको छ । यो क्षेत्र चुरे पहाडमा अवस्थित शिवगढी धार्मिक, ऐतिहासिक, राजनैतिक एवम् सांस्कृतिक दृष्टिकोणबाट महत्त्वपूर्ण स्थल हो । पूर्व पश्चिम राजमार्गको धानखोलाबाट दक्षिणतर्फ रहेको करीव एक हजार फिट अग्लो चुरे पहाडको टुप्पोमा अवस्थित यो गढीमा प्राचीनकालमा निर्मित शिवमन्दिर र नेपाल - अंग्रेज युद्धका समयमा बनेको ऐतिकासिक किल्ला समेत भएकोले यसको ऐतिहासिक एवम् धार्मिक हिसावले महत्वपूर्ण रहेको छ । एका तर्फ यसको विसद् खोज अनुसन्धान गर्नु पर्ने देखिएको छ भने अर्कोतर्फ यसको ऐतिहासिक स्थल किल्ला र मन्दिरको संरक्षण र प्रचारप्रसार पनि जरूरी भएको छ । यही पृष्टभूमिमा शिवगढी मन्दिर र रणनैतिक महत्त्वको किल्लाका बारेमा यहाँ विस्तृत रूपमा अध्ययन गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

२.२. शिवगढी क्षेत्रको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

शिवगढी धार्मिक हिसावले निकै महत्वपूर्ण मानिन्छ । पौराणिक इतिहास अनुसार भगवान शिवले सतिदेबीको शव बोकी संसार भ्रमण गर्दा यस स्थानमा आएको र सतिदेबीको जिब्रो पतन भएको किम्बदन्ति रहेको छ । यस स्थानमा आई बरदान माग्दा बाक सिद्धि हुने विश्वास गरिन्छ । नेपाल तथा भारतका लाखौ भक्तहरूको गन्तब्य स्थानको रूपमा परिचित भएको छ । त्यसै गरी ऐतिहासिक धरोहर शिवगढी नेपालको सार्वभौम रक्षाका लागि नेपाली बीर योद्धाहरूले औपनिवेशिक सपना बोकेर नेपाल आक्रमण गर्ने अग्रेजलाई परास्त गर्ने एउटा किल्ला हो । शिवगढी उचित संरक्षण र प्रवर्धनको पर्खाइमा रहेको छ । तराईवाट पहाडतिर छिर्ने मुख्य पैदलमार्ग शिवगढी भएकोले नेपाली फौजले शिवगढीको चुचुरोमा किल्ला खडा गरी शत्रुको निग्रानी राखेको थियो । जसका कारण अँग्रेजले बाध्य भएर नेपाली भूमि खासगरी स्युराजबाट भाग्नु परेको थियो । तात्कालिन स्युराज, खजहनी र बुटवल खण्डलाई अधीनस्त गर्ने दुस्साहसका साथ आएको अंग्रेज सेनाको कर्णेल जिलेस्पीको पल्टनले जीतगढीमा परास्त हुनुमात्र हैन मृत्युवरणसमेत गर्नु परेको थियो । यहीक्रममा त्यसैले नेपालको राष्ट्रिय अखण्डताको सुरक्षा कबजका रूपमा रहेको यो ऐतिहासिक एवम् सामरिक दृष्टिले पनि महत्वपूर्ण स्थल हो जसले नेपाल एकीकरण अभियानमा यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको थियो ।

२.३. शिवगढीको धार्मिक महत्व

भनिन्छ, नेपाल मन्दिरै मन्दिरको देश हो । पूर्वीय वैदिक दर्शनबाट परिपोषित,वैदिक संस्कृतिबाट सुसज्जित,शिव पार्वतीको क्रिडास्थल, श्रृषिमहर्षिहरूको तपोभूमि; वेद, पुराण, उपनिषदजस्ता कालजयी धार्मिक ग्रन्थहरूको रचनास्थल, राजा जनक र सीताको जन्म थलो, भगवान गौतम बुद्धको पावन भूमि हो नेपाल । शिव, शैव, बौद्ध धर्महरूको उद्‌गमस्थल, जनक, सीताको पावन भूमि नेपालको गुणगानका लागि शब्दको अपर्याप्तता महसुस हुन्छ । मेचीदेखि महाकाली, हिमालदेखि तराईसम्मका सबै भूभाग उत्तिकै महत्वका छन् ।

यस सन्दर्भमा शिवगढीको धार्मिक महत्व विशेष खालको छ । यसको स्थापना आदिकालमा भएको मानिन्छ । पवित्र धार्मिक ग्रन्थ स्वास्थानी ब्रतकथाका अनुसार दक्षप्रजापतिले आफ्ना पति शिवको अपमान गरेका कारण सतिदेबी यज्ञकुण्डमा हामफाली देहदाह गरिन । भगवान शिवले जलेको सति शरीर काधमा बोकी विश्व विचरणमा हिडे । यसै सन्दर्भमा उनी शिवगढीमा आएको र त्यहाँ सतिको जिब्रो पतन भएको मानिएको छ । जिब्रो पतन भएकाले त्यस ठाउलाई शक्ति पिठको रूपमा स्थापित भएको विश्वास गरिन्छ । जिब्रो पतन भएकाले त्यहाँ आई स्वच्छ मनले बरदान मागे पुग्ने विश्वास गरिन्छ । अहिले पनि त्यहाँ शिवलिंगको अलावा जिब्रो आकारका मुर्तिहरू समेत पुजा गरिदै आएको पाईन्छ । त्यसैले पौराणिक ग्रन्थहरूलाई आधार मानी धेरै टाढा टाढावाट दर्शनका लागि आउने गरेको पाईन्छ ।

सतिदेबीको जिब्रो पतन भएको प्रतिकको रूपमा

शिवगढी मन्दिरको ऐतिहासिक जानकार ब्यक्तिहरूसंगको छलफल अनुसार शिवगढीको धार्मिक महत्वलाई यसरी उल्लेख गरेका छन्। शिवगढीको दक्षिणतर्फ समथर भूभाग रमुवादह भन्ने पुरानो मौजा छ। भारतबाट असंख्य भक्तजनहरू शिवगढी दर्शनका लागि सोही बाटो भई आउँथे र त्यहाँ हप्तौसम्म मेला लाग्थ्यो भन्नु हुन्छ रमवादहका ८० वर्षिय भगौति थारू। भारतबाट अहिले पनि शिवरात्रीका बेलामा र अन्य तिथिहरूमा ठूलो संख्यामा मानिसहरू दर्शन गर्न आउने गर्छन्। यस ठाँउमा आएर दर्शन गरेपछि गतिमुक्ति मिल्छ भन्ने जनविश्वास छ। परापूर्व कालदेखि नै रमुवादहमा पशुपालनमात्र गर्न पाइन्थ्यो, खेती गर्न पाइदैनन्थ्यो। रमवादह क्षेत्रलाई शिवगढी क्षेत्रको गुठि बनाईएको थियो। त्यहाँ गाई बस्तुहरू चर्ने गर्दथे। त्यहाँ गोठालाहरू बस्ने र दुग्ध पदार्थको उत्पादन विक्री वितरण गरी त्यसवाट अन्न र अन्य आवश्यक कुराहरूको जोहो गरिन्थ्यो। पछि पशुपालन गर्ने काम क्रमशः घट्दै गयो र ति गोठालाहरूले क्रमश बस्ती बसाली खेती गर्न थालेको कुरा आफु सानो हुदा हजुबुवाहरूले कुरा गर्दा सुनेको भगौति थारू र रामक्षवन थारूले भन्नुभयो।

समूह छलफलमा सहभागी हरूले भने अनुसार रमवादहको नजिकै अर्को एउटा खैरी नामको गाउँ छ, त्यहाका एक जना जिमन्दार थिए र उनले हात्ती पालेका थिए। एक पटक हिउदको मौसममा उनका हरूवाचरूवाहरू बाइवो (बनकस) काट्न शिवगढी चुरे पहाडमा जान्थे, शिवगढी मन्दिरको तल पट्टी हात्तीखाल भन्ने स्थान छ त्यहा वाइवो सुकाएर फूर्सदको समयमा माछा मार्ने, चराचुघरूर्गी मार्ने गर्थे। त्यहीक्रममा छिटासिंकी फूलमा चराहरू भुम्मिएको देखेर ती घँसेराहरूको ध्यान त्यतातर्फ मोडियो। ती चराहरू छिटासिँकी फूल ठोँडमा च्यापेर माथितिर उडेर जान्थे र केही समयपछि फेर्केर आउँथे र फेरी त्यही फूल टिपेर जान्थे। यो देखेर उनीहरू चराका पछिपछि लागे। ती चराहरूले फूल खसालेको ठाँउमा पिछा गर्दै गएर हेरे र त्यहाँ शिवलिगँ देखे। घरमा आएर यो सबै कुरा मालिकलाई बताए।

अर्को दिन विहान सवेरै ती नोकरचाकरसँग मालिक त्यो माथि डाँडामा गए र शिवलिंगको दर्शन गरे र त्यो शिवलिगँ बोकेर तल आफ्नो घरमा ल्याएर इनारको किनारमा राखे। सोहि राती उनलाई सपना भयो, मलाई फोहोरमा ल्याएर किन राखिस् जहाँ थिएँ त्यहीँ पुर्‍याइ देऊ, नत्र तिम्रा सबै सन्तान सखाप हुनेछन्, वशँनास हुनेछ भनेर कसैले आएर भनेछन्। यो कुरा कसैलाई नभन्नु भनी सपना भयो। अर्को दिन ती जमीन्दारले

त्यो शिलीङ्ग माथि जहाँ थियो त्यही लगेर छोडे। ति जिर्मन्दिरालाई पथ्थरपुजवा भनियो। अहिले पनि ति परिवारका सन्तानहरूलाई पथ्थरपुजवा भनिन्छ। थारू भाषामा पथ्थरपुजवा भनेको ढुंगा पुज्ने भनिएको हो। पछि यो कुरा एक जना सन्यासी योगीले थाहा पाएर त्यस घटनाको बारेमा बताए पछि यसको प्रचार प्रसार हुन थाल्यो र शिवगढीको महिमा दिनप्रतिदिन बढ्दै गयो। पछि शिवगढी शिवमन्दिरका नामले चर्चामा आयो। भनि आफुले रोईन थारूका बाजेले करिब २५० वर्ष पहिले भनेको किम्वन्तिको रूपमा पुस्तान्तरण हुदै आएको हुन सक्ने भनि भगौति थारूले भने।

रमवादहका अर्का ८२ वर्षिय बयोबृद्ध सुकदेव थारूले शिवगढी र शिवलिंगका वारेमा आफुले सानो हुदा आफ्ना पुर्खाहरूले भनेको आफुले सुने अनुसार कौवाले चामलको दाना र फूल लगि शिवगढी स्थित शिवलिंगमा चढाउने गर्दथे। त्यो कुरा चलाक मानिसले थाहा पाई कौवाले चामल र फूल कहाँ चढाउदो रहेछ भनि पिछा गर्न थाले। पिछा गदै जादा शिवगढीको शिवलिगमा चढाएको देखियो। उनले यसलाई बोकेर ल्याएर घरमै पुजा गर्न थाले। शिवलिंगको पुजा गर्न थालेपछि उनलाई पथ्थरपुजवा भन्न थालियो। उनलाई झन दुःख दिन थाल्यो। घरमा नराम्रा घटनाहरू घट्न थाले त्यस पछि पुजारीले बन्चरोले शिवलिंगलाई हान्यो। शिललिंग फुटि त्यसवाट दुध निस्कन थाल्यो। पुजारीले शिवलिंगलाई पुनः शिवगढीमा लगि राखि पुजा गरे र माफी मागे त्यस पछि उनलाई दुःख हट्दै गयो।

क्रमशः शिवगढी मन्दिरको प्रचार प्रसार हुन थाल्यो। भारतको मेरठ, कानपुर, बहराइँच, यु.पि. र विहारका विभिन्न ठाँउहरूबाट उच्च घरानीया र अन्य भक्तजनहरूको घुइँचो लाग्न थाल्यो। रातभर मैन्टल, लाल्टीन बालेर रातारात हिँड्ने गर्थे। पूजा गर्ने चलनको विषयमा भन्न नसकिने तर त्यहाँ पूजा गर्ने पुजारीले भेटीघाटीबाट त्यस शिवलिङ्ग भएको ठाँउमा मन्दिर बनाएको कुरा ती रामक्षवन थारूले बताए। यहाँ महाशिवरात्रीमा भव्य मेला लाग्ने र घोडामा व्यापारीहरूले सामान बोकेर ल्याई हप्तौँसम्म मेला लाग्ने गरेको कुरा पनि उनीहरूले व्यक्त गरे।

त्यतिबेला त्यहाँ बाक्लो बस्ती थिएन। फेदीँमा पाटी सत्तल र झुप्राछाप्रा थिए। उता धान खोलातिरबाट आवतजावत थिएन। बर्षैभरी दर्शन गर्ने मान्छहरू आइरहन्थे। यस गढीको दर्शनले मान्छेले मनोकामना प्राप्त हुने जनविश्वास बोकेर मनको तिर्खा मेट्न भारतबाट प्रशस्त र नेपालबाट पनि धर्मका खातिर भक्तजनहरूको घुँइचो लाग्ने हुँदा यस ठाँउको धार्मिक परापूर्वकालदेखि हालसम्म उत्तिकै महत्वपूर्ण रहेको छ । यो एउटा शक्ति पीठको रूपमा रहेको छ। शिवगढी मन्दिरको निर्माण तिनै जोगीले गरे वा तात्कालीन अवस्थामा सेनाले निर्माण गरेका थिए वा पहिले नै थियो भन्ने विषय भने अझै अनुसन्धानको विषय भए तापनि मन्दिर परापूर्वकालमा नै बनेको कुरा ठोकुवा गर्छन् केही बूढापाकाहरू।

२.४. ऐतिहासिक महत्व

कहिल्यै पराधीन हुन नपरेको मुलुक हो नेपाल। यहाँका हामी नेपालीहरूले स्वतन्त्रता दिवस मनाउन नै नपरेकोले विश्वभर बीर एवम् स्वाभीमानी नेपालीको रूपमाशीर उँचो रहरिह्यो र अहिलेसम्म पनि सैनिक जगतमा बीर गोर्खाका रूपमा आफ्नो इज्जत र मान प्रतिष्ठा उँचो राख्न सफल भैरहको छ। यसैको एउटा द्यौतक हो शिवगढी किल्ला पनि। यो किल्लामा पुग्ने र किल्ला भत्काउने साहस कसैले पनि गर्न सकेन। स्युराज र बुटवल हात पार्न लालयित इस्ट इण्डिया कम्कपनिका अग्रेँजहरूलाई बीर नेपालीहरूले धोती न टोपी गराएर लखेटालखेट पारे भने मैँ हुँ भन्नेहरूको सत्यनास पारे जीतगढी किल्लामा, जुन अहिले रूपन्देही जिल्लामा पर्छ र त्यो पाल्पा अधीनस्थ राज्य थियो। त्यस जीतगढीलाई कब्जा गरी पाल्पा हान्ने अग्रेजको सपना त्यहीँ चकनाचुर भएको थियो र राज्य लिन उद्धत उनीहरू लाश बोकेर फर्कनु पर्ने दर्दनाद् अवस्था व्यहोरेका थिए। यस घटनासँग प्रत्यक्ष संबन्ध थियो शिवगढी किल्लाको। त्यसैले नेपालको स्वाभीमान रक्षाका लागि बनाइएको बीर नेपाली सेना र हाम्रा दूरदर्शी पुर्खाको गौरवमय बीरगाथाले परिपूर्ण एवम् सामरिक महत्वको स्थल शिवगढीको ऐतिहासिक गरीमा र महत्व इहिासमा सधैँ स्वर्ण अक्षराङ्कित छ। यसरी हाम्रो गौरवमय र बीरगाथाले भरिएको यो ऐतिहासिक स्थलको संरक्षण, संबर्धन गरी बीर पुर्खाको सम्मानका लागि पनि यो ठाउँको विकास गर्नै पर्ने दायित्व पनि सिर्जना भएको छ। यस गढीमा बनेको किल्लाका सम्बन्धमा एउटा किम्बदन्ती पनि चलनचल्तिमा रहेको छ ःवाइसे चौविसे राजाका पालामा एकीकरण अभियानमा एकजना रजौटा भागेर यहाँ आएर किल्ला बनाएर बसेको पनि भनाई छ। सुगौली सन्धि (१८१६) भन्दा पहिले अग्रेँज युद्धका बेला गोरखाली सेनाहरू सुरूङ्ग खनेर लुकेर बसेको कुरा पनि सुनेको बताउँछन् ती जेष्ठ थारूहरू।

पुरातात्विक महत्वः

खुला सँग्रहालयको रूपमा रहेको कपिलवस्तुको पश्चिमी क्षेत्र वा शिवगढ क्षेत्र पनि पुरातात्विक दृष्टिबाट कम महत्वको छैन। परापूर्वकालको भएको, सामरिक विषयसँग सम्बन्धित भएको र सुरूग, बंकर, किल्ला, हातहतियारका संभावना समेत भएकोले यसको उत्खनन् जरूरी देखिएको छ। त्यसैगरी तात्कालनि स्युराजको राजधानी बहादुरगँज भएकोले यस्ता सम्बद्ध सबै ठाउँहरूको व्यवस्थित र वैज्ञानिक उत्खनन् आवस्यक छ। शिवगढीको फेँदी सोको आसपासमा केहीपुरातात्विक स्थलहरू रहेका छन् जसलाई निम्नानुसार उल्लेख गरिन्छ।

सामरिक महत्त्व

नेपाल एकीकरण पूर्व बाइसे चौविसे राज्यमा विभाजित थियो। दक्षिणतर्फबाट उपनिवेश फैलाउँदै नेपाल प्रति गिद्धेदृष्टि लगाएको बेलायती साम्राज्यको प्रतिनिधि इस्टइण्डिया कम्पनीको गतिविधिबाट सशंकित भै उनीहरूका विरूद्ध लड्न शक्तिशाली राज्य स्थापना गर्ने आकाँक्षाले गोरखाबाट एकीकरणको अभियान थालियो। दूरदर्शी राजा पृथ्वीनारायण शाहको एकीकरण अभियानलाई समेत मद्धत पुर्‍याएकाले यो किल्लाको अति ठूलो महत्त्व छ। दक्षिणबाट उत्तरतर्फ आवत जावत गर्ने यो पैदल मार्गबाट अग्रेजी फौज छिर्न सक्ने संभावनालाई रोक्न डाँडाको टुप्पोमा किल्ला बनाएर मोर्चा कसेका थिए, हाम्रा बीर सैनिकहरूले। यो ठाँउबाट चारैतिर देखिने र तलबाट उकालो चढेर आउनु पर्ने हुदाँ ढुङ्गा पल्टाएर पनि शत्रुलाई सखाप पार्न सकिने हुनाले पनि यो किल्ला सामारिक हिसावले महत्त्वपूर्ण थियो। अहिलेको अवस्थामा पनि सैन्यकला वा अभ्यासका लागि पनि र इतिहास जान्न चाहने युवा पुस्ताका लागि पनि यो कम महत्त्वपूर्ण छैन। फैंदीमा घना जँगलका बीचमा रहेको भग्नावशेष वास्तवमा चेकप्वाइन्ट हुनसक्ने अनुमान गरिएको छ।

शिवगढी स्थित किल्ला

बुटवल र स्यूराज क्षेत्रको तराई भूभाग आफ्नो हुनु पर्ने इष्टइन्डिया कम्पनिको दाबी थियो। यहिकुरालाई निहूँ बनाई वि.स. १८६८ को हिउदमा विवाद निकालेको थियो। यसै सन्दर्भमा अग्रेजले नेपाललाई २५ दिन भित्र ति क्षेत्र खाली गराई अंग्रेजलाई जिम्मा दिनु पर्ने शर्त राखी पत्र पठायो तर नेपालले त्यसको कुनै प्रतिकृया नै दिएन। किन कि यस विषयमा नेपाली शासक दुई भागमा विभाजन भए कतिले विवादित क्षेत्रलाई इष्टयन्डिया कम्पनिलाई बुझाउने भने भने कतिले युद्ध गर्ने भन्ने कुरा गरे। कुराको टुङ्गो लागेको थिएन। उक्त अवधि समाप्त भए पछि यसै कुरालाई बहाना बनाई अंग्रेजले वि.स. १८७१ बैशाख १५ गतेका दिन गोरखपुर क्षेत्रवाट इष्टइन्डिया कम्पनीका सेनाहरूले विवादित भनिएको बुटवल र स्यूराज क्षेत्रमा बलपूर्वक सेनाहरू राखे। युद्धको पक्षमा रहेका मुख्तियार भिमसेन थापाको निर्देशन अनुसार ३ वटा कम्पनी वि.स. १८७१ जेष्ठ २८ गते तैनाथ गर्ने काम भयो। यसै अवधिमा स्यूराज क्षेत्रको उत्तर तर्फ रहेको चुरे क्षेत्रको चुचुरो शिवगढीमा गढि/किल्ला बनाएको थियो। सरदार जगदेब भण्डारी, सुबेदार दले थापा, सुबेदार जयन्त शाही र सुबेदार मनिराज फौजदारको नेतृत्वमा जोडदार आक्रम गरी १८ जना इष्टइन्डिया कम्पनीका सेनाहरू मारिए भने ६ जना सेनाहरू घाईते भए। त्यस पछि अंग्रेज फौज त्यहावाट भागेर गए बुटवल र स्यूराज जोगाउने काम भयो। फलस्वरूप अग्रेजहरूलाई नेपाल प्रवेश हुनवाट रोकेको थियो र नेपालको भूमिलाई अक्ष्युण राख्नका लागि महत्पपूर्ण भूमिका खेलेको थियो। नेपालको भूमिलाई अक्ष्युण राख्नका लागि स्यूराज तथा शिवगढीको महत्पपूर्ण ऐतिहासिक गौरबशाली भूमिका खेलेको थियो।

क. धान (ढाँड) खोलाः

कपिलवस्तु जिल्लाको पश्चिम क्षेत्र जहा ३ वटा जिल्लाहरू कपिलवस्तु, दाङ र अर्घाखाँची जिल्लाको संगम र शिवगढी मन्दिरको उत्तरीफेदमा पूर्व पश्चिम राजमार्ग किनारमा यो स्थान पर्दछ । ठूला ढुंगाहरूको थुप्रोलाई स्थानीय भाषामा ढाँड भनिने र त्यहा नजिकै रहेको नदिमा ठूला ढुंगाहरूका थुप्रो जस्तै भएकाले त्यस स्थानको नाम ढाँडखोला भनियो र पछि अप्रभंस भई धानखोला भएको हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ। निमार्णका क्रममा वि.सं. २०३४ तिर पाषणकालीन प्रस्तरको शिवलिङ्ग गणेश पार्वतीका प्रतिमाहरू सहितको गुफा भेटियो। प्राप्त भएका पुरातत्विक वस्तुले शिवगढी क्षेत्र निकै पुरानो भएको पुष्टि गर्न सहयोगी हुन सक्ने देखिन्छ। यसको वि.सं. २०३७ मा पुरातात्विक अध्ययन जर्मनको इर्न्लाजन विश्वविद्यालयका गुडरन कोविन्सले गरेकी थिईन। त्यस क्षेत्र पहिले मानव बस्तीसँगै नदी भएको र पछि प्राकृतिक प्रकोपका कारण पहाडमा बदलिएको अनुमान गरिएको छ। यस गुफालाई राजमार्ग निमार्णसँगै यसको संरक्षण गरिएको छ। यसको प्रतिकको रूपमा नदीको पूर्वमा शिवमन्दिर निर्माण गरिएको छ। समून्द्र सतहबाट ४७१ मिटर उचाईमा रहेको यो धानखोला मन्दिरमा पूजा आजा गर्नका लागि छिमेकी जिल्लाहरूबाट भक्तहरू आउने गर्दछन्।

धानखोला मन्दिर

एकान्त स्थानमा मन्दिर रहेकोले यहाँ ग्रह पुजाँ विवाहैँ ब्रतबन्ध आदि पुजाआजाको लागि दाङैँ भालुवाङैँ प्यूठान, कपिलवस्तुँ रूपन्देही, अर्घाखाँची लगायत पुर्व पश्चिम यात्रा गर्ने मानिसहरू समेत यहाँ आउने गर्दछन्। चारैतिर चुरे पहाड रहेको र खोलाको किनारमा यो मन्दिर अवस्थित भएकोले अत्यन्तै रमणीय छ। शिवराज नगरपालिका वडा नं. १ मा पर्ने धानखोला चन्द्रौटा देखि करीव १४ किलोमिटर पश्चिम पूर्वपश्चिम लोकमार्गमा पर्दछ।

ख. रातामाटाः

हाल शिवराज नपा वानं ९ स्थित रमवादह गाउँको उत्तर पश्चिम तर्फ चुरे पहाडको फेदीमा जंगलको बीचमा एउटा ढिस्को रहेको छ। त्यस ढिस्कोमा प्राचीन इटले बनेको संरचनाहरू रहेको छ। ३ वर्ष अघिसम्म संरचनाको पर्खाल रहेको थियो भने स्थानीय ब्यक्तिहरूले ती इटहरू लैजादै गर्दा जमीनको सतह सम्मको संरचनाहरू मात्रै देख्न सकिन्छ। त्यस वरीपरि अन्य संरचनाहरू हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ। त्यस क्षेत्रमा इटका टुक्राहरू, माटाका भाडा, दीयो जलाउने माटाका पालाहरू र अन्य मृतिका प्रस्तरका जनावरका फुटेका टुक्राहरू यत्रतत्र छरिएर रहेका छन।

रातामाटामा पाईएको ऐतिहासिक पुरापात्विक स्थलहरू

त्यस परिसर रातो भएका कारण स्थानीयहरूले त्यस स्थानलाई रातामाटा नामले संबोधन गर्ने गरिएको छ। यहाँ पाईएका मृतिकाका सामग्रीहरू र इटहरूको आकार प्रकार हेर्दा न्यूनतम ५०० देखि १५०० वर्ष पुरानो हुन सक्ने प्रारम्भीक अनुमान गरिएको छ। यो जंगलको बीचमा केका लागि निमार्ण गरियो भन्ने प्रसंगमा सामरिक उद्देश्यले शत्रुहरूको आक्रमण गर्न वा कुनै सिद्धपुरूषको तपोभूमिको रूपमा हुन सक्ने अनुमान गरिन्छ। यसको पुरातात्विक अध्ययनले मात्रै पूर्ण एकिन गर्न सकिन्छ। अध्ययनले जे कुरा भने पनि यो शिवगढी क्षेत्रसंग सम्बन्धित पक्कै हो भन्न सहजै सकिन्छ।

ग. शिवगढी क्षेत्रः

कपिलवस्तु जिल्लाको पश्चिम दाङको सीमा क्षेत्रको धानखोला देखि करिव ६ कि.मि. दक्षिण क्षेत्रमा करिव २ घंटाको सिधै उकालो हिडि चुरे पहाडको भण्डै १३५० मीटर चुचुरोमा शिवगढी पुग्न सकिन्छ। बाईसे चौविसे राज्यको अवधिमा स्यूराज राज्यको गढीको रूपमा रहेकोले पछि यसलाई स्यूगाढि भन्दै अपभ्रंश हुदै शिवगढी भनेर भनिन थालियो। यस क्षेत्रमा ऐतिहासिक किल्लाको रूपमा रहेको पर्खालले घेरी किल्ला निर्माण गरिएको छ। यस स्थानबाट भारतको विभिन्न शहरहरू र नेपालको कपिलवस्तु, दाङ र प्यूठानका विभिन्न रमणीय स्थलहरू हेर्न सकिन्छ। ऐतिहासिक कपिलवस्तु राज्यको पश्चिमी सीमानामा रहेको मानिन्छ।

शिवगढी मन्दिर

प्राकृतिक रूपमा जती सुन्दर रहेको छ त्यत्तिनै यसको धार्मिक महत्व रहेको छ। यस स्थलमा सत्यदेवीको जिब्रो पतन भएकाले यहाँ गई निष्ठापूर्वक मागेको वरदान पुग्ने विश्वास गरिन्छ। भारतका विभिन्न स्थलहरूमा शिवरात्रीको अवसरमा हजारौं धार्मिक पर्यटकहरू आउने गर्दछन्। पुरातात्विक रूपमा पुराना इटका इट तथा ढुंगाका संरचनाहरू र फुटेका मुर्तिका टुक्राहरू छोपिएर रहेका छन्। गढिको रूपमा तोप र बन्दुकहरू राख्न मिल्ले प्वालहरू रहेका छन्। यसको पुरातात्विक अध्ययनले थप जानकारी प्राप्त हुने नैछ। त्यस स्थलमा पर्यटनका आधारभूत पूर्वाधारहरूको विकास हुन नसक्दा यसवाट आर्थिक फाईदा भने लिन सकिएको देखिदैन।

घ. कल्याणकोटः

रमवादहवाट शिवगढी जानेबाटोमा एउटा हात्तीमोड आउछ। हात्तीमोडको पश्चिममा कल्याणकोट रहेको छ। त्यहा पहिले सेनाकोट भएको र राज्य र जनताको सुरक्षा गर्ने भएकाले यसलाई कल्याणकोट भनिएको हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ।

ब्रिटिस सामाज्यले नेपाल आर्कमण गर्न खोज्दा अंग्रेजहरूसंग प्रतिकार गर्न त्यसठाँउमा सेनाको गढि वा किल्ला निर्माण गरेको हो। २००७ साल सम्म सेनाहरू बस्ने गरेको ३० देखि ४० जना सेनाहरू बस्ने गरेको प्रत्यक्षदर्शि ९६ वर्षिय बृद्ध देबकुमार भारतीले बताउनु भयो। ठाँउमा देखिएको पुराना ईँटाका अवशेषहरू, फलामका टुक्राहरू, खाल्टोहरू र ढुंगाको पर्खाल रहेकोछ। यस स्थललाई थप अध्ययन तथा उत्खनन्योग्य देखिएको छ।

ङ. कालाकाटेः

हाल दांग जिल्लामा पर्ने धानखोलाकको पश्चिमा कालाकाटे भन्ने स्थान रहेको छ। त्यस स्थानमा पूर्व पश्चिम राजमार्ग अन्तरगत राप्ती नदिको पूर्वि किनारमा अवस्थित रहेको छ। पहिले धानखोला आउनका सहज मार्ग थिएन। कोईलाबासवाट आउने नाकाको प्रयोग हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ। इष्टयन्डिया कम्पनिले नेपालमा आक्रमण गर्नका लागि कोईलावासको क्षेत्र प्रयोग हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ। कालाकाटेको नामाकरणका सम्बन्धमा स्थानीय बुढापाका जानकार ब्यक्तिहरूवाट प्राप्त जानकारी अनुसार अंग्रेज सेनाहरू स्यूराज क्षेत्रवाट प्रवेश गर्न नसके पछि कोईलावास हुदै पाल्पा आक्रमण गर्न जाने कालाजातीका ब्रीटिस सेनाहरू त्यसठाउमा आईपुगे। त्यसबेला शिवगढी क्षेत्रमा रहेका बहादुर सेनाहरूले ति कालाजातीका ब्रीटीस सेनाहरूलाई काटी सखाप पारे। त्यस पछि त्यस स्थानलाई कालासेना काटीएको ठाउ भन्दा भन्दै कालाकाटे नामाकरण भएको हो। यस स्थान पनि सामरिक महत्वका हिसावले महत्वपूर्ण मानिन्छ।

च. सोनवागढ (सोनावागढि):

शिवगढी क्षेत्रको पूर्वमा चुरेको फेदमा घनाजंगलको विचमा चन्दौटा देखि करिव ६ किमी उत्तर साविक चनई गाविसमा पर्ने भितरीया गाउँको उत्तर पट्टी सुकबेल नदिको छेउमा स्तुपआकारका दुईवटा ठूला ढिस्काहरू रहेका छन्। शिवगढीको पूर्वमा रहकोले यो पनि पछि धार्मिक क्षेत्रलाई सामरीक रूपमा प्रयोग गरिएको हुन सक्ने अनुमान गर्न सकिन्छ। किन कि यसको नाम सोनवागढि भएको उल्लेख गरिनुले पनि सामरिक क्षेत्रको रूपमा विकास भएको हुन सक्ने र पछि अपभ्रस भई सोनवागढ भएको अनुमान गर्न सकिन्छ। यहाँ नवौ शताब्दि पछिको आसपासमा पालसेनकालको चामुण्डाको ललितासनको ठूलो मूर्ति रहेको छ।

सन् १९६२मा देवला मित्तले यस स्थानको अन्वेषण गर्दा माटाका माला, वहुमूल्य पथ्थरका बाला, तीनवटा गोलाकार तामाका मुद्रा, पञ्चमार्क मुद्रा, माटाका भाँडाका टुक्रा आदि फेला पारेकी थिइन्। नवौ शताब्तिको पालसेन कालका हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ। त्यस ठाउँमा नै कुनै बौद्ध विहार रहेको हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ। पछि अंग्रेज युद्ध कालमा इष्टइन्डिया कर्म्पनिका सेनाहरूलाई प्रवेश हुन नलिनका लागि किल्लाको रूपमा सामरिक केन्द्र बनाईएको हुन सक्ने अनुमान गर्न सकिन्छ। यस क्षेत्रको विस्तृत ऐतिहासिक तथा पुरातात्विक अध्ययन तथा अनुषन्धानका साथै यसको प्रवर्धन गर्न जरूरी भएको छ। धार्मिक तथा पुरातात्विक र ऐतिहासिक स्थल भएकाले शिवगढी क्षेत्रसंगै यसलाई पनि कास गर्न जरूरी देखिन्छ।

सामाजिक एवम् साँकृतिक महत्व

कपिलवस्तुका वारेमा जानकार ९४ वर्षिय बयोबृद्ध साविक लालपुर निवासी देवकुमार भारतीका अनुसार करिब ४०० वर्ष अघि कपिलवस्तुको क्षेत्र कोठी पूर्व चाफा, थाना खजहनी, शिवराज टप्पा थियो । स्यूराज र खजहनीमा एक ठाउवाट अर्को ठाउँमा केटाले केटी भगाएर लैजान दिईदैनथ्यो । यसको मुख्य कारण सुरक्षा र जातीगत विभेद हुन सक्छ । स्यूराज क्षेत्रमा खेती गरिदैनथ्यो । यसलाई शिवको गुठी बनाईएको थियो । यहाँ प्रशस्त साडे, गाई भैसी आदी चराउने गरिन्थ्योल । धेरै पशु जसका हुन्थे त्यसलाई धनि भनिन्थ्यो । खेती गरेमा चोरहरू आई चोरी गरिदिन्थे । क्रमशः चोरहरूको विगविगी बढ्न थाल्यो खेती जोगाउन गारो भयो र चोरहरूवाट बच्नका लागि साना झुपडाहरू बनाई बस्न थाले । पशुपालनलाई मुख्य पेशा बनाई उत्पादन तथा विक्री गर्न थाले । शिवगुठी भएकाले शिवगढी मन्दिरको पुजाआजा तथा विकासमा समेत खर्च गर्न थालियो ।

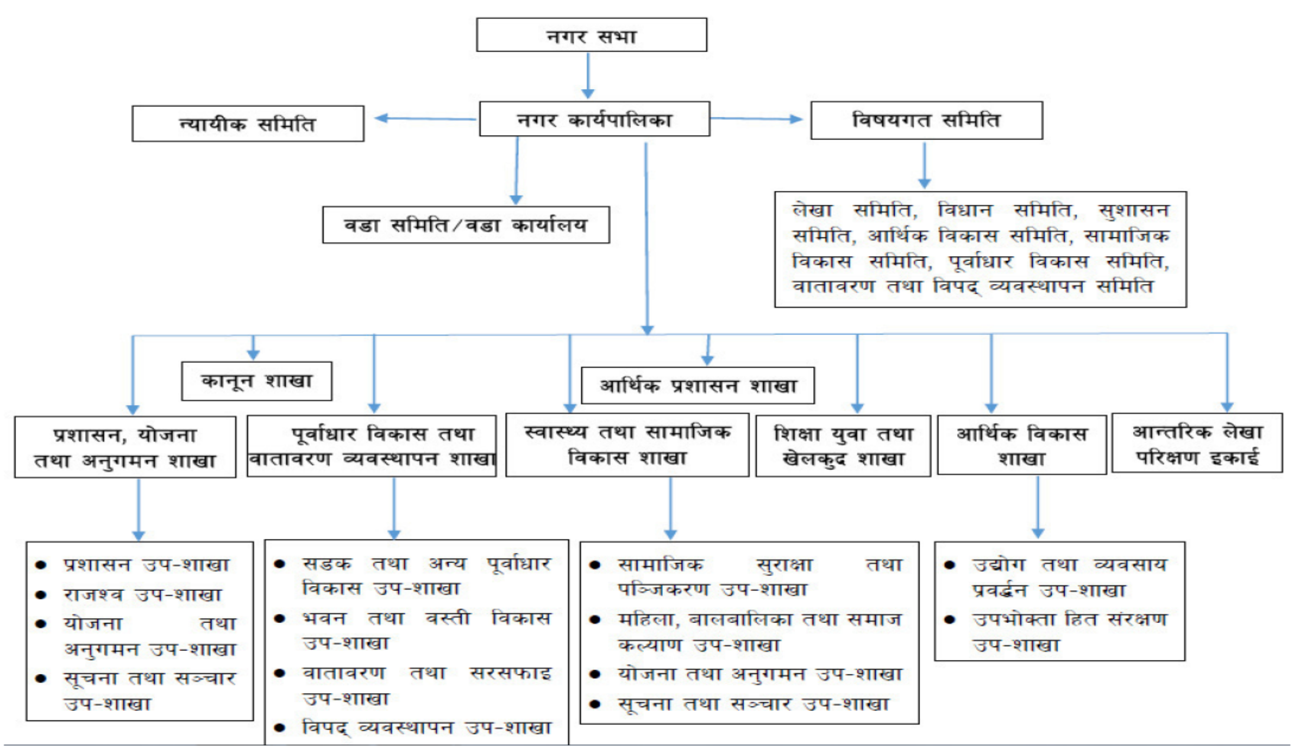
कालान्तरमा चन्द्र शम्शेर राणाले उक्त जग्गा जिमीन्दारलाई प्रदान गरे । जीमीन्दारले हरवा चरवा राखी खेती गर्न थाले । देबकुमार भारती भन्नु हुन्छ, रमवादह लगायतका ७ मौजा हाम्रो पुर्खालाई राणाहरूले विर्ताको रूपमा प्रदान गरेका थिए । त्यहाँ सानो उमेरमा म रमवादहमै बसेको थिए । पछि सम्म घरनै थियो । अहिले सबै जग्गा पहाडवाट बसाईसराई गरी आउने किसानहरूलाई विक्री गरी दियौ ।

प्राचीनकालमा घना जँगलमा पहाडको चुचुरोमा यो मन्दिर निमार्ण हुनुका पछाडिको सामाजिक एवम् सास्ँकतिक कारणको थप खोज अनुसन्धान गर्नुपर्ने देखिन्छ । तात्कालीन समयमा मन्दिरको तल दक्षिणपट्टिको समथर भूभागमा मानव वस्ती नभएको, पशुचरनमात्र भएकोले गाईगोठाला बस्ने टहरा तथा मन्दिरमा जाने भक्तजनका सुविधाकाका लागि पाटी पौवामात्र भएको शुकदेब थारूको भनाई रहेको छ । गढीमा रसदपानीको व्यवस्था गर्नका लागि पानी पर्धेँरो, रहन बस्नका लागि घर, व्यारेक अवश्य भएको हुनुपर्छ । उता उत्तरतर्फ मैदानी भागमा रहेकोका कालाकाटेको पनि नेपाल अग्रेँज युद्धसँग इतिहास जोडिएको छ । युद्धका बेला गोरखाली फौजसँग लड्न आएका अग्रेजी फौजमा केहीकाला मान्छेहरू पनि थिए । नेपाली सेनाद्धारा ती सबै कालामान्छेलाई काटिएको हुनाले त्यो ठाँउको नाम कालाकाटे रहेको पनि किम्वदन्ती रहेको छ ।

तात्कालीन समयमा घना जँगलको बीचको निर्जन ठाउँमा रहँदाबस्दा अवस्य सेनालाई सहयोग पुऱ्याउने समाज थियो । उनीहरूलाई सरसहयोग गर्ने, रसद्पानी पुऱ्याउने व्यवस्था अवस्य थियो । त्यसैले किल्लाको आसपासमा पाटी, पौवा, घरटहरा हुनु पर्छ । यसको खोज अनुसन्धान आवस्यक हुन्छ । यसबाहेक शिवगढीको मन्दिर पनि भएकोले सास्ँकृतिक हिसावले पनि यसको महत्व थियो । यसको अध्ययन अनुसन्धानबाट तात्कलीन सामाजिक सॉस्कृतिक महत्व उजागर हुन सक्ने देखिन्छ ।

नगरपालिकाको संगठनात्मक ढाँचा

कुल ११ वटा वडा रहेको यस नगरपालिकाको संगठनात्मक ढाँचालाई देहाय बमोजिम प्रस्तुत गरिएको छ ।



न्यायिक समितिको परिचय, काम, कर्तव्य र अधिकार :

न्यायिक समिति भन्नाले सङ्घीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालयबाट तयार भई मन्त्रीपरिषदबाट पारित गरी संसदमा पेस गरिएको विधेयकअनुसार अधिकारक्षेत्र तोकी न्यायिक समितिलाई विवाद निरूपण गर्न नेपालको संविधान २०७२ को धारा २१७ को उपधारा (१) बमोजिम आफ्नो अधिकार क्षेत्र भित्रका विवाद निरूपण गर्न गाउँपालिका वा नगरपालिकाले प्रत्येक गाउँपालिका उपाध्यक्ष वा नगरपालिकाको उपप्रमुखको संयोजकत्वमा गठन गरिने तीन सदस्यीय समितिलाई नै न्यायिक समिति भनिन्छ। यस समितिमा गाउँसभा वा नगरसभाबाट आफूहरूमध्यबाट निर्वाचित दुई जना सदस्यहरू रहन्छन्।

न्यायिक समितिले सामान्य खालका मुद्दा मामिला, जग्गा जमीन, अंशबण्डा, साँध विवाद जस्ता मुद्दाको टुंगो लगाउने छ। न्यायिक समितिको अधिकार क्षेत्रको प्रयोग न्यायिक समिति संयोजक र सदस्यले सामूहिक रूपमा गर्नेछन। गाउँपालिका तथा नगरपालिकाले न्यायिक समितिबाट मिलापत्र वा निर्णय भएका विवादसँग सम्बन्धित लिखत, मिलापत्र वा निर्णयको अभिलेख व्यवस्थित र सुरक्षित रूपमा राख्नुपर्ने छ। समितिले आफूले गरेको कामको वार्षिक विवरण अध्यक्ष वा प्रमुखमार्फत सम्बन्धित सभा (गाउँ वा नगरसभा) मा पेस गर्नुपर्ने छ।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को परिच्छेद ८ मा न्यायिक कार्य सम्बन्धी व्यवस्था उल्लेख गरेको छ।

धारा ४७. न्यायिक समितिको अधिकारक्षेत्र : (१) न्यायिक समितिलाई देहायका विवादको निरूपण गर्ने अधिकार हुनेछ।

(क) आलीधुर, बाँध पैनी, कुलो वा पानीघाटको बाँडफाँड तथा उपयोग,

(ख) अर्काको बाली नोक्सानी गरेको,

(ग) चरन, घाँस, दाउरा,

(घ) ज्याला मजुरी नदिएको,

(ङ) घरपालवा पशुपंक्षी हराएको वा पाकको,

(च) जेष्ठ नागरिकको पालनपोषण तथा हेरचाह नगरेको,

(छ) नाबालक छनोरा छोरी वा पति-पत्नीलाई इज्जत आमद अनसुार खान लाउन वा शिक्षा दीक्षा नदिएको,

(ज) नाबालक पच्चीस लाख रूपैयाँसम्मको बिगो भएको घर बहाल र घर बहाल सुविधा,

(झ) अन्य व्यक्तिको घर, जग्गा वा सम्पतिलाई असर पर्ने गरी रूख बिरूवा लगाएको,

(ञ) आफ्नो घर वा बलेसीबाट अर्काको घर, जग्गा वा सार्वजनिक बाटोमा पानी झारेको,

(ट) सँधियारको जग्गा तर्फ झ्याल राखी घर बनाउनु पर्दा कानून बमोजिम छोड्नुपर्ने परिमाणको जग्गा नछोडी बनाएको,

(ठ) कसैको हक वा स्वाधमत्वमा भए पनि परापूर्व देख सार्वजनिक रूपमा प्रयोग हुँदै आएको बाटो, वस्तभाउ चराउने चौर, कुलो, नहर, पोखरी, पाटी पौवा, अन्त्यष्टि स्थल, धार्मिक स्थल वा अन्य कुनै सार्वजनिक स्थलको उपयोग गर्न नदिएको वा बाधा पुऱ्याएको,

(ड) सङ्घीय वा प्रदेश कानूनले स्थानीय तहबाट निरूपण हुने भनी तोकेका अन्य विवाद।

(२) न्यायिक समितिलाई देहायका विवादहरूमा मेलमिलापको माध्यमबाट मात्र विवादको निरूपण गर्ने अधिकार हुनेछ :

(क) सरकारी, सार्वजनिक वा सामुदायिक बाहेक आफ्नो हक नपुग्ने अरूको जग्गामा घर वा कुनै संरचना बनाएको,

(ख) सरकारी वा सार्वजनिक वा सामुदायिक बाहेक आफ्नो हक नपुग्ने अरूको जग्गामा घर वा कुनै संरचना बनाएको

(ग) पति वा पत्नीकाबीचको सम्बन्ध विच्छेद,

(घ) अङ्गभङ्ग बाहेकको बढीमा एक वर्षसम्म कैद हुन सक्ने कुटपिट,

(ङ) गाली बेइज्जती,

(च) लुटपिट,

(छ) पशुपक्षी छाडा छाडेको वा पशुपक्षी राख्दा वा पाल्दा लापरबाही गरी अरूलाई असर पारेको,

(ज) अरूको आवासमा अनधिकृत प्रवेश गरेको,

(झ) अर्काको हक भोगमा रहेको जग्गा आबाद वा भोग चलन गरेको,

(ञ) ध्वनी प्रदुषण गरी वा फोहोरमैला फ्याँकी छिमेकीलाई असर पुऱ्याएको,

(ट) प्रचलित कानून बमोजिम मेलमिलाप हुन सक्ने व्यक्ति बादी भई
दायर हुने अन्य देवानी र एक वर्षसम्म कैद हुन सक्ने फौजदारी
विवाद।

मेलमिलाप केन्द्रको परिचय, काम कर्तव्य र अधिकार

प्रस्तावना

नेपालको संविधानको अनुसूची ८ बमोजिम स्थानीय तहको अधिकारको सूचीमा रहेको मेलमिलाप र मध्यस्थता सम्बन्धी व्यवस्था तथा स्थानीय सरकार संचालन ऐन २०७४ को दफा ४६ बमोजिम गठन हुने न्यायिक समितिले सोही ऐनमा उल्लेख गरिएका विवाद मेलमिलापको माध्यमबाट समाधान गर्ने कार्यमा सहयोग गर्न मेलमिलाप केन्द्र संचालन सम्बन्धी कार्यविधि बनाउन वाञ्छनीय भएकोले स्थानीय सरकार संचालन ऐन २०७४ को दफा १०२ को उपदफा २ ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी नगरपालिका यो कार्यविधि बनाउने गर्दछन।

मेलमिलापकर्ता भन्नाले पक्षबीचको विवादलाई छलफल द्वारा सहज वातावरण सिर्जना गर्न तथा स्व विषयमा सहमति कायम गर्नका लागि उत्प्रेरित गर्न मिलाप सम्बन्धी आधारभूत तालिम लिई नगरपालिकामा सूचीकृत व्यक्ति सम्झनु पर्दछ।

मेलमिलाप केन्द्रको स्थापना १ न्यायिक समितिको क्षेत्राधिकार भित्र का विवाद मेलमिलाप प्रक्रियाद्वारा समाधानमा सहयोग पुऱ्याउन नगरपालिकाको प्रत्येक वडामा आवश्यकताअनुसार मेलमिलाप केन्द्र स्थापना गरिनेछ।

२ अब कार्यालयले नगरपालिकाको हो कार्यालय भवन वा वडा कार्यालयको भवन वा कार्यपालिकाले तोकेको स्थानमा उपदफा १ बमोजिम को कार्यालय स्थापना गर्नेछ।

मेलमिलाप केन्द्रको काम कर्तव्य र अधिकार

१ मेलमिलाप केन्द्रको काम कर्तव्य र अधिकार देहाय बमोजिम हुनेछ।

क) बिबादका पक्षबाट विभागसँग सम्बन्धित विषयको निवेदन लिने र दर्ता गर्ने।

ख) मेलमिलाप सम्बन्धी विभागका पक्षलाई सूचना दिने।

ग) मेलमिलापकर्ता हुने योग्यता पुगेको व्यक्तिले मेलमिलापकर्ताको रूपमा सूचीकृत हुन मेलमिलाप केन्द्रमा निवेदन दिएमा न्यायिक समितिमा।

घ) न्यायिक समितिबाट मेलमिलापकर्ताको शपथ लिएका व्यक्तिलाई मेलमिलापकर्ताको काममा लगाउने।

ङ) सूचीकृत मेलमिलापकर्ता मध्येबाट विवादका पक्षलाई मेलमिलापकर्ताको छन गर्न लगाउने।

च) मेलमिलाप प्रक्रियामा

गाउँ सभाको गठन

गाउँ सभाको गठन प्रक्रिया सम्बन्धी व्यवस्था नेपालको संविधान २०७२ को धारा २२२ गरिएको छ।

(१) प्रत्येक गाउँपालिकामा एक गाउँ सभा रहन्छ।

(२) धारा २२२ को उपधारा (१) बमोजिमको गाउँ सभामा गाउँ कार्यपालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष र प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित चारजना सदस्य र धारा २१५ को उपधारा (४) बमोजिम दलित वा अल्पसंख्यक समुदायबाट निर्वाचित गाउँ कार्यपालिकाका सदस्य रहन्छन्।

(३) धारा २२२ उपधारा (१) बमोजिम गठन हुने गाउँ सभामा प्रत्येक वडाबाट कम्तीमा दुईजना महिलाको प्रतिनिधित्व हुन्छ।

(४) संघीय कानून बमोजिम गाउँपालिकामा रहने प्रत्येक वडामा वडा अध्यक्ष र चारजना सदस्यहरू रहेको वडा समिति गठन हुनेछ। त्यस्तो वडा अध्यक्ष र वडा सदस्यको निर्वाचन पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणाली बमोजिम हुन्छ।

(५) अठार वर्ष उमेर पूरा भएको गाउँपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको व्यक्तिलाई संघीय कानूनमा व्यवस्था भए बमोजिम मतदान गर्ने अधिकार हुन्छ।

(६) देहायको योग्यता भएको व्यक्ति गाउँ सभाको सदस्यको पदमा उम्मेदवार हुन योग्य हुन्छन् :-

(क) नेपाली नागरिक,

(ख) एक्काइस वर्ष उमेर पूरा भएको,

(ग) गाउँपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको,

(घ) कुनै कानूनले अयोग्य नभएको।

(७) गाउँ सभाको निर्वाचन र तत्सम्बन्धी अन्य व्यवस्था संघीय कानून बमोजिम हुन्छ।

नगर सभाको गठन :

नगर सभाको गठन प्रक्रिया सम्बन्धी व्यवस्था नेपालको संविधान २०७२ को धारा २२३ गरिएको छ।

(१) प्रत्येक नगरपालिकामा एक नगर सभा रहनेछ।

(२) धारा २२३ को उपधारा (१) बमोजिमको नगर सभामा नगरकार्यपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुख, वडा अध्यक्ष र प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित चारजना सदस्य र धारा २१६ को उपधारा (४) बमोजिम दलित वा अल्पसंख्यक समुदायबाट निर्वाचित नगर कार्यपालिकाका सदस्य रहनेछन्।

(३) उपधारा (१) बमोजिम गठन हुने नगर सभामा प्रत्येक वडाबाट कम्तीमा दुईजना महिलाको प्रतिनिधित्व हुनेछ।

(४) संघीय कानून बमोजिम नगरपालिकामा रहने प्रत्येक वडामा वडा अध्यक्ष र चारजना सदस्यहरू रहेको वडा समिति गठन हुनेछ। त्यस्तो वडा अध्यक्ष र वडा सदस्यको निर्वाचन पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणाली बमोजिम हुनेछ।

(५) अठार वर्ष उमेर पूरा भएको नगरपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको व्यक्तिलाई संघीय कानून बमोजिम मतदान गर्ने अधिकार हुनेछ।

(६) देहायको योग्यता भएको व्यक्ति नगर सभाको सदस्यको पदमा उम्मेदवार हुन योग्य हुनेछ :-

(क) नेपाली नागरिक,

(ख) एक्काइस वर्ष उमेर पूरा भएको,

(ग) नगरपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको, र कुनै कानूनले अयोग्य नभएको।

(७) नगर सभाको निर्वाचन र तत्सम्बन्धी अन्य व्यवस्था संघीय कानून बमोजिम हुनेछ।

विषयगत समिति र कार्यक्षेत्र :

सामाजिक विकास समितिको कार्यक्षेत्रः

१. शिक्षा तथा खेलकूद सम्वन्धी

२. विज्ञान तथा प्रविधि सम्वन्धी

३. स्वास्थ्य तथा जनसंख्या सम्वन्धी

४. लैंगीक समानता र सामाजिक समावेशीकरण सम्वन्धी

५. सरकारी तथा गैर सरकारी संघ संस्था सम्वन्धी

पूर्वाधार विकास समितिको कार्यक्षेत्रः

१. अल्पकालीन तथा दीर्घकालीन नीति, योजना र कार्यक्रम सम्वन्धी

२. उद्योग, वाणिज्य,श्रम, रोजगार तथा बजार व्यवस्थापन सम्वन्धी

३. कृषि, सिंचाई, सहकारी र गरीवि निवारण सम्वन्धी

४. पर्यटन प्रवर्द्धन सम्वन्धी

५. सूचना तथा सञ्चार सम्वन्धी

६. खानेपानी तथा सरसफाइ, सडक तथा भौतिक योजना र पूर्वाधार विकास सम्वन्धी

७. विद्युत र उर्जा सम्वन्धी

८. वस्ती विकास, सहरी योजना र भवन निर्माण सम्वन्धी

घ. विधेयक समितिको कार्यक्षेत्रः

१. नगरसभामा पेश हुने विधेयक सम्वन्धी शिवराज नगर कार्यपालिका (कार्य विभाजन) नियमावली, २०७४

२. नगरसभामा पेश हुने नियम, विनियम, कार्यविधि सम्वन्धी

३. कुनै कानुनी प्रश्न समावेश भएको नीति तथा कार्यक्रम सम्वन्धी

ङ. आर्थिक विकास समितिको कार्यक्षेत्र

१. बजेट तथा स्रोत परिचालन सम्वन्धी

२. कृषि विकास सम्वन्धी

३. पशु पंक्षी विकास सम्वन्धी

४. नागरिकको आय आर्जन सम्वन्धी

५. स्रोतहरूको पहिचान सम्वन्धी

च. वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन समितिको कार्यक्षेत्रः

१. वातावरण संरक्षण तथा हरियाली प्रवर्द्धन सम्वन्धी

२. फोहरमैला व्यवस्थापन सम्वन्धी

३. नगरको सौन्दर्यताको संरक्षण तथा विकास सम्वन्धी

४. विपद् पूर्व तयारी सम्वन्धी

५. विपद्को समयमा गर्नुपर्ने कामहरू सम्वन्धी

६. विपद् पछाडिको व्यवस्थापन सम्वन्धी

७. वन, वातावरण र भूमी व्यवस्थापन सम्वन्धी

कपिलवस्तु जिल्लाको परिचय

कपिलवस्तु जिल्ला नेपालको लुम्बिनी प्रदेश अन्तर्गत तराईमा पर्ने एक जिल्ला हो। यस जिल्लाको कुलक्षेत्रफल १७३८ वर्ग कि.मी. रहेको छ। नेपालको मानचित्रमा यस जिल्लाको पूर्वमा रूपन्देही, उत्तरमा अर्घाखाँची, दक्षिणमा भारतको उत्तर प्रदेश तथा पश्चिममा दाङ जिल्ला रहेका छन्। जिल्लाको पूर्व पश्चिम सरदर लम्बाई ५४ कि.मि. र उत्तर दक्षिण चौडाइ ३२ कि.मी.रहेको पाईन्छ। र २७."२५" देखि २७."४९" उत्तरी अक्षांश र ८२."४१" देखि ८३."१४" अक्षांश पुर्वी देशान्तरमा अवस्थित रहेको यो जिल्लाको पुर्व पश्चिम सरदर ३३.५ माइल उत्तर दक्षिण २० माइल रहेको छ। शाक्य वंशीय राजा सुद्धोधनको राजदरबार यसै जिल्लाको तिलौराकोटमा पर्दछ। ६ न.पा.,४ गा.पा ३ निर्वाचन क्षेत्र रहेको यो जिल्ला विभिन्न जातजाति, धर्म र सम्प्रदायको संस्कृतिले भरिपूर्ण रहेको छ। धार्मिक, ऐतिहासिक तथा पुरातात्विक हिसाबले यहाँ प्रशस्त तीर्थस्थलहरू रहेका छन्। विभिन्न नदीनाला र तालतलैयाले भरिपूर्ण यस जिल्लाका मुख्य नदीहरूमा कोठी, जमुवार, वाणगंगा, बेल, कुनुरूवा, अर्रा, जवई, सुरई र तालहरूमा जखिराताल (जग्दिसपुर ताल), बुयी, लम्बुसागर, निगालीसागर, अजिगरा, बजहा, सगराताल, शंकरपुरताल इत्यादि रहेका छन्।

संसारका मानिसहरूले सम्मान गर्ने पवित्र स्थलको रूपमा परिचित कपिलवस्तु जिल्लाको ऐतिहासिक महत्त्व र पहिचान व्यापक छ। कपिलवस्तुको उर्वर जमिन जसले यस मुलुकका लाखौँ जनताहरूलाई खाद्यान्न उपलब्ध गराउन सफल छ जुन जिल्लाका बासीहरूको गौरव हो। शान्तिका अग्रदूत भगवान गौतमबुद्ध, क्रकुछन्द, कनकमुनि समेत तीनवटा बुद्धको जन्मभूमि कपिलवस्तु पुरातात्विक महत्त्वका दृष्टिले अति महत्त्वपूर्ण स्थल हो। यो जिल्लालाई खुला सङ्ग्राहलय पनि भनिन्छ। वुद्धधर्मका प्रवर्तक गौतमबुद्धको यो पावनभूमि पूर्वीय संस्कृति एवम् परम्पराका हिसाबले पनि कम छैन।

यस जिल्लामा बुद्धकालीन तिलौराकोट, गोटिहवा, कुदान, अरौराकोट, सिसनिया, विकुलीकोट, सग्रहवा, धम्नीहवाजस्ता अनगिन्ती पुरातात्त्विक महत्त्वका स्थल छन्। यही जिल्लाको उत्तराखण्डमा महर्षि कपिलको तपोभूमि थियो। कपिलमुनिको नामबाट स्थापित कपिलवस्तु महर्षि कपिल शांख्य दर्शनका प्रवर्तक हुन्। यसैगरी ऋषि श्रृङ्गिको जन्म एवम् तपोभूमि पनि यही नै हो। कपिलवस्तु वास्तवमा मधुवनधाम, कपिलधाम, रामदत्तिवन, लक्ष्मणघाट, रामघाट, तौलेश्वरनाथ, सोनवागढ, शिवगढी जस्ता हिन्दु धर्म र दर्शनसँग सम्बन्धित अनगिन्ती धार्मिक, पुरातात्त्विक एवम् ऐतिहासिक सम्पदायुक्त पवित्र स्थल एवम् मठ-मन्दिरहरू भएको समृद्ध जिल्ला हो। महाभारतको कथासँग जोडिएको वाणगंगा नदी, शान्ताकुञ्जको पनि अलगै पहिचान छ।

वर्तमान कपिलवस्तु ऐतिहासिक एवं पुरातात्त्विक स्थलहरूको खुल्ला सङ्ग्राहलय हो। ३ वटा बुद्धहरू (गौतमबुद्ध, क्रकुछन्द र कनकमुनि बुद्ध) को जन्म स्थल पनि हो कपिलवस्तु। यस जिल्लामा भगवान गौतमबुद्ध हुर्केको बढेको, पढेको स्थलका साथसाथै ऐतिहासिक महत्त्व राख्ने कपिलवस्तु राज्यको राजधानी तिलौराकोट, कनकमुनि बुद्धको जन्म स्थल निग्लीहवा, क्रकुछन्द बुद्धको जन्म स्थल गोटिहवा, शाक्यमुनि बुद्धले आफ्ना पितालाई भेटेको कुदान, कपिलमुनी ऋषिको तपोभूमि कपिलधाम, श्रृंगि ऋषिको जन्म तथा आश्रम स्थल मधुवनधाम, नेपालकै दोश्रो पशुपतिको रूपमा परिचित तौलेश्वरनाथको मन्दिर, देवपतनले परिचित शिवगढी, एशियाकै मानव निर्मित ठुलो जगदिशपुर ताल लगायत १५० भन्दा बढि महत्वपूर्ण धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन्। कपिलवस्तु जिल्ला संसारमै सबै भन्दा महत्वपूर्ण बुद्धसँग सम्बन्धित स्थलहरू हो। किनभने गौतमबुद्धका बाबु बाजेको पैतृक घर भएको स्थल, ऐतिहासिक कपिलवस्तु राज्यको राजधानी, गौतमबुद्धले २९ वर्षसम्म जीवन व्यतित गरेको र अध्ययन गरेको स्थल कपिलवस्तु हो। त्यति मात्रै होइन भण्डै ७७ हजार शाक्यहरूको वंशनाश गरिएको स्थल सग्रहवा लगायतका यस्ता तमाम स्थलहरू छन् जसले कपिलवस्तुको मात्रै नभई नेपालकै गौरवशाली इतिहास बोकेको छ।

बुद्ध परिनिर्वाण नहुँदै विडुढकले गरेको नरसंहार र एघारौँ शताब्दीमा मुसलमानहरूको आक्रमणले कपिलवस्तु एउटा खण्डहरको रूपमा परिणत भयो। घना जंगलको रूपमा विकास भयो। करिव ६०० वर्ष कपिलवस्तुका अँध्यारा दिनहरू रहे। सर्वप्रथम ऐतिहासिक कपिलवस्तुको पुनः पहिचान सन् १८५८ मा प्रयास भयो तर त्यो सफल हुन सकेन। पछि सन् १८६३ मा चिनीया यात्रीहरूको यात्रा विवरणको आधारमा पुनः पहिचान शुरू भयो जुन पुनः असफल हुन पुग्यो। सन् १८७८ मा पुनः पहिचानका लागि पवित्र त्रिपिटक ग्रन्थ दिघनिकायको अम्बठसुत्र अन्तरगत उल्लेखित आधारमा खोजी गर्दा भागिरथी नदी, रोहणी नदी, चिरावती नदीको प्रसङ्गबाट र स्थानीय थारू जातिहरूको सहयोगबाट निग्लीहवाको पहिचान भयो। पछि ऐतिहासिक कपिलवस्तु राज्यको राजधानी तिलौकोट लगायतका स्थानहरूको पहिचान भयो।

वर्तमान समयमा यस जिल्लाका बासिन्दाको मूल आय स्रोत कृषि हो र दोश्रोमा रेमिटेन्स, तेश्रोमा व्यापार व्यवसाय, चौथोमा ज्याला मजदुरी र पाँचौँमा नोकरी तथा छैटौँमा स्थानीय सीपमा आधारित पेसा तथा व्यवसाय हो। स्थानीय स्तरमा बिभिन्न प्रकारका छरिएर रहेको स्रोत साधन, पूँजी र सीप भएर पनि सोको उपयोग हुन नसक्दा कपिलवस्तु आर्थिक कारणले युवाहरूको ठूलो जमात रोजगारीको लागि खाडी तथा अन्य मुलुकहरूमा गएर

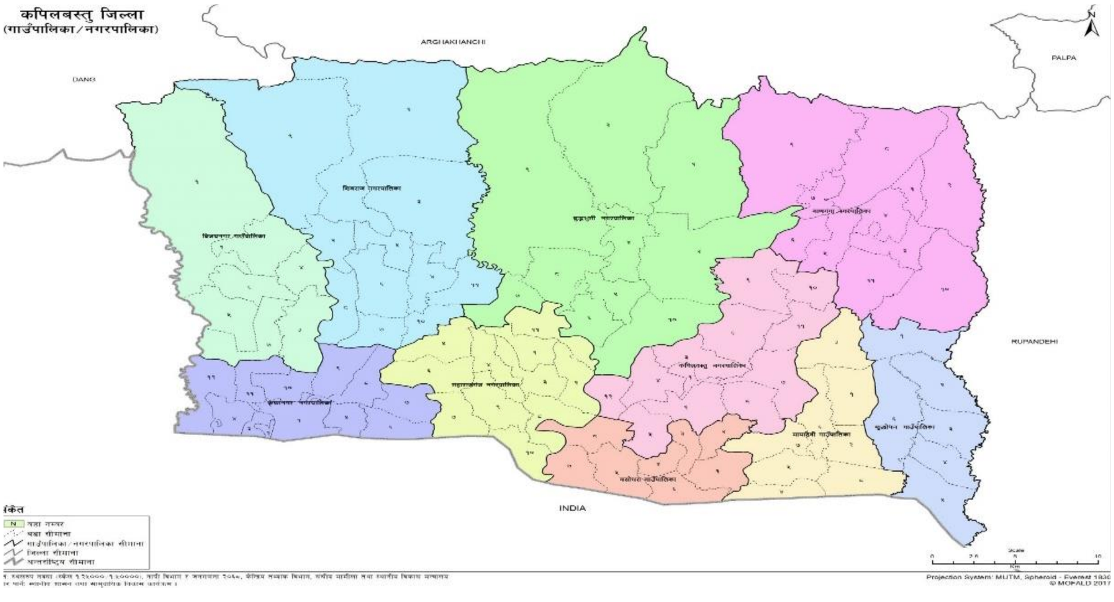
काम गरिरहेका छन् । स्वदेशमै दीर्घकालीन रोजगारीको सृजना गर्न सकिने स्थानीय सीप र कच्चा पदार्थमा आधारित लघु उद्यमको विकास गरी युवा जनशक्तिलाई स्वदेशमै रोजगारीका अवसरहरू प्रदान गर्नु पर्ने आवश्यकता छ ।

राजनैतिक विभाजन : संघीय संसदका लागि ३ निर्वाचन क्षेत्र र प्रदेश सभाका लागि ६ निर्वाचन क्षेत्र साथै ६ नगरपालिका ४ गाउँपालिका गरी १० स्थानीय तह रहेका छन् ।

कपिलवस्तुका स्थानीय तहहरू

स्थानीय तह	2068			2078											
	वडा संख्या	परिवार संख्या	जम्मा जनसंख्या	परिवार संख्या	जम्मा जनसंख्या	पुरुष	महिला	परिवारको औसत आकार	लैङ्गिक अनुपात	वार्षिक जनसंख्या वृद्धिदर (%)	जनघनत्व	साक्षरता दर (प्रतिशतमा)		
												जम्मा	पुरुष	महिला
वाणगंगा	११	१५९६५	७५२४२	२३३२५	९६७१४	४५४०७	५१३०७	४.१५	८८.५०	२.४१	४१४	८१.४४	८८.१९	७५.६१
विजयनगर	७	५६७०	३६९३७	७०५९	४३२९१	२१४१०	२१८८१	६.१३	९७.८५	१.५२	२५०	६४.२५	७१.९४	५६.७४
बुद्धभूमि	१०	११५२१	६४९४९	१५३७९	७६५०७	३६९५१	३९५५६	४.९७	९३.४१	१.५७	२०९	७१.४८	७९.६८	६३.९०
कपिलवस्तु	१२	१२०९४	७६३९४	१५३८२	८८८७४	४३९९८	४४८७६	५.७८	९८.०४	१.४५	६४९	७३.०७	८१.५३	६४.८६
कृष्णनगर	१२	८५२१	६२३६०	१०६७०	७०१११	३५१२१	३४९९०	६.५७	१००.३७	१.१२	७२५	६७.०१	७३.५६	६०.४०
महाराजगञ्ज	११	७९७७	५४८००	९८२०	६४६४५	३२५३६	३२१०९	६.५८	१०१.३३	१.५९	५७६	६७.६६	७६.२४	५८.९९
मायादेवी	८	६५०७	४८२१८	८४४३	५५९७२	२७१२४	२८८४८	६.६३	९४.०२	१.४३	६३२	७२.५५	८१.१६	६४.४९
शिवराज	११	११२५०	६६७८१	१६२४१	८४८१०	४१३२८	४३४८२	५.२२	९५.०५	२.२९	२९९	७२.६६	८०.०६	६५.७१
शुद्धोधन	६	६३४६	४५२०१	८५४३	५२८६१	२५९६१	२६९००	६.१९	९६.५१	१.५०	५७७	६७.२६	७६.७४	५८.२१
यशोधरा	८	५४१३	३८९५२	६९९९	४४९००	२१८१०	२३०९०	६.४२	९४.४६	१.३६	६६५	६९.३६	७८.१०	६१.१९
जम्मा		९१३२१	५७१९३६	१२१९४६	६८२९६१	३३४६८७	३४८२७४	५.६०	९६.१०	१.७०	३९३	७१.८२	७९.६३	६४.३७

राजनैतिक विभाजन : संघीय संसदका लागि ३ निर्वाचन क्षेत्र र प्रदेश सभाका लागि ६ निर्वाचन क्षेत्र साथै ६ नगरपालिका ४ गाउँपालिका गरी १० स्थानीय तह रहेका छन् ।



कपिलवस्तु सभ्यताको उत्पत्ति

विक्रम संवत् आरम्भ हुनु शताब्दीयौँ पूर्व जनकपुर सभ्यता विकसित भएको थियो । त्यसैको समकालीन नभए पनि केही कालपछि कपिलवस्तुमा शाक्य सभ्यताको आरम्भ भएको थियो । प्राचीन कालको त्यो कपिलवस्तु राज्य हाल लुम्बिनी प्रदेशको कपिलवस्तु जिल्लामा पर्दछ । कपिलवस्तु राज्यको राजधानी तिलौराकोटमा पर्दथ्यो । कपिलवस्तुको नामकरण कपिल ऋषिको साधनास्थलबाट भएको कुरा हालसम्म स्वीकार भएको छ । कपिलमुनिले कहिले त्यहाँ आश्रम बनाएर साधना (तपस्या) गर्न थाले र कहिले समाधिस्थ भए त्यो कुरा भने खास थाहा पाइएको छैन । सोही समयको कुरो हो । कोशलदेशमा इक्ष्वाकु (ओछाक) वंशीय राजाको शासन थियो । त्यहाँको राजाले आफ्नी जेठी रानीका छोराछोरी हुँदाहुँदै पनि कान्छी पत्नी ल्याए । ल्याउनु के थियो कान्छी पत्नी तर्फबाट पनि छोरा जन्मिए । कान्छी पत्नीसँग विवाहपूर्व गरेको सम्झौता अनुसार उनका सन्तानलाई आफ्नो उत्तराधिकारी घोषित गरिदिए । त्यतिले मात्र चित्त नबुझेर ती राजाले जेठीका सन्तानलाई निर्वासित गरिदिए । निर्वासित भएका जेठी रानीतर्फका सन्तान भौतारिदै कपिलमुनिको आश्रममा आए । त्यस समयमा सो क्षेत्र घना जङ्गलले जेलेको थियो । बाँच्नको लागि साथ चाहिन्छ । कपिल ऋषि र कोशल देशका राजकुलका निर्वासित सदस्य एक अर्काका सहारा बने । कपिलमुनि कै सल्लाह र सहयोगमा त्यो क्षेत्रमा उनीहरूले एउटा बस्ती बसाले । साक (साल) को जंगलमा बस्ती बसालेकाले उनीहरूलाई शाक्य भनियो । कपिलमुनिको सहयोग, सल्लाह र हेरचाहमा बसेको बस्ती हुनाले उक्त बस्तीलाई कपिलवस्तु भनियो । पछि उक्त बस्ती फैलिदै गयो र एउटा गणराज्य बन्यो जुन धेरै परसम्म फैलिए पनि शक्तिशाली कोशलकै एक अंग कै रूपमा रह्यो ।

प्राचीन कपिलवस्तु तिलौराकोटः

प्राचीन गणराज्यहरूमध्ये शाक्यहरूको यो राज्य विशेष उल्लेखनीय थियो, किनभने ऋकुछन्द, कनकमुनि, सिद्धार्थ गौतम लगायतका बुद्धहरूको जन्म यही स्थानमा भएको थियो । उनै सिद्धार्थ गौतम बुद्ध धर्मका प्रवर्तक महात्मा गौतम बुद्धको रूपमा परिचित छन् । प्राचीन कपिलवस्तु नगर पञ्चभुजाकार किल्लाको रूपमा बनाइएको नगर थियो । कपिलवस्तु राज्य उत्तरमा हिमालय, दक्षिणमा पभ र कुशीनगर, पूर्वमा रोहिणी नदी र पश्चिममा राप्ती नदी बीच फैलिएको थियो । त्यस बखत व्यापारिक राजमार्गका रूपमा उत्तरदेखि दक्षिणपूर्व हुँदै श्रावस्तीदेखि राजगिरसम्म पुग्ने राजमार्ग धेरै जसो कपिलवस्तु राज्यभित्रै पर्दथ्यो ।

शाक्यहरूको राज्य गणराज्यको रूपमा भएको हुनाले कपिलवस्तु गणराज्यको शासन व्यवस्था प्राचीन उत्तर भारतीय गणराज्यहरूको शासन व्यवस्थाअनुरूप नै थियो । शासन सञ्चालनार्थ साधारण सभा र भारदारी सभा गरी दुई एकाइहरू थिए । साधारण सभाले राज्यको कार्यकारी सभाको रूपमा कार्य गर्दथ्यो र यस्तो कार्यकारी सभाका मुख्य व्यक्तिलाई नै राजा भनिन्थ्यो । बुद्धको जन्मताका कार्यकारी सभाका मुख्य व्यक्ति शुद्धोधन थिए । राजा शुद्धोधनपछि कार्यकारी सभाको मुख्य व्यक्ति वा राजाको रूपमा महानामालाई निर्वाचित गरिएको थियो । कपिलवस्तु राज्यको छिमेकमा पर्ने कोशल राज्यका राजा विरूद्धकको आक्रमणमा परेर कपिलवस्तु राज्यको पतन हुन पुग्यो ।

तिलौराकोट ऐतिहासिक कपिलवस्तु राज्यको राजधानी, शाक्य वंशीय राजा शुद्धोधनका दरबार तथा राजकुमार सिद्धार्थले आफ्नो जीवनको प्रारम्भिक २९ वर्ष व्यतित गरेको पवित्र स्थल हो । तिलौराकोट सदरमुकाम तौलिहवा देखि ३ कि.मि. उत्तरपश्चिममा वाणगंगा (भागीरथी) नदीको पूर्वीय तटमा अवस्थित यस स्थानमा प्राचीन पुरातात्विक भगनावशेषहरू रहेका छन् ।

भगवान बुद्धका पिता राजा शुद्धोधनको राजप्रासाद रहेको यसै स्थानमा आजभन्दा २५६० वर्ष पूर्व भगवान बुद्धले आमा मायादेवीको गर्भमा बास गरेका थिए र लुम्बिनीमा जन्म भई तिलौराकोटमा २९ वर्षे जीवनयापन गरेको यो स्थान हो । जहाँ पुरातात्विक आधारहरू प्रशस्त रहेका छन् । उत्तर दक्षिण १७०० फिट लामो र पुर्व पश्चिम १३०० फिट चौडा र ८ देखि १२ फिटसम्म चौडा पर्खाल भएको प्राचीन कपिलवस्तुको राजधानी तिलौराकोटमा विभिन्न समयमा गरिएका उत्खननबाट तीनवटा भग्वावशेष स्पस्ट रूपमा देखिन्छन् । ती भग्नावशेषहरूमा पश्चिमीद्वारको रूपमा परिचित भागमा उत्खनन हुँदा दुबै तर्फ बुर्जाहरूका साथै ईट छापिएको १९ फीट चौडा बाटोको दुबैतर्फ बलिहरू छन् । राजा शुद्धोधनको दरबार, सुरक्षा पर्खाल, पोखरी, यशोधरा राहुल विहार, सिद्धार्थ गौतमको पाठशाला, तत्कालिन देव मन्दिर रहेका छन् भने उत्खननबाट ताम्र मुद्दा अन्य धातुका वस्तुहरू प्राप्त भएका छन् । शुद्धोधनको राजमहल (Palace Complex) उत्खनन गर्दा कुशाङ, मौर्य, सुङ्ग कालका सिक्काहरू, Grey Ware भाडाका टुक्रा र तत्कालिन हतियार र गाग्रीहरू फेला पारेका थिए भने भगवान गौतम बुद्धले सांसारिक जीवन त्याग गरी ज्ञान प्राप्तीका लागि आफ्नो राजदरबार त्याग गरी गएको पूर्वीद्वारको रूपमा परिचित महाभिनिष्क्रर्मण द्वार उत्खनन हुँदा १९ फीट चौडा बाटो, दायाँ बायाँ दुई बुर्जाहरू, माला, गुटिका, चुरा र ब्राह्मी अभिलेखयुक्त मोहर छाप प्राप्त भएका छन् । भारत, जापान, युनेस्को तथा नेपालका पुरातत्त्वविद्हरूबाट

पटक पटक गरिएको उत्खननले पूर्वपश्चिम प्रवेशद्वार बीचमा राजप्रसादको केही खण्ड तथा पूर्व, पश्चिम र दक्षिणतर्फ सुरक्षा पर्खालहरू उत्खनित भैसकेका छन् । अझै प्रशस्त प्राचीन अवशेषहरू उत्खननको पर्खाइमा रहेका छन् । विरूद्धकद्वारा विध्वंस गरिएको प्राचीन कपिलवस्तु तिलौराकोट भगनावशेषको रूपमा रहेको छ । यसको चारैतर्फ अति महत्त्वपूर्ण स्तूपहरू रहेका छन् । पूर्वदक्षिणतर्फ सुरक्षा नहर (खाई) समेत रहेको पाइन्छ ।

एउटा प्राचीन नगर जो सबै भएर पनि केही नभएको अनुभूति गर्छ त्यो हो "**कपिलवस्तु**" । बुद्धकालीन असीमित पुरातात्त्विक स्थल, खोलानाला, पहाड अनि तराईको लहलहाउँदो फाँट सबैको उपस्थिति रहेको जिल्ला कपिलवस्तु हो । कपिलवस्तु खुल्ला संग्रहालयका रूपमा परिचित छ । यहाँ करिब १ सय ३५ बढी बुद्धस्थलहरू छन् । विश्वले शान्तिका दुत मानिएका शाक्यमुनि गौतमबुद्ध मात्रै होइन कनकमुनि, कक्रुछन्द बुद्धको जन्मस्थलसंगै कपिल ऋषी र श्रृङ्गि ऋषीको उद्‌गम थलोको रूपमा यो जिल्ला परिचित रहेको छ । सो संगै ब्रिटिस युद्धका बेला लडाई लडिएको शिवराज खजहनी समेत यही जिल्लाको पश्चिमी क्षेत्रमा छ । कपिलवस्तु जिल्लामा रहेका प्रमुख बुद्धस्थलहरूमा राजा शुद्धोधनको राजधानी प्राचीन कपिलवस्तु तिलौराकोट राजा शुद्धोधनको राजप्रसाद तथा भगवान गौतमबुद्धले २९ वर्षको युवा अवस्था बिताएको स्थल हो । तिलौराकोटमा विभिन्न समयमा गरिएका उत्खनन्बाट तीनवटा भग्नावशेष स्पष्ट रूपमा देखिन्छ । ति भग्नावशेषहरूमा पश्चिमी द्वार, पूर्वी द्वार र दरबार देखिन्छ । चिनीयाँ पैदल यात्री फायहान र व्यनसाङ्गले यात्रामा वर्णन गरेअनुसारको प्राचिन भागिरथी (वाणगंगा नदी) समेत तिलौराकोट जोडिएरै रहेको छ । त्यस्तै राजधानी तिलौराकोटदेखि ३ सय मिटर उत्तर वाणगंगा (भागिरथी) नदीको किनारमा एक विशाल र अर्को सानो गरी दुई स्तुप रहेका छन् । ५२ फीट परिधी र ७ फिट उचाई रहेको ठूलो स्तुप शुद्धोधनको र सानो स्तूप मायादेवीको समाधी स्थल रहेको वरिष्ठ पुरातत्वविद् तारानन्द मिश्रको भनाई छ । बुद्धको जन्म गोटिहवामा भएको कुरा गुरू उपगुप्तले शिष्य सम्राट अशोकलाई ऐतिहासिक तीर्थयात्राको क्रममा बताएका थिए । पछि गोटिहवामा सम्राट अशोकले स्तम्भ निर्माण गरे । सदरमुकाम देखि करिब ३ कि.मि. दक्षिण तिर सडकदेखि पश्चिम पट्टी सटेर निग्रोधराम (कुदान) रहेको छ । यहाँ दुई ठूल्ठूला ढिस्का र एउटा प्राचीन शिवालय छ । भगवान गौतमले ज्ञानप्राप्त गरे पछि पहिलो पटक राजधानी कपिलवस्तु आउँदा बुवा शुद्धोधनलाई भेटघाट गरेका थिए ।

त्यस्तै श्रीमति यशोधरा, छोरा राहुल र प्रजापतिलगायत ५ सय शाक्यहरूलाई चिवर (भिक्षुले लगाउने पहेलो कपडा) प्रदान गरेर बौद्ध संघमा सामेल गराइएको तथ्य पुस्तकहरूमा पाइन्छ । यहा देवदत्त र सिद्धार्थ बीच हाँसका विषयलाई लिएर झगडा हुँदा न्याय दिइएको हुनाले तत्कालिन न्यायालय पनि हुन सक्ने अनुमान विद्धानहरूले गरेका छन् । निग्रोधाराम पुरातत्वविद् डा. ए फुयुररले पत्ता लगाएका थिए । कपिलवस्तु नगरपालिका वडा नम्बर ९ मा अर्को पुरातात्विकस्थल सगरहवा छ । महत्वपूर्ण पुरातात्विक स्थल सगरहवामा पहिलो पटक सन् १८९७ मा डा. फुयुहररले उत्खनन् गरेका थिए । त्यती खेर उनले १७ वटा स्तुपको भग्नावषेश, ४९ कोठा भएको भग्नावषेश र अरू दुई वटा वास्तु अवषेश उत्खनन् गरी छाडेका थिए । फुयुहररले गरेको उत्खनन्को १८९८ मा भारतीय पुरातत्वविद् पिसी मुर्खर्जीले स्तुपको ड्रोईङ्ग (रेखा चित्र) कोरेका थिए । सगरहवालाई शाक्यहरूको सामूहिक बुद्धस्थल भन्ने गरिन्छ ।

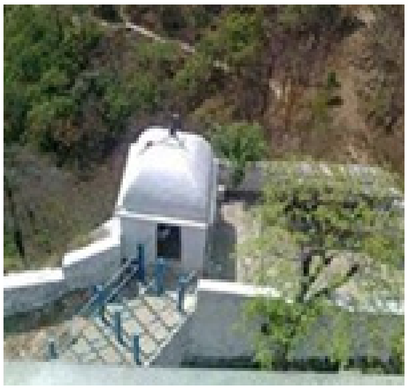
निगालीकोटका रूपमा परिचित सदरमुकाम तौलिहवादेखि ७ कि.मि. उत्तर सम्राट अशोकले स्थापित गरेको स्तम्भ रहेको छ । निगालीकोटमा रहेको स्तम्भ दुई टुक्रामा विभाजित छ । लामो खण्ड जमिनमा पसारिएको छ भने सानो खण्ड तेर्सो परेर जमिनमा गडेको छ । लामो टुक्रा १५ फिट लामो र त्यसको परिधि बढीमा ७ फीट ५ इन्च छ । यस खण्डको शिखर पट्टी दुई वटा मुजुरका डिजाइन र देवनागरी लिपीमा "ॐ मणि पद्मे हुं रिपू मल्लस्य चीर जयतु १२३४" भन्ने वाक्य कुंदिएका कारण यहाँ कर्णाली प्रदेशका राजा रिपुमल्ल आएका थिए भन्ने पनि बुझिन्छ । पहिले खुल्ला रूपमा रहेको स्तम्भलाई अहिले भने व्यवस्थित रूपमै संरक्षण गरिएको छ ।

http://www.shivarajmun.gov.np/ne/node/3

स्रोत : शिवगढी पर्यटन विकास संस्था, https://www.mayadevionline.com/2019/01/21494

जिल्लाका धार्मिक, पर्यटकीय तथा पर्यटन क्षेत्रहरू

शिवगढी मन्दिर

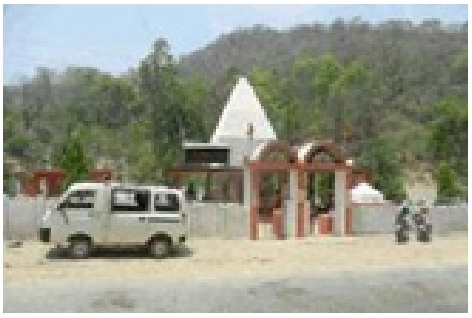


कपिलबस्तु जिल्लाको पश्चिम सिमाना धानखोलाबाट करीब डेढ घण्टाको ठाडो पहाडी उकालो हिडेपछि यस स्थानमा पुग्न सकिन्छ । शिवगढी गा.वि.स. अन्तर्गत रमवादहबाट समेत यस स्थानमा पुग्न सकिन्छ । धानखोलाको दक्षिण-पश्चिमपट्टिको चुरे पहाडको चुचुरोमा यस शिवगढी मन्दिर अवस्थित छ। शिवगढी मन्दिरमा आराध्यदेव शिवको दर्शन अनि मन्दिरको अवलोकन गर्न जिल्लाबासी मात्र नभई छिमेकी जिल्ला अनि भारतको उत्तरप्रदेशबाट हजारौंका संख्यामा भक्तजनहरू समेत आउने गर्दछन् । यहाँ शिवरात्रीको दिन निक्कै भीड लाग्ने गर्दछ।

मन्दिरको केही तलतिर १४ बर्षसम्म शिवको तपस्यामा बसेका बाबाको कुटी पनि रहेको छ । जसलाई मौनी बाबा भनेर चिन्ने गरिन्छ । यहाँबाट अर्घाखाँचीका केही गा.बि.स., राप्ती नदी, दाङ जिल्ला अनि कपिलवस्तु कै घना जंगल, फाँटका साथै भारतका केही स्थानहरू समेत दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ। यहाँ केबुलकारको राम्रो सम्भवना रहेको छ। तर उचित प्रचारप्रसार र संरक्षणको अभावमा छायाँमा परेको छ।

कर्णेश्वरी मन्दिर

जिल्लाको शिवराज नगरपालिका ६ स्थित चन्द्रौटा-कृष्णनगर सडकखण्ड अन्तर्गत समानता चोकदेखि पूर्व कर्णेश्वरी मन्दिर अवस्थित छ। यो सयौं वर्ष पुरानो मन्दिर हो। मन्दिर छेउ सताब्दी पुरानो ठूलो वरको रूख छ। रूखको फेंदमा प्राचीन कालका बाघ, हात्ती, घोडा लगायतका जनावरहरूका मूर्तिहरू रहेका छन् । भक्तजनहरूले चिताएको पुग्ने जनविश्वास अनुसार यहाँ भक्तजनहरूको भीडभाड लाग्ने गर्दछ। मन्दिर व्यवस्थापन समितिले केही वर्ष यता चाडपर्वका बेला पूजाआजा तथा भण्डाराको व्यवस्था समेत गर्दै आएको छ। मन्दिरमा देवीको शक्तिपिठ रहेको बैदिक मान्यता रही आएको छ।



उमरीडाँडाको शिव गुफा

कपिलवस्तुको शिवराज नगरपालिका-१, उमरीडाँडामा अवस्थित यो मानव निर्मित शिव गुफा हो । यो गुफा पूर्वपश्चिम महेन्द्र राजमार्ग अन्तर्गत चन्द्रौटा बजारको मुख्य चोकदेखि ७ किमि पश्चिम उमरी चोकदेखि पश्चिम उमरी गाउँको पनि पश्चिमपट्टिको उमरीडाँडामा रहेको छ । दशवर्षे द्वन्द्वकालको बेला वि.सं. २०५७ सालमा स्थानीय मानबहादुर बाबाले रेक्सा चलाएर मन्दिर निर्माण गरेका छन् । मन्दिरको ठीक तल शिवलिङ्ग रहेको सपना देखेपछि रातारात बाबाले जमिनमुनि झण्डै ५ मिटर गहिरो गुफा निर्माण गरेका छन् । २०५९ सालदेखि १२ वर्षसम्म मौन ब्रत र २०६८ मा १२ दिनसम्म निर्जल, निराहार गुफाभित्रै उपबास बसेर बाबाले चर्चा कमाउनुभएको छ। बाबाको दर्शन र मन्दिरको दर्शनका लागि पनि भक्तजनहरू यहाँ आउने गर्दछन् । मनले सोंचेको पुग्ने जनविश्वास अनुसार केही समय यता भक्तजनहरूको ओइलो लाग्ने गर्दछ। शिवगढी मन्दिरमा

जल चढाउने भक्तजनहरू उमरीडाँडा स्थित शिव गुफामा समेत अनिवार्य जल चढाउने गर्दछन् । अहिले मन्दिरमा पूजाआजा, ब्रतबन्ध, विवाह, विभिन्न भाकल, भजनकीर्तनका लागि श्रद्धालु भक्तजनहरूले चहल पहल बढ्दै गएको छ।

सोनवागढ

चनई गा.वि.स. अन्तर्गत खरेन्दपुर चोकदेखि उत्तरतर्फ भितरिया गाउँको छेउमा रहेको यस स्थानमा स्तुपाकारको २ वटा विसाल ढीस्कोहरू रहेका छन। तिनै विसाल ढिस्को स्तुपको बिचमा मायादेवीको मन्दिर छ। अत्यन्तै कलाकृतिले कुँदिएको मायादेवीको मूर्ति लुम्बिनीको जस्तै छ। यहाँ गोलाकारका ढुँगाहरू रहेका छन्। घमण्डका साथ कोही आएर यसलाई म उचाल्न सक्छु भन्ने हो भने जस्तोसुकै शक्तिशाली व्यक्तिले पनि त्यसलाई उठाउन नसक्ने विश्वास रहेको छ। खोलाको किनारमा रहेकाले यसमध्ये एउटा स्तुप बाढीको खतरामा रहेको छ। छिट्टै सरोकारवालाहरूको ध्यान जानु आवश्यक देखिन्छ।

ढुंगाको प्राचिन शिला

चन्द्रौटा दुर्गा मन्दिर

कपिलवस्तुको शिवराज नगरपालिका-६, चन्द्रौटा चोकदेखि २०० मिटर पूर्व वडा प्रहरी कार्यालयको छेउमा दुर्गा मन्दिर अवस्थित छ। मानव निर्मित यो मन्दिर यस क्षेत्रका बासिन्दाहरूको विवाह, ब्रतबन्ध, पूजाआजा, नाचगान, कार्यक्रम गर्ने स्थलको रूपमा विकास भएको छ। यो मन्दिरको दर्शन गर्नाले मनले चिताएको पुग्ने विश्वास गरिन्छ। सांकृतिक जगेर्ना गर्न वि.सं. २०६४ सालदेखि यस मन्दिरबाट वृहत सरायँ जात्रा निकालेर फूलपाती विसर्जन गरिँदै आएको छ।

बाँधेर पानी जम्मा गर्ने गरेको बताइन्छ। यस क्षेत्रकै ठूलो मानव निर्मित ताल प्रचारप्रसार बिना यतिबेला ओझेलमा परेको छ।

तौलेश्वरनाथ मन्दिर

कपिलवस्तुको सदरमुकाम तौलिहवाको बजार छेउँमै एउटा विशाल महादेवको मन्दिर रहेको छ जसलाई तौलेश्वर महादेव मन्दिर पनि भनिन्छ। माता मायादेवीले सिद्धार्थ गौतमलाई जन्म दिएपछि प्रथमपटक दर्शन गराइएको मन्दिर नै तौलिहवामा रहेको तौलेश्वर महादेवको मन्दिर हो भन्ने विश्वास गरिन्छ। यहाँ नेपाल एवं भारतका थुप्रै भक्तजनहरू दर्शन गर्न आउँछन् भने शिवरात्रीमा ठूलो संख्यामा दर्शालु भक्तजनहरूको घुइँचो लाग्दछ। यस मन्दिरलाई बोलबमधामको लागि प्रख्यात मानिन्छ। करीव ५ किलोमीटर टाढा वाणगंगा खोलाबाट जल ल्याउँदा घस्रेर हातले टेकेर यहाँसम्म जल ल्याएर चढाउने समेत गर्दछन्।

कुदान

तिलौराकोटदेखि ४.५ किलोमिटर तथा सदरमुकाम तौलिहवा देखि १.५ किलोमिटर दक्षिणमा पर्दछ। गौतम बद्धले बुद्धत्व प्राप्त गरिसकेपछि कुदानमा उनका बाबु शुधोधनसँग भेट गरेका थिए। जसलाई कपिलवस्तु राज्यको न्यायालयको रूपमा समेत रहेको थियो। हाल यस स्थानमा ठूलो माटोका ढिस्को, स्तुप र पुराना अवशेषहरू रहेका छन्। यदि यस ठाउँको संरक्षण, विकास र प्रचार प्रसार गर्ने हो भन्ने हाम्रो कपिलवस्तु जिल्लामा पनि हजारौं पर्यटक नआउलान् भनेर भन्न सकिँदैन ।

गोटिहवा अशोक स्तम्भ :

कपिलवस्तु जिल्लाको गोटिहवा गाविस अन्तर्गत तौलिहवा खुनुवा मध्य सडकको पश्चिमपट्टि यो गोटिहवा स्तम्भ रहेको छ। संरक्षणको अभावमा गोटिहवा अहिले स्थानीयवासीको अतिक्रमणको चपेटामा परेको हो । गोटिहवा कपिलवस्तुको तौलिहवादेखि करीब ५ किलोमिटर दक्षिण पश्चिममा पर्दछ। चिनिया यात्री फाय हानको वर्णन अनुसार यस नगरको छेउमा एउटा स्तुप थियो जो क्रकुच्छन्द बुद्धले निर्वाणको ज्ञान प्राप्त गरेपछि आफ्नो पितासँग भेट गरेको ठाउँमा बनाइएको थियो।

भारतीय पुरातत्वबिद् पुर्णचन्द्र मुखर्जीले सन् १८९९ मा अनुसन्धान गर्दा स्तुपको परिधि ६८ फिट भएको बताईन्छ। तर अहिले गोटिहवाको अशोक स्तम्भको दुरावस्था देख्नेले त्यो वास्तविकतालाई स्वीकार गर्ने अवस्था छैन। अहिले अशोक स्तम्भ रहेको स्थल फोहर जम्ने नालीमा परिणत भएको छ। जसका कारण बुद्धस्थल भनी गोटिहवा जाने स्वदेशी र बिदेशी पर्यटक समेत यसको दुरावस्था देखेर निराश भई फर्कने गरेको स्थानीय बताउँछन्। उक्त स्थलमा नपुग्दासम्म गोटिहवा अशोक स्तम्भ निकालिकोट वा लुम्बिनीको जस्तै होला भन्ने आशा सबैको मनमा हुन्छ तर जव कोही त्यस स्थलमा पुग्दछ त्यहाँको दुरावस्था देख्दा जो कोही पनि चिन्तित हुन्छ। कारण हो यस्तो महत्वपूर्ण स्थलको व्यवस्थापन नहुनु।

निगालीकोट (निग्लिहवा अशोक स्तम्भ)

कपिलवस्तुको सदरमुकाम तौलिहवा देखि ४ नं जीतपुर जाने सडकखण्ड अन्तर्गत तौलिहवादेखि करीव ७ किलोमिटर उत्तरतर्फ यो कोट पर्दछ। बाटोघाटोको राम्रो सुविधा भएकोले तिलौलाकोट अवलोकन गर्न आउने पर्यटकहरू प्राय यहाँसम्म पनि आउने गर्दछन्। यहाँ सम्राट अशोकले

गाडेको अशोक स्तम्भ रहेको छ। ठाडो अशोक स्तम्भ ढलेर पोखरीमा खसेको र पछि उद्धार गरी निकालेर संरक्षित साथ राखिएको छ। यहाँ संरक्षणको लागि खटिएका कर्मचारीहरू भएको हुनाले यो सुरक्षित पनि उत्तिकै छ। यो कोटको पूर्वपट्टि बिशाल निगाली सागर समेत रहेको भएता पनि उचित सरसफाइ नहुँदा यसको अवस्था दयनीय छ।

पूर्व करीव १ किलोमिटर र पूर्वउत्तर करीव ७०० मीटर क्रमशः अरौराकोट र रक्षाबाबाकोट समेत रहेका छन्। प्रयटन बिकासको दृष्टिकोणले हेर्दा यी तीनैवटा स्थानहरू अत्यन्तै महत्वपूर्ण छन्। थप संरक्षण र बिकासको लागि सरोकारवालाहरूको छिट्टै ध्यान जानु जरूरी छ। जहदी गा.वि.स.को अरौरा (नरैनापुर) गाउँदेखि उत्तरतर्फ रहेको चौरतर्फबाट अग्लो प्राचिन पर्खाल तथा पर्खाल बाहिर प्राचीन खाई एवं भित्र विभिन्न भगनावशेष तथा इनारहरू रहेका छन्।

इट्टा, भाँडाकुँडाका टुक्रा तथा पत्थर यत्रतत्र पाइन्छ, पूर्व दक्षिणमा इटा तथा उत्तर पश्चिममा माटोको अग्लो पर्खाल प्रष्ट देखिन्छ। तौलिहवा देखि ८ कि.मि. उत्तरपूर्वमा रहेको यो स्थल १६ विगहा क्षेत्रफल छ। ८ नं. ऐलानी सरकारी जग्गा हो।

भगवानपुर गाविसको भगवानपुर गाउँ समयमाई मन्दिरको लगभग ६० मिटर पूर्व खाली स्थानमा प्राचिन अवशेषहरूको विभिन्न लेयरहरू देखिन्छ। जहाँ प्राचिन माटोका भाँडाका विभिन्न टुक्राहरू पाइन्छ। सो स्थानमा विभिन्न धातुका भाँडाहरू समेत भेटिएको स्थानीयवासी बताउँछन्।

पडरिया ऐतिहासिक कुवा

महाराजगंज ४ स्थित पडरिया गाउँमा एउटा प्राचिन कुवा रहेको र त्यहाँ पुरानो समयमा ठूलो वस्ती रहेको र सो वस्तीको खानेपानीको स्रोत सोही कुवा रहेको मान्यता छ तर सो कुवा हाल प्रयोगमा नरहेको र कुवामा प्रयोग भएका इटाहरू चाक्लो रहेको छ।

कपिलवस्तु संग्रहालय

नेपालको एकमात्र बुद्धसँग सम्बन्धित पुरातात्विक संग्रहालय कपिलवस्तु संग्रालय हो। राजा शुद्धोधन र राजकुमार सिद्धार्थ गौतम (बुद्ध)का पालामा प्रयोग भएका विभिन्न धातु, माटोका औजार एवं भाडाकुडाहरू एवं विभिन्न सांस्कृतिक क्रियाकलाप एवं दैनिक व्यवहारमा प्रयोग हुने बस्तुहरू यहाँ रहेका छन्। माटो तथा ढुंगाका मूर्तिहरू समेत यहाँ रहेका छन्। यहाँ आउने पर्यटकहरूलाई भगवान बुद्धसँग सम्बन्धित विभिन्न स्थानहरूको डकुमेन्ट्री भिडियो समेत देखाउने व्यवस्था यहाँ छ।

दरबारी डाँडा, चंघाट

कपिलवस्तुको महेन्द्रकोट अन्तर्गत गोरूसिङ्गे अर्घाखाँची सडकखण्डको बसन्तपुरबाट करीव ४ किलोमिटर पश्चितर्फ रहेको यो स्थान अत्यन्तै पुरानो रहेको छ। खोलादेखि करीव १०० मिटरमाथि ढिस्कोमा चंघाटिनी देवीको मन्दिर छ। भने यत्रतत्र विभिन्न माटोका प्राचिन भाँडाकुँडाहरू देख्न सकिन्छ।

दोहनीकोट

दोहनी गा.वि.स. १ को तौलिहवा लुम्बिनी सडकको दोहनी चोकदेखि दक्षिणतर्फ रहेको यस स्थानमा प्राचीन बस्तु अवशेषहरू पाइन्छन् । नेपाल सरकारको स्वामित्वमा रहेको यो क्षेत्र प्राचिन स्थल हो। तारवार गरी सुरक्षाको प्रयास भएता पनि इट्टा भट्ठा एवं धान मिल यसै स्थलको किनारमा संचालनमा भएकोले फलामका किलाहरू समेत सुरक्षित नभई यत्रतत्र ढलेको अवस्थामा छन् ।

दुमुनिया

वरकलपुर गाविस खरेन्द्रपुरदेखि सोनवागढ हुँदै ८ किलोमिटर उत्तर अर्घाखाँची कपिलवस्तुको सिमाना नजिक घनघोर जंगलमा अवस्थित यस ठाउँमा आँप, बेलौती, मेवा, कागती जस्ता थुप्रै रूखहरू रहेका छन् । केही समय पहिला एकजना साधुको बसोबास रहेको यो ठाउँमा २/४ वटा झुकीहरू रहेका छन् । पुराना राता खालका ढुंगाहरू भेटिन्छन् भने प्राचिन एवं पुराना ढुंगाका मूर्तिहरू रहेका छन् । वरकलपुर गाविस अन्तर्गत पर्ने यो ठाउँमा वरकलपुर बासीहरू गई आँप तथा कागती टिपेर ल्याउने गर्दछन् ।

इटवा डेरवा (धनगढवा)

जयनगर गाविस अन्तर्गत पर्ने यो स्थान जयनगर बजारदेखि करीव २.५ किलोमिटर दक्षिणतर्फ बक्डरिया गाउँको पूर्वपट्टि जंगलमा यो स्थान रहेको छ। धेरै पहिला यो स्थानमा दरबार रहेको यहाँको भग्नावशेषबाट थाहा हुन्छ। तिलौराकोटमा भएका इट्टाहरूको साइस र आकारमा यहाँका इट्टाहरू रहेका छन्। माटोको भाँडोको टुक्राहरू यहाँ रहेका छन् । अनुसन्धानको पर्खाइमा रहेको यो स्थानमा बाटोघाटोको निर्माण गरी प्रर्यटकीय स्थल बनाउन आवश्यकता छ।

पडसडवा

पचेहरा फूलिका बरैया सडक खण्ड अन्तर्गत पर्ने यो स्थान सडक देखि करिव ५०० मिटर पूर्वपट्टी रहेको छ। करीव २ विगाहा क्षेत्रफल रहेको यस स्थानको पूर्वपट्टी समयमायीको थान रहेको छ । यो स्थानमा प्राचिन भग्नावशेषहरू रहेको र प्राचिन बिसाल कुँवासमेत रहेको छ । यहाँ पश्चिम पट्टी २ वटा अग्ला ढिस्काहरू रहेका छन् । स्थानीयबासीहरू यहाँ माया शक्ति समेत रहेको बताउँछन् ।गौरी गाविस अन्तर्गत पर्ने यो स्थानमा आवतजावत गर्ने बाटोघाटो

नभएका कारण पछि परेको अवस्था छ। यहाँ ४/५ वटा स्तुप आकारका ढिस्काहरू रहेका छन्। थुप्रै प्राचिन इटाहरू र माटोको भाडाका टुक्रहरू मूर्तीहरू र ढुँगाका मूर्तीहरू समेत रहेको यो स्थानमा समयमाईको पुजाआजा गरिन्छ। हात्तीको ठूलो सानो मुर्तीहरू रहेका छन्। स्तुपको नजिक कुवा रहेको तर सो कुवाँ सुरक्षाको कारण देखाउँदै पुरिएको अवस्था छ। यस ठाउँको नाम गौरी रहेको र सोही नामबाट गौरि गाविसको नामाकरण गरिएको हो। मानविय अतिक्रमणको चपेटामा परेको यो स्थान पर्यटकीय दृष्टिकोणले अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ भने सरोकारवालाहरूको यस प्रति समयमै ध्यान जानु आवश्यक छ।

लक्ष्मणघाट परिसरमा रहेको भगवान शिव मूर्ति

यो स्थान धार्मिक तथा रमणीय स्थान हो। यस स्थानमा साउन महिनामा बोल बोमका लागि लाखौं भक्तजन आउने जाने गर्दछन्। यस क्षेत्रमा बिभिन्न किसिमका मठ-मन्दिर र नहर देख्न हेर्न सकिन्छ। यस स्थानमा बनभोजका लागि अन्य छिमेकी जिल्लाहरूबाट समेत आउने गर्दछन्। नेपाली चलचित्र, नेपाली गीतका भिडिओ समेत छाँयान्कन लिने गरिएको छ यस स्थानमा। तर हाल यो स्थानमा कपिलवस्तु, रूपन्देही, अर्घाखाँची लगायतका दर्जनौं जिल्लाबाट दाह संस्कार गर्न आउने र दाह संस्कारपछि यो क्षेत्रको सरसफाइ अनि संरक्षणमा कसैले पनि ध्यान नदिंदा फोहोर र दुर्गन्ध हुँदै गएको छ। यो स्थान कोइली बनगाई चोकबाट दक्षिण करीव १३०० मिटरमा अवस्थित छ।

जामे मस्जीद मदरसा जियाउलुम :

मुस्लिम समुदायका बालबालिकाहरूले अध्ययन गर्ने धार्मिक पाठशाला नै मदरसा हो। कपिलवस्तुको शिवराज नपा ६ चन्द्रौटास्थित जामेमस्जीद मदरसा जियाउलुम। जिल्ला शिक्षा कार्यालयमा दर्ता भएको यो मदरसामा उर्दू भाषाका साथै नेपाली भाषाको समेत अध्ययन अध्यापन हुँदै आएको छ। जिल्लामा हालसम्म १ सय ९२ मदरसा पत्ता लागे पनि जिल्ला शिक्षा कार्यालयमा दर्ता भएका मदरसा संख्या ५८ मात्र रहेको छन्।

सौनी मदरसा

सौनी मदरसाका अध्यक्ष करम हुसेनले सौनी मस्जिदको बारेमा केही अंश कुराकानीलाई आधार मानिएको छ। लुम्बिनी प्रदेश शिवराज नगरपालिका वार्ड नं ५ सौनीमा २०२७ सालमा यस सौनी वर्गदहवा धेरै किसीमका रोगहरू फैलिन र पानी नपर्ने जस्ता किसिमका समस्याहरू यस गाऊँघर आई रहेकाले इस्लाम धर्मगुरू पिरनेपिर हजरत सिद्धिक रहमतुल्लाको आदेशानुसार आवश्यकता महशुस भई औलिहा मस्जिद (सौनीबाबा) र मदरसा सिकिया वहाका हातबाट शिल्यान्यास गरियो। त्यस पछि त्यहाँका मानिसहरू त्यहाँका सरसफाइ र रेखदेख गर्ने काम गर्न थाले बीचमा सौनी बरगदहवाका मानिसहरू लापर्वाही गरी त्यहाँ बनाएका टहराहरू भत्किए। भत्किए पछि त्यहाँ ठुलो महामारी आयो र जीवधनको धेरै विनाश भयो त्यस पछि त्यहाँ मानिसहरू भारतको वराव भन्ने ठाउँमा इस्लाम धर्म गुरू बस्थे। उहाँलाई महामारी र जीवधनको क्षतिको बारेमा बताए त्यसपछि उहाँले सौनी गाउँमा बनाएका औलिया मस्जिद (सौनीबाबा) को टहराको तिमीहरूले रेखदेख गरेका छैनौ र सबै भत्किसकेको छ। गएर सौनी बाबाको घर (औलिया मस्जिद)

लाई पुनः निर्माण गर्दै तिमीहरूको सुखदुःख गई हाल्छ भनेर पीरले भने त्यस पछि सौनी बरगदहवाका सबै मुस्लिमहरूले छानो छाए र त्यसको लिपपोत गरे त्यसपछि महामारी गयो र पानि पनि पर्न थाल्यो। त्यसपछि आसपासका मानिस औलिया मस्जिदमा (सौनी बाबा) स्थानमा आफ्नो दुःख कष्ट लिएर आउथे तिनीहरूको मनोकामना पुरा हुन थाल्यो। यस मस्जिदमा एक मदरसा समेत सञ्चालनमा छ जहाँ बालबालिकालाई कुरान धर्मग्रन्थ, नमाज पढन सिकाइन्छ।

हामीले धेरै सोखा आसा, पण्डितलाई र डाक्टरलाई निको पार्नका लागि कहाँकहाँ गइयो तर निको भएन त्यसपछि एक जना सौनी बाबा (औलिया) मस्जिद जानका लागि सल्लाह दिए। म पाँच विहीबार त्यहाँ गए बिरामी सञ्चो भयो यो घटना हाम्रै शिवराज नगरपालिका वार्ड नं. १ का निवर्तमान वार्ड अध्यक्ष जगत बहादुर जी.सी.ले बताए। यस्ता कैयौँ विरामी लागो, भुतप्रेत कही कतै ठीक नभएको सौनीबाबा (औलिया मस्जिदमा) निको भएको प्रमाण भटिएको छ। नेपालमा रहेकाले त्यस बाबा स्थललाई संरक्षण सम्बर्धन गर्न कुनै चासो नदेखाएको पाइन्छ। यसलाई अझै प्रचारप्रसारको कमी देखिएको छ। यस बाबा स्थानको बाउण्ड्री वालमा लागोबाझो भएमा हात टाँसिने गरेको पाइएको छ र लागो बाझो नभए आफै कबुल्ने गरेको देखिएको छ। यहाँ मानिस कुष्ठरोग, मानसिक रोग बाँझोपना आदी विरामी भएमा निको भएको पाइन्छ।

बाणगंगा नदी

बाणगंगा नदी इण्डो नेपाल क्षेत्रमा फैलिएको छ। बाणगंगा नदीको नेपालमा २१० वर्ग कि.मि. पानीढलो रहेको छ। बाणगंगा नदी अर्घाखाँची जिल्लको शीतगंगा नगरपालिका, पाल्पा जिल्लको २ वटा गाँउ, कपिलवस्तुको बाणगंगा नगरपालिका र कपिलवस्तु नगरपालिका हुँदै भारत तर्फ बगेको छ। यस क्षेत्रमा १३८ भन्दा धेरै ऐतिहासिक क्षेत्र लगायत बुद्धका धार्मिक क्षेत्र रहेका छन्।

बाणगंगा नदीको ऐतिहासिक नाम भागीरथी हो। हिन्दु पुराण गण्डकी महात्म्यमा बाणगंगा नदीको बारेमा व्याख्या गरेको प्रख्यात कथा छ। हिन्दु पुराणको इतिहासमा रावणको एक प्रसिद्ध राजा कथा छ। उक्त समयमा उनी भ्रमण र शिकारमा निस्किएका थिए उक्त समय उनलाई निकै तिर्खा लागेपछि पानी लिन अर्घाखाँचीको डाँडामा आफ्नो शक्तिशाली हतियार बाँण हानेका थिए। धेरै वन्यजन्तु पानी पिउन नपाएर तिर्खाले पिडित भएका थिए भने उक्त समस्या बाणगंगाको पानीले समाधान भएको थियो। डा. टिकाराम पन्थी, बराहपुराणको पाणिनी, केही जनश्रुतिमा यसको व्याख्या छ। अहिले बाणगङ्गा नदीको पानीले नुहाउने हो भने पाप पखालिएर स्वर्ग जाने विश्वास हिन्दू धर्मावलम्बीहरूले गरेका छन्। यो प्रख्यात कथा ऋषिराम कँडेल (ऋषिकेशव) ले आफ्नो कविता बाणगंगा खण्ड-काव्यमा व्याख्या गरेका छन्। बाणगंगा नदी ध्यानस्थल भएकोले श्रृङ्गी ऋषि, कपिल ऋषि, वाल्मीकि ऋषि, गौतम बुद्ध ऋषि जस्ता धेरै ऋषिहरूको ध्यान गरी ज्ञान प्राप्त गरेका पाउन सकिन्छ।

श्री रामेणन प्रकटिता जलधाराऽति पुण्यदा ।

बाणगङ्गेति विख्याता या स्नाता पापहरिणी ॥७१॥

स्नात्वातु बाणगङ्गाया दर्शनात् कल्याणेश्वरम् ।

गङ्गास्नान फलं लब्ध्वा मोदते देववददिवि ॥७४॥ (पाणिनी, २००७; ऋषिराम कँडेल, साहित्य सुधा)

समोशाद् दक्षिणे भागे बाणे नद्रि. विदार्यच ।

रावणेन प्रकटिता जलधाराऽति पुण्यदा ॥ (बराहे, २०५५)

हिन्दू पुराण र साहित्यसुधा २ ऋषिराम कँडेलले त्रेतायुगको इतिहासबारे व्याख्या गर्नुभएको छ। राम, लक्ष्मण र विश्वमित्र भागीरथी नदीको छेउहुँदै विश्वामित्र ध्यान केन्द्रमा गएर कपिलमुनि ऋषिको ध्यानस्थल नजिकै एक रात बस्नुभएको थियो। हाल त्यस ठाउँमा कपिलवस्तु जिल्लाको तिलौराकोटमा रहेको केन्द्र। त्यस समयमा राम भागिरथी (बाणगंगा) नदीमा नुहाउन र पानी पिउन जानुभएको थियो, त्यसैले अहिले यो ठाउँलाई रामघाट भनिन्छ। त्यसपछि उहाँहरू उत्तरतर्फ जानुभयो। बाणगंगा नदीमा लक्ष्मण नुहाउने र पानी पिउन जान्थे, त्यसैले अहिले त्यो ठाउँलाई लक्ष्मणघाट भनिन्छ। त्यसपछि रामले दाँत माझ्नुभयो त्यसैले यस ठाउँलाई रामदतिवान भनिन्छ। पहाड र तराई क्षेत्रको जोडिएको स्थानमा श्रृङ्गी ऋषिको तपस्या गरिएको हुनाले यसलाई श्रृङ्गीघाट भनिन्छ। रामघाट, लक्ष्मणघाट, रामदातिवन र श्रृङ्गीघाट बाणगंगा नदीको छेउमा रहेका प्रसिद्ध धार्मिक स्थल हुन्।

इतिहासमा हिन्दु धार्मिक ग्रन्थ श्रीमद् भागवतमा व्याख्या गरे अनुसार सगर राजा निकै शक्तिशाली, प्रसिद्धि राजा थिए। उनले आफ्ना राज्यमा खेती गर्न भूमि सिँचाईको लागि पोखरी र नहर निर्माण गर्ने उद्देश्यले भ्रमण गरेका थिए। ऐतिहासिक सन्दर्भमा नै भागिरथि राजाले खेतीयोग्य

जमिनमा सिँचाइ गर्न नहर बनाएका थिए। उनले ६०,००० भन्दा बढी मानिसको जमिनलाई व्यवस्थित तथा संरक्षण गर्न, सिँचाइ गर्न र पिउनको लागि नहर र पोखरी बनाएका थिए। त्यस बेला उक्त ठाउँलाई अयोध्या भनिन्थ्यो।

इतिहासमा भनिएको छ, ऋषि कपिलमुनि लामो समयदेखि तपस्या गरिरहेका थिए। यसै क्रममा सगर राजाले कपिल घोडा चोर भएको आरोप लगाएर आक्रमण गर्न थाले। त्यसपछि कपिल निकै रिसाए जसले गर्दा उनले आँखा खोले। जब उसले आँखा खोले तब शक्तिशाली ध्यान शक्ति आगोमा परिणत भयो। त्यस समयमा ६० हजार सेना जलेको थिए। नाति अन्सुवर्माले कपिललाई बिन्ती गर्दै प्रश्न गरे। कसरी सेनाको शवलाई सम्मान गने ? तब कपिलमुनिले उहाँलाई भन्नुभयो कि तपाई स्वर्गबाट गंगा नदी यो ठाउँलाई धुन सक्नुहुन्छ। लामो समयदेखि अंशुवर्मा, छोरा दिलीप र भागीरथीको तपस्या चलिरहेको थियो। भगीरथले गंगालाई स्वर्गबाट लैजान सफल भएका थिए त्यसैले यी ध्यानको श्रेय राजा भागीरथीले बचाए। त्यसैले बाणगंगा नदीको ऐतिहासिक नाम भागीरथी थियो। अब एक दिन भागीरथी नदीको नाम बाणगंगामा परिणत भयो।

प्रागुदीच्यां दिशी हृयं ददृशुः कपिलान्तिके (श्रृमद भागवत, स्कन्ध ९,अध्ययाय ८, श्लोक १०)

रथेन वायुवेगेन प्रयान्तमनु धावती

देशान पुनन्ती निदग्धानासिन्चन् सगरात्मजान् ॥ (श्रृमद भागवत, स्कन्ध ९,अध्ययाय ९, श्लोक ११)

अयोध्या वासिनः सर्वेवालकान् पुनरागतान्

दृष्टा बिसिस्मिरे राजन राजा चाप्यन्वतप्यतः ॥ (श्रृमद भागवत, स्कन्ध ९,अध्ययाय ८, श्लोक १९)

बाणगंगा नदी जगदीसपुर तालको उद्‌गमस्थल हो। अन्तर्राष्ट्रिय सिमसार क्षेत्रको रूपमा दर्ता भएको यो ताल नेपालको मानव निर्मित तालहरूमध्ये ठूलो ताल हो। कपिलवस्तुको दक्षिणपूर्वी भागमा सिँचाइको माध्यमबाट पानी पुऱ्याउन बाणगंगा (भागीरथी) को पानी भण्डार गरिएको यस तालमा मौसम परिवर्तनसँगै विभिन्न प्रजातिका जलचर प्राणी माछा, चराचुरूङ्गी, कछुवा आदि प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। विदेश चराचुरूङ्गी पनि यहाँ देखिन्छन्। चराचुरूङ्गी र अन्य जलीय जीवजन्तुहरू हेर्न लायक र अध्ययनको योग्य रहेको ठाउँ वरिपरि विभिन्न पुरातात्विक भग्नावशेषहरू पनि छन् (पर्यटन वर्ष, २०११)।

हाल बाणगंगा नदी किनारमा मधुवनधाम, कपिलधाम, लक्ष्मणघाट, रामघाट लगायतका प्रसिद्ध तीर्थ स्थल रहेका छन् भने, कपिलवस्तुका सयौँ हेक्टर जमिन सिँचित भएको छ। यस क्षेत्रबाट ढुङ्गा, गिट्टी र बालुवा कपिलवस्तु जिल्ला र छिमेकी जिल्लामा समेत निकासी भई आयश्रोतको प्रमुख आधार समेत बनेको छ।

Sources: Paudel Kamal 2070, Banganga Riverbasin, Livelihood and Vulnerability, Thesis Research

श्रृगिंऋषि, मधुवन र पर्यटकीय सम्भावना

मधुवन शब्द नै यति प्रिय छ कि सुनी रहुँ जस्तो लाग्छ । यसको अर्थ, मधु भनेको मह र वन भनेको वगैँचा (मधुवाटिका) अर्थात् महको वन मधुवन जहाँ सौन्दर्यपूर्ण विभिन्न जातका रंगी विरंगी फुलहरूमा मौरीहरू रमाएका हुन्छन् र किनारमा ऐतिहासिक भागिरथी (हालको बाणगंगा) नदीको पानी कलकल बगिरहेको हुन्छ। हेर्दा साच्चै मनमोहक लाग्ने अति सुन्दर क्षेत्रको विशेषता हो मधुवन। तेत्रायुगमा स्थापित पवित्र स्थल मधुवनको ऐतिहासकि महत्व र श्रृगिंऋृषिको जन्म तथा कर्म भूमि त्यही मधुवनका चर्चा गर्दै छौ। जुन धार्मिक पर्यटनका हिसावले निकै संभावना बोकेको छ। ऐतिहासिक धार्मिक ग्रन्थहरू का अनुसार अयोध्याका राजा दशरथ छोरी अर्थात् भगवान रामकी दिदीको घर थियो यही मधुबनमा। यस क्षेत्रमा महर्षि विभाण्डक श्रृषिका छोरा श्रृगिं ऋृषिले १ लाख गाई पालेर बसेका थिए। हामी त्यही ऐतिहासिक स्थल कपिलवस्तु जिल्ला अन्तरगत साविक मोतीपुर गाविस वानं ७ र हाल बाणगंगा नगरपालिका वा नं ८ स्थित मधुवनको नामवाट चिन्दछौँ। त्यसको स्वरूप उही हो तर रूपमा भने परिवर्तित छ, त्यही मधुवनको ऐतिहासिक महत्वको वारेमा र यस क्षेत्रको धार्मिक पर्यटनको संभावनाका वारेमा चर्चा गरिएको छ॥

कुरा पौराणिक कालको हो विभिन्न पौराणिक इतिहासहरू, विभिन्न धार्मिक ग्रन्थहरूका अनुसार महर्षि विभाण्डकले शिवको आराधना गरी नन्दनवन (वाणगंगा नगरपालिका वा. नं.२, नन्दनगर) मा तपस्यामा लिन थिए। विभाण्डक ऋृषिको कठोर तपस्याका कारण इन्द्रको राज्यलाई बाधा पऱ्यो। यदि ऋृषि विभाण्डकको तपस्या भंग नगर्ने हो भने इन्द्रको राजगद्दीलाई समेत असर पुग्ने ठानी देवताका राजा इन्द्रले एउटा कपट योजना बनाए। योजनामा स्वर्गका राजा इन्द्रले स्वर्गवाट उर्वर्शी नामकी अति नै सुन्दर अप्सरालाई विभाण्डक ऋृषिको तपभंग गर्न नन्दनवनमा पठाए। विभाण्डक ऋृषि नन्दनवनको पोखरी किनारमा समाधिमा लिप्त थिए। उर्वशी त्यही आईपुगिन् र ऋृषिको तपस्यालाई भंग कसरी गर्ने भनी योजना बनाईन्। विभिन्न योजनाहरू विफल हुँदै गए र उर्वर्शीले अन्तिम विकल्पका रूपमा उनी पोखरीमा सर्वांग रूपमा नाङ्गै गइन र चिच्चाउँदै मलाई बचाओ, ग्वार ग्वार भन्दै चिच्चाउँदै बहाना गर्दै गईन्। त्यही बेला ऋृषिको ध्यान भंग भयो र अगाडि हेर्दा एक सुन्दरी पोखरीमा डुबेर मर्न लागेको देखी उनी वचाउन तुरून्तै पोखरीमा कुदे। सुन्दरीलाई समाती उद्धार गर्न खोजे तर सुन्दरीले विभाण्डकको पुरूष अंगहरूलाई उत्तेजित पारिन्। ऋषि विभाण्डकको विर्य त्यही पोखरीमा खस्यो। एक छिन पछि उर्वशीले गरेको कपट ऋृषि विभाण्डकले थाहा पाए तर ऋृषिले पश्चाताप गर्ने बाहेक अर्को विकल्प उनीसँग रहेन। उर्वशी काममा सफलता प्राप्त गरेकोमा खुसी हुँदै त्यहाँबाट स्वर्गतर्फ हिँडिन्।

केही समय पछि त्यही वनमा रहेको एक वयश्क हरिणी पानी प्यासले पानीको खोजीमा त्यही पोखरीमा आईपुगी। प्यास मिटाउन पानी पिउन थाली, पानीसगै उसले विभाण्डक ऋृषिको विर्य पनि निल्न पुग्यो र हरिनी गर्भवती बनी। मास पुगी सके पछि वाणगंगा नदीको पश्चिम किनार मधुवनमा श्रृंगि ऋृषिको जन्म भयो तर उनकी आमा हरिनीले त्यही नै जीवन त्याग गरी। जन्मदा नै एउटा सिंग भएकाले उनको नाम श्रृंगि रहन गएको कुरा समेत पौराणिक ग्रन्थहरूका उल्लेख गरिएको छ। मधुवन त्यो पवित्र स्थल हो जहाँ शिव अवतारका रूपमा विख्याात ऋृषि श्रृगिं

(ऋृष्यश्रृङ्ग) को जन्म भूमि हो। श्रृगिं ऋृषिको लालन पालन शिक्षा दिक्षा सबै बाबु विभाण्डकले नै गरे। उनलाई सानै देखि कुनै महिलाको नजर नपरोस् भनी बाबु विभाण्डकले मधुवन भन्दा झण्डै १.५ कि.मी. उत्तरमा जंगलको विचमा भूमिगत प्रकृतिको तप स्थल निमार्ण गरी बाहिरपट्टि कडा सुरक्षा प्रदान गरी श्रृगिं ऋृषिलाई राखियो। वालक उमेर देखि उनी तपस्यामा लिन भए त्यसैले उनलाई वालऋृषि पनि भनियो। वालऋृषिले तपस्या गरेको स्थल भएकाले त्यस स्थललाई अहिले पनि बालकुण्ठ मन्दिर भनिन्छ।

पौराणिक ग्रन्थहरूका अनुसार अयोध्याका राजकुमार दशरथ र अंगदेशका राजकुमार रोमपाद एउटै गुरूकुलमासँगै पढ्थे। उनीहरू विच आत्मीय मित्रता निकै गाढा थियो, सगै पढ्ने क्रममा उनीहरूले एउटा वाचा गरेका थिए। पहिलो सन्तान जसको हुनेछ त्यसले अर्कोलाई बुझाउनु पर्ने छ। त्यही सन्दर्भमा अयोध्याका राजा दशरथ पत्नी कौशल्याको कोखवाट राजकुमारी शान्ता पहिलो सन्तानका रूपमा जन्मिईन्। उनी इक्क्ष्कूकूलको पूण्य प्रतापले उनी सारै भाग्यवानी, सुन्दरी र विलक्षण प्रतिभाशाली पनि थिईन्। पूर्व शर्त अनुसार रोमपादले शान्तालाई सानै उमेरमा पोष्यपुत्री (पालन पोषण गरेकी पुत्री) को रूपमा पालन पोषण गर्न थाले। अंगदेशमा शान्ता आईन्, पछि त्यस देशमा शान्ति, सुख तथा प्रगति निकै राम्रो हुदै गयो र रोमपादको ख्याती पनि बढ्दै गयो। उता अयोध्यामा सन्तान अरूलाई दिएको हुनाले राजा दशरथलाई सन्तान नहुने श्राप पऱ्यो। दशरथका कुनै सन्तान नहुँदा राज्य उत्तराधिकारी विहिनताको अवस्था आयो जसले अयोध्यामा राजा प्रजा सबैलाई दुखित बनायो।

समय वितिरहेको थियो र एक दिनको कुरा हो, अंगदेशमा राजा रोमपादले उनकै दरवारमा आएका एक बाह्मण भिक्षुलाई अपमान गरे। भिक्षु आफू अपमानित भएकोले रोमपादलाई श्राप दिए। त्यही श्रापका कारण अंगदेशमा ठूलो खडेरी भयो, अनिकाल पऱ्यो र देशमा हाहाकार

मच्चिदै गयो। यस समस्यावाट उन्मुक्तका लागि विभिन्न विद्धानूहरूको सुझाव खोजियो। त्यसै क्रममा एक जना त्रिकालदर्शि ज्योतिषिले त्यसको समाधानको उपाय बताए। त्यो उपाय भनेको हिमवत देशको समथर भूमि वाणगंगा (भागिरथी नदी)को किनारका तपसी ऋृष्यश्रृङ्ग्यलाई अंगदेशमा ल्याई अनुष्ठान गरेमा यो समस्या समाधान हुन्छ भनी उक्ति सुनाए। तर त्यो उक्ति त्यति सजिलो भने थिएन किनकी उनका बाबु विभाण्डको इच्छा मुताविक जीवनभर कुनै स्त्रीको नजर नपरोस् भनी श्रृगिं ऋृषिको तपस्थल(श्रृगिं आश्रम)को विशेष व्यवस्थापन गरिएको थियो। श्रृगिंऋषिलाई अंगदेशमा ल्याउने कसरी बडो चिन्ता र चासोको विषय बनेको थियो। यसै क्रममा शान्ताले यो जिम्मा मलाई सुम्पियोस्, जसरी पनि र जुनसुकै जुक्ति गरेर मैले श्रृगिंलाई ल्याई छाड्ने छु भनी राजालाई भनिन्। राजाले पनि त्यसलाई स्वीकारी एक जना तान्त्रिक विद्या जानेकी अर्की एक जना महिलासहित शान्ता अंगदेशवाट रथ चढी मधुबन तर्फको यात्रामा निस्किन्।

३-४ दिनको रथ यात्रामा अंगदेशवाट शान्ता अर्की तान्त्रिक महिला सहयोगीसहित मधुवन आईपुगिन्। मधुवनमा तान्त्रिक महिलाको सहयोगमा सबै खाले सुविधा सम्पन्न आवासको ब्यवस्था मिलाईयो। विभाण्डक ऋृषि भए नभएको जानकारी र ऋृष्यश्रृङ्ग्यको बसाईका वारेमा जानकारी सम्बन्धी महत्वपूर्ण सूचनाहरू कसरी लिने भन्ने योजना बन्यो। अर्को दिन तान्त्रिक महिलाको सहयोगमा शान्ता श्रृगिं ऋृषिको आश्रममा गईन्। ऋृषि विभाण्डक त्यही समयमा आफ्ना चेलाहरूको निमन्त्रणमा वाहिर गएको मौका परेछ। अनुकूल मौकाको उपयोग गरी मधुवनवाट शान्ता श्रृगिं आश्रम पुगिन्। तान्त्रिक महिलाले योजनालाई सफल वनाउन महत्वपूर्ण भूमिका पनि खेलिन्।

श्रृगिं आश्रममा वरिपरि सुरक्षा घेरा भित्र विशेष ढंगले बनाईएको श्रृगिंऋृषिको तपस्थल रहेको थियो। त्यहाँ पुग्न त्यति सजिलो थिएन। श्रृगिं ऋृषिले तपस्या गरेको स्थलमा सहज पुग्नका लागि तान्त्रिक महिलाको सहयोगमा मोहनीमन्त्रको प्रयोगले अरू सुरक्षामा खटेका मानिसहरू बेहोस पारियो जसले शान्तालाई अझ सजिलो र सम्भव पनि भयो, उनले श्रृगिं ऋृषिलाई भेट्न सफल पनि भईन्।

शान्ताले श्रृगिंऋृषिलाई हेर्दा उनी मोहित बनिन् ऋृषिको तेजस्वी मुहार र आकर्षक शरीर देखेर। उनले शाक्षत शिवको दर्शन पाएको अनुभूति पनि गरिन्। मन मनै आफूले आफूलाई धन्य पनि भनिन्। ऋृष्यश्रृङ्ग्य समाधिमा थिए। साना तिना प्रयासमा उनको ध्यान भंग हुने अवस्था पनि थिएन। उनले अनेकौँ तरिकाहरू अपनाईन्। शरीरका विभिन्न अंगहरू चलाईदिने, गालामा गाला जोडेर चुम्बन गर्ने, बोलाउने, नाच्ने गाउने आदि थुप्रै क्रियाहरू शान्ताले गरिन्। शान्ताले धेरै जुक्ति लगाउँदा पनि जगाउन सकिनन् तर पनि शान्तामा आशा बाँचिरहेको थियो। उनले नयाँ उक्ति खोजिन्, जोडले चिच्चाउने, भूमिमा घोप्टो पारी पछारिने गरिन् र पछि श्रृगिं ऋृषि ध्यानबाट जागे। आफ्नो अगाडि लामो कपाल पालेको कुनै साधु भूईमा लडेको र उसलाई चोट पटक वा अन्य कुनै विमारी भएको ठानी शान्ता छेउमा गै उठाउन कोसिस गर्दछन् तर शान्ताको वास्ताविकता भन्दा पनि बहाना मात्रै थियो जसमा उनी सफल पनि भईन्।

लामो कपाल छ तर दाडी, जुंगा केही पनि छैन, छातीमा दुईवटा पिला जस्ता घाउहरू भएछन्, यिनै पीडाले गर्दा उनी बेहोस भएका रहेछन् भनी ऋृष्यश्रृङ्ग्यले ठाने। विभिन्न जडीबुटीको लेप बनाई दुबै स्तनमा लगाई दिए। यसले तिम्रा घाउ निको पार्छ धन्दा नमान भनी सम्झाए। शान्ताले मनमनै उनी साच्चै अनजान रहेछन् भनी ठानिन्। किनकि ऋृष्यश्रृङ्ग्यले कहिले पनि स्त्रीजातिलाई देखेकै थिएनन्। शान्ताले पनि आफू स्त्री भएको कुरा पनि गरिनन्। आफ्नो उद्देश्यका बारेमा उनले बताईन्, सम्झाईन् र अंगदेशमा जान राजी पनि गराईन्। शान्ता श्रृगिंआश्रमवाट बडो उत्साहका साथ मधुवन फर्किन् र तान्त्रिक महिलासँग आफूले ऋृष्यश्रृङ्ग्यलाई मनाउन सफल भएको वृतान्त सबै सुनाईन्। ऋृष्यश्रृङ्ग्य सहित उनीहरू अंगदेश फर्कने साईत जुराए। योजना मुताविक उनीहरू चार पाँच दिनको यात्रामा अंगदेशतर्फ हिँडे।

ऋृष्यश्रृङ्ग्य सहित शान्ता अंगदेशमा पुगे र उनीहरूको भव्य स्वागत भयो। श्रृगिंऋृषिको पाइला अंगदेशमा पर्नासाथ मौसमी बदलाव हुन थाल्यो, चिसो बतास बग्न थाल्यो। विधिपूर्वक अनुष्ठान सम्पन्न भई त्यसको प्रभाव वातावरणमा पऱ्यो र मेघ गर्जन सहित पानी पऱ्यो। लामो समय सम्मको खडेरी अन्त्य भयो। चारै तिर उत्साह र उमंगको वातावरण देशको चारैतिर फैलियो। श्रृगिं ऋृषिको जय जयकार गाउँदै नाच्दै महाउत्सव मनाउँदै सम्मानपूर्वक शान्ताको प्रत्यक्ष रेखदेख र सहयोगमा अंग देशमा उनले केहीदिनहरू विताए। यसै विच शान्ता र ऋृष्यश्रृङ्ग्य विच प्रेम सम्बन्ध बढ्दै गयो। ऋृष्यश्रृङ्ग्य पनि आनन्दपूर्वक दरवारको सुख सयल भोग गर्दै बसे। बसाईको क्रममा शान्ता र ऋृष्यश्रृङ्ग्यले एकले अर्कालाई मन पराउन थाले। ऋृष्यश्रृङ्ग्य अंगदेशमा लगाएको गुन तिर्न राजा रोमपादले के उपहार दिउ भन्ने कुरा चलिरहेको थियो। ऋृष्यश्रृङ्ग्यले मलाई केही चाहिँदैन यदि तपाई दिन सक्नु हुन्छ भने मलाई तपाईले पालेकी पौष्यपुत्री शान्तालाई दिनुस् भने रोमपादले हार्न नसकी हुन्छ भनी दिए। पौष्यपुत्री राजकुमारीलाई यसै विच धुमधामसंग विवाह गरिदिए र १ लाख गाई दाईजो पनि दिए।

उता विभाण्डक ऋृषि आफ्ना शिष्यहरूको निमन्त्रणा सकी फर्किदा आश्रममा छोरा श्रृगिं नहुँदा निकै चिन्तित बने। यत्र तत्र खोजे तर भेटाउन सकेनन्। खोज्दै जाने सिलसिलामा उनले अंगदेशमा गएको जानकारी पाई उनी त्यही अंगदेश गए। विभाण्डकले छोराको विहे समेत

भएको थाहा पाए पछि आफूले गरेको प्रतिज्ञा भंग भएको कारण दुखित भए भने अर्को तिर छोरालाई भेट्दा खुसी पनि भए। छोरा बुहारी सहित उनी मधुवन फर्के। मधुवनमा उनीहरूलाई छाडी विभाण्डक ऋृषि कौशिकी तिर लागे। श्रृगिं ऋषिले मधुवनमै नयाँ आश्रम बनाई गृहस्थ जीवन बिताउन थाले। अंगदेशवाट दाईजोमा प्राप्त भएका गाईहरू पश्चिम दक्षिण क्षेत्रमा ठूलो गोठ बनाई पालन थाले। त्यसै स्थानमा श्रृगिं ऋृषिले गाई पालेको स्थानको नाम गोरू श्रृगिं भन्दा भन्दै हालको गोरूसिंहे नाम भएको भन्ने भनाई रहेको छ।

मधुवन यस्तो महत्वपूर्ण स्थल हो जहाँ श्रृगिंघाट जहाँ श्रृगिऋृषिको जन्मभूमि तथा कर्म भूमि हो। उनले यसै स्थानमा अयोध्याका राजा दशरथकी जेष्ठ सुपुत्री राजकुमारी शान्तासंग विवाह गरी मानव वस्ती वसाई मानव सभ्यताको विकासमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको र संसारमै ख्याती कमाएका विद्धान ऋृष्यश्रृङ्यको वास स्थान हो मधुवन। ऋृष्यश्रृङ्यका योगदान र उनी जन्मेको हुर्केको र जीवन यापन गरेको पवित्र भूमिको संरक्षण र विकासमा स्थानीय समुदाय, स्थानीय निकायहरू, सरकारी निकाय तथा अन्य सम्बद्ध पक्षको महत्वपूर्ण भूमिका आवश्यक छ। यसको विकास भएमा लाखौं धार्मिक पर्यटकहरूको महत्वपूर्ण गन्तव्य स्थल बन्छ। राष्ट्र निमार्णका लागि ज्यादै ठूलो योगदान पनि पुग्छ। यस्ता क्षेत्रहरूको विकासले मात्रै मानव जीवनलाई सजिलो र उन्नत बनाउँछ।

संख्य दर्शन, महर्षि कपिल र कपिलधाम

हामी गौरव गर्छौ जुन धर्तीमा हामी उभिएका छौं त्यो धर्ती विभिन्न ऐतिहासिक तथा पुरातात्विक हिसाबले संसारमै ज्यादै पवित्र र महत्वपूर्ण मानिन्छ। जहाँ थुप्रै महर्षिहरूले ध्यान, ज्ञान र चिन्तन गर्ने थलोको रूपमा परिचित हुनुका साथसाथै संसारमै महत्वपूर्ण मानिने स्थलहरू कपिलवस्तुमा रहेका छन् । कपिलवस्तुका अधिकांश स्थलहरूमा कुनै न कुनै रूपमा त्यसको ऐतिहासिक महत्व जोडिएको छ। त्यसैले कपिलवस्तु जिल्ला खुल्ला संग्राहलयको रूपमा चर्चित पनि छ।

कपिलधामको पूर्वमा विभाण्डक ऋृषिले तपस्या गरेको क्षेत्र नन्दनवन (हालको नन्दनगर), श्रृभी ऋृषिको जन्म स्थल तथा तपोभूमि मधुवनी (हालको मधुवन क्षेत्र), उत्तर तर्फको कुरा गर्दा सीतानदीको किनार (कपिलवस्तु जिल्लाको उत्तरी क्षेत्र) मा रहेको सोमेश्वरधाम जहाँ भगवान् शिवले रावणलाई वरदान दिएका थिए । त्यसै गरी पश्चिमतर्फ सत्यदेवीको देह पतन भएको क्षेत्र शिवगढी जहाँ भगवान शिव आई तपस्या गरेका थिए। त्यसै गरी दक्षिणी क्षेत्र जहाँ गौतम बुद्ध लगायत क्रकुछन्द र कनकमुनी बुद्धको गृहनगरहरू रहेका छन्। त्यसै गरी त्रेता युगका मर्यादापुरूष राम र उनका भाई लक्ष्मण आई विभिन्न समयमा तपस्या गरेको स्थल रामघाट, लक्ष्मणघाट, रामदतिवन रहेका छन्। कपिलधामको उत्तर पश्चिम क्षेत्र जहाँ रामका छोरा लव र कुशले तपस्या गरेको र रामका सेनापति जाम्बवान बास बसेको स्थल भल्लुकवास (हालको भर्लावास) जस्ता पवित्र स्थलहरूको कपिलधामको वरिपरि रहेका छन्।

महर्षि कपिल, उनीद्वारा प्रणित संसारकै पहिलो दर्शन सांख्य दर्शन र उनको तपोभूमि कपिलधाम मोतीपुर तथा भलवाड गाविसको विचमा अवस्थित रहेको छ। यिनै अत्यन्तै महत्वपूर्ण क्षेत्रहरूको मध्यभागमा रहेको कपिलमुनिको ऐतिहासिक तपोभूमि भागिरथी नदीको पश्चिम क्षेत्र (हाल वाणगंगा नदीको पश्चिम) कपिलधाममा महर्षी कपिलको आश्रम रहेको र यस क्षेत्रमा महर्षि कपिलले संसारकै पहिलो र महत्वपूर्ण शांख्यदर्शनको बारेमा आमा देवहूती, शिष्य आसूरी लगायत अन्य ऋृषि महर्षिहरूलाई ज्ञान प्रदान गरेको कुरा विभिन्न धार्मिक ग्रन्थहरूमा उल्लेख गरिएको पाईन्छ।

महर्षि कपिलको संक्षिप्त जीवनीः

महर्षी कपिलरूपमा बाबु कर्दम र आमा देवहूतीका दशौं सन्तानको रूपमा सिन्धु सरोवर र भागिरथी नदीको संगम स्थल गंगा सागर नजिक विमानमा जन्म भएको थियो जसलाई भगवान विष्णुको पाचौं अवतार मानिन्छ। उनले धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष जस्ता मूलभूत पक्षको व्याख्या भएको शाख्य दर्शन प्रदान गरेका थिए । महर्षि कपिलले दर्शनको विस्तार गर्ने क्रममा उत्तरापंथको भागिरथी नदीको किनारै किनारै आउँदै गर्दा यसै स्थललाई आश्रम बनाई शांख्य दर्शनका वारेमा आफ्ना शिष्यहरूलाई ज्ञान प्रदान गर्नु भएको थियो। यसै क्रममा महर्षि कपिलले शाक्यवंशलाई राजा बनाई उनको गूरूकुल समेत बन्नु भयो । महर्षि कपिलले यसै ठाउँमा बसेर शाक्यवंशलाई राज्य संचालन गर्नमा सहयोग पुऱ्याएको कारण ऐतिहासिक राज्यको नामाकरण कपिलवस्तु रहन गयो र पछि जिल्लाको नाम समेत कपिलवस्तु रहन गएको हो।

शाख्य दर्शनः

शांख्य दर्शनको अर्थ शाख्य भनेको संख्या वा गणना गर्नु हो भने दर्शन भनेको जीव र जीवात्माका बारेमा देख्नु, हेर्नु वा मनन गर्नु भन्ने बुझिन्छ। अर्थात् सम्पूर्ण जीवहरूको वारेमा विभिन्न सुत्रहरूको व्याख्या गर्नु नै शांख्यदर्शन हो जसलाई मुल दर्शन मानिन्छ। आध्यात्मिक, आधिभौतिक र आधिदैविक (त्रिविधदुःखात्यन्तनिबृत्तिरत्यन्तपुरुषार्थः) का साथ साथै हरेक मानिसले गर्नै पर्ने ४ पुरूषार्थहरू धर्म, अर्थ, काम र मोक्षलाई सुत्रवद्ध तरिकाले व्याख्या गरिएको छ। यस दर्शनलाई पछि आसूरीका शिष्य पंचशिख, विन्दवास, विज्ञान भिक्षु, भगवान कृष्ण लगायतले सांख्यदर्शनको ज्ञानलाई विस्तार गरेका थिए।

कपिलधामः

यस धामको शिरमा श्रृङ्गी ऋृषिको तपोभूमि क्षेत्र मधुवनी र पाउमा त्रिवेणी (धीरी, कोहली र कोईली नदीको संगम) तथा यसको १ कि.मी. दक्षिणमा बाणगंगा (भागिरथी) संगम भएको हुनाले धार्मिक तथा पर्यावरणीय हिसावले अत्यन्तै उच्च मानिन्छ। ४८.७५ हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको यस धामको चारै तिर जलप्रवाह भएको र विभिन्न दुर्लभ खाले प्रजातिका जडिवुटीहरू रहेका छन्। यस पावनभूमिमा कपिल आरोग्य मन्दिर तथा

कपिल स्वास्थ्य सेवा केन्द, स्थानीय गाउँ विकास समितिहरू, तथा समूदायको सामुहिक पहल गरी आर्युवेद, योग तथा प्राकृतिक चिकित्साको प्रवर्धन, धनवन्तरी जडीवुटी उद्यान र धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्रको विकास गर्ने लक्षका साथ कार्यहरू भैरहेका छन् । यस पवित्र स्थललाई सरकारको समेत सहयोग र ध्यान पुगेमा नेपालकै महत्वपूर्ण धार्मिक पर्यटकहरूका प्रमुख गन्तब्य स्थल बन्ने छ ।

रामदतिवन

उहिले त्रेता युगमा विश्वामित्र ऋषिले गर्न लाग्नु भएको यज्ञमा असुरहरूले विघ्न बाधा हाली दुःख दिन थालेपछि हैरान भएर यज्ञको रक्षा गर्ने योग्य पुरूषको खोजी गर्न थाल्नु भयो । खोजी गर्दै जाँदा अयोध्याका राजा दशरथ पुत्र राम लक्ष्मणलाई योग्य देख्नु भयो र राम लक्ष्मणलाई लिन जानु भयो । यसरी विश्वामित्र ऋषिले आफ्नो यज्ञ रक्षाको लागि अयोध्याबाट राम लक्ष्मणलाई लिएर आउने क्रममा रामघाट लक्ष्मणघाट हुँदै राम दतिवनमा आई बास बसेको भनाई रहिआएको छ। यस ठाउँमा ऋषि विश्वामित्रले राम लक्ष्मणलाई निम्बको फेँदमा राखेर ज्ञान दिनु भयो । निम्बको महत्वको बारेमा ऋषि विश्वामित्रले बताएको कुरा तलको श्लोकमा प्रस्तुत गरिएको छ।

"त्यही अगाडीको वृक्ष देखाई । सोध्छन् ऋषि चिन्छौ त्यसलाई ॥

चिन्दैनौं गुरु ? जब तिनी भन्छन् । अनि ऋषि त्यसको वर्णन गर्छन् ॥

सुन लक्ष्मन तिमि पनि सुन राम । निम्ब भन्छन् यसको नाम ॥

कोही सर्वतोभद्र भन्दछन् । कोही वरत्वच वृक्ष भन्छन् ॥

कोही भन्छन् पारिभद्रक । सर्वरोगहर स्वास्थ्य वर्द्धक ॥

बुझ यसको गुण शीतल हुन्छ । चपाउंदा अति तीतो हुन्छ ॥

ऋषि विश्वामित्रको आज्ञा पालन गर्दै राम लक्ष्मणले निम्बको काठबाट दतिवन गर्नु भयो । राम लक्ष्मणले दतिवन गरेको हुनाले त्यसको स्मृति स्वरुप यस ठाउँको नाम राम दतिवन रहन गएको हो भन्ने लोक मान्यता रहिआएको छ । यहाँ भगवान रामले हिँड्दा चट्टानमा परेको पैतालाको पाइला अहिले पनि देख्न सकिन्छ।

भनौरी र सुनौरीका अनुसार यहाँको घाँसपातले गाई वस्तु दुधालु हुने, रोग नलाग्ने र हिंस्रक जन्तुले पनि हानी नोक्सानी नगर्ने विश्वासका साथ प्राचीन समयमा गुल्मी र अर्घाखाँचीबाट हिउँदमा मानिसहरू डोकामा ठेका-ठेकी, मदानी, गबुवा आदि राखी गाइवस्तु लिएर गोठ सार्न यसै राम दतिवनमा आउने गरेको लोक मत रहेको पाइन्छ। गोठालाहरूले आफ्ना गाइ वस्तुको दुध चढाउने गरेको र नियमित दुध चढाउँदै जाँदा गाईवस्तुहरू मोटाउँदै जाने, दुध बढाउँदै जाने र पशुहरू फस्टाउँदै जाने गरेकाले राम दतिवनप्रतिको जन विश्वास र आस्था बढ्न गएको थियो भन्ने भनाई रहिआएको छ। यस पवित्र स्थलमा आई तप, ध्यान र दर्शन गर्नाले मानिसका दुःख कष्ट नाश हुनुका साथै जटिल रोगहरूबाट छुट्कारा पाउन सकिन्छ भन्ने जन विश्वास बढ्दै गइरहेकोले पनि यस ठाउँको महिमा दिन प्रतिदिन बढ्दै गइरहेको हो ।

यहाँ दतिवन सन्त महात्माहरूको तप, ध्यान र साधना गर्ने भूमि रहेको प्रमाणित हुन्छ। यस स्थानमा जलेश्वरी माता, गणेश भगवान् लगायत अन्य देव देवहिरूको मन्दिरहरू रहेका छन् । यहाँ ३३ कोटी देवदेवीको बास रहेको मान्यता रहिआएकाले यस ठाउँको दर्शन गर्नाले पुण्य लाभ मिल्ने विश्वास गरिन्छ।

कपिलवस्तुको महत्वपूर्ण सम्पदाको रूपमा रहेको यस राम दतिवन विशेष गरी हिन्दु धर्मालम्बीहरूको लागि आस्थाको केन्द्रविन्दु बन्दै गइरहेको छ। राम दतिवन एक पवित्र धार्मिक पर्यटकीय स्थलको रूपमा परिचत हुँदै गएको छ। स्वच्छ मनोभावका साथ भगवान् रामको पाइलाको दिव्य दर्शन र पुजा आराधाना गर्नाले मोक्ष प्राप्ती हुने जन विश्वास रहि आएको छ। यहां चैत्र मासमा पर्ने चैते दशैंमा पर्ने राम नवमीको दिन पुजा

अर्चनाको लागि भक्तजनहरूको घुइचो लाग्ने गर्दछ। यस क्षेत्रको दर्शन गर्नाले भगवान् रामसँग साक्षाकार भएको महसुस हुने गर्दछ। यसैले पनि भक्तजनहरू राम दतिवनमा गई भक्तिभावका साथ पूजा अर्चना गर्न लालायित देखिन्छन्। भगवान रामको विशेष महत्व हुँदा हुँदै पनि यहाँ अन्य देव देवीको समेत पुजा अर्चना हुने गर्दछ। श्रावण अमावस्य मासको हरेक सोमबार, नाग पञ्चमी, गुरू पूर्णिमा, जनै पूर्णिमा, माघे सक्रान्ति र हरेक एकादशीमा धार्मिक मेला लाग्ने गर्दछ। यहाँ योग, ध्यान र जीवन विज्ञानलाई जोडेर जडिबुटीबाट विरामीको उपचार गर्ने पद्धति सिकाइने भएकाले विभिन्न रोग र शोक उन्मुक्तिका लागि समेत मानिसहरू आउने गर्दछन्। यस ठाउँमा छिमेकी जिल्ला दाङ्ग, अर्घाखाँची, गुल्मी, रूपन्देही, नवल परासीका साथै हाम्रो छिमकी मुलुक भारतबाट समेत भक्तजनहरू आउने गर्दछन्।

राम दतिवन कपिलवस्तु जिल्लाको बाणगङ्गा नगरपालिकाको वडा नम्बर ९ मा पर्दछ। पूर्व पश्चिम राजमार्गको कपिलगंगा (कोइली) सेतु अर्थात खारखानदीखि करिब ७ कि. मि. उत्तर तथा वडा नं. ९ को वडा कार्यालयदेखि करिब ५ कि.मि. पश्चिम जंगलको बिचमा अवस्थित छ। यस ठाउँको वातावरण सुन्दर, शान्त, एकान्तिक, मनोरम र प्राकृतिमय रहेको छ। यसको विकासका लागि राम दतिवन धाम व्यवस्थापन समितिबाट श्रीमद् भागवत महापुराण सप्ताह ज्ञान महायज्ञ जस्ता धार्मिक यज्ञहरूको आयोजना गरिनुले भक्तजनहरूको राम दतिवनप्रति जन विश्वास दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको पाइन्छ। कपिलवस्तु जिल्ला भित्रका धार्मिक स्थलहरू मध्येको एक महत्वपुर्ण धार्मिक पर्यटकीय स्थलको रूपमा रहेको यस राम दतिवन धामको विकासका लागि स्थानीय सरकार बाणगंगा नगरपालिका र वडा नं. ९ प्रतिबद्ध र कटिबद्ध रहेको पाइएको छ। यस राम दतिवन धामको अभिभावकत्व अर्थात् संरक्षक बाणगंगा नगरपालिकाको वडा नम्बर ९ को वडा कार्यालयलाई प्रदान गरिएकाले स्थानीय स्तरका सम्पदाहरूको दिगो विकास र समुचित संरक्षण भई पर्या-पर्यटनको विकासले गति लिने अपेक्षा जन स्तरबाट गर्न थालिएको छ।

रामघाट

कार्त्तिक शुक्ल पूर्णिमाका दिन कपिलवस्तु नगरपालिका-३ वाणगंगा नदीको रामघाट र वाणगंगा नगरपालिका-६ लक्ष्मणघाटमा मेला लाग्ने गर्दछ। प्राचीन भागीरथी र अहिले बाणगंगा नदीमा लाग्ने मेला प्राचीन र धार्मिक महत्व बोकेका कपिलवस्तुको ऐतिहासिक र ठूलो रामघाट मेला भर्न श्रद्धालु भक्तजनको घुइँचो लाग्ने गर्दछ। कात्तिक शुक्ल पूर्णिमाका दिन वाँणगंगा नदीको रामघाटमा लाग्ने मेला भर्न हजारौं भक्तजन आउने गर्दछन्। धार्मिक दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण भएकाले टाढा टाढाबाट तीर्थालु एक दिनअघि नै आएर बस्ने गरेका हुन्।

रामघाटमा भारतको शोहरतगढ, तुलसीपुर, अलीगढवा, नौगढ तथा छिमेकी जिल्ला दाङ, रूपन्देही, अर्घाखाँचीलगायतका स्थानका श्रद्धालु समेत आउँछन्। भक्तजनहरू रातभर भजनकीर्तन, पूजापाठ, प्रवचन र भागवतको पाठ गर्दछन्। रामघाट मेला जिल्लाको सबैभन्दा पुरानो मेला हो।

त्रेतायगुमा भगवान राम वनवास जाने क्रममा प्यास लागेपछि पानीको अभाव पूर्ति गर्न वाण हानेर पानी निकाली स्नान गरेकाले यस क्षेत्रलाई रामघाट भन्न थालिएको धार्मिक किम्बदन्ती छ। रामले पानी खाएपछि यस स्थानको नाम रामघाट हुन गएको बुढापाकाहरू बताउँछन्। कतिपयले रामघाटमा स्नान गरी नदी छेउमा गौदान पनि गर्ने गर्दछन्। गौदान गरे मनोकाङ्क्षा पूरा हुने जनविश्वास रहेकाले धेरै भक्तजन यहाँ गौदान गर्न पनि आउने गर्दछन्।

१३) जगदिशपुर (जखिरा) ताल

करीव १५७ हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको यो तालमा विभिन्न प्रजातिका माछाहरू पाउनुको साथै विभिन्न प्रजातिका चराहरूको बासस्थान रहेको छ। चालिस बर्ष अघिसम्म यहाँ मानिसको बसोबास थियो। अहिले पानी नै पानी भएको यो ठाउँमा जखिरा नामको सानो ताल थियो। त्यही जखिरा तालमा मानिसहरू माछा मार्थे, पौडी खेल्थे। कपिलवस्तुको निग्लिहवामा रहेको यो मानव निर्मित तालको १५७ हेक्टर पानीले भरिएको छ। यो पानी बाणगंगा नदीबाट सिँचाइका लागि ल्याइएको हो। लक्ष्मणघाटमा बाँध बाँधेर ल्याएको पानी यहाँको बस्ती उठाएर जमाइयो। जखिरा ताल भएको ठाउँमा सिंचाइका लागि ल्याएको पानी जमाएपछि जगदिशपुर ताल भन्न थालियो। अहिले जगदिशपुर ताल विश्व सिमसार क्षेत्रमा सूचिकृत नेपालकै ठूलो मानव निर्मित ताल बनेको छ।

मानिसको जस्तै भौगोलिक सीमाको कानुन चराहरूलाई पनि लाग्ने भए रू सायद यतिबेला कपिलवस्तु जिल्लाको जगदीशपुर ताल स्वदेशी चराहरूको मात्रै उपस्थितिमा रित्ता देखिन्थे होला। त्यहाँका नदी किनार र सानातिना तालहरूमा रहेका जलकुम्भीदेखि लेऊ र सानातिना किरा फट्यांग्राहरूले नदीलाई नै कुरूप बनाएका हुन्थे होला।

शाक्यमुनि बुद्धले महाभिनिस्क्रमण गरेको स्थलमा शान्तिको केवल कथा मात्रै सुनिन्थ्यो होला। तर, यी सबै पारिस्थितिक पद्धतिका

साक्षी बनेका छन् सात हजार किलोमिटर टाढाबाट विदेशी चराहरूको जगदीशपुर तालसम्मको यात्रा।

मानव निर्मित जगदीशपुर ताल आफैँमा महत्वपूर्ण छ। यसका गहनाहरू भनेको नै विभिन्न प्रजातिका चराहरू हुन् र यसको पहिचान नै विभिन्न

प्रजातिका चराहरूको संगमस्थलको रूपमा बनेको हो। यो सीमसार क्षेत्रमा नेपाल मात्रै नभएर विश्वका समेत लोपोन्मुख चराहरूको आगमनले यो क्षेत्रको महत्वलाई बढाएको छ। शान्ति क्षेत्रको अनुभूति गराएको छ भने पारिस्थितिक पद्धतिको एउटा हिस्सा बनेर प्रस्तुत भएको छ।

बुद्धले २९ वर्ष बिताएको शुद्धोधनको दरबार रहेको तिलौराकोटबाट झण्डै ७ किलोमिटरको दूरीमा पर्छ जगदीशपुर ताल। पहिलो कुरा त तिलौराकोट नै पर्यटकहरूको नजरमा पर्न सकेको छैन। भारत हुँदै आएका केही म्यानमार, थाइल्याण्ड जस्ता पर्यटकहरूको धेरै आवागमन हुने तिलौराकोटबाट ती पर्यटकहरू जगदीशपुर ताल जाने गरेका छैनन्। त्यसैले उचित प्रचारप्रसार र सहज रूपमा यात्राको बन्दोबस्त गर्न सकेको खण्डमा तिलौराकोट आउने पर्यटकहरूलाई जगदीशपुर ताल लैजान सकिने सरोकारवालाहरूको बुझाई छ।

जगदीशपुर ताल अजीव अजीव चराहरूको घर हो। जहाँ उनीहरू चिसो छल्न आउने गर्छन्। यो तालमा हरेक वर्ष विश्वमा नै लोपोन्मुख मानिएका चराहरू समेत आउने भएकोले यो आफैँमा अजीव चराहरूको घरको रूपमा विकास हुँदै गएको छ। तालमा पेकिंग डग, नील टाउके, माल्टाज, फिस्टा, खट्खटे र विभिन्न जातिका पानी हाँस, सारस, सुनजुरे, भुँडीफोर, ध्यानी बकुल्ला र सेतो गरूड जस्ता लापोन्मुख चराहरू आउने गर्छन्।

एक सय ५७ हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको छ जगदीशपुर ताल। नेपालभन्दा बाहिरबाट धेरै चराहरू आउने यो क्षेत्र नेपालकै सबैभन्दा धेरै चराहरू आउने सिमसार क्षेत्रको रूपमा समेत चिनिने गर्छ। अहिले रहेका कुल १० सिमसार क्षेत्र मध्येको एक यसलाई सन् २००३ मा विश्व सिमसारको सूचीमा राखिएको थियो।

कात्तिक महिनाको अन्तिमदेखि फाल्गुन महिनाको अन्तिमसम्मको समयमा चिसो छल्न आएका विदेशी चराहरू नै त्यहाँका आकर्षणका केन्द्रहरू हुन्। त्यसैको छेऊमा छ एउटा ऐतिहासिक स्थल सगरहवा। बुद्धको शासनकालमा नै कोशलका राजा प्रसेनजितका छोरा बिरूधकले तत्कालीन शाक्य वंशको विध्वंस गराएको सम्झनामा संरक्षण गरेर राखिएको सगरहवाको बीचमा रहेको लम्बु सागर। यही ताल जगदीशपुर तालमा आएका पर्यटक चराहरूको स्वाद फेर्ने सहायक पोखरी हो। यस बाहेक अन्य साना पोखरीहरू, नजिकै रहेको वाणगंगा नदी पनि पाहुना चराहरूको आहाराको केन्द्रहरू हुन्।

सात हजार किलोमिटर यात्रा

मञ्चका अध्यक्ष गुरूङका अनुसार यो साल एक महिना अघि नै ३५ प्रतिशतभन्दा धेरै चराहरू फर्किएको छ। उनी भन्छन् ***'चीन, मंलिया, साइबेरिया, तुर्किस्तान आदि देशबाट कोही सातहजार किलोमिटर त कोही पाँचहजार किलोमिटर टाढाबाट चराहरू जगदीशपुर तालमा आउने गरेका छन्।'*** खुल्ला ठाउँ र चराको लागि पर्याप्त आहारा पाइने नदी एवं तालहरू धेरै भएकोले चराहरूको आकर्षण यो क्षेत्रमा बढेको हो।

पंक्षी संरक्षण संघका अनुसार यो तालमा एक सय १८ भन्दा बढी प्रजातिका चराहरू पाइन्छ। त्यसमध्ये हरेक वर्ष ६५ प्रजातिका चराहरू जगदीशपुर ताल आएका छन्। गत वर्ष कुल११ प्रजातिका लोपोन्मुख चराहरू जगदीशपुर ताल आएका थिए।

किन आउँछन विदेशी चराहरू ?

१० वटा सीमसार क्षेत्रहरू मध्ये नेपालमा चरालाई आहाराको हिसाबले सबैभन्दा सहज ठाउँ हो जगदीशपुर ताल क्षेत्र। यहाँ आउने धेरै चराहरू आहाराको लागि त्यसैको आसपासमा रहेका सानातिना नदी एवं तलाउहरूमा जाने गर्छन्। त्यही क्षेत्रमा हुने विभिन्न किराफट्यांग्रा, लेऊहरू र राति बस्नको लागि सुविधा भएको कारणले पनि यो क्षेत्रमा चराहरूको आकर्षण बढेको जानकारहरू बताउँछन्। यही चराहरूको गतिविधि हेर्नको लागि नै धेरै पर्यटकहरू आउने भएकोले प्रदेश नं ५ सरकारले यो ताललाई प्रमुख पर्यटकीय केन्द्रको रूपमा अघि सार्दै आएको छ। केही समय अघि बेलायतबाट चराविद् टोनी मेनबुड समेत यही तालमा आउने चराहरूको अध्ययनको लागि नेपाल आएका थिए।

१४) सग्रहवा ताल र लम्बु सागर ताल

कपिलवस्तुको निग्लिहवा गा.बि.स. को जगदिशपुरदेखि दक्षिणतर्फ र तौलिहवादेखि करीव ११ कि.मि. उतरतर्फ यो ताल रहेको छ। सग्रहवा ताल जसलाई लम्बु सागर ताल समेत भन्ने गरिन्छ। यस ठाउँमा करीव ७०,००० शाक्यहरूको वध गरिएको कुरा पुरातत्वविदहरूले सन् १८९५ मा पत्ता लगाएका थिए।

७) शंकरपुर ताल

जिल्लाको पत्थरदेइया ८, त्रिपालनगरको पश्चिमपट्टि रहेको शंकरपुर ताल हो यो। यो चन्द्रौटा बजारबाट झण्डै साढे ६ कि.मि. पश्चिम सुरई खोला तरेपछि आउने त्रिपालनगर बस्ती छेउमा रहेको छ। धेरै वर्ष अघि गाउँलेहरूले खेतबारी सिचाई गर्न तथा वस्तुभावलाई पानी खुवाउनं बाँध बाँधेर यो ताल बनाएका थिए।

अनुसूची १

विद्यालयको विवरण

सामुदायिक विद्यालयहरुको विवरण

क्र.सं.	विद्यालयको नाम	ठेगाना	संचालित कक्षा
१	नेपाल आदर्श माध्यमिक बिद्यालय, शिवपूर	शिवराज १	१२
२	सरस्वती आधारभूत बिद्यालय, शिवपूर	शिवराज १	८
३	शिव प्राथमिक बिद्यालय, भलुही	शिवराज १	०
४	मनकामना प्राथमिक बिद्यालय, करैया	शिवराज १	०
५	ज्ञानज्योति प्राथमिक बिद्यालय, उमरी	शिवराज १	०
६	जागृति प्राथमिक बिद्यालय, सन्दीपनगर	शिवराज १	३
७	वालशिक्षा माध्यमिक विद्यालय, हल्लानगर	शिवराज २	१०
८	जनता आधारभूत बिद्यालय, मदरहवा	शिवराज २	८
९	बुद्ध प्राथमिक बिद्यालय, हर्रहवा	शिवराज २	३
१०	मदरसा दारुल उलुम मोहम्मदिया, कटुवा	शिवराज ३	बैकल्पिक बिद्यालय
११	मदरसा दारुल ईस्लाह, सोनबर्सी	शिवराज ३	बैकल्पिक बिद्यालय
१२	दुर्गा भगवती माध्यमिक विद्यालय, नयाँवस्ती	शिवराज ३	१०
१३	आधारभूत बिद्यालय, मदवा	शिवराज ३	८
१४	धर्मज्योति प्राथमिक बिद्यालय, भितरिया	शिवराज ३	५
१५	देउराली प्राथमिक विद्यालय, खरेन्द्रपूर	शिवराज ३	०
१६	वेवरभवानी प्राथमिक विद्यालय, मैनार	शिवराज ३	५
१७	देविस्थान प्राथमिक विद्यालय, वलुहवा	शिवराज ३	५
१८	मदरसा रहमानिया, पिपरा	शिवराज ४	बैकल्पिक बिद्यालय
१९	मदरसा अहले सुन्नत गरीब नवाज, पिपरा	शिवराज ४	बैकल्पिक बिद्यालय
२०	समयथान माध्यमिक विद्यालय, खरेन्द्रपूर	शिवराज ४	१२
२१	राष्टिय आधारभूत बिद्यालय डकहिया	शिवराज ४	५
२२	महेन्द्र आधारभूत बिद्यालय, वरगदवा	शिवराज ४	५
२३	श्री वालहंस सांवेद संस्कृत पाठशाला, खरेन्दपूर	शिवराज ४	६
२४	राम जानकी प्राथमिक बिद्यालय, समिति चोक	शिवराज ४	०
२५	मदरसा जियाउल वलूम अल सल्फिया, चन्द्रौटा	शिवराज ५	बैकल्पिक बिद्यालय
२६	मदरसा नूरुल हुदा, खैरी	शिवराज ५	बैकल्पिक बिद्यालय
२७	मदरसा अहले सुन्नत गरीब नवाज, पर्सीया	शिवराज ५	बैकल्पिक बिद्यालय
२८	मदरसा जामिया अहले सुन्नत मिस्बाहुल उलुम मिस्किनिया, चन्द्रौटा	शिवराज ५	बैकल्पिक बिद्यालय
२९	जामिया मखदुमिया उम्मे हबिया गर्ल्स कलेज, पर्सिया	शिवराज ५	बैकल्पिक बिद्यालय
३०	राष्टिय माध्यमिक विद्यालय, चन्द्रौटा	शिवराज ५	१२
३१	सिद्धार्थ आधारभूत बिद्यालय, खैरी	शिवराज ५	८
३२	मदरसा दारुल उलुम सिद्धिकिया प्रा.वि.सौनी	शिवराज ५	५

३३	ज्ञानज्योति प्राथमिक बिद्यालय, भुड्डीहवा	शिवराज ५	३
३४	मदरसा उसमान विन अफ्फान प्रा वि, चन्द्रौटा	शिवराज ५	३
३५	त्रिभुवन आर्दश माध्यमिक विद्यालय, पिपरी	शिवराज ६	१२
३६	आधारभूत बिद्यालय, धर्मनगर	शिवराज ६	८
३७	प्राथमिक बिद्यालय, मोतिनगर	शिवराज ६	५
३८	मदरसा जियाउल वलूम प्रा वि, कुदरवेटवा	शिवराज ६	३
३९	बीरपुर बालविकास केन्द्र, बीरपूर	शिवराज ६	०
४०	शेष प्राथमिक बिद्यालय, जवाभारी	शिवराज ७	५
४१	नारायण गोपाल प्राथमिक बिद्यालय, जूमिली	शिवराज ७	५
४२	मदरसा अरबिया नुरुल प्रा.बि.जावाभारी	शिवराज ७	३
४३	मदरसा दारुल किताबो सून्नह प्रा बि, रुद्रपूर	शिवराज ७	३
४४	सूर्यलाल बालविकास केन्द्र, बालानगर	शिवराज ७	०
४५	वालज्योति माध्यमिक विद्यालय, विसुनपूर	शिवराज ८	१०
४६	जनचेतना माध्यमिक विद्यालय, लक्ष्मणपूर	शिवराज ८	१२
४७	त्रिपुरेश्वर प्राथमिक बिद्यालय, महुली	शिवराज ८	३
४८	लक्ष्मणपुर प्राथमिक बिद्यालय, लक्ष्मणपूर	शिवराज ८	५
४९	बालविकास प्राथमिक विद्यालय, सुगानगर	शिवराज ८	३
५०	भानु प्राथमिक बिद्यालय, सडवा	शिवराज ८	३
५१	दूर्गा प्राथमिक विद्यालय, देवीपूर	शिवराज ८	३
५२	मदरसा अहले सुन्नत नूरुल उलुम प्रा वि, पकडी	शिवराज ८	३
५३	ज्योति बालविकास केन्द्र, पटपर	शिवराज ८	०
५४	प्रकाश माध्यमिक विद्यालय, सून्दरीडाँडा	शिवराज ९	१२
५५	सरस्वती माध्यमिक विद्यालय, वनियाभार	शिवराज ९	१०
५६	ने.रा. आधारभूत बिद्यालय छो.भगवानपूर	शिवराज ९	८
५७	शिवराज आधारभूत बिद्यालय ढांणखोला	शिवराज ९	८
५८	शिव प्राथमिक विद्यालय, रमुवादह	शिवराज ९	५
५९	शिवगढी प्राथमिक बिद्यालय, विजगौरी	शिवराज ९	०
६०	मदरसा जामिया अहलेसून्नत अनावारुल उलूम, ईस्लामनगर	शिवराज १०	बैकल्पिक बिद्यालय
६१	ने.रा. आधारभूत बिद्यालय, सितलापूर	शिवराज १०	७
६२	गंगापपुलर प्राथमिक बिद्यालय, श्रीरीण्डीहवा	शिवराज १०	०
६३	किशोरआदर्श प्राथमिक विद्यालय, इस्लामनगर	शिवराज १०	३
६४	जनआदर्श प्राथमिक बिद्यालय, गव्वापूर	शिवराज १०	०
६५	जनता प्राथमिक बिद्यालय, लालपूर	शिवराज १०	५
६६	मदरसा मोहम्मदिया अल सल्फिया प्रा वि सिवहरवा	शिवराज १०	३
६७	मदरसा अहले सुन्नत गौसूल उलुम प्रा वि, लालपुर	शिवराज १०	३
६८	रंगीलाल माध्यमिक विद्यालय, सडवा	शिवराज ११	१२

६९	ज्ञानोदय आधारभूत बिद्यालय, सेमरी	शिवराज ११	८
७०	दुर्गेश नन्दनी प्राथमिक बिद्यालय, थून्हिया	शिवराज ११	५
७१	दुर्गा प्राथमिक विद्यालय, नयावस्ती	शिवराज ११	०
७२	ब्रम्हदेव प्राथमिक बिद्यालय, मरजातपूर	शिवराज ११	३
७३	मदरसा गौसिया आधारभूत विद्यालय, थुन्हिया	शिवराज ११	३
७४	राम लखन वालविकास केन्द्र, थुन्हिया	शिवराज ११	०

संस्थागत विद्यालयहरुको विवरण

क्र.सं.	विद्यालयको नाम	ठेगाना	संचालित कक्षा
१	शिवपुर ईंङ्लिस स्कूल	शिवराज १	१२
२	भु पू सैनिक आवाशिय विद्यालय	शिवराज १	८
३	युनिक पब्लिक एकेडेमी	शिवराज १	५
४	शिवराज ईंङ्लिस बोर्डिङ स्कूल	शिवराज १	५
५	शिवशक्ति चिल्ड्रेन एकेडेमी	शिवराज १	५
६	जेनिथ ईंङ्लिस बोर्डिङ स्कूल	शिवराज २	५
७	फोरमोष्ट चिल्ड्रेनन एकेडेमी	शिवराज ३	५
८	गोल्डेन पार्कस एकेडेमी	शिवराज ३	८
९	मोनालिसा ईंङ्लिस बोर्डिङ स्कूल	शिवराज ४	५
१०	सनराईज ईंङ्लिस बोर्डिङ स्कूल	शिवराज ५	१०
११	आवर मदरल्याण्ड एकेडेमी	शिवराज ५	१२
१२	फफुरी ईंङ्लिस बोर्डिङ स्कूल	शिवराज ५	१०
१३	ब्राईट राईजिङ स्टार ईंङ्लिस बोर्डिङ स्कूल	शिवराज ५	८
१४	मेरीलयाण्ड चिल्ड्रेन एकेडेमी	शिवराज ५	८
१५	बालसंसार शैक्षिक प्रतिष्ठान आवाशिय बिद्यालय	शिवराज ५	३
१६	ब्राईट स्टार ईंङ्लिस बोर्डिङ स्कूल	शिवराज ६	५
१७	शिवराज आदर्श ईंङ्लिस बोर्डिङ स्कूल	शिवराज ६	५
१८	सनग्लो चिल्ड्रेन बोर्डिङ स्कूल	शिवराज ७	५
१९	प्रमेश्वर एकेडेमी	शिवराज ७	५
२०	शिवराज ईंङ्लिस बोर्डिङ स्कूल	शिवराज ७	५
२१	हंसवाहिनी चिल्ड्रेन एकेडेमी	शिवराज ८	१०
२२	न्यू ग्रेट एम एकेडेमी	शिवराज ९	५
२३	पायोनियर चिल्ड्रेन एकेडेमी	शिवराज १०	५
२४	तौलेश्वर एकेडेमी	शिवराज ११	३
२५	गोल्डस्टार ईंङ्लिस बोर्डिङ स्कूल	शिवराज ११	५
२६	विजयस्वैत सम्राट ईंङ्लिस बोर्डिङ स्कूल	शिवराज ११	३

अनुसूची २

वडा नं.	प्रमुख धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थलहरु	पर्यटकीय क्षेत्र
१	शिव मन्दिर, थान खोला	शिव मन्दिर, धान खोला
	उमरी गुफा, उमरी	उमरी गुफा
	दुर्गा मन्दिर, शिवपुर	
	शिवपुर दिहार	
	बैष्णो देवी मन्दिर, उमरी	
	उमरी दिउहार	
	जगत्रा देवी मन्दिर, नयाँवस्ती	
	शिव मन्दिर, कलौनी	
	शिव मन्दिर, करैया	
	करैया दिउहार	
	शिव मन्दिर, भलुही	
	भलुही दिउहार	
	शिव मन्दिर, चैनपुर	
	चैनपुर दिउहार	
	दुर्गा मन्दिर, उमरी	
	बनकटवा दिउहार	
	शिव मन्दिर, शिवपुर	
	शिव मन्दिर, सोनपुर	
	सोनपुर दिउहार	
	दुर्गा मन्दिर, बनकटवा	
	सोनपुर मस्जिद	
२	शिवालय, बालापुर	
	दुर्गा मन्दिर, गौरिया	
	समयथान मन्दिर, गौरिया	
	दुर्गा मन्दिर, असी विगहा	
	शिव मन्दिर, फत्तेपुर	
	शिव मन्दिर, वसन्तपुर	
	शिव मन्दिर, चन्दनपुर	
	दुर्गा मन्दिर, मदरहवा	
	समयथान दिउहार, हर्रहवा	
	समयथान दिउहार, मदरहवा	
	समयथान दिउहार, चन्दनपुर	
	समयथान दिउहार, बालापुर	

३	सोनबागढ मन्दिर	सोनवागढ धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्र
	सुपा देउराली मन्दिर	
	स्वर्गद्वारी मन्दिर	
	गुरुकुल आश्रम	
	समयथान मन्दिर	
४	हनुमान मन्दिर, डकहिया	
	स्वर्गद्वारी आश्रम	
	चनई मस्जिद	
	वर्गदवा मस्जिद	
	पिरा मस्जिद	
	दुर्गा मन्दिर, बनकट्टी	
	शिव मन्दिर, चनई	
	समयथान मन्दिर, चनई	
	समयथान मन्दिर, गुलरी	
	बदलु बाबा स्थान, गुलरी	
	गुलरी मस्जिद	
	हनुमान मन्दिर, चन्द्रौटा	
५	दुर्गा मन्दिर, चन्द्रैटा	शिवराज उद्यान, चन्द्रौटा
	कर्णेश्वरी मन्दिर, चन्द्रौटा	
	शिव मन्दिर रहतकोल	
	शिव मन्दिर, खैरी	
	खैरी मस्जिद	
	चन्द्रैटा मस्जिद (२ वटा)	
	परसिया मस्जिद	
	सौनी मस्जिद	
६	शिव मन्दिर, मोतीनगर	
	ठाकुरद्वार मन्दिर, मोतीनगर	
	समयमाई मन्दिर, मोतीनगर	
	शिव मन्दिर, गौराभारी	
	समयमाई मन्दिर, गौराभारी	
	हनुमान मन्दिर, गौराभारी	
	दुर्गा मन्दिर, पिपरी	
	शिव मन्दिर, पिपरी	
	शिव मन्दिर, बिरपुर (२ वटा)	
	हनुमान मन्दिर, विरपुर	

	समयमाई मन्दिर, पैकीबन्डा	
	शिव मन्दिर, बन्डापैकी	
	पैकीबन्डा मस्जिद	
	शिव मन्दिर, धर्मनगर (५ वटा)	
	समयमाई मन्दिर, धर्मनगर	
	दुर्गा मन्दिर, धर्मनगर	
	कालीमाई मन्दिर, धर्मनगर	
	शिव मन्दिर, गडगौडा	
	समयमाई मन्दिर, सन्दी	
	शिव मन्दिर, मजगवा	
	भगौतीमाई मन्दिर, मजगवा	
	समयमाई मन्दिर, मजगवा	
	कुदरबेटवा मस्जिद (२ वटा)	
७	शिव मन्दिर, निबिहवा	
	काली मन्दिर, निबिहवा	
	शिव मन्दिर, बालानगर (२ वटा)	
	दुर्गा मन्दिर, बालानगर	
	शिव मन्दिर, जुमिली	
	जुमिली मस्जिद	
	शिव मन्दिर, बेउँवा	
	लक्ष्मी मन्दिर, बेउँवा	
	शिव मन्दिर, रुद्रपुर (२ वटा)	
	जवाभारी मस्जिद (२ वटा)	
	रुद्रपुर मस्जिद	
८	समयथान मन्दिर, विसुनपुर	लक्ष्मण घाट मेला, विलरहवा
	दुर्गा मन्दिर, विसुनपुर	करबल्ल मेला
	शिव मन्दिर, विसुनपुर (४ वटा)	
	दुर्गा मन्दिर, विसुनपुर	
	काली मन्दिर, विसुनपुर	
	राम जानकी मन्दिर, विसुनपुर	
	मंगल बाबा, विसुनपुर	
	सहाबा, विसुनपुर	
	दुर्गा मन्दिर, देवीपुर	
	शिव मन्दिर, देवीपुर (२ वटा)	
	शिव मन्दिर, महुली	

	कालीमाई स्थान, महुली	
	दुर्गा मन्दिर, कोटवा	
	शिव मन्दिर, बिलरहवा	
	समयथान मन्दिर, सडवा	
	सिता रामलक्ष्मण मन्दिर, लक्ष्मण घाट	
	दुर्गा मन्दिर, लक्ष्मणुर (२ वटा)	
	शिव मन्दिर, पकडी	
	विसुनपुर मस्जिद	
	महुली मस्जिद	
	पकडी मस्जिद	
९	शिवगढी किल्ला मन्दिर, शिवगढी	शिवगढी किल्ला
	शिव मन्दिर, धानखोला	शिवगढी मन्दिर
	शिव मन्दिर, रमुवादह	धानखोला
	कृष्ण मन्दिर, रमुवादह	रमुवादह
	मनकामना मन्दिर, सुन्दरीडाँडा	चिरई गद्दाघाट
	दुर्गा मन्दिर, बानियाभार	
	देवी मन्दिर, चिराई खोला	
	शिव मन्दिर, भगवानपुर	
	शिव मन्दिर, अञ्चलपुर	
	शिव मन्दिर, विजगौरी	
	सन्तोषी मन्दिर, नारायणगिहा	
	शिव मन्दिर, चमरवोभिया	
	शिव मन्दिर, तुरुन्तपुर	
	दुर्गा मन्दिर, नयाँवस्ती	
	दर्गा मन्दिर, चिसापानी	
१०	राम जानकी मन्दिर, कञ्चनिया	
	शिवालय मन्दिर, सितलापुर	
	राम जानकी मन्दिर, सितलापुर	
	शिव मन्दिर, सितलापुर (पूर्व)	
	दुर्गा मन्दिर, सितलापुर	
	शिव मन्दिर, सितलापुर (दक्षिण)	
	शिव मन्दिर, सितलापुर	
	राम जानकी मन्दिर, (कञ्चनिया खोला नजिक)	
	शिव मन्दिर, श्रीणडिहवा	
	सितलापुर मस्जिद (दक्षिण)	

	सितलापुर मस्जिद (उत्तर)	
	शिव मन्दिर, इस्लामनगर	
	समयथान मन्दिर, इस्लामनगर	
	इस्लामनगर मस्जिद	
	सिहोरवा मस्जिद	
	समयथान मन्दिर, सिहोरवा	
	शिव मन्दिर, बकौली	
	काली मन्दिर, बकौली	
	शिव मन्दिर, गब्बापुर	
	कालीमाईको थान, गब्बापुर	
	समयथान, गब्बापुर	
	शिव मन्दिर, लालपुर	
	कालीमाइको थान, लालपुर	
	लालपुर मस्जिद	
११	दुर्गा मन्दिर, नयाँवस्ती	
	समयथान मन्दिर, सेमरी	
	महाकाली मन्दिर, सेमरी	
	महाकाली मन्दिर, जामुनबगिया	
	शिव मन्दिर, मरजादपुर	
	समयथान मन्दिर, भदौखर	
	ब्रह्म देवस्थान, मरजादपुर	

https://daokapilvastu.moha.gov.np/page/para-caya-16

https://gorkhapatraonline.com/news/43798

Paudel, Kamal (2070), Banganga river basin livilihood, vulnerability and adoptation, thesis research.

Jagdispur lake : https://www.onlinekhabar.com/2020/02/840476

"स्थानीय तहमा सेवा प्रवाह", स्थानीय निर्वाचन २०७४, २०७४ बैशाख १९।

- ↑ "स्थानीय तहमा कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र न्यायिक समिति", स्थानीय निर्वाचन २०७४, २०७४ बैशाख २६।
- ↑ "यो कस्तो न्यायिक समिति रू", - शरद पोखरेल (brtnepal.com), २०७३ चैत्र १५ ।
- ↑ "न्याय अब गाउँ-नगरमै", कान्तिपुर दैनिक, २०७४ बैशाख १४ ।

https://ne.wikipedia.org/wiki/ न्यायिक- समिति

स्थानीय पेशा, व्यवसाय, सीप र प्रविधि

१) हाम्रा पेसा तथा व्यवसाय

कपिलवस्तु जिल्लाको कूल भुभाग मध्ये प्रतिशत भूभाग चुरे पहाड क्षेत्रमा पर्दछ भने प्रतिशत भुभाग तराइ क्षेत्रमा पर्दछ। भू-उपयोगको दृष्टिकोणले यस जिल्लाको कुल क्षेत्रफलको आधा भूभाग वनजंगलले ढाकेको छ। उत्पादनको दृष्टिकोणले केही उर्वर भूमी चुरे तथा तराइमधेसको समथर फाँट, टार,वेसी र फाँटहरुले जिल्लाको खाद्यान्न आपूर्तिमा उल्लेखनीय योगदान पुऱ्याएका छन्। राजमार्ग देखि उत्तरी क्षेत्रमा जुनेलो, कोदो, मकै, जस्ता अन्नबालीहरु उत्पादन हुन्छ भने राजमार्ग देखि दक्षिणी क्षेत्रमा धान, गहु,मकै जस्ता अन्नबालीहरु, तोरी, मसुरो, केराउ जस्ता दलहन बालीहरु, उखु, मह, माछा जस्ता नगदेबाली, बेसार, धनियाँ, अदुवा जस्ता मसलाबाली उत्पादन हुन्छ। तरकारीबाली तर्फ काउली, बन्दा, टमाटर, भिण्डी, बोडी लौका फर्सी लगायतका बालीहरु दुबै क्षेत्रमा उत्पादन हुने गरेको पाइन्छ। समग्र क्षेत्रहरुमा अन्नबाली, तरकारीबाली, दलहनबाली, नगदेबाली लगायतको बालीहरुको खेती व्यवसायिक रुपमा गर्न सकिने सम्भावना देखिन्छ।

शिवराजनगरपालिकाभित्रपनिधान,गहु,मकैजस्ताअन्नबाली,काउली,बन्दा,टमाटर,भिण्डी,बोडीलौकाजस्तातरकारीबाली,मसुरो,केराउ,रहर,चना,मुंग जस्ता दलहनबाली,तोरी,आलस,तिल,सूर्यमुखी, जस्ता तेलहनबाली, उँखु मह, माछा जस्ता नगदेबाली,केरा,आँप,अम्बा,कटहर,लिची, कागती, ड्राइगन फ्रुट जस्ता फलफुलबालीहरु उत्पादन गरिन्छ।

रैथाने पेसा अन्तर्गत कृषि पेसा

पशुपन्छीपालन अन्तर्गत, गाईपालन, भैसीपालन, राँगापालन, बाख्रापालन, कुखुरा तथा हाँसपालन, बङ्गुरपालन, भेडा पालनको पनि राम्रो सम्भावना देखिन्छ। शिवराज नगरपालिका क्षेत्रमा सामुहिक तरकारी खेती, बगरखेती तरकारी खेती, च्याउ खेती, केरा खेती, विभिन्न अर्गानिक खेती, दुध डेरी उद्योग जस्ता ब्यावसायहरु पछिल्लो समय फस्टाउदो क्रममा रहेको देखिन्छ। शिक्षकले सिकारुलाई आफ्नो वरपर पाइने अन्नबाली, फलफुल, दलहन, तेलहन, नगदे, तरकारी आदिको बारेमा पनि समुचित जानकारी दिन आवश्यक हुन्छ। बिजयनगर गाउँपालिको तराइक्षेत्रमा मकै,उँखुं खेती गरिन्छ। बुद्धभूमि नगरपालिकाका,कृणनगर नगरपालिका, कपिलवस्तु नगरपालिकाका विभिन्न क्षेत्रमा बगरखेतीमा तरकारी उत्पादन ब्यावसायिक रुपमा गर्ने गरेको पाइन्छ। त्यसैगरी वाणगंगा नगरपालिकामा मौरीपालन र चैते धानको खेती गरेको पाइन्छ। शिवराजको बनकसबासा, चोरखोला, दोबाटा र धानखोला क्षेत्रमा बाख्रापालन, लोकल कुखुरा पालन, बंगर पालन, दुना टपरी उद्योग, डोरी उद्योग जस्ता व्यवसायको सम्भावना देखिन्छ। शिवराज नगरपालिकाले युवा स्वरोजगार कार्यक्रम अन्तर्गत ब्यावसाय गर्न चाहने युवाहरुलाई विनाधितो ऋण उपलब्ध गराएर उद्यमशीलताको क्षेत्रमा विशेष अभियान चलाउनुपर्ने देखिन्छ।

रैथाने उद्यमशीलता

शिवराज नगरपालिकाको वडा नं. ९, २ र ३ मा च्याउखेती गरेर मनग्गे आम्दानी लिन सकिने सम्भावना देखिन्छ। सिकारुलाई करेसाबारी तथा आफ्नो खेतबारीमा कृषिजन्य उत्पादनतर्फ अग्रसर गराउँदै उनीहरुलाई उत्पादनसंग जोड्ने जीविकोपार्जन गर्न उत्साह दिने कार्यमा पनि शिक्षकले विशेष भूमिका खेल्न आवश्यक हुन्छ। स्थानीय प्रमुख बाली, फलफुल तरकारी र जडिबुटी 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 जडिबुटी 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 खेती गर्ने तरिका, त्यसमा लाग्ने प्रमुख रोगहरुको पहिचान र घरेलु विधिबाट उपचार गर्ने तरिकाको वारेमा कृषक तथा अनुभवी व्यक्तिहरुसंग सम्वाद र छलफल गर्न सकिन्छ। जडिबुटी प्रशोधन, बनजंगल संरक्षण गर्ने उपायहरुको अवलम्बन गर्न सिकारुलाई क्रियाशील बनाउने यी विषयमा ज्ञान भएका प्रभुद्ध ब्यक्तिहरुको 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।

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 बृक्षारोपण कार्यमा शिक्षक स्वयम्को सक्रियतामा सिकारुलाई क्रियाशील बनाउनेतर्फ अग्रसर हुनुपर्छ। कृषि व्यवसायको अलावा साना उद्योग, ब्यापार, रोजगार आदि व्यवसायको विकासमा पनि स्थानीय सरकारहरु क्रियाशील हुन आवश्यक देखिन्छ।

स्वरोजगारतर्फ क्रियाशील एक उद्यमी

शिवराज नगरपालिकामार्फत सामुहिक कृषि खेती, टनेल खेती, पशुपन्छी पालन अनुदान, दुधडेरी व्यवसाय सञ्चालन अनुदान, केरा खेती, च्याउखेती तथा सहकारीमार्फत तरकारी संकलन तथा विक्री वितरण केन्द्र जस्ता व्यवसाय सञ्चालनमा आइरहेको छ। शिवराज र सिंगो कपिलवस्तु जिल्ला नै दुध तथा मासु र अण्डामा आत्मनिर्भर हुनु स्थानीय व्यवसायको योजनाबद्ध विकासले नै हो भन्न सकिन्छ।

१) हाम्रो उत्पादन

कपिलवस्तु जिल्लामा उत्पादन गरिने प्रमुख फलफूलहरु

(क) केरा खेती :

केरा धेरै प्रचलनमा आउने महत्वपूर्ण फलफुल हो। कतिपय अफ्रीकन देशहरुमा यो भातका साटो प्रयोग गरिने बालीमा पर्छ। नेपालमा कैलाली, नवलपरासी, मोरंङ्ग र सुनसरी जिलूलामा यसको व्यवसायिक रुपमा खेती गरिंदै आए तापनि पछिल्लो समय कपिलवस्तु लगायतका जिल्लाहरुमा यसलाई व्यवसायिक रुपमा खेती गरिंदै आएको पाइन्छ। करेसाबारी स्तरमा पहाडी तथा तराईका जिलूलामा यत्रतत्र खेती भएको पाईन्छ। यस्तै जिल्लाको शिवराज नगरपालिका अन्तर्गत वडा नं. १, २, ३, ५ र ९ मा समेत केरा खेतीलाई व्यवसायिक रुपमा अगाडि बढाएको पाइएको छ।

माटो तथा हावापानी

केराले पनि पानी जमेको सहन सक्दैन र यसलाई ५-७.५ पि.एच. सम्म भएको माटोमा खेती गर्न सकिन्छ। यस बालीलाई गहिरो दोमट, राम्रोसँग खुकुलो पारीएको माटाको आवश्यकता पर्दछ।

यसैगरी केरा गर्मी हावापानीमा हुने बाली हो। यद्यपि बढी आद्रतादेखि लिएर धेरै कम आद्रता भएको हावापानीमा पनि यसको खेती गरेको पाईन्छ। कम तापक्रमबाट यसका पातहरुमा नोक्सान पुग्छ। नयाँ पातहरु र फलको वृद्धिलाई तापक्रमले धेरै असर गर्दछ। केरा खेतीका लागि औषत तापक्रम २६.७ डिग्री सेन्टीग्रेड र प्रति महिना १० से.मि. वर्षाको आवश्यकता पर्छ। केरा सकर र टिस्यू कल्चरबाट प्रसारण गरिन्छ।

जातहरु

नेपालमा झापाली मालभोग, विलीयम हाईब्रिड, चिनीया चम्पा, हरिछाल, रोवस्टा, जीनाइन जातको खेती गरीदै आएको पाइन्छ। नेपालमा हरियो केराको तुलनामा पहेंलो केराको बढी मूल्य पाइने हुँदा पहेंलो केरामा मालभोग केरा नै कृषकहरुले बढी रुचाएका छन्। कम पानीमा हुने पहाडी स्थानीय केराहरु पनि कृषकहरु माझ लोकप्रिय छन्। जिल्लाको शिवराज नगरपालिकाको सन्दर्भमा विशेष गरी जीनाइन जातको हाइब्रिड र लोकल अग्ला बुट्यान भएका केरा खेती व्यवसायिक प्रचलनमा रहेको पाइन्छ।

उत्पादन

हरिया केरा लगाउँदा राम्रो हेरविचार पुऱ्याएको अवस्थामा धेरैमा १५० टन/हेक्टर उत्पादन भएको पाइन्छ। साधारण जातहरुको उत्पादन ४० टन/हेक्टर भएको पाइन्छ। एक विगहामा ९१६०० विरुवा लगाएको केरा वालीबाट रु ५ देखि ८ लाख आर्जन गर्न सकिन्छ।

(विभिन्न स्रोतहरुको सहयोगमा)

(ख) आँप :

आँपलाई फलको राजा भनिन्छ। शास्त्रमा यसलाई अमृत फल भनिएको छ। आँप काँचो होस् वा पाकेको, दुवैमा औषधीय गुण हुन्छ। आयुर्वेदका अनुसार, आँपका पाँचै अंग अर्थात् बोक्रा, जरा, पात, फल, फूल सबै काममा आउँछन्। पाकेको आँप गुलियो, वीर्यवर्धक, पौष्टिक, वायुनाशक, कान्तिदायक, शीतल, पित्तनाशक हुन्छ। आँपको सेवनले भोक पनि बढ्ने गर्छ। यसले मुटुलाई बलियो बनाउनुको साथै पित्तलाई नियन्त्रणमा ल्याउने काम गर्छ। आँप कफवर्धक पनि मानिन्छ।

आँप म्याङ्गिफेरा वर्गमा पर्ने तथा उष्ण हावापानी भएको स्थानमा हुर्कने एक प्रकारको गुलियो तथा अमिलो फल हो । यसको रूख अत्यन्त उपयोगी, दीर्घजीवी, सघन तथा विशाल हुन्छ। फलको राजा भनेर चिनिने आँप नेपालमा पूर्वदेखि पश्चिम तथा दक्षिणको तराईदेखि पहाड ९३,००० फुटको ऊँचाई सम्म हुन्छ। अनुकूल जलवायु पाउँदा यसको रूख करिब ५०/६० फुटसम्म अग्लो हुन्छ। वैज्ञानिक वर्गीकरण वनस्पति जगतको ऐनाकार्डियेसी वर्गमा पर्ने आँपका केही रूखहरू धेरै नै अग्ला हुन्छन्।

पाकेको आँपमा प्रोटिन, बोसो, खनिज पदार्थ, कार्बोहाइड्रेट, क्याल्सियम, फस्फोरस, फलाम, भिटामिन 'ए', 'सी' र 'बी' लगायत पाइन्छ। आँपमा प्रोटिन ९.६ प्रतिशत, बोसो ०.१, खनिज पदार्थ ०.३, रेसा १.१, फस्फोरस ०.०२ र फलाम ०.३ प्रतिशत पाइन्छ। एक सय ग्राम आँपमा करिब ९० क्यालोरी ऊर्जा हुन्छ।

माटो तथा हावापानी

आँप बलौटेदेखि चिम्ट्याइलो माटोमा पनि खेती गर्न सकिन्छ तर दोमट माटो सबै भन्दा उपयुक्त हो। जबकि कालो कपासे माटो भने आँप खेतीको लागि उपयुक्त हुँदैन। साधारणतया माटोको पि.एच. मान ५.५ देखि ७.५ हुनु पर्दछ। क्षारीय र लवणयुक्त माटोमा आँप राम्ररी फस्टाउन सक्दैन। यसका जरा गहिरोसम्म जाने हुँदा जमिनको तल्लो भागमा पानी नजम्ने अवस्था हुनु पर्दछ।

आँप उष्ण प्रदेशीय फलफूल बाली हो तर यसलाई समशितोष्ण हावापानीमा पनि खेती गरेको पाइन्छ। यो गरम र सुख्खा मौसम र बढी प्रकाश मन पराउने बाली हो। आँपको वृद्धि र विकासका लागि २४ देखि २७ डिग्री सेल्सियस अनुकूल मानिए तापनि ४८ डिग्री सेल्सियसको तापक्रममा आँप खेती सफल भएको पाईन्छ। आँपको खेती २५ देखि २५० से.मि. वार्षिक वर्षा हुने ठाउँ उपयुक्त हुन्छ तर कूल वर्षाभन्दा पनि त्यसको वितरणलाई बढी ध्यान दिनु पर्दछ।

(ग) लिची

कटहर परिवारमा पर्ने सानो तथा मीठो फल लिची जसलाई वैज्ञानिक नाममा (Litchi chinensis) भन्छन्। जेनस लिचीको एक मात्र सदस्य हो। यो उष्ण कटिबन्धीय फल हो, जसको मूल निवास चीन हो। यो सामान्यतः भारत, बंगलादेश, पाकिस्तान, दक्षिण ताइवान, उत्तरी भियतनाम, इण्डोनेशिया, थाइल्याण्ड, फिलीपीन्स, दक्षिण अफ्रीका र नेपालमा पाइन्छ।

स्वाद र पौष्टिकताको दृष्टिले सर्वोत्तम फलहरूमध्ये एउटा प्रमुख फल हो लिची। यो एउटा बाक्लो बोक्रामाथि स-साना गोलाकारका काँडाजस्ता गीर्खाहरू भएको सानो आकारको फल हो। राम्रोसँग पाकेपछि यसको बोक्रा रातो वा गुलाबी रङको हुन्छ र यही रातो वा गुलाबी रङको बोक्राभित्र पाइने सेतो प्रकारको गुदी नै हामी स्वादिष्ट मानेर खाने गर्दछौं।

लिची खनिज तत्वले भरिपूर्ण एक अत्यन्त स्वादिष्ट फल हो। एउटा ताजा र पाकेको लिचीमा ७० देखि ७७ प्रतिशतसम्म गुदी पाउन सकिन्छ। यसको प्रमुख पोषक तत्व कार्बोहाइड्रेट्स हो जसको मात्रा स्थानीय जलवायु र उब्जाउ माटोमा निर्भर गर्दछ। रासायनिक विश्लेषणअनुसार एउटा ताजा र पाकेको लिचीमा चिनी वा गुलियो पदार्थको मात्रा १५ दशमलव ३ प्रतिशत, प्रोटिन एक दशमलव १५ प्रतिशत र अम्ल एक दशमलव ६ प्रतिशत रहेको हुन्छ। यसका साथै यस फलमा क्याल्सियम, फस्फोरस, फलाम तत्व, खनिज लवण एवं भिटामिन 'सी' पनि प्रचुर मात्रामा पाइने भएको हुँदा यो फल स्वास्थ्यको दृष्टिले अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ। कलेजो र कमलपित्तजस्ता रोगीको लागि त यो फल एक किसिमले वरदान नै मानिन्छ किनकि कलेजोको असामान्य यसको नियमित सेवनले सामान्य अवस्थामा ल्याउन सक्छ। लिचीको सेवनले पाचन रस उत्पन्न गर्नमा सहयोग पुग्नाका साथै पाचन प्रणालीमा रहेका विकारहरूलाई पनि निर्मूल पार्दछ। यसको सेवनले भोक बढाउने गर्दछ। दिमागीय कमजोरी हटाउन र स्मरणीय शक्ति बढाउन

पनि यो फल निकै लाभदायक मानिएको छ। यसका साथै मुटुको धड्कन बढ्ने र हात खुट्टा पोल्ने जस्ता रोगीहरूले पनि लिची खाने र यसको रस दल्ने गर्नाले अत्यन्त फाइदा हुने बताइएको छ। त्यति मात्र नभई यो फल वीर्यबर्धक र वातपित्त नाशक पनि मानिन्छ। यो फल विभिन्न दृष्टिकोणले स्वास्थ्यबर्धक हुँदाहुँदै पनि कही कफबर्धक पनि भएकाले लिची खाएको कम्तीमा आधा घण्टासम्म पानी खान भने हुँदैन।

लिची खेती गर्दा ध्यान दिनुपर्ने केही कुराहरु :

हावापानी, तापक्रम र माटो

उष्ण प्रदेशीय फलफूलहरु मध्ये लिचीलाई विशेष प्रकारको हावापानीको जरुरत पर्दछ। यसको लागि बढी आर्द्रता भएको गरम ओसिला तर हिउँदमा चिसो तर तुसारो नपर्ने खालको हावापानी भएको ठाउँहरु ब्यवसायिक खेतीको लागि उपयुक्त हुन्छन्। राम्रोसँग फूल फुल्न फुल्नु अगाडि ठण्डा मौसमको आवश्यकता पर्दछ।

लिचीको लागि १०० देखि ३५० सेल्सियस तापक्रम भएका ठाउँहरु उपयुक्त मानिन्छन्। तर हिउँदको तापक्रम १० सेल्सियस भन्दा कम नहुने र गर्मीको याममा ४०० सेल्सियसभन्दा बढी नहुने ठाउँमा यसको खेती सफलताका साथ गरेको पाईन्छ।

यसको सफल खेतको लागि कूल वर्षाभन्दा पनि हिंद र गर्मी यामको वर्षाको वितरणले बढी प्रभाव पार्दछ। लिची खेतीको लागि बलौटे, दोमट माटो नै सबैभन्दा उपयुक्त हो। तर निकासको राम्रो प्रबन्ध गर्न सके चिम्ट्याइलो र कालो माटोमा समेत खेती गर्न सकिन्छ। भूमिगत पानीको सतह कमसे कम २ मिटर हुनुपर्दछ। लिचीको खेती पि.एच ५.५ को हाराहारीमा भएको सबैभन्दा उत्तम हो तर ५.००देखि ६.०० सम्म पि.एच. भएको माटोमा व्यवसायिक खेती गर्न सकिन्छ।

(घ) अम्बा :

अम्बा, Psidium (अङ्ग्रेजीः Guava, Poor man's apple' अन्य नामः अम्बक, बेलौती) म्यारटेसी परिवार अन्तर्गत पर्ने फल हो। यसको रूख १५ देखि २० फिटसम्म अग्लो हुने यो पतझड वर्गको वनस्पति हो। अम्बा नेपालमा पहाड, भित्री मधेश र तराईमा लगाइएका पाइन्छन्, करिब १५०० मिटरको उचाइसम्म यसको खेती सफलतापूर्वक गरिएको पाइन्छ।

अम्बालाई उष्ण र उपोष्ण हावापानी चाहिन्छ। अम्बालाई २३ डिग्री सेल्सियसको तापक्रम र १००० देखि २००० मिलिलिटरको वार्षिक वर्षा आवश्यक पर्छ।

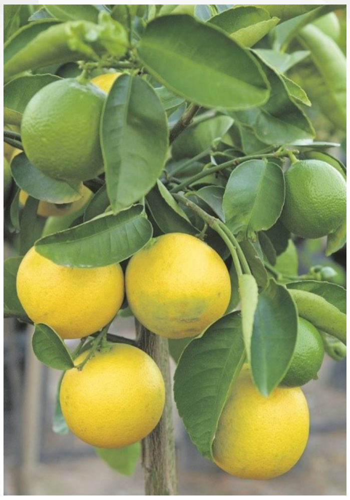
नेपालमा हाल मुख्य रुपमा बैशाख-जेठमा फूल फुल्ने र साउन-भदौमा फल टिप्ने गरिन्छ जसलाई बर्षे अम्बा भनिन्छ। यी अम्बाको मूल्य कम हुनाको साथै त्यति स्वादिलो हुँदैन। जबकी हिउँद याममा भारतबाट ठूलो मात्रामा हिउदे अम्बा महँगोमा खरिद गरिन्छ। तसर्थ अब हामीले हिउँद (जाडो) याममा बेमौसमी अम्बा फलाउनुपर्छ।

(ङ) रुखकटहरः

रुख कटहर नेपालमा तराईदेखि पहाडसम्म हुने विभिन्न नामले चिनिन्छ, कटहर, रुखकटहर, काँडेफल आदि। संसारका फलहरूमध्ये सबैभन्दा ठूलो फल कटहरको हो। यो फल विशेष गरी तरकारीमा प्रयोग हुने भएकोले धेरै उपयोगी मानिन्छ। यसको गुदी कोया सुगर र भिटामीनहरूको मुख्य श्रोत हो। यसको बीउमा प्रोटीन, कार्वोहाइड्रेट र खनिज तत्वहरू पाइन्छ। यस्को फलमा भिटामीन ए र सीको साथै अनैकौ खनिज तत्वहरू पाइन्छ। यसको आर्थिक, सांस्कृतिक तथा धार्मिक महत्व रहेकोले पनि उपयोगिता बढेको छ। यी सबै विशेषताहरूले हाल देखा पर्ने खाद्यान्न संकटलाई तथा कुपोषण समस्यालाई समाधान गर्न अति उपयोगी सिद्ध हुने छ।

विभिन्न ग्रीष्मकालीन फलहरूमध्ये एक महत्वपूर्ण फल हो। यो नेपाल बाहेक भारत, वर्मा, सिलोन, दक्षिणी चीन,मलाया, श्रीलंका, केनया, युगान्डा, मलेशिया, फिलिपिन्स, थाइलैण्ड, कम्बोडिया, भियतनाम, ब्राजिल, ग्रीष्म अमेरिका, बेस्ट इन्डीज आदि देशहरूमा खेती गर्ने गरिन्छ।

(च) कागती :



कपिलवस्तु जिल्लामा पाइने औषधिजन्य वनस्पति कागती पनि हो। कागती झाडीदार, काँडा भएको वनस्पति हो। यसको फल अण्डाकार वा गोलाकार र अमिलो स्वादको हुन्छ। कागती खेती नेपालको मध्यपहाड, वेसी र भित्रि मधेशमा एक महत्वपूर्ण नगदे वालीको रुपमा विकसित हुँदै आइरहेको छ। व्यवसायिक रुपमा कागती खेतीको लागि तराई र भित्री मधेशको पानी नजम्ने १०० मिटर उचाईदेखि मध्य पहाडी क्षेत्रको बेशी, खोंच नदी किनारा हुँदै १४०० मिटरसम्मको क्षेत्र उपयुक्त हुन्छ। गुणस्तरिय फल उत्पादनको लागि दिनमा ८ देखि १० घण्टा सूर्यको प्रकाश पर्ने, तापक्रम १० देखि ३५ डिग्री सेल्सियस बीच रहने र हुस्सु नलाग्ने स्थानहरु उपयुक्त हुन्छन्।

कागतीको रस दाल, तरकारी, अचार, सलाद र अन्य परिकारलाई स्वादिष्ट बनाउन प्रयोग गरिन्छ। श्रृङ्गार तथा वास्नादार सामान बनाउन, औषधी बनाउन कागती महत्वपूर्ण मानिन्छ। एक गिलास पानीमा एउटा कागतीको दाना निचोरी दैनिक पिउँदा शरीरको तौललाई व्यवस्थित गर्न समेत मद्दत पुग्छ। कागतीको प्रयोग पेट फुल्दा, रगत बढाउन, रुघाखोकीमा बान्ता आउँदा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

(छ) मेवा :

मेवा क्यारिकेसी परिवारमा पर्ने एक प्रकारको फल हो। अन्य फलफूलको तुलनामा मेवा निकै स्वस्थ फल मानिन्छ। यो फल पेट तथा मुटु दुबैको लागि निकै लाभदायी हुन्छ। यो बजारमा सहज रुपमा पाइने र गाउँघरमा पनि सहजै फलाउन सकिने सस्तो फल पनि हो। मेवा देख्न र खानमा जति मीठो हुन्छ यो त्यत्तिकै गुणकारी पनि हुन्छ। छालाका लागि मेवा छालाका लागि निकै लाभदायी मानिन्छ, यो फेसप्याकको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसले छालाको जलन र संक्रमणबाट मुक्ति दिन्छ। फर्मेन्टेशन गरिएको मेवाको बोक्राले मरेका छालालाई पुनर्जीवन प्रदान गर्दै ताजा र चम्किलो राख्छ। छाला चोटमा पनि यो लाभकारी हुन्छ। मेवाको उत्पत्ति दक्षिण अमेरिकामा भएको मानिन्छ। मेवाको खेती अमेरिकाबाट, मलेशिया र फिलिपिन्स भई भारत प्रवेश गरेको मानिन्छ; भारतबाट मेवा नेपाल आएको बताइन्छ।

मेवा उष्ण प्रदेशीय फल हो। यसलाई गरम र बढी सापेक्षिक आर्द्रता भएको हावापानी उपयुक्त हुन्छ। मेवामा अनुकूलन गर्ने क्षमता कम हुन्छ। मेवा खेतीको लागि २२ देखि २६ डिग्री सेल्सियस तापक्रम उपयुक्त मानिन्छ। १० डिग्री सेल्सियस भन्दा कम तापक्रम भएमा चिसोले प्रतिकूल असर पर्ने हुँदा बोटको कुनै-कुनै भागमा काला दाग बस्दछन्।

मेवा वर्षभरी नै फलिरहने हुँदा यसको लागि तुलनात्मक रुपले मलिलो माटोको आवश्कता पर्दछ। पानी नजम्ने खुकुलो तथा दोमट माटोमा मेवा राम्रो फष्टाउँछ। पानी जम्ने खालको जमीनमा मेवामा फेद कुहिने रोग लाग्दछ।

मेवाको प्रति बोट कतिसम्म उत्पादन लिन सकिन्छ?

मेवाको उत्पादन त्यसको जात, उमेर, बगैंचा व्यवस्थापन आदिमा निर्भर गर्दछ। उन्नत जातबाट ५०-१५० वटासम्म फल प्रति बोट प्रति वर्ष उत्पादन हुन्छ। उत्पादन शुरु भएको पहिलो र दोश्रो वर्षमा बढी उत्पादन हुन्छ त्यसपछि क्रमशः उत्पादन घट्दै जान्छ।

कपिलवस्तु जिल्लामा पाइने प्रमुख वनस्पति

(क) थाकल

थाकल एक प्रकारको खान योग्य फल लाग्ने बहुवर्षीय पोथ्रा वर्गमा पर्ने वनस्पति हो। पूर्वी र मध्य नेपालको चुरे क्षेत्रमा पाइने यो वनस्पति तराईको जंगलमा भने जलथल वाहेक अन्यत्र अभिलेख गरिएको छैन। ढिलो बढ्ने, सदाबहार, भाले र पोथी छुट्टाछुट्टै रुख हुने यो प्रजाति प्राकृतिक वासस्थानमा घट्दो छ। वासस्थान विनास र कलिला पात एवं टुप्पो काट्नाले यसको घनत्व घटेको हो।

तराई र चुरेको केही उचाइमा पाइने थाकल वैशाख अन्त्यदेखि असार सुरुसम्म तरकारीका लागि योग्य हुन्छ। यो बिरुवाको पात पलाउने भागमा गाँठो परेको हुन्छ। त्यही गाँठाको भित्री भाग कमलो हुन्छ। त्यही कमलो भाग नै तरकारीका रूपमा खाइन्छ। यसका पातका फेँद काँडेदार हुनाले थाकल काट्नुपूर्व राम्ररी काँडा व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ। यसका पात लामा हुनाले खर र घाँसका रूपमा पनि प्रयोग हुन्छ।

भदौतिर यसको फूल फुल्छ। फुल्नका लागि पातसँगै नयाँ मुना पलाउँछ। स्थानीय भाषामा यसको मुनालाई पेटारी भनिन्छ। चरिचरणका लागि जंगल जाने गाईवस्तुले यसलाई असाध्य रूचाउँछन्। पेटारीको खोजीमा गाईगोरुले धेरै जंगल चहार्छन्। त्यही पेटारीमा फल पनि लाग्छ। पाकेपछि यसको फल निकै स्वादिलो हुन्छ। यसको फल वैशाख अन्त्यदेखि असारसम्ममा पाकिसक्छ। शिवराज नगरपालिकाको उत्तरी क्षेत्रस्थित वडा नं. ९,१ र ३ को चुरे बनक्षेत्रमा थाकल प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ

ख) प्यार

प्यार विशेषगरी चुरेक्षेत्रको तल्लो बनजंगलमा पाइने एक प्रमुख रुख प्रजातीको बनस्पति हो। यो फुल फुली फल्ने प्रजातीको बनस्पति हो। विशेषगरी चैत्र देखि जेठसम्म पाक्ने यो फल स्थानीय परिवेषमा लोकप्रिय मानिन्छ। शिवराज नगरपालिकाको उत्तरी क्षेत्रस्थित वडा नं. ९, १ र ३ को चुरे बनक्षेत्र आसपासका वनजंगलामा प्यार प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ।

ग) कुसुम

कुसुम (वैज्ञानिक नामः ब्याकुरिआ रेमिफ्लोरा) जसलाई अङ्ग्रेजीमा बर्मी अङ्गुर भन्ने गरिन्छ, फिलान्थेसी परिवारमा एक ढिलो-बढ्ने सदाबहार रूख हो जुन २५ मिटरसम्म अग्लो हुने गर्छ। यो वनस्पति एसियाका बर्मा, कम्बोडिया, लाओस, भियतनाम, भारत, बङ्गलादेश, नेपाल र मलेसियामा लगायतका देशहरूमा पाइन्छ। यो माटोको एक विस्तृत श्रृङ्ग लामा सदाबहार वनमा बढ्छ। यसको फलको प्रयोग वाइन बनाउन, स्थानीयद्वारा फलको रूपमा खान तथा छाला रोगको उपचारको लागि औषधीय रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। यो वनस्पतिको बोक्रा, जरा र काठ औषधि प्रयोगको लागि काटिन्छ।

विशेषगरी असार/सावन महिनासम्म पाक्ने यो फल स्थानीयपरिवेषमा लोकप्रिय मानिन्छ। शिवराज नगरपालिकाको उत्तरी क्षेत्रस्थित वडा नं. ९, १ र ३ को चुरे बनक्षेत्रमा कुसुम प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ।

घ) अमला

अमला विशेषगरी बनक्षेत्रमा पाइने एक प्रमुख रुख प्रजातीको बनस्पति हो। यो फुल फुली फल्ने प्रजातीको बनस्पति हो। विशेषगरी सावन/भाद्र महिनाबाट फल्न शुरु भइ जाडो याममा खान योग्य हुन्छ। यसको रुख २०-२५ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ। अमलाका पात केस्रा केस्रा परेको सानो डाँठमा दुवैतर्फ मिलेर रहेको हुन्छ। चैत्र बैशाख महिनामा अबलको फुल फुल्छ। अमलाको फल चिल्लो गोलाकार र हरियो रङ्गको हुन्छ।

औषधीको रुपमा अमलाको फल प्रयोग गरिन्छ। शरीरमा भिटामिन सी को कमी भई रुघाखोकी लाग्दा अमलाको फल सेवन गर्दा फाइदा पुग्छ। मुखबाट अमिलो पानी आउँदा र पिसाब सम्बन्धी रोगमा यसको प्रयोग उपयोगी मानिन्छ। अमलाको धुलो ३ देखि ६ ग्राम दुध वा पानीसँग मिलाएर वा महसँग मिलाएर दिनमा २ पटक सेवन गर्नाले फाइदा पुग्छ।

शिवराज नगरपालिकाको बनक्षेत्रमा पाइने अमला स्थानीयपरिवेषमा अचारका लागी लोकप्रिय मानिन्छ।साथै आर्यूवेदिक औषधीमुलोको रुपमा पनि यसको प्रयोग भइरहेका छ। पछिल्लो समयमा व्यवसायिक खेतीको रुपमा यसको शुरुवात भएको पाइन्छ। साथै घरघरमा करेसाबारी खेतिका रुपमा पनि यो प्रचलित छ।

ङ) महुवा

महुवा एक रुख प्रजातीको बनस्पति हो। यो फुल फुली फल्ने प्रजातीको बनस्पति हो। विशेषगरी फागुन/चैत्रको अन्त्यतिर फुल्न शुरु भइ फल झर्दछ। यसको रुख अग्लो,छतदार र हाँगाबिङ्गा चारैतिर फैलिएका हुन्छन्। यो सबै प्रकारका भूमिक्षेत्रमा पाइन्छ। पहाडको ३००० फिटसम्ममा पनि महुवा बनस्पति पाइन्छ। यसको फल,फुल,बिज,काठ सबै प्रयोगमा आउँछ। यसको फुल विशेष गरि अल्कोहोलिक पेय पदार्थ एवं औषधीजन्य पदार्थको रुपमा, फल खानेतेलको रुपमा, काठलाई घरायसी प्रयोजनमा प्रयोग गरिदै आइरहेको पाइन्छ।हाम्रो शिवराज नगरपालिकाको बनक्षेत्रमा पनि महुवा प्रशस्त पाइन्छ। स्थानीयस्तरमा समेत विशेष गरि अल्कोहोलिक पेय पदार्थ एवं औषधीजन्य पदार्थको रुपमा प्रयोग भइरहेको महुवा फल यहाँका रैथाने आदिबासी समुदायको जिविकोपार्जनको एक स्रोत बनेको छ। यसर्थ व्यवसायिक जिविकोपार्जनको स्रोत बन्न सक्ने महुवा बनस्पतिको संरक्षण गर्न स्थानीयस्तरबाट पहल हुन जरुरी छ।

च) किम्बु

किम्बु केही छिटो बढ्ने, २०-३५ मिटर अग्लो हुने झाडी प्रकृतिको पतझर वनस्पति हो। किम्बु मध्य र पूर्वी चीनको रैथाने वनस्पति हो। उत्तरी गोलार्धको समशीतोष्ण क्षेत्रहरूमा व्यापक रूपमा यसको खेती गरिन्छ। मुख्यतः रेशम खेतीको कारणले गर्दा जताततै अनुकूलित गरिन्छ। यो उपोष्ण एवं न्यानो समशीतोष्ण क्षेत्रहरूको वनस्पति हो। यो उष्ण क्षेत्रमा ३००-३३०० मिटरको उचाइमा पनि खेती गर्न सकिन्छ। यो राम्ररी मुना आउने प्रजाति हो। फूल सामान्यतया उभयलिङ्गी हुन्छ तर एउटै वनस्पतिको विभिन्न हाँगाहरूमा एकलिङ्गी हुन सक्छ। दुवै प्रकार अप्रिल र मे महिनामा डाँठ, काप, झुन्डिएको बेलानाकार फूलको झुप्पा फुल्छन्। नेपालमा तराईदेखि २४ सय मिटरसम्म पाइन्छ।

किम्बुको परिपक्व फलबाट वाइन तयार गर्न सकिन्छ। फलफूल खान सकिन्छ। किम्बुको चिनियाँ औषधिमा औषधीय प्रयोगको लामो इतिहास छ, वनस्पतिको लगभग सबै भागहरू कुनै न कुनै तरिकाले प्रयोग गरिन्छ। पातहरू जीवाणु प्रतिरोधी हुन्छन्। पातलाई सर्दी, इन्फ्लुएन्जा, आँखाको संक्रमण र नाकबाट रगत बगे आन्तरिक रूपमा उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। काठलाई फर्निचर बनाउन र खेलकुदका सामानहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

कपिलवस्तु जिल्लाका प्राय सबै क्षेत्रमा यो पाइन्छ। हाम्रो शिवराज नगरपालिका क्षेत्रमा पनि यो प्रशस्त पाइन्छ। स्थानीय स्तरमा समेत विशेष गरि खाने फलका रुपमा प्रयोग भइरहेको किमु फल यहाँका रैथाने समुदायको लोकप्रिय फलका रुपमा रहेको छ।

ज) सल्लोः

कपिलवस्तु जिल्लाको उत्तरतीर चुरेक्षेत्र अन्तरगतका बनहरुमा सल्लो बनस्पति पाइन्छ। सल्लो कोणधारी बनस्पति हो। 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।

झ) बाँस :

बाँस बहुउपयोगी वनस्पति हो। घरायासी प्रयोगको डोको डालो नाङ्लो जस्ता सामग्री निर्माण गर्न बाँसको प्रयोग गरिन्छ। पहिले पहिले घरका छानाहरु छाउनका लागि पनि बाँसको प्रयोग गरिन्थ्यो। बाँसबाट विभिन्न प्रकारका फर्निचरहरु पनि बनाउन सकिन्छ। बाँस फुल फुल्ने प्रजाति अन्तरगतको एक दलीय वनस्पति हो। यो सबैभन्दा छिटो बढ्ने विरुवा हो। यसको पात टुप्पोमा तीखो भाला जस्तै भएको सामान्य आकारको हुन्छ। काण्ड खोक्रो लामो र हाँगायुक्त हुन्छ। बाँसले आफ्नो जीवनकालमा एकपटक मात्र फल दिन्छ।

विश्वभर बाँसका १४६२ प्रजातिहरु पहिचान गरिएको छ । बाँस कोमेलाइनिड्स शाखा अन्तर्गतको पोसिय परिवारको बिरुवा हो । बाँस विश्वभरि नै पाइने सर्वसुलभ विरुवा हो । यो वनस्पतिलाई वर्षा र घाम दुबैले यति धेरै असर नपुऱ्याउने भएकोले सजिलै हुर्काउन सकिन्छ। नेपालमा बाँसको आर्थिक तथा सास्कृतिक महत्व रहेको छ। बाँसको कलिला डाँठबाट तामा तयार गर्न सकिन्छ।बाँसको तामालाई तरकारी र अचारको रुपमा प्रयोग गरिन्छ। बाँसको तामामा कार्वोहाइड्रेड र क्यालोरी पाइन्छ। तामा लोकप्रिय तरकारी भएकोले यसको विक्री वितरण गर्ने गरी पैसा कमाउन पनि सकिन्छ। बाँसको प्रयोगबाट डोको, डालो, नाङ्लो र खेलौना, वाद्य सामग्री र फर्निचर तयार गर्न सकिन्छ।

नेपाली समाजमा बाँसको सास्कृतिक महत्व पनि रहेको छ। विवाह, वर्तबन्ध, सप्ताह वा पुराणमा मण्डप तयार गर्दा बाँसको लिङ्गो गाडिन्छ। आकाशदीप बाल्न पनि बाँसको प्रयोग गरिन्छ। तुलसी विवाहमा पनि बाँसको प्रयोग हुन्छ। गाउँघरमा मानिसको मृत्यु हुँदा दास संस्कार गर्ने समयमा पनि बाँसको प्रयोग हुँदै आएको छ।

स्थानीय स्तरमा पालन गर्न सकिने पशुपन्छीहरू

क) बाख्रा

बाख्राको स्तनधारी वर्गमा पर्ने घरपालुवा जनावर हो । नेपालका प्राय सबै भौगोलिक क्षेत्रमा बाख्रा पालिन्छ । कपिलवस्तु जिल्लामा पनि प्रशस्त मात्रामा पाख्रा पालिन्छ । बाख्रा मासु, दुध र मलका लागि पालिन्छ। बाख्रा बोभीड परिवार अन्तर्गतका घरपालुवा जनावर हो । शिवराज नगरपालिका अन्तर्गत विशेष गरी वनजंगल आसपासका गाउँबस्तीमा व्यवसायिक रुपमा पाल्ने गरेको पाइन्छ। शिवराजको वडा नं. १, ३ र ९ वडाका विभिन्न ठाउँमा बाख्रापालन पकेट क्षेत्रको रुपमा विकास भइरहेको छ।

बाख्रा विभिन्न प्रजातिका हुन्छन् । यिनीहरुका प्रजातिलाई यसप्रकार वर्गीकरण गर्न सकिन्छ।

क) रैथाने प्रजाति : खरी, औले, तराई र सिन्हाल

ख) आयातित प्रजाति : जमुनापारी, बारबारी, साननृ, बिटल, बोयर आदि।

बाख्राको वैज्ञानिक वर्गीकरण

जगत : जन्तु, (हाड भएका)

वर्ग : स्तन्धारी

गण : एन्टिओडाक्टिला (Antiodactiyla)

कुल : इ एन बोभिड (En-Bovide)

उपकुल : क्याप्रिन (Caprinae)

वंश : क्याप्रा (Capra)

प्रजाति : सी एग्राग्रस (C. Aegagrus)

वैज्ञानिक नाम : (Capra Aegagrus hircus)

ख) भैसी

भैंसी लोकप्रिय घरेलु जनावर हो। भैंसी दूध, मासु र मलका लागि पालिन्छ। भैंसीको दुध पोषिलो हुन्छ। कपिलवस्तु जिल्लामा किसानहरुले गाईभन्दा भैंसी बढी पाल्ने गरेको पाइन्छ। शिवराज नगरपालिकाको वडा नं. ८ र ११ भैंसीपालनको पकेट क्षेत्रको रुपमा मानिन्छ।

भैंसीको वैज्ञानिक वर्गीकरण

Kingdom : Animalia
Phylum : Chordata
Class : Mammalia
Order : Artiodactyla
Family : Boviade
वैज्ञानिक नाम : Bubalus bubalis

भैसी विभिन्न प्रजातिका हुन्छन्। बन्नी, भदाबरी, जाफरबादी, मुर्रा,पंढरपुरी, सुरती प्रजाति प्रमुख मानिन्छ।

ग) गाई

गाई नेपालको राष्ट्रिय जनावर हो। यसको सांस्कृतिक महत्व पनि ठूलो छ। तिहारमा गाईलाई धनकी देवी लक्ष्मीको प्रतीकको रुपमा पूजा गरिन्छ। गाईको दुध पोषिलो हुन्छ। हाम्रो गाउँघरमा गाईलाई पवित्रताको प्रतीकको रुपमा मानिन्छ। गाई मल र दूधका लागि पालिन्छ।

गाईको वैज्ञानिक वर्गीकरण

Kingdom : Animalia

Phylum : Chordata

Class : Mammalia

Order : Artiodactyla

Family : Boviade

वैज्ञानिक नाम : Bos taurus

घ) कुखुरा

कुखुरा लोकप्रिय घरपालुवा पंक्षी हो। यो कुखुराले विहान भएको संकेत दिने भएकाले यसलाई घडी चरा पनि भनिन्छ। आजकल प्रायः सबै ठाउँमा किसानहरुले मासु र अण्डाका लागि कुखुरा पाल्ने गर्दछन्। कुखुरा आयस्रोतको भरपर्दो आधार समेत हो।

कुखुराको वैज्ञानिक वर्गीकरण

Kingdom : Animalia

Phylum : Chordata

Class : Aves

Order : Galliformes

Family : Phasianidae

वैज्ञानिक नाम : Gallus gallus domesticus

स्थानीय स्तरमा ब्रोइलर, गिरिराज, पानबुट्टे, स्थानीय लोकल, लेगहर्न, लेर्स जातका कुखुरा व्यावसायिकरुपमा पालन गरिन्छ।

ङ) माछा पालन

माछा पूर्णरूपमा पानीमा बस्ने जीव हो। माछा स्वच्छ पानी तथा समुद्रको नुनिलो पानीमा पनि पाइन्छन्। स्वच्छ पानीमा पाइने केही माछाहरूलाई व्यवसायिक रूपमा खेती पनि गरिन्छ। माछा पोषणको रूपमा प्रयोग गरिने प्रोटिनको एक प्रमुख स्रोत हो। माछा सुपाच्य हुनुका साथै यसमा १५-२० प्रतिशत प्रोटिन पाइन्छ। यसको अलावा माछालाई सगुनको रूपमा लिइन्छ। माछालाई पोखरी, ताल, नदी, धान खेत तथा अन्य जलाशयहरूमा पालन गरिन्छ। व्यवसायिक रूपमा पालिने माछाहरू हाल ७ प्रकारका रहेका छन्, जसमध्ये ३ स्वदेशी र ४ विदेशी जातका छन्।

माछाका जातहरू

स्वदेशी जातका माछाहरूः नेपालमा करिब १८५ जातका माछाहरू पाइन्छन् जसमध्ये रहु, नैनी, भाकुरलाई व्यावसासिक रूपमा पालिन्छन्। सहर, कत्ला, मागुर र हिले माछाहरूलाई पनि कृत्रिम जलाशयमा पनि पालन गर्न सकिन्छ। स्वदेशी जातका माछाहरूमा निम्न विशेषता पाइन्छः

- पुरानो गहिरो पोखरीमा हल्लक बढनाले यस्ता पोखरीमा पालन गर्न उपयुक्त हुन्छन् ।
- ढिला बढ्छन् तर प्राकृतिक आहारा खाएर पनि राम्रै हुर्कन सक्दछन् ।
- रोगव्याधि सहने क्षमता निक्कै राम्रो हुन्छ।
- निक्कै स्वादिलो तथा लोकप्रिय छन् ।

स्वदेशी जातका मुख्य माछाहरू:

क) रहुः

यो माछा निक्कै स्वादिलो तथा लोकप्रिय जातको माछा हो। यसको शरीर लामो र डोलो खालको हुन्छ। शरीरभरि मध्यम आकारका कत्ला पाइन्छन् र कत्लाको रङ केही रातो हन्छ। यस माछाले एक कोसीय लेउ, प्राणीजन्य जीवाणु र सडेगलेको झारपात खान्छ। ढिलो बढ्छ र २-३ वर्ष पालेमा एक डेढ किलोको हुन्छ। यो माछा पुरानो गहिरा पोखरी तथा प्राकृतिक दहहरूमा चाँडो बढ्छ।

ख) नैनीः
यस जातको माछाको शरीर लामो माथिल्लो भाग खैरो तथा तल्लो भाग सेतो हुन्छ। शरीर भरी कत्ला पाइन्छ र आँखाको रङ सुनौलो देखिन्छ।

ग) भाकुर, कत्लाः
यस जातको माछाको शरीर केही चौडा र माथिल्लो भाग खैरो तथा पेट सेतो रङ हुन्छ। यसको शरीर भरी ठुलठूला कत्ला पाइन्छन् ।

विदेशी जातका माछाहरू:

विदेशी जातका माछाहरूलाई बोलचालको भाषामा विकासे माछा भनिन्छ। विकासे जातका माछाहरूको निम्न विशेषता हुन्छनः

- अनुकूल वातावरण पाएमा यिनीहरू हल्लक बढी छोटो समयमा धेरै उत्पादन दिन्छन् ।
- पानीमा कम अक्सिजन रहेको अवस्थामा पनि बाँच्न सक्दछन् ।
- पोथीले थुप्रै अण्डा दिन सक्ने र बच्चाहरू चाँडै वयस्क भई प्रजनन् कार्यको लागि सक्षम हुने गर्दछन् ।
- पोखरीमा उत्पादन भएका प्राकृतिक तथा थप कृत्रिम आहारा खुवाएर पालन गर्न सकिने ।
- रोगव्याधि सहन सक्ने क्षमता यिनीहरूमा राम्रो हुन्छ।
- पौष्टिक तथा स्थानीय व्यक्तिहरूले रुचाउने स्वाद भएको हुन्छ।

विदेशी जातका मुख्य माछाहरूको विवरण

क) कमन कार्पः नेपालमा पालिने कमन कार्पहरूमा जर्मन कार्प, इजरायली कार्प र नेसिस कार्प मुख्य छन् । जीउभरी कत्ला हुनेलाई जर्मन कार्प र कम कत्ला हुनेलाई इजरायली वा मिरर कार्प हुन्छ। यसको शरीर केही चेप्टिएको लाम्चो हुन्छ। ओठको दुवैतर्फ जुङ्गा हुन्छ। शरीरमा दुई जोडी पखेटाहरू कान र पेट नेर, र एक्लो पखेटा तीनवटा ढाड, मलद्वार र पुच्छर) मा पाइन्छ। यो माछा सर्वभक्षी भएकोले सूक्ष्म जीवाणु, कीरा, कुहिएको झारपात तथा कृत्रिम आहारा खाएर हुर्कन्छ। यो माछा २०-२५सेन्टिग्रेड तापक्रममा राम्रो फस्टाउँछ। पोखरीमा यो माछा एक वर्षमा एक डेढ किलो सम्मको हुन्छ। यो माछा बढीमा ५० सेन्टिमिटर लामो र १८ किलोसम्म वजन भएको पाइएको छ। नेसिस कार्पको शरीर केही चेप्टो र चौडा डल्लो खालको हुन्छ, जीउमा केही कम कत्ला हुन्छ र कत्लाको रङ्ग केही सुनौलो हुन्छ। पोखरीमा यो माछा एक वर्षमा तीन किलोसम्मको हुन्छ। अन्य बानी व्यहोरा कमन कार्प जस्तै हुन्छ।

ख) सिल्भर कार्पः यसको पुरै शरीरमा ससानो चाँदी जस्तो टल्कने सेतो कत्ला हुन्छ। शरीर केही लाम्चो, चेप्टो र तल्लोभाग केही धारिलो हुन्छ। टाउको केही सानो र गोलो हुन्छ। यस माछाको गिलमा मसिनो जाली हुन्छ र पोखरीमा भएको वनस्पतिजन्य जीवाणु खाएर हुर्कन्छ। यो माछा २५-३० सेन्टिग्रेड तापक्रममा राम्रो फस्टाउँछ। पोखरीमा यो माछा एक वर्षमा एक डेढ किलो सम्मको हुन्छ। यो माछा बढीमा ५० सेन्टिमिटर लामो र ५० किलोसम्म वजन भएको पाइएको छ।

ग) **बिगहेड कार्प**: यसको टाउको ठुलो र लाम्चो भएकोले यसको नाम बिगहेड राखिएको हो । शरीरमा सिल्भर कार्प जस्तै ससाना कत्लाले ढाकेको हुन्छ।

घ) **ग्रास कार्प**: यसको जीउ लाम्चो र केही डोलो खालको तथा टाउको चौडा हुन्छ। शरीरमा ठुलठुला एकनासका कत्लाहरू हुन्छन् । हुर्किएको माछाले पोखरीको झारपात र घाँस खान्छ।

ङ) माँगुर माछा (Cat-fish): कत्ला नभएको लामो लामो जुङ्गा र विष डङ्क भएका स्थानीय जातका माँगुर रैथान जातका माछा हुन् । गिनीहरू हिले पानीमा तथा पानीमा थोरै अक्सिजन भएको अवस्थामा पनि बाँच्न सक्दछन् । यो माछा माँसाहारी हुन्छ र बढीम आधा किलोसम्म हुन्छ। हाल नेपालमा अफ्रिकन जातका हाइब्रिड माँगुर हाल निकै लोक प्रिय भैरहेका छन् । यो जातका माछा भान्साको उब्रेको आहारा तथा बुचरखानाको फालेका मासु आन्द्राभुँडी खाएर पनि बाँच्न सक्ने र सानो खाल्डोमा पनि पाल्न सकिने भएकोले नेपालको तराई तथा मध्य पहाडी क्षेत्रमा लोकप्रिय बन्दै गएको छ। यो माछा दस बार किलो सम्मको हुन्छ।

च) रेन्वो ट्राउट (Oncorhynchus mykiss) रेन्वो ट्राउ चिसो र सफा पानीमा हुर्कने ज्यादै स्वादिलो विकासे माछा हो । प्राकृतिक अवस्थामा यो माछा मांसाहारी हुन्छ तर कृत्रिम रूपमा पालन गर्दा उच्च स्तरको प्रोटिनयुक्त दाना खुवाएर यो माछालाई सफलतापूर्वक पाल्न सकिन्छ । यो माछा २०४५ सालमा जापानबाट आयात गरी त्रिशुली तथा गोदावरीमा पालन गरिएको छ। यो माछा १- २१ सेन्टिग्रेड तापक्रमा जीवित रहन्छ। माछाको वृद्धि तथा प्रजननको लागि पानीको तापक्रम १५ देखि १८ सेन्टिग्रेड र पानीमा अक्सिजनको मात्रा ७ मिलि लिटर/ लिटर भन्दा बढी हुनु पर्दछ। यो माछालाई सफा तथा केही बग्ने पानी चाहिन्छ। माछालाई उमेर अनुसार आहारा खुवाउनु पर्दछ। साधारणतया साना भुरालाई ४० प्रतिशत प्रोटिन भएको दाना शारीरिक तौलको ६-७ प्रतिशतको दरले दैनिक रूपमा खुवाउनु पर्दछ। त्यस्तै १० ग्रामभन्दा माथिका हुर्कदो भुराहरूलाई ३५ प्रतिशत प्रोटिन भएको दाना शारीरिक तौलको ४-५ प्रतिशत दानाको दरले दैनिक रूपमा खुवाउनु पर्दछ। ५० ग्रामभन्दा माथिका माछाहरूलाई ३५ प्रतिशत प्रोटिन भएको दाना शारीरिक तौलको २-३ प्रतिशत दानाको दरले दैनिक रूपमा खुवाउनु पर्दछ। माछाको दाना पेलेट रूपमा बनाउनु पर्दछ। माछाको उमेर र खाने मुखको आकार अनुसार पेलेटको दाना बनाउनु पर्दछ।

(च) मौरी पालन :

मौरी पालन एक कृषि पेसा हो। यो पेसा मह का साथै मैन जस्ता बस्तुको उत्पादन गर्ने गरिन्छ। मान्छेले आजभन्दा १५,००० बर्षआघि देखि जङ्गली मौरीबाट मह सङ्कलन गर्दै आएका थिए। तर आजभन्दा ४,५०० बर्षअघिदेखि यसलाई घरमै पाल्न थलियो । त्यसबेला साधारण छुरी र धुवाको प्रयोग गरेर मह निकालेर बयाममा भर्ने चलन थियो।

१८औं सताब्दीमा युरोपियन नागरिकहरूले मौरीको बारेमा बुझ्दै पेसालाई सन् १८५१ मा आधुनिक घारको निर्माण गरे, जसमा मौरीलाई असर नपुऱ्याई वा नष्ट नगरि मह निकल्न सकिन्थ्यो । यस पेसाका लागि धेरै जग्गा वा लगानीको आवश्यकता पर्दैन। यो पेसा कम मिहिनेतले पनि सजिलै गर्न सकिन्छ।

मौरीको २०,००० भन्दा बढी प्रजातिहरू छन्। यीमध्ये धेरै शान्त स्थानमा वा एक्लै बस्न मन पराउछन्। केही मौरीहरू जंगली हुन्छन् (जस्तैः-खागो)। मौरी पालन सामाजिक मौरीको प्रजातिलाई पाल्नु हो, जसमा १,००,००० वटा मौरी हुन्छन्।

जंगली मह सङ्कलन

जंगली मौरी को घार

जंगली मौरीको घारबाट मह सङ्कलन गर्नु मान्छेको सनातन कार्य हो। यो कार्य अफ्रिका, एसिया, अस्ट्रेलिया र दक्षिण अमेरिकामा अझै चलिरहेको छ। यास्तो गर्न मौरीलाई धुवाँ लगाएर धपाइन्छ। यसो गर्दा मौरीको घार समेत नस्ट हुन सक्छ।

मौरीमा अनुसन्धान

१८औ सताब्दीमा युरोपमा भएको अनुसन्धानमा मौरीको बारेमा थप जानकारीहरू पत्ता लागे। उनीहरूले रानी मौरीले अण्डा पार्ने कुरो विचार गरे र मह निकाल्दा रानी मौरीलाई असर नपुऱ्याउँदा मौरीको घार नष्ट नहुने कुरो पत्ता लगाए। त्यसैले हुबर लाई फादर अफ् मोदन बीसाइन्स भनिन्छ।

घारको व्यवस्थापन

मौरीलाई हल्ला मन पर्दैन। त्यसैले यसको घार धेरै हल्ला हुने तथा धेरै हावा लाग्ने स्थानमा बनाउनु हुँदैन। यसले फूलबाट मह बनाउने भएकाले फूलबारी छेउमा भए राम्रो हुन्छ।

दानापानीको व्यवस्थापन

मौरीले आफ्नो खाना आफैं खोज्छ तर फूल वा तोरीबारी छेउमा छ भने यसलाई सजिलो हुन्छ।

मह र मैन को प्रयोग

मह र मैनलाई औषधी बनाउन प्रयोग गरिन्छ।

मैनलाई मैनबत्ती बनाउने, मूर्ति बनाउने जस्ता कार्यमा प्रयोग गरिन्छ।

महलाई औषधीको साथमा सेवन गरिन्छ।

मौरी पालनका लागि आवश्यक वस्तु

मौरीको घार

धुवाउने बस्तु वा स्मोकेर

सुरक्षित लुगा

पशुपन्छीमा लाग्ने रोगहरु :

क्र.सं.	रोगको नाम	लक्षणहरु
१	फेसियोलोसिस (चेप्टो कीराका कारण पित्तनलीमा हुने	• खाना खान मन नगर्ने • पशु दुब्लाउदै जाने • गन्हाउने • मुखको तल्लो भाग सुनिने
२	एम्फी स्टोमियोसिस (परजीविको कारण आन्द्रामा हुने रोग)	• धेरै गन्हाउने छेर्ने • पटक पटक पानी पिउने • रगतको कमि हुने • चिउडोको तलको भागमा पानी जम्ने
३	नेजलग्रानुलोमा (सिस्टोसोमा नेजेलिस परजीविका कारण नाकमा हुने रोग)	• पशुको नाकमा घाउ हुने • स्वासप्रस्वासमा समस्या • टाढैबाट घ्यार घ्यार स्वास फेरेको आवाज सुनिने ।
४	एस्केरिओसिस (टोकसोकारा विटुलोरस नामक गोलो जुकाको कारण आन्द्रामा घाउ हुने	• पेट मादल जस्तो देखिने • पातलो गन्हाउने छेर्ने • पाडा बाछाको शारीरिक बृद्धी कम हुने

पशुपन्छीमा लाग्ने रोगको घरेलु उपचार

क्र.सं.	रोगको नाम	उपचारहरु
१	अरुचि	• १० ग्राम नुन र १० ग्राम ज्वानो पिधेको धुलोमा २० ग्राम खुदो मिसाएर दिनको २ पटक खुवाउने • १ लिटरको चार भागको १ भाग (चौथाई महि २ दिनसम्म २ पटक खुवाउने • ५०० ग्राम इमिलिको रसमा १० ग्राम हर्रोको सुकेको फुलको धुलो मिसाइ बनाएको झोल दिनको एक पटक २०० मि.लि.का दरले खुवाउने
२	ज्वरो आएमा	• १०० ग्राम खुदो १० ग्राम चिराइतो मिसाइ बनाएको लेदो पशुको जिब्रो र मुखको माथिल्लो भागमा दिनको २ पटक लगाइ दिने • नीमको पातलाई पानीमा उमाली दिनको २ पटक खुवाउने • इमिलीको पात पानीमा उमालेर पानी खान दिने
३	रुघाखोकी	• इमिलीको पातलाई पानीमा उमाली २०० मि.लि.का दरले दैनिक ३ पटक खान दिने • बेसारलाई सखरमा मिलाएर लेदो बनाइ केहि दिनसम्म दिनको १ पटकका दरले खान दिने • फलेदोको हरियो पातलाई पिधेर पानीमा मिलाई ३ दिनसम्म बिहान बेलुका खान दिने • तुलसीको सुकेको पातलाई धुलो पारी पानीमा मिसाएर २-३ पटकका दरले ३ दिनसम्म खान दिने।
४	पखाला लागेमा	• नुन, चिनी र पानीको घोल दिनको ३-४ पटक खुवाउने • चामलको माडमा अधुवाको धुलो १ ग्राम मिसाएर दिनमा २ पटक खुवाउने • पानीमा चियापती उमाली अधुवाको धुलो मिसाएर दिनको ३-४ पटक खुवाउने

५	पेट फुलेमा	• १०० मि.लि. बराबर तोरीको तेल खुवाउने • एक चम्चा लुगा धुने पाउडर पानीमा घुलेर खुवाइ दिने • केराको पात खुवाउने
६	कब्जियत भएमा	• केराको पात जति पशुले खान्छ खान दिने • पानी प्रशस्त पिउन दिने • पाराफिन र काचो आलसको तेल १०० मि.लि जति १-२ दिनसम्म खुवाउने
७	बिस खाएमा	• १ लिटर दुध खुवाउने • १०० ग्राम म्याग्नेसियम सल्फेट आधा लिटर पानीमा मिलाइ खुवाउने • काँचो आलसको तेल खुवाउने • ४ वटा अण्डा, २५० ग्राम सखर र १०० ग्राम बेसार पानीमा मिलाइ तुरुन्त खुवाउने
८	जुका, नाम्ले कीरा जस्ता आन्तरिक पराजीविका लागि	• १ भाग लज्जावती झारको पात र २ भाग पानी मिसाएर ४० मि.लि. जति खुवाउने र २-३ हप्तापछि फेरि खुवाउने • ५० मि.लि जानीमा थोरै नुन राखि त्यसमा छिपिएको किम्बुको फल राखि पिधेर हप्ताको १ पटक ३ हप्तासम्म खुवाइ रहने • छिपिएको मेवाका बीउहरुलाई घाममा सुकाएर धुलो बनाइ र पानीमा मिलाइ दिनको १ पटक ६ दिनसम्म लगातार खुवाउने
९	कीर्ना परेमा	• २०० ग्राम नुन र ४ लिटर पानीको घोल बनाइ नुहाइ दिने • नरिवलको तेलमा गन्धक र अधुवा मिसाइ उमाल्ने र चिसो भएपछि जिउमा लगाइ दिने • सुकेको सुर्तिको पातलाइ भिजाइ ३ घण्टा पछि पशुको जीउमा लगाइ दिने
१०	लुतो आएमा	• गन्धकको धुलोमा तेल मिलाइ लेदो बनाइ लगाइ दिने • बगाइनोको सुकेको बीउ पिधेर पानीमा लेदो बनाइ लगाइ दिने
११	खारेत	• १२ वटा केरा र १ केजी मेथीको पात दिने • फिटकीरीले मुख वरीपरीको घाउ सफा राख्ने
१२	खुर कुहिने	• मट्टितेल, नीमको पात र नीलो तुथो मिलाएर पशु हिड्ने बाटोमा खाडल खनी हाल्ने र दिनको २-३ पटक पशुलाई त्यस खाडलमा हिडाउन

यी माथि उल्लेख गरे बाहेकका धैरै प्रकृतिका पशुपंक्षीहरु कपिलवस्तु जिल्लामा पाइन्छ। आफ्नो स्थानीय स्तरमा पाइने भेंडापालन, टर्की पालन, हाँस पालन, माछा पालनको बारेमा पनि आवश्कयता अनुसार थप सामग्रीको रुपमा सिकारुलाई सुसुचित गर्न सकिन्छ।

३) स्थानीय बजार तथा व्यापारिक केन्द्र

बजारको सन्दर्भमा भन्नु पर्दा समग्र कपिलवस्तु जिल्ला स्थायी बजार तथा व्यापारिक केन्द्रका हिसाबले अत्यन्तै सम्भावना बोकेको क्षेत्रको रुपमा मानिन्छ। विशेष गरी कृष्णानगर, मर्जादपुर, चाकरचौडा जस्ता अन्तराष्ट्रिय नाका तथा भन्सार क्षेत्रसँग जोडिएको यस क्षेत्रमा चन्द्रौटा, कृष्णनगर, बाहादुरगञ्ज, तौलिहवा, लवनी, पकडी, ४ नं. जितपुर, गोरुसिङ्गे, इमिलिया, महाराजगञ्ज, ४ नं. भटनी, लगायतका बजारक्षेत्र अवस्थित छन्। सामान्य तथा साप्ताहिक रुपमा लाग्ने हाटबजारहरु समेत स्थानीय बजार तथा व्यापारिक केन्द्रका हिसाबले महत्वपूर्ण मानिएको देखिन्छ।

कपिलवस्तु जिल्ला अन्तर्गत हाम्रो यस शिवराज नगरपालिका बजार तथा व्यापारिक केन्द्रका हिसाबले अत्यन्तै सम्भावना बोकेको क्षेत्रको रुपमा अगाडी देखिन्छ। चन्द्रौटा, शिवपुर, हल्लानगर लगायतका बजार तथा साप्ताहिक रुपमा लाग्ने हाँटबजार यहाँका प्रमुख बजार तथा व्यापारिक केन्द्रका रुपमा रहेका छन। यस्ता बजार तथा व्यापारिक केन्दहरुमा स्थानीय स्तरमा उत्पादित कृषिजन्य अन्न, गेडागुडी, फलफुल, औजार तथा सामग्री, पशुजन्य उपभोग्य वस्तुहरुको बिक्री वितवरण, स्टोर तथा संकलनका लागि उपयुक्त रहँदै आएका छन्। जस अन्तर्गत बजार तथा व्यापारिक केन्द्र रुपमा रहेका बिक्री वितवरण, स्टोर तथा संकलन केन्द्रहरु तल उल्लेख गरिएको छ।

क) चन्द्रौटा स्थायी बजार तथा साप्ताहिक हाट
ख) शिवपुर आइतवारे साप्ताहिक हाट
ग) हल्लानगर शुक्रवारे साप्ताहिक हाट
घ) बानियाँभार शनिवारे साप्ताहिक हाट
ङ) हिमपात दुग्ध पदार्थ संकलन तथा बिक्री केन्द्र
ङ) नेपाल दुध चिस्यान केन्द्र चन्द्रौटा
च) तरकारी संकलन तथा बिक्री केन्द्र
छ) सित भण्डार

क) चन्द्रौटा स्थायी बजार तथा साप्ताहिक हाट

शिवराज नगरपालिकाको प्रशासनिक राजधानी समेत रहेको चन्द्रौटा, बजार तथा व्यापारिक केन्द्रको हिसाबले सबै क्षेत्र तथा भूगोलका मानिसहरुको प्रमख स्थानको रुपमा रहेको छ। पूर्व पश्चिम लोकमार्गको मध्य भागमा अवस्थित यस क्षेत्र स्थायी बजार तथा बुधबारे हाटका हिसाबले प्रसिद्ध छ।

स्थानीय स्तरमा पाइने कृषिजन्य अन्न तथा खाद्यान्न जस्तैः धान, गहुँ, मकै तोरी, मसुरो, केराउ, रहर, फलफुलतर्फ केरा, स्याउ, आँप, लिची, अम्बा, अंगुर, अनार माछामासु, अण्डा औजार तथा सामग्रीतर्फ कुटो कोदालो, हसिया, खुर्पा, चक्कु, कैची, ठुला तथा साना खालका ट्रेक्टरहरु, रोटाभेटर, कल्टीभेटर, थ्रेसर, लगायतका सामग्री बिक्री तथा बितरण भएको पाइन्छ। त्यसैगरी यातायातका साधनतर्फ मोटरसाइकल, स्कुटर, जीप, कार तथा तिनीहरुका पार्टपूर्जा पाउने स्थानका रुपमा समेत यस बजारक्षेत्र प्रचलित छ।

यस क्षेत्रमा दुग्ध संकलन तथा बिक्री केन्द्र, तरकारी थोक तथा खुद्रा संकलन केन्द्र, पशु (खसी, बोका, बाख्रा, भेंडा) खरिद तथा बिक्री केन्द्र समेत संचालित छन्। यसबाट उत्पादित दुध, तरकारी, पशुजन्य बस्तुहरुको खरिद तथा बिक्रीमार्फत यहाँका जनमानसको जीविकोपार्जन तथा आर्थिक उपार्जनमा ठूलो टेवा पुगेको छ। साथसाथै ठूलाठूला थोक पसल, गल्ला भण्डार, यातायात शोरुमका हिसाबले समेत प्रख्यात चन्द्रौटा स्थायी बजार तथा साप्ताहिक हाट प्यूठान, दाङ, अर्घाखाँची जिल्लाका लागि वस्तु तथा सेवाको थोक तथा खुद्रा वितवरण केन्द्रको रुपमा समेत चर्चित छ।

ख) शिवपुर आइतवारे साप्ताहिक हाट

शिवराज नगरपालिकाको प्रशासनिक राजधानी चन्द्रौटाबजारदेखि ५ कि.मी उत्तरमा अवस्थित शिवपुर आइतवारे साप्ताहिक हाट विशेषगरी वडा नं. ९, १, ५ र २ को प्रमख बजारको रुपमा रहेको छ। पूर्व पश्चिम लोकमार्गमा अवस्थित यस क्षेत्र आइतबारे हाटका हिसाबले प्रसिद्ध छ।

स्थानीय स्तरमा पाइने कृषिजन्य अनाज जस्तैः धान, गहुँ, मकै तोरी, मसुरो, केराउ, रहर, फलफूलतर्फ केरा, स्याउ, आँप, लिची, अम्बा, अंगुर, अनार माछामासु, अण्डा, अर्गानिक कृषि उपज जस्तै च्याउ, तरुल, औजार तथा सामग्रीतर्फ कुटोकोदालो, हसिया, खुर्पा, चक्कु, कैची, लगायतका सामग्री बिक्री तथा बितवरण भएको पाइन्छ।

ग) हल्लानगर शुक्रवारे साप्ताहिक हाट

शिवराज नगरपालिकाको प्रशासनिक राजधानी चन्द्रौटाबजारदेखि ४.९ कि.मी. उत्तरमा अवसथित हल्लानगर शुक्रवारे साप्ताहिक हाट विशेषगरी वडा नं. २, ९ र बिजयनगर गाउँपालिकाको वडा नं. ४ समेतको प्रमख बजारको रुपमा रहेको छ। शिवराज नगरपालिकाको प्रशासनिक राजधानी चन्द्रौटा पूर्व पश्चिम लोकमार्ग र वडा नं. ९ को आरटिओ रोड जोड्ने सहायक मार्गसथित सुरही नदी पुल किनारमा अवस्थित यस बजार शुक्रबारे हाटका हिसाबले प्रसिद्ध छ।

स्थानीय स्तरमा पाइने कृषिजन्य अनाज जस्तैः धान, गहुँ, मकै तोरी, मसुरो, केराउ, रहर, फलफुलतर्फ केरा, स्याउ, आँप, लिची, अम्बा, अंगुर, अनार माछामासु, अण्डा, अर्गानिक कृषि उपज जस्तै च्याउ, तरुल, औजार तथा सामग्रीतर्फ कुटोकोदालो, हँसिया, खुर्पा, चक्कु, कैची, लगायतका सामग्री बिक्री तथा बितरणको प्रमुख केन्द्रको रुपमा यस बजार चर्चित छ।

घ) बानियाँभार शनिवारे साप्ताहिक हाट

शिवराज नगरपालिकाको प्रशासनिक राजधानी चन्द्रौटा बजारदेखि ८.७ कि.मी. उत्तर पश्चिममा अवस्थित बानियाँभार शनिवारे साप्ताहिक हाट विशेषगरी वडा नं. ९, १ र बिजयनगर गाउँपालिकाको वडा नं. ४, २ समेतको प्रमख बजारको रुपमा रहेको छ। शिवराज नगरपालिकाको प्रशासनिक राजधानी चन्द्रौटा पूर्व पश्चिम लोकमार्ग र वडा नं. ९ को आरटिओ रोड जोड्ने सहायक मार्गसथित बानियाँभार गाउँमा अवस्थित यस बजार शनिवारे हाटका हिसाबले प्रसिद्ध छ।

स्थानीय स्तरमा पाइने कृषिजन्य अनाज जस्तैः धान, गहुँ, मकै तोरी, मसुरो, केराउ, रहर, फलफूलतर्फ केरा, स्याउ, आँप, लिची, अम्बा, अंगुर, अनार माछामासु, अण्डा, अर्गानिक कृषि उपज जस्तै च्याउ, तरुल, हस्तनिर्मित औजार तथा सामग्रीतर्फ कुटोकोदालो, हँसिया, खुर्पा, चक्कु, कैची, डोको, डालो, नाम्लो, झुला खुत्रुके लगायतका सामग्री खरिद तथा बिक्रीको प्रमुख केन्द्रको रुपमा यस बजार चर्चित छ।

ङ) हिमपात दुग्ध पदार्थ संकलन तथा बिक्री केन्द्र चन्द्रौटा

स्थानीय स्तरमा संकलित दुधको संकलन तथा दुधजन्य पदार्थ बिक्रीको प्रमुख केन्द्रको रुपमा यस हिमपात दुग्ध पदार्थ संकलन तथा बिक्री केन्द्र प्रचलित छ।

च) नेपाल दुध चिस्यान केन्द्र चन्द्रौटा

स्थानीय स्तरमा संकलित दुधको संकलन तथा दुधजन्य पदार्थ बिक्रीको प्रमुख केन्द्रको रुपमा यस नेपाल दुध चिस्यान केन्द्र चन्द्रौटा केन्द्र प्रचलित छ।

छ) सित भण्डार

तरकारी संकलन तथा बिक्री केन्द्र र सित भण्डारको वर्तमान अवस्थामा व्यवस्थापन हुन नसकेको भए तापनि यसको आवशयकता महसुस गरिएको हँदा शिक्षकले सोही अनुसार तरकारी संकलन तथा बिक्री केन्द्र र सित भण्डारको बारेमा बिद्यार्थीलाइ जानकारी गराउने।

४) स्थानीय सिप र प्रविधि

हामीसँग यस्ता धेरै रैथाने (स्थानीय) प्रविधिहरु छन् जसवारे पछिल्लो समय कम चर्चा हुने गरेको पाइन्छ। झन् बालबालिकाहरुमा त स्थानीय प्रविधि सम्बन्धी यथोचित जानकारी पनि छैन। आधुनिक प्रविधिको विगविगी भइरहेको वर्तमान समयमा बालबालिकाहरुलाई हाम्रो गाउँसमाजमा लामो समयदेखि प्रयोग हुँदै आएका स्थानीय प्रविधिको बारेमा जानकारी गराई 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 संस्कारसँग पनि गाँसिएका विषयवस्तुहरु हुन्। स्थानीय स्तरमा ढिकी, जातो, दही मथ्ने प्रविधि (मदानी), दाईं गर्ने प्रविधि, धागो कात्ने तथा जनै बनाउने चर्खा, मान्द्रो, गुन्द्री, दुना, टपरी

बनाउने, आरन, हलो, ढकिया, डोको, डालो आदि 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 आदिबाट 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 र घरेलु सामग्रीको पहिचान गर्न, स्थानीय स्रोतबाट स्थानीय प्रविधिको प्रयोगबाट निर्माण गर्न सकिने सामग्रीहरु 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 दिनुपर्छ। 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 (पिर्का), ढकिया, मान्द्रो, डालो, टोकरी, भ्रौवा, अमृसोको कुचो) स्थानीय विज्ञहरुसँग 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, चर्खा, मोइपार्ने प्रविधि, माछा मार्ने जाल, ढडिया, माछा राख्ने डिलिया, नाम्लो, डोको, सोली, कोक्रो आदिको अवलोकन गराइ ती सामग्रीहरुको संरक्षण गर्न सिकारुलाई के कसरी प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा पनि शिक्षक गम्भिर हुन जरुरी हुन्छ। दुना, टपरी लगायतका घरेलु सामग्रीहरु निर्माण र प्रयोगमा सिकारुलाई उत्प्रेरित गर्न सके यसबाट पनि हाम्रा रेथाने सिप तथा प्रविधिको जगेर्ना गर्न सकिन्छ।

बाँसबाट सिन्का तथा साल, भोर्लाको पातबाट दुना, टपरी बनाउने अभ्यास, प्लाष्टिक, विभिन्न बजारमा किनेर ल्याइएका सामग्रीहरुको खोल आदिबाट र स्थानीय काठ, काँस, खर, पात आदिबाट घरेलु सामग्री निर्माणको अभ्यास गराइ विक्री वितरण गर्ने र आर्थिक लाभ लिने कार्यको शुरुवात गरी सिकारुलाई उत्पादनसँग 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) 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 चारपाटे आयातबार काठको मुढालाई ढिकीको रुपमा प्रयोग गरिन्छ। ढिकी दुवै खुट्टाको प्रयोग गरी चलाइने प्रथम श्रोणीको उत्तोलक हो। चारपाटे गोलो/आयताकार गऱ्हौं काठको मुढालाई 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।

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।

जाँतो :

जाँतो दाल, गहुँ, मकै, कोदो आदि पिस्न प्रयोग गरिने निकै पुरानो प्रविधि हो। जाँतोमा दुई भाग हुन्छ। माथिल्लो भाग जाँतोको चक्का हो। ढुङ्गालाई काटेर गोलाकारमा निर्माण गरिएको हुन्छ। उक्त ढुङ्गाको मध्य भागमा प्वाल बनाइएको हुन्छ। त्यहाँबाट पिन्ने वस्तु तल खसालिन्छ। यसको माथिल्लो भागको छेउमा काठको हातो अड्काउने एउटा प्वाल बनाइएको हुन्छ जसलाई हातले समाई जाँतोको माथिल्लो भागलाई घुमाइन्छ। जाँताको अर्को चक्का अर्थात तल्लो भाग स्थायी रूपमा भुईंमा अड्याइएको हुन्छ। यसको मध्य भागमा एउटा स्थायी रूपमा अड्काइएको काठ वा फलाम हुन्छ जसको वरिपरि माथिल्लो चक्का घुमिरहन्छ। उक्त मानी वा फेसाले माथिल्लो चक्कालाई ठिक ठाउँमा नियन्त्रण गरी घुमाइराख्छ। यसर्थ यसलाई पिस्ने प्रविधिको पिभोट (एषखयत) पनि भनिन्छ। यदि यो पिभोट नभएको भए पिस्न कठिन हुन्थ्यो। यसले घुमाउन पनि सहज बनाएको हुन्छ।

लोहोराले पिस्ने र जाँतोले पिस्नेमा फरक देखिन्छ। जाँतोमा एक्लैले धेरै मकै, गहुँ, कोदो आदि पिस्न सकिन्छ। यस्तो काम प्रविधिले मात्र सम्भव भएको हुन्छ। यस्तै प्रविधिका आधारमा कैयन अन्य आधुनिक प्रविधिहरूको विकास भएको पाइन्छ। धान कुट्ने सोलर मिल, गहुँ, मकै, कोदो पिस्ने मिल आदि पिस्ने साधन हुन्।

घरयासी कामकाजमा प्रयोग हुने रैथाने सिप र प्रविधिहरू

क) ठेकी

ठेकी काठबाट बनाइएको परम्परागत नेपाली भाँडो हो। ठेकीलाई स्थानीय समुदायमा दही जमाउने, दही राख्ने र मोही पार्ने भाँडाको रुपमा प्रयोग गरिन्छ। एक ठेकी दही अगाडि लगाएर हिँड्दा मंगल कार्य सिद्ध हुने नेपाली प्रचलन नै रहेकोले सप्ताह, पुराण र जन्ती जाँदा ठेकीमा दही हाली अगाडि लाग्ने गरिन्छ। ठेकी दार, देवदार र साजर जस्ता काठबाट बनाइन्छ।

ख) मदानी

मदानी दही मथ्ने वा मोही पार्ने परम्परागत नेपाली सामग्री हो। मदानी बनाउन बाँसको डण्डी र काठको प्रयोग गरिन्छ। बाँसका ठिक्कैको डण्डीलाई छिनोले चारतर्फ चेपजस्तो प्वाल पारि त्यसमा काठका पाताहरु राखिन्छ। यसरी तयार गरिएको मदानीलाई डोरी (नेती) ले बेरी ठेकीमा राखेर घुर्कोले अड्काइ घुमाइन्छ र मोही बनाइन्छ।

ग) डोको

डोको बस्तुहरु बोक्नका लागि प्रयोग गरिने परम्परागत नेपाली सामग्री हो। डोकोको प्रयोग नेपाल, भारत र भुटान सम्म पनि गरिन्छ। हाम्रो गाउँघरमा डोकोको प्रयोग घाँस काट्न, पतकर बोक्न, गाईबस्तुको मल बोक्न, अन्य सामग्री बोक्न र स-साना पशु र चराचुरुङ्गीहरु छोप्न प्रयोग गरिन्छ।

डोकोलाई नाम्लो र खकन लगाई पिठ्युमा बोकिन्छ। डोको बाँस तथा निगालोको कप्टेरो र चोयाबाट बनाइन्छ।

घ) काठको हलो

काठको हलो परम्परागत कृषि औजार हो । नेपाली समाजमा प्राचीनकालदेखि नै खेतबारी जोत्नका लागि हलोको प्रयोग गर्दै आएको छ। हलो गोरुले तान्ने कृषि औजार हो। यसको आकार अंग्रेजी अल्फाबेटकोजे वा लडाइएको एल आकारको हुन्छ। हलो बनाउन एउटा सक्लो काठको मुढालाई जे आकारमा बसिला वा बन्चरोले तास्दै उपयुक्त आकारमा ल्याइन्छ।

हलोको टुप्पो तीखो बनाई त्यसमा लाम्चो आकारको फलामको चारपाटे फाली लगाइन्छ। हलोको अर्कोपट्टिको मोटो थेप्चो भागमा खोपी अर्ना राखिन्छ। हलोको पेटमा प्वाल पारी लामो काठको डन्डी राखिन्छ , जसलाई हरिस भनिन्छ। हलो गोडा पसारेर बसेको कुनै मानिस जस्तो आकारमा परिकल्पना गरी तयार गरिएको हुन्छ

ङ) कोदालो

कोदालो जमिन खन्न र डल्ला फोर्नका लागि प्रयोग गरिने घरायसी औजार हो। परम्परादेखि नै यसको प्रयोग कृषि कार्यमा भइ रहेको छ।

फलामको पातालाई आरनमा तताइ बिटेर कोदालोको उपयुक्त आकार तयार पार्न सकिन्छ। यसरी तयार पारेको आकारमा काठ वा बाँसको बिडमा राखेर कोदालो प्रयोग गरिन्छ।

परम्परागत नेपाली बाजा

मादल

पराम्परागत लोकबाजा मध्ये मादल सर्वाधिक लोकप्रिय तालबाजा हो । नेपाली मगर समुदायको बाजाको रूपमा रहेको यो बाजा आजकल सबै समुदायबीच लोकप्रिय रहेको छ। नेपाली समाजको प्रायः सबै सांस्कृतिक कार्यहरुमा यसको प्रयोग गरिन्छ। मादल दुवै हातले तालमा पिटेर बजाइने बाजा भएकोले यसलाई तालबाजा भनिन्छ।

मादल कम्मर, घुडा इत्यादिमा भिरेर बजाइन्छ। मादल खमारी, दार तथा सत्तिवनको काठबाट बनाईन्छ । यिनै काठको ठिक्कको गोलो मुढालाई छिनोलेप्वाल पारिन्छ । उक्त मुढाको बाहिरी भागलाई बसिलाले ताछेर उपयुक्त आकारमा ल्याइन्छ। मादलको हातले पिट्ने भागलाई गाला भनिन्छ। एकातर्फको गाला अलि सानो र अर्को तर्फको अलिक ठूलो बनाइन्छ। सानो भागलाई पोथी र ठूलो भागलाई भाले भनिन्छ। पोथी भाग पिट्दा खिरिलो र भाले भाग पिट्दा धोद्रो आवाज आउँछ। मादलका दुवैतर्फका भागहरुलाई बाख्रा वा मृगको छालाले मोरिएको हुन्छ। यसरी मोरिएको भागमा कीट वा काँचको धुलो मिसाइएको गोलो कालो लेप लगाइएको हुन्छ। जसलाई खरी भनिन्छ।

बासुरी

बाँसुरी श्रुति प्रिय र अति प्रचलित परम्परागत बाद्य सामग्री हो। यो बाँस वा निगालोको ढुङ्ग्रोबाट निर्माण गरिन्छ। बाँस वा नगिालोको ढुङ्ग्रोमा सात ओटा प्वाल बनाइन्छ। यस्ता प्वाल गोलाकार हुन्छन्। एउटा फुक्नका लागि अलि माथि हुन्छ भने बाँकी छ वटा प्वाल हातका औंलाको चाल मिलाउन क्रमसँग लहरै राखिएको हुन्छ । बासुरी तल्लो ओठमा राखी स्वासले फुकेर बजाइन्छ । यसरी फुक्दा निस्कने आवाजलाई औंलाहरु चाली लयबद्ध गरिन्छ फलस्वरुप बासुरीको धुन मन मोहक र कर्णप्रिय हुन्छ । बाँसुरी तेर्सो पारेर दुवै हातले समाइन्छ। यसलाई दाहिने कुमतर्फ फर्काएर समाउनुपर्छ।

दमाहा

दमाहा पञ्चे बाजा समुहमा पर्ने परम्परागत लोक बाजा हो। यसको पिध तिरको भाग सानो र मुखतिरको भाग बाटुलो आकारको ठुलो हुन्छ। भिउट आकारको तामाको उत्तानो परेको भाडालाई गोरु वा भैंसीको छालाले मोरेर दमाहा बनाईन्छ। दमाहालाई खदिलो काठको मुङ्ग्रोलेपिट्दा डुङ्ग आवाज आउँछ जुन अति नै कम्पासमान समेत हुन्छ। यसरी पिट्ने काठको मुङ्ग्रोलाई गजो भनिन्छ।

ढ्याङ्ग्रो

ढ्याङ्ग्रो धामी झाक्रीले बजाउने बाजा हो। यसको प्रयोग कुनै मानिस बिरामी हुँदा देवता बक्न वा चिन्ता बस्न प्रयोग गरिन्छ। यसको आवाज विरक्तलाग्दो ढ्याङ ढ्याङ आउने भएकोले ढ्याङ्ग्रो भनिन्छ। एउटा बाटुलो आकारको काठलाई प्वाल पारी दुबैतर्फ छालाले मोडी ढ्याङ्ग्रो बनाइन्छ। ढ्याङ्ग्रो समाउन तलतिर काठको बीड पनि राखिन्छ। बेतको बाङ्गो लाठीले पिटी ढ्याङ्ग्रो बजाइन्छ।

डम्फु

डम्फुलाई तामाङ भाषामा डाम्बा भनिन्छ। त्यही डाम्बाको नेपालीकरण डम्फु हो। डम्फु गोलो आकारको हुन्छ। यसको एकातर्फ भेडा वा बाख्राको छालाले मोरेर पेटमा खिल मारिन्छ। अर्कोपट्टीको भाग खुल्लै रहेको हुन्छ। डम्फु देब्रे हातले समाती दाहिने हातले पिटेर बजाउने बाजा हो। विशेषगरी तामाङ जातिको सांस्कृतिक पर्वहरुमा डम्फु बजाई नाचगान गरिन्छ। डम्फु कोइरालाको रुखको गोलो घेरामा ३२ वटा किला ठोकी बनाइन्छ। डम्फु सम्बन्धी किवदन्ती पनि रहेको छ।परापूर्वकालमा पेङदोर्जे नामको शिकारीले घरमा घोरल मारी ल्याउछ। उक्त घोरल गर्भिणी हुन्छे। खोलेकी पेङदोर्जेकीश्रीमति पनि गर्भिणी हुन्छे।

गर्भिणी घोरल मारेकोमा श्रीमति साह्रै दुखी बन्छे। पेङदोर्जे तान्त्रिक पनि थियो। उसले घोरल बचाउन त्यसैको छालाबाट डम्फु बजाउदै गीत गाउन थाल्यो। उसले गित गाउँदा आकाशमाथि चरा उडिरहेको थियो। त्यसैले डम्फुको माथि प्रतिक स्वरुप चरा राख्ने गरिन्छ। कालक्रममा विरहका गीत गाउने डम्फु तामाङजातिको लोकप्रिय बाजाको रुपमा परिणत हुनपुग्यो।

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, दाईँ 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 व्यक्तिगत 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 पृष्ठभूमि, 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 शिवराज नगरपालिका र कपिलवस्तु जिल्लाका अन्य पालिकाहरुमा अवलम्बन गरिएका पेसा, ब्यवसाय अन्तर्गत अन्नबाली तथा फलफुल खेती, जडिबुटी 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 प्रविधिसँग 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।

माथि उल्लेख गरिएका रैथाने प्रविधिका अतिरिक्त मोइ पार्ने प्रविधि, धागो कात्ने चर्खा, जनाइ बनाउने चर्खा, गुन्द्री बुन्ने तान, आरन, माटोको भाँडा बनाउने चर्खा, जाल बुन्ने सिप, हलो बनाउने तथा जोत्ने प्रविधि, दाईँ 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 व्यक्तिगत तथा सामुहिक जिम्मेवारी दिनुपर्ने हुन्छ।

६. स्थानीय कला, संस्कृति र भेषभुषा

कला मानव जातिले मात्र बुझ्ने एक विश्वव्यापी भाषा हो । आफूभित्र भएको सुन्दर भावनालाई आकर्षक तरिकाबाट प्रस्तुत गरिने विषय नै कला हो । मानिसभित्र भएको सिर्जनशील कल्पनालाई परिस्कृत र परिमार्जित ढङ्गबाट कुनै वस्तुको माध्यमले अन्य व्यक्ति वा समाजको ध्यान आकर्षित गर्न सक्ने विम्बको निर्माण गर्न सक्नु पनि कला हो । कलामा यही वस्तुको साधनाले मात्र कलाको निर्माण गर्न सकिन्छ भन्ने हुँदैन । जुनसुकै वस्तुबाट पनि कला निर्माण गर्न सकिन्छ तर त्यो मानिसको मन-मस्तिष्कलाई आकर्षण गर्न सक्ने र बिम्बात्मक हुनुपर्दछ । कलामा गति हुनुपर्दछ र कला मानव-जातिको सत्यको नजिक रहेको हुनुपर्दछ । सुन्दरता र गतिबिनाको कला र कलाबिनाको सिर्जना दुबै महत्वहीन हुन्छन् । आदिमकालीन अवस्थादेखि नै विभिन्न माध्यमबाट कलाको प्रस्तुति भइआएको छ । त्यसलाई परिष्कृत र परिमार्जित गर्दै कलाकारिताका लागि नौलो विषयवस्तुको खोजतलास गर्ने अभियान समेत जारी नै छ।

हाम्रो लोक संस्कृति

परम्परा देखि नै समुदायमा प्रचलनमा रहेको सांस्कृतिक चालचलनहरुलाई लोकसंस्कृति भनिन्छ। स्थानीयस्तरमा परम्परादेखि नै प्रचलनमा रहेका केही लोक संस्कृतिहरूको सामान्य परिचय यसबाट प्रस्तुत पाठमा प्रस्तुत गरिएको छ।

क) भजन

भजन नेपाली गाउँघरमा प्रचलनमा रहेको परम्परागत लोकनृत्य हो । कपिलवस्तु जिल्लाका कतिपय स्थानीय तहहरुमा रुद्री पूजा वा सप्ताह ब्रतबन्ध जस्ता माङ्गलिक कार्यक्रमको समापन समारोहमा नृत्य सहितको भजन खेल्ने परम्परा यद्यपी देख्न सकिन्छ। देवीदेवता, ईश्वर वा सर्वशक्तिमान कुनै देवताका उज्ज्वल चलचित्रको बखान र गुनगान गरि चरित्र वर्णन गर्ने र लय हाली गाउने कार्यलाई सामान्यतया भजन भन्न सकिन्छ। आजकल विभिन्न सामाजिक सञ्जालमा गीत र लय सहितदेवी देवताहरूको गुणको बखान गरी रेकर्ड गरिएका थुप्रै भजनहरु पाइन्छ। तर यहाँ मौलिक नेपाली परम्परामा आधारित लोक नृत्य भनि समावेश गरिएको भजन परम्परा उल्लेख गर्ने प्रयास गरिएको छ।

भजनमा प्रयोग गरिने लोकबाजा खैजडी हो । यो मृग वा बाख्राको छालाबाट बनाइएको हुन्छ। यसलाई देब्रे हातले समाती दाहिने हातले पिटेर लय सहित भजनेहरूले नित्यको साथमा बजाउने गर्दछन् । भजन खेल्नका लागि एउटा गोलो घेरा बनाई पुरुषहरु उभिन्छन् । आजकल महिलाले पनि खेलेको पाइन्छ। दुईजना नृत्यकार खैजडी लिएर नाच्न तयार हुन्छन् । एकजनाले भजन भट्याउने गर्दछ। जस्तै :

राम राम (भट्याउने व्यक्ति)

हरे हरे (भिडबाट पुरै समूहले

भट्याउने व्यक्तिले त्यसैगरी हरी शब्दबाट ए हरि भनि थेगो टिप्छ र भट्याउन लाग्दछ।

ए हरि पहिलो नमस्कार (उसैले यति भन्दै गर्दा समूहले पहिलो नमस्कार हरेराम ! पहिलो नमस्कार । भनि सक्छन् यति बिचमा नै नित्यकारहरु खैजेडी पिटेर मण्डलाकार नित्य सुरु गरिहाल्छन्। भट्याउने व्यक्तिलाई साथ दिँदै गीत र नृत्य सँगसँगै सञ्चालन गरिन्छ।

ख) सभाई

सभाई कुनै चर्चित ऐतिहासिक पात्र कुनै महत्वपूर्ण दिन, कुनै विपत्तिजन्य घट्ना आदिको कथानात्मक प्रस्तुतीकरण हो । यसलाई लयबद्ध गरी गाइने भएकोले यो एक प्रकारको लोक कविता हो । यसलाई यसप्रकारको गाइन्छ :

सुन सुन भाई हो,

म दुई चार कुरा भन्छु ।

राष्ट्रनायक पृथ्वीको

सभाई कहन्छु ।

ग) बालन

बालन नेपाली घरदैलोमा प्रचलनमा रहेको चर्चित लोक नृत्य हो । यो नित्य १०, ११ जनाको समूहमा सञ्चालित हुन्छ। बालन परम्परा पनि कुराण सम्मत पात्रहरूको जीवनी र गुण बखानमा आधारित हुन्छ। राम, कृष्ण, शिव जस्ता हिन्दु देवी देवताको चरित्र वर्णनमा बालन आधारित हुन्छ। बालनमा पनि भट्याउने व्यक्ति (खलिफा) ले जे भन्छ समूहमा त्यही दोहोर्याएर अभिनय वा हाउभाउका साथ नाचिन्छ। यसमा लयबद्ध गीत गाइन्छ तर कुनै वाद्यवादन भने हुँदैन। जस्तै :

खालिफा हो हो ....

तमरा शरणमा पर्न आयौ

आज्ञा देउ धर्ति माता

समूह : हो हो तमारा शरणमा परन आयौ

आज्ञा देउ धर्ति माता (नृत्य र हाउभाउ सहित)

घ) मालश्री

मालश्री एक प्रकारको मिठो सांगीतिक धुन हो। यो शास्त्रीय संगीतको एक प्रकारको राग हो। नेपालमा शक्तिको प्रतीक देवी बन्दनामा मालश्री राग बजाइन्छ। यो राग कल्याण ठाट देखि निस्कन्छ। आरोह अवरोह दुबै ठाटमा ध स्वर वर्जित मानिन्छ। ***जस्तै : आरोह***

सा, रे, ग, म, प, ध, नि, सा

अवरोह

सा, नि, ध, प, म, ग, रे, सा

मालश्री धुनको उत्पत्ति कर्ता काठमाडौंको नेवार संस्कृति मानिन्छ। मल्ल राजाहरूका पालामा दशैं भरी हनुमान ढोकामा मालश्री धुन बजाइन्थ्यो। पृथ्वीनारायण शाह नेपालको राजा भएपछि उनले पनि मालश्री धुनलाई निरन्तरता दिए। मालश्री धुन आज पनि उत्तिकै लोकप्रिय रहेको छ। दशैं पर्वमा विशेषगरी यो धुन बजाइन्छ।

ङ) खाडो जगाउने

संस्कृत साहित्यको खड्ग बाट खाडो शब्द विकसित हुन पुगेको पाइन्छ। परम्परागत रुपमा खर्क वा तरवार पूजा गरी हातमा लिएर वीरगाथा गाउने प्रचलन खाडो जगाउने क्रियामा हुन्छ। विवाहमा हातमा खुकुरी, तरबार लिएर खाडो गीत गाउँदै वीर गाथा सुनाउने प्रचलन अब प्रायः लोप भइसकेको पाइन्छ। भारतको चितौरा देखि विकास भएको यो परम्परा नेपालमा सोह्रौ शताब्दीदेखि प्रचलनमा आएको हो।

कपिलवस्तुको थारू संस्कृति

कपिलवस्तु जिल्ला नेपालको झण्डै मध्य भागमा पर्ने लुम्बिनी प्रदेशमा पर्ने एक जिल्ला हो। यो जिल्लाको बस्ती बसेको लगभग सबै भूभाग तराईको समथर भूभागमा पर्दछ। कपिलवस्तुको लोक संस्कृतिको कुरा गर्दा यहाँको प्राचीन सभ्यता र संस्कृतिको एउटा पक्षलाई लिन सकिन्छ भने अन्यत्रबाट बसाईं सरेर आउनेहरुले पनि आफ्नो धन सम्पत्ति मात्र ल्याएका छैनन्, आफ्नो परम्परागत संस्कृति र जातीय पहिचानलाई जीवन्त राख्ने कुराहरु पनि छोडेका छैनन्। त्यसैले कपिलवस्तुको सांस्कृतिक पक्षलाई हेर्दा थारुहरुको झुमरा, सोरठी, माधुनल, बैठौनी, गोरुबेडना, फागु, बड्का नाच, कठघोरुवा, राशधारी, चाचाधमाल जस्ता विशेष गीत तथा नृत्यको साथै अहिरहवा, धोविया, मोहरम, कहरवा नाच, तीज, भैलो, सोरठी, ख्याली, कौडा, झ्याउरे, टप्पा, लाखे जस्ता गीत नृत्य र यहाँका लोक कथा, लोक गाथामा आधारित नाटक आदिलाई लिन सकिन्छ। अहिले कपिलवस्तु जिल्लामा विभिन्न जातजाति, जनजातिहरुको बसोबास भएपनि यहाँको प्राचीन सभ्यता र संस्कृतिलाई फुलाउने जाति भनेको थारु जाति हो।

थारू लोक नाटक तथा लोक गीत नृत्यहरुका केही उदाहरणहरु

(क) झुमरा :

झुमरा नाच थारु समुदायमा चलेको सबैभन्दा लोकप्रिय नाच हो। यो नाच अहिले पनि प्रत्येक थारु गाउँहरुमा कुनै न कुनै प्रकारले नाच्ने गरेको पाइन्छ। झुमरा झुमेर नाच्ने नाच भएकोले झुमरा भनिएको बुझिन्छ। यस नाचमा शुरुमा विभिन्न देवी देवताको उच्चारण गरिन्छ र सोही उच्चारणबाट गीतको सुरुवात हुन्छ। यसमा महिलाको लुगा (ड्रेस) लगाएर महिलाको रुपमा पुरुष नै नाचिन्छ। गीतको लय-धुन बिहान, दिउँसो, रातमा, मध्यरातमा गाउने फरक फरक छ। यसलाई क्रमशः भोरहरी, मयारी, बिहगरा, लाचरी आदिले चिनिन्छ। यस नाचको मुख्य बाजा मादल हो। मादल धानको बीउ छरेपछि बज्दैन र हरेरी पूजापछि बजाउन शुरु गरिन्छ।

झुमराको समैरनी गीत :

ऐ हाँ हरे डिहवे मै सुमिरक डिउ डिहरवा

डिहवा बैठ पूजा खाम मैया मोरे राम सुमिरहु तोही।

ऐ हा मई कुरवे मई सुमि रहलु सुरजु गोसइयाँ।

पछिवे मे लिहला स्थान मइया मोरी राम सुमिरहुँ तोही।

१) लोग्ने स्वास्नी बीचको झगडा प्रसंगलाई जोडेर गाइएको गीत (जनियाः श्रीमति), (मर्दाः श्रीमान)

जनिया (महिला) : (सुनो सुनो समिया बचन हमार हो)२

(दुई चार दिनवा बलम जाए देओ नैहरवा)२

मर्दा (पुरुष) : (बाबा तोरि बाटा पुरनिया भइया तोरे छोट)२

(दादा ते हरेक हरहिया के आइले हे जाइवो हो नैहरवा)२

जनिया (महिला) : (सैया तोरे लागु गोसैया हो)२

(जाए दोओ हो बलमवा अकेली जइबुँ हो नैहरवा)२

मर्दा (पुरुष) : (साउन भादो महिना बदिया धारा)२

(कैसे जाइबु तुँ अकेली नैहरवा)२

जनिया (महिला) : (सिकिया चिरके नहिया बनैबुँ)२

(उही पर माही बैठ पार उतर जाइबुँ)२

मर्दा (पुरुष) : (जे धानी जइबो आपन नैहरवा)२

(जेतना लागल हमार मजैया)२

जनिया (महिला) : (बाबा मोर देही तोहरे मजैया)२

(जैसे रही मइया कोरी ओइसे बनाइके छोडो)२

२) विवाहमा जन्ती पठाउँदा नाचिने झुमरा । आमा छोरा (दुलहा) र केटीको तर्फबाट बुझ्न गएकी महिला बिचको सम्बाद ।

मलिनिया : (अमवा के डाली कोइलर बोलला ए हो बाँस पात झुमरा लोगाए)

(कुहु कुहु कोइलर बोलला सजला बरात रे)२

दाई : (जो बेटा जाइवो परदेशवा दुधवाके मोल दैआओ)२

(माताके दुधवा हो पुत्र बहुत अनमोल)२

बेटा : (गैया भैंसियाके दुधवा होवे सगरा भराइ रे)२

(दुधवाके मोल हो माता देइके हम आवा रे)२

मलिनिया : (कै लाख बाटे हो रानी सजला बरात रे)२

(कै लाख बाटे हो रानी एजाल बजान रे)२

रानी (दुलहाकी आमा) : (एक लाख बाटे हो मलिन एजान बजन रे)२

(दुई लाख बाटे हो मलिन सजला बरात रे)२

(ख) मयूर नाच :

थारु जातिमा प्रचलित लोकप्रिय लोक नाटक, लोक नृत्य मयूर नाच हो । यो नाचलाई बडका नाच वा भुताहा नाच पनि भन्ने गरिन्छ । यसमा पनि नृत्य तथा अभिनय गर्ने सबै पुरुष पात्रहरु हुन्छन् तर स्त्रीको वस्त्र पहिरेर स्त्रीको नै अभिनय पनि गर्ने गरिन्छ । स्थानीय देवी देवताको गान गरिएको भनिए तापनि धेरै जसो प्रकृतिको उच्चारण गरिन्छ । धेरै पुरानो भाषाको (शब्दको) प्रयोगले गीत बुझ्न समेत कठिन हुन्छ । यस नाचको गीतको कथा वस्तु रामायण महाभारतको कथावस्तुसँग मिल्दैन । यसमा थारुहरुको आफ्नै सांस्कृतिक कथावस्तु पाइन्छ र यो नाच हेर्दा, प्रदर्शन गर्दा रोगब्याधी, भूतप्रेत तथा प्राकृतिक प्रकोपबाट मुक्त भइने जनविश्वास पनि भेटिन्छ । यसमा प्रयोग हुने मुख्य भेषभुषालाई बढी आकर्षक र रंगीचंगी बनाएर नाच्ने व्यक्तिहरुले पहिरिएका हुन्छन् । मयूरका प्वाँख कम्मरमा बाँधेर नाच्ने हुँदा यसलाई मयूर नाच भनिएको हो ।

(ग) झर्रा नाच (तजिया)

यो नाच मुसलमान समुदायको तजिया पर्वसित सम्बन्धित देखिन्छ । तजिया बाबाको चित्त बुझाउन नसकेमा दुःख आइपर्छ भन्ने मान्यता देखिन्छ । झरौ नाचमा सम्पूर्ण कलाकारहरु पुरुष हुन्छन् । पुरुष पहिरनमा नै हुन्छन् । मयूरको प्वाँख लगाएर तथा बाँसको चोया हातमा लिएर यो नाच नाचिन्छ । गीत तथा नृत्यको प्रस्तुति गर्दा विभिन्न किसिमका रङ्गीचङ्गी किसिमको तजिया बनाएर चारजनाले बोकी एउटा निश्चित स्थान नदीमा सेलाइन्छ । मृत्यु भएको घरबाट निकालिने र नाच्दै गाउँदै लगिन्छ । अकाल मृत्युबाट बच्ने, भूतप्रेत तथा मृत आत्माले शान्ति पाउने विश्वास यो नाचको प्रस्तुतबाट गरिन्छ ।

गीत :

(पथराके बुनी चुनी महल उठाओ, पथराके दरबाजा रे हाय)२

(वही महलामे मारा पेर हे, मोहिया के मारे सब रोए रे हाय) २

(चार जाने मिलि खटिया उठाए, उपरे च्यादरिया ताने रे हाय)२

(लेइ गैले वही रे भवसागर, वही जगा केहू नाही हमार रे हाय)२

(घ) अन्य गीत तथा नृत्य

प्रकृतिको बाह्रै महिनाको स्वभावको वर्णन, आफ्ना मनभित्रका तीता व्यथालाई बिरही शैलीमा लोक गीतमा समेटिएको कपिलवस्तुका थारु भाषाको लोक गीतहरुमा पाइन्छ। यस्ता गीतहरु प्रत्येक महिनामा अलग अलग किसिमले अलग अलग गीत तथा नृत्य प्रस्तुत गरेको समेत पाइन्छ। यसरी महिना अनुसार गीत तथा नृत्यलाई यस प्रकार उल्लेख गर्न सकिन्छ।

बैशाख-जेठ : बैशाख जेठ महिनाको मुख्य नृत्य तथा गीत कठ घोडवा हो। काठको घोडा बनाएर त्यसमाथि बसेर नाच्ने गरिन्छ। यसमा प्रयोग हुने गीत यस प्रकार छ :

इहो रानी हो तोर बठल के कपारे कौन दुःख राइलो

नाई मोर जर जुरु बाल नाई मोर बहिया पिरावला

अरे राजा नाई मोर मारल पजरिया बान

खोजो राजा ढगरिन

अतहिले पुछो वन पतहिले कुहिन पानी हरियान से पुछो।

अरे राजा पुछो शहरियाक लोक कहाँ रे बाटा ढगरिन हो।

असार : *असार महिनामा सजनी बिरहनी गीत गाइन्छ।*

सजनी : *कौने वन उपजे जोडिरे हाथी*

कौने वन उपजे मजोर हे।

अहो राम कौन वन उपजे अब धनी सुनर हे।

बिरहनी : *कहाँ से उभरल कारी बदरिया हे*

कहाँवा बरसे झिन बुन।

साउन : साउन महिनामा थारुहरुले गाउने गीतलाई झुला भन्ने गरिन्छ। झुला गीतको एक टुक्रालाई यसरी देखाउन सकिन्छ।

हर जोती आइली कुदर गोडी आइली हो ना,

रामा गोडा से मुडी तानाला रे चदरिया हो ना,

हाइ रे ! बलहा झुलैया।

यसै गरी धानको रोपाईं असार साउन महिनामा नै हुन भएकाले बैठउनी गीतलाई असार साउन महिनाको गीत भन्ने गरिन्छ। बैठउनी गीतलाई पहाडी भेगतिरको असारे गीतसँग दाज्न सकिन्छ। यस गीतका केही उदाहरण यस प्रकार छन् :

(क) कुदते कुदते मेघवा गइल पानी घटवा हो ना

राम रोके लागल छोटकी ननदिया हो ना।

काहे तै मेघवा लोभउले हो ना

ननदी जोगे चनरी बेसाके हो ना।

हँसी हँसी मेघवा लोभउले हो ना

रोइ रोइ पहिरे ननदिया हो ना।

(ख) बसिया काहे के बजउला हमतो आवत रहली ना

अपने हरिजी के सेजिया लगवत रहली ना।

बसिया काहेके बजवला हमतो आवत रहली ना

अपने हरिजी के गेरुवा घोटवत रहली ना।

बसिया काहे के बजवला हमतो आवत रहली ना

अपने हरिजीके जेवना जेवत रहली ना।

बाँसिया काहेके बजवला हमतो आवत रहली ना

अपने हरिजीके पंखा डोलवत रहली ना।

भदौ : भदौ महिनामा यस क्षेत्रका थारुहरुको आफ्नो मौलिक परम्परा र संस्कृति बोकेको पव बडकी आइतवार हो। यस पर्वमा उदासी गीत गाइन्छ।

आश्विन–कार्तिक : यस महिनामा भुमरा, सोरठी, माधुनल, चौपाई, दोहा गाउने तथा विभिन्न लयमा गीत गाउने तथा नाच्ने गरिन्छ।

मंसिर, पुस, माघ : यी महिनामा खास गरी चाचा धमाल गीत गाउने प्रचलन छ। यी महिना मुख्य खेती धान भित्राउने, प्रमुख चाड माघी यसै समयमा पर्ने भएकोले नाच–गान, उत्सव र नाच गानको विशेष महत्व देखिन्छ। माघे संक्रान्ति अर्थात थारु जातिको नयाँ वर्षको रुपमा मान्ने माघी पर्वको अवसरमा गाइने चाचा धमाल (चाचा धमार) को एक टुक्रालाई यस प्रकार उल्लेख गर्न सकिन्छ।

उठो लाला, हे हरनी हरनवा उगि गइला रे

कुछ पुचया गइला बडी दुर, अरे लाला

इहे नीन मोर बैरी भइला रे।

एक कोष गइला हरनी हरनवा

कुछ पुचिया गइला बडा दुर, अरे लाला

इहे नीन मोर बैरी भइला रे।

फागुन : फागुन महिनामा पर्ने फागु (होली) मा फागु गीत गाउने, चिर दहन गर्ने, रंग, अबिर लगाउने अन्य जातिहरुको परम्परासँग मिल्दो सांस्कृतिक परम्परा पाइए तापनि थारु जातिमा फागु गीत महिला पुरुष दुबैले गाउने चलन छ। यसको साथै फागुको अवसरमा पुरुष तथा महिलाको अलग समूह बनाएर नाच गान गर्दै घर घरमा जाने चलन पाइन्छ। यसरी नाच गान गर्न आउनेलाई घरमूलीको तर्फबाट दान दक्षिणा, चामल दिने पनि चलन छ। फागु अर्थात होलीको अवसरमा गाइने केही गीतहरु यस प्रकार छन् :

(क) *कहवें से आइल हारिल सुगना*
कहवें से आइल गल्हरे मैना
पियरी भइल डेहियाँ दरद नैना।
पुरबे से आइल हारिल सुगना
पछिवें से आइल गल्हरे मैना
पियरी भइल ....

(ख) *कहवें से अई इशरा महादेव ४*
कहवें से अई गौरा पार्वती राजा मलिके
हवरे मचे होली
पुरवे से अई इशरा महादेव ४
पश्चिम अई गौरा पार्वती राजा मलिके
हवरे मचे होली

गोरु बेढना गीत :

असार साउनमा पानी नपर्दा पानी परोस भनी पानीका देवता खुशी पार्नलाई गाउने गीत गोरु बेढना गीत भन्ने गरिन्छ। यो गीतलाई गोरु बेरहाई, गोरु बेढनी गीन पनि भनिन्छ। यो गीत गाउने महिनाहरुले महिला तथा पुरुषको भेषमा गीत गाउँदै अर्को गाउँमा गएर त्यस गाउँको प्रमुख व्यक्तिलाई छोपेर ल्याउने प्रचलन समेत पाइन्छ। यो गीत गाउँदा महिलाहरुले उल्टो पारेर हलो जोत्ने, अन्य समयमा नलगाएका महिलाहरुले पनि पुरुषको पोशाक लगाउने चलन पाइन्छ। खडेरीबाट बच्नको लागि गरिने यो चलन कृषिको लागि निकै महत्वपूर्ण रहेको छ। गोरु बेढना गीतका केही उदाहरणहरु यस प्रकार छन्।

(क) *बाबाके सगरावामे सिंकिया गरहवा रे*
सिंकिया चिरन हम जाव रे .... कुरहे
सिंकिया मै चिरी चिरी डेलरी बनइलुँ
फुलवा तोढन हम जाव रे .... कुरहे।
फुलवा मे तोढी तोढी डेलरी भरइलुँ रे
शिउके पुजनवा हम जाव रे ...... कुरहे।

(ख) *पर्वत उपर जरती अगनिया रे, पतना अइला अजरोरे हे .... कुरहे*
इहे अजोरे छैला डोली अफनवाँ, लै चलो देशवा निकारी रे .... कुरहे
खलवें खलवें लैचलो कहरा रे, उचवे जोतेला किसान हे ....कुरहे
बाँसिया सवद सुनि बैला जे बिचके, बैला अतर नही देवे हो .... कुरहे।

विवाहको अवसरमा गाइने गीत :

कपिलवस्तुका थारु जातिहरुमा विवाहमा घरबाट दुलहा निकाल्ने बेलामा गीत गाउने चलन पाइन्छ। विवाहको अवसरमा विभिन्न किसिमो नाच गान गर्ने गरेको भेटिन्छ। त्यसमा पनि दुलहा निकाल्ने अवसरमा गाइने गीत महत्वपूर्ण मानिन्छ। कतै कतै दुलहीलाई पठाउने बेलामा पनि विशेष गीत गाएको पाइन्छ। जन्ती (बरात) दुलहीको घर जाँदा दुलहा निकाल्ने बेलाको एक गीत यस प्रकार रहेको छ :

रामजी चन्द्र दुलह वानी आए हो। ४, चेरिया कलश लेहे ठारे जनक रौरे हवरे

अई बरात जनकपुरे उत्तरे हो। ४, चेरिया कलश लेहे डारे जनक रौरे हवरे

तोहिये ते देवु चेरिया दुनु कान बेरिया हो। ४, धनुषा दुमुस नही खाये जनक रौरे हवरे

जेइहे धुनष तुरी बाँही हो। ४, सीता विवाह लै जई जनक रौरे हवरे हो।

कपिलवस्तुका विशेष गरी बुढा पाका थारुहरु र सन्त साधुको जीवन विताउनेहरुले विभिन्न किसिमका भजन कृतनहरु गाएर आध्यात्मिक चिन्तनका साथ मनोरञ्जन गरेको पाइन्छ। यस प्रकारको भजनको उदारहण यस प्रकार देखाउन सकिन्छ :

कइसन बाटे वृन्दावन कइसन बाटे जमुना

कइसन बाटे सोरठी कुवारी रोवे लागे छछ्ना विछ्ना

हरियर बाटे वृन्दा वन निर्मल बाटे जमुना

सुन्दर बाटे सोरठी कुवारी रोवे लागे छछ्ना विछ्ना

यो गीतलाई सोरठी झुमराको रुपमा पनि गाइन्छ र लोक भजनको रुपमा पनि यस्ता गीतहरु गाउने गरिन्छ। लोक भजन बाहेक आफैं रचना गरेका भजनहरुको प्रचलन पनि पाइन्छ ।

शिवराज नगरपालिका तथा समग्र कपिलवस्तु 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 पुऱ्याउन 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।

३. बुद्ध र बौद्ध शिक्षा

१. सिद्धार्थ गौतम बुद्धः संक्षिप्त जीवनी

क. जन्म र नामकरण

प्राचीन कपिलवस्तुको राजधानी तिलौराकोटका शाक्यवंशका राजा शुद्योधन र माता मायादेबीका पुत्र सिद्धार्थको जन्म ५६३ ईशापूर्वमा बैशाख शुक्ल पूर्णिमाको दिन लुम्बिनीमा भएको मानिन्छ भने उनको परिनिर्वाण (स्वर्गारोहण) ४८३ ईशापूर्वमा रहेको मानिएको छ। कठिन ध्यान र खोजको माध्ययमबाट दुःख निवारणको सत्यमार्ग पत्ता लगाउने उद्देश्यले २९ वर्षको उमेरमा गृहत्याग गरी भारतको बोधगया भन्ने ठाउँमा एक पिपलको बृक्ष मुनि अधिष्ठानपूर्वक ध्यान गर्दा गर्दै उनलाई सम्यक सम्वोधि प्राप्त भयो र उनी सम्यक सम्बुद्ध कहलाईए। त्यसपछि शेष ४५ वर्षसम्म उनी भारत र नेपालका बिभिन्न ठाउँ पुगी दुःख निवारण सम्वन्धी आफूलाई प्राप्त महाज्ञान बाँड्न रातदिन कृयाशिल रहे।

सिद्धार्थ गौतमका बाबु शुद्धोधन तत्कालीन कपिलवस्तु राज्यका राजा थिए। यिनकी आमाको नाम महारानी मायादेवी थियो। रानी मायादेवी आफ्नो माइत देवदह जाने क्रममा बाटोमा पर्ने लुम्बिनी भन्ने ठाउँमा पुग्दा प्रसव व्यथाले भेटेपछि आरामका लागि बसिन। त्यहीँ उनलाई पुष्करिणी सरोवरको किनारमा एउटा सालको रुखको फेदमा सुस्ताउँदै गर्दा बालक सिद्धार्थको जन्म भएको थियो। सबै मनोकामनाले पूर्ण गर्ने भन्ने अर्थमा ती ब्राम्हणहरूले यी बालकको नाम 'सर्वार्थसिद्ध' राखे। यहिं शब्दको छोटकरीमा 'सिद्धार्थ' नामले उनलाइ पुकारियो।

ख. बाल्यकाल र विबाह

राजर्षी सुखसयलमा हुर्किएको हुनाले उनको बाल्यकाल सुखद नै रहयो। जन्मँदा बित्तिकै आमा गुमाउनु परेपनि आफ्नी सौतेनी आमाको भरणपोषणमा हुर्किएका गौतम बुद्ध १६ उमेर पुगेपछि उनको बिवाह यशोधरा नामकी राजकुमारीसँग भयो। यशोधराबाट राहुल नामको एक पुत्रको पनि जन्म भएको थियो।

ग. बैराग्यता र गृहत्याग

बाल्यकाल देखि नै गम्भीर स्वभावका सिद्धार्थ गौतमलाई हरेक कुराले चिन्तनशील बनाउँथ्यो। दैनिकी कै क्रममा उनले बुढो, रोगी मानिसलाई देखे। उनले मानिस मरेको पनि देखे। मानिस के कारणले रोगी हुन्छ ? के कारणले बुढो हुन्छ ? र के कारणले मर्छ ? भन्ने प्रश्नले उनलाई बैरागी बनायो। यीनै प्रश्नको समाधान खोज्न बाबूको उत्तराधिकारमा आउने आफ्नो राज्यको समेत प्रर्वाह नगरी २९ वर्षको उमेरमा उनी बैशाख पुर्णिमाको राति कसैलाई नभनी कपिलवस्तु राज्यको राजदरवार तिलौराकोट दरवारको पूर्वि द्धारबाट बिभिष्करण (प्रस्थान) गरे। मानिस किन दुःखि छ भन्ने विषयको खोजका लागि सम्पूर्ण सुख सुविधा, पद प्रतिष्ठा सबै त्याग गरे।

घ. तपस्या र बुद्ध

सुद्धार्थ गौतममा वैराग्य उत्पन्न भई गृहत्याग गरे। बैराग्यका कारण विभिन्न ठाउँमा भौंतारिँदै सिद्धार्थ गौतम भारतको बोधगया पुगेर त्यहाँ तपस्या गरे। उनमा संसार प्रति कुनै मोह बाँकी रहेन। उनलाई सबै कुरा क्षणभङ्गुर लाग्यो। तपस्या गर्दै गर्दा उनले बुद्धत्व प्राप्त गरे। उनी साम्सारिक दुखको जड सम्म पुगे र बुझे की संसारमा आफ्नो भन्नु केही छैन। संसारमा दुखको जड भनेको मान्छे आफै हो। उसको चित्तमा रहेको विकार हो। चित्तमा भएको विकारको अन्त्य हुनु भनेको नै निर्वाण प्राप्त गर्नु हो भन्ने कुराको खोजी गरे।

ङ. बौद्ध धर्म उत्थानको कारण

भारतका सम्राट अशोकले बुद्ध धर्मको प्रचारमा सर्वाधिक महत्वपूर्ण योगदान गरेको पाइन्छ। आफुले बौद्धधर्म ग्रहण गरे पछि उनले आफ्ना सबै छोरा छोरीलाई बुद्धका उपदेश प्रचार गर्न चारैतिर पठाए। बौद्ध धर्मलाई राजकीय धर्म बनाएर बौद्ध विहार बनाउने, भिक्षुसंघलाई राजकीय सम्मान प्रदान गर्ने कार्य गरे। यसबाट बुद्ध धर्मको उत्थान हुन गयो। परवर्ती कालमा हिन्दु पण्डितहरूलाई शास्त्रार्थ गरेर हराउने परम्परा बस्यो। फलस्वरुप बौद्ध धर्ममा तार्किकताका सिद्धान्त विकसित भए। वैभाषिक, शून्यवाद इत्यादि दर्शनको विकास गर्न पछिल्ला बौद्ध अनुयायीहरूको योगदान रहेको छ।

च. बुद्ध शिक्षा

बुद्धले आफ्ना शिक्षालाई धम्म-विनय भन्ने नाम दिए। विनय भन्नाले भिक्षुहरूका लागि बनाईएको नियमहरूको संग्रह बुझिन्छ भन्ने धम्म भन्नाले दुःखमुक्तिका लागि भिक्षु र गृहस्थ सबैका लागि बुद्धले दिएका शिक्षा भन्ने बुझिन्छ। बुद्धका लगभग सारा शिक्षा र उपदेशलाई त्रिपिटकको रूपमा संग्रहित गरिएको छ जसमा बुद्धका ८२,००० र उनका प्रमुख शिष्यहरूका २००० गरी ८४,००० सुत्र संग्रहित छन्। बुद्धले दुःख मुक्तिसँग सरोकार नराख्ने दार्शनिक प्रश्नहरूलाई महत्व दिदैंनथे। उनी भन्दथे, "भिक्षुहरू म दुई कुरा मात्र सिकाउंछु। दुःख र दुःखमुक्तिको उपाय।" बुद्धको प्रयोगात्मक शिक्षालाई ३ किसिमले वर्गिकरण गर्ने चलन छः शील, समधि र प्रज्ञा।

शीलको जगमा रहेर ध्यानद्वारा समधि पुष्ट गर्दै प्रज्ञा उत्पन्न गराउन सकेमा नै दुःखमुक्तिको अवस्था निर्वाणको साक्षात्कार गर्न सकिन्छ भन्ने उनको मूल शिक्षा हो। शील, समाधि र प्रज्ञाको मार्गमा पुष्ट हुने क्रममा चार आर्यसत्यलाई पूर्णरूपले बुझ्दै जान सकिन्छ। चार आर्यसत्यहरू यस प्रकार छन।

- दुःख सत्यः दुःख छ भन्ने कुरा र यसको अवस्थाको बोध
- दुःखको कारण सत्यः दुःखको कारण आसक्ति र अन्ततः अविद्या हो भन्ने बोध
- दुःखको निवारण सत्यः दुःखको अन्त्य छ भन्ने कुरा र यसको साक्षात्कार
- दुःखको निवारणको मार्ग सत्यः दुःखको निवारण गर्ने आर्य अष्टांगिक मार्गको बोध र यसको पालना।

२. चर्तुआर्य सत्य (चारवटा वास्तविक सत्यहरू)

क. दुःख आर्य सत्य के हो ?

सिद्धार्थ गौतमले बुद्धत्व प्राप्त गरि सके पछि मृगदावनमा पहिलो पटक पञ्चवर्गीय भिक्षुहरुलाई धर्मचक्र प्रवर्तन सुत्रको देशना गर्नु भएको थियो। धर्मचक्र प्रवर्तन सुत्रमा दुःख के हो ? दुःखको कारण के हो ? दुःख निवारण गर्न सकिन्छ र दुःख निवारण गर्ने मार्ग छ भन्ने विषयमा बुद्धले विस्तृत चर्चा गर्नु भएको छ जुन कुरालाई चारवटा सत्य वा चतुर आर्यसत्य पनि भनिएको हो। चतुरआर्य सत्यलाई बौद्धशिक्षामा यसको आधारभूत दर्शनको रुपमा लिईन्छ। बुद्धले धर्मचक्र प्रवर्तन सुत्रमा के कुरा उपदेशना गर्नु भएको थियो भन्ने विषयमा संक्षेपमा चर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ।

सिद्धार्थ गौतम हुदा तिलौराकोट दरवारमा चारवटा अवस्था (मानिस किन बुढो हुन्छ ? मानिस किन मर्दछ ? मानिस किन विरामी हुन्छ र मानिस किन सन्यासी हुन्छ) देखे पछि उनमा बैराग्य जाग्यो र उनले दरवार सुख मोजमस्ती सबै त्यागी यसको कारण र मार्ग पत्ता लगाए। बुद्धले देखेका तीनवटा अवस्था भनेको दुःखको अवस्था हो। त्यहि दुःलाई बुद्धले संसारमा दुःख छ भनि पहिचान गरेका थिए। त्यसैलाई दुःख आर्य सत्यको रुपमा चर्चा गरिएको छ।

क. जन्मु नै दुःख हो,

कुनै प्राणी दुःखवाट मुक्त हुनु भनेको जन्म मरणवाट मुक्तहुनु हो, जसलाई निर्वाण पनि भनिन्छ। तर मानिसको चित्तमा भएको मयलका कारण पुन जन्म लिन्छ , जुन दुःख हो। पुनः जन्म नलिनु भनेको नै दुःखवाट मुक्त हुनु हो भने पुनः जन्म लिनु दुःखमा पर्नु हो।

ख. बृद्ध हुनु दुःख हो :

दुःख आर्य सत्य भित्रको अर्को दुःख भनेको बृद्धहुनु दुःख हो। मानिस जन्मे पछि उसमा तृष्णा उत्पन्न गराउदछ। तृष्णाले काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार जस्ता कुराहरु जीवनका पक्षहरु हुन्छन। अर्को तर्फ यसले जीवनको उत्तरार्द्ध तर्फ जादा जीवनमा विभिन्न अभावहरु र इच्छापुरा गर्न सकिदैन त्यो पनि दुखाकै कारण बन्दछ। त्यसैले बुद्धले बृद्धहुनु पनि दुःख हो भन्नु भएको छ।

ग. विरामी हुनु पनि दुःख हो

दुःख भनेको विरामी हुनु पनि हो। विरामी हुदा मानिस वा अन्य कुनै पनि प्राणीले दुःखको अनुभूति गरिरहेका हुन्छन्। त्यसले स्वमं विरामीलाई मात्रै होइन उसका आफन्तहरुलाई पनि दुःखको अनुभूति हुन्छ। त्यसलाई बुद्धले दुःख सत्यको रुपमा उल्लेख गर्नु भएको छ।

घ. मर्नु वा मरण दुःख हो :

मर्नु पनि दुःख आर्य सत्य भित्रको अर्को विषय हो। मर्दा दुःख हुन्छ यसले उसका आफन्तहरुलाई वियोग गराउदछ। त्यसैले बुद्धले मर्नु पनि दुःख हो भनि उल्लेख गर्नु भएको छ।

ङ. अप्रियजनहरुसंगको मिलन दुःख हो :

यदि हामीले कुनै मन नपरेको मानिस भेट्यौ भने हामी प्रशन्न हुन सक्दैनौ। हामीले आजको साईत नै विग्रीयो भनि भन्ने गर्दछौ। अर्थात मन नपरेको ब्यक्ति वा वस्तु प्राप्त हुदा दुःखको अनुभूति हुन्छ। बुद्धले यसलाई दुःख सत्यको रुपमा उल्लेख गर्नु भएको छ।

च. प्रियजन वा प्रिय वस्तुसंगको वियोग पनि दुःख हो ।

जसरी अप्रियजनसंग भेट हुदा मानिस दुखी हुन्छ भने मन परेको ब्यक्ति तथा बस्तु गुमाउदा पनि दुःखको अनुभूति हुने गर्दछ। सारै मन परेको ब्यक्ति वा वस्तु हराउदा वा गुमाउदा मानिस रुन्छ, कराउछ, बेचैनी बन्छ र दुःखी हुन्छ, त्यसैले बुद्धले यसलाई दुःखको रुपमा उल्लेख गर्नु भएको छ।

छ. चाहेको बस्तु नपाउनु पनि दुःख हो ।

यदि मानिसले आफुलाई मन परेको बस्तु प्राप्त गर्न सकेन भने पनि दुःखि हुन्छ। यसलाई पनि बुद्धले दुःख सत्यको रुपमा उल्लेख गर्नु भएको छ।

ज. पञ्चस्कन्ध नै दुःख हो ।

अर्थात रुप, बेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानलाई पञ्चस्कन्ध भनिन्छ। यो पंञ्चस्कन्ध नै दुःख हो भन्ने कुरालाई बुद्धले दुःखको रुपमा उल्लेख गर्नु भएको छ। यी उल्लेख गरिका कुराहरु नै दुःख हुन। हामीलाई दुःख दिने विषय वस्तुहरु नै यिनै हुन् यहि नै सत्य हो भनी बुझ्नु पर्दछ भनि बुद्धले धर्मदेशनाका क्रममा धर्म चक्रपर्वतन सुत्रमा चर्चा गर्नु भएको छ।

ख. दुःखको कारण के हो ?

पहिलो पटक धर्मप्रवर्तनको सुत्रको देशना बुद्धले पञ्चवर्गीय भिक्षुहरुलाई बाराणासीको मृगदावनमा प्रदान गर्नु भएको थियो। जसलाई चतुर आर्यसत्यका रुपमा भनिन्छ। त्यसमा पहिलो दुःख छ भन्ने कुरा थियो भने दोस्रो दुःखको कारण छ भन्ने हो। यसलाई दुःख समुदय आर्यसत्य पनि भनिन्छ। विना कारण दुःख मात्रै होईन कुनै पनि कुरा वा केहि पनि हुन सक्दैन। केही हुन वा नहुनका लागि केहि कारण हुनै पर्दछ। हुनु वा नुहुनुका पछाडी केहि न केही कारण हुन्छ भन्ने कुरा बुद्धले खोज गर्नु भएको छ। जसलाई हेतु प्रत्यय पनि भनिन्छ। दुःख हुनका लागि पनि केहि न केहि कारण अवश्य हुन्छ। दुःखका मुख्य कारण भनेको तृष्णा हो, जति तृष्णा बढ्छ दुःख पनि बढ्दै जान्छ भन्ने कुरा नै दुःखको कारण हो भन्ने कुरा बुद्धले पहिचान गर्नु भएको छ।

तृष्णाका कारण मानिस जन्म जन्म सम्म भव चक्रमा परिरहेको हुन्छ। भव चक्रमा पर्नु भनेको दुःख हो। मानिसको चित्तमा भएको क्लेशले गर्दा कुनै पनि बस्तुमा उसको आशक्ति बढाउदै जान्छ। जति आशक्ति वढाउछ त्यति नै तृष्णा बढ्दै जान्छ। अविद्या, कर्म संस्कारले पनि दुःखको कारण तृष्णा बढ्दै जान्छ। तृष्णालाई वढाउदै जाने कुराको मुख्य कारण अविद्या हो। अविद्यालाई हटाउदै जानु भनेको तृष्णा घटाउदै जानु हो। त्यसैले तृष्णा हटाउनका लागि चित्तमा रहेको मयल वा क्लेशलाई हटाउदै जाने गर्नु पर्दछ। क्लेश हटाउनका लागि दानपारमीता र ध्यान विधि मुख्य मानिन्छन्। तृष्णा मुख्य गरि तीन प्रकारका रहेका छन जसलाई निम्नानुसार उल्लेख गरिएको छ।

क. काम तृष्णाः

काम तृष्णा भनेको सुखको अभिलाशा राख्नु हो । इन्द्रियहरु (आखाँ, कान, जिब्रो, नाक, छाला) र तिनका विषयीवाट भोगको तिब्र आशक्ति नै काम तृष्णा हो । इन्द्रियहरुले जहिले पनि सुखको तिब्र चाहना राख्दछन । आखाँले राम्रो कुराहरु मात्र हेर्न खोज्नु, कानले मिठो स्वर मात्र सुन्न खोज्नु, जिब्रोले मिठो स्वादको तृष्णा राख्दछ अर्थात मिठो खानेकुराहरुको खोजी गर्दछ, नाकले राम्रो वासनाको खोजी गर्दछ र छालाले राम्रो मात्रै बेदना (सुखद बेदना) को खोजी मात्रै गर्दछ। यसले मानिसलाई झन तृष्णा मात्रै वढाई दिन्छ। मानिसले तृष्णालाई पुरा गर्नका लागि आपसमा मारपिट, झैझगडा, हिंसा तथा द्धन्दहरु गरेर भए पनि तृष्णा पुरा गर्दछन्। त्यसैले दुःखको एक महत्वर्पूण कारण कामतृष्णा नै हो भन्ने कुरा बुद्धले स्पष्ट रुपमा चर्चा गर्नु भएको छ।

ख. भव तृष्णाः

भव तृष्णा भन्नाले पुर्नजन्ममा अझ सुख प्राप्त गर्ने कुरा हो। मानिस शाश्वत सत्यको कुरा भन्दा पनि काल्पनिक सत्यको पछि लाग्नु र त्यसलाई नै सत्य ठान्नुले उसलाई तृष्णा जागृत गराउदछ। जस्तो कि आत्मालाई अजर अमर ठान्नु। सबै कुरालाई नित्य ठान्नु र यसवाट तृष्णा बढाउनु हो। पुर्नजन्ममा अझ राम्रो सुख प्राप्त गर्ने चाहनामा मानिस वास्तविक सत्य भन्दा वाहिर रहेको हुन्छ। मानिसमा चित्तमा भएको विकारले गर्दा तृष्णा बढेको छ, त्यहि तिष्णाका कारण पुन भवसागरमा परिरहन परेको सत्यलाई विर्सन पुग्छ। फलस्वरुप यसले मानिसलाई निरन्तर रुपमा जन्म र मरणको चक्रमा पारीरहन्छ। भवचक्रवाट वाहिर निस्कन र उम्कन सक्दैन त्यसैलाई नै भव तृष्णा भनिन्छ। जव सम्म भवतृष्णा चित्तमा रहिरहन्छ तवसम्म उसको दुःखले छाड्दैन भन्ने कुरालाई बुद्धले सरल तरिकाले देशना गर्नु भएको छ।

ग. विभव तृष्णाः

विभव तृष्णा भनेको फेरी यसरी नै जन्म लिन नपरोस भन्ने तृष्णा हो। यसलाई उच्छेदवाट पनि भनिन्छ । यस अनुसार पुन जन्मको कुरा ब्यर्थ हो। जे हुन्छ सबै यसै लोकमा हुने गर्दछ। पाप, पुन्य, कर्मफल मोक्ष सबै कपोलकल्पित धारणा हो भन्ने हो। जे गर्नु पर्छ यहि जीवनमा हुन्छ। मरे पछि सबै कुरा सकिन्छ। जे गर्नु पर्छ सबै यहि जन्ममा गर्नु पर्दछ। दुःख सुख यहि जन्ममा छ मरे पनि सबै कुरा सकिन्छ भन्ने मान्यता राख्दछ। भौतिक सुख भोगको लक्ष बनाउनु पर्दछ भन्ने मान्यता राख्दछ। विभव तृष्णाले मानिसलाई थप सुख सयलका तृष्णाले घेरी रहेको हुन्छ। त्यसैले यसलाई दुःखको कारणको रुपमा बुद्धले ब्याख्या गर्नु भएको छ।

यसरी हरेक कार्यको कारण हुन्छ, किन भने विना कारण केहि पनि हुन सक्दैन। हरेक कार्य अर्को कार्यका लागि कारण बन्दछ र कार्य कारणको श्रृंखला बन्दछ। प्रतित्यसमुत्पाद नै दुःखबाट दुःख समुदय हो। अविद्या यसको जननी हो अविद्याजन्य तृष्णाको कारणवाट नै दुःखको उत्पत्ति हुन्छ। यसरी बुद्धले धर्मचक्रपवर्तनका सन्दर्भमा पञ्चवर्गीय भिक्षुहरुलाई धर्मचक्र प्रवर्तन सुत्रको यस कुरालाई देशना गर्नु भएको छ।

ग. दुःख निरोध आर्य सत्य

गौतमबुद्धले ज्ञान प्राप्त गरे पश्चात पहिलो पटक पञ्चवर्गीय भिक्षुहरुको समूहलाई बाराणसीको मृदावनमा धर्मचक्र प्रर्वतन सूत्रको देशना गर्नु भएको थियो। जसलाई चतुरआर्य सत्य समेत भनिन्छ। सिद्धार्थ गौतमले ६ वर्ष लामो कष्टकर तपोवलवाट प्राप्त ज्ञानलाई त्यसलाई पहिलो पटक देशना गरिएको ज्ञान हो जुन बौद्ध दर्शनको आधारभूत सिद्धान्त पनि हो। चतुर आर्य सत्य अन्तरगत दुःख आर्य सत्य, दुःख समुदय आर्य सत्य, दुःख निरोध आर्य सत्य र दुःख निरोध गामीनी प्रतिपदा आर्य सत्य रहेका छन्।

दुःखको मुख्य कारण भनेको तृष्णा हो। जती धेरै तृष्णा बढ्दै जान्छ त्यत्ती नै दुःख पनि बढदै जान्छ। तिष्णावाट विराग हुनु, अर्थात तिष्णाको त्याग गर्दै जानु वा अनाशक्त हुनु भनेको नै दुःख निरोध हुनु हो। तृष्णालाई पूर्ण रुपमा निरोध गर्नु भनेको नै निवार्ण पद प्राप्त गर्नु हो। मानिस भित्र रहेका राग द्वेष, मोहका कारण तृष्णा बढ्दै जाने गर्दछ भने ति राग, द्वेष र मोहको त्यागवाट तृष्णावाट विमूख हुन सकिन्छ। तृष्णा पूर्णरुपमा निरोध भए पछि निर्वाण प्राप्त हुन्छ। निर्वाण प्राप्त गर्नु भनेको जरा, जन्म मरणको दुःखवाट मुक्त हुनु हो अर्थात जन्म र मृत्यूको चक्रवाट पार पाउनु हो। गौतमबुद्धले निर्वाण दुई प्रकारले प्राप्त हुने गर्दछ भन्नु भएको छ जसमा पहिलो सउपादिशेष निर्वाण र अर्को अनुपादिशेष निर्वाण

घ. दुःख निवरणको मार्ग के हो ?

गौतमबुद्धले बाराणसीको मृगदावनमा पञ्चवर्गीय भिक्षुहरुलाई धर्मचक्र प्रवर्तन सुत्रको (चतुरआर्य सत्य)को देशना क्रममा दुःख निवारण मार्गको वारेमा देशना गर्नु भएको थियो। दुःख निवरण मार्गलाई आर्य अष्टाङ्गमार्ग पनि भनिन्छ। अर्थात आठओटा अंङ्ग भएको दुःख निवरण गर्ने मार्ग। बौद्धदर्शनमा आर्य अष्टाङ्गमार्गलाई आधारभूत सिद्धान्तको रुपमा लिईन्छ। आर्य अष्टाङ्गमार्ग अन्तरगत सम्यक दृष्टि, सम्यक सङ्कल्प, सम्यक वाचा, सम्यक कर्म, सम्यक आजिविका, सम्यक ब्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधी हुन्। आर्य अष्टाङ्गमार्गलाई प्रज्ञा, शील र समाधीको रुपमा विभाजन गर्न सकिन्छ। यहि आर्य अष्टाङ्गमार्ग मार्फत दुःखको निवरण गर्दै मोक्ष वा निर्वाण प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने मान्यता राख्ने मार्ग नै दुःख निवरण गर्ने मार्ग हो।

आर्य अष्टाङ्गमार्ग अन्तरगत सम्यक दृष्टि र सम्यक सम्कल्पलाई प्रज्ञा अर्थात ज्ञानको रुपमा लिईन्छ। त्यसै गरी सम्यक वचन, सम्यक कर्मान्त, सम्यक अजिविकालाई शीलको रुपमा र सम्यक ब्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधिलाई समाधिको रुपमा लिईन्छ। प्रज्ञा, शील र समाधिको ब्यबहारिक प्रयोगवाट नै निर्वाण पद प्राप्त गर्न सकिन्छ। निर्वाण पद सम्मको मार्ग नै दुःख निवरणको मार्ग हो। यस मार्गलाई शरीरलाई कठोर दण्ड पनि होईन, शरीरलाई पूर्ण ऐस आरामवाट पनि होईन, यि दुबैको बीचको मार्गवाट निर्वाण तह सम्म पुग्न सकिने भएकाले मध्यममार्गको रुपमा समेत पुकारिन्छ।

३. आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग

गौतमबुद्धले बाराणसीको मृगदावनमा पञ्चवर्गीय भिक्षुहरुलाई धर्मचक्र प्रवर्तन सुत्रको (चतुरआर्य सत्य)को देशना क्रममा दुःख निवारण मार्गको वारेमा देशना गर्नु भएको थियो। दुःख निवरण मार्गलाई आर्य अष्टाङ्गमार्ग पनि भनिन्छ। अर्थात आठओटा अंङ्ग भएको दुःख निवरण गर्ने मार्ग। बौद्धदर्शनमा आर्य अष्टाङ्गमार्गलाई आधारभूत सिद्धान्तको रुपमा लिईन्छ। आर्य अष्टाङ्गमार्ग अन्तरगत सम्यक दृष्टि, सम्यक सङ्कल्प, सम्यक वाचा, सम्यक कर्म, सम्यक आजिविका, सम्यक ब्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधी हुन्। आर्य अष्टाङ्गमार्गलाई प्रज्ञा, शील र समाधीको रुपमा विभाजन गर्न सकिन्छ। यहि आर्य अष्टाङ्गमार्ग मार्फत दुःखको निवरण गर्दै मोक्ष वा निर्वाण प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने मान्यता राख्ने मार्ग नै दुःख निवरण गर्ने मार्ग हो।

आर्य अष्टाङ्गमार्ग अन्तरगत सम्यक दृष्टि र सम्यक सम्कल्पलाई प्रज्ञा अर्थात ज्ञानको रुपमा लिईन्छ। त्यसै गरी सम्यक वचन, सम्यक कर्मान्त, सम्यक अजिविकालाई शीलको रुपमा र सम्यक ब्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधिलाई समाधिको रुपमा लिईन्छ। प्रज्ञा, शील र समाधिको ब्यबहारिक प्रयोगवाट नै निर्वाण पद प्राप्त गर्न सकिन्छ। निर्वाण पद सम्मको मार्ग नै दुःख निवरणको मार्ग हो। यस मार्गलाई शरीरलाई कठोर दण्ड पनि होईन, शरीरलाई पूर्ण ऐस आरामवाट पनि होईन, यि दुबैको बीचको मार्गवाट निर्वाण तह सम्म पुग्न सकिने भएकाले मध्यममार्गको रुपमा समेत पुकारिन्छ। आर्य अष्टाङ्गमार्ग अन्तरगतका सबै तत्वहरुको वारेमा निम्नानुसार चर्चा गरीने छ।

क. प्रज्ञाः

प्रज्ञा भनेको सहि ज्ञान हो। सहि ज्ञान विना मानिसमा दुःख निरोधको मार्गमा अधि बढ्न सक्दैन। सहि ज्ञानका प्राप्तका लागि सम्यक (ठिक) दृष्टि अर्थात सहिज्ञानमा आधारित सत्य बुझाई हो र सम्यक सङकल्प (सहि निश्चय) हुनु पर्दछ भनी गौतमबुद्धले आर्यअष्टाङ्गिक मार्गको बारेमा देशना गर्नु भएको छ।

१. सम्यक दृष्टि (सहि बुझाई) :

सम्यक दृष्टि भन्नाले सहि बुझाई वा ज्ञान हो र आर्यअष्टाङ्गिक मार्गको पहिलो अङ्ग हो। सहि बुझाई वा ज्ञान भनेको ब्यक्तिले कुनै पनि बस्तु वा विषयलाई जस्ताको तस्तै देख्नु हो । जस्तो कि कुशल बस्तुलाई कुशलको रुपमा र अकुशल बस्तुलाई अकूशलको रुपमा बुझ्नु हो। मानिसमा द्वेष, तृष्णा र मोहका कारण कुनै पनि वस्तु वा विषयलाई जस्ताको तस्तै बुझ्न सकेको छैन। यसले मानिस मिथ्यादृष्टिमा परेको छ। अर्थात मानिसलाई मिथ्यादृष्टिका कारण अकुशल कार्य गर्न उस्काईरहेको छ। त्यसैले चित्तमा रहेको द्वेष, तृष्णा र मोह हटाउन सके उसले जुन बस्तु वा विषय हो तेहि जस्ताको तस्तै देख्दछ। उसमा मिथ्या दृष्टि हुदैन र सत्कर्म गर्दछ। जस्तो कुनै पनि प्राणीहरुको हिंसा गर्दैन, चोरी गर्दैन, ब्यभिचार गर्दैन, झूठो बौल्दैन, चुक्लीवाजी गर्दैन, कसैलाई कटु वचन गर्दैन, लोभलालच गर्दैन, ब्यापाद गर्दैन र मिथ्यादृष्टि हुदैन। अर्थात चतुर आर्य सत्य तथा आर्य अष्टाङ्गिकमार्गलाई जस्ताको तेस्तै बुझ्दछ र यहि नै सम्यक दृष्टि हो।

२. सम्यक संकल्प (दृढ निष्चय):

आर्य अष्टाङ्गमार्ग सम्म पुग्ने बाटो अर्को चरणको मार्ग भनेको सम्यक सकल्प (सहि निश्चय) हो । प्रज्ञाद्धारा नै सम्यक संकल्पको मार्गमा अघि बढ्न सकिन्छ। सम्यक संकल्पमा अकुशल कार्य गरिदैन भन्ने कुराको प्रतिवद्धता हुनु हो । ब्यक्तिका मनमा विभिन्न प्रकारका चिन्तनहरु चलिरहेका हुन्छन । ति विचारहरु कुशल वा अकुशल दुबै हुन सक्छन् । मानिसको चित्तमा रहेको मयल (विकार)का कारण द्वेष, तृष्णा र कामनाहरुले उसका संकल्पहरु पुरा हुन सक्दैनन् । त्यसैले यस्ता अकुशल कुरामा चित्तलाई नलगाउने कार्यलाई सहि संकल्प, अर्थात दृढ संकल्प भनिन्छ । सहि संकल्पले गर्दा मानिसले सहि कार्य गर्दछ र सहि कार्यको नतिजा जहिले पनि सकरात्मक नै हुन्छ । सहि संकल्प अवलम्बन गर्ने ब्यक्तिले कहिले पनि नकरात्मक कार्य गर्दैन र उसको सोचाइ नै सकरात्मक हुन्छ। यस्ता ब्यक्तिहरुले जस्तो सुकै परिस्थितिमा पनि शीलहरुको पालना गरेका हुन्छन् अर्थात उनिहरुले जहिले पनि सहि ब्यवहार गरेका हुन्छन् । अकुशल कार्यहरु जस्तै प्राणि हिंसा, ब्यभिचार, भ्रष्टाचार, ब्यभिचार, मिथ्याचार जस्ता कार्यहरु जसलाई हामी पाप कार्य भन्दछौ, त्यस्ता कार्यहरुवाट अलग रहन्छन् । यस्ता ब्यक्तिहरुका मनमा कलिल्लै पनि अशान्ति आउन पाउदैन । उनिहरुको चित्तमा भएको विकार क्रमशः हट्दै जान्छ र जीवनमा दुःखको अनुभूति गर्नु पर्दैन । परिणाम स्वरुप यस लोक र परलोक सुधार गर्दै निर्वाणको मार्ग तर्फ अघि वढ्छ।

ख. शील

गौतमबुद्धले बाराणसीको सारनाथ स्थित मृगदावनमा पञ्चवर्गीय भिक्षुहरुलाई धर्मचक्र प्रवर्तन सुत्रको (चतुरआर्य सत्य)को देशना क्रममा आर्य अष्टाङ्गमार्ग अन्तरगत प्रज्ञा, शील र समाधीको बाटोको वारेमा देशना गर्नु भएको थियो । दुःख निवारणको मार्ग भनिन्छ। निर्वाण पद प्राप्त गर्ने मार्गलाई मध्ययम मार्ग वा दुःख निवरण गर्ने मार्ग पनि भनिन्छ। यस मार्ग अन्तरगत प्रज्ञा,शील र समाधी पर्दछन् । हामी गत अंकमा प्रज्ञाका वारेमा चर्चा गरेका थियौ भने यस अंकमा शीलकावारेमा चर्चा गर्ने छौ । शील भनेको ब्यक्तिको आचरण हो, उसले गर्ने ब्यवहार हो । यदि शील शुद्ध भएन भने निर्वाणको मार्ग अवलम्बन गर्न सकिदैन त्यसैले शीललाइ शुद्ध राख्नु पर्दछ। शील अन्तरगत पर्ने आर्य अष्टाङ्ग मार्गका ३ वटा तत्वहरु पर्दछन्। जसमा पहिलो सम्यक वाचा, कर्म र ब्यापार ब्यवसाय हुन् जसलाई हामी चर्चा गर्ने छौ ।

३. सम्यक बाचा :

सम्यक बाचा भनेको बोलीमा शुद्धता राख्नु हो । बोली शुद्ध राख्नु वा सत्य बचन बोल्नु हो । सम्यक बाचा हुनका लागि भुठो (मिथ्या वचन) नबोल्नु र जे हो त्यहि कुरा मात्रै बोल्ने गर्नु पर्दछ। किन कि सत्य एउटै हुन्छ एक दिन सहि कुराको जानकारी भै छाड्छ। यदि भुटो बोलेको कुरा अरुले थाहा पाए पछि विश्वास गर्दैनन। यो मान्छे भुठो बोल्छ भन्ने कुराले मासिसलाई सुख प्रदान गर्न सक्दैन। त्यसै गरि सहि बचनका लागि चुक्ली (एताका कुरा उता उताका कुरा एता) लाउने काम गर्नु पनि हुदैन। यस कार्यले मानिसहरु बीच द्धन्द वा हिंसा बढाउदछ। त्यसैले एक ब्यक्तिका कुरा अर्को ब्यक्ति भन्ने काम गर्नु हुदैन। त्यसै गरी सम्यक बचन हुनका लागि कटु वचन नगर्ने अर्थात जहिले पनि मधुर बचन बोल्ने गर्नु पर्दछ। अर्थात एक ब्यक्तिले अर्को ब्यक्तिहरुसंग कुरा गर्दा जहिले पनि मधुर बचन प्रयोग गर्नु पर्दछ। आदर सम्मान तरीकाले बोली भाषा प्रयोग गर्नु पर्दछ। यसले समाजमा सम्मान बढाउन मद्दत गर्दछ। त्यसै गरी सम्यक बचन अन्तरगत ब्यर्थ वचन नगर्नु पनि हो । अर्थात नचाहिने कुरा गर्नु हुदैन र कुरा गर्दा जहिले सकरात्मक र चाहिने कुरा गर्नु पर्दछ। यसरी सम्यक बचनको पालनाले मासिसलाई सुखको मार्गमा लैजान्छ भने यदि वचन सहि भएन भने दुखको मार्गमा लेजान्छ।

४. सम्यक कर्म

सम्यक कर्म गर्ने भनेको सहि काम गर्नु हो । सहि काम भन्नाले यस्तो काम हो जसले सबै प्राणीहरुको हितमा काम होस । अर्थात हामीहरुले यस्तो काम गर्नु पर्‍यो जस्ले सबै प्राणीहरुको हित गरोस । कर्म अर्थात काम मुख्य गरि हातवाट हुने गर्दछ। हातको माध्यमवाट गर्ने नहुने कामहरुमा पहिलो कुनै पनि प्राणीहरुको हत्या वा हिंसा नगर्नु हो । तपाईले यस्तो काम गर्नुहोस कि जसले कुनै पनि प्राणीहरुको हिंसा नहोस । त्यसैगरि दोस्रो काम भनेको चोरी जन्यकार्यहरु नगर्ने हो । चोरी गर्नु भनेको पापजन्य कार्य हो । चोरी गर्ने मानिस कहिले पनि निर्वाण पद प्राप्त गर्न सक्दैनन् । त्यसै गरी तेस्रो तत्व भनेको ब्यभिचार नगर्नु हो । ब्यभिचार भनेको परपुरुष वा परस्त्री गमन गर्ने कुरा हुन् । पति वा पत्नीब्रता हुनु पर्दछ। कहिले पनि यस्ता नकरात्मक कार्यहरु गर्नु हुदैन । नकरात्मक कार्यहरुले मानिसलाई दुःखी बनाउछ र सकरात्मक कार्यले सुखी बनाउछ। राम्रा र सकरात्मक कार्य गर्ने ब्यक्तिले निवार्ण वा मुक्तिको मार्गलाई सहज तुल्याउछ र दुःखवाट मुक्त हुन्छ।

५. सम्यक आजिविकाः

आजिविका भनेको गृहस्थीहरुको जीवन यापनको विषय हो । आजिविका विना जीवनयापन गर्न सकिदैन । उद्यम, ब्यापार तथा ब्यवसायले मानिसको जीवनलाई सहज वनाईदिएको हुन्छ। मानिसहरुले अर्थ उपार्जन गर्नका लागि पनि कस्तो ब्यवसाय गर्न हुने र कस्तो ब्यवसाय गर्न नहुने भन्ने कुरालाई विशेष महत्व दिईन्छ। सम्यक आजिविकाले सहि आजिविका अर्थात ब्यवसाय यस्तो होस जसले प्राणीहरुलाई कुनै पनि प्रकारको दुःख नदिईकन ब्यवसाय संचालन गर्नु हो । मानिसहरुले अर्थउपार्जन गर्नका लागि सहि आचरण गर्नु जरुरी छ। जसरी पनि पैसा कमाउने कुरा गर्नु हुदैन । शील अर्थात आचरण भन्दा बाहिर गई कमाईको पैसा सम्यक आजिविका भित्र पर्दैन । त्यसैले ब्यापार ब्यवसायहरु गर्दा आफ्ना पालन गर्नु पर्ने कुराहरु र कुन ब्यवसाय गर्न हुने कुन नहुने भन्ने कुरा पनि सम्यक आजिविका भित्र पदछन् । प्राणीहरुलाई हित नगर्ने ब्यवसाय गर्नु हुदैन तर प्राणी तथा समाजलाई हित गर्ने ब्यवसाय गरियो भने त्यसले समाज र प्राणीहरुको कल्याण गर्दछ। सहि कामले मानिसलाई सुखी बनाउछ भने नराम्रो कामले दुःखी बनाउछ। त्यसैले सम्यक आजिविका भित्रका विषयहरुको वारेमा ध्यान दिनु आवश्यक छ।

सम्यक आजिविका भित्रका तत्वहरुमा, पहिलो.अस्त्र शस्त्रको ब्यापार नगर्ने हो । यस्तो ब्यवसाय गर्नु हुदैन किन कि अस्त्रशस्त्रको मुख्य काम भनेको प्राणीहरुको हत्या हिंसा गर्नु नै हो । यसले मानव जीवनलाई सुख दिन सक्दैन। अस्त्रको निमार्ण तथा विक्री वितरण गर्नु हुदैन। त्यसै गरि अर्को तत्व भनेको विषको उत्पादन तथा विक्री गर्नु हुदैन। किन भने विष जसले प्रयोग गरे पनि विषको काम मार्नु वा मर्नु नै हो र यसले प्राणीहरुलाई सुख दिदैन । त्यसै गरि अर्को तत्व भनेको मासुजन्य बस्तुहरुको उत्पादन तथा ब्यापार गर्नु हुदैन । मासुको ब्यापार गर्नु भनेको कुनै प्राणीहरुको हिंसासंग सम्बन्धित छ। जस्तो कि खसी, बोका, कुखुरा, माछा आदि पाल्नु र तिनीहरुको हत्या गर्नु जस्ता ब्यवसाय गर्नु हुदैन भन्ने हो। त्यसै गरि अर्को तत्व भनेको मदिराजन्य ब्यवसाय गर्नु हुदैन भन्ने हो । मदिराको उत्पादन र विक्री वितरणले पनि मानिस तथा समाजलाई हानी गरिरहेको छ । त्यसैले मदिरा जन्य वस्तुहरुको उत्पादन, विक्री विवरण गर्ने कार्य गर्नु हुदैन भन्ने कुरालाई संम्यक आजिविकाको विषय वस्तुको रुपमा लिईएको छ। त्यसैले माथीका सहि बोली , सहि काम र सहि ब्यापार गर्नु भनेको शीलको पालना हो। यसले दुःख निवरण गर्न मद्दत गर्दछ। चित्तमा रहेका द्वेष, लोभ र मोहलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ र निर्वाणको मार्गमा अधि वढाउछ।

ग. समाधि

दुःख निवरण गर्ने मार्ग मध्येको अर्को तथा अन्तिम मार्ग प्रज्ञा, शील पछिको समाधि हो । यस अन्तरगत सम्यक ब्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधि हुन । गौतम बुद्धले वाराणासिको सारनाथ अन्तरगत मृगदावनमा पञ्चवर्गीय भिक्षुहरुलाई देशना गर्नु भएको थियो जसलाई धर्मचक्रपर्वतन सुत्र पनि भनिन्छ। शील अन्तरगतका मार्गअंगहरु निम्नानुसार रहेका छन् ,

६. सम्यक ब्यायाम

सम्यक ब्यायाम भनेको ठिक तरीकाले चित्तलाई राख्नु, सत्कर्म गर्नका लागि प्रयत्न गरीरहनु अर्थात इन्द्रियहरुलाई सम्यम राख्न प्रयत्न गर्नु, अकुशल भावनालाई कुशल भावनामा बदल्नु हो । चित्तमा रहेको चञ्चलतालाई स्थिर राख्नु हो । चित्तलाई मयलवाट मुक्त राख्नका लागि गरिने कार्यहरु नै सम्यक ब्यायाम अन्तरगत पर्ने तत्वहरु हुन् । चित्तमा रहको विकारको अन्त्य गर्नु भनेकै निर्वाण पद प्रापत गर्नु हो । चित्तलाई शुद्ध पार्ने विधि तथा तरीकाहरुलाई सम्यक ब्यायाम भनिन्छ। त्यसैले सम्यक ब्यायाम अन्तरगत निम्न प्रकारका रहेका छन्,

७. सम्यक स्मृतिः

संम्यक स्मृति भन्नाले ठिक तरीकाले सम्झनु वा हरहमेसा होसमा रहनु वा आफूले आफैलाई स्मृति गर्नु भन्ने हो । संम्यक स्मृति अन्तरगत ध्यान गर्दा चारवटा स्मृतिलाई विशेष रुपमा हेर्ने गरीन्छ। सम्यक स्मृति अन्तर निम्न अंगहरु रहेका छन् ।

८. सम्यक समाधिः

चित्तलाई पूर्ण रुपले एकाग्रताको अवस्थामा पुऱ्याउनु र मनमा रहेका विभिन्न प्रकारका क्लेशहरुको अन्त्य गर्नु नै समाधि हो। समाधिको अवस्थामा साधकले आफुलाई निर्वाणको मार्गको भावना गरी आफुलाई जन्म र मरणको चक्रवाट मुक्त पार्छ।

४. पञ्चशील र यसको महत्व

वर्तमान युगले विज्ञानको विकास गरी भौतिक रुपमा चमत्कारी गरेको छ तर यसले मानिसको मानविय मुल्यको विकासलाई भने सकरात्मक प्रभाव पार्न सकेन देखिदैन। मानिसले के गर्ने वा के नगर्ने भन्ने कुराको अज्ञानताका कारण सुखको नाममा झन झन दुःखको भूमरीमा परेकै छ। त्यसैले जीवनलाई सुखमय बनाउनका लागि बौद्धशिक्षाको आवश्यकताको ब्यापकता बढ्दै गईरहेको छ। बौद्धशिक्षाको मूल पक्ष भनेको प्रज्ञा, शील र समाधि हो।

दुःख मुक्तको मुख्य आधार भनेको शील हो। शील भनेको ब्यक्तिले पालन गर्ने आचारसंहिता वा नियम हो। मानिसले गर्न हुने र गर्न नहुने नियमहरु नै शीलहरु हुन्। बौद्ध शिक्षामा शीलको निकै ठूलो महत्व र महिमा रहेको छ। शीललाई संख्याको आधारमा पञ्चशील, अष्ठशील र दश शील आदिका नामवाट समेत जानिन्छ। गृहस्थीहरुले पञ्चशीलको पालना गर्ने र श्रावकहरुले अष्ठ तथा दशशीलको पालना गर्ने कुरा बौद्धदर्शनमा उल्लेख गरिएको छ। त्यस मध्ये सबै भन्दा महत्वपूर्ण पञ्चशीललाई लिने गरिन्छ। पञ्चशीलको पालनाले मानिस मानिस बीचमा मैत्री, सहअस्तित्व, शान्ति जस्ता कुराहरुको प्रवर्धन गर्दछ। जीवनलाई सुखमय बनाउनका लागि पञ्चशीलको पालनाले निकै सहयोग पुऱ्याउदछ। वर्तमान युगमा भैरहेका हत्या, हिंसा, बलत्कार जस्ता कुराहरुको अन्त्यका लागि पञ्चशीलको निकै ठूलो आवश्यकता र महत्व रहेको छ। पञ्चशीललाई निम्नानुसार संक्षेपमा चर्चा गरिएको छ,

क.हत्या हिंसा नगर्नु (अहिंसाको पालनाष):

पहिलो शील भनेको अहिंसाको पालना गर्नु हो। अहिंसा भनेको कुनै पनि प्रकारका जीवहरुको हत्या नगर्नु हो। जीवको हत्या गर्नु भनेको ठूलो पाप कर्म वा अकूशल कार्य हो। हिंसा गर्ने मानिसको स्वभाव हिंम्रक प्रकृतिको हुन्छ। उसमा दया, माया, करुणा जस्ता गुणहरुको अभाव हुन्छ। यस्ता ब्यक्तिहरु छिटो रिसाउने र झगडालु स्वभावका हुन्छन्। यस्ता ब्यक्तिहरुलाई परिवार तथा समाजले समेत नकरात्मक दृष्टिले हेर्दछन्। जति धेरै हिंसामा सम्लग्न हुने ब्यक्तिहरुको चित्तमा द्धेषको मात्रा बढ्दै जान्छ र उसको दुःखको मात्रा पनि बढ्दै जान्छ।

प्राणी हिंसाका पाँचवटा अवस्थाहरु हुन्छन्, जसमा पहिलो जीवित प्राणी, दोस्रो प्राणी हो भन्ने ज्ञान, तेस्रो मार्ने आशय, चौथो, मार्ने प्रयास र पाचौं प्राणीको मृत्यू। यि पाँचवटा अवस्था श्रृजना भएको अवस्थामा प्राणी हिंसा भएको मानिन्छ। त्यसैले यस्ता आशयहरु चित्तमा आउन दिनु हुदैन। प्राणी हिंसाका कारण ब्यक्तिले १९ प्रकारका खराव परिणामहरु भोग्नु पर्ने कुरा बौद्ध साहित्यहरुमा उल्लेख गरिएको पाईन्छ।

राग र द्धेष युक्त चित्तलाई निर्मल गर्नका लागि पञ्चशीलको आवश्यकता पर्दछ। पञ्चशीलको ग्रहण राग र द्धेष चित्त नभएका भिक्षुहरुबाट ग्रहण गर्ने गरिन्छ। त्यहि क्रममा पहिलोशीलको रुपमा, प्राणातिपाता बेरमणी सिक्खापदं समालियामि अर्थात म अव प्राणी हिंसा नगर्ने शिक्षा ग्रहण गर्दछु भनि प्रज्ञालाई जगाई पञ्चशीलको अभ्यास गर्ने गरिन्छ। पञ्चशीलको अभ्यास वा पालनाले उसमा रहेको राग तथा द्धेष घट्दै जान्छ र क्रमशः करुणा, मुदिता र उपेक्षा बढ्दै जान्छ। उसको स्वभावमा सकरात्मक परिवर्तन हुदै जान्छ। उसमा हिंम्रक स्वभावको सट्टामा करुणा, मोदिता र उपेक्षा जस्ता स्वभावका कारण उसको सम्मान वढ्छ र दुःख र तृष्णावाट मुक्त हुन सहयोग पुग्दछ। जीवन सुखमय हुन्छ।

ख. चोरी वा ठगी नगर्नु

पञ्चशील अन्तरगतको दोस्रो महत्वपुर्ण शील चोरी वा ठगी नगर्ने हो। चोरी भनेको अनुमति विना अरुको वस्तुलाई उपयोग गर्नु हो। अरुको सामान जवरजस्ती लैजानु, लगेको सामान फिर्ता नगर्नु तथा ढाटेर अरुको वस्तु प्रयोग गर्नु चोरी गरे जस्तै हो भनि बौद्धशिक्षामा उल्लेख गरिएको छ। बौद्धदर्शनमा चोरी वा ठगीका पाँचवटा अवस्थाहरु रहेका छन् भनि उल्लेख गरिएको पाईन्छ। जसमा पहिलो अरुको अधिकारको वस्तु, दोस्रो अरुको वस्तु हो भन्ने थाहा पाएको भन्ने ज्ञान भएको, तेस्रो चोरी गर्ने आशय भएको अवस्था, चौथो चोरीको प्रयास र पाँचौ चोरी गरेको अवस्था। यि सबै अवस्था चोरी वा ठगीका अवस्थाहरु हुन्। चोरी वा ठगी गर्नाले ७ प्रकारका परिणाम वा बेफाईदा हुने कुरा बौद्ध साहित्यहरुमा उल्लेख गरिएको पाईन्छ।

चोरी गर्ने ब्यक्तिहरुको स्वभाव चोरी गर्ने, ठगी गर्ने, धोका दिने र घुस खाने हुन्छ। यस्ता स्वभाव भएका मनिसहरुले परिश्रम गर्न नचाहने हुदाँ अवनति तर्फ जाने हुन्छन्। यस स्वभावबाट मुक्त हुनका लागि पञ्चशीलको ग्रहण गर्नु पर्दछ। पञ्चशील ग्रहण गर्दा अदिन्ना दाना बेरमणि - सिक्खापदं समादियामी अर्थात म चोरी नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु। यस प्रकारको शील ग्रहण गरी अभ्यास गर्नाले ब्यक्तिलाई त्यागको भावना जागृत गर्दछ। ब्यक्तिको सम्पत्तिको रक्षा गर्न सघाउदछ। ब्यक्तिहरुमा इमान्दारी समाजमा ब्यक्तिहरुले शान्ति सुरक्षाको महसूस गर्दछन्।

ग. काममिथ्याचार (ब्यभिचार) नगर्नेः

पञ्चशील मध्येको तेस्रो शील भनेको ब्यभिचार नगर्ने हो। ब्यभिचार भनेको विवाह हुनु भन्दा पहिले वा विवाह भै सकेपछि पर स्त्री वा परपुरुषसंग यौन सम्बन्ध राख्नु हो। यसलाई काममिथ्याचार पनि भनिन्छ। यौन तृप्ति कहिले पुरा नहुने विषय हो त्यसैले मानिसलाई लत लागे जस्तै हुन्छ। घरमा श्रीमान वा श्रीमति हुँदाहुदै पर स्त्री वा परपुरुषवाट यौनजन्य कार्य गर्दा यसले घरमा र समाजमा झगडा, द्धन्द र हिंसा बढाउदछ। काममिथ्याचारका ५ वटा अवस्था हुन्छन्। पहिलो यौन सम्बन्धका लागि असम्बन्धित ब्यक्तिहरु भएको अवस्था, दोस्रो अवस्था असम्बन्धित ब्यक्ति भएको अवस्था, तेस्रो ब्यभिचार (यौन सम्बन्ध राख्ने) आशय भएको अवस्था, चौथो ब्यभिचार (यौन सम्पर्क गर्ने प्रयास भएको अवस्था) र पाँचौ अवस्था भनेको ब्यभिचार वा यौन सम्पर्क राखेको अवस्था। यि पाँचै अवस्थामा काममिथ्याचारको अवस्था हो भनि बौद्ध साहित्यमा उल्लेख गरीएको पाईन्छ।

त्यसैले गृहस्थी होस वा श्रावक होस उसले शील ग्रहण गर्दा मैले ब्यभिचार नगर्ने शिक्षा ग्रहण गर्दछु भनि प्रण गर्दछ। पञ्चशीलको ग्रहण गर्दा कामेसु मिच्छाचारा बेरमणि सिक्खापद समादियामि अर्थात म ब्यभिचार नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु। भिक्षुवाट यो शिक्षा ग्रहण गर्ने प्रचलन रहेको छ। ब्यभिचार नगर्दा हुने फाईदा भनेको परिवार र समाज भित्र विश्वास बढाउछ। समाज भित्र हुने हिंसा, हत्या, बलत्कार जस्ता जघन्य अपराधहरु हुन पादैनन् र समाजमा शान्ति स्थापना हुन्छ। ब्यक्तिले अन्य अकूशल कर्महरु पनि गर्दैन र यसलोक र परलोक पनि सुर्धार्दै मुक्तिको मार्गमा अघि बढ्छ। ब्यभिचारका कारणले ७ प्रकारका हानीहरु हुने कुरा उल्लेख बौद्ध साहित्यहरुमा उल्लेख गरीएको पाईन्छ।

घ. झुठो कुरा नबोल्ने :

पञ्चशील मध्येको चौथौ शील भनेको असत्य कुरा नबोल्ने वा सधै सत्यकुरा मात्रै बोल्ले हो। असत्य कुरा गरेर अरुलाई दुःख दिनु शील विपरितको कार्य हो। झुठो बोल्ने कुरालाई मिथ्याचार वा मृषावाद पनि भनिन्छ भने यसलाई पालि भाषामा मुसावाद भनिन्छ। झुठो बोल्नु भनेको ठूलो पापजन्य कार्य हो। झुठो बोल्ने मानिसलाई घरमा होस वा वाहिर होस कसैले विश्वास गर्दैनन्। यस्ता मासिनको सामाजिक प्रतिष्ठा हुदैन र यस्ता कार्यले सकरात्मक प्रतिफल हासिल पनि गर्न सकिदैन। पाँचवटा अवस्थामा झुठो कुरा बोलेको मानिने कुरा बौद्ध साहित्यमा उल्लेख गरीएको पाईन्छ। पहिलो असत्य विषय भएको अवस्था, दोस्रो असत्य हो भन्ने ज्ञान भएको अवस्था, तेस्रो असत्य बोल्ने आशयको अवस्था र पाँचौ असत्य बोली बोलेको अवस्था हुनु।

मृषावादवाट बच्नका लागि झुठो नबोल्ने शीलको ग्रहण गरेको हुनु पर्दछ, यसका लागि भिक्षुवाट मुसावादा बेरमणी सिक्खापदं समादियामि अर्थात म असत्य नबोल्ने प्रण गर्दछु भनी शीलको ग्रहण गर्ने प्रण गर्दछ। यस शीलको अभ्यास गर्नाले ब्यक्तिको सम्मान बढाउदछ भने नगर्नाले समाजमा अपमान बढाउदछ। बौद्ध शिक्षामा असत्य बोल्नाले ७ वटा बेफाईदा हुने उल्लेख गरिएको पाईन्छ।

ङ. सुरापान (लागुपदार्थ) नगर्नेः

नशालु पदार्थको सेवन नगर्ने वा सुरापान नगर्ने पञ्चशील मध्येको अन्तिम शील होल। यसले मानिसलाई बेहोसी बनाउदछ। के गर्ने के नगर्ने भन्ने उसले होस गुमाएको हुन्छ। बेहोसी अवस्थामा गरेको कामको परिणाम राम्रो आउदैन। हाम्रो समाजमा घटिरहेका विभिन्न किसीमका हत्या, हिंसा, ब्यभिचार र अन्य नकरात्मक कार्यहरु यसका परिणामहरु हुन्। विभिन्न प्रकारका मादक पदार्थहरुको सेवनवाट बच्नु पर्दछ। यि ५ वटा अवस्थामा सुरापान भएको बौद्ध साहित्यमा उल्लेख गरिएको पाईन्छ। पहिलो नशालु पदार्थ हुनु पर्दछ, दोस्रो नशालु पदार्थ हो भन्ने ज्ञान, तेस्रो नशालु पदार्थ सेवन गर्ने आशय र पाँचौ अवस्था भनेको नशालु पदार्थ प्रयोग भएको अवस्था। यसलाई बौद्ध साहित्यमा सुरा मेरय मज्ज पमादाट्ठाना बेरमणि सिक्खापदं बेरमणि अर्थात म मद्यपान तथा अन्य मादक पदार्थ सेवन गर्दैन भन्ने शिक्षालाई ग्रहण गरी यस शीलको पालना गरीन्छ। यदि यस शीलको पालना नगरेको अवस्थामा स्मृति हराउदै जान्छ र भगडालु स्वभाव हुदाँ यसले हिंसा बढाउदछ। सुरापान गर्ने ब्यक्तिका पनि सातवटा बेफाईदाहरु हुने कुरा बौद्ध साहित्यमा उल्लेख गरिएको पाईन्छ।

५. विपश्यना ध्यान र यसको महत्व

क. परिचय

वर्तमान समयमा मानिसहरुका चित्तमा भएको विकारका कारण ऊ आफैं, उसको परिवार, समाज, र सिंगो मुलुक हुदै विश्व नै अशान्त भै रहेको छ। मानिसका मनमा रहेका विभिन्न क्लेशहरुको आवरणले सुख र शान्तिको खोजीमा अझ अशान्त बन्दै गई रहेको छ। मानिस आफ्नो जीवनप्रति सन्तुष्ट छैन, परिवार तथा समाजप्रति पनि सन्तुष्ट छैन। मानिसले आर्जेका लोभ, मोह, अहंकार जस्ता क्लेशावरणले गर्दा वास्तविक शान्ति र सुख प्राप्त गर्न सकेको छैन, बरु यसको सट्टा ऊ निराश छ र दुःखी पनि। जबसम्म उसले आफूमा रहेका क्लेशहरुलाई हटाई आफनो मनलाई निर्मल पार्न सक्दैन तबसम्म उसले दुःखबाट उन्मुक्ति पाउन सक्दैन। यही दुःखबाट उन्मुक्ति भई सुख प्राप्त गर्ने ध्यान मार्ग नै विपश्यना हो।

विपश्यना शिक्षा भगवान् गौतम बुद्धद्वारा अन्वेषित सम्प्रदाय विहिन तथा सबै मानिसहरुका लागि प्रयोगिक महत्वपूर्ण विद्या हो जसले मानिसको साधारण तरिकावाट मानसिक शान्ति प्राप्त गरी आनन्दित जीवन जिउनका लागि सहयोगी हुन्छ। सिद्धार्थ गौतम कपिलवस्तु स्थित राजदरबारबाट महानिष्भिकरण भै ६ वर्षसम्म भारतको बोधगयामा विपश्यना ध्यान गर्नु भयो। यही ध्यानबाट बुद्धत्व प्राप्त गरी आफू यस कल्पका बुद्धको रुपमा रहनु भयो। भगवान् बुद्धले बाँकी आफनो जीवनको ४५ वर्ष सम्म विपश्यना विद्यालाई धर्मको रुपमा भारतवर्ष लगायतका भूभागहरुमा ब्यापकता प्रदान गर्नु भएको थियो।

इशापूर्व छैठौ शताब्दीमा पूनःअन्वेषित विपश्यना विद्या गुरुशिष्य परम्परावाट करिव ४०० वर्ष सम्म चल्यो। पछि विभिन्न कालखण्ड तथा परिवेशका कारण यस विद्याले निरन्तरता पाउन सकेन। यस विद्यालाई विभिन्न स्थानहरुमा विभिन्न रुपमा प्रयोगमा रहे पनि शुद्ध रुपमा रहेन। नेपाल तथा उत्तरी भारतवाट विकास भएको यो विद्या प्राय लोपको अवस्थामा पुग्यो। तर कुनै हिसावले गुरुशिष्य परम्परावाट बर्मा (हालको म्यानमार)मा सोहि परम्परावाट सयांगी ऊ बा खिंनले जिवित राखेका रहेछन्। तिनीवाट भारतीय मुलका बर्माका नागरिक सत्यनारायण गोयन्काले पुनः भारतवर्षमा सन् १९६९मा फर्काई ल्याए। भारतवाट हाल विश्वब्यापि रुपमा विस्तार भै रहेको छ। संसारका सबै जाती, धर्म लिंग, भाषा, संस्कृति तथा वर्गका करोडौ मनिसहरुले विपश्यनाको अभ्यास गरिरहेका छन र जीवनलाई वास्तविक रुपमा बुझी शान्तिको मुक्ति मार्गमा अग्रसर हुने अवसर प्राप्त गरेका छन्।

सामान्यतया विपश्यना भन्नाले "वि" भन्नाले आफुलाई र "पश्यना" भन्नाले भित्री मनवाट दर्शन गर्नु अर्थात आफुले आफुलाई गहिराईवाट हेर्ने कामलाई जनाउछ। मानिसले आफ्ना सच्चाईहरुलाई बाहिर वाहिर हेर्छ। आफना क्लेशहरुलाई देख्दैन र उसले अरुका राम्रा कुरा पनि देख्दैन मात्रै नराम्रा कुराहरु मात्र देख्दछ। त्यसैले आफुमा निहित वास्तविक गुणहरुलाई आफै हेर्नु विपश्यन हो। मनका मयलहरुलाई क्रमशः क्षय गर्दै जाने प्रकृयालाई नै विपश्यना हो। यो आत्म अवलोकनको माध्यम र मानसिक सुद्धिकरणको तार्किक प्रकृया पनि हो। महान विपश्यनाका प्रवर्तक सत्यनारायण गोयन्का ज्यूले समथा धर्ममा उल्लेख गर्नु भएको छ, मानिसमा रहेका अन्तरनिहित सच्चाईहरुलाई भित्री मनवाट हेर्ने काम नै विपश्यना हो जसले आफनो मनलाई निर्मल पार्छ र प्रकृतिको नियमलाई ब्यवहारमा उतार्छ त्यसलाई विपश्यना साधना भनिन्छ। विपश्यना भनेको वस्तु स्थिति वा अवस्थालाई उसको वास्तविक स्वरुपमा देख्नु नकि जस्तो देखिन्छ त्यो होइन। त्यसै गरि गोयन्का ज्यूले गौतमबुद्धः जीवन परिचय और शिक्षा पुस्तकमा विपश्यनाका वारेमा उल्लेख गर्नु भएको छ कि विपश्यना भन्नाले आफनो शरीर र मनलाई स्मृतिपूर्वक हेरी आफुले आफैलाई चिन्ने प्रयास हो। पाली भाषाको विग्रह अनुसार "अनिच्चादिवसेन विविधेन आकारेन पस्सतीति विपस्सना" अर्थात नाम (मानसिक पक्ष) र रुप (भौतिक पक्ष) लाई अनित्य इत्यादि विविध आकारवाट स्मृतिपूर्वक सजक भएर शरीर र मनको वास्तविक स्वभाव जस्तो छ त्यस्तै देखिने गरि गरिने साधनालाई विपश्यना भनिन्छ।

भगवान बुद्धले दिघ निकायको बह्मजाल सुत्रमा बोधिज्ञान प्राप्त गर्नका लागि विपश्यना कसरी गर्ने भन्ने विषयमा भिक्षुहरुलाई भन्नु भएको छ, "हे भिक्षुहरु हो ! संवेदनाहरुको उत्पत्ति, तिनीहरुको ब्यय, तिनीहरुको आश्वादनमा भय र तिनीहरुवाट मुक्ति जस्ता विषयहरुवाट वास्तविक सच्चाईका आधारमा अनुभव गर्नु एवं तिनीहरुको आसक्तता र अनासक्तावाट मुक्त हुनु हो"। भगवान बुद्धले विपश्यनाको अभ्यासवाट अज्ञानता, मोह र भ्रमको आवरणलाई नष्ट गर्दै संसारमा कुनै पनि चिज उत्पन्न हुन्छ त्यसको निश्चत कारण अवश्य नै हुन्छ भन्ने सिद्धान्त प्रतिपादन गर्नु भएको छ । त्यहि सिद्धान्तलाई विपश्यनाको अभ्यासकर्ता (साधक) स्थूल जगतवाट प्रारम्भ गरि ध्यानको माध्यमवाट सुक्ष्म जगतमा प्रवेश गर्दछ र समाधि मार्फत निर्वाण प्राप्त गर्दछ।

ख. विपश्यनाको पूर्नखोज तथा विस्तारः

भगवान बुद्धले पुर्नखोज गरेको महत्वपूर्ण शिक्षा भण्डै ४०० वर्ष सम्म भारत देखि युरोपका केहि भूभागहरु सम्म फैलिएको थियो। पछि विभिन्न कारणले यस शिक्षाको उपयोगमा निकै ह्रास आयो। भारतवर्षवाट विकास भएको विपश्यना विद्या भारतवर्षमै लोप भैरहेको थियो। तर विपश्यना विद्यालाई बर्मा (हालको म्यान्मार)मा त्यहाका भिक्षुहरुले गुरुशिष्य परम्पराका आधारमा त्यसको उपयोग जस्ताको तस्तै गरिदै आएको रहेछ। यहि क्रममा बर्माका भिक्षु लेडी सायडोले विपश्यनालाई आफुले र अन्य गृहस्थहरुलाई पनि सिकाउदै आईरहेका थिए। त्यसै क्रममा एक गृहस्थवाट सया तै भन्ने ब्यक्तिलाई सिकाए। फेरी सया तैले यस विद्यालाई सयाजी ऊ बा खिनलाई शिक्षा प्रदान गरे। यसवाट ब्यक्ति तथा समाजले निकै फाईदा पाएको महसूस गरि यस विपश्यना विद्यालाई ब्यापकता दिनु पर्ने उनको विचार थियो। यो शिक्षा भारतवर्षको (भारत, नेपाल, बंगालादेश,पाकिस्तान र अफगानिस्तान लगायतको भूभाग) भूमिवाट विश्वभरी विस्तार भएको थियो तर त्यहि यो शिक्षा हराएको हुदाँ त्यसलाई पुनः भारतीवर्षमा विस्तार गर्ने उनको तिब्र इच्छा थियो।

भारतीय मुलका ब्यापारी बर्मामा ब्यापार गरेका सत्यनारायण गोयन्काले यो विद्या सयाजी ऊ बा खिनवाट सिकेका थिए। उनलाई सया जी ऊ बा खिनले भारतीय भूमिका यो शिक्षा विस्तार गर्ने जिम्मा दिए र उनि सन् १९६९मा भारत आए। भारत आईसके पछि सत्यनारायण गोयन्काले यस विपश्यना विद्यालाई शुरुवात गरे। भारतका विभिन्न स्थानहरुमा १० दिवसीय शिविरहरुको आयोजना गर्दै आए फलस्वरुप यसको लोकप्रियता बढ्दै गयो र क्रमशः भारतका छिमेकी मुलुकहुदै संसारका अधिकांश देशहरुका लाखौ मानिसहरु विचमा सत्यनारायण गोयन्काले यस महत्वपूर्ण विद्यालाई विस्तार गर्न सफल हुनु भयो। वर्तमानमा सबै धर्म तथा सम्प्रदायका तथा वर्गका थुप्रै मानिसहरुको जीवन मुक्तिको माध्यम बनेको छ। हाल संसारका सबै धर्म, जाती, विभन्न संस्कृति, सम्प्रदाय र सबै पेशा तथा ब्यवसायका मानिसहरुका लागि महत्वपूर्ण आर्कषणको विषय बनेको छ। यसलाई सबै क्षेत्रका मानिसहरुले अभ्यास गरि सफल गृहस्थ जीवन जिउने कलाको रुपमा प्रयोग गरेका छन्। आफु भित्र रहेका क्लेशावरणहरुलाई क्षय गरी दुःखमुक्त जीवनलाई उत्सवको रुपमा मनाएका छन्।

ग. विपश्यनाले मानव स्वस्थ्यमा योगदानः

भनिन्छ भण्डै ८० प्रतिशत रोगहरु मानसिक कारणको उपजले हुने गर्दछ। मानसिक रोगको उपज चित्तमा अर्थात मनमा लोभ, क्रोध, मोह, मात्सर्य तथा अहंकार जस्ता विकारहरुको कारण हो। जव सम्म मनमा रहेका क्लेशहरु क्षय हुदैन त्यसले शरिरमा नकरात्मक तत्वहरु (विकारहरु) बढ्दै जान्छ। त्यसको क्षय विना मानसिक रुपमा स्वस्थ्य हुन सकिदैन, जे रोप्यो त्यहि उम्रन्छ। राम्रो विउ रोपे राम्रो फल दिन्छ। नराम्रो विउ रोपे नराम्रो फल दिन्छ। विषको प्रभाव सदैव नकरात्मक रहन्छ भने अमृतको सदैव सकरात्मक रहन्छ। क्लेशहरु नष्ट भएमा यसले मानिसको सोचाइ, ब्यवहारमा समेत सकरात्कता ल्याउछ र मानव शरिरमा रहेका विकारहरुको नष्ट हुदै जान्छ। मानिसको स्वास्थ्यलाई सकरात्मक प्रभाव पार्दछ। स्वस्थ्य मनको अर्थात चित्तको विकास हुदै जान्छ र फलस्वरुप स्वास्थ्यमा समेत प्रभाव पार्दछ।

विपश्यना ध्यानको माध्यमवाट मानसिक रुपमा अस्वस्थ्य भएकाहरु, दुब्यसनिहरु, डिप्रेसनवाट प्रभावित रोगीहरुका लागि निकै प्रचलित भएको छ। यसवाट यस्ता रोगीहरुले आरोग्यता प्राप्त गरेका छन्। यस बाहेक विपश्यनाले स्मरण शक्ति बढाउने, चित्तलाई नियन्त्रण गर्ने र काम प्रतिको गुणस्तरीयता समेत बृद्धि गर्नका लागि सहयोग पुराउदछ। यसले शरिरमा रहेका सबै संवेदनाहरुलाई सुक्ष्मतम् भन्दा पनि सूक्ष्मतम् रुपमा हेर्ने काम हुन्छ। कोषहरुमा रहेको विकार समेत क्षयीकरण हुदा स्वास्थ्यमा समेत सकरात्मक प्रभाव पर्दछ। विपश्यनाले यति मात्रै होईन मानमा शान्ति र एकाग्रतालाई पुष्ट गर्दछ र चित्तको गरिहरो सजगतालाई स्थापित गर्दै निवार्ण प्राप्तीको वाटो (पूर्ण रुपमा दुःखवाट मुक्तिको अवस्था)मा डोराउछ।

घ. विपश्यनाका लागि पालन गर्नु पर्ने संहिता (शीलको पालना)

संसारका विभिन्न देशहरुमा विपश्यना केन्द्रहरु स्थापना भै रहेका छन् र विपश्यनाको अभ्यास भैरहको छ। ति सबै केन्द्रहरुका लागि निश्चित शीलहरुको अनिवार्य पालना गर्नु पर्ने हुन्छ। पालना गर्नु पर्ने शीलहरुमा पनि प्रथम पटक साधना गर्ने साधकहरुका लागि पाँचवटा शीलहरुको पालना गर्नु पर्ने हुन्छ। जसलाई पंचशील भनिन्छ। पचशीलहरुमा मिथ्या कुरा नगर्ने, जीवहत्या नगर्ने, ब्यभिचार नगर्ने (ब्रह्मचर्याको पालना), नशालु पदार्थको सेवन नगर्ने र चोरी नगर्ने। त्यसै गरि पुराना साधकहरुका लागि थप ३ शिलहरुको पालना गर्नु पर्ने हुन्छ। जसमा दिनको मध्यान्न पछि भोजन नगर्ने, श्रृगार तथा सुगन्धित तेलहरुको प्रयोग नगर्ने र सुत्नका लागि बढि कमलो विस्तराको प्रयोग नगर्ने शिलहरुको अनिवार्य पालना गर्ने प्रतिवद्धता गरिएको हुन्छ। यसले साधकहरुलाई मन, वचन र कर्मले शुद्धता प्रदान गर्दछ। साधकले साचो धर्मको अभ्यासको गरेको गरेको हुन्छ।

शीलको पालनाको महत्वलाई निम्नानुसार उल्लेख गरिएको छ।

क. शीलको पालना गर्ने ब्यक्ति जागृत तथा इमान्दार हुने भएकाले धन आर्जन गर्न सक्छ।

ख. शीलवान ब्यक्तिको कीर्तिमानी हुन्छ जसले गर्दा उसको सामाजिक प्रतिष्ठा बृद्धि हुदै जान्छ।

ग. शीलवान ब्यक्ति जुनसुकै अवस्थामा पनि दृढताका साथ आत्मसम्मान र आत्मविश्वासका साथ भूमिका निर्वाह गर्न सक्छ।

घ. शीलवान ब्यक्तिले जीवनयापन गर्दा हरेक कार्य होसपूर्वक गरेको हुन्छ त्यसैले उ बहोसमा मर्नु पर्दैन।

ङ. शील सदाचार ब्यक्ति मरण पछि सुगतिमा जन्म लिन्छ भन्ने विश्वास राख्दछ।

त्यसै गरि विपश्यना अवधिमा पूर्णरुपमा आर्यमौनको पालना अनिवार्य गर्नु पर्ने छ। आर्य मौन अन्तरगत मन,बचन तथा कर्मवाट कुनै पनि मौनतालाई भंग गर्नु हुदैन। शरिरको कुनै पनि अंगवाट आर्य मौनको नियमलाई उलंघन गर्नु हुदैन। कुनै कारणले यसको उलंघन भयो भने स्वमं ब्यक्तिलाई नकरात्मक असर गर्दछ। त्यसैले विपश्यना ध्यानमा रहदा होस वा अन्य कुनै पनि बेला आर्यमौनलाई अनिवार्य पालना गर्नु पर्दछ। यसवाहेक साधकहरु अरुसंग अलग्गै सुत्ने, नछुईने, अलग्गै गर्नु पर्ने हुन्छ। यस अवधिमा पढ्ने, लेख्ने कार्य पूर्णरुपमा निशेष गरिएको हुन्छ। निश्चित समयतालिका आधारमा दैनिकी सम्पन्न गर्नु पर्ने छ।

ङ विपश्यनाको विधिः

विपश्यनाको पाठ्यक्रमको कुरा गर्दा समान्यतया विपश्यनाका लागि १० दिवशिय आवाशिय शिविरको साधना गर्ने गरिन्छ। यस अन्तरगत प्रथम ३ दिन सम्म आनापान ध्यान गरिन्छ। आनापानमा विशेष गरि आफ्नो स्वासमा आफ्नो मनलाई केन्द्रित गर्नु पर्दछ। नाकको कुन प्वालवाट श्वास वगिरहेको छ त्यसलाई भित्री मनले साक्षीभावका साथ हेर्नु हो। यसले मनको एकाग्रतालाई वढाउछ। चित्तलाई केन्द्रित गर्छ। आनापान ध्यान गर्दा कुनै आलम्वनलाई जोड्नु हुदैन र श्वासलाई निश्पक्ष भावका साथ हेर्नु पर्दछ। आनापान कुनै प्रणायामको विधि जस्तो होईन जहाँ स्वास रोक्ने र छोड्ने गर्नु पर्दछ। यसमा विशेष गरि स्वभाविक स्वासलाई साक्षीभावका साथ हेर्ने मात्रै हो। प्रकृतिक रुपमा स्वास लिने र छोड्ने कार्यले चित्तलाई एकाग्रता बृद्धि गर्छ। मनको चंचलतालाई हटाई मनलाई संयमित वनाउछ।

साधनाको चौथो दिन देखि विपश्यनाको साधना प्रारम्भ हुन्छ। विपश्यनामा चित्तले शरिरमा भएको संवेदनालाई साक्षिभावका साथ हेर्ने काम गर्नु पर्दछ। शरीरका विभिन्न भागहरुमा भएका संवेदनाहरुलाई चित्त(मन)ले दर्शन गर्नु हो। शरीरका सबै भागमा क्रमशः सुक्ष्म भन्दा पनि अति सुक्ष्मभावका साथ दर्शन गर्नु हो। यसरी दर्शन गर्दा शरिरको कुनै भागमा संवेदनाको सहज अनुभूति गर्न सकिन्छ भने कुनै भागमा संबेदना प्राप्त हुदैन। संवेदनाहरुको शरिरमा तीन प्रकारले प्राप्त हुन्छ जसमा सुखद संबेदना यसलाई सौमनस्य बेदना, अर्को दुःखद संबेदना (दौर्मनस्य वेदना) र नसुख नदुःख संवेदना(उपेक्षा)। सबै संवदनाहरुलाई समताभावले हेर्नु पर्छ। सुखद संबेदनामा खुसी र दुःखद संबेदनामा बेखुसी हुनु हुदैन। हर हमेसा चित्तलाई सजग गराउदै समताभावका साथ संवेदनाहरुलाई हेर्नु पर्दछ। यसले शरीरमा रहेका क्लेशावरणहरुलाई क्रमशः क्षयीकरण गर्दै जान्छ।

साधनाको दशौ दिनमा पारमीताको अभ्यास गरिन्छ। जसमा दान, शिल, प्रज्ञा, सत्य, मैत्री र उपेक्षाको अभ्यास गरिन्छ। दान भन्नाले आफुसंग जेछ त्यसलाई दान गर्ने कुरा पारमीताको महत्वपूर्ण पक्ष हो। यहि पारमीताको अभ्यासले सबै विपश्यना केन्द्रहरु संचालन भएका छन्। पछि आउने साधकहरुका लागि खान र बस्नका लागि सहयोग पुराउने उद्देश्यले दान पारमीतालाई अवलम्बन गरिन्छ। आफनो हैसियत तथा सामर्थका आधारमा नगद, जिन्सी, श्रम आदी दानको दिईन्छ। यसले दान गर्नेलाई आनन्द अनुभूति महसूस हुन्छ। त्यसै गरि अर्को पारमिता भनेको शील हो। जुन नया साधकहरुले पंचशील र पुराना साधकहरुले अष्ठशील धारण गरेका हुन्छन्। शीलहरुको धारणा गर्नाले लोभ, अहंकार र द्धैस भावना आउदैन यसले पनि साधकलाई आनन्दको अनुभूती गर्दछ। प्रज्ञा भनेको सहि ज्ञान हो जसलाई ग्रहण गरेमा जीवनलाई उपयोगी बनाउन मद्दत गर्छ।

अर्को पारमीता भनेको सत्य हो। सत्य भनेको साँचो कुरा गर्नु हो, चुक्लीबाजी नगर्ने, अरुका नराम्रा कुराहरु नगर्नु र कुरा गर्दा अरुलाई अपमानित हुने गरि कुरा नगर्नु। सदैव सत्य कुराहरु मात्रै गर्नु यहि नै सत्य हो। यसको पालना गर्नु साधकहरुलाई ब्यबहारमा उर्तान अभिप्रेरित गरिन्छ। त्यसै गरि अर्को पारमीता भनेको मैत्री भावना राख्नु। कुनै पनि प्राणीहरु प्रति द्धैसको भावना राख्नु हुदैन। जगतका सबै प्राणीहरु प्रति समान दया तथा करुणाको भावना राख्नु पर्दछ। अर्को परामीताको रुपमा उपेक्षा हो। उपेक्षा भनेको कुनै पनि बस्तु प्रति आसक्त नहुनु हो। यस्ता आशक्तिहरुले मेरो, म र मेरो लागि भन्ने कुराहरुलाई बढावा प्रदान गर्दछ। यसले लोभ मोह र अहंकार बढाउदछ। त्यसैले यस्ता पारमीताहरुको

अभ्यास पनि साथसाथ गरिन्छ। साधकहरुलाई यि पारमीताहरुको अभ्यास गरि साधनालाई नियमित जीवनमा उपयोग गर्ने वास्तविक धर्मको अभ्यासका लागि अभिप्रेरित गरिन्छ। आफ्नो मनको मयललाई क्षयीकरण गरि मनलाई निर्मल पार्ने काम एका तिर भैरहेको छ हुन्छ भने अर्को तीर आचरणलाई शुद्ध पार्ने कामको अभ्यास पनि गरिएको हुन्छ।

च. विपश्यनाको फाईदाहरु:

विपश्यनाको अभ्यासको आधारमा नै यसको लाभ प्राप्त हुन्छ। विपश्यना ध्यानवाट हुने मुख्य फाईदाहरुलाई निम्नानुसार उल्लेख गरिएको छ।

१. विपश्यनाले मुख्य रुपमा मन, बोली र शरीरवाट हुने कार्यहरुमा शुद्धता बढ्दै जान्छ।

२. जीवन स्वस्थ रहनका लागि सहयोग पुराउछ।

३. मनको चंञ्चलता घट्दै जान्छ।

४. मानसिक रुपमा भएका चिन्ता तथा भयहरुको विघटन हुदै जान्छ।

५. लोभ, मोह, अहंकार जस्ता मानिसलाई दुःख दिने कुराहरुको नष्ट हुन्छ।

६. शरीर र मन दुबै स्वच्छ, निर्मल भई शान्ति र सुखको अनुभूति हुन्छ।

७. शीलको पालना हुन थाल्छ जसले गर्दा कुर्महरुवाट जोगाउछ।

८. सबै अनित्य छ भन्ने बोधको महसूसिकरण हुन्छ जसले गर्दा म र मेरो लागि भन्ने कुरा हटेदै जान्छ

९. प्राणिहरुलाई हेर्ने र गर्ने ब्यवहारमा परिवर्तन हुन जान्छ जसले गर्दा मित्रता, सहयोगी भावनाको विकास तथा सेवाभावको विकास हुन्छ।

१०. स्मरण शक्ति र सहनशीलता बढ्दै जान्छ।

११.पारमीताहरु (दान, सहनशीलता, नैतिकवान्, अनाशक्त, सहिज्ञानको प्राप्ती, उत्साहि,उपेक्षा) आदि गुणहरुको विकास हुन्छ।

१२. दिर्घजीवीका साथ शान्तिपूर्वक जीवन यापन गर्दै निवार्ण प्राप्तीको मार्गमा अधिवढ्न प्रेरणा प्रदान गर्छ।

छ. उपसंहार:

विपश्यना भगवान गौतमबुद्धले प्रतिपादित गरेको वास्तविक शान्ति र समृद्धिको मार्ग हो। यसले सबै जातजाती, भाषाभाषी, धर्म तथा सम्प्रदायका महिला तथा पुरुषहरुले समान रुपमा फाईदा लिन सक्दछन्। मानिसको चित्तमा रहेको मयल (क्लेशावरण)लाई क्षयीकरण गरि मनलाई निर्मल बनाउछ। विपश्यना जीवन जिउने कलाको रुपमा रहेको छ। यसले मानिसको मानसिक तथा शाररिक स्वास्थ्यलाई समेत सकरात्मक प्रभाव पार्दछ। विपश्यनाको अभ्यासले समाजमा कुनै पनि हिंसा, अशान्ति र अभावलाई न्यून बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ। विपश्वीहरुले सुखी तथा खुसी जीवनका साथ निवार्ण प्राप्त गर्न सहयोग गर्दछ। त्यसैले विपश्यना मानव जीवनका लागि सर्बोकृष्ट उपहार हो।

६. चर्तुब्रह्म विहार र यसको महत्व

सामान्य अर्थमा ब्रह्म भनेको सबै भन्दा राम्रो, उत्तम, सर्बश्रेष्ठ वा दोषरहित भन्ने हो। त्यसै गरी विहार भनेको बासँ गर्नु हो। ब्रह्म विहार भन्नाले दोषरहित वा उत्तम कुराहरुले बासँ गर्नु भन्ने हो। ब्रह्महरु के के हुनत भन्दा मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा हुन्। यि चारवटा ब्रह्महरुको विहार अर्थात चित्तमा यि चारवटा ब्रम्हहरुको वाँस भएको अवस्थालाई चर्तुब्रम्ह विहार भनिएको हो। यि चारवटा ब्रह्महरुको अभ्यासले ब्रह्मलोकमा बासँ वस्ने विश्वास गरिएकाले ब्रह्मचर्य पनि भन्ने गरिन्छ। त्यसै गरी सबै प्राणीहरुलाई मैत्री, करुणा, मोदिता र उपेक्षाको भावना गरिने भएकाले चर्तुब्रह्म विहारलाई चार अप्रमान्य पनि भनिन्छ। बुद्धले ध्यानका चालिस कर्म स्थानमा यि चार ब्रह्महरु पनि रहेकाले यसलाई ध्यानको कर्मस्थानको अंग पनि मानिएको छ। यी चारवटा बह्महरुको साधना गर्नाले चित्तको विकार हटाई सुख पूर्वक जीवन यापन गर्न र निर्वाणको मार्गमा अघि बढ्न सहयोगी हुन्छ।

१. मैत्री

मैत्री भन्नाले मित्रता, स्नेहभाव हो। सबै प्राणीहरु प्रति स्नेहभाव राख्नु मैत्री हो। संसारका सबै प्राणीहरुको चाहना भनेको सुख प्राप्ती हो। कसैलाई पनि दुःख प्रिय हुदैन र दुःखको चाहना पनि हुदैन। आफूलाई यदि दुःखको चाहना हुदैन भने अरुलाई पनि हुदैन। आफूलाई सुख प्रिय हुन्छ भने अरुलाई पनि सुख प्रिय हुन्छ भन्ने कुरालाई राम्रोसंग बुझि सोहि अनुसार अरु प्राणीहरुको दुःख नाश होस र सुख प्राप्ती होस भन्ने चाहना राखी भावना गर्नु मैत्री हो। अर्को शब्दमा भन्नु पर्दा क्रोध, द्धैष र इर्ष्याको विपरितको स्वभाव मैत्री हो। क्रोधले चित्तलाई कठोर बनाई दिन्छ। यसले मानिसमा दया, माया, सहयोग जस्ता कुराहरुलाई निश्कृय बनाई दिन्छ। लोभ लालच र इश्लाई सकृय बनाई दिन्छ।

मैत्रीले मानिसलाई सकरात्मक सोचको विकास गराउदछ। नकरात्मक पक्षको संग्रह हुन दिदैन। मनलाई शितलता प्रदान गर्दछ। चित्तलाई शान्त बनाउदछ। विवाद, कलह, झगडा, बैमनश्यता जस्ता कुराहरुलाई प्रवेश हुन दिदैन। अरु प्राणीहरुमा दुःख, पिडा वा अभाव भएको अवस्थामा सहयोगी भावना जगाउनु मैत्री भावना हो। चित्तमा सकरात्मक पक्षहरुको संग्रह र सोही अनुसार ब्यवहार बढाउनु मैत्री हो। मैत्री मुख्य गरी ३ प्रकारको हुने गर्दछ

क. कयिक मैत्री

काया भनेको शरीर हो। कायिक मैत्री भन्नाले शरीरवाट मैत्री बढाउनु हो। अरु प्राणीहरुको सुखको कामना गर्नु हो। उदहारणको रुपमा कुनै काम गरेर सहयोग गर्नु कायिक मैत्री हो जस्तो कि एक नदीमा कुनै प्राणीहरुलाई बोकेर पार तार्नु आदि।

ख. वाचसिक मैत्री

बाचिक मैत्री भन्नाले बचनवाट मैत्री भाव राख्नु हो। कुनै प्राणीलाई सकरात्मक उपदेश दिनु, दुःखवाट मुक्त हुने उपायकोवारेमा बताई दिनु हो। उदाहरणका लागि कुनै दुःखमा परेको वेला उसलाई उसको पक्षमा बोलिदिनु। अथवा दुःखवाट मुक्त हुने उपायहरु बताई दिनु बाचसिक मैत्री हो ।

ग. मनसा मैत्री

मनसा मैत्री भन्नाले मनवाट कुनै पनि प्राणीहरुको वारेमा सकरात्मक भावना पैदा गरी उसको दुःखनाश होस भन्ने भावना गर्नु मनसा मैत्री हो। मनले दुःख नाश भई सुख प्राप्ती होस भन्ने कामना गर्नु मनसा मैत्री हो। उदाहरणको लागि रोगको पिडा भोगिरहेको ब्यक्तिलाई मनले यस ब्यक्तिलाई रोग मुक्ति होस भनेर कामना गर्नु हो। त्यस्तै कुनै ब्यक्तिको परिवारमा कुनै सदस्यको मृत्यू हुन्छ त्यसवेला उसको घरमा गै श्रद्धाञ्जली वा समवेदना प्रकट गरीन्छ यि मनसा मैत्रीका उदाहरणहरु हुन्। बौद्ध परम्परामा मनसा मैत्रीको ठूलो महत्व रहको छ।

मैत्री भावना गर्ने तरिकाः

मैत्री भावना (साधना अभ्यास) गर्नका लागि सहि विधि वा तरिका हुनु पर्दछ। यसका लागि साधाना गर्ने स्थानको सहि छनौट हुनु जरुरी रहेको छ। त्यसका लागि शान्त तथा एकान्त स्थलमा बस्नु पर्दछ। एकान्त र शान्त स्थलमा बसी द्धैषले के के कुरामा हानी गर्दछ। द्धैषका कारण श्रृजना हुने

दुष्परिमाणहरुको बारेमा चिन्तन गर्नु पर्दछ। त्यसै गरी शान्त भएर बस्दा के कस्ता फाईदाहरु हुन्छन् भनि त्यसको चिन्तन गर्नु पर्दछ।

मैत्रीको साधना पहिलो पटक गर्ने ब्यक्तिले अप्रिय ब्यक्ति, अतिपृय ब्यक्ति, मध्यस्थ ब्यक्ति, शत्रुका लागि मैत्रीको अभ्यासको थालनी गर्नु हुदैन। त्यसै गरी स्त्रीका लागि पुरुषले, पुरुषका लागि स्त्रीले र मृतकका लागि मैत्री राख्नु हुदैन। त्यसैले मैत्री साधनको प्रारम्भमा आफूले आफूवाट शुरु गर्नु उपयुक्त हुन्छ। आफु बैरता, क्रोध, उपद्रव आदिवाट अलग हुदै सुख पूर्वक जीवनयापन गर्ने कामना गर्नु पर्दछ। त्यस पछि मात्रै आफू क्रोध, द्धैष र उपद्रवबाट मुक्त भए जस्तै अरुलाई पनि मैत्री बाड्दै उनीहरु पनि म जस्तै सुख पूर्वक बाचुँन भन्ने कामना गर्नु पर्दछ। म जसरी सुख पूर्वक बाँचेको अरु प्राणीहरु पनि सुख पूर्वक बाच्न सकुन भन्ने मैत्रको कामना गर्नु हो। यदि तपाईसंग नभएको चिज वस्तु मात्रै अरुलाई दिन सकिन्छ भने जस्तै तपाईले अरुलाई मैत्री दिन त तपाईसंग मैत्री हुनु परयो नि।

मैत्री भावना गर्दा हुने फाईदाहरुः

बौद्ध साहित्यमा अनुसार मैत्रीको भावना वा साधना गर्दा हुने फाईदाहरुलाई निम्नानुसार उल्लेख गरीएको पाईन्छ,

क. मैत्रीको भावना वा अभ्यास गर्दा चित्त स्थिर हुन्छ, चञ्चलता आउदैन र सुघपूर्वक निदाउँछ।

ख. सुख पूर्वक निदाएको ब्यक्ति जाग्दा पनि सुखी र शान्त पूर्वक उठ्दछ।

ग. मैत्रीको भावना गर्ने ब्यक्तिले कहिल्लै पनि नराम्रा सपनाहरु देख्दैन।

घ. मैत्री भावना भएको ब्यक्ति अरुका लागि पनि पृय हुन्छ।

ङ. मैत्रीको प्रभावले गर्दा सबै प्राणीहरुले मन पराउदछन्।

च. मैत्री भावना भएको ब्यक्ति विवाद वा झगडामा पर्नु पर्दैन

छ. मैत्री भएको ब्यक्तिको मरण पनि होसपूर्वक हुन्छ।

ज. मैत्रीको अभ्यास वा साधना गरेको ब्यक्ति मरण पश्चात ब्रम्हलोकमा बाँस हुँन्छ।

यसरी मैत्री भावनाको अभ्यास गर्नु ब्यक्ति, परिवार, समाजका लागि पनि महत्वपूर्ण हुन्छ। यसले सभ्य र शान्त समाजको विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ।

२. करुणा

चर्तुब्रह्म विहारको अर्को महत्वपूर्ण अंग भनेको करुणा हो। बौद्ध शिक्षामा करुणाको निकै ठूलो महत्व रहेको छ। करुणा भन्नाले दुःखी प्राणीहरु प्रति सुखको कामना गर्नु हो। अरुलाई दुःखी देख्दा हृदय कम्पित हुन्छ र दयाको भाव जागृत हुन्छ त्यो नै करुणा हो। करुणाले नै दुःखी प्राणीहरुको सेवाभावको प्रार्दुभाव गराउदछ। करुणाले नै ब्यक्तिको प्रज्ञालाई सकृय वा कृयाशील बनाउदछ। प्रज्ञा विना करुणा अधुरो हुन जान्छ। जीवनलाई सफल वा सुखी बनाउन करुणा सहितको प्रज्ञा आवश्यक पर्दछ। सार्थक जीवन यापन र परलोकलाई समेत सुन्दर र सुखी बनाउने महत्वपूर्ण अंग भनेको करुणा भावना हो। त्यसले त्यसैले यसको ठूलो महत्व रहेको कुरा बौद्ध साहित्यहरुमा उल्लेख गरीएको पाईन्छ। करुणाका वारेमा बुद्धले विहानै उठी महाकरुणा समापति ध्यान गर्नु हुन्थ्यो। ध्यानवाटै को सबै भन्दा बढि दुःखी छ सो पहिचान गर्नु हुन्थ्यो र त्यसैको उपकार गर्न जानुहुन्थो र उपकार गर्नु हुन्थ्यो। त्यसैले बुद्धलाई महाकारुणिक पनि भनिन्छ।

२. मुदिता

चर्तुब्रह्म विहारको अर्को तेस्रो महत्वपूर्ण अंग भनेको मुदिता हो। मुदिता भनेको अरुको खुसी र सुखीमा आफ्नो खुसी प्रकट गर्नु मुदिता हो। अरुको खुसी र सम्पन्नता देखेर आफ्नो मनलाई प्रफुल्लित पार्नु मुदिता हो। अरु प्राणीहरुको सम्पन्नता वा प्रगतिले आफूमा प्राप्त हुने खुसी वा प्रशन्नता नै मुदिताको कारण हो। मुदिताको अभ्यासले ब्यक्ति, समाज तथा परिवारलाई सुखी र खुसी हुनका लागि प्रेरित गर्दछ। यसले हरेक ब्यक्तिलाई जीवनको सकरात्मक पक्षको अवलम्बन गर्नका लागि प्रेरणा प्रदान गर्दछ। समाज भित्र कुनै प्रकारका विवादहरु हुन दिदैन। एकको खुसीमा अर्को अझ खुसी हुने संस्कार र संस्कृतिको विकास गर्दछ। एक ब्यक्तिले अर्को ब्यक्तिलाई गर्ने सम्मान तथा सहयोगलाई बढावा प्रदान गर्दछ। बर्तमान

समयमा राजनैतिक नेतृत्वहरुमा रहेको म मरो भन्ने भावना को सट्टा तपाई हाम्रो भन्ने भावना पैदा गर्दछ। अरुले अवसर प्राप्त गर्दा खुसि ब्यक्त गर्दछ। फलस्वरुप समाजको प्रगति र रुपान्तरणलाई संवोधन गर्दछ।

बौद्ध शिक्षामा मुदिताको निकै ठूलो महत्व रहेको छ। मुदिताको भावना अर्थात अभ्यास गर्नाले जीवन शान्त र सुखपूर्वक जीउनका लागि महत्वपूर्ण योगदान पुराउदछ। यसले आफुलाई नकरात्मक भावनाले हेर्ने वा ब्यवहार गर्ने ब्यक्तिलाई सकरात्मक ब्यवहार गर्न तर्फ अग्रसर गराउदछ। आफुलाई मन नपराउने ब्यक्तिहरुले पनि मन पराउन थाल्छन्। बैरीहरुको संख्या क्रमशः घट्दै जान्छन्। बैरीहरुको संख्या घट्नु भनेको मित्रहरुको संख्या बढ्दै जानु हो। वर्तमान समयमा मित्रहरु जति धेरै हुदै जान्छन् सहयोग र साथहरु पनि बढ्दै जान्छ। मित्रहरुको वीचमा मित्रता नै बढ्ने हो। मित्रताकै कारण समाजका ब्यक्तिहरुवीच विवाद वा भगडा हुन पाउदैन। यसले गर्दा सबै जना बीच भातृत्व र एकता अभिबृद्धि गर्दछ फलस्वरुप एक आर्दश समाजको विकास र प्रगतिका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ।

बर्तमान समयमा प्राय मानिसहरु अरुको सुखी र प्रगतिवाट इर्ष्या गर्दछन्। आफ्नो प्रगति प्रति भन्दा पनि अरुको प्रगति नहोस भनि चाहना राख्दछन्। यसले अरुको प्रगति वा सम्पन्नता हुन पनि दिदैन र आफ्नो पनि हुदैन। अर्को ब्यक्तिले गरेको प्रगति देखेर दुःखी हुन्छ। यस प्रकारको स्वाभावले आफू पनि दुःखी हुन्छ र अरुलाई पनि दुःखी बनाउदछ। यस प्रकारको चिन्तन तथा ब्यवहारले समाजमा शान्ति तथा प्रगति पनि हुन पाउदैन र परिवारमा पनि। त्यसैले समाजमा प्रगति तथा शान्तिका लागि मुदिताको भावनाको (अभ्यास) महत्वपुर्ण हुन्छ। मनमा मुदिता भएमा हासौं र हसाऔं, बाचौ र बचाऔं भन्ने भावनाको विकास हुन्छ। मुदिताले आफुलाई पनि र अरुलाई पनि सुख र समृद्धिको मार्गमा अघिबढ्न प्रेरित गर्छ। एक अर्काको सहयोगी बन्दछ।

क. मुदिता भावना विधिः

मुदिताको भावना गर्दा निम्न विधिहरु अवलम्बन गर्नु उपयुक्त हुन्छ,

क. मुदिताको अभ्यास प्रारम्भ गर्दा अतयन्त प्रिय ब्यक्तिवाट शुरु गर्नु पर्दछ। उस ब्यक्ति सुन्दर आनन्दित छ, राम्रो छ भनि उस प्रति मुदिता उत्पन्न गराउदै जानु पर्छ।

ख.अतिप्रिय वा प्रिय ब्यक्ति यदि दुःखी छ भने उस प्रति सुख तथा खुसी आओस भनि मुदिता गर्नु पर्दछ।

ग. प्रिय ब्यक्ति प्रति मुदिता भावना उत्पन्न गरे पछि मध्यस्थ वा बैरीप्रति पनि मुदिता गर्नु पर्दछ।

घ. मुदितालाई क्रमशः अरु प्राणीहरुमा फैलाउदै जानु पर्दछ। यसको दायरा विस्तार गर्दै जानु पर्दछ।

ख. मुदिता भावनाको अभ्यास गर्दा हुने फाईदाहरु

बौद्ध साहित्यमा अनुसार मुदिताभाव वा साधना गर्दा हुने फाईदाहरुलाई निम्न रहेका छन्,

१. सुखपूर्वक निदाउँछ र जाग्दा पनि सुखी र शान्त पूर्वक उठ्दछ।

२. मुदिताको भावना गर्ने ब्यक्तिले कहिल्लै पनि नराम्रा सपनाहरु देख्दैन।

३. मुदिता भावना भएको ब्यक्ति अरुका लागि पनि पृय हुन्छ र सबै प्राणीहरुले मन पराउदछन्।

४. मुदिता भावना भएको ब्यक्ति भगडालु स्वाभावको हुदैन

५. मुदिताको अभ्यास वा साधना गरेको ब्यक्ति मरण पश्चात ब्रम्हलोकमा बाँस हुँन्छ।

यसरी मुदिताको भावना वा अभ्यास गर्दा जीवन सफल वा सुखको अनुभूति हुन्छ। समाजमा दुःखी जीवन जिउने ब्यक्ति वा प्राणीहरुको संख्या न्यून हुदै जान्छ र सुखीहरुको संख्या बढ्दै जान्छ। अरुको दुःखमा साथ दिदा दुःखीहरुवाट आर्शिवाद प्राप्त हुन्छ। त्यो आर्शिवाद भनेको पुन्य हो। यस्तो पुन्यहरुको संचय गर्दै जादा आफूलाई गौरव र आनन्दित हुन्छ। मन शान्त र चित्त एकाग्र हुन्छ। ब्यक्तिको चित्तले नै हो दुःख वा सुखको अनुभूति गर्ने। जहिले पनि अरुलाई केहि कुरा दिदा चित्त प्रशन्न हुन्छ। त्यसैले मुदिता भाव जगाउदा आफु भित्र रहेका अकुशल भावहरु नष्ट हुदै जान्छ र वदलामा कूशलभावहरु बढ्दै जान्छ। यस्ता भावनाले बर्तमान जीवनमा पुन्य संचय हुन्छ र पुन्य संचयका कारण मरणोपरान्त पनि सुख प्राप्त हुन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ।

४. उपेक्षा

चर्तुब्रह्म विहारको अर्को तेस्रो महत्वपूर्ण अंग भनेको उपेक्षा हो। उपेक्षाको साधारण अर्थ मध्यस्थता वा समभावको अवस्थामा रहनु भन्ने हो। सबै प्राणीहरुलाई कुनै प्रकारको पक्षपात वा विरोधी वा निकटताको सम्बन्ध नराखी सबैलाई सम भावले हेर्नु उपेक्षा हो। सबैलाई समान भावले हेर्नु र सोहि तरिकाले ब्यवहार गर्नु उपेक्षाको लक्षण हो। मेरो तेरो हाम्रो अरुको भन्ने भावनाले वर्तमान समयमा मानिसहरुलाई निकै दुःखी तुल्याएको छ। तर मेरो वा अरुको भन्नेभाव भन्दा माथी उठेर ब्यवहार गर्नु नै उपेक्षाभावको प्रतिफल हो।

चित्तमा रहेका मयलहरु (विकारहरु) अर्थात काम, क्रोध, लोभ, मोह र अहंकार जस्ता कुराहरुका कारण ब्यक्तिलाई समभाव वा उपेक्षाभावमा आउनका लागि अवरोध सृजना गरेको हुन्छ। अर्को तर्फ चित्तमा राग र द्वैषलाई शान्त पार्न सक्नु नै उपेक्षा भाव राख्नु हो। मानिसहरुले उपेक्षा भावराख्न नसकेका कारण नातावाद, कृपावाद र भयवादबाट मुक्त हुन सक्दैन। उपेक्षा भावको कारण मात्रै निर्वाण मार्गमा अघि वढ्न सक्छ। यदि उपेक्षा भाव राख्न सकेन र सदैव तृष्णाभावमा रहेमा निर्वाणको मार्गमा कहिल्लै पनि हिड्न सक्दैन। दुःखको भव चक्र अर्थात जन्म मरणको चक्रमा घुमेको घुम्यै रहन्छ। त्यसैले न धेरै टाढा न धेरै नजिक नभई मध्यस्थमा बस्न सक्नु नै उपेक्षा भावमा रहन सक्ने अवस्था हो।

उपेक्षाको भावना (अभ्यास) गर्ने ब्यक्तिले आफुमा लाभ-अलाभ, यस-अयश, निन्दा-प्रशंसा, सुख-दुःखको कारणले नै मानिसको तित्तलाई विचलित बनाउदछ। मानिसको जीवनचक्रमा सुख दुःख कुशल वा अकुशल परिणामहरु आई नै रहन्छ। यस्तो अवस्थामा विचलित नहुने स्वभावको भयो भने उपेक्षा भावको विकास भएको अवस्था भन्न सकिन्छ। यस्तो अवस्था आउनु जानु स्वभाविक हो भन्ने ठानेर समतामा वस्न सक्नु नै उपेक्षाको भावना गरेको हो भन्न सकिन्छ। यसलाई समता धर्मको अभ्यास भन्न सकिन्छ। उपेक्षालाई पालन गर्न सक्ने ब्यक्तिले दुःख हो वा अदुःख हो समभावले हेर्ने भएकाले आत्तिनु र मात्तिनु हुदैन।

क. उपेक्षा भावना विधिः

उपेक्षाको भावना गर्दा निम्न विधिहरु अवलम्बन गर्नु उपयुक्त हुन्छ,

क. उपेक्षाको अभ्यास प्रारम्भ गर्दा चित्तलाई समतामा राख्नु पर्दछ।

ख. म र अरु सबै उस्तै हुन मलाई दुःा हुदा अरुलाई पनि दुःख हुन्छ भनि अतिप्रिय वा प्रिय ब्यक्ति यदि दुःखी छ भने उस प्रति सुख तथा खुसी आओस भनि उपेक्षा गर्नु पर्दछ।

ग. आफ्नो वा पराई ब्यक्ति प्रति उपेक्षा भावना उत्पन्न गरे पछि मध्यस्थ वा बैरीप्रति पनि उपेक्षा वा मध्यस्थ भाव राख्नु पर्दछ।

घ. उपेक्षाभावको दायरालाई क्रमशः विस्तार गर्दै जानु पर्दछ।

ख. उपेक्षा भावनाको अभ्यास गर्दा हुने फाईदाहरुः

बौद्ध साहित्यमा अनुसार उपेक्षाभाव गर्दा हुने फाईदाहरुलाई निम्न रहेका छन्,

१. सुखपूर्वक निदाउँछ र जाग्दा पनि सुखी र शान्त पूर्वक उठ्दछ।

२. उपेक्षाको भावना गर्ने ब्यक्तिले कहिल्लै पनि नराम्रा सपनाहरु देख्दैन।

३. उपेक्षा भावना भएको ब्यक्ति अरुका लागि पनि पृय हुन्छ र सबै प्राणीहरुले मन पराउदछन्।

५. उपेक्षाको अभ्यास वा साधना गरेको ब्यक्ति मरण पश्चात ब्रम्हलोकमा बाँस हुँन्छ।

यसरी उपेक्षाको भावना वा अभ्यास गर्दा जीवन सफल वा सुखको अनुभूति हुन्छ। जीवनमा सुख वा दुःख आईपर्दा पनि सहजै जीवन जिउने कला सिक्छ। मन शान्त र चित्त एकाग्र हुन्छ। ब्यक्तिको चित्तले नै हो दुःख वा सुखको अनुभूति गर्ने। त्यसैले उपेक्षा भाव जगाउदा आफु भित्र रहेका अकुशल भावहरु नष्ट हुदै जान्छ र वदलामा कूशलभावहरु बढ्दै जान्छ। यस्ता भावनाले बर्तमान जीवनमा पुन्य संचय हुन्छ र पुन्य संचयका कारण मरणोपरान्त पनि सुख प्राप्त हुन्छ र निर्वाणको मार्गमा अघिबढ्न मद्दत गर्दछ भन्ने विश्वास गरिन्छ।

६. बुद्धका चारधाम

१. लुम्बिनी

बौद्धधर्मको प्रमुख चारधाम मध्ये लुम्बिनी एक हो। लुम्बिनी गौतम बुद्धको जन्मस्थल भएकाले लुम्बिनी बुद्धका चारधाम मध्ये एक हो। हाल यो ठाउँ नेपालको लुम्बिनी प्रदेश, रूपन्देही जिल्लामा पर्छ। लुम्बिनी बौद्ध धर्मालम्बीहरूको विशेष ऐतिहासिक तीर्थस्थलको नामले विश्वमै चर्चित भएको कारण युनेस्को विश्व सम्पदा क्षेत्रमा सूचीकृत गरिएको छ। लुम्बिनी क्षेत्रलाई अहिले लुम्बिनी विकास कोषले संरक्षण गरिहरेको छ। विभिन्न बौद्ध वाङ्मयहरूमा बुद्धको जन्मस्थल भनेर लुम्बिनी नाउँको एउटा वनलाई चिनाइएको छ। सो वनमा कालान्तरमा विभिन्न मानवीय गतिविधिहरू हुन थालेको पाइन्छ। इ.पू. २४९ मा मौर्य सम्राट अशोकले यस स्थलको तीर्थाटन (भ्रमण) गरेका थिए।

तीर्थाटनको संस्मरणमा लुम्बिनी स्थित शीलालेखमा अभिलेख पनि कुँदाएका थिए। यो कुराको जानकारी इसाको पाँचौं शताब्दीमा आएका चिनियाँयात्री फाहियान र सातौ शताब्दीमा आएका अर्का चिनियाँ यात्री, ह्वेनसाङले विस्तृत बयान आफ्ना यात्रा विवरणहरुमा दिएका थिए। सन् १८९६ मा पुरातात्विक अन्वेषणका क्रममा मौर्य सम्राट अशोकद्वारा राखिएको अशोक स्तम्भ र त्यसमा रहेको अभिलेख रहेको छ। उक्त अभिलेखमा यो ठाउँको नाम लुम्बिनि भनेर उल्लेख गरिएको पाइन्छ। यस अभिलेखको प्राप्तीले गौतम बुद्धको जन्मस्थल लुम्बिनीको पहिचान भएको हो। लुम्बिनीको सबैभन्दा राम्रो अनि मुख्य आकर्षणको बिन्दु भनेको मायादेवी मन्दिर हो। त्यहाँ उत्खनन गरेर राखेका बस्तुहरु पनि छन्।

२. बोधगया

भारतीय राज्य बिहारको राजधानी पटना देखि दक्षिणपूर्वमा लगभग १०० किलोमीटरमा स्थित बोधगया गया जिल्ला नजिक एउटा सानो शहर छ। भनिन्छ बोधगयामा बोधि वृक्ष मूनी तपस्या गरी रहने गौतम बुद्धलाई ज्ञानको प्राप्ति भएको थियो। त्यही बेलादेखि यो स्थल बौद्ध धर्मको अनुयायिहरूको लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। वर्ष २००२ मा युनेस्को द्वारा यस शहरलाई विश्व सम्पदा स्थल घोषित गरियो।

करीब ५०० ई.पू.मा गौतम बुद्ध फाल्गु नदी किनारा पुगे र बोधि वृक्ष मूनी तपस्या गर्न बसे। तीन दिन र रातको तपस्यापछि उनलाई ज्ञानको प्राप्ति भयो, यस पछि देखि उनलाई बुद्धको नामबाट चिन्नु थालियो। यसपछि उनले त्यहा ७ हफ्ता अलग अलग ठाउँमा ध्यान गर्दै बिताए र फेरि सारनाथ गएर धर्मको प्रचार शुरू गरे। बुद्धको अनुयायिहरुले पछि त्यस ठाउँमा जान शुरू गरे जहाँ बुद्धले वैशाख महीनामा पूर्णिमाको दिन ज्ञानको प्रप्ति गरेको थिए। यो ठाउँ बोधगयाको नामबाट चिन्न थालियो। बुद्धले ज्ञान प्राप्त गरेको कारण बुद्धको चारधाम मध्येको एक रहन पुगेको हो।

३. सारनाथ

बुद्धले बोधगायमा बुद्धत्व प्राप्त गरि सके पछि प्राप्त गरेको ज्ञान पहिलो पटक वाराणसि नजिक सारनाथको मृगदावनमा पञ्चबर्गिय भिक्षुहरुलाई ज्ञान प्रदान गरेको कारणले सारनाथलाई बुद्धका चारधाम मध्येको एक धाम मानिएको हो। यहाँ अशोकको चतुर्मुख सिंहस्तम्भ, भगवान बुद्धको मन्दिर, धामेख स्तूप, चौखण्डी स्तूप, राजकीय सङ्ग्रहालय, जैन मन्दिर, चीनी मन्दिर, मूलंगधकुटी तथा नवीन विहार इत्यादि दर्शनीय छन। भारतको राष्ट्रिय चिन्ह यहिँको अशोक स्तम्भको मुकुटको द्विविमीय अनुकृति हो। मुहम्मद गोरीले सारनाथको पूजा स्थलहरूलाई नष्ट गरिदिएको थियो। सन् १९०५ मा पुरातत्व विभागले यहाँ उत्खननको काम शुरू गरयो। त्यसै समयमा बौद्ध धर्मका अनुयायीहरू र इतिहासका विद्वानहरूको ध्यान यस स्थानमा गयो। वर्तमानमा सारनाथ एक तीर्थ स्थल र पर्यटन स्थलको रूपमा लगातार वृद्धिको तर्फ अग्रसर छ।

४. कुशीनगर

कुशिनगर उत्तर भारतको एक ऐतिहासिक, पुरातात्विक एवं धार्मिक स्थल हो। यहाँ बुद्धले महापरिनिर्वाण (भौतिक शरिर त्याग) गरेको स्थल भएकाले बुद्धका चार धाम मध्येको एक मानिएको हो। संसारलाई अहिंसाको पाठ सिकाउने र युद्ध, आतङ्क, काटमारबाट मानिसको हित नदेख्ने महामानव बुद्धको मृत्यु ईशापूर्व ४८३ को बैशाख शुक्ल पूर्णिमाको दिनमा अर्थात जन्मदिनमा नै ८० वर्षको उमेरमा भएको थियो।

७. कर्मफल र यसको परिणाम

सामान्यतया कुशल भन्नाले राम्रो, सहि र सकरात्मक भन्ने बुझिन्छ। त्यस्तै कर्म भन्नाले काम वा कृया भन्ने बुझिन्छ। अर्थात कुशल कर्म भन्नाले ब्यक्तिले गर्ने सकरात्मक वा राम्रो काम भन्ने बुझिन्छ। राम्रो काम गर्ने वा नगर्ने कुराको निर्धारण ब्यक्तिको चित्त वा मनमा भर पर्दछ। मनले राम्रो वा सकरात्मक कुरा सोच्यो भने शरीरले राम्रो कार्य गर्दछ। यदि चित्त वा मनले सकरात्मक कुरा सोच्न सकेन भने शरिरले नकरात्मक कार्य गर्न पुग्दछ। त्यसैले ब्यक्तिले जे गर्छ वा जस्तो गर्छ त्यस्तै फल प्राप्त गर्छ। अरुको भलो सोच्नु र सोहि अनुसार ब्यवहार गर्नु कुशल कर्म हो भने अरुको कुभलो सोच्नु र त्यस्तै ब्यवहार गर्नु अकुशल कर्म हो। अरुका लागि राम्रो काम गरे राम्रै फल प्राप्त गर्छ भने नराम्रो गरे नराम्रै प्रतिफल प्राप्त गर्छ। यसलाई बौद्ध शिक्षामा कर्मफल भनिन्छ।

मनवाट हुने अकुशल कर्मलाई अभिध्या, ब्यापाद र मिथ्यादृटि भनिन्छ भने मनवाट हुने कुशल कर्मलाई सन्तोष, करुणा र सम्यक दृष्टि भनिन्छ। वर्तमानमा जस्तो काम गर्छ भविष्यमा त्यस्तै फल प्राप्त गर्छ। बर्तमानको कामको गुणले भविष्यको परिमाण निर्धारण गर्दछ। त्यसैले पूर्वजन्ममा जस्तो काम गरियो यस जन्ममा त्यस्तै फल प्राप्त हुन्छ भन्ने कुराको विश्वास गरिन्छ।

मनले जे सोच्यो बोली र ब्यवहारमा त्यस्तै अभिब्यक्त भएका हुन्छन्। यदि विकारयुक्त मन वा चित्त छ भने बोलि पनि विकार युक्त वा कटुबोली आउदछ। कटु बोलीका कारण द्धैष बढ्दै जान्छ र शरीरले पनि अकुशल कार्य गर्न पुग्दछ। जस्तो कि दोष युक्त चित्त भएका ब्यक्तिको बोलि झगडालु स्वाभावको हुन्छ। झगडालु स्वभाव भएका ब्यक्तिले नकरात्मक काममा चित्तलाई प्रयोग गर्ने भएकाले शरीरवाट चोरी वा हिंसा वा अरुको कुभलो हुने कार्य गर्न पुग्दछ। यदि मनमा मैला छैन भने उसको बोली शुद्ध हुन्छ, बोली शुद्ध हुदा कर्म शुद्ध हुन्छ। त्यसैले मन नै कुशल वा अकुशल कर्मको जननी हो भन्न सकिन्छ। मनलाई शुद्ध वा सहि बनाउनका लागि सहि ज्ञानको आवश्यकता प्रदर्छ। सहि ज्ञान प्राप्त गर्नका लागि सहि कुरा सुनेर वा अध्ययन गरेर, आफै चिन्नत मनन गरेर र भावना वा साधाना गरेर। चित्तलाई स्वच्छ बनाउने साधना भनेको विपश्यना विधि हो। वर्तमान समयमा संसारभर चित्तलाई शुद्ध बनाउन विपश्यना विधि निकै प्रचलित हुदै गईरहेको छ।

कर्मफलको वारेमा बौद्धशिक्षामा पाँचवटा प्रकारमा विभाजन गरी अध्ययन गर्ने गरिएको पाईन्छ।

१. विपाक फल :

विपाक कर्मफल भनेको संस्कारका कारण प्राप्त हुने परिणाम हो। जस्तो कुनै ब्यक्तिले अर्को कुनै ब्यक्तिको हत्या गरी सके पछि जेलसजाय भोग्नु विपाक फल हो। जुन स्तरको अपराध वा कर्म गर्छ त्यसै अनुसारको कर्मफल भोग्नु पर्ने हुन्छ।

२. निष्पाद फलः

निषाद फल भनेको कुनै अकुशल कर्म वा कार्यको प्रतिफल भोगि सके पछि पनि उसलाई हुने असर वा प्रभाव निष्पाद फल हो। जस्तो कुनै अपराध गरीसके पछि जेल सजाँय भोगेर बाहिर आईसके पछि पनि उसलाई समाजले गर्ने ब्यवहार फरक हुन्छ। त्यसको अप्रत्यक्ष प्रभाव परिरहेको हुन्छ। समाजले हेर्ने दृष्टिकोण शंकास्पद नै हुन्छ। उसले अपराध नगर्दाको अवस्था जस्तो हुदैन।

३. अधिपतिफल

अधिपतिफल भनेको अकुशल कार्य गरेको परिणाम वा सजाय भोगि सके पछि पनि फेरी त्यहि काममा मन जानुलाई अधिपति फल भनिन्छ। जस्तो कि कुनै ब्यक्तिले चोरी गर्ने कार्य गर्‍यो र उसले सजाय पनि पाँयो तर फेरी ऊ चोरी कार्यमा लाग्यो भने त्यसलाई अधिपतिफल भनिन्छ।

४. पुरुषकार फल

पुरुषकार फल भनेको कुनै ब्यक्तिले पटक पटक अपराध गर्छ त्यसको सजाय पनि प्राप्त गर्छ र फेरी त्यस्तै नकरात्मक कार्य गरिरहन्छ र उसको समाजमा नकरात्मक छवि निमार्ण हुन पुग्दछ। यस्तो ब्यक्तिको कर्मफललाई पुरुषकार फल भनिन्छ।

५. विसंयोग फल

विसंयोग कर्मफल भन्नाले बारम्बार अपराध वा अकुशल कर्ममा चित्त गई रहनु र अपराध गर्न बाध्य हुनु पर्ने अवस्था आउछ भने त्यसलाई विसंयोग फल भनिन्छ। उदाहरणको रुपमा चोरी गर्ने ब्यक्तिले जस्तो सजाँय भोगे पनि चोरी गर्न छाड्दैन। उसलाई चोरी गर्न चित्तले बाध्य पार्छ।

कर्मफलको वारेमा बौद्ध शिक्षामा सुख वा दुःखको निर्धारक नै कर्म फल हो भन्ने कुरा विश्वास गरीन्छ। जीवन सुखमय हुनका लागि कर्मलाई कुशल बनाउनु पर्दछ। अर्थात कुशल कर्मका कारण सुखप्राप्त हुन्छ। यदि जीवन दुःखमय छ भने त्यसको कारण अकुशल कर्म फल नै हो भन्ने कुरा बुझ्नु पर्दछ। त्यसैले जे रोप्यो त्यहि उम्रन्छ। जे उम्रन्छ त्यसको फल त्यसकै गुणसंग मेल खान्छ। सुन्तला रोप्यो भने सुन्तला नै उम्रन्छ र सुन्तला नै फल्छ त्यसको स्वाद अमिलो नै हुन्छ। सुन्तला रोपेर स्याउ फल्दैन। त्यसैले चित्तमा सहि बीज रोपौ र परिणाम पनि सकरात्मक प्राप्त गरौ।

८. बुद्ध र उनको परिवार

राजा शुद्धोधन

तत्कालिन कपिलवस्तु राज्यका शाक्य बंशिय राजा शुद्धोधन एक बौद्धिक राजाको रुपमा परिचित थिए। शुद्धोदनका पिता सिंहानु र आमा कक्काना थिइन्। शुद्धोधनकी मुख्य पत्नी महामाया मायादेवी थिइन। मायादेवीको कोखबाट सिद्धार्थ गौतमको जन्म भएको थियो। सिद्धार्थको जन्म भएको केही समयपछि मायादेवीको मृत्यु भयो। शुद्धोदनले पछि मायादेवीकी बहिनी महापजापति गोतमी सगँ विहे गरे। जससँग उनको दोस्रो छोरा नन्द र एक छोरी सुन्दरी नन्द थिए। दुवै सन्तान बौद्ध भिक्षु बने। शुद्धोधन कपिलवस्तु शाक्य गणतन्त्र राजतन्त्रएक कुलीन वर्ग, योद्धा र मन्त्री वर्गको कुलीन परिषद द्वारा शासित गर्नु हुन्थ्यो। त्यहाकोमन्त्री वर्गको कुलीन परिषदले राजा चुनिने चलन रहेको थियो। शाक्य मातृभूमिमा राजासँग पर्याप्त अधिकार रहेपनि शुद्धोधनले कहिलेपनि निरंकुश शासन गरेनन। केही निर्णय लिन परेपनि परिषदमा ल्याइ छलफल गर्ने परम्परा रहेको थियो। शाक्यको कुलीन परिषदका प्रमुख राजाले कोसलका राजाको स्वीकृति लिएर मात्र पदभार ग्रहण गर्ने र बस्ने गर्दथिए।

मायादेवी

शाक्य राज्य कपिलवस्तुका राजा शुद्योधनकी रानी मायादेबी थिईन। मायादेबीका बाबु कोलियका राजा अञ्जनकी जेठी छोरी थिईन्। मायादेबीले सिद्धार्थ गौतमकी जन्मदाता थिईन। त्यस बेलाको चलन अनुसार गर्भवती भए पछि सुत्केरी हुनु भन्दा पहिले माईतीमा जाने र त्यहि बच्चा जन्माउने चलन थियो। त्यहि चलन मुताविक मायादेबी कपिलवस्तुवाट कोलिय राज्यको देवदह जादै गर्दा बाटोमा उनलाई बेथा लाग्यो। त्यसबेला उनीहरु लुम्बिनीको जंगलमा जादै थिईन र शाल वनमा सिद्धार्थ गौतमलाई जन्म दिएकि थिईन्। त्यस पछि त्यो खवर कपिलवस्तुमा राजा शुद्योधनकहाँ पुग्यो। राजा निकै खुसी भए र बाजागाजा सहित मायादेबी र सिद्धार्थ गौतमलाई कपिलवस्तु दखरवारमा लगेका थिए। सुत्केरी भएको सातौ दिनमा मायादेबीको मृत्यू भएको थियो। गौतम बुद्धलाई पालनपोषण गर्नका मायादेबीकै आफ्नै बहिनी प्रजापति गौतमीलाई राजा शुद्योधनले विवाह गरेका थिए। गौतम बुद्धलाई पालनपोषण यिनै प्रजापति गौतमीले गरेकी थिईन।

यशोधरा

यशोधरा देवदहकी राजकुमारी थिइन। यिनको अर्को नाम गोपा पनि थियो। यशोधराका पिता कोलिया राज्यका राजा सुप्पबुद्ध (दण्डपानी) र आमा अमिता हुन। शाक्य र कोलिया राज्यविच आपसी सम्बन्ध रहेको थियो। यशोधराको विवाह शाक्य राजकुमार सिद्धार्थसँग भएको थियो। गोपा (यशोधरा) ले सिद्धार्थ र यशोधराको १६ बर्षको उमेरमा विवाह भएको थियो। यशोधरा र सिद्धार्थले एक सन्तानको रुपमा राहुलको जन्म दिएका थिए। राहुल जन्मेको रात सिद्धार्थले गृह त्याग गरेका थिए। राजकुमार सिद्धार्थ ज्ञानको लागि राती आफ्नो घरबाट निस्किएपछि राजदरबारमा सन्नाटा छाएको थियो। सिद्धार्थले बुद्धत्व प्राप्त गरेपछि कपिलवस्तु आएपछि यशोधराको भेट भएको थियो। उनका छोरा राहुल भिक्षु बनेको केही समयपछि यशोधरा पनि भिक्षु संघमा आबद्ध भएकी थिईन। बुद्धको महापरिनिर्वाण (मृत्यु) भन्दा दुई वर्ष पहिले यशोधराको ७८ वर्षमा मृत्यु भएको थियो।

राहुल

राहुल सिद्धार्थ गौतम र यशोधराका छोरा थिए। पाली परम्परा अनुसार, राजकुमार सिद्धार्थको त्यागको दिनमा राहुलको जन्म भएको थियो। राहुलको जन्म भएको सात वर्ष पछी बुद्ध आफ्नो गृहनगरमा फर्कनुभएको थियो। यशोधराले राहुललाई शाक्य कुलको सिंहासन माग्नुभएको थियो। बुद्धले राहुललाई पहिलो बौद्ध भिक्षुको रूपमा नियुक्त गर्नुभएको थियो। निग्रोधराम (कुदानमा बुद्धले राहूललाई भिक्षु बनाएका थिए। राहूल भिक्षुहरुमा सबै भन्दा कम उमेरका भिक्षु थिए।

महाप्रजापति गौतमी

मायादेवी र महाप्राजापति गोतमी कोलिय राजकुमारी थिए। यिनी कोलीय राजा अञ्जनकी कान्छी छोरी र सुप्पबुद्ध (दण्डपानी) की बहिनी थिईन। बुद्धको जन्म दिने आमा मायादेवी हुन भने उनलाई पालन पोषण महाप्राजापति गोतमी हुन्। प्रजापति गौतमीले मायादेवीको सिद्धार्थको जन्म भएको सातौं दिनमा मृत्युपछि बुद्धलाई पालन पोषण गरि हुर्काएकी थिइन। गौतमी सबैभन्दा दयालु आमाको रूपमा मानिनु हुन्थ्यो। गौतमीको १२० वर्षको उमेरमामृत्यु भएको थिया। "महाप्रजापति गौतमी र उनका पाँच सय भिक्षुणी सहित राजगृह पुगेर पहिलो भिक्षुणी संघ स्थापना गरेकी थिईन्।

राजकुमार नन्द

नन्द गौतम बुद्धका कान्छो भाइ थिए। राजकुमार नन्द शाक्यलाई सुन्दरानन्द शाक्य पनि भनिन्छ। नन्दका पिता राजा शुद्धोदन र माता महाप्राजापति गोतमी हुन। नन्दकी सुन्दरी नन्द नामकी जेठी बहिनी पनि थिइन्।

नन्दले बुद्धलाई बुद्धत्व प्राप्त भएको सात वर्षपछि आफ्नो गृहनगर कपिलवस्तु फर्कनु भएको थियो। फर्केको तेस्रो दिन बुद्धले खाना खाएपछि चुपचाप आफ्नो कचौरा नन्दलाई दिई भिक्षु बनाउनुभयो। नन्द शाक्यले कुनै आध्यात्मिक सुख पाएनन्। उनका विचारहरू निरन्तर जनपद कल्याणीतर्फ केन्द्रित थिए।

छन्न

छन्न सिद्धार्थ गौतम बुद्धका रथ चलाउने (सारथी) थिए। छन्न एक शाही सेवक र राजकुमार सिद्धार्थका प्रमुख सारथी थिए। छन्न पछि बुद्धको शिष्य बनेर सेवा गरेका थिए छन्नलाई दरबारमा सिद्धार्थको आवश्यकताहरू पूरा गर्ने जिम्मा दिइएको थियो।

९. भिक्षु बुद्धभद्र (३५९-४२९ इ.पू)

भिक्षु बुद्धभद्र तत्कालिन कपिलवस्तुका शाक्य कुल अन्तरगत राजा शुद्धोधनका भाई अमृततोदनका छोरा हुन्। यिनी इसा पूर्व ३५९ कपिलवस्तुको तिलौराकोटमा जन्मेका बुद्धभद्र कपिलवस्तु माथि तत्कालीन कोशल महाजनपदका राजा विडूडभको आक्रमण हुँदा शाक्यहरू यताउता भाग्ने क्रममा मध्य एशियामा पुगेको चिनियाँ स्रोतमा उल्लेख छ। यो इ.पू. ४८१ तिरको कुरा हो। चिनियाँ स्रोतहरूले बुद्धभद्रको रक्त सम्बन्ध कपिलवस्तुका शाक्य कुलसँग रहेको उल्लेख गरेका छन। अझ स्पष्ट पार्ने क्रममा गौतम बुद्धका काका अमृतोदनको वंशज पनि भनिएको छ। कपिलवस्तुबाट पलायन भएका पूर्वज र बुद्धभद्रबीच करीब हजार वर्षको अन्तर छ। यस अवस्थामा उनलाई '**चीन पुग्ने पहिलो नेपाली**' का रूपमा चिनिन्छिन्।

चिनियाँ राष्ट्रपतिले उल्लेख गरेका भिक्षु बुद्धभद्र पाँचौं शताब्दीमा कश्मीरबाट चीन गएका थिए। गौतम बुद्धसँग सम्बन्धित ठाउँहरूको भ्रमण तथा बौद्ध ग्रन्थहरू सङ्कलन गर्न आएका चिनियाँ भिक्षु फा सियान मध्य एशियाकै बाटो भएर फर्केका थिए र कश्मीरमा भेट भएका बुद्धभद्रलाई पनि आफूसँगै लगेका थिए। सत्र वर्षको उमेरमा प्रव्रज्या (विधिवत रूपमा भिक्षु बन्ने प्रक्रिया) लिएर भिक्षु बनेका बुद्धभद्र चीन पुगेर बौद्ध ग्रन्थको अनुवाद कार्यमा सरिक भएका थिए। त्यही वेला तुर्किस्तानको प्रधाननगर कूचाबाट चीन पुगेका अर्का अनुवादक भिक्षु कुमारजीव (३२५-४१५ इ.) सँग उनको भेट भयो तर व्यक्तित्व र वैचारिक द्वन्द्वले सँगै बस्न सकेनन् र अन्तै लाग्नु पऱ्यो। बुद्धभद्र सर्वास्तिवाद बौद्ध धर्मसँग सम्बन्धित हुन् भने कुमारजीव सर्वास्तिवाद छाडेर महायान बौद्ध धर्म अपनाउन पुगेका थिए।

१०. ककुछन्द बुद्ध जन्मभूमि गोटीहवा

ऐतिहासिक महत्व

गोटिहवा कपिलवस्तुको सदरमुकाम तौलिहवा देखि करिव ८ कि.मी. दक्षिण पश्चिममा पर्दछ। यसै स्थलको नामवाट साविक गोटिहवा गाविसको नामाकरण भएको थियो भने हाल यसलाई कपिलवस्तु नगरपालिका वडा ५नं. अन्तरगत पुर्नसंरचना गरिएको छ। यस धार्मिक, पुरातात्विक एवं ऐतिहासिक महत्वका हिसावले संसारकै बौद्ध स्थलहरु मध्ये एक मानिन्छ। यहाँ इ.पू. २४९ मा सम्राट अशोकले भ्रमण गरेका थिए। त्यहाँ बुद्ध जन्म स्थल स्मारक स्वरुप शीला स्तम्भ स्थापना गरेका थिए। दिघनिकायको महापदान सुत्रका अनुसार क्रकुछन्द बुद्धको जन्म स्थानलाई पहिले खेमवति नगर भनिन्थ्यो। त्यसै गरि यस विषयलाई सम्राट अशोकका शीला स्तम्भले क्रकुछन्द बुद्धको जन्म स्थल रहेको कुरालाई प्रमाणित गर्दछ। हाल त्यस स्थानलाई गोटिहवाका नामले चिनिन्छ। क्रकुछन्द बुद्ध चौविसौ बुद्धहरूमध्ये बाईसौं बुद्धको रूपमा र यस भद्रकल्पका प्रथम बुद्ध मानिन्छन्। क्रकुछन्द बुद्धका बाबु अग्निदत्त बाह्मण र माता विशाखा थिए भने विरोचामन उनकी श्रीमति थिईन र उनका उत्तरा नामका छोरा थिए। क्रकुछन्द बुद्धले खेम राजाका पालामा खिमावतिवाट जन्म लिएका थिए। उनको ४०,००० वर्षको आयु रहेको थियो।

श्रीलंकाका बौद्ध विद्वान मलालासेकेराले १९८३मा क्रकुछन्द बुद्धको विषयमा उल्लेख गरेका छन्। उनका अनुसार क्रकुछन्द बुद्ध ४०००० वर्षको जीवनमा उनी ३ स्थान रुचि, सूरुचि र वधनामा जीवन ब्यतित गरेका थिए। परिनिर्वाण हुनु भन्दा अघि सूसिरीन्धा गाउकी ब्राह्मण पुत्री वाजिरीनन्दाले खीर खुवाएकी थिईन र एभपल्लक शुभद घास माथी बसेका थिए। उनि सिरीसको रुख मुनी बोधी प्राप्त भएको थियो। उनले ८४००० शिष्यहरुलाई मीलाका नगरमा देशना गर्नु भएको थियो।

बुद्धहरुको जन्म स्थललाई बौद्ध तिर्थ स्थलको रुपमा पवित्र मानिने भएकाले यो स्थल बौद्ध तिर्थ स्थलको रुपमा संसार भर नै महत्वपूर्ण मानिन्छ। त्यसै कारणले इ.पू. तेस्रो शताब्दिमा सम्राट अशोकले शीला स्तम्भ स्थापना गरे। यस पवित्र स्थलमा बौद्ध तिर्थ यात्रीहरु र यस क्षेत्रका अध्ययेताहरुको मुख्य केन्द्रको रुपमा रहेको छ। यस स्थलमा चीनिया यात्रीहरु फाईह्वान, ह्वेनसांगले क्रमशः पाँचौ तथा साँतौ शताब्दिमा भ्रमण गरेका थिए। त्यसै गरि चौधौ शताब्दिमा मल्ल खस राजा रिपु मल्लले समेत भ्रमण गरेका थिए। त्यस पछिका दिनहरुमा यो क्षेत्र पुरै जंगल तथा भाडीको रुपमा रह्यो। पछि यस स्थललाई सन् १९९६ मा डा. फुरर्हरले यसको अध्ययन गरि पुनः प्रकाशमा ल्याए।

अध्ययन तथा अन्वेषण

क्रकुछन्द बुद्धको जन्म तथा परिनिवार्ण भएको अति नै पवित्र भूमि गोटिहवामा सम्राट अशोकले इ.पू. तेस्रो शताब्दिमा शीला स्तम्भको स्थापना पशतात यस स्थल महायानी तथा हिनयानीहरुको महत्वपूर्ण तिर्थ स्थलको रुपमा विकासित भयो भन्ने कुरा चिनीया यात्रीहरु र अन्य महत्वपूर्ण ब्यक्तिहरुको भ्रमणले पुष्टि गर्दछ। यसै सन्दर्भमा यस स्थलमा चीनिया यात्री फाईह्यानको आगमन भएको देखिन्छ। भूवन लाल प्रधानका अनुसार उनि यस स्थलमा सन् ४०३ मा कपिलवस्तु, लुम्बिनी र रामग्रामको भ्रमण गरेका थिए। उनले यसलाई ना पि का नामको शहरमा कु लु चीन बुद्धको नन्म स्थलको भएको कुरा उल्लेख गरेका छन्। त्यसै गरी अर्का चीनिया तिर्थयात्री ह्वांन सांग (यांगच्यागं)ले यस सातौ शताब्दिमा यस क्षेत्रको भ्रमण गरेका थिए। उनले यस स्थानमा ठूलो स्तूप देखेको कुरा उल्लेख गरेका छन्। त्यसै गरि चौधौ शताब्दिमा पश्चिम नेपालका मल्लराजा रिपु मल्लले कपिलवस्तु भ्रमण गरेका थिए। उनि कनकमूनि बुद्ध र शाक्य मूनि बुद्धको जन्म स्थल क्रमशः निग्लिहवा र लुम्बिनीको भ्रमण गरेकाले क्रकुछन्द बुद्धको जन्म स्थलमा समेत भ्रमण गरेको हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ। चौधौ शताब्दि पछि यो स्थल जंगलको रुपमा रहेकाले यस बीचमा अन्य ब्यक्तिहरु नआएको हुन सक्ने देखिन्छ।

गोटिहवाको पछिल्ला उत्खखनको शुरुवात सर्व प्रथम १८९६ डा. फुरर्हरले गर्नु भएको थियो। वहाले कुदान र गोटिहवाको वीचमा ठूलो प्राचीन शहर भएको जानकारी दिनु भयो। त्यहा क्रकुछन्द बुद्धको तीनवटा स्तुपहरु भएको उल्लेख गर्नु भयो। डा. फुरर्हरले १८९७मा पुन गोटिहवाको उत्खनन गर्दा अशोकले स्थापना गरेको शीला स्तम्भ फेला पार्नु भयो। जुन भाचिएको अवस्थामा रहेको जसको अकार १० फीट ९ इन्च अग्लो, ८ फिट ८ इन्च देखि ८ फिट ३ इन्च सम्म गोलाई रहेको छ। उनले त्यसको उत्तर तर्फ ८० फिट गोलाकारको इटले निमार्ण गरिएको स्तुप समेतको पहिचान भयो।

त्यसै गरि पुरातत्वविद् भूवनलाल प्रधानले अशोक स्तम्भको सन् १९०४ मा कारलाईलले उत्खनन गरेका थिए र त्यहा निकै कमजोर प्रकारको शीला लेख रहेको उल्लेख आफनो लुम्बिनी, कपिलवस्तु र देवलह नामक पुस्तकमा उल्लेख गरेका छन्। त्यसै गरि अर्का पुरातत्वविद्

पि.सी. मुर्खजीले सन १८९९मा गोटिहवाको अध्ययन गरेका थिए। उनले गोटीहवा गाउँको बीचमा ६८ फिट अर्धब्यास, ९ फिट अग्लो भएको इटको ठूलो स्तपु रहेको उल्लेख गरेका छन्। अशोक स्तम्भको ३ वटा टुक्रा भएको उल्लेख गरेका छन्। त्यस मध्ये १ वटा ठूलो स्तम्भ र २ वटा टुक्राहरु जसको आकार १ फिट ७ इन्च र अर्को टुक्राको आकार १ फिट ८.५ फिट रहेको छ। स्थानीयले यसलाई स्थानीय भाषामा गोटी भनिन्छ र पछि यिनै गोटिका नामवाट यस स्थलको नाम गोटिहवा रहन गएको हो भन्ने भनाई रहेको छ। अशोक स्तम्भको माथिल्लो भाग फुटेकोले यसलाई स्थानीयहरुले फुटेश्वर महादेबका नामले समेत पुजा गर्न गर्दछन।

त्यसै गरि वाड्डेलले शीला स्तम्भको १० फिट सम्म गहिराईमा उत्खनन गरेका थिए। त्यहा उनले ठूलो संख्यामा हड्डीका टुक्राहरु, जनवारका दातहरु, कोइलाहरु, काठका पोल आदि भेटिएका थिए। सन् १९६२ मा त्यस स्थानमा देवला मित्रले गोटिहवाको अध्ययन गरेकी थिईन। उनले अशोक शीला स्तम्भको तल्लो भईभागको उत्खनन गर्दा इटले बर्गाकार रुपमा बनेको संरचनाको पछि बुद्ध जयन्त्री मनाउने क्रममा बनाईएको र शीला स्तम्भ पानीमा डुबेको पानीको निकासको ब्यवस्था नगरिएको कुरा उल्लेख गरेकी छन्। अर्का नेपाली पुरातत्वविद् स्वमंभूधर तुलाधरले लुम्बिनी, निग्लिहवा र गोटिहवामा रहेका अशोक शीला स्तम्भहरुको विस्तृत अध्ययन गरेका थिए। उनका अनुसार निग्लिहवामा रहेको शीला स्तम्भ र गोटिहवामा रहेको शीला स्तम्भको आकार फरक रहेको उल्लेख गरेका छन्। गोटिहवाको शीला स्तम्भको तल्लो भागमा शीलालेख थियो तर त्यसलाई हथौडा वा त्यस्तै कुरावाट नष्ट गरिएको हुन सक्ने कुरा उल्लेख गरेका छन्। अर्का पुरातत्वविद् भूवनलाल प्रधानले फाईह्यान र ह्वानस्यांगको यात्राबृतान्तमा उल्लेख गरिएका कुराहरुको आधारमा गोटिहवा क्रकुछन्द बुद्धको संभ्नमा शीला स्तम्भ र स्तूपहरु निमार्ण गरेका थिए भन्ने उल्लेख गर्नु भएको छ। त्यसै गरि अर्का नेपाली पुरातत्वविद् रमानन्द पाण्डे, बाल कृष्ण रिजाल र तारानन्द मिश्रले यस स्थलको अध्ययन गर्नु भएको थियो। वहाहरुले यस स्थललाई क्रकुछन्द बुद्धसंग सम्बन्धित स्थलको रुपमा उल्लेख गर्नु भएको छ।

त्यसैगरि नेपाल र इटलीको पुरातत्वविद्हरुको समूहले सन् १९९३ देखि १९९४ सम्म यस क्षेत्रको संयुक्त अध्ययन गरेको थियो। अध्ययन समूहले गोटिहवामा पाईएको कोईलाको अमेरीकाको प्रयोगशालामा अध्ययनका लागि पठाएको थियो। उक्त परिक्षणले गोटिहवाको कोईला इ.पू. ८१५ देखि ७८० इ.पू.को हुन सक्ने प्रतिवेदन दिएको छ। समूहले त्यँहा रहेको स्तुपको समेत अध्ययन गर्दा शीला स्तम्भको नजिकै स्तुप रहेको त्यसको ब्यास २२ (पि.सी. मुखर्जीका अनुसार २०.७२५ मी.) मीटर रहेको र यसलाई दुई चरणमा निमार्ण गरिएको हुन सक्ने कुरा औंल्याएको छ। जसमा पहिले सानो बनाईयो र त्यसलाई पछि दोस्रो शताब्दिमा विस्तार गरिएको हुन सक्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ।

यसरी यस महत्वपूर्ण बुद्धभूमिको वारेमा थप अध्ययन अनुसन्धान गर्ने, अतिक्रमण भएको क्षेत्रको अधिकरण गर्ने, क्रकुछन्द बुद्धका जीवनीसंग सम्बन्धित विषयहरुका आधारमा गुरुयोजअना निमार्ण गरि यहाँ आउने पर्यटकहरुका लागि आवश्यक पर्ने पूर्वाधार निमार्ण गरि विदेशी तथा स्वदेशी पर्यटकहरुको महत्वपूर्ण गन्तब्य स्थल बनाउनका लागि सरोकारवाहरुको ध्यान दिनु पर्ने देखिन्छ।

उपलब्ध महत्वपूर्ण पुरातात्विक बस्तुहरू

क. शीला स्तम्भः

गोटिहवामा भाचिएको आवस्थामा रहेको एउटा शीला स्तम्भ रहेको छ। जसको ३.२५ मीटर अग्लो र ८३ देखि ७९ से.मी. अर्धब्यास रहेको छ, जसलाई २.१२मी. ह १.७२ मी.ह ०.२६ मीटर आकारको शीलामाथी अढडाईएको छ। यो शीला स्तम्भ इ.पू. तेस्रो शताब्दिमा सम्राट अशोकले क्रकुछन्द बुद्धको जन्म स्मारकको रुपमा स्थापित गराएका थिए।

ख. स्तुप

गोटिहवा स्थित शीला स्तम्भको उत्तरतर्फ ठूलो आकारको पक्की इटद्धारा निमार्ण गरिएको स्तुप रहेको छ जसको अर्धब्यास २०.७२५ मीटर रहेको छ। स्तुपको अन्वेशषणका क्रममा पि.सी. मुखर्जीले गाउँको बीचमा ६८ फिट अध्उब्यास, ९ फिट अग्लो, दक्षिण पश्चिम भेगवाट स्तुपके केन्द्रभाग ७० फिट र ३२.५ फिट बाहिरी किनारा रहेको कुरा उल्लेख गर्नु भएको छ। यस स्तूपलाई दुई चरणमा निमार्ण गरिएको थियो। पहिलो चरणमा सम्राट अशोक कालमा र देस्रो पछि पहिलो वा दोस्रो शताब्दिमा हुन सक्छ भनि प्रोफेसर वेरार्दीले आफ्नो प्रतिवेदनमा उल्लेख गरेका छन्।

ग. पोखरीः

गोटिहवा अशोक स्तम्भको दक्षिण करिव १२० मीटरको दूरीमा प्राचीन पोखरी रहेको छ। यो पोखरीको थप अध्ययन हुन सकेको छैन। यसका किनारमा प्राचीन इटका संरचनाहरु भएको स्थानीयहरु बताउनछन। पोखरीको आकार वर्गाकार रुपमा रहेको छ। यसकोल वरिपरी खेतीयोग्य जमिन रहेकोले यसको अतिक्रम भएको पनि हुन सक्ने स्थानीयको भनाई रहेको छ।

घ. प्राचीन कुवाः

ठूलो स्तुपको दक्षिण तर्फ काठद्धारा निर्मित प्राचीन कुवा रहेको छ। यस कुवाको बनावट प्रचाीन जस्तो देखिन्छ। स्थानीयहरुले आवश्यक पानी त्यहि कुवावाट प्रयोग गरेको पाईन्छ। यसको थप अध्ययन गरिनु पर्ने भएको छ।

फेला परेका कलावस्तुको विवरणः

गोटिहवामा विभिन्न अवधिमा भएका उत्खननबाट करिब २०० बस्तुहरु प्राप्त भएका छन्। मोती जस्तै चम्किला मालाका वस्तुहरु, रातो र कालो माटोका भाडाका टुक्राहरु, हाडका बस्तुहरु, मुल्यवान ढुंगाका गहनाका टुक्राहरु पाईएका छन्। त्यसबाहेक रातो र कालो रंगले पोतिएको माटा टुक्राहरु उत्खननको क्रममा फेला परेका छन्। कुनै माथी प्वाल पारीएका छन् भने कुनै बीचमा प्वाल पारीएका वस्तुहरु पाईएका छन्। यहा पाईएका धेरै बस्तुहरुमा माटावाट निर्मित मानिसका मुर्तिहरु, जनावरका मूर्तिहरु प्रस्तरका बस्तुहरु जसमा मोती, शिसा, मुगा लगायतका बस्तुहरु र धातुका बस्तुहरु जसमा तामा, फलाम जस्ता बस्तुहरु अन्वेषणका क्रममा फेला परेका थिए। यस्ता बस्तुहरु गंगा उपत्यका र मौर्यकालिन पछिका हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ।

स्थलको संरक्षण तथा सुरक्षा

गोटिहवाको संरक्षण र सम्बन्धनको कुरा गर्दा केहि वर्ष अधि गोटिहवाका स्थित शीला स्तम्भ भएको क्षेत्रमा खुल्ला चरिचरणको रुपमा रहेकोमा हाल सामान्य रुपमा भए पनि प्रारम्भीक कार्यहरु गरेको देखिन्छ। बरीपरि तारवार गरे पनि गेट नभएको र पशुहरु अहिले पनि चरनको रुपमा रहेको छ। अर्को तर्फ त्यहाँ रहेको स्तुप माथी घरहरु बनेको अवस्था थियो भने जग्गा अधिकरणको शुरुवात भएको छ। लुम्बिनी विकास कोषले हेरालु राखे पनि रातीको समय कुनै ब्यक्ति सुरक्षाका लागि नहुने स्थानीयहरुको भनाई रहेको छ। अन्य वस्तुहरुको सुरक्षाका लागि विशेष योजना केहि नभएको अवस्था रहेको छ। शीला स्तम्भ भएको क्षेत्रलाई सामान्य फलामको वारवाट घेरीएको भए पनि खुल्ला आकाशमा रहेको छ। आर्को तर्फ शीला स्तम्भ पानीमा डुबीरहेको अवस्था छ। पानी नजम्ने र निकासको प्रवधन्ध हुन सकेको छैन। आकाशे पानी र बरीपरिको वगेर जाने पानी नजाने ब्यवस्थाका लागि यथासिघ्र सम्बन्धित ब्यक्तिहरुले ध्यान पुराउनु आवश्यक रहेको छ। गोटिहवा क्षेत्रलाई अधिकरण गरि त्यसको ब्यवस्थित सुरक्षा र प्रवर्धनको आवश्यकता रहेको छ।

वर्तमान अवस्थाः

गोटिहवाको वर्तमान अवस्था हेर्दा स्तुप माथी बसेको बस्तीलाई हटाईएको छ। त्यसको वरिपरिको करिव ५ विगाहा क्षेत्र अधिकरण गरि सकेको र बाकी क्षेत्र पनि अधिकरण गरिने योजना रहेको स्थानीयहरुको बुझाई रहेको छ। यस बाहेक सुरक्षाका लागि चौकिदारको ब्यवस्था लुम्बिनी विकास कोषले शुरु गरेको छ । स्थानीयहरुलाई यो स्थलको महत्वका वारेका खासै जानकारी नभएको र यसको स्थानीय स्तरवाट प्रवर्धनका कार्यक्रमहरु भएको पाईदैन। यस स्थलको विकास तथा प्रवर्धनका लागि विशेष योजना बनाई कार्य गर्नु आवश्यक रहेको छ। यदि पर्यटकहरुका लागि आवश्यक पूर्वाधारहरुको विकास गर्न सकेमा संसारकै महत्वपूर्ण गन्तब्य स्थल बन्न सक्छ।

११. प्राचीन कपिलवस्तुको परिचय

कपिलवस्तु र यसको आसपासको भूमि त्यो पुन्य भूमि हो जहा विभिन्न कल्पहरु (यूगहरु)मा बुद्धहरुको जन्म हुने गर्दछ। बुद्धहरुको जन्म र उनीहको आयूका आधारमा कपिलवस्तुको इतिहास निकै पुरानो हो भन्न सकिन्छ। बुद्धबाणीहरुको संगालो दीघ निकायका अनुसार आज भन्दा एकानब्बे कल्प पहिले क्षेत्रीय जाती अन्तरगत कोण्डज गोत्रमा विपस्सी बुद्धको जन्म भएको थियो। एकतिस कल्प अघि सिखि बुद्ध र विश्वभु बुद्ध, यसै भद्रकल्पमा क्रकुछन्द, कनकमुनी, कश्चप र शाक्यमुनी बुद्धहरूको जन्म भएको थियो। जसमा क्रकुछन्द, कनकमुनी र कश्चप बुद्ध बाह्मण कुलमा जन्मनु भयो भने विपस्सी, शिखी र शाक्यमुनी बुद्ध क्षेत्रीय कुलमा जन्मनु भएको थियो।

बुद्धहरूको पवित्र जन्मभूमिमा शाक्यमुनि बुद्ध भन्दा पनि पहिले कनकमुनि बुद्ध, क्रकुछन्द बुद्धको जन्म स्थल कपिलवस्तु नै रहेको दीघनिकायको महापदान सुत्रमा उल्लेख गरिएको छ। उक्त सुत्र अनुसार क्रकुछन्द बुद्धको जन्म स्थानलाई खेमवति नगर, कनकमूनिबुद्धको नगर सोभवती र शाक्यमूनि बुद्धको कपिलवस्तु क्रमशः नगर तथा राजधानीहरू थिए। त्यसै गरी यस विषयलाई सम्राट अशोकका शीलास्तम्भले क्रकुछन्द बुद्ध र कनकमूनिबुद्धको जन्म स्थल रहेको कुरा पनि स्पष्ट रहेको छ। क्रकुछन्द बुद्धको जन्मस्थल गोटिहवा पुरानो खेमावति नगरको रुपमा रहेको दीघनिकायमा उल्लेख गरिएको छ। हाल त्यस स्थानलाई गोटिहवाका नामले चिनिन्छ।

कपिलवस्तु गणराज्यको स्थापना हुनु भन्दा परापूर्व कालमै बुद्धहरूले यस भूमिमा जन्म लिनुले यस क्षेत्रको ठूलो ऐतिहासिक तथा धार्मिक महत्व रहको छ। शाक्यमुनि पूर्वका बुद्धहरूको र स्वयं शाक्यमुनिले आफ्नो २९ वर्ष ब्यतित गर्नु भएको यस स्थलले पनि बर्तमान कपिलवस्तु जिल्लाको ऐतिहासिक, धार्मिक तथा पुरातात्विक रुपमा विशेष महत्व राखेको छ। यस गरी शाक्यहरुको राज्य कपिलवस्तु भएका कारणले पनि थुप्रै पुरातीत्वक तथा ऐतिहासिक धरोहरहरु यत्र तत्र भेटिन्छन्। त्यसैले होला कपिलवस्तु जिल्ला पुरातात्विक तथा ऐतिहासिक सम्पदाका दृष्टिकोणले खुल्ला संग्रहालयको रुपमा पनि परिचित रहेको छ। कपिलवस्तुका यि सम्पदाहरू संरक्षण, अनुसन्धान, अन्वेषण र प्रवर्द्धन हुन नसकेका कारण उपेक्षित छन्। कतिपय सम्पदाहरू पृथ्वीको गर्भमा समेटिएका छन् भने कतिपय संरक्षणको पर्खाईमा जीर्ण अवस्थामा रहेका छन्।

अर्को तर्फ कपिलवस्तुको पौराणिक इतिहास हेर्दा बैदिक धर्म संस्कृतिको पनि त्यत्तिकै महत्वपूर्ण स्थलको रुपमा रहेको छ। बैदिक संस्कृति संसारकै पुरानो संस्कृतिका रुपमा रहेको मानिन्छ। बौद्धसंस्कृति पनि बैदिक संस्कृतिको एक अंगका रुपमा रहेको छ। बैदिक संस्कृतिको बारेमा चर्चा गर्दा यस क्षेत्रमा जम्मा २ प्रकारका जातीहरू रहन्थे, एक आर्य र अर्को अनार्य। समय क्रममा क्रमशः कामका आधारमा जातीको सूत्र पात गरियो। ३ प्रकारका जातीहरूमा विभाजन गरियो। पहिलो ब्राह्मण, पुरोहित, अध्यापक तथा दार्शनिक आदी, दोश्रो बर्गमा जसमा राजा, सेना योद्धा र जनसंरक्षक जसलाई क्षेत्रीय भनियो। तेस्रो समूहमा ब्यापारी, साहुँ, शिल्पकार र कृषकहरूलाई राखियो। यिनीहरू क्रमशः आर्य सम्प्रदायको रुपमा विकास हुदै गए र यिनीहरूको बसोबास पंचनन्दको पूर्व हिमायल तल देखि दक्षिण नेपाल देखि विहार सम्ममा उनीहरू जंगल काट्दै बशोवास गर्दै आए जुन प्राचीन कपिलवस्तु समेत यहि क्षेत्रमा रहेको थियो।

कपिलवस्तु सांख्य दर्शनका प्रणेता महर्षि कपिलको तपोभूमि जसलाई कपिलधामको रुपमा पनि परीचित रहेको छ। सांख्य दर्शनलाई संसारकै पहिलो महत्वपूर्ण दर्शनको रुपमा लिईन्छ। यसमा विशेष गरि प्रकृति र पुरुषको वारेमा ब्याख्या गरिएको छ र यसलाई पूर्विय दर्शनको महत्वपूर्ण दर्शनको यसलाई लिईन्छ। महर्षि कपिलकै नामवाट यस जिल्लाको नाम कपिलवस्तु रहन गएको इतिहास रहेको छ। शाक्यबंशियहरुले कपिलकै कारणले राज्य गर्न थाले। त्यसै गरि कपिलवस्तुको अर्को ऐतिहासिक महत्व र पहिचान भनेको महर्षि ऋृष्यश्रृङ्गको जन्मभूभि तथा कर्मभूमि हो। दशरथ पुत्री शान्तालाई विवाह गरि कपिलवस्तुको मधुबनमा आई बाकी जिवन ब्यतित गरेका थिए। हाल यस पवित्र स्थललाई मधुबनधामका नामले परिचित रहेको छ।

शाक्यहरूको उत्पत्तिको मूल सम्बन्ध कोशल राज्यको इक्ष्वाकु वंशसंग जोडिएको पाइन्छ। इक्ष्वाकु वंशका ओक्काक राजाको पहिली रानीबाट ४ छोराहरू र ५ छोरी जन्मेका थिए। छोराहरू उल्कामुख, करण्डु ,हस्तनिक र शिनिसुर थिए। छोरीहरू प्रिया, सुप्रिया, आनन्दा, विजिता र विजतसेना थिए। पहिलो रानीको मृत्यु पछि राजा ओक्काकले दोस्रो विवाह गरेका थिए। कान्छि रानीबाट एक छोराको जन्म भएको थियो। जयन्तु नामका छोराको जन्मपछि राजा ओक्काक धेरै खुशी भएर रानीलाई इच्छा भएको कुरा माग्न लगाएका थिए। ती रानीले आफ्नो छोरा राजा हुनु पर्ने र अरु राजकुमारलाई देश निकाला गर्नु पर्ने राजा समक्ष माग राखिन। सो माग पुरा गर्न राजाले ४ छोरा र ५ छोरीहरूलाई देश निकाला गरिदिए। देश निकाला पश्चात उनीहरू नौ जना वाणगंगा (भागिरथी) नदी किनारमा अवस्थित कपिल आश्रम (हालको कपिलधाम)मा पुगे। महर्षि कपिलले उनीहरूलाई यसै क्षेत्रमा राज्य स्थापना गरि बस्न अनुमति प्रदान गरे। कपिलकै नामबाटै यस क्षेत्रमा राज्य गर्न थाले।

कपिलस्य च तस्यर्षेस्तस्मिन्नाश्रमवास्तुनि ।

यस्मात्ते तत्पुरं चकुस्तस्मात्कपिलवास्तु तत् । ५७

माथीको श्लोकको अर्थ ती कपिल ऋृषिको त्यो आश्रम-स्थानमा तिनीहरूले त्यो नगर बनाए, त्यसैले त्यो कपिलवस्तु भनियो ।५७।

अर्थात कपिल ऋृषिको आश्रममा शाक्य राजकुमारले निमार्ण गरेको राज्यको नाम कपिलवस्तु रहेको कुरालाई स्पष्ट पारेको छ। महर्षि कपिलकै मद्दतबाट राज्य स्थापना गर्छन। जसलाई कपिलव्य, कपिलनगर र कपिलवस्तु भन्न थालियो।

साकेतबाट आएका राजकुमारहरूले आफ्नी जेठी दिदीलाई रानी बनाए। रक्त शुद्धताका लागि भन्दै ४ भाइले ४ बहिनीसंग विवाह गरे। कपिलवस्तु राज्यको नामाकरण गरि उनिहरू त्यहि राज्य गर्न थाले। पछि त्यसलाई शाक्य गणराज्य भनियो। शाक्य बंशाक्य कसरी रहन गयो भन्ने सन्दर्भमा कृतिकारले यस ग्रन्थमा उल्लेख गरेका छन् कि देश निकाला गरिएका आफ्ना छोरा छोरीहरूले छुट्टै राज्य स्थापनाको खवरले राजा ओक्काक खुशी हुदै भने 'सक्यवत भो कुमारा' अर्थात तिमीहरूले यूवराज/युवराज्ञी यो पुरुषार्थ गर्‍यौ भनेर खुशी प्रकट गरे। तत् पश्चात कपिलवस्तुका राजपरिवारलाई शाक्य भन्न थालियो। सक्यबाट कालान्तरमा शाक्य शब्दको व्युत्पत्ति भएको मानिन्छ। क्रमशः त्यसकै एक वंशबाट जयसेनको जन्म हुन्छ, जयसेनबाट सिंहहनुको जन्म हुन्छ। सिंहहनुबाट राजा शुद्धोधनको जन्म हुन्छ। तिनै शुद्धोधनका पुत्रका रुपमा राजकुमार सिद्धार्थको जन्म हुन्छ।

राजा शुद्धोधनको राज्यकालमा कपिलवस्तु राज्यको सीमाना पूर्वमा रोहिणी नदि पश्चिममा अचिरावती (राप्ती) नदी, उत्तर हिमालय क्षेत्र, दक्षिण पूर्व अनोमा (ओमनी) नदी र दक्षिण पश्चिममा कोशल राज्य थियो। त्यसै गरि प्रो.ए.वि.एल. अनुसार कपिलवस्तुको सिमाना उत्तर दिशामा हिमाल, पूर्वमा रोहणी, दक्षिणमा राप्ती नदी रहेको थियो। पूर्वमा कोलिय जनपद, दक्षिणमा कुशीनगर तथा पावाका मल्लहरू, दक्षिण पश्चिममा कोशलको महाजनपद पर्दथ्यो। कपिलवस्तु राज्यको इतिहास प्राचीन ग्रन्थ ललितविस्तर सुत्र, बुद्धवंश, दीघनिकाय आदिमा उल्लेख गरेको पाइन्छ। कपिलवस्तु शाक्यहरूको प्राचीन राज्य हो जसको राजधानी तिलौराकोट थियो। जुन हाल कपिलवस्तु जिल्लाको सदरमुकाम तौलिहवा देखि ३ कि.मी. उत्तरमा तिलौराकोट दरबारको भग्नावशेष अवस्थामा रहेको छ।

पवित्र ग्रन्थ अंगुत्तर निकाय (१/२१३, ४/२५२ देखि ६० सम्म) मा उल्लेख भए अनुसार इशा पूर्व छैठौ शताब्दिको मध्यतीर आर्यवर्त क्षेत्रलाई १६ महाजनपद र १० जनपदमा विभाजन भएको थियो। जस मध्ये कपिलवस्तुको नाम अग्र स्थानमा रहेको थियो। कपिलवस्तुको राजधानी तिलौराकोट हिमालयको काखमा पुण्य भागिरथीको तटमा अवस्थित उत्तर दिशामा हिमश्रृखला प्रष्ट देखिन्थे। राजधानी अतिरिक्त चातुमा, सामगाम, खोमदुस्स, शिलावती, मैदलुम्प, नारक, उलुंप, देवदह, तथा सक्कर यस राज्यका प्रमुख नगर थिए। ती नगरहरू मध्ये कपिलवस्तु महानगरका सडक तथा गल्लीहरू चौडा थिए। यहाँ रथहरू, बैलगाडीहरू र मानिसहरूको घुईचो रहन्थ्यो। सडकका किनारमा पसलहरू सजिएका हुन्थे। कपिलवस्तु मुख्य ३ वटा सडकहरूको संजालले घेरेको थियो। उत्तर तर्फ महिषमति, विदिशा र कौशाम्बिक सम्म जान्थ्यो। त्यसै गरि दोस्रो पथ श्रावस्ती देखि राजगृह सम्म जान्थ्यो भने तेस्रो राजमार्ग कुशीनगर, पावा, बैशाली हुदै नालन्दा सम्म जान्थ्यो। यि मार्गहरूवाट ब्यापारीहरू तथा भिक्षु श्रवणहरू जाने आउने गर्दथे।

ऐतिहासिक कपिलवस्तुको आर्थिक तथा सामाजिक अवस्थाको वारेमा भिन्न भिन्न समय तथा कालखण्डमा विभिन्न बौद्ध विद्धानहरू तथा तिर्थयात्रीहरूका यात्रा विवरणका आधारमा ऐतिहासिक कपिलवस्तुको वारेमा जान्न बुझ्न सकिन्छ। चौथो शताब्दिमा तेइङ्ग साई, पाँचौ शताब्दिमा फाइह्यान्, सातौ शताब्दिमा हुईनसाङ्ग आदिले कपिलवस्तुको भ्रमण गरेको उल्लेख गरिएको छ। त्यसै गरि बौद्धविद्धान राहुल संस्कृत्यान, वि.एम. बरुवा, भिक्षु अमृतानन्द, एस.बेल आदीले ऐतिहासिक कपिलवस्तुको बारेमा विश्लेषण गर्नु भएको छ।

इशापूर्व तेस्रो शताब्दीमा सम्राट अशोक कपिलवस्तु भ्रमण गरेको र निग्लिहवामा शिला स्तम्भमा लेखिएका बाक्यहरूवाट कनकमूनि र क्रकुछन्द बुद्धको जन्म स्थल कपिलवस्तु रहेको उल्लेख गरिएकाले कपिलवस्तुको आर्थिक, सामाजिक तथा सास्कृतिक महत्वका वारेमा थाहा पाउन सकिन्छ। त्यसै गरि इ.पु. दोस्रो शताब्दिमा कुषणकालिन समयमा उत्तरी भारतमा राज्य गरेका प्रतापि राजा कनिष्कका पालामा कपिलवस्तुमा धार्मिक कृयाकलापहरू बढेको, वास्तुकलाको विकास एवं विस्तार भएको, थुप्रै विहारहरू निर्माण गरिएको उल्लेख गरिएको छ। उक्त कुराहरूलाई कपिलवस्तुमा रहेका विभिन्न पुरातात्विक स्थलहरू विभिन्न उत्खनहरूवाट समेत प्रष्ट भएको छ।

१३. कपिलवस्तु संग्राहलय

कपिलवस्तु जिल्ला पुरातात्विक तथा ऐतिहासिक स्थलहरुको खुल्ला संग्राहलयको रुपमा परिचित रहेको छ। कपिलवस्तुका विभिन्न पुरातात्विक स्थलहरु र त्यहाँ उत्खनन गरि सके पछि प्राप्त भएका वस्तुहरुलाई सुरक्षित तरिकाले राख्न र कपिलवस्तुका विभिन्न स्थलहरुको ऐतिहासिक तथा पुरातात्विक महत्वकावारेमा जान्नका लागि यो संग्राहलयको निकै महत्वपूर्ण भूमिका रहको छ। पुरातत्व र कपिलवस्तुको इतिहास र सो इतिहासलाई प्रभाणित गर्ने वस्तुहरु रहेकाले यस क्षेत्रमा जान्न, बुझ्न र अध्ययन गर्न चाहनेहरुका लागि महत्वपूर्ण स्थल हो।

संक्षिप्त जानकारी

कपिलवस्तु सदरमुकाम तौलिहवावाट ४ कि.मी. उत्तरतर्फ तौलिहवा गोरुसिंहिया सडकको दक्षिण किनार र बाणगंगा नदी (प्राचीन भागिरथि नदी) किनारको ३०० मीटर पूर्व तर्फ कपिलवस्तु संग्राहलय रहेको छ। हाल यो कपिलवस्तु नगरपालिका वा नं ६ रहेको छ। यस संग्राहलयको स्थापना नेपाल सरकारले २०१७ सालमा स्थापना गरेको थियो। कपिलवस्तु संग्राहलय नेपालकै एक मात्र पुरातात्विक संग्राहलय हो। यहाँ कपिलवस्तु जिल्लामा पुरातात्विक स्थानहरुमा गरिएका उत्खननहरुबाट प्राप्त वस्तुहरुलाई संग्राहलयमा राखिएको छ। ऐतिहासिक कपिलवस्तुको राजधानी तिलौराकोट लगायतका विभिन्न स्थल उत्खखनमा फेला परेका महत्वपूर्ण प्रमाणहरुलाई राखिएको छ। यस स्थानमा आठौं शताब्दी देखिका माटा, फलाम तथा अन्य बस्तुहरु जुन विभिन्न स्थानहरुमा फेला परेका थिए तिनीहरुलाई ब्यवस्थित रुपमा राखिएको छ।

यस संग्राहलयलाई हाल पुरातत्व विभाग काठमाण्डौले यसको ब्यवस्थापन र संचालन गर्दै आईरहेको छ। यसका लागि आवश्यक जनशक्ति तथा स्रोतको ब्यवस्थापन नेपाल सरकारले गरेको छ। २०७६ साल फाल्गुणमा नयाँ संग्राहलयको निमार्ण गरि यहा रहेका बस्तुहरुको सुरक्षा तथा प्रदर्शनीको ब्यवस्थापन गरिएको छ। हाल संग्राहलयका लागि नया भवनहरु र अन्य पूर्वाधारहरुको निर्माण गरि ब्यवस्थित रुपमा प्राप्त भएका विभिन्न सूचनाहरु र वस्तुहरुलाई राख्ने प्रयास गरिएको छ। यस संग्राहलयको सुरक्षा र त्यँहा भएका वस्तुको सुरक्षा सजावटलाई प्रभावकारी वनाईएको छ। यस संग्राहलयमा प्रवेश गरि सके पछि कपिलवस्तुको इतिहास र पुरातत्वका विषयमा सहजै जान्न र बभ्र्नका लागि निकै महत्वपूर्ण सहयोग पुगेको छ।

संग्राहलयमा रहेका वस्तुहरु

कपिलवस्तु संग्राहलयमा कपिलवस्तुका मात्रै पुरातात्विक वस्तुहरु राखिएका छैनन। यो संग्राहलय नेपालकै एक मात्र पूरातात्विक संग्राहलय भएकाले अन्य जिल्लाहरुमा भएका पुरातात्विक वस्तुहरुलाई समेत संग्रह गरिएको छ। त्यसैले यहाँ मुस्तांग जिल्ला अन्तरगत चोखोपानी गुफामा प्राप्त भएका बस्तुहरु राखिएका छन्। त्यसै गरि गत वर्ष २०७५ सालमा कपिलवस्तुको सोनवागढमा गरिएको उत्खखनवाट प्राप्त भएका नन्दी, शिव, मुद्राका सिक्काहरु र चुराहरुलाई राखिएको छ। यस बाहेक गोटिहवा स्थित अशोक स्तम्भको टुक्राहरु मध्ये एकओटा माथिल्लो भागका टुक्रा राखिएको छ। त्यसै गरि अरौराकोटमा प्राप्त भएको मकरराशनको ढुंगेधारा समेत राखिएको छ। पुरातत्वका वारेमा अध्ययन गर्नका लागि देश तथा विदेशका पर्यटकहरुका लागि निकै महत्वपूर्ण स्थल भएकाले यसको महत्व निकै रहेको छ।

कपिलवस्तु संग्राहलय कपिलवस्तु आउने नेपाल तथा अन्य विभिन्न मुलकहरुका पर्यटक तथा अध्येताहरुको आकर्षण केन्द्रको रुपमा रहेको छ। यस संग्राहलयको अवलोकन गर्नका लागि सार्वजनिक विदा वाहेकका दिनहरुमा निर्धारित प्रवेश शुल्क तिरी अवलोकन गर्न सक्ने ब्यवस्था मिलाईएको छ। यसलाई थप प्रविधि मैत्री बनाई आकार्षको केन्द्र र कपिलवस्तुको गौरमयी इतिहासको वारेमा जानकारी लिनका लागि महत्वपूर्ण केन्द्र बन्न सक्ने छ। पर्यटकहरु, अध्येताहरु र नेपालका विभिन्न विद्यालय तथा क्यापसहरुका विद्यार्थीहरुका लागि महत्वपूर्ण गन्तब्य वन्न सक्छ। त्यसै गरि कपिलवस्तु जिल्लामा रहेका बौद्ध सम्पदाहरुको र बौद्ध संस्कृतिका वारेमा जानकारी गराउनका लागि पनि महत्वपूर्ण हुन सक्छ। त्यसका लागि संग्राहलयको वारेमा प्रचार प्रसार तथा प्रविधि मैत्री बनाउनु आवश्यक रहेको छ।

१४. निग्रोधराम (कुदान)

परिचयः

कुदान कपिलवस्तुमा रहेको महत्वपूर्ण बौद्ध सम्पदाहरु मध्ये एक हो। यो स्थलमा पुग्नका लागि कपिलवस्तुको सदरमुकाम तौलिहवावाट २ कि.मी. दक्षिण तर्फ तौलिहवा खुनुवा सडकको पश्चिम तर्फ कपिलवस्तु नगरपालिका वा नं. २ अन्तरगत रहेको छ। कुदान कुदानमा सिद्धार्थ गौतमबुद्धले बुद्धत्व प्राप्त गरिसके पछि आफ्ना पितालाई भेटेको स्थलको रुपमा रहेको छ। यो स्थल २७ ं ३२' उत्तर र ८३ ं २ '३० " पूर्वमा कुदान अवस्थित रहेको छ। यस स्थानलाई निग्रोधबन, निग्रोधराम, लौरीकुदान हुदै हाल कुदानका नामले पुकारिन्छ। यस स्थलको नाम कसरी लौरी कुदान भयो भन्ने सन्दर्भमा एक किमदन्ती रहेको छ जसमा त्यहि गाउँमा पहिले एक लोरी अहिर नामका शक्तिशाली ब्यक्ति बस्दथे। त्यहाँ रहेका ४वटा ढिस्काहरुमा नियमित रुपमा कुद्ने गदर्थे। क्रमशः त्यसलाई स्थानीयहरुले लोरीका कुदान भन्न थाले पछि अप्रभंस हुदै जादा लोरीकुदान र पछि कुदान मात्रै भन्न थालियो भन्ने भनाई पनि रहेको छ।

ऐतिहासिक महत्व

ऐतिहासिक महत्वका हिसावले गातमबुद्धले बुद्धत्व प्राप्त गरि सके पछि उनका पिता शुद्योधनले राजगृहमा रहेका गौतमबुद्धलाई लिन कालुदई र छन्नलाई पठाए। तर उनि दरवार नआउने र दरवारभन्दा वाहिर छुट्टै विहारमा आफ्ना माता पितालाई भेट्न सकिने जानकारी पठाए। त्यस पछि शुद्योधनले आकर्षक बासको निवास (विहार) निमार्ण गरि दिए। गौतमबुद्ध राजगृहवाट फागुन पुर्णिमाका दिन करिव ३०० भिक्षुहरु सहित २ महिना लगाएर ६० योजन (१ योजन बराबर करिव ८ माईल) दूरीमा रहेको कपिलवस्तुको निग्रोधराममा (हालको कुदानमा) आईपुग्नु भयो। कुदानमा बुद्धलाई राजा, राजपरिवारका सदस्यहरु, मन्त्री, उच्च पदस्थ अधिकारी र ठूलो संख्यामा स्वागतका लागि आएका थिए। बुद्ध त्यहा ९ दिन सम्म बस्नु भयो र त्यहि अवसरमा बुद्धलाई उनकी सानीआमा प्रजापति, श्रमिति यशोधरा, छोरा राहुलाई पनि यसै ठाउमा भेटेका थिए। यसै स्थानमा राहूललाई ८ वर्षको उमेरमा कपाल मुन्डन गराई सारीपुत्रले भिक्षु बनाएका थिए। राहुल र नन्दले यहिवाट भिक्षुसंघमा सामेल भएका थिए। त्यसै गरि बुद्धलाई महा प्रजापतिले काशायबस्त्र प्रदान गरेको स्थलको रुपमा समेत प्रशिद्ध रहेको छ।

निग्रोधराममा बुद्धले राजनैतिक ब्यक्तिहरुमा हुनु पर्ने राम्रा गुणहरुको वारेमा नेभाराको रुखमुनी (Fig Tree)देशना गर्नु भएको थियो। यस स्थलमा बुद्धले पहिलो भ्रमणका वेला ४० दिन विताउनु भएको थियो भनि बौद्ध साहित्यहरुमा उल्लेख गरिएको छ। यसै क्रममा बुद्धले सेख सुत्त, (शैक्ष सुत्र), मधुपिण्डक सुत्त, महाशुन्यता सुत्त र चुलगोसिंग लगाएतका सुत्तका वारेमा देशना गर्नु भएको थियो। यस बाहेक यस स्थलमा बुद्धले पिण्डोला सुत्त, अभयसुत्त, कंक्षयसुत्त, प्रथमामहानाम सुत्त, द्धितिय महानामसुत्त, महानामसुत्त र गलना सुत्त समेतको देशना गर्नु भएको बौद्धग्रन्थहरुमा उल्लेख गरिएको छ।

कुदानमा मुख्य गरि चारवटा प्राचीन भग्नावषेशहरु रहेका छन्। जसमा पहिलो शिवमन्दिर, बाकी विहारहरुका भग्नावशेषहरु हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ। यहाका मन्दिरहरु नवौं वा दशौ शताब्दिका हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ भने यहा रहेको शिव लिंग मन्दिर भन्दा पनि न्यूनतम एक सय वर्ष पुरानो हुन सक्ने अनुमान समेत रहेको छ। यस बाहेक अवशेषहरुको पूर्व उत्तर तर्फ प्राचीन पोखरी समेत रहेको छ। यो पोखरी समेत भग्नावशेषहरुको समकालिन हुन सक्ने पुरातत्वविद्हरुको रहेको छ। यस स्थलमा चीनिया यात्रीहरु आएको र यस बाहेक अन्य अनुसन्धानका कार्यहरु भएका छन्।

उत्खनन् तथा अन्वेषण

चीनिया तिर्थयात्रीहरु क्रमशः पाँचौ शताब्दिमा फाईह्यान र सातौ शताब्दिमा याङ्गच्वांगले कुदानको भ्रमण गरेका थिए। त्यसै गरि सन् १८९५मा पुरातत्वविद् डा. ए.ए. फुर्हरले कुदानको प्रारम्भीक अध्ययन गरेका थिए। त्यस पछि १८९९मा पि.सी. मुर्खजीले यस स्थलको अध्ययन गर्नु भएको थियो। उनका अनुसार त्यहा ४ वटा प्राचीन ढिस्काहरु रहेको छन्। यस निग्रोधराममा बुद्ध आउदा गरेको स्वागत तथा सम्मान स्वरुपको ठूलो ८० फिट अग्लो स्तुप निमार्ण गरेको हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ।

क. राहुल स्तुपः

कुदानको दक्षिणी पुर्वि क्षेत्रमा राहुल स्तुप रहेको छ। यो स्तूप माटोको ढिस्कोको रुपमा रहेको छ। यहाँ गौतमबुद्धका छोरा राहुललाई उनको ८ वर्षको उमेरमा कपाल मुण्डन गरि भिक्षु बनाईएको थियो। बुद्धका मुख्य अनुयायी सारीपुत्रले राहुललाई भिक्षु बनाएका थिए। यहाँ प्राचीन इटहरु रहेका छन्। पछि यसै स्थानमा हिन्दुहरुले शिवलिंगको स्थापना गरि शिव मन्दिर बनाई पुजा आजा गर्दछन्।

ख. ठूलो स्तूप :

कुदानको मध्य भागमा ठूलो स्तूप रहेको छ। यो स्तुप निकै कलात्मक रुपमा निर्माण गरिएको छ। यसको वरिपरि निकै कलात्मक रुपमा बुट्टाहरु कुदिएका छन्। यसको माथी पट्टी शिव लिंग र सोको वरिपरि सर्पको मुर्ति समेत स्थापना गरिएको छ। यस स्थानमा हिंन्दुहरुले शिव मन्दिरको रुपमा पुजा आजा गर्ने गरेको पाईन्छ। यो स्तूप शुद्योधनले गौतमबुद्धलाई पहिलो पटक भेटेको स्थानको सम्झनामा निमार्ण गरीएको हुन सक्ने पुरातत्वविद्हरुको अनुमान छ। यस स्थानवाट बुद्धले ५ वटा सुत्तहरुको देशना गर्नु भएको कुरा बौद्ध साहित्य मझ्मिनीयकायमा उल्लेख गरिएकोल पाईन्छ। यसलाई मौर्य, सुंग, कुशाण र गुप्तकालमा समेत पुर्नसंरचना गरिएको देखिन्छ।

सानो स्तुपः

कुदान स्थित ठूलो स्तुपको उत्तर तर्फ सानो स्तूप रहेको छ। यो पनि शाक्य बंशीय समयमा निमार्ण गरिएको पुरातत्वविद्हरुको भनाई रहेको छ। यस स्थानमा गौतमबुद्धकी सानी आमा गौतप्रजापति गौतमीले बुद्धलाई कसाय बस्त्र अपर्ण गरेकी थिइन भने बुद्धकी श्रीमति यशोधराले बुद्ध र उनको संघलाई भोजनका लागि निम्ता गरेकी थिईन। यस स्तुपको मौर्य, सुंग र कुषाण कालमा पुनंसंयोजन गरि मर्मत संहार गरिएको पुरातत्वविद्हरुको धारणा रहेको छ।

ग. प्राचीन इनारः

ठूलो स्तुप र सानो स्तुपको बीचमा प्राचीन इनार रहेको छ। यस इनार बुद्ध र उनको संघ त्यस स्थानमा बस्दा पानी पिउने प्रयोजनका लागि निमार्ण गरिएको हुन सक्ने पुरातत्वविद्हरुको अनुमान रहेको छ। हाल पनि त्यस कुवामा पानी रहेको छ। त्यसलाई कलात्मक पक्की इटहरुले निर्माण गरिएको छ।

घ. निग्रोधराम पोखरी

स्तुप भएको स्थान देखि पूर्व उत्तर तर्फ प्राचीन पोखरी रहेको छ। यो पोखरी बुद्ध पहिलो पटक आउदा निर्माण गरिएको हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ। शाक्यबंशका पालमा कमलपोखरीको रुपमा निमार्ण गरिएको हुन सक्ने अनुमान रहेको छ। यस पोखरीमा रहेका पुराना इटहरु रहेकोले यसको ऐतिहासिक महत्व रहेको कुरा बौद्ध साहित्यहरुमा उल्लेख गरिएको पाईन्छ।

उत्खननवाट फेला परेका कलावस्तुको विवरणः

कुदानको पुरातात्विक अध्ययनका क्रममा प्राप्त भएका कला बस्तुहरुमा कलात्मक माटाका टुक्राहरु छरिएका अवस्थामा देख्न सकिन्छ। त्यसवाहेक यहाँ रहेका मुख्य कला वस्तुमा शिवलिंग हो। त्यसै गरि बुट्टेदार इटहरु प्रमुख कला बस्तु हुन भने यसको उत्खननका क्रममा प्राप्त भएका कलाबस्तस्तुहरुमा कार्तिकेय, महिसासुरमर्दिनीका मूर्तिका टुक्राहरु पाप्त भएका छन्। मन्दिरको प्रथमचरणको गर्भगृह अष्टकोणकार पाइएको छ।

त्यसै गरि दुबै मन्दिरको उत्खनन गर्दा दुबै स्तुप भन्दा पुरानो इनार हुन सक्ने पुरातात्विक विद्धान्हरुको रहेको छ।

संरक्षण तथा संबर्धनको वर्तमान स्थिति:

कुदानमा रहेका पुरातात्विक तथा ऐतिहासिक कला वस्तुहरुको संरक्षण तथा सम्बर्धनका लागि हालै केहि हद सम्म भए पनि सकरात्मक कार्यहरु प्रारम्भ गरिएको छ। जस अन्तरगत यसको वरिपरि तारवार तथा पर्खाल निमार्ण गरिएको छ। त्यसै गरि त्यहाको सुरक्षाका लागि चौकिदारको समेत ब्यवस्था गरिएको छ। तर त्यहा रहेका स्तुपहरु र अन्य पुरातात्विक वस्तुहरुमा मानिसहरु र साना जनावरहरुवाट भने पूर्ण रुपमा सुरक्षित रहेको देखिदैन। यसको भूमि त्यहाँ वरीपरीको भूभाग ब्यक्तिले कब्जा गरिरहेको छन्। त्यसलाई सुरक्षा प्रदान गर्नु पर्ने जवाफदेहिताका लागि सम्बन्धित सरकारको ध्यान आकृष्ट हुन जरुरी देखिन्छ।

वर्तमान अवस्था:

बर्तमान अवस्थामा कुदान विभिन्न देशका बौद्धधर्मावलम्बिहरुका लागि महत्वपूर्ण गन्तब्य स्थल बनेको छ। हरेक दिन देश तथा विदेशवाट त्यहा आउने पर्यटकहरु आउने जाने गरेको देखिन्छ। तर यस महत्वपूर्ण स्थलको संरक्षण तथा विकासका लागि खासै पहल भएको देखिदैन। पर्यटकहरुका लागि आवश्यक पुर्वाधारहरुको समेत अभाव रहेको छ। त्यसैले यसको विस्तृत पुरातात्विक अध्ययन गर्नु आवश्यक देखिन्छ।

पर्यटकिय संभावना

निग्रोधराम (कुदान) महत्वपूर्ण वौद्धसम्पदाहरु मध्ये एक हो। अर्को तर्फ यस स्थलमा आधारभूत तहकै भए पनि पर्यटन पुर्वाधारहरुको विकास तथा निर्माण हुन सकेको छैन। यसका लागि कपिवलवस्तुमा रहेका बौद्ध सम्पदाहरुको प्रवर्धन .हुन सकिरहेको छैन। त्यसैले यस्ता आवश्यक पूर्वाधारहरुको विकास गर्न सकिएमा दर्जनौ देशको महत्वपपूर्ण गन्तब्य स्थलको रुपमा विकास गर्न सकिन्छ।

१५. निग्लिहवा र यसको महत्व

१. परिचयः

प्राचीन निग्लीहवाको ऐतिहासिक महत्वको कुरा गर्दा यस स्थानमा शाक्यमूनी बुद्ध भन्दा पनि पहिलेका बुद्ध कनकमूनी बुद्धको जन्म स्थान तथा बुद्धत्व प्राप्ती गरि यसै स्थानमा ज्ञान विस्तार समेत गरेको स्थानको रुपमा सन् १९८३ मा श्रीलंकाका विद्धान जि.पि. मलालाशेकेराले उल्लेख गरेका छन्। यिनका अनुसार चौविसौ बुद्धहरु मध्ये तेइसौ बुद्ध र यस भद्र कल्पका दोस्रो बुद्धका रुपमा उल्लेख गरेका छन्। यिनको जन्म शोभवतीको शुभागवती बगैचामा शोभ राजाको राजधानीमा एक ब्राह्मण कूलमा भएको थियो। त्यसै गरि पबित्र बौद्ध ग्रन्थ दिर्घनिकायको महापदान सुत्तमा कनकमूनी (कोणगमन) बुद्धको वारेमा उल्लेख गरिएको छ जसमा कनकमूनी बुद्धका पिता यज्ञदत्त ब्राह्मण, उत्तरा ब्राह्मणी माता रहेको उल्लेख गरिएको छ। त्यसै गरि यस ग्रन्थमा कनकमूनी बुद्धको आयू तीस हजार वर्ष भएको उल्लेख गरिएको छ। कनकमूनी बुद्धले गूलरको रुखमूनी बुद्धत्व प्राप्त गर्नु भएको उल्लेख गरिएको छ।

निग्लीहवा यस्तो ऐतिहासिक एवं पूरातात्विक क्षेत्र हो जुन जिल्लाको सदरमुकाम तौलिहवादेखि ८ कि.मी. उत्तर पूर्व (तौलिहवा-जीतपुर) सडक खण्डको करिव १०० मिटर पूर्वको निग्लिहवा स्थित सम्राट अशोकद्धारा स्थापित गरेको शीला स्तम्भ रहेको छ। हाल दुई टुक्रामा विभाजित रहेको सो स्तम्भ कसरी बिभाजित भयो भन्ने कुरा थाहा हुन सकेको छैन। दुई टुक्रा मध्ये लामो खण्ड जमीनमा पसारीएको छ र सानो खण्ड तेर्सो परेर जमीनमा गडेको छ। लामो टुक्रा १५ फिट लामो छ र त्यसको परिधि बढिमा ६ फिट ५ इन्च छ भने यस खण्डको शिखर पट्टि दुई वटा मयुरका डिजाईन र देवनागरिक लिपिमा "ॐ मणि पद्मे हुँ रिपुमल्लस्य चीर जयतु १२३४" भन्ने कुँदिएका कारण यहाँ कर्णाली प्रदेशका राजा रिपु मल्ल तीर्थ यात्रीको रुपमा आएका थिए भन्ने बुझिन्छ। यसैगरी जमीनमा गडेर रहेको लम्बाई ५ फीट र परिधि ७ फिट ५ ईन्च रहेको छ। सानो खण्डमा ब्राह्मी लिपीमा कुँदिएको चार पंक्तिको अशोक अभिलेख छ। जसमा भनिएको छ, "देवनापियेन पियदसिन लाजिन चोदसवा (भिसि) तेन बुधस कनाकमनस थुबे दुतियं बढिते (बीसतिव) साभिसिनेन च अतन आगच महीमिते (शीलाथमे च उस) यापिते सो" यसको अर्थ देवताहरुका प्रिय प्रियदर्शी राजाले राज्याभिषेकको चौधौ वर्षमा बुद्ध कनकमूनीको थूर दोस्रो पटक बढाईयो। राज्याभिषेकको बीसौ बर्षमा आफै आएर पुजा गरे। ढुंगाको खम्वा स्थापना गरियो। अर्थात अभिलेखले सम्राट अशोक राजा भएको १४ वर्ष पछि यहाँ कनकमुनी बुद्धको जन्म स्थल आई पूजा गरि यो स्तम्भ स्थापना गरेको हो भन्ने उल्लेखित अभिलेखले बताउँछ। उक्त शीलामा स्तम्भको पूर्वपट्टि जोडिएको एक पोखरी रहेको छ, जसलाई ***"निगाली सागर"*** पनि भनिन्छ।

निग्लिहवा क्षेत्रमा रहेको अरौराकोट ऐतिहासिक तथा पुरातात्विक स्थलको रुपमा रहेको महत्वपूर्ण स्थल हो। तिलौराकोट देखि ६ किलोमिटर उत्तर पूर्व तर्फ साविक जहदी गाविसमा र हाल कपिलवस्तु नगर पालिका वा नं १०मा रहेको ठूलो क्षेत्रफलमा फैलिएको छ। अरौराकोटलाई आदीबुद्ध कनकमुनी बुद्धले बस्ती बसालेको र उनको गृहनगरको रुपमा रहेको उल्लेख बौद्ध विद्धानहरुले उल्लेख गरेका छन्। अरौराकोटको वारेमा सन् १८९९ मा पुरात्वविद् पि.सि.मुखर्जीले यसको अध्ययन गरेका थिए भने १९६० मा देवला मित्तले यस स्थानलाई कनकमूनीसँग सम्बन्धित स्थल हुन सक्ने अनुमान गरेकी छन्। बास्तुकलाको दृष्टिवाट हेर्दा ७५०X६०० फिटमा फैलिएको एक किल्ला जस्तो अवशेष रहेको छ। यसका पर्खाल १२ फिट चौडा रहका छन्। यहाँ तामाका मुद्रा अन्य कुषाण कालीन पुरातात्बिक बस्तुहरु पाइएको छ। यस महत्वपूर्ण स्थलको संरक्षण तथा विकास गर्न सकिएमा धार्मिक एवं अध्येताहरुका लागि आकर्षक केन्द्रको रुपमा स्थापित गर्न सकिन्छ।

२. निग्लिहवाको नामाकरण

निग्लिहवाको नामाकरणका र निग्लिहवाको शीला स्तम्भका वारेमा विभिन्न भनाई रहेको छ कुरा डा. फुर्हरले उल्लेख गरेका छन्। कसैले यसलाई भिमसेनको निगाली भन्ने गरेका छन्। भिमसेनको सिगरेट पिउने पाईपको रुपमा अशोक स्तम्भको नामाकरण गरेको पाईन्छ। त्यसै गरि अर्का पुरातत्वविद पि.सि. मुखर्जिका अनुसार यस नगरलाई विभिन्न नामले संबोधन गरिन्छ। उनका अनुसार लोरी कि निगाली, लोरीकी सिगरेटकी नलि आदि नामवाट उल्लेख गरेका छन्। निगाली अर्थात निगालो यस क्षेत्रमा पाईने एक प्रकारको सानो बासँ जातीको विरुवा हो। यसलाई कागजमा लेख्ने कलमको रुपमा प्रयोग गर्ने गरिन्थ्यो। निगालोलाई लठ्ठिको रुपमा तथा अन्य घरयासी काममा पनि प्रयोग गरिन्छ। यसलाई नेपाली भाषामा निगाली भन्ने गरिन्छ। निग्लिहवा आसपास क्षेत्रमा प्रशस्त पाईने हुनाले यस क्षेत्रलाई निगाली र हवा भनेको गाउँ, बस्ती भन्ने बुझिन्छ। यसको नाम निग्लिहवा वा निगाली वा यसै ठाउमा पुजा गर्ने कोट भएकाले निगालीकोट आदिका नामले पुकारीन थालियो। त्यसै गरि अर्का विद्धानको नामको

विषयमा फरक तर्क रहेको छ। संस्कृत भाषामा निगाली भनेको निलो भन्ने अर्थ लाग्छ। निग्लिहवा नजिकै रहेको तलाउको पानी हेर्दा निलो रंगको देखिने भएकाले यसको नाम निग्लि र त्यसको वरीपरि भएकाले त्यस स्थानलाई हवा अर्थात निग्लिहवा भनिन थाल्यो भन्ने तर्क समेत रहेको छ।

३. कनकमूनि बुद्ध परिचय

प्राचीन निग्लिहवाको ऐतिहासिक महत्वको कुरा गर्दा यस स्थानमा शाक्यमूनी बुद्ध भन्दा पनि पहिलेका बुद्ध कनकमूनी बुद्धको जन्मस्थान तथा बुद्धत्व प्राप्ती गरि यसै स्थानमा ज्ञान विस्तार समेत गरेको स्थानको रुपमा सन् १९८३ मा श्रीलंकाका विद्धान जि.पि. मलालाशेकेराले उल्लेख गरेका छन्। यिनका अनुसार चौविसौ बुद्धहरू मध्ये तेइसौ बुद्ध र यस भद्रकल्पका दोस्रो बुद्धका रुपमा उल्लेख गरेका छन्। यिनको जन्म शोभवतीको शुभागवती बगैचामा शोभ राजाको राजधानीमा एक ब्राह्मण कूलमा भएको थियो। त्यसै गरि पबित्र बौद्ध ग्रन्थ दीघनिकायको महापदान सुत्तमा कनकमूनी (कोणगमन) बुद्धको वारेमा उल्लेख गरिएको छ । जसमा कनकमूनी बुद्धका पिता यज्ञदत्त ब्राह्मण, उत्तरा ब्राह्मणी माता थिए। त्यसै गरी उनकी धर्म पत्नी रुचिगत्ता र छोरा सत्ताभा थिए। त्यसै गरि यस ग्रन्थमा कनकमूनी बुद्धको आयु तीस हजार वर्ष भएको उल्लेख गरिएको छ। कनकमुनि बुद्धले गूलर (उडुम्बरा)को रुखमूनी बुद्धत्व प्राप्त गर्नु भएको र बुद्धत्व प्राप्त गर्नु भन्दा अघि सुसीरीनाध गाउँकी एक ब्राह्मणकी छोरी वाजीरीनन्दाले कनकमूनि बुद्धलाई शुद्ध चामलको परिकार प्रदान गरिन र उनले बुद्धत्व प्राप्त गरे। कनकमूनि बुद्धले बुद्धत्व प्राप्त गर्दा घासँको आसनमा यवपल्लक सुनभद्रले प्रदान गरेकाका थिए।

कनकमूनी बुद्धको बारेमा थप कुरा गर्दा उनि तीनहजार वर्षमा तीनवटा लोकहरू क्रमशः तुषिता, सनूतुषिता र सनूतुत्ता लोकमा बसे। कनकमूनी बुद्धका अवधिमा शुभावती राज्यका राजा शाक्यमूनी बुद्ध शोभका नामले राज्य गरिरहेका थिए। कनकमूनी बुद्धले संसारवाट विदा लिदा हात्तीमा सवार भएका थिए। कमनकमूनि बुद्धको प्रथम धर्मदेशना शुदशनानगरमा महाशाल बृक्षमूनि प्रदान गरेका थिए। त्यस वखत कनकमूनि बुद्धका एक मात्र शिक्ष्य थिए । उनले मकिला नगरको नजिक प्रथम धर्मदेशना गर्दा ८४ हजार शिष्यहरू रहेका थिए।

कनकमूनिबुद्ध जन्मदा पुरै जम्बुदीपमा सुन बर्षा भएको थियो यसैकारण उनलाई कनकगमन, कोणागमन नामले संसारभर प्रसिद्ध बनायो। सिलोनका क्रोनिडेसका अनुसार कनकमूनी बुद्ध एक टापुमा ३० हजार भिक्षुहरू सहित भ्रमण गर्नु भएको थियो, त्यस पछि त्यस क्षेत्रलाई भरदीपको रुपमा चिनियो। त्यहाका राजा समिधले महानाम बगैचा कनकमूनि बुद्धलाई उपहार दिए। त्यहाँ उनले ३० हजार श्रवणहरूलाई सत्यको वारेमा जानकारी गराए। बुद्धको इच्छानुसार भिक्षु कन्टकनन्दाले बोधि बृक्ष सिलौनवाट ल्याएका थिए।

कनकमूनि बुद्धले रतनमाला, सुर्दशनमाला र नागमालाको ज्ञान सहित पुजा गर्नु पर्ने स्थानको वारेमा समेत शिक्षा प्रदान गरेका थिए। त्यस पछि उनले महासुम्भ र कन्टकानन्दलाई त्यस क्षेत्रका मानिसहरूलाई ज्ञान प्रदान गर्नका लागि त्यही छाडे। कनकमूनी बुद्धको समयकालमा वेपुल्ला पर्वतलाई वानकाकको रुपमा चिनिन्थ्यो। त्यहाँ मानिसहरू बस्दथे जसलाई रोहिताशा भनिन्थ्यो। त्यो ३० हजार वर्ष सम्म त्यहाँ मानिसहरू वसे। त्यस बखत वर्षको एक पटक कनकमूनी बुद्ध उपासनाका लागि जाने गर्दथे।

उत्तरी लेखकहरू विशेष गरि चीनी ग्रन्थहरूमा कोनागमन बुद्धलाई कनकमूनि, पोनकमूनी, कनकप्रभता आदिका नामले पुकारिन्छ। यिनको जन्म थुप्पाको ढिस्कोमा भएको थियो। सम्राट अशोकका पालामा त्यस ढिस्कोलाई हटाई दोब्बर आकारको स्तुप बनाई २० वर्षको उमेरमा अशोक आई पुजा गरेका थिए। यो कुरा मलालासेकेरा १९८३ मा उल्लेख गरेका छन्। भिक्षु राहुल सास्कृत्यान तथा भिक्षु जगदीप काश्चपका अनुसार कनकमूनी बुद्ध कश्चप गोत्रका थिए। उनि गुलर अर्थात डुम्ब्रीको रुखमुनी जन्म लिएका थिए। जुनकुरा दीघनिकायको महापदान सुत्तमा समेत उल्लेख गरिएको छ।

१६. ऐतिहासिक एवं पुरातात्विक स्थलः सगरहवा

१. अवस्थिति

सगरहवा ऐतिहासिक, पुरातात्विक एवं पर्यटकिय स्थल हो । यो २७०३६‘ ५०“ उत्तरी अक्षांस र ८३० ५‘ ३०“ पूर्वी देशान्तरमा अवस्थित छ। कपिलवस्तु तौलिहवाबाट ९ कि.की. उत्तरको दुरीमा रहेको यो स्थान तिलौराकोट ६ कि.मी. उत्तरमा पर्दछ। सगरहवा बौद्ध कलिन सम्पदा मध्ये महत्वपूर्ण सम्पदा हो। शाक्यहरुको बध गरिएको यस सगरहवालाई प्राचीनकालमा महावन पनि भनिन्थ्यो। यस स्थानमा प्राचीन पोखरीको अवशेष भएका कारण यस स्थललाई सगरहवा (सागरहवा) भनिएको हो। यसको उत्तरमा जोडिएको रामजनकी सामुदायिक वन पूर्व सडक दक्षिणमा श्रीनगर गाउँ र पश्चिमा सुकुम्बासी वास्तीहरु रहेका छन्। सगरहवा क्षेत्र र यसमा भएका अतिक्रमण स्थलगत अवलोकन गर्दा वर्तमान अवस्थामा सगरहवा तालको डिलबाट उत्तर तिर रामजनकी सामुदायिक वनलाई सिमेन्ट पोल र तरवारले छुटाइएको छ। भने दक्षिण तर्फ पुरातात्विक सम्पदालाई कुनै वस्ता नगरि बाणगंगा नदीसंग पुग्ने ग्रेबल सडक निमार्ण गरिएको छ। सगरहवा तालको पश्चिम तर्फ ठूलो ढिस्को बिचमा कुवा जस्तो देखिने एउटा खण्डहर छ। जुन एउटा महत्वपूर्ण भौतिक सम्पदा हो। त्यसको पश्चिमा सटेकै सुकुम्बासी वास्तीहरु छन्। यस क्षेत्रमा तत्र भग्नाशेषका रुपमा रहेका इटाका टुक्राहरु छरिएका छन्।

२. ऐतिहासिक महत्वः

सगरहवाको ऐतिहासिक पृष्भूमिको कुरा गर्दा शाक्यहरुको सामुहिक नरसंहार गरेको स्थलको रुपमा परिचित छ। किन शाक्यहरुको सामुहिक वध किन गरियो भन्ने प्रसंगमा शाक्यहरुले दासी पुत्री वासभखत्तियालाई श्राववस्तीका राजा प्रसेनजितलाई झुक्याएर राजकन्या भनि विवाह गरि दिन्छन्। केहि समय पछि छोरा विडुडकको जन्म भयो। ठूलो भए पछि उनी मावली जान्छन् र आफू दासी पुत्रभएकोमा अपमान भएको महसूस गर्दछन्। यो ब्यवहारले विडुडकको मानमा अपमानको ज्वाला दन्कियो। उसले यो प्रतिज्ञा गरे कि म राजगद्दीमा बसेपछि यि जातिय अभिमान भएका शाक्यको राजकूलको अन्त्य गर्छु। जुन पिर्काहरु उनले गाइको दुधले धोएका छन् ती फलक (पिर्काहरु) मैले रगतले धुने छु।

विडुडकले राज्य पाएर पहिलेको इवी सांध्ने सोचेर कपिलवस्तुमा आक्रमणको तयारी गऱ्यो। बुद्धकै कालमा कपिलवस्तुमा आक्रमण गरेर ‘जसले शाक्य हुँ भन्छ, उसलाई मार्नु’ तर महानुमसंग उभिनेहरुलाई जीवनदान गर्नु’ भनी आदेश दियो। महानुमसंग रहेकाहरु बाहेक सबैको ज्यान गयो र कपिलवस्तु तहसनहस भयो। शाक्यहरुको बध गरिसकेपछि विडुडक महानाम र उनको परिवार समेत श्रावस्ती तिर लग्छन्। बाटोमा अचिरावती नदिको किनारमा वास पर्दछ र रातीमा नदिमा भयङ्कर बाढी आएर सैनिक सहित विडुडवको मृत्यु हुन्छ। अवदान कल्पलता अनुसार विडुडवले ७७ हजार शाक्यहरुको हत्या गरेका थिए। चिनीया यात्रीहरुका अनुसार ९९९०मात्रै शाक्यहरुको बध गरिएको क्षेत्रको रुपमा उल्लेख गरिएको छ। वास्तवमै कति शाक्यहरुको सामुहिक बध गरिएको हो भन्ने कुरामा मत ऐक्यता रहेको देखिदैन।

३. अध्यनन्, अन्वेषण तथा उत्खनन् :

चिनिया यात्रीको ह्वासंङ यात्रा वित्तान्तको आधार बनाएर फूर्हरले सगरहवा र त्यसको वरिपारी पहिलो पटक उत्खान गरेका थिए। उत्खान गर्दा सगरहवा गाउँ सहित अन्य स्थानहरुको बारेमा उल्लेख गरेका छन्। उनले उत्खान गर्दा नेपालका तत्कालीन प्रधानमान्धीको अदेशमा बुटवल पाल्पाको चौतरिया क्प्याटन विरजंगले राम्रो सहयोग गरेका उल्लेख गरेका छन्। सन् १८९७ डिसेम्वरबाट १८९८ मार्च सम्म समय लगाएको र २०० जना सम्म कामदारले काम गरेको उल्लेख गरेका छन्। फूर्हरले उत्खनन गरी १७ वटा स्तूपहरु पत्ता लगाएका थिए तर अहिले सम्म ति स्तूपाहरु संरक्षण नहुँदा तिनको अस्तित्व क्रमशः विलिन बन्दै गएको छ। यहाँका स्तूपहरुको जमीनमा रहेको ईटामा अष्टदल कमलको आकृति अंकित छ। विच भागमा अष्टदल कमल अंकित ईटाको आसपासमा रहेका ईटामा कटारी, चुलेसी प्रासू गदा, अंकुश, त्रिशुल, आादि चिन्हरु छन्। यि हतियाारहरु शाक्यहरुको विनास गर्दा प्रयोग गरेकाले पूर्वजहरुको स्मृतिमा आकृति बनाईएको विस्वास गरिन्छ। यस ठाउँको १०५९ फिट लम्बाइ २२५ फिट चौडाइ भएको प्राचिन सगरहवाको १२० फिट पश्चिम दिशामा ९×१२ फिट आकार भएका १२ वटा कक्ष अवशेष प्राप्त भएका छन्। भवनको पर्खालको उचाइ १५ फिट र चौडाइ ६ देखि ४ फिटको छ।

फूर्हर पछि सगरहवाको उत्खान गर्ने पुरातात्वविद् पि.सी.मुर्खजीलाई मानिन्छ। उनले फूर्हरको उत्खनलाई आधार मान्दै थप अध्ययन गरेका छन्। पि.सी. मुर्खजीले १८९९ मा खिचेको Drawing मा भवनसंग जोडिएको पक्की ईटवाट बनेको स्तूप उल्लेख गरिएको छ। १५

फिट अग्लो पुरावशेष र चार वटा आयातहरु निर्माण भएको क्षेत्रमा उत्खनन गर्दा अस्ति अवशेष माटोको मंजुषा, दुई वटा सुनका टुक्राहरु, दुइ वटा सुनका नागाकृतिहरु, चांदीका टुक्रा, चामलका गेडा र बहुमुल्य पत्थरका टुक्राहरु समेत फेला पारेका छन्।

डा. फूर्हरले सगरहवाको उत्खखन गर्दा कुनै अभिलेख नराखी अब्यवस्थित रुपमा केवल अस्ति पात्र खोज्ने उद्देश्यले खनेर १७ वटा स्तूपहरुलाई नष्ट गरे। त्यसको एक वर्ष पछि पि.सी. मुखर्जी आएर फूर्हरसंग काम गरेका ब्यक्तिसंग सम्पर्क गरि उत्खनन गरिका विवरणलाई आफ्नो प्रतिवेदनमा समावेश गर्ने प्रयास गरेका छन्। फूर्हरले उत्खनन गरेका १७ स्तुपहरु नष्ट भएको र हाल जगको खाडलवाहेक अरु केहि नभएको अवस्थालाई पछिल्ला अन्वेषकहरुले आरोप लगाएका छन्।

त्यसै गरि सन् १९६२ मा भारतीय पुरातत्वविद् देवला मित्रले सगरहवाको अध्ययन गरेकी थिइन। उनले डा. ए ए फुर्हर र पि.सी. मुर्खजीको अध्ययन माथी टिप्पणी गर्दै भनेकी छन् कि चिनीया तिर्थयात्रीको यात्रा बृतान्तका आधारमा अवलोकन गरे तर उनीहरुले खासै यस स्थलको पूर्ण अध्ययन गर्न सकेका थिएनन। देवला मित्रले १७ वटा स्तूपहरुका इटमा कुदिएका विभिन्न चित्रहरुलाई अष्ट दिक्पालको रुपमा उल्लेख गरेकी छिन्।

१७. प्राचीन बौद्ध सम्पदाः सिसहनीयाकोट

१. ऐतिहासिक महत्व

सिसहनीया (सिसहनीयाकोट) तिलौराकोट देखि १२ कि.मी दक्षिणपूर्व तर्फ हाल मायादेबी गाउँपालिका अन्तरगत रहेको छ। यो स्थल भारतीय भूभाग पिपरहवा र गनवरियाको उत्तरतर्फ रहेको छ। सिसहनीया ३०० मीटर चौडा र २०० मीटर लम्बाई क्षेत्रमा फैलिएको प्राचीन खण्डहरको रुपमा रहेको छ। सिसहनीयकोटको कम्पाउण्ड भन्दा बाहिर करिब १५० मिटर उत्तर तर्फ अर्को ढिस्को रहेको छ। यस स्थल शाक्यबंशीय कालमा निमार्ण गरिएको महाविहार हुन सक्ने पुरातत्वविदहरुको भनाई रहेको छ। तर पि.सी. मुर्खजी र रामनिवास पाण्डेले यसलाई कनकमूनि बुद्धसंग सम्बन्धित क्षेत्र हुन सक्ने धारणा ब्यक्त गरेका छन्। पछिल्लो अध्ययनले यहाँ इशाको नवौं शताब्दि देखि इशाको प्रथम शताब्दि सम्म मानव बसोवास रहेको उल्लेख गरका छन्। तर यसको वास्तविकताका लागि विस्तृत अध्ययन तथा उत्खननले मात्रै निरक्यौल हुने अपेक्षा राखिएको छ।

२. सिसहनीकाको अध्यननवाट प्राप्त जानकारी

सन् १९९८ मा पि.सी. मुर्खजीले यस स्थलको अध्ययन गरेका थिए। उनले यहाँ २ वटा ढिस्का, इनार र एउटा खाडलकोवारेमा उल्लेख गरेका छन्। उनले यस स्थललाई ह्वानस्वाङ र फाईह्यानको यात्रा वितान्तमा आधारित भै अध्ययन भएको थियो। उनले यो स्थल कनकमूनी बुद्धको जन्म स्थल शोभवति हुन सक्ने अनुमान गरेका छन्। यसै क्रमममा यस स्थलमा प्रा. रामनिवास पाण्डेले पनि कनकमूनिबुद्धसंग सम्बन्धित क्षेत्र हुन सक्ने उल्लेख गर्नु भएको छ। यस स्थललाई १९६२ मा देवला मित्रले आकस्मिक रुपमा अध्ययन गर्दा यसको प्राचीनता हस्तिानपुरको चौथो चरण अर्थात सुंगकाल सम्म रहको उल्लेख गरेकी छन्। त्यसै गरि नेपाल सरकारको तत्वधानमा सन् १९९० मा इटलीको क्ष्कक्ष्इको संयुक्त टोलीले पुरातात्विक सर्भेक्षण गरेको थियो। १९९५मा जियोभानी भेराडीले यस क्षेत्रको अध्ययन गरेका थिए। उनले सिसहनीयामा नवौं शताब्दि सम्म मानववस्ती रहेको कुरा उल्लेख गरेका छन्। २०१६मा गरिएको भौतिक सर्वेक्षण (जिओलोजीकल सर्भे) अनुसार त्यस स्थानमा जमीन मुनी उत्तर दक्षिण मुख्य सडक, सडकको दुबै पट्टी पक्की इटका संरचनाहरु भेटएको छ। त्यसै गरि उत्तरतर्फको ढिस्कोको स्वरुप र तिलौराकोट दरवारको पूर्व तर्फको ढिस्को स्वरुप उस्तै भएको लुम्बिनी विकास कोषको अभिलेखमा उल्लेख गरिएको छ। यसले यो क्षेत्र ठूलो विहार भएको अनुमान लगाउन सकिन्छ।

३. प्राप्त भएका प्राचीन स्मारकहरु

सिसहनीयकोट अन्तरगत ३००x२०० मीटर क्षेत्र भित्र प्राचीन स्मारकहरुका अवशेषहरु फेला परेका छन्। जस मध्ये पि.सी. मुर्खजीले १९९८मा दुईवटा ढिस्का, एउटा इनार र एउटा खाडल भएको उल्लेख गरेका छन्। लुम्बिनी विकास कोषले उल्लेख गरे अनुसार त्यहा मुख्य ७ वटा स्मारकहरुको वारेमा उल्लेख गरिएको पाईन्छ। जसमा मध्य भागमा दरवार क्षेत्र, त्यसको किनारमा ठूला भवनका संरचनाहरु, उत्तरी किनारमा प्राचीन बस्तु, इटको प्राचीन इनार, प्राचीन स्तूप, दक्षिणी किनार तर्फ पहिले प्रयोगमा ल्याईएको जमीन क्षेत्र र सानो ढिस्को रहेका छन्।

यस स्थलमा विभिन्न अध्ययन तथा अनुषन्धानवाट प्राप्त भएका पुरातात्विक वस्तुहरुमा कनिष्क, हुविष्क र मानांक तामाका मुद्राहरु, शुंगकालिन तीनवटा मानवाकृति, तिलौराकोटको पहिलो चरणसंग समिप्य राख्ने भाडाँका वर्तनहरुका अवषेशहरु प्राप्त भएका हुन्। साथै जमिन सतहमा प्राचीन इटहरु अन्य मृतिका र प्रस्तरका विभिन्न आकृतिका वस्तुहरु देख्न सकिन्छ।

४. वर्तमान अवस्था

सिसहनीयाकोटाको .संरक्षणको अवस्थाको वारेमा कुरा गर्दा निकै कमजोर अवस्था देख्न सकिन्छ। त्यस स्थानको स्थलगत अध्ययन तथा अवलोकन र स्थानीय समुदायका ब्यक्तिहरुको समेत राय बुझ्दा यसको अस्तित्व नै संकट अवस्थामा रहेको बुझिन्छ। यसको उत्तर तर्फ अतिक्रमण गरि विद्यालय निमार्ण गरिएको छ। त्यसैकै किनारमा रहेको करिव ४५ विघाहा जग्गा २५ जनाले दर्ता गरि आफनो नाममा ल्याएको भन्ने स्थानीयहरुको भनाई रहेको छ। त्यस स्थानमा उनिहरुले भवन निमार्ण गर्न खोज्दा पुरातत्व विभागले ५०० मीटर आसपासमा निमार्ण गर्न नदिने कुरा जानकारीमा रहेको स्थानीयहरुको भनाई रहेको छ। अर्को तर्फ त्यस स्थानमा पशु चरनको रुपमा प्रयोग भैरहेको देख्न सकिन्छ। सिसहनीयकोटको बीचवाट माटो खन्ने टेक्टर र अन्य साधनहरु आवतजावत गर्ने वाटोको रुपमा समेत प्रयोग गरेको देखिन्छ। त्यसै गरि त्यहा पुरातीवक क्षेत्र भित्र नै हिन्दु धर्मावलम्बीहरुले मन्दिर निमार्ण गरेको र त्यहा देविको मन्दिरको रुपमा पुजा आजा गर्ने गरको देखिन्छ। त्यसै गरि यस क्षेत्रमा हप्तौ सम्मको

मेला आयोजना गर्ने सार्वजनिक समारोह गर्ने गरेको स्थानीयहरुको भनाई रहेको छ। बर्तवान अवस्थाको कुरा गर्दा यो स्थल जोखीम अवस्थामा रहेको छ। त्यहा रहेका पुरातात्विक वस्तुहरु क्रमशः नष्ट भैरहेको देखिन्छ। त्यसको केहि पर सीमा पारी भारत तर्फ रहेको पिपरहवा र गेनवरीयाको तुलनात्मक रुपमा केहि हुन सकेको देखिदैन। अर्को तर्फ सम्बन्धित निकायवाट यस क्षेत्रको संरक्षणका लागि सामान्य तारवार वाहेक अरु कुनै कार्य गरेको देखिदैन।

सन्दर्भ सामग्रीहरू

आत्रेय, विष्णु, पतञ्जलि, शितगंगा नागरपालिका, अर्घाखाची, बि.स.२०७६

खत्री, प्रेमकुमार तथा खरेल गंगा, नेपालको पुरातत्व, कला र पर्यटन, साझा प्रकाशनः बि.स.ं२०५५

गिरी, गितु, बृहत्त लुम्बिनी क्षेत्रका पर्यटकीय सम्पदा; रुपन्देहीः लुम्बिनी विकास कोष तथा अन्य, सन् २०१२

चौधरी, शंकरलाल, सोसियो, इकोनोमिक कन्डिसन अफ एन्सिेन्ट कपिलवस्तु-तिलौराकोट अन द बेसिस अफ पाली बुद्धिष्ट टेक्सः काठमाण्डौ, शीलादेबी चौधरी, २०१६

धर्मकृति, बुद्धका समाज दर्शन, सम्यक प्रकाशन, सन् २००८

पाण्डे, रामनिवास, कपिलवस्तुः एक सान्दर्भिक विवेचना, काठमाण्डौंःनेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान, वि.सं. २०६९

पाण्डे, गोविन्द चन्द, बौद्ध धर्मके विकासका इतिहास, उत्तरप्रदेशः उत्तर प्रदेश हिन्दी विभागः बि.सं. २०१०

पुरातत्व विभाग, लुम्बिनी अंचलका बर्गीकृत सांस्कृतिक सम्पदाहरुको विवरणः बि.स.२०६९

बज्राचार्य, गौतम बीर, लुम्बिनी बुधे जाते सक्य मुनी- ति, काठमाण्डौः श्री मती तारादेबी बज्राचार्य, सन् २०१९

मुखर्जी ,बाबु पूर्णचन्द्र, एन्टिक्यूटिज अफ कपिलवस्तु तराई अफ नेपालः रिप्रिन्टेड, दिल्ली, इकोलोजिकल बुकहाउस सन् १९६९

विडारी, वसन्त, कपिलवस्तु द वर्ल्ड अफ सिद्धार्थ; काठमाण्डौ; बसन्त विडारीः सन् २०१३

लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालय, लुम्बिनी प्रभा, केन्द्रीय क्याम्पस,लुम्बिनी, अंक ३ : बि.स.२०७४

श्वेन त्साङ और प्येन ची, चीनी वौद्ध यात्रीयोंके यात्रा विवरण; सम्यक प्रकाशन नई दिल्लीः सन् २०१४

सांकृत्यायन, राहुल, बुद्धचर्या, सम्मयक प्रकाशन नयाँ दिल्लीः सन् २०११

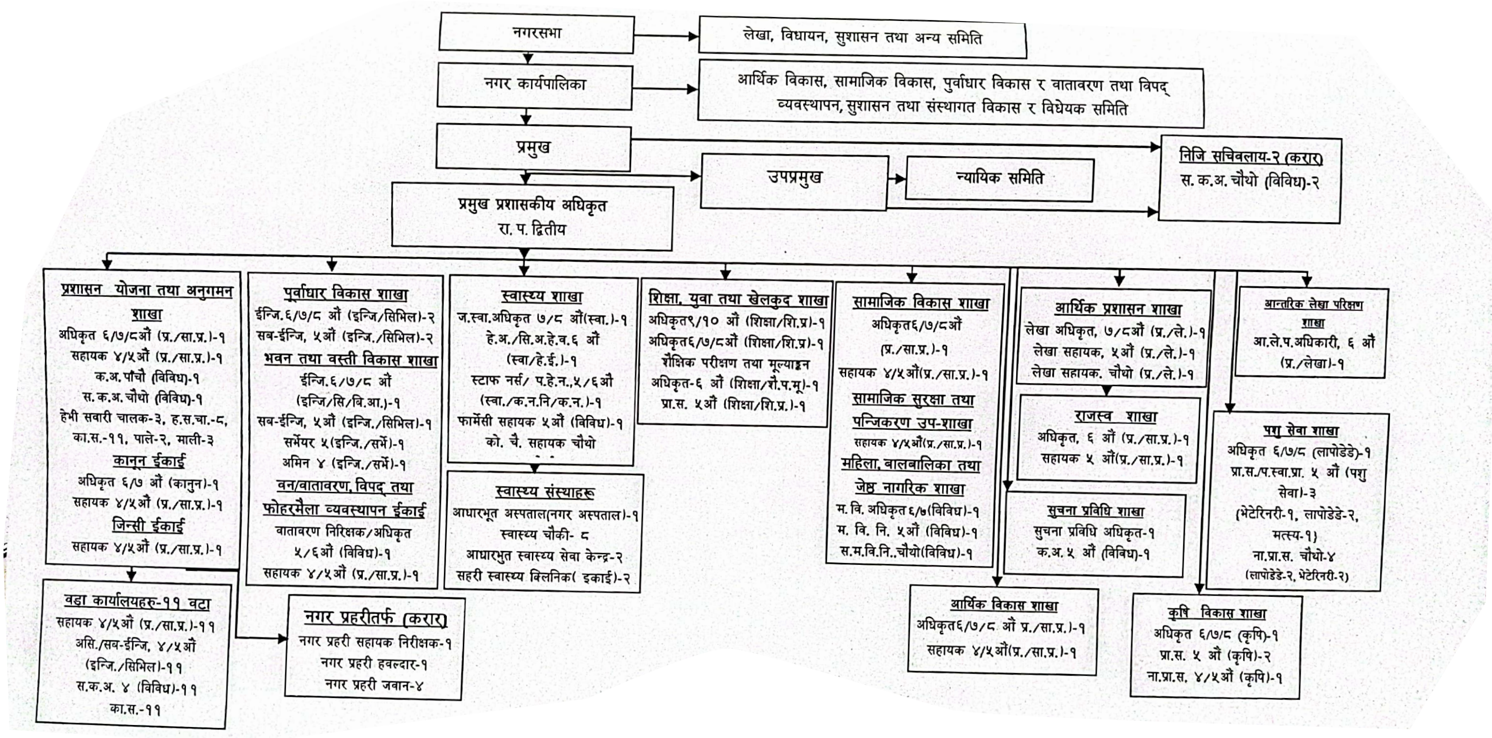
सांकृत्यायन, राहुल,जगदिश कश्चप, दीघनिकाय, नई दिल्लीः सम्यक प्रकाशन, २०१२

श्रीवास्तव, विजय, कपिलवस्तु लुम्बिनी दिग्दर्शन; बनारसः विजय श्रीवास्तव, सन् १९५४

४. स्थानीय संरचना र संघ/संस्था

नगरपालिकाको संरचना

शिवराज नगरपालिकाको संगठनात्मक संरचना



नेपालको संबिधान २०७२ बमोजिम नगरपालिकाको काम कर्तव्य र अधिकार तपसिल बमोजिम रहेको छ।

१. नगर प्रहरी

२. सहकारी संस्था

३. एफ.एम. सञ्चालन

४. स्थानीय कर, सेवा शुल्क तथा दस्तुर

५. स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन

६. स्थानीय तथ्याकं र अभिलेख सकंलन

७. स्थानीयस्तरका विकास आयोजना तथा परियोजना

८. आधारभूत र माध्यमिक शिक्षा

९. आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाइ

१०. स्थानीय बजार व्यवस्थापन, वातावरण संरक्षण र जैविक विविधता

११. स्थानीय सडक, ग्रामीण सडक, कृषि सडक र सिचाइ

१२. गाउँसभा, नगर सभा, मेलमिलाप र मध्यस्थताको व्यवस्थापन

१३. स्थानीय अभिलेख व्यवस्थापन

१४. जग्गा धनी दर्ता प्रमाण पुर्जा वितरण

१५. कृषि तथा पशुपालन, कृषि उत्पादन व्यवस्थापन, पशु स्वास्थ्य, सहकारी

१६. जेष्ठ नागरिक, अपागंता भएका व्यक्ति र अशक्तहरूको व्यवस्थापन

१७. बेरोजगारको तथ्याकं सकंलन

१८. कृषि प्रसारको व्यवस्थापन, सञ्चालन र नियन्त्रण

१९. खानेपानी साना जलविद्युत आयोजना वैकल्पिक उर्जा

२०. विपद् व्यवस्थापन

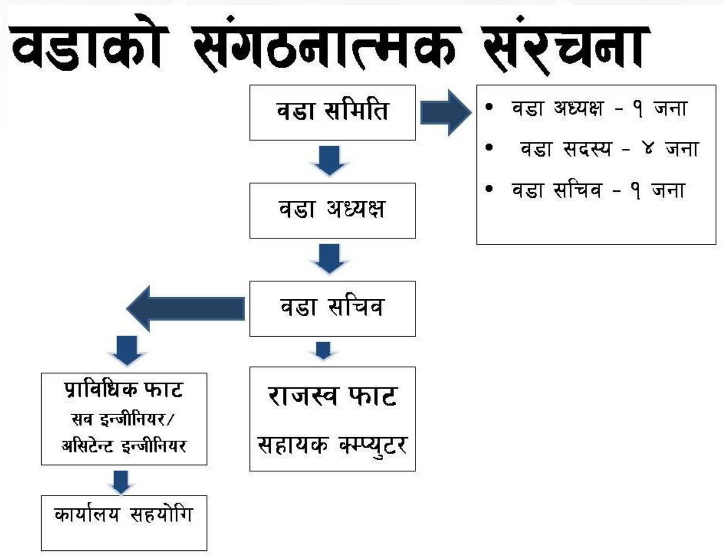
२१. जलाधार वन्यजन्तु खानी तथा खनिज पदार्थको संरक्षण

२२. भाषा, संस्कृति र ललितकलाको संरक्षण र विकास

बिस्तृत रुपमा हेर्न चाहेमा स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ अध्ययन गर्नुहोला

शिवराज नगरपालिकाको नगरकार्यपालिकाका सदस्यहरुको विवरण

क्र.स.	नाम थर	पद
१	अजय थापा	नगर प्रमुख
२	शिव कुमारी चौधरी	नगर उप प्रमुख
३	खिम विक्रम के सी	वडा अध्यक्ष १
४	राम बाहादुर चौधरी	वडा अध्यक्ष २
५	टेकलाल सापकोटा	वडा अध्यक्ष ३
६	नसिम अहमद खाँ	वडा अध्यक्ष ४
७	नेत्र प्रसाद बेल्बासे	वडा अध्यक्ष ५
८	माहेताव आलम खाँ	वडा अध्यक्ष ६
९	अनुप कुमार चौधरी	वडा अध्यक्ष ७
१०	रिजवान अहमद	वडा अध्यक्ष ८
११	राम गोपाल चौधरी (थारु)	वडा अध्यक्ष ९
१२	मन्जु मिश्र	वडा अध्यक्ष १०
१३	रमेश्वर प्रसाद वर्मा	वडा अध्यक्ष ११
१४	वुद्धिकला भण्डारी	सदस्य
१५	गंगा घर्ती मगर	सदस्य
१६	विष्णु कुवँर पाण्डे	सदस्य
१७	हेवान्चली चमार	सदस्य
१८	खगी सुनार	सदस्य
१९	सन्त कुमार धोवी	सदस्य
२०	प्रेम बाहादुर सुनार	सदस्य
२१	सिमरन वि क	सदस्य



वडा अध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकार

(क) आफ्नो वडा समितिको वडा अध्यक्ष भई काम गर्ने।

(ख) वडा समितिका सदस्यहरुलाई वडा समेतको कामको बाँडफाँड गरि सहजीकरण तथा परिचालन गर्ने।

(ग) नगरकार्यपालिकाको सदस्य भई काम गर्ने।

(घ) वडाको विकास योजना, बजेट तथा कार्यक्रम तयार गर्ने, र्गन लगाउने तथा स्वीकृतिका लागि नगरपालिकामा पेश गर्ने।

(ङ) वडाबाट कार्यान्वयन हुने योजना तथा कार्यक्रमहरु कार्यान्वयन गर्ने गराउने, तिनको अनुगमन गर्ने तथा आवधिक समीक्षा गर्ने गराउने।

(च) प्रचलित नेपाल कानूनले तोके बमोजिम आवश्यक सिफारिस गर्ने।

(छ) नगरसभा वा नगरकार्यपालिकाले तोकिए बमोजिमका अन्य कार्य गर्ने।

वडा सदस्यको काम, कर्तव्य र अधिकारः

(क) वडा समितिको बैठकमा भाग लिने।

(ख) वडा अध्यक्ष अनुपस्थितिमा वडा अध्यक्षले तोके बमोजिम कार्यवाहक वडा अध्यक्ष भईकार्य गर्ने।

(ग) वडा अध्यक्षले तोकेका अन्य कार्य गर्न।

(२) वडा सदस्यले कार्यपालिका बाहिर जाँदा वडा अध्यक्षमार्फत नगरकार्यपालिकालाई जानकारि दिनु पर्नेछ।

वडाका जनप्रतिनिधिको विवरण

शिवराज नगरपालिकामा जम्मा ११ वटा वडा रहेका छन्। स्थानीय तह निर्वाचन २०७९ मा निर्वाचित भएका वडाका जनप्रतिनिधिहरुको विवरण तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ।

क्र. सं.	जनप्रतिनिधि तथा कर्मचारी	पद
	वडा नं १	
१	श्री खिम बिक्रम के.सी.	वडा अध्यक्ष
२	श्री गंगा घर्ती मगर	महिला सदस्य
३	श्री कुमारी बसन्ती दुतराज	दलित महिला सदस्य
४	श्री राममिले थारु	खुला सदस्य
५	श्री भिखु थारु	खुला सदस्य
	वडा नं २	
१	श्री राम बहादुर चौधरी	वडा अध्यक्ष
२	श्री अनिता देवि यादव	महिला सदस्य
३	श्री रमी सुनार	दलित महिला सदस्य
४	श्री प्रभु प्रसाद चौधरी थारु	खुला सदस्य
५	श्री यम प्रसाद भुर्तेल	खुला सदस्य
	वडा नं ३	
१	श्री टेकलाल सापकोटा	वडा अध्यक्ष
२	श्री बुद्धिकला भण्डारी	महिला सदस्य
३	श्री भगी कुमारी सुनार	दलित महिला सदस्य
४	श्री श्यामलाल थारु	खुला सदस्य
५	श्री बुझाउन थारु	खुला सदस्य
	वडा नं ४	
१	श्री नसीम अहमद खाँ	वडा अध्यक्ष
२	श्री महरुन निसा	महिला सदस्य
३	श्री गिता पासी	दलित महिला सदस्य
४	श्री इवराद पठान	खुला सदस्य
५	श्री राजु कलवार	खुला सदस्य
	वडा नं ५	
१	श्री नेत्र प्रसाद बेल्वासे	वडा अध्यक्ष
२	श्री सिता देवी शर्मा	महिला सदस्य
३	श्री खगी सुनार	दलित महिला सदस्य
४	श्री धनिराम थारु	खुला सदस्य
५	श्री शहेन शाह खाँ	खुला सदस्य
	वडा नं ६	
१	श्री महेताब आलम खाँ	वडा अध्यक्ष
२	श्री विष्णु कहाँर	महिला सदस्य
३	श्री संगीता पासी	दलित महिला सदस्य
४	श्री गोर्कण नाथ तिवारी	खुला सदस्य

५	श्री राम बहादुर कुर्मी	खुला सदस्य
वडा नं ७		
१	श्री अनुप कुमार चौधरी	वडा अध्यक्ष
२	श्री ज्ञानमती तेली	महिला सदस्य
३	श्री किनमती रैदास	दलित महिला सदस्य
४	श्री अब्दुल हई मुसलमान	खुला सदस्य
५	श्री सत्य नारायण बढई	खुला सदस्य
वडा नं ८		
१	श्री रिजवान अहमद	वडा अध्यक्ष
२	श्री चन्द्रवती लोनिया	महिला सदस्य
३	श्री विनु वि.क.	दलित महिला सदस्य
४	श्री महबुब आलाम मुसलमान	खुला सदस्य
५	श्री गोली पासी	खुला सदस्य
वडा नं ९		
१	श्री राम गोपाल चौधरी थारु	वडाअध्यक्ष
२	श्री लक्ष्मी भट्टराई	महिलासदस्य
३	श्री सरिता वि.क.	दलितमहिला सदस्य
४	श्री जोख बहादुर पुन	खुला सदस्य
५	श्री राम नरेश थारु	खुला सदस्य
वडा नं १०		
१	श्री मञ्जु मिश्र	वडाध्यक्ष
२	श्री फरीदा खातुन मनिहार	महिला सदस्य
३	श्री सुनपती पासी	दलित महिला सदस्य
४	श्री गंगाराम कुर्मी	खुला सदस्य
५	श्री ओम प्रकाश चौधरी	खुला सदस्य
वडा नं ११		
१	श्री रमेश्वर प्रसाद वर्मा	वडाध्यक्ष
२	श्री बिष्णु कुँवर पाण्डे	महिला सदस्य
३	श्री हेवाञ्चली चमार	दलित महिला सदस्य
४	श्री कन्थराम अहिर	खुला सदस्य
५	श्री केशव भुसाल	खुला सदस्य

वडा समितिको काम, कर्तव्य र अधिकारः

क. वडाभित्रका योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन तथा अनुगमन

(१) सहभागीतामूलक योजना तर्जुमा प्रणाली अनुसार बस्ती वा टोलस्तरबाट योजना तर्जुमा प्रक्रिया अवलम्बन गरी बस्ती तथा टोलस्तरीय योजनाको माग सम्लन, प्राथमिकिकरण तथा छनौट गर्ने,

(२) टोल विकास संस्थाको गठन र परिचालन तथा वडाभित्र सञ्चालन हुने योजनाहरूका लागि उपभोक्ता समितिको गठन तथा सोको अनुगमन गर्ने,

(३) वडाभित्रका योजना तथा भौतिक पूर्वाधारको संरक्षण, मर्मत सम्भार, रेखदेख तथा व्यवस्थापन गर्ने,

ख. तथ्याकं अद्यावधिक तथा संरक्षण

(१) निजी घर तथा घर परिवारको लगत राख्ने,

(२) ऐतिहासिक, पुरातात्विक, सांस्कृतिक तथा धार्मिक महत्वका सम्पदा, प्राचीन स्मारक, सार्वजनिक तथा सामुदायिक भवन, सार्वजनिक, ऐलानी, पर्ती जग्गाको लगत राख्ने तथा संरक्षण गर्ने,

(३) खुला क्षेत्र, चोक, घाट, पाटी, पौवा, सत्तल, धर्मशाला, धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थल, डाँडापाखा, चरनक्षेत्र, पानीको मूल, पोखरी, तलाउ, इनार, कुवा, धारा, ढुंगेधारा, गुठीघर, बाटो, सडक, पुल पुलेसा, कुलो नहर, पानी घट्ट, मिलको तथ्याकं सकंलन गरी अद्यावधिक लगत राख्ने, संरक्षण गर्ने र खण्डीकृत तथ्याकं र सूचना सहितको वडाको पार्श्वचित्र तयार तथा अद्यावधिक गर्ने,

ग. विकास कार्य

(१) बाल उद्यानको व्यवस्था गर्ने,

(२) अनौपचारिक शिक्षा कार्यक्रम, शिशु स्याहार तथा प्रारम्भिक बाल विकास केन्द्र सञ्चालन र व्यवस्थापन गर्ने,

(३) पुस्तकालय, वाचनालय, सामुदायिक सिकाइ केन्द्र, बालक्लव तथा बाल सञ्जालको सञ्चालन र व्यवस्थापन गर्ने,

(४) वडा तहको स्वास्थ्य संस्था तथा सेवाको व्यवस्थापन गर्ने,

(५) खोप सेवा कार्यक्रमको सञ्चालन, व्यवस्थापन तथा समन्वय गर्ने,

(६) पोषण कार्यक्रमको सञ्चालन तथा समन्वय गर्ने,

(७) वडा तहमा स्वास्थ्य जनचेतना विकास तथा स्वास्थ्य सूचना कार्यक्रमको सञ्चालन गर्ने,

(८) शहरी तथा ग्रामीण स्वास्थ्य क्लिनिकको सञ्चालन गर्ने, गराउने,

(९) सार्वजनिक शौचालय, स्नान गृह तथा प्रतिक्षालयको निर्माण र व्यवस्थापन गर्ने, गराउने,

(१०) वडास्तरीय सामुदायिक धाराको प्रबन्ध, कुवा, इनार तथा पोखरीको निर्माण, संरक्षण र गुणस्तर नियमन गर्ने,

(११) घरबाट निकास हुने फोहरमैलाको सकंलन र व्यवस्थापन, चोक तथा गल्लीहरूको सरसफाइ, ढल निकास, मरेका जनावरको व्यवस्थापन, सतही पानीको निकास तथा पानीको स्रोत संरक्षण गर्ने, गराउने,

(१२) कृषि तथा फलफूल नर्सरीको स्थापना, समन्वय र प्रवर्द्धन तथा वडास्तरीय अगुवा कृषक तालिमको अभिमुखीकरण गर्ने,

(१३) कृषि बीउ विजन, मल तथा औषधिको माग सकंलन गर्ने,

(१४) कृषिमा लाग्ने रोगहरूको विवरण सकंलन गर्ने,

(१५) पशुपक्षी विकास तथा छाडा चौपायाको व्यवस्थापन,

(१६) वडाभित्रको चरनक्षेत्र संरक्षण तथा व्यवस्थापन गर्ने,

(१७) स्थानीय समुदायका चाडपर्व, भाषा संस्कृतिको विकासको लागि कला, नाटक, जनचेतनामूलक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम गर्ने गराउने,

(१८) स्थानीय मौलिकता झल्किने सांस्कृतिक रीतिरिवाजलाई संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्ने,

(१९) वडाभित्र खेलकुद पूर्वाधारको विकास गर्ने,

(२०) अन्तरविद्यालय तथा क्लव मार्फत खेलकुद कार्यक्रमको सञ्चालन गर्ने गराउने,

(२१) वडा क्षेत्रभित्रको बाटोघाटो चालु अवस्थामा राख्ने तथा राख्न सहयोग गर्ने,

(२२) वडाभित्रका सडक अधिकारक्षेत्रमा अवरोध र अतिक्रमण गर्न नदिने,

(२३) बाटोघाटोमा बाढी, पहिरो, हुरी तथा प्राकृतिक प्रकोपबाट उत्पन्न अवरोध पञ्छाउने,

(२४) घरेलु उद्योगको लगत सकंलन तथा सम्भाव्यता पहिचान गर्ने,

(२५) वडाभित्र घरेलु उद्योगको प्रवर्द्धन गर्ने,

(२६) प्रचलित कानून बमोजिम व्यक्तिगत घटना दर्ता, अद्यावधिक तथा सोको अभिलेख सकंलन तथा संरक्षण गर्ने,

(२७) व्यक्तिगत घटना दर्ता सम्बन्धी जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,

(२८) सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण तथा अभिलेख अद्यावधिक गर्ने,

(२९) वडालाई बालमैत्री बनाउने,

(३०) वडाभित्र आर्थिक तथा सामाजिक रूपमा पछि परेका महिला, बालबालिका, दलित, अपागंता भएका व्यक्ति, जेष्ठ नागरिक, अल्पसख्यक, सीमान्तकृत समुदायको अभिलेख राखी सामाजिक र आर्थिक उत्थान सम्बन्धी काम गर्ने,

(३१) विभिन्न समुदायबिच सामाजिक सदभाव र सौहार्दता कायम गर्ने,

(३२) बालविवाह, बहुविवाह, लैंगिक हिंसा, छुवाछुत, दहेज तथा दाइजो, हलिया प्रथा, छाउपडी, कमलरी प्रथा, बालश्रम, मानव बेचविखन जस्ता सामाजिक कुरीति र अन्धविश्वासको अन्त्य गर्ने, गराउने,

(३३) प्रचलित कानूनको अधीनमा रही मालपोत तथा भूमि कर, व्यवसाय कर, वहाल कर, विज्ञापन कर, सःशुल्क पार्किङ, नयाँ व्यवसाय दर्ता, सिफारिस दस्तुर, सवारी साधन कर, मनोरञ्जन करको लेखाजोखा र सकंलन गरी सम्बन्धित गाउँपालिका वा नगरपालिकामा प्रतिवेदन सहित रकम बुझाउने,

(३४) अशक्त बिरामी भएको बेवारिस वा असहाय व्यक्तिलाई नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा पुऱ्याई औषधोपचार गराउने,

(३५) असहाय वा बेवारिस व्यक्तिको मृत्यु भएमा निजको दाह संस्कारको व्यवस्था मिलाउने,

(३६) सडक बालबालिकाको उद्धार र पुनर्स्थापनाको लागि लगत सकंलन गर्ने,

(३७) वडाभित्रको सामुदायिक वन, वनजन्य सम्पदा र जैविक विविधताको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्ने,

(३८) वडा, टोल, बस्तीस्तरमा हरियाली क्षेत्र बिस्तार गर्ने, गराउने,

(३९) वडालाई वातावरणमैत्री बनाउने,

(४०) प्राङ्गारिक कृषि, सुरक्षित मातृत्व, विद्यार्थी भर्ना, पूर्ण खोप, खुला दिशामुक्त सरसफाइ, वातावरणमैत्री तथा बालमैत्री शासनजस्ता प्रवर्धनात्मक कार्यहरू गर्ने, गराउने,

(४१) वडाभित्र घरबास पर्यटन (होम स्टे) कार्यक्रम प्रवर्धन गर्ने ।

घ. नियमन कार्य

(१) वडाभित्र सञ्चालित विकास योजना, आयोजना तथा संलग्न उपभोक्ता समितिहरूका कार्यको अनुगमन तथा नियमन गर्ने,

(२) सिकर्मी, डकर्मीलाई भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण सम्बन्धी तालिम दिने,

(३) खाद्यान्न, माछा, मासु, तरकारी, फलफूल, पेय पदार्थ तथा उपभोग्य सामग्रीको गुणस्तर र मूल्य सूची अनुगमन गरी उपभोक्ता हित संरक्षण गर्ने,

(४) वडाभित्रका उद्योग धन्दा र व्यवसायको प्रवर्धन गरी लगत राख्ने,

(५) हाट बजारको व्यवस्थापन गर्ने, गराउने,

(६) विद्युत चुहावट तथा चोरी नियन्त्रणमा सहयोग गर्ने ।

ङ. सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने

(१) नाता प्रमाणित गर्ने,

(२) नागरिकता तथा नागरिकताको प्रतिलिपि लिनका लागि सिफारिस गर्ने,

(३) बहाल करको लेखाजोखा सिफारिस गर्ने,

(४) बन्द घर तथा कोठा खोल्न रोहबरमा बस्ने,

(५) मोही लगत कट्टाको सिफारिस गर्ने,

(६) घर जग्गा करको लेखाजोखा सिफारिस गर्ने,

(७) जन्म मिति प्रमाणित गर्ने,

(८) व्यापार व्यवसाय बन्द भएको, सञ्चालन नभएको वा व्यापार व्यवसाय हुदै नभएको सिफारिस गर्ने,

(९) विवाह प्रमाणित तथा अविवाहित प्रमाणित गर्ने,

(१०) निःशुल्क वा सशुल्क स्वास्थ्य उपचारको सिफारिस गर्ने,

(११) वडाबाट जारी हुने सिफारिस तथा अन्य कागजलाई अंग्रेजि भाषामा समेत सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने,

(१२) घर पाताल प्रमाणित गर्ने,

(१३) व्यक्तिगत विवरण प्रमाणित गर्ने,

(१४) जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जामा घर कायम गर्न सिफारिस गर्ने,

(१५) कुनै व्यक्तिको नाम, थर, जन्म मिति तथा वतन फरक-फरक भएको भए सो व्यक्ति एकै हो भन्ने सिफारिस गर्ने,

(१६) नाम, थर, जन्म मिति संशोधनको सिफारिस गर्ने,

(१७) जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जा हराएको सिफारिस गर्ने,

(१८) कित्ताकाट गर्न सिफारिस गर्ने,

(१९) संरक्षक प्रमाणित गर्ने तथा संस्थागत र व्यक्तिगत संरक्षक सिफारिस गर्ने,

(२०) जीवितसँगको नाता प्रमाणित गर्ने,

(२१) मृतकसँगको नाता प्रमाणित तथा सर्जमिन सिफारिस गर्ने,

(२२) जीवित रहेको सिफारिस गर्ने,

(२३) हकवाला वा हकदार प्रमाणित गर्ने,

(२४) नामसारी गर्न सिफारिस गर्ने,

(२५) जग्गाको हक सम्बन्धमा सिफारिस गर्ने,

(२६) उद्योग ठाउँसारी गर्न सिफारिस गर्ने,

(२७) आधारभूत विद्यालय खोल्न सिफारिस गर्ने,

(२८) जग्गा मूल्याकंन सिफारिस गर्ने,

(२९) विद्यालयको कक्षा थप गर्न सिफारिस गर्ने,

(३०) अशक्त, असहाय तथा अनाथको पालन पोषणको लागि सिफारिस गर्ने,

(३१) वैवाहिक अंगीकृत नागरिकता सिफारिस गर्ने,

(३२) आर्थिकअवस्था कमजोर वा सम्पन्न रहेको सम्बन्धी सिफारिस गर्ने,

(३३) विद्यालय ठाउँसारी गर्न सिफारिस गर्ने,

(३४) धारा तथा विद्युत जडानको लागि सिफारिस गर्ने,

(३५) प्रचलित कानून अनुसार प्रत्यायोजित अधिकार बमोजिमको अन्य सिफारिस वा प्रमाणित गर्ने ।

स्थानीय संघ संस्था

संस्था भन्नाले सामाजिक धार्मिक साहित्यक सांस्कृतिक वैज्ञानिक शैक्षिक बौद्धिक सैद्धान्तिक शारीरिक आर्थिक व्यवसायिक तथा परोपकारी कार्यहरुको विकास एवं विस्तार गर्ने उद्देश्यले स्थापना भएको संघ संस्था क्लब मण्डल परिषद अध्ययन केन्द्र आदि सम्झिनु पर्दछ र सो शब्दले मैत्री संघ समेतलाई जनाउँछ।

स्रोत : संस्था दर्ता ऐन २०३४

नेपाल काम गर्न चाहाने विदेशी गैर सरकारी संघ संस्थाले काम गर्नु अघि समाज कल्याण परिषद समक्ष काम गर्ने अनुमतिका लागि निवेदन दिनु पर्दछ। ***(जसलाई समाज कल्याण ऐन २०४९ को दफा १२ बमोजिमको प्रकिया अवलम्वन गर्नु पर्दछ।)***

नेपालमा नै स्थापना भई जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा दर्ता भएका सामाजिक संघ संस्थाहरुले आफ्नो जिल्ला बाहेक अन्य सबै जिल्ला र अन्तर्राष्ट्रिय गैर सरकारी संघ संस्था सँग साझेदार भई कार्यहरु गर्नका लागि समाज कल्याण परिषद समक्ष निवेदन दिनु पर्दछ। ***(जसलाई समाज कल्याण ऐन २०४९ को दफा १३ बमोजिमको प्रक्रिया अवलम्वन गर्नु पर्दछ।)***

आर्थिक तथा व्यवसायिक विकासमा संलग्न संघसंस्था

यस शिवराज नगरपालिका क्षेत्रमा आर्थिक तथा व्यवसायिक विकासमा प्रत्यक्ष रुपमा संलग्न रहने २ वटा संघसंस्था वा प्रतिष्ठानहरु रहेका छन्। यी संस्थाहरुमा सदस्यको आवद्धता पनि दिन प्रति दिन बढदै गएको छ। यी संस्थाहरुले उद्योगिहरु र व्यवसायीहरुको संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्दछन। यी संस्थाहरुको विवरण देहाय अनुसार रहेको छ।

क्र.स.	संघ संसस्थाको नाम	ठेगाना	विषय क्षेत्र/कार्य क्षेत्र
१	व्यापार संघ कपिलवस्तु	शिवराज न. पा. ५, चन्द्रौटा	व्यवसायीहरुको हकहित संरक्षण तथा प्रवर्द्धन
२	चन्द्रौटा उद्योग वाणिज्य संघ	शिवराज न. पा. ५, चन्द्रौटा	उद्योगीहरुको हकहित संरक्षण तथा प्रवर्द्धन

राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय गैरसरकारी संस्था

क्र. स.	संस्थाको नाम	समेटेको वडा	राष्ट्रिय	अन्तराष्ट्रिय	विषयगत क्षेत्र
१	युनिसेफ	शि.न.पा. सबै		✓	स्वास्थ्य शिक्षा खाने पानी सरसफाइ पोषण विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन र बाल संरक्षण
२	कालिका स्वाबलम्बन सामाजिक सेवा केन्द्र तौलिहवा	शि.न.पा. सबै	✓		शिक्षा स्वास्थ्य बाल अधिकार र जिविकोपार्जन
३	अन्नपूर्ण सामाजिक सेवा केन्द्र चन्द्रौटा	शि.न.पा. सबै	✓		शिक्षा जिविकोपार्जन कृषि बालबालिका
४	इन्द्रेणी ग्रामिण विकास केन्द्र नेपाल	शि.न.पा. ९	✓		महिला सशक्तिकरण तथा आर्थिक विकास
५	सहज नेपाल	शि.न.पा. सबै	✓		मानव अधिकार महिला तथा बालबालिका शान्ति पुनर्स्थापना
६	सामाजिक विकास मञ्च नेपाल	शि.न.पा. सबै	✓		स्वास्थ्य शिक्षा तथा युवा सशक्तिकरण
७	शिवशक्ति युवा क्लब शिवपुर	शि.न.पा. सबै	✓		सरसफाइ र खेलकुद
८	राष्ट्रिय मानव अधिकार प्रतिष्ठान चन्द्रौटा	शि.न.पा. सबै	✓		मानव अधिकार महिला बालबालिका
९	जेष्ठ नागरिक समाज नेपाल चन्द्रौटा	शि.न.पा. सबै	✓		बृद्धहरुको हकहित तथा सुरक्षा
१०	लक्की नाइन युवा क्लब मरजातपुर	शि.न.पा. ११	✓		खेलकुद स्वास्थ्य बाल विवाह
११	साना हातहरु नेपाल चन्द्रौटा	शि.न.पा. सबै	✓		चेलिवेटी बेचबिखन परामर्श सिमा निगरानी महिला हिंसा उद्धार तथा पुनर्सथापना
१२	शान्ति पुनःस्थापना केन्द्र कृष्णगर	शि.न.पा. सबै	✓		चेलिवेटी बेचबिखन परामर्श सिमा निगरानी उद्धार तथा पुनर्सथापना
१३	ईस्लामी संघ नेपाल	शि.न.पा. सबै			मुस्लीम समुदायमा सचेतना
१४	नेपाल मगर संघ	शि.न.पा. सबै			मगर समुदायको समवृद्धि
१५	कपिलवस्तु इन्टिग्रेटेड डेभलपमेन्ट सर्वसेज	शि.न.पा. २ ६ ७ ८			सुरक्षित मातृत्व तथा सरसफाइ
१६	कर्णाली एकिकृत ग्रमीण विकास तथा अनुसन्धान केन्द्र (किर्डाक)	शि.न.पा. सबै			दिगो आय आर्जन शिक्षा सामाजिक संरक्षण स्वास्थ्य तथा सरसफाइ
१७	दियालो नेपाल	शि.न.पा. सबै			महिला र बालबालिका
१८	दलित मानव निगरानी समिति तौलिहवा	शि.न.पा. सबै			बाल मजदुरहरुको शैक्षिक क्षेत्रमा पहुँच बढाउने

१९	सेतो गुराँस राष्ट्रिय बाल विकास सेवा, लुम्बिनी प्रदेश	शि.न.पा. सबै			बाल विकास
२०	सामाजिक न्यायका लागि महिला मञ्च	शि न पा १०			
२१	सगरमाथा वेल्फेयर सोसाइटी	शि न पा १०			
२२	वाच मिडिया सेन्टर	शि न पा ६			
२३	होटेल तथा रेष्टुरेण्ट व्यवसायी संघ				
२४	शिवगढी साहित्य संगम				
२५	नेपाल बहुमुखीभुतपुर्व सैनिक कल्याणकारी सं.				
२६	अन्नपुर्ण सामाजिकसेवा केन्द्र नेपाल				
२७	श्री बजरंगवली युवाक्लब				
२८	श्री समावेशीहातेमालो समाज विकास सुधार भएकोज				
२९	श्री शिवशक्ति युवाक्लव				
३०	शिवराज यु क्लव				
३१	मनकामना युवा क्लव				
३२	शिवगढी ई रिक्सा यातायात संघ				
३३	जेष्ठ नागरिक समाजनेपाल				
३४	श्री वालहंस साङ्वेदस्वर्गद्वारी आश्रम				
३५	हेरा शैक्षिक तथामानवीय सेवा समाज				
३६	शिवराज स्पोर्टिङ्गक्लव				
३७	जेसीस नेपाल, शाखा (चन्द्रौटा)				
३८	शहिद स्मृतिप्रतिष्ठान नेपाल				
३९	नमुना ज्योती यूवाक्लव				
४०	विकास र न्यायकालागि एकल महिला				

टोल विकास संस्था

स्थानीय रूपमा उपलब्ध श्रम, सीप र साधन तथा अवसरहरूलाई अधिकतम् परिचालन गर्दै नगरको सामाजिक तथा आर्थिक व्यवस्थालाई एकअर्काको परिपूरकको रूपमा विकसित गरी गरिबी न्यूनीकरणका प्रयासमा ठोस योगदान पुऱ्याउने, सहभागी तात्मक योजना तर्जुमा गर्ने तथा आफ्नो टोलको समग्र विकास गर्ने वातावरण सिर्जना गर्न टोल विकास संस्था स्थापना गरी संचालन गर्न नगरपालिकामा दर्ता गरिन्छ।

उद्देश्य

टोल विकास संस्था गठन गर्नुका मुख्य उद्देश्यहरू निम्नानुसार छन्:

- टोल, बस्तीस्तरमा बिभिन्न निकायहरुबाट प्रवाह हुने सेवामा टोलबासीको पहुँच अभिवृद्धि गर्ने,
- टोलबासीहरुमा उद्यमशीलताको विकास गराई टोलस्तरमा लघु उद्यमको सिर्जना, विकास र प्रवर्द्धन गर्ने,
- टोल बस्तीस्तरमा समानता, समताको भावना जागृत गराउने, आपसी सद्भाव, समझदारी, समन्वय र मेलमिलाप कायम गराउने,
- आर्थिक, समाजिक सवालमा सबै टोलबासीहरुलाई निर्णय प्रक्रियामा समान अवसर र अधिकार प्रदान गर्ने,
- टोलको सामाजिक कार्यमा पारदर्शिता कायम गरी सुशासनलाई बढावा दिने,
- बस्ती टोलस्तरमा सबै संस्थाहरूको प्रवेशद्वारको रूपमा टोल विकास संस्थालाई विकास गर्दै विभिन्न निकायहरुबाट सञ्चालन हुने विकास कार्यमा सहयोग गर्ने,
- टोल विकास संस्थालाई वडाभन्दा तल्लो एकाइको रूपमा विकास गरी सहभागी तात्मक योजना तर्जुमा, अनुगमन एवं मूल्याङ्कन प्रक्रियामा सहभागी गराउने,
- टोलका सदस्यहरुमा गरिबीलाई निश्चित आधारमा वर्गीकरण गरी तिनीहरूको अभिलेख तयार गर्ने,
- टोलको समग्र विकासका लागि कार्यक्रमहरु तय गर्ने।
- वातावरणमैत्री तथा बालमैत्री नगर गर्न आवश्यक सहयोग

टोल विकास संस्थाको गठन

टोल विकास संस्थाको गठन देहाय बमोजिम हुनेछ :

- शिवराज नगरपालिका क्षेत्रको नगरोन्मुख बस्तिहरुको निश्चित भौगोलिक क्षेत्रभित्रका टोल तहमा रहेका घरपरिवारका सदस्यहरूबाट टोल विकास संस्थाको गठन गरिनेछ।
- पहिलो पटकका लागि टोल विकास संस्थाको व्यापक भेलाबाट टोल विकास समितिको कामलाई व्यवस्थीत गर्न अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, कोषाध्यक्ष, सचिव र आवश्यकता अनुसारका सदस्यहरु रहेको बढीमा ११ सदस्यीय एक टोल विकास तदर्थ कार्य समिति गठन हुनेछ। सो समिति एक वर्ष भित्रमा साधारण सभा गरी सर्वसम्मत वा सो नभएमा बहुमतबाट टोल विकास कार्य समिति गठन गर्नु पर्नेछ। टोल विकास कार्य समितिको अवधि २ वर्षको हुनेछ। एक पटक अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, कोषाध्यक्ष र सचिव भएको व्यक्ति पुनः सोही पदमा लगतै दुई वर्षको अवधि व्यतित नभई नियुक्त हुने छैन। कार्य समितिमा अध्यक्ष सचिव वा कोषाध्यक्ष मध्ये कुनै एक जना अनिवार्य रुपमा महिला हुनुपर्नेछ।
- टोल विकास संस्था गठन गर्दा सकेसम्म टोलका सम्पूर्ण घरधुरीलाई एक घर एक सदस्यको रुपमा समेट्नु पर्दछ। सो सम्भव नभए कम्तीमा ८० प्रतिशत घरधुरी सहभागी गराई टोल विकास संस्था गठन गरिनेछ। टोल विकास संस्थामा सहभागी भएका सदस्यहरूमध्ये कम्तिमा ५० प्रतिशत महिला आवद्ध गराउनु पर्नेछ।
- टोल विकास संस्थाको व्यवस्थापन ढाँचालाई स्पष्ट पार्न अनुसूचि-१ मा उल्लेखित नमूना विधान का आधारमा टोल विकास संस्थाको विधान तयार गर्नुपर्नेछ।
- समन्वय र मेलमिलाप कायम गराउँदै सामाजिक ऐक्यवद्धता कायम गर्ने गरिनेछ।

- टोल विकास संस्थाको काम टोल विकास संस्थाले आफ्नो टोल क्षेत्रको समग्र विकास र सदस्यहरूको हितका लागि देहायका कार्यहरू गर्ने,
- टोलमा धनी, गरिबको भावना हटाई सबै सदस्यहरूलाई निर्णय प्रक्रिया र स्रोतमा समान अधिकार प्रदान गर्ने,
- बिभिन्न सरकारी एवं गैर सरकारी निकायहरुसँग सुमधुर सम्बन्ध स्थापित गरी टोलको विकासको लागि सहजीकरण गर्ने,
- टोलमा उद्यम विकाससँग सम्बन्धित योजनाहरू संचालन गर्न आवश्यक सहजीकरण गर्ने,
- टोलको विकासका लागि बिभिन्न स्रोतबाट प्राप्त स्रोतको उच्चतम् सदुपयोग गर्ने,
- टोलको सामूहिक समस्या पहिचान गरी प्राथमिकताको आधारमा टोल विकास योजना तर्जुमा गर्ने,
- एच.आइ.भी./एड्स, अन्धविश्वास, बाल विवाह, बहु विवाह जस्ता सामाजिक समस्याको पहिचान गरी सुधारका कार्यक्रमहरु संचालन गर्ने।
- टोलको आर्थिक तथा सामाजिक तथ्याङ्क अद्यावधिक गर्न सूचना अभिलेख राख्ने,
- सहभागी तात्मक योजना तर्जुमा गर्दा प्राथमिकताको आधारमा आयोजनाहरूको पहिचान गरी वडामा सिफारिस गर्ने,
- टोलमा विभिन्न सरकारी तथा गैर सरकारी निकायहरुबाट प्राप्त योजनाहरूको अनुगमन गरी पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने, टोलमा बिभिन्न सरकारी तथा गैरसकरारी संस्था मार्फत प्राप्त हुने कार्यक्रमहरु टोल विकास संस्था मार्फत संचालन हुने वातावरण सिर्जना गर्ने,
- आफ्नो वडा तथा टोललाई वातावरणमैत्री तथा वालमैत्री बनाउने खालका कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्ने,
- टोलमा भवन निर्माण मापदण्ड, सामाजिक सुरक्षा भत्ता आदि सामाजिक सरोकारका बिषयमा चेतनामूलक कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्ने।
- टोलमा रहेका सार्वजनिक, पर्ति, एलानी आदी जग्गाको संरक्षणमा नगरपालिकालाई सहयोग गर्ने।
- नगरपालिकाको राजस्व परिचालनका लागि सहयोग प्रदान गर्ने।
- संस्थामा प्राप्त रकमको संस्थाको नीति बमोजिम रकम खर्च गर्ने, लेखा राख्ने र लेखापरीक्षण गराउने, छ
- नगरपालिकासँग भएको समझदारी अनुसारका अन्य कार्यहरु। ६. टोल विकास संस्थाको कार्य समितिको बैठक टोल विकास संस्थाको कार्य समितिको बैठक व्यवस्थापन देहाय बमोजिम हुनेछ ः
- टोल विकास संस्थाका सदस्यहरूको हित, सहयोग एवं समन्वयका लागि टोल विकास संस्थाको कार्य समितिको बैठक महिनामा कम्तिमा १ पटकमा नघट्ने गरी बस्नेछ।
- समितिको बैठकमा सामाजिक परिचालक, वडा अध्यक्ष र नगरपालिकाका प्रतिनिधिहरू लगायत अन्य सरोकारवालाहरुलाई आमन्त्रित गर्न सकिनेछ।
- सचिवले संस्थाको बैठकको निर्णयहरू बैठक पुस्तिकामा लेखी प्रमाणित गराउनु पर्नेछ।

टोल विकास संस्थाका कार्य समितिको पदाधिकारीहरूको काम, कर्तव्य र अधिकार टोल विकास संस्थाका कार्य समितिको पदाधिकारीहरुको काम, कर्तव्य र अधिकार देहाय बमोजिम हुनेछ ः

(क) अध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकार

- संस्थाको नियमित बैठक बोलाउने, बैठकका लागि मिति, समय र स्थान तोक्ने।
- बैठकको अध्यक्षता गरी बैठक संचालन गर्ने।
- बैठकमा अनुशासनको पालन गर्न लगाउने र छलफलका विषयहरू टिपोट गर्ने वा गर्न लगाउने।
- छलफल हुँदा सबैको विचार संकलन गर्ने र सर्वसम्मत निर्णय गर्न पहल गर्ने।
- निर्णयहरू लागू गर्ने र गर्न लगाउने।
- विकासको कार्यमा सबैलाई समेटेर नेतृत्व प्रदान गर्ने।

- संस्थाले आर्जन/प्राप्त गरेको नगद वा जिन्सी सामानको सुरक्षाको प्रबन्ध मिलाउने ।
- विशेष बैठकको आवश्यकता परेमा विधान बमोजिम बैठक बोलाउने ।
- कार्यविधि बमोजिम अन्य कार्यहरु गर्ने ।

(ख) संस्थाको सचिवको काम, कर्तव्य र अधिकार :

- अध्यक्षको आदेश अनुसार बैठक बोलाउने ।
- एकतिहाई सदस्यहले विशेष बैठकका लागि लिखित माग गरेमा विधान बमोजिम बैठक बोलाउने ।
- छलफलका प्रस्तावहरू संकलन गरी बैठकमा पेश गर्ने र बैठकको निर्णय लेखी निर्णय प्रमाणित गराउने ।
- संस्थाको क्रियाकलापको बारेमा सदस्यलाई जानकारी गराउने ।
- तोकिएका अन्य कार्य गर्ने ।

ग) संस्थाका कोषाध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकार :

- संस्थाको आम्दानी र खर्चको विवरण तयार गर्ने ।
- खर्चको लेखा परीक्षण गराउने ।
- बैंकमा खाता संचालन गर्दा संयुक्त रूपमा खाता संचालन गर्ने ।
- संस्थाको नगद र जिन्सी सामानको जिम्मा लिई सुरक्षा गर्ने ।

(घ) **संस्थाका सदस्यहरुको काम, कर्तव्य र अधिकार :**

- नगरपालिकासँग भएको साझेदारीपत्रमा उल्लेखित शर्तअनुसार गर्नुपर्ने कामहरू गर्ने ।
- संस्थाको हिसाब-किताब जाँच गर्ने ।
- संस्थाका पदाधिकारीहरूले गरेका कामको मूल्याङ्कन नियमित रूपमा गर्ने ।
- आवश्यकताअनुसार संस्था संचालनका लागि नीति, नियमहरू बनाउने र सो नियमहरू पालना भए नभएको हेर्ने ।
- आवश्यकताअनुसार अध्यक्ष, सचिव, कोषाध्यक्षहरूलाई सघाउने ।
- तोकिएका अन्य कार्यहरु गर्ने ।

(स्रोत :शिवराज नगरपालिकाबाट प्रकाशित टोल विकास संस्था गठन कार्यविधि, २०७६)

गैरसरकारी संघसंस्थाहरूको परिचय

क. संस्थाको नाम : सिद्धार्थ सामाजिक विकास केन्द्र

ख. ठेगाना : बाणगंगा ४, सिद्धार्थचोक, कपिलवस्तु , ssdc@ntc.net.np

ग. कार्य समिति विवरण :

क्र.स.	नाम थर	पद	ठेगाना
१.	श्री सूर्य कुमारी शाही	अध्यक्ष	बाणगंगा ४
२.	तेज प्रसादशर्मा आचार्य	नि. व. अध्यक्ष	बाणगंगा १
३.	तिलोचन घिमिरे	उपाध्यक्ष	बाणगंगा १
४.	हरिलालशर्मा	सचिव	बाणगंगा १
५.	दुर्गा प्रसादअर्याल	सह- सचिव	बाणगंगा ८
६.	शोभाआचार्य	कोषाध्यक्ष	बाणगंगा ४
७.	इन्दिरा भट्टराई	सदस्य	बाणगंगा ४
८.	चेतकला वेल्वास अधिकारी	सदस्य	बाणगंगा ४
९.	रोमकान्त घिमिरे	सदस्य	बाणगंगा ८
१ ण.	देवकलावि.क.	सदस्य	बाणगंगा ८
११	सीताखनाल	सदस्य	बाणगंगा ८
१२.	गोविन्दखनाल	सदस्य	बाणगंगा १
१३	मेराजखान	सदस्य	महाराजगञ्ज न.पा.
१४	रुपादेवी राई	सदस्य	बाणगंगा ४,
१५	तारावन्तीचौधरी	सदस्य	बाणगंगा ११

घ. संस्थागत जानकारी :

सिद्धार्थ सामाजिक विकास केन्द्र २०५२ सालमा स्थापना भएको सामाजिक विकास संस्था हो । यस संस्थाले आर्थिक, सामाजिक, साँस्कृतिक रुपमा पछाडी परेका वा पारिएका समुदाय गरिव, विपन्न, महिला, युवा, बालबालिका तथा सिमान्तकृत वर्गको अधिकार स्थापनाका लागि संगठन, चेतना अभिवृद्धि र सशक्तिकरणबाट रुपान्तरण गर्दै सभ्य समाज निर्माणका लागि निरन्तर पैरवी र सहयोगका लागि कृयाशिल रही आएको छ। हाल यस संस्थाले विभिन्न राष्टिय तथा अन्तराष्टिय संस्थाहरुसंग साझेदारीमा लुम्बिनी प्रदेशका सबै जिल्लाहरुमा विभिन्न कृयाकलापहरु सञ्चालन गर्दै आईरहेको छ भने कपिलवस्तुका सबै पालिकाहरुमा विभिन्न सामाजिक गतिविधिहरु संचालन गर्दै आईरहेको छ।

ङ परिकल्पना :

न्यायिक, समृद्ध तथा समावेशीकरण समाजको निर्माण

जहाँ सबै जातजाती भाषाभाषी, लिङ्ग, धर्म, संस्कृति र क्षेत्रका महिला पुरुष र बालबालिकाहरु खुसीका साथ आफ्ना आर्थिक, सामाजिक तथा साँस्कृतिक विकासका लागि अधिकार प्राप्त गर्दै समान अवसरहरुको उपयोग निर्वाध रुपमा गरिरहेका हुनेछन् ।

च. लक्ष्य :

समृद्ध तथा न्यायिक समाजको सृजनाका लागि लक्षित जनता तथा उनीहरुको संगठनहरुको शसक्तिकरण

छ. उद्देश्यहरु :

क.अधिकारवाला समूहलाई संगठन, सशक्तिकरण र परिचालनवाट उनीहरुको अधिकारको दावा गर्न र श्रोत साधन माथीको पहुँच सुनिश्चित गर्दै सवालमा आधारित वकालतका अभियानहरु संचालन गर्ने ।

ख.गरिव, विपन्न, दलित, महिला तथा बञ्चितिमा रहेका र पछाडी रहेका समुदायको क्षमता अभिबृद्धि गर्दै स्थानीयतह देखि राष्ट्रिय तहमा संजालीकरण गर्ने ।

ग.सरोकारवाला निकायहरुलाई पारदर्शिता तथा जवाफदेहिताका लागि स्थानीय समुदाय, अधिकारवाला वर्ग तथा सामुदायिक संस्थाहरुको क्षमता अभिबृद्धि गर्ने ।

घ.आधारभूत मानवअधिकार (गाँस, वाँस, कपास, शिक्षा, स्वास्थ्य, सुरक्षा तथा सूचना) प्रतिलक्षित समूदायलाई सशक्तिकरणका लागि विभिन्न अभियानहरु संचालन गर्ने ।

ङ. विभिन्न ब्यक्ति, संघ संस्था, दातृ निकाय तथा अन्तराष्ट्रिय गैससहरुसँग सहयोग, सहकार्य तथा साझेदारी कार्यक्रम संचालन गर्ने

ज. कार्यक्षेत्र : लुम्बिनी प्रदेश

झ. संस्थाको काम, कर्तव्य र अधिकार

१. विभिन्न संघ संस्था तथा निकायहरुसँग मिलेर विभिन्न कार्यक्रमहरु संचालन गर्ने ।

२. समता र समान अवसरहरुको वितरणमा समुदायलाई सचेतीकरणमा सहयोग पुऱ्याउने ।

३. लोकतन्त्र र समावेशी शासन व्यवस्था संचालनमा नागरिक सचेतना सम्वन्धि विभिन्न कार्यहरु संचालन गर्नमा सहयोग पुऱ्याउने ।

४. पारदर्शिता र जवाफदेहीता सहितको कानुनी शासन संचालनमा राज्यलाई खबरदारीको कार्यक्रमहरु संचालन गर्ने ।

५. आपसी सम्मान र स्वाभिमानका कार्यहरु संचालन र व्यवस्थापनमा नागरिकलाई संगठन, चेतनाकरण र शसक्तिकरण गर्नका लागि विभिन्न साझेदारीका कार्यक्रमहरु संचालन गर्ने ।

६. शान्ति, अहिंसा, परोपकारका कार्यहरु गर्न समुदायलाई उत्प्रेरणा गर्दै सम्मानित जीवनयापनमा सहयोग पुऱ्याउने ।

ञ. संस्थाले शिवराजनगर क्षेत्रमा गरेका कार्यक्रमहरु :

१. स्थानीयअधिकार कार्यक्रम वडा नं. ४, १० र ११ (एकसन एड नेपालको साझेदीमा)

यस साझेदारी कार्यक्रम अन्तरगत बाल अधिकार, महिला अधिकार, शिक्षा अधिकार जिवीकोपार्जन, पालिका का जानप्रतिनिधि तथा कर्मचारीहरुको क्षमता विकास, पालिकाको नीति तर्जुमा एवं जनवकाललित अभियानहरु र चाईल्ड स्पोन्सरसिप कार्यक्रम २०२१ देखि संचालन भएको छ भने यस कार्यक्रम अझै केहि वर्ष सम्म निरन्तरता रहने छ।

२. कोभिड १९ प्रतिकार्य कार्यक्रम (यूनिसेफको साझेदारीमा)

यस कार्यक्रम अन्तरगत विशेष गरि कोभिट १९को प्रभावलाई कम गर्नका लागि विभिन्न कृयाकलापहरु सञ्चालन गएिका छन् यस बाहेक किशोरीहरुको प्रजनन तथा स्वास्थ अधिकार, शिक्षा, बाल विवाह अन्त्य लगायतका कार्यक्रमहरु का लागि रुपान्तरण शिक्षा अभियानहरु संचालन भैरहेका छन्।

३. युवा किशोरीहरुका लागि प्रजजन शिक्षा सम्बन्धि कार्यक्रम (यू.एन.एफ.पि.ए.को साझेदारीमा)

शिवराज नगरपालिका अन्तरगत पालिकाका कर्मचारीहरुका लागि प्रजजन स्वास्थ्य सम्बन्धि क्षमता विकास, विद्यालयहरुमा बृहत्तर यौनिकता शिक्षा, स्वस्थ्य सामग्री वितरण, महिला महिला हिंसा विरुद्धका अभियानहरु, पालिकाले निमार्ण गर्ने विभिन्न नीतिहरु निमार्णमा सहयोग, मनोसामाजिक परामर्श सेवाका लागि सहयोग, औषधिहरु तथा साधनहरुको सहयोग र युवा तथा किशोरीहरुका संजालहरुको क्षमता विकास सम्बन्धित सहयोग रहेका छन्।

ट. संस्थाले समाज विकासमा पुऱ्याएका योगदानहरु

- प्रदेश तथा स्थानीय सरकारले निमार्ण गर्ने विकास योजनाहरु तथा नीति निमार्णमा सहयोग।
- प्रदेशका सबै पालिकाहरुमा सामुदायिक मनोविमर्श सेवाका लागि सहयोग।
- लुम्बिनी प्रदेशमा बाल विवाह अन्तयका लागि रणनीति निमार्ण र कार्यान्वयनका लागि सहयोग
- लैगिंक सामानताका लागि प्रदेश तथा पालिकाहरुका लागि रणनीतिहरुको निमार्ण र कार्यान्वयनमा सहयोग।
- सामाजिक क्षेत्रको आवश्यक विषयगत जनशक्तिको विकास र परिचालन
- जवाफदेही र पारदर्शीताको अभ्यासमा गराउदै राज्यलाई सुशासन कायमगर्न सहयोग
- लक्षित समुह, समुदायहरु संगठित भई आफनो हक अधिकार माग गर्न
- लक्षित वर्गहरुलाई नीतिगत पैरवीका लागि विभिन्न संजाल संरचनामा आवद्ध तथा नेतृत्व गर्दै आवाज
- स्थानीय समुह संरचनाहरुमा पहुँच र कृयाशिलता भई आर्थिक सामाजिक सशक्तिकरणमा टेवा पुऱ्याउन
- स्थानीय स्तरमा आर्थिक श्रोतको परिचालन, सहकारी संस्थामा पहुँचर कृयाशिलता तथा संस्थागत विकासमा
- विपद्को समयमा संस्थाको विभिन्न निकायसंगको सहकार्य र समन्वय विस्तार भई समुदायलाई प्रत्यक्ष सहयोग गर्न
- स्थानीय समुह संरचनाहरुमा पहुँच र कृयाशिलता भई आर्थिक सामाजिक सशक्तिकरणमा
- स्थानीय स्तरमा आर्थिक श्रोतको परिचालन, सहकारी संस्थामा पहुँच र कृयाशिलता तथा संस्थागत विकास
- विपद्को समयमा संस्थालेवि भिन्ननिकायसंगको सहकार्य र समन्वय विस्तार गरी समुदायलाई प्रत्यक्ष सहयोग गर्न।

सहज नेपाल

शिवराज न.पा.- ५, सहजटोल कपिलवस्तु

१. परिचय

१.१ पृष्ठभूमि : विगत र वर्तमान

सहज-नेपाल एउटा मुनाफा रहित गैर सरकारी सामाजिक विकास संस्था हो। यसको स्थापना कार्य २०५५ सालबाट शुरु भएको हो भने २०५६ सालमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय कपिलवस्तुबाट वैधानिक मान्यता प्राप्त गर्‍यो साथै २०५८ मा समाज कल्याण परिषद्मा आवद्ध भएको र गै.स.स.महासंघमा समेत सदस्यता प्राप्त गरेको यो संस्थामा हाल सदस्य संख्या पुरुष २२ र महिला १२ गरी ३४ जना रहेका छन्। यसको मुख्य कार्यालय लुम्बनी प्रदेश कपिलवस्तु जिल्लाको शिवराज न.पा.-५, सहजटोल स्थित आफ्नै भवनमा रहेको छ।

यस संस्थाले मुख्य गरी ५ वटा मूलभूत सिद्धान्तहरुलाई आधार मानी आफ्ना कार्यक्रमहरु गरिरहेको छ।

S = Sustainable (दीगोपना)

A = Awarness (चेतना)

H = HRD [Human Resource Development (मानवीय विकास)

A = Achievement (उपलब्धी)

J = Justice (सामाजिक न्याय)

१.२ संस्थाको लक्ष्य र उद्देश्यहरु

परिकल्पना (VISION): "स्वाबलम्वी समाजको श्रृजना"

ध्येय (MISSION): सेवा, सहयोग, समता, समानता, स्वरोजगार, नेतृत्व विकास, गरीबी निवारण, शिक्षा, चेतना र अग्रगामी विकासका अवसरहरु समुदाय समक्ष पुऱ्याउने यसको ध्येय हो।

लक्ष्य (GOAL): सामाजिक रुपमा पछाडि पारिएका महिला तथा बालबालिका, दलित, जनजाति, आदिवासी तथा अपाङ्गहरुको आर्थिक, सामाजिक विकासको लागि सशक्तिकरण तथा नेतृत्व क्षमताको विकास, मानव अधिकार र दैवी प्रकोप, द्वन्द्व पिडित, राजनीतिक पीडित तथा सामाजिक रुपमा दविएका बँधुवा कृषक, मोही, कमैयाहरुको अधिकारमुखि अवधारणामा आधारित रही नागरिकको आधारभूत आवश्यकताहरु परिपूर्तिका लागि सशक्त बनाउनु यसका लक्ष्य रहेका छन्।

मुख्य उद्देश्यहरु (OBJECTIVES):

क) दलित, जनजाति तथा पछाडि पारिएका वर्गहरुको उत्थानको लागि विभिन्न कार्यक्रमहरु संचालन गर्ने।

ख) महिला, बालबालिका तथा शारीरिक रुपमा असक्तहरुलाई आत्मनिर्भर र सामाजिक रुपमा मर्यादित गराउन विभिन्न कार्यक्रमहरु संचालन गरी आफ्नो हक अधिकारको बारेमा सशक्त बनाउने।

ग) कानूनी परामर्श शिक्षा र सुशासन सम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रम संचालन गर्ने।

घ) स्थानीय श्रोत र साधनको पहिचान, संरक्षण, सम्बर्धन, सदुपयोग र उपभोग गरी जीविकोपार्जनका लागि स्वावलम्वन प्रवर्धन विकास कार्यक्रमहरु संचालन गर्ने।

ङ) स्वास्थ्य, शिक्षा, जनसंख्या तथा वातावरण सम्वन्धी विभिन्न कार्यक्रमहरु गर्ने।

च) सकारात्मक सामाजिक रुपान्तरणका लागि समाजमा भएका विभिन्न असमानता, विभेदता र अन्यायको सोध अनुसन्धान गरी अधिकारमुखी अवधारणामा आधारित विभिन्न अभियानहरु संचालन गर्ने।

रणनीति (STRATEGY)

☞ अधिकारमुखी अवधारणामा आधारित रही सवाल उठान गर्ने

☞ समूह संगठनको निर्माण, सशक्तिकरण र परिचालन।

☞ जीविकोपार्जनमा सुधार ल्याउनको लागि न्यूनतम आधारभूत आवश्यकता परिपूर्ति गर्न सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्ने।

☞ स्थानीय श्रोत साधनको अधिकतम पहिचान, परिचालन र सदुपयोग गर्दै संस्थागत दीगोपनामा टेवा दिने।

☞ सम्पर्क समन्वयमा विस्तार।

२. सहकार्य र साझेदारिता

मानव अधिकारमूखी अवधारणालाई प्रभावकारी रुपमा अगाडि बढाउन विभिन्न सरोकारवाला तथा अधिकारवालाहरु संगको सहकार्य महत्वपूर्ण छ। हामी सक्रिय सहभागी तामूलक धारणामा विश्वास गर्दछौं र कार्यक्रम गर्दा समुदाय तथा स्थानीय संघ संस्थासंग सहकार्य गरी उद्देश्य पूरा गर्न विश्वस्त छौं। गरीव तथा पछाडि पारिएका समूदायको सवाललाई उठान गर्दा सशक्तिकरण, ऐक्यबद्धता र अभियानलाई आत्मसात गर्दै उद्देश्य, लक्ष्य तथा अधिकारवालाहरुसँग मेल खाने र संघसंस्थासंग सहकार्य गर्न सकिनेछ। यस साझेदारि कार्यक्रम अन्तर्गत राज्यको नीतिगत पक्षहरुमा सुधार गर्ने, स्रोतको पहिचान र परिचालन गरी गरीव तथा आवाज विहीन समुदायलाई सुसुचित गर्ने जस्ता कुराहरुमा स्थानीय समुदाय तहदेखि राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय तहसम्मका निकायसँग सहकार्य गर्न सकिनेछ।

विभिन्न निकायसँगको सहकार्यमा संचालन भएका साझेदारी कार्यक्रमहरु

कार्यक्रम	सवाल	संस्थाले हासिल गरेको क्षमता /अनुभव
स्वावलम्बन प्रवर्धन SSDC,GTZ/NGO Fund TLDP	सामाजिक परिचालनको माध्यमबाट जिविकोपार्जन	आयआर्जन योजना संगठन प्रवर्धन समुह व्यस्थापन समुह आधारभुत कृषी/पशुस्वाथ्य तालीम द्धन्द्ध रुपान्तरण, संजालीकरण , बचत कोष निर्माण तालीम
विकासका लागि शान्ति कार्यकम UNDP+ जिल्ला स्थित गैससहरुको cosortium	शान्ति प्रवद्धन (द्धन्द्ध प्रभावितलाई जिविकोपार्जन)	जनसंगठन निर्माण सवालगत संजाल प्रबर्धन वकालत क्षमता
जिविको पार्जनका लागि खाद्य सुरक्षा तथा शान्ति सुसासन AAN	खाद्य सुरक्षा तथा शान्ति सुशासन	सहयोगी संस्था निर्माण मानवीय श्रोत र सामाजीक परिचालन,शान्ति समिती निर्माण वकालत र संचार परिचालन Reflect केन्द्र संचालन तथा अभियान Review reflection.
शिक्षा अधिकार AAN/IRC	शिक्षा अधिकार	वालअधिकारमा वकालत SIP,SMC,PTA शिक्षक तालिम र परिचालन Most mobilization
पुनस्थापना तथा पुन निर्माण PAF	सामाजिक परिचालन क्षमता र सिप विकास भौतिक पुर्वधारण निर्माण	SM-Package Process Facilitation सर्वेक्षण योजना /M&E कार्यक्रम विकासर संजालीकरण
विद्यालय शान्ति कार्यकम CARITAS-Nepal	विद्यालय शान्ति क्षेत्र	समुह निर्माण / व्यक्तिगत र समुदायको मुल्याङकन
कामका लागि खाद्यन्न WFP	खाद्य सुरक्षा तथा शान्ति सुसाशन	स्टोर राख्ने तरिका तथ्याङ, संकलन
बिद्यालय स्वागत कार्यकम CARITAS-Nepal	वाल अधिकार तथा शिक्षा अधिकार	सामाजिक परिचालन तथा वकालत सम्बन्धि शीप
शान्ति कार्यकम CARITAS-Nepal	सामाजिक सद्भाव	द्धन्द्ध रुपान्तरण शान्ति संजाल,सहकार्य
Food for Work / WFP	खाद्य सुरुक्षा तथा शाान्ति निर्माण	तथ्याकंमा आधारित बिश्लेषण तथा रिपोर्टिङ
WTS / SCN	वालअधिकार	वकालत अभियान
लघु कृषि कार्यक्रम	जिबीकोपार्जन	आयआर्जन योजना प्रवर्धन
स्वस्थ्य Care Nepal	स्वास्थ्य अधिकार तथा ब्यवस्थापन	स्वास्थ्य अधिकार शिविर संचालन तथा समन्वय

सहज नेपालको कार्यसमिति विवरण तपशिल अनुसार छ।

क्र.स	नम	पद	ठेगाना
१	संजीव गहतराज	अध्यक्ष	शिवराज न.पा.–१, क.ब
२	गीता पौडेल	उपाध्यक्ष	शिवराज न.पा.–५, क.ब
३	पूर्ण बहादुर परियार	सचिव	शिवराज न.पा.–९, क.ब
४	जिना के.सी	सह सचिव	शिवराज न.पा.–५, क.ब
५	दिपक खड्का	कोषाध्यक्ष	शिवराज न.पा.–२, क.ब
६	शारदा पोखेल	स दस्य	शिवराज न.पा.–५, क.ब
७	हकीकुल्ला शाह	सदस्य	शिवराज न.पा.–४, क.ब

सेतो गुराँस बालविकास सेवा, कपिलवस्तु

संस्थाको छोटकरी नाम (नेपालीमा)	नामः श्री सेतो गुराँस बालविकास सेवा
संस्था स्थापना	आ.व.: २०५८ मिति : २०५८ /४/२६
संस्था/कार्यालयकोठेगाना	प्रदेश : लुम्बिनी प्रदेश जिल्ला :कपिलबस्तु स्थानीय सरकारः कपिलबस्तु नगरपालिका कार्यालयको ठेगाना : कपिल बस्तु नगरपालिका वडा नंः ३ टोलको नामः शिद्धार्थ टोल सम्पर्क न (फोन नं): ९८४७०२३२४५, ९८४२७९८३१७ इमेलः setoguransh.kapilvastu@gmail.com
संस्था दर्ता जिल्ला प्रशासन कार्यालय	दर्ता मितिः २०५८ /४/२६ दर्ता नं. : २७२/०५८/०५९ दर्ता भएको जिल्लाःकपिलवस्तु अन्तिम नविकरण मितिः २०७८।०८।१७
समाज कल्याण परिषद्मा आवद्धता तथा नविकरण विवरण	आवद्धता मिति :२०६४।१२।६ आवद्धता नंः २४६९९ नविकरण मितिः२०७५।९।३ देखि २०७८ असार मसान्त सम्म
संस्थाको स्थायी लेखा नं. (PAN no.)	**लेखा नं. (PAN no.)** :३०१२६११३१ कर चुक्ता भएको/नभएको : भएको
संस्था प्रमुख (अध्यक्ष) को नाम, सम्पर्क नं.	नामः हुमनाथ पाण्डे सम्पर्क नं.(फोन/मोबाइल नं.): ९८४७०४०७४१
संस्थाको सदस्य सचिव/सचिव	नामः रीता थापा बोहरा सम्पर्क नं. (फोन/मोबाइल नं.): ९८४२७९८३१७ इमेnMreeta.setoguranshkapilvastu@gmail.com
सेतो गुराँस राष्ट्रिय बाल विकास सेवा, ललितपुरसँग आवद्धता विवरण	आवद्धता छ नविकरण मितिः २०७८
राष्ट्रिय/प्रदेश/जिल्ला/स्थानीय सरकारमा आवद्धता भएको/नभएको	**NCE Nepal,** **मानव अधिकार अलाईन्स** **गैरसरकारी महासंघ**

१. संस्थाको पृष्ठभूमि (स्थापना कालदेखि हालसम्मको कार्य अनुभव) :

२०५८ सालमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय कपिलवस्तुमा विधिवत रुपमा दर्ता भई कार्य संचालन गर्दै आईरहेको छ। यो मुनाफा रहित गैरसरकारी संस्था हो। यो एउटा राजनैतिक, धार्मिक लैङ्गिक र जातिय विभेदमा विश्वास नराख्ने संस्था हो। यस संस्थाले जिल्ला शिक्षा कार्यालयसँग मिलेर प्रारम्भिक बालविकास सम्बन्धि प्रारम्भिक बालविकासकेन्द्रका सहजकर्ता, व्यवस्थापन समिति तथा अभिभावकहरुलाई तालिम दिने कार्यहरु गर्दै आईरहेको र त्यसको साथै २०६२ साल देखि २०६५ सम्म युनिसेफको सहयोगमा, बालविकास केन्द्रको अनुगमन, सहयोगी कार्यकर्ताहरुलाई तालिम संचालन, व्यवस्थापन तालिम २०६५ देखि २०६७ सम्म बालहितकारी परियोजना यु.के, २०७० सालदेखि २०७४ सम्म सेभ द चिल्ड्रेन र किडासा पोखराको सहयोगमा बालबालिकाको क्षेत्रमा कार्य गर्दै आईरहेको र जिल्लामा स्थानीयसरकार तहसगं समन्वय गरि कपिलबस्तु नगरपालिकासँगको साझेदारीमा बालविकास शिक्षकलाई शैक्षिक सामग्री निर्माण तालिम, बालविकास केन्द्रको कक्षाकोठा व्यवस्थापन गरिएको र यसै गरि महाराजगंज नगरपालिकासँगको साझेदारीमा बालविकास केन्द्रको कक्षाकोठा व्यवस्थापन तथा भौगोलिक वातावरणमा तयार गरिएको छ। हाल जिल्लामा २०७७ र २०७८ गरि दुई पटक सांसद बिकास कोषको रकमबाट जिल्ला स्तरिय स्रोतकेन्द्र निर्माणधिनमा रहेको र सामाजिक मन्त्रालय, सव-डिभिजन कार्यालयबाट स्रोतकेन्द्रको लागि आवश्यक सामग्रीको लागि सम्झौता बमोजिम कार्य गर्दै आई रहेको छ, भने हाल कपिलबस्तु जिल्ला तथा अरु जिल्लाहरुमा बालविकास शिक्षकहरुलाई तालिममा सहयोग पुरयाउदै आएको छ।

२. संस्थाको परिचय :

गुराँस विभिन्न रंगको हुन्छ तर रातो गुराँसले मात्र राष्ट्रिय फूलको मान्यता पाएको छ, त्यस्तै कतिपय अभाव र भेदभावबाट ग्रसित कोपिला सरह बालबालिकाहरुको सामाजिक न्यायको खाचोमा लाली गुराँसको सौभाग्यबाट बन्चित रहि आफ्ना पूर्ण क्षमता प्रस्फुटित गराई देशको श्रृंगार बन्न सकेका छैनन्। साथै निम्न आयका कारण समुदायले आपना बाल बालिकालाई राम्रो लालनपालन गर्न सकिरहेका छैनन्। त्यसैले देश विकासमा सवै तह र क्षेत्रको जनशक्ति समानुपातिक रुपबाट विकसित र समुदायलाई परिचालित गराउन तथा आय आर्जनमा बृद्धि गरी बालबालिकाहरुलाई सर्वाङ्गिण विकासको अवसर उपलब्ध गराई बाल अधिकार नै राष्ट्रको विकासको आधार होभन्ने कुराबाट प्रेरित निस्वार्थ कर्म द्धारा सेवामा समर्पित, राजनैतिक, धार्मिक साम्प्रादायिक विचारधाराबाट अप्रभावित, शान्ति र समृद्धि पूर्ण जिवनका लागि एउटा विशुद्ध गतिशील सामाजिक संस्था को रुपमा २०५८ सालमा स्थापना भरिएको हो।

सेतो गुराँस राष्ट्रिय बाल विकास सेवा, ललितपुरबाट प्रारम्भिक बाल विकास ९भ्क्रम्०मा स्नातक तहको प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम लिएका दक्ष मानवीय श्रोतहरुबाट प्रारम्भिक (गर्भावस्थादेखि ८ वर्ष सम्मका बालबालिका) बालविकास कार्यक्रमलाई संस्थागत रुपमा अघि बढाउने उदेश्यअनुसार यस संस्थाको स्थापना भएको हो। यो एक शैक्षिक सामाजिक गैर-सरकारी संस्था हो। यसले सरकारी तथा राष्ट्रिय/ अन्तराष्ट्रिय गैर-सरकारी संघसंस्था, निकायहरुसंगको समन्वय र सहकार्यमा प्रारम्भिक बालविकासका कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्दै आएको छ।

३. संस्थाको परिकल्पना :

सेतो गुराँसले नेपाललाई एउटा यस्तो देशको परिकल्पना गरेको छ। जहाँ सम्पूर्ण बालबालिकाहरुको बाल अधिकार सुनिश्चित होस् साथै उनीहरु शान्तिपूर्ण, न्यायिक, सुरक्षित र मायालु वातावरणमा सम्मानपूर्ण स्व पहिचनसित हुर्कन पाउन एवंम् आफ्नो अन्तर निहित क्षमताको पूर्ण विकासको लागी सिकाईको अवसर प्राप्त गरुन र परिवार, समाज तथा राष्ट्रलाई महत्वपूर्ण योगदान दिन सक्ने बनुन्।

४. संस्थाको ध्येय :

सम्पूर्ण बालबालिकाहरु विशेष गरि अवसर निहित अवस्थामा रहेकाहरुको जीवनमा सुरक्षा तथा दिगो र सकरात्मक परिवर्तन ल्याउने ध्येय यस संस्थाको रहेको छ।

५. संस्थाको उद्देश्य :

क) जिल्लामा बाल विकासको निम्ति विभिन्न तहमा दक्षजन शक्ति तयार गर्ने ।

ख) जिल्ला स्थानीयभाषा, संस्कृति, मुल्य र मान्यतालाई ध्यानमा राखेर उपयुक्त वाल कार्यक्रमको समयानुकुल नमूनाहरु विकास गदै लैजाने ।

ग) बाल विकास संवन्धि अध्ययन अनुसन्धान गर्ने र सो अनुरुप बाल विकासको प्रकृयाहरु प्रति सचेत रही समय सापेक्ष मौलिक कार्यक्रम निर्माण र कार्यन्वयनमा नेपाल सरकार गैर सरकारी संस्थाहरु तथा विद्यालयहरुलाई सहयोग पुऱ्याउने ।

घ) बाल विकास प्रशिक्षण केन्द्र श्रोत केन्द्रको स्थापना गर्ने ।

ङ) बाल विकास संवन्धि पत्र पत्रिका पुस्तिका तथा स्रोत सामग्री प्रकाशन गर्ने सूचनाहरु आदान प्रदान गर्ने ।

च) परिवार, समुदाय गाउँ, नगर, जिल्ला क्षत्रिय र राष्ट्रिय स्तरका सरकारी तथा गैर सरकारी संघ संस्था निकाय वा व्यक्तिगत सम्पर्क समन्वय राखी बाल बालिकाहरुको हित र विकास संवन्धि कार्यत्क्रम र विस्तार गर्ने ।

छ) जिल्लाका बालबालिकाहरुको सर्वाङ्गिण विकास, अधिकार र हितका लागि भौतिक पूर्वाधार निर्माण, कार्यक्रम संचालन, विस्तार एवं राष्ट्रिय तथा अर्न्तराष्ट्रिय स्तरको बैठक सम्मेलन गोष्ठीहरुको आयोजन ागर्ने सहभागी ता जनाउने ।

ज) सेतो गुराँस रा.वा.वि. सेवाको यो दिदी बहिनी संस्थाको रुपमा रही काम गर्ने ।

झ) महिला तथा बालबालिका माथि हुने हिसांलाई न्यूनिकरण गर्ने ।

ञ) समुदाय रहेका युवा तथा किसोर किशोरीहरुलाई कुलतबाट बचाउने ।

ट) समाजमा रहेका पिछडिएका वर्ग, दलित, मुस्लिम, जनजाति तथा विपन्न वर्ग लाई सामाजिक परिचालन, आधुनिक कृषि तथा ब्यवसयको माध्यमबाट आयआर्जनमा बृद्धि गराई आत्मनिर्भर गराउने।

ठ) शिक्षा,स्वास्थ्य तथा सचेतनाको माध्यमबाट समुदायको शसक्तीकरण गर्ने ।

६. सरकार तथा गैरसरकारी संस्था (विकास साझेदारी संस्था) सँग साझेदारी

क) कपिलवस्तु नगरपालिका कार्यालय

ख) लुम्बिनी प्रदेश सामाजिक मन्त्रालय सब डिभिजन कार्यालय गजहेडा

ग) महाराजगजं नगरपालिका ,

घ) सेतो गुराँस राष्टिय बालविकास सेवा ललितपुर र यूनिसेफ

७. संस्थाको विधान, नीति, विनियम, नियमावली तथा निर्देशिका

क) संस्थाको बिधान २०५७ संसोधित २०६८

ख) मानव संसाधन व्यवस्थापन नियमावली २०६९ संसोधित २०७९

ग) आर्थिक तथा प्रशासनिक नियमावली २०६९ संसोधित २०७९

घ) बाल सुरक्षा निति २०७४

ङ) गुनासो सुनुवाई संयन्त्र

च) लैंगिक समानता र सामाजिक समावेशीकरण २०७९

छ) जालसाजी भ्रस्टाचार निवारण नियमावली २०७९

८. संस्थाले हालसम्म स्थानीय सरकार/साझेदारी संस्थाहरुसँग समन्वय तथा सञ्चालन गरेका कार्यक्रम विवरणहरु (कम्तिमा मुख्य तथा उल्लेखनीय परिवर्तन भएका कार्यक्रम)

स्थानीय सरकार/साझेदारी संस्था	कार्यक्रमको नाम	कार्यक्रम अवधि	कार्यक्रमको उपलब्धि वा परिवर्तन
सेभ द चिल्ड्रन	स्पोन्सरसिप कार्यक्रम	६ वर्ष	सहजकर्ताहरुको तालिम ,सिकाई क्षेत्रहरुको निर्माण स्थानीयतहबाट सहयोग, कक्षा कोठा व्यवस्थापन
किडासा पोखरा	प्रारम्भिक बालविकासमा गुणस्तरियता	४ वर्ष	बालविकास केन्द्रमा अभिभावकबाट खाजा व्यवस्थापन , व्यवस्थापन समितिको सहयोग
कपिलबस्तु नगर पालिका	संसदिय बिकास कोष	२ पटक	जिल्ला स्तरिय स्रोत केन्द्र निर्माण गरिएको
सामाजिक मन्त्रालय, सवडिभिजन कार्यालय गजहेडा	स्रोत केन्द्र		प्रारम्भिक बालविकास स्रोत केन्द्रको सामग्री सहितको सिकाईकुना ,बसाई व्यबस्थापन ,भौगोलिक बातावरण तयार भएको छ।
महाराजगजं नगरपालिका	बालविकास केन्द्रको कक्षा कोठा व्यवस्थापन	६ महिना	महाराजगजं नगरपालिकामा शान्ति बालविकास केन्द्रमा सामग्री सहित सिकाई कुनाको लागि र्‍याक ,पुस्तकालय , भौगोलिक क्षेत्र निर्माण भएको छ।
कपिलबस्तु नगर पीलिका	बालविकास केन्द्रको कक्षा कोठा व्यवस्थापन	६ महिना	कपिलबस्तु न.पा १ं रत्नराज्य बालविकास केन्द्रमा सामग्री सहित सिकाई कुनाको लागि र्‍याक ,पुस्तकालय , भौगोलिक क्षेत्र निर्माण भएको छ।
सेतो गुराँस राष्ट्रिय बालविकास सेवा र यूनिसेफको आर्थिक सहयोग शिवराज न.पाको समन्वयमा र सेतो गुराँस बालविकास सेवाको आयोजनामा	नेपालमा प्रारम्भिक बालशिक्षा र विकासको सबलिकरणका लागि प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्ड कार्यान्व्यन परियोजना	२०२२ मार्च देखि २०२४ अप्रिल सम्म	शिवराज न.पाको ६२ बिधभलयको प्र.अ तथा प्रतिनिधिहरुलाई प्रारम्भिक बालविकास सम्बन्धि तालिम संचालन ६४ जना बालशिक्षक लाई १० दिवशिय तालिम संचालन ४ देखि ५ वर्ष सम्मका बालबालिकाको स्तर मापन गर्न र सो अनुसारको सिकाई रणनितिहरु संचालन तथा प्रयोगमा आएको छ। ५९ जना कक्षा १ को शिक्षकका लागि एकिकृत पाठ्यक्रममा आधारित ७ दिवशिय तालिम संचालन भई सकेको छ।

जिल्ला सेतो गुराँस कार्य समितिको विवरण

क्र. सं.	नाम थर	पद	उमेर	लिङ्ग	जातिगत विवरण	शैक्षिक योग्यता	पेशा	संस्थामा कार्य अनुभवको अवधि
१	हुमनाथ पाण्डे	अध्यक्ष	५२	पुरुष	ब्राहमण		कानुन व्यवसायी समाजसेबि	१४ वर्ष
२	पार्बती पाण्डे	उपाध्यक्ष		महिला	ब्राहमण	बि.ए	संचारकमी	१५
३	रीता थापा बोहरा	सचिव	४२	महिला	क्षेत्री	बि.ए, बिएड	समाजसेबी	१९
४	बसन्त कुमारी सिंह	कोषाध्यक्ष	५९	महिला	क्षेत्री	दश पास	समाजसेबी	६
५	भोजराज खनाल	सदस्य	५२	पुरुष	ब्राहमण	आई.कम	समाजसेबि	१७
६	रामभजन कलवार	सदस्य	६६	पुरुष	मधेशी	साक्षर	वार्ड अध्यक्ष	११
७	सरस्वती पौडेल	सदस्य	४७	महिला	ब्राहमण	आइ.ए	समाजसेबी	१९
८	तुल्सा गैरे	सदस्य	५१ वर्ष	महिला	ब्राहमण	बि.ए	शिक्षण	१९
९	शकिला खातुन	सदस्य	७१	महिला	मलिमुस	बि.ए,बिएड	शिक्षण	१५
१०	गम्मा रैदास	सदस्य	६५	पुरुष	दलित	साक्षर	निर्माण व्यवसायि	११
११	भत्तिराम पंथी	सदस्य	६० वर्ष	पुरुष	ब्राहमण	स्नाकोत्तर	प्रध्यापक	२ महिना
१२	गगांधर आचार्य	सदस्य	४५ वर्ष	पुरुष	ब्राहमण	स्नातक	समाजसेवी	२ महिना

संस्थाले शिवराज नगर क्षेत्रमा गरेका कार्यक्रमहरुः

- सम्बन्धित स्थानीय सरकारको आयोजनामा परियोजनासम्बन्धी कार्यक्रमहरुको परिचय तथा परामर्श कार्यशाला (परियोजनाको प्रारम्भ र अन्त्यमा)
- प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्डमा आधारित (एकीकृत पाठ्यक्रम, राष्ट्रिय न्यूनतम मापदण्ड तथा उपचरात्मक सिकाइ प्याकेज (remedial education package) - १० दिने आधारभूत तालिम
- क्रियाशील बालविकास पद्धति (ECD in Action approach) द्धारा प्रारम्भिक बालशिक्षा विकास केन्द्र/पूर्वप्राथमिक कक्षा र कक्षा १ मा गुणस्तरता ल्याउनका लागि बालशिक्षक तथा कक्षा १ का शिक्षकहरुको घुम्ति बैठक
- प्रारम्भिक बालविकास कार्यक्रम, नीतिगत व्यवस्था, कार्यक्रम सञ्चालन प्रक्रिया तथा 'प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्ड' ELDS Report card को परिचय, कार्यान्वयन प्रक्रिया र प्रधानाध्यापकको दायित्व (पहिलो वर्ष २ दिने गाष्ठी)
- स्थानीय तहमा एकीकृत प्रारम्भिक बालविकासका लागि २ दिने योजना तर्जुमा कार्यशाला।

  सम्बन्धित स्थानीय तहमा प्रारम्भिक बालविकाससम्बन्धी बालविकास संयोजक - १ जना परियोजना अवधिभरका लागि पदास्थापना गरिने ।
- ६२ विधालयका कक्षा १ का शिक्षकहरुका लागि एकिकृत पाठ्यक्रम सम्बन्धि ७ दिवशिय तालिम संचालन

संस्थाले शिवराज नगर क्षेत्रमा सञ्चालन गरेका कार्यक्रमहरुः

क्रियाशील बालविकास पद्धति (ECD in Action approach) द्धारा प्रारम्भिक बालशिक्षा विकास केन्द्र/पूर्वप्राथमिक कक्षा र कक्षा १ मा गुणस्तरता ल्याउनका लागि बालशिक्षक तथा कक्षा १ का शिक्षकहरुको घुम्ति बैठक

- प्रारम्भिक बालविकास कार्यक्रम, नीतिगत व्यवस्था, कार्यक्रम सञ्चालन प्रक्रिया तथा '**प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्ड**' ELDS Report card को परिचय, कार्यान्वयन प्रक्रिया र प्रधानाध्यापकको दायित्व (पहिलो वर्ष १ दिने गाष्ठी)

- बाल शिक्षकका लागि प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्डमा आधारित (एकीकृत पाठ्यक्रम, राष्ट्रिय न्यूनतम मापदण्ड तथा उपचरात्मक सिकाइ प्याकेज (remedial education package) - ३ दिने पुर्नताजगी तालिम तालिम
- कक्षा १ का शिक्षकका लागि प्रारम्भिक सिकाइ तथा विकास मापदण्डमा आधारित (एकीकृत पाठ्यक्रम, राष्ट्रिय न्यूनतम मापदण्ड तथा उपचरात्मक सिकाइ प्याकेज (remedial education package) - ५ दिने तालिम तालिम।
- १८प्रारम्भिक बालशिक्षा तथा केन्द्र/पूर्वप्राथमिक कक्षाका लागि शैक्षिक खेल सामग्री (किट बाकस) वितरण।
- "**प्रारम्भिक बालविकास राष्ट्रिय रणनीति २०७७-८८**" बमोजिम स्थानीय प्रारम्भिक बालविकास समिति गठन तथा काम, कर्तव्य र अधिकारसम्बन्धी २ दिने कार्यशाला आयोजना - स्थानीय सरकारद्धारा
- प्रत्येक वडामा वडास्तरीय प्रारम्भिक बालविकास समिति गठन तथा काम, कर्तव्य, अधिकार सम्बन्धी २ दिने स्थलगत कार्यशाला - सम्बन्धित वडाद्वारा आयोजना गरिने
- सम्बन्धित स्थानीय सरकारको आयोजनामा परियोजनासम्बन्धी कार्यक्रमहरुको परिचय तथा परामर्श कार्यशाला (परियोजनाको अन्त्यमा)

दलित मानव अधिकार निगरानी समिति, कपिलवस्तु

१. संस्थाको पूरा एवं संक्षिप्त नाम नेपालीमा समिति

संस्थाको पूरा एवं संक्षिप्त नाम अग्रेजीमा : Dalit Human Rights Watch Committee (DHRWC)

२. संस्थाको कार्यालयको पूरा ठेगाना : जिल्ला कपिलवस्तु नगरपालिका शिवराजवार्ड नं.०५   टोलः चन्द्रौटा

टेलिफोन ९८५७०५०२८८ ईमेलः kvdhrwc@gmail.com

३. सम्पर्क व्यक्तिको नाम पद तथा ठेगाना (टेलिफोन, ईमेल समेत)

नाम : मिना परियार   पद : अध्यक्ष   ठेगाना : शिवराज नगरपालिका, ०५ चन्द्रौटा कपिलवस्तु

ईमेल :diyalonp.kapilvastu@gmail.com

४. संस्थाको दर्ता विवरण : **दर्ता नं.** : **८१२ दर्ता भएको मिति :०७९/७०**

दर्ता भएको कार्यालयको नाम र जिल्ला : जिल्ला प्रशासन कार्यालय तौलिहवा कपिलवस्तु

अनुमति प्राप्त भएको कार्यक्षेत्रः कपिलवस्तु जिल्लाको ६ वटा नगरपालिका ४ वटा गाउँपालिका

५. अन्तिम पटक संस्था नविकरण गरेको मिति :२०८० असार मसान्त सम्म

६. समाज कल्याण परिषदमा दर्ता :   दर्ता नं.:३६३३७   मिति :२०७१

पछिल्लो पटक नविकरण गरिएको मिति :२०७९।८०

कार्य समितिका पदाधिकारिको विवरण

क्र.सं	नाम	पद	उमेर	शैक्षिक योग्यता
१	मीना परियार	अध्यक्ष	५२	वि.एड
२	मन्नी सिल्पकार	उपाध्यक्ष	५१	एस.एल.सी
३	कल्याणी खनेल	सचिव	२४	वि.कम
४	जगदिश कोरी	कोषाध्यक्ष	४०	एसं.एल.सी
५	केशर विश्वकर्मा	सदस्य	४१	+२
६.	कनिज फातमा	सदस्य	४२	एस.एल.सी
७.	शान्ति वुढा मगर	सदस्य	३८	साक्षर
८.	रिना पासी	सदस्य	२८	+२
९.	संफना परियार	सदस्य	२९	साक्षर

क) संस्थाले हाल संचालन गरिरहेका वा विगत ३ वर्षमा सम्पन्न गरेका मुख्य कार्यक्रमहरु

क्र.सं.	कार्यक्रम आयोजनाको नाम	दातृ निकाय	अवधि	क्षेत्र (पालिका, जिल्ला)	लक्षित समुदाय	सरोकारवाला संस्था निकाय
१.	सक्रिय परियोजना	एस डल विश्व शिक्षा	०७६/७९	शिवराज महाराजगंज र वुद्धभूमि	ईटा उधोगमा कार्यरत वाल श्रमिक र तिनका अभिभावक	स्वतन्त्र अभियान,एनटिना फाउन्डेसन र टीडीएच
२.	संयुक्त		०७६ पौष ०७६ चैत्र	शिवराज र महाराजगंज	स्थानीयनिकायका निर्वाचित जन प्रतिनिधी	विश्व शिक्षा
५.	किशारीहरुका लागि सिलाई कटाई तालिम कार्यक्रम	शिवराज नपा वडा नं. २	०७७/७८	शि. न.पा. - २	विधालय पढाई सकेका वसेका तथा विधालय वाहिर रहेका किशोर किशोरीहरु	शि. न.पा. - २
६.	विपन्न महिलाहरुका लागि ढाका कपडा वुनाई तालिम कार्यक्रम	शिवराज नपा वडा नं.०५	०७७/७८	शि. न.पा. -०५	अति विपन्न तथा गरिव महिला र विधालय वाहिर रहेका किशोर किशोरीहरु	शि. न.पा. -०५ चन्द्रौटा
७.	बालबालिकाहरुको क्षमता तथा नेतृत्व विकास तालिम कार्यक्रम	शिवराज - ०४	०७७/७८	शि. न.पा.- ०४	किशोर अवस्थामा प्रवेश गरेका बालबालिकाहरु	शि. न.पा. - ०४ चनई
८.	दलित महिलाहरुका लागि क्षमता विकास कार्यक्रम अर्न्तगत मखमल तथा ढाकाको जुत्ता वनाउने तालिम कार्यक्रम	शिवराज -०३	०७७/७८	शि. न.पा. - ०३	दलित समुदायका विपन्न महिलाहरु	शि. न.पा. - ०३ मदवा

९.	किशोरी तथा महिलाहरुका लागि सेनिटरी प्याड,ढाकिया र मखमल तथा ढाकाको जुत्ता वनाउने तालिम	शिवराज -०२	०७७/७८	शिनपा- ०२ वालापुर	विधालय वाहिर रहेका किशोरीहरु	शिनपा- ०२ वालापुर
१०.	किशोरी तथा महिला लक्षित ३ महिने आधारभूत सिलाई कटाई तामिल कार्यक्रम	शिवराज -००७	०७७/७८	शिनपा ०७ जवाभारी	विधालय वाहिर रहेका किशोरीहरु	शिनपा ०७ जवाभारी
११.	विपन्न महिलाहरुका लागि सिपमुलक आधारभूत सिलाई कटाई तालिम कार्यक्रम	शिवराज- १०	०७८/७९	शिनपा - १० लालपुर	विपन्न समुदायका महिला तथा विधालय वाहिर रहेको किशोरीहरु	शिनपा - १० लालपुर

परिचय :

दलित मानव अधिकार निगरानी समिति दलित, महिला, पछाडी पारिएको वर्ग समुदाय, अल्पसंख्यकहरुको हक अधिकार संरक्षण, प्रवर्द्धन र विकासका लागि प्रतिवद्ध गैर सरकारी संस्था हो । यसले ति समुदायहरुको हक अधिकार स्थापित गर्न, विभिन्न अभियानहरुमा प्रतिवद्ध रहन, संस्थाको छवी जोगाई राख्न तथा संस्थालाई दिगो तथा सुदृढ वनाउन संस्थाले लिएको उद्देश्यहरु पूरा गर्नका लागि गठित मुनाफा रहित संस्था हो ।

संस्थाको परिकल्पना:

वालश्रम शोषण, विभेद रहित मानव अधिकारको संरक्षण सहितको समतामुलक समाजको सृजना गर्ने ।

ध्येय:

मानवअधिकारको संरक्षण, वालश्रम शोषणको निवारण, समाजमा विद्यमान सवैखाले विभेदको अन्त्यका लागि वकालत गर्दै राज्यको मुल प्रवाहवाट वन्चित समुदाको जिविकोपार्जनमा टेवा पुऱ्याउने ।

७. संस्थाको लक्ष्य तथा उद्देश्य

क) लक्ष्यः

राज्यको मुल प्रवाहवाट वन्चित तथा शोषणमा परेका वर्ग तथा समुदायलाई आर्थिक सामाजिक साँस्कृतिक शैक्षिक र राजनीतिक रुपमा सशत्तिकरण गर्दै उनीहरुको न्यायमा पहुँच पुऱ्याउन, आधिकार सुनिश्चित गर्नका लागि पैरवी गर्ने ।

(ख) उद्देश्य :

१. जातिय विभेद, छुवाछुत, शोषण एवं सामाजिक कुरिती विरुद्ध जनवकालत गर्ने ।

२. आधारभूत मानव अधिकारको संरक्षण संवर्द्धन गर्ने ।

३. मानव अधिकार हननका घटनाहरुको अनुगमन गर्ने र सरोकारवाला निकायको ध्यान आकर्षण गराउने ।

४. आर्थिक, समाजिक, साँस्कृतिक तथा शैक्षिक क्षेत्रमा पछाडी पारिएको समुदायको सशक्तिकरण गर्ने ।

५. गरिव, दलित, महिला, पछाडी पारिएका वर्ग अपाङगता भएको व्यक्ति, वेरोजगार युवा वर्गहरुलाई सीपमूलक तालिम प्रदान गरि आत्मनिर्भर वन्नमा सहयोग पुरयाउने साथै राष्ट्रलाई आवश्यक पर्ने दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्ने ।

६.बालमैत्री वातावरण तथा लैगिक समानतामा विषेश जोड दिने

७. शिक्षामा सवैको पहुँच, स्वास्थ्य तथा सरसफाइ कार्यक्रमका लागि अभियान संचालन गर्ने

८. स्थानीयश्रोत साधन तथा श्रम र सिपको उच्चतम सदुपयोग गरि आर्थिक सशक्तिकरणमा जोड दिने ।

अनुमति प्राप्त भएको कार्यक्षेत्र : कपिलवस्तु जिल्लाभरि (६ वटा नगरपालिका ४ वटा गाउँपालिका)

संस्थाको काम कर्तव्य र अधिकार :

- राज्यका तिन वटा तहसँग समन्वय र सम्पर्क गरेर समाज रुपान्तरणको अभियानमा विभिन्न रचनात्मक क्रियाकलापहरु संचालन गर्ने ।
- राज्यको मुल प्रवाह वाट वन्चित समुदाको आर्थिक,समाजिक, शैक्षिक र राजनीतिक स्तर उकास्ने खालका क्रियाकलापहरु संचालन गर्ने ।
- समाजमा विघमान कुरिती, कुसंस्कार का विरुद्ध विभिन्न रचनात्मक क्रियाकलापहरु संचालन गर्ने ।
- समुह प्रवर्द्धन र परिचालन गरि संगठन निर्माण गर्ने ।
- राज्यका तिनै तहका सरकार र नागरिक समाज विच समन्वय स्थापित गर्न भूमिका निर्वाह गर्ने ।
- सरकारका तिनै वटा तहका निती तथा कार्यक्रम आम समुदाय विच प्रचार प्रसार गर्न सहयोग गर्ने ।
- संघ संस्था ऐन २०३४ का अधिनमा रहि कार्यक्रमहरु संचालन गर्ने ।
- संस्थाको सर्वोच्च अगंका रुपमा रहि संस्थाको उद्देश्य प्राप्तिका निम्ति कार्यक्रम र कार्यनीति तय गर्ने।
- प्रत्येका आर्थिक वर्षको कार्य प्रगतिको मुल्याकंन गर्ने र संस्थालाई आवश्यक निर्देशन दिने ।
- आवश्यकता अनुसार केन्द्रिय कार्य समितिको चयन गर्ने ।
- कार्यक्रम अनुसार नियम विनियमा वनाउने विधान संशोधन गर्ने ।
- अध्यक्ष र कार्यकारी निर्देशकको राजीनामा स्वीकृत गर्ने ।
- केन्द्रिय कार्यसमितिले पेश गरेका वार्षिक प्रतिवेदन र लेखा परिक्षणको प्रतिवेदन माथि छलफल अध्ययन र स्वीकृती गर्ने ।
- लेखा परिक्षकको नियुक्ति गर्ने

संस्थाले समाज विकासमा पुऱ्याएको योगदान :

☞ क्षमता तथा सिप विकासका कार्यक्रमहरु संचालन,

☞ लघु उद्यम संचालन,

☞ अध्ययन तथा अध्यापनका लागि आर्थिक सहयोग,

☞ समाजमा जरो गाडेर रहेका कुरिती कुसंस्कार र अन्धविश्वासका कारण सृजित समास्या समाधानका लागि विभिन्न रचनात्मक कार्यक्रम संचालन,

☞ स्थानीय तथा प्रादेशिक सरकार संग समन्वयात्मक कार्यक्रमहरु,

☞ बालश्रम, श्रम शोषण,लैगिक तथा जातिय विभेदका घटनाहरुको अनुगमन तथा सरोकारवालाहरुको ध्यान अर्कषणका तथा वकालत।

दियालो नेपाल, कपिलवस्तु

शिवराज-५, चन्द्रौटा, क.ब.

संस्थाको परिचय :

दियालो नेपाल संस्था स्थानीय स्तरमा व्यप्त विभेद, कूरिती, अशिक्षा, स्वास्थ्य , गरिबी जस्ता समस्यालाई विभिन्न किसिमका जनचेतनामूलक अभियान तथा कार्यक्रम, तालिम, स्वास्थ्य शिविर, औपचारीक एवं अनौपचारीक शिक्षा, बालशिक्षा र वातावरण संरक्षण जस्ता क्रियाकलापहरु मार्फत तिनिहरुको समाधानमा टेवा पुऱ्याउने उद्देश्य लिएर सामाजिक बिकासमा लामो अनुभव भएका स्थानीय महिला अधिकारको क्षेत्रमा कार्यरत अगुवा महिलाद्धारा स्थापना भएको मुनाफारहित गैरसरकारी संस्था हो । यो नेपालको प्रचलित कानून बमोजिम विधिपूर्वक दार्ता भै संचालित छ। यो संस्था मिति २०६९/०६/१६ गते जिल्ला प्रशासन कार्यालय कपिलवस्तुमा, मिति २०६९/०८/१० गते समाज कल्याण परिषद र मिति २०६९/१२/२६ गते आन्तरीक राजश्व कार्यालय कृष्णनगर कपिलवस्तुमा दर्ता भएको छ भने यसको दर्ता नं जि.प्र.का. ८०८, स.क.प. आवद्धता नं ३६१७५ र स्थाई लेखा नं ३०५४३४३४८ हो। यो संस्था मिना परियारको नेतृत्वमा स्थापित भै सञ्चालित छ।

परिकल्पना :-

“सामाजिक न्यायपूर्ण, समावेशी, विभेद मुक्त शान्त, आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक रुपमा समृद्ध समुन्त समाजको सृजना गर्ने” ।

ध्येय :-

विभिन्न किसिमका जनचेतनामूलक, र तालिम, स्वास्थ्य शिविर, औपचारीक एवं अनौपचारीक शिक्षा, बालशिक्षा, अन्तरक्रिया र वातावरण संरक्षण गर्न विभिन्न कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्ने।

लक्ष्य :-

विभेद रहित समाज, लैङ्गिक समानता, न्यायपूर्ण र आत्मसम्मानपूर्ण जीवनयापन, सबै क्षेत्रहरुमा समान पहुँच र अधिकार, आर्थिक, सामाजिक र राजनैतिक रुपमा समृद्ध समाज निर्माण गर्नु यस संस्थाको लक्ष्य रहेको छ।

उद्देश्य :-

- ग्रामिण समुदायमा रहेका महिलाहरुको संगठन निर्माण, सुदृढिकरण र परिचालन गर्ने
- महिला अधिकारका पक्षमा कानूनको कार्यान्वियन र नपुग कानूनको निर्माणका लागि प्रभावकारी वकालत तथा दवावमुलक अभियान संचालन गर्ने।
- जल, जमिन, जंगल लगायतका प्राकृतिक स्रोतसाधनमा महिलाको न्यायपूर्ण पहुंच तथा नियन्त्रण कायम गर्ने।
- राज्यका सम्मपूर्ण संरचनाका सबै तह र अवसरहरुमा महिलाको समानुपातिक सहभागी ताको लागि अभियान संचालन गर्ने।
- महिला माथि हुने सबै प्रकारको विभेदको अन्त्य गर्दै महिला अधिकारका सवालमा व्यापक जनमत निर्माण गरि महिला अधिकारबाट बञ्चीत महिलाहरुको पक्षमा सशक्त आन्दोलन गर्ने।
- गरिब, असहाय, विपन्न वर्गका महिला तथा बालवालिकाहरुको लागि निःशुल्क उपचारको व्यवस्था गर्ने।
- सरकारी तथा गैरसरकारी सघं संस्थाहरुको समन्वयबाट स्थानीय स्रोत साधन र जनशक्तिको परिचालन गरि परियोजना संचालन गर्ने।
- स्वबलम्बन र विकासको लागि आवश्यक दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्न जिल्ला, क्षेत्र, गाँउसँग समन्वय गरि उनीहरुको चाहना र आवश्यक्तालाई ध्यानमा राखि आयमूलक तालिम प्रदान गर्ने।

- सरकारी तथा गैरसरकारी संघ संस्था स्थानीय निकाय सँग समन्वय गरि आपसी सहयोग प्रदान गर्ने ।
- सुरक्षित तथा स्वच्छ वातावरणको लागि जनस्तरमा जनचेतना फैलाउने खालका कार्यक्रमहरु संचालन गर्ने ।
- एच.आई.भि एड्स यौन रोग प्रजनन स्वास्थ्य लगायत अन्य सामान्य स्वास्थ्य सम्बन्धि कार्यक्रमहरु संचालन गर्ने ।

कार्यक्षेत्र :

यस सस्थाको कार्य क्षेत्र कपिलबस्तु जिल्ला भरि (६ वटा नगरपालिका र ४ वटा गाउँ पालिका) हुनेछन् ।

संस्थागत कार्यक्रम दर्पण :–

क्र.सं.	कार्यक्रमको विवरण	दातृ निकाय	स्थान
१.	महिला हिंसा विरुद्ध अभियान संचालन		जिल्ला भरि
२.	स्वास्थ्य सरसफाइ तथा खुला दिशा मुक्त क्षेत्र घोषणामा सहयोग कार्यक्रम	शिवराज नगरपालिका	शिवराज नपाका सवै वडाहरु
३	डल कुसन वनाउने तालिम	कृष्णानगर नगर पालिका ०९	गुर्चिहवा
		जिल्ला खेलकुद	जगदिशपुर
		जिल्ला युवा समन्वय समिति	शिवराज
	डल कुसन वनाउने तालिम	मायादेवी गाउँपालिका -०१	पकडी
४	दुना टपरी वनाउने तालिम	घरेलु तथा साना उघोग	गोरुसिगे
५	गमला वनाउने तालिम	वुद्धभूमि नगरपालिका	वुड्ढी
६	चुरा वनाउने तालिम	विजय नगर गाउँपालिका-०६	वद्दौर
		शिवराज नगरपालिका -०८	विसुनपुर
७	सिलाई कटाई तालिम	के आई नेपाल	चन्द्रौटा
		शिवराज नगरपालिका -०५	चन्द्रौटा
		विजयनगर गाउँपालिका-०६	वद्दौर
८.	कृषि वनमा आधारित माछा व्यवसाय प्रर्वद्धन मार्फत दलित महिला र युवाको समाजिक आर्थिक अवस्थामा सुधार कार्यक्रम	वन तथा कृषि सहज कार्यक्रम	शिवराज नगरपालिका मिलीजुली कृषक समुह

यस संस्थाले गर्भै देखि विभिन्न संघ संस्था र मानव अधिकारवादी हरुको प्रत्यक्ष संलग्नता र हयोगमा विभिन्न अभियानहरु संचालन गरेको छ। आउदो समयमा अझ वढि वालश्रम र श्रम शोषण, लैगिक तथा जातिय विभेद र अन्यायका विरुद्ध अभियान संचालन र महिला सशक्तिकरणका साथै समाज विकास का कार्यहरुमा सघाउ पुरयाउन संस्था प्रतिवद्ध रहेको छ।

कार्यसमिति पदाधिकारी सल्लाहकार समिति

क्र.सं.	पदाधिकारीको नाम थर	पद
१	तारा थापा	अध्यक्ष
२	ज्योती पुन	उपाध्यक्ष
३	अन्जना अधिकारी	सचिव
३	विरमाया सुनार	सहसचिव
५	ईन्द्रा चोधरी	कोषाध्यक्ष
६	दिलमाया वराल	सदस्य
७	शारदा पौडेल	सदस्य
८	शर्मिला धरेल	सदस्य
९	सन्जु राय	सदस्य
१०	मीना परियार	कार्यकारी निर्देशक

कर्णाली एकीकृत ग्रामीण विकास तथा अनुसन्धान केन्द्र (किर्डाक) नेपाल

संस्थाको नामः कर्णाली एकीकृत ग्रामीण विकास तथा अनुसन्धान केन्द्र (किर्डाक) नेपाल

ठेगानाः चन्दनाथ नगरपालिका ५, जुम्ला

संस्थाका कार्यसमितिका पदाधिकारीहरुको विवरणः

क्र.सं.	नामथर	पद
१.	रनलाल कुलाल	अध्यक्ष
२.	निर्मला महत	उपाध्यक्ष
३.	सम्भना मल्ल	महासचिव
४.	रुपलाल ऐडी	कोषाध्यक्ष
५.	डा.कुशेन्द्र महत्त	सदस्य
६.	सुरेश बहादुर वंम	सदस्य
७.	अनिता के.सी.(रावल)	सदस्य
८.	देवकी शेरचन	सदस्य
९.	अर्जुन हिराचन	सदस्य

संस्थाको परिचयः

कर्णाली एकिकृत ग्रामीण विकास तथा अनुसन्धान केन्द्र (किर्डाक) ने पाल सन् १९९९ मा स्थापना भएको हो। किर्डाकले आफ्नो स्थापना काल देखि नै कर्णाली क्षेत्रको विकास र परिवर्तनका लागि नेतृत्वदायी, वैकल्पिक र विकास साझेदार को भूमिका निर्वाह गरि रहेको छ। समुदायसंगको प्रत्यक्ष सहभागी ता, समन्वय र साझेदारीमा किर्डाकले मानवअधिकार मा आधारित विकासको नमूना प्रस्तुत गरेको छ। यसले कर्णाली क्षेत्रको विकासका लागि मानवअधिकार को प्रवर्द्धन, समुदाय सशक्तिकरण, सञ्चार , नागरिक समाजको परिचालन, विकासको अगुवाई, सहजीकरण र नीति वकालत गर्दै आएको छ।

किर्डाकले मुख्यतया कर्णाली प्रदेशको विकासमा केन्द्रित भएर काम गरेको भएता पनि मुलुक भित्र र मुलुक बाहिरका विकासका सवालहरूलाई समेत महत्व दिइरहेको छ। यसले स्थानीयसवालहरूलाई क्षेत्रीय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चहरूमा सम्वन्धित विकास साझेदारहरूबीच ध्यानाकर्षण गराईरहेको छ । यस अर्थमा किर्डाकले कर्णाली र काठमाण्डौ र मुलुकका अन्य भूभागको बीचमा से तुको काम गरि रहेको छ । किर्डाकले मानवअधिकार सँग सम्बन्धित सिद्धान्त, मान्यताहरू र कानुनको पालना गर्दछ र सो ही सिद्धान्त बमोजिम आफ्ना गतिविधिहरू निर्देशित गर्दछ।

कर्णाली प्रदेशको समग्र विकासमा किर्डाक प्रतिवद्ध छ। यसर्थ, आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक अधिकार , एकिकृत विकास, मर्यादित जीवनको अधिकार , विद्यमान भेदभावपूर्ण प्रथाको अन्त्यका लागि कार्य गर्ने, कर्णालीका जनताको जनजीविकाका लागि आधारभूत सेवाहरू उपलब्ध गराउने र यस क्षेत्रका जनताको जीवनस्तर मा परिवर्तन ल्याउनका लागि प्रमुख उत्प्रेरकको रुपमा काम गदै समग्र क्षेत्रमा मानवअधिकार को वृहत्तर अवधारणालाई अगाडि बढाउने जिम्मेवारी किर्डाकसंग रहेको छ।

कर्णाली प्रदे शका जनताको परि वर्तनको आकांक्षालाई पुरा गर्नका लागि किर्डाकले आफ्नो सुशासन, संस्थागत संरचना र अभ्यासलाई सबल बनाउदै, कार्यक्षेत्र विस्तार गर्दै, असल अभ्यासहरूलाई संस्थागत गर्दै, विकास साझेदारहरूसंगको सम्बन्धलाई विस्तार र विकास गर्दै समग्र प्रदेशको परिवर्तनको मूख्य अगुवाई गरिरहेको छ।

संस्थाको दुरदृष्टि:

जनसमुदायको दिगो वृद्धिका लागि अत्यावश्यक स्रोत र अवसर प्राप्त गरि रहेको समृद्धि सहितको न्यायपूर्ण समाज।

संस्थाको लक्ष्य:

किर्डाकको मुख्य लक्ष्य, आफ्नो अधिकारको अभ्यास तथा उपभोगका लागि समुदायको सशक्तिकरण, कर्तव्य निर्वाहकलाई उत्तरदायी बनाउने, समुन्नत जीवन र दिगोपना प्रवर्द्धनका लागि असमानता घटाउने हो। किर्डाकले जो खिममा परेको, सीमान्तकृत र सामाजिक रुपमा पछाडि पारिएको वर्ग तथा समुदायलाई मौलिक हकको महसुस, समावेशी वृद्धिको प्रवर्द्धन र निष्पक्ष विकासका लागि सशक्तिकरण गर्न नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्दछ।

संस्थाको उद्देश्य:

किर्डाकका रणनीतिक उद्देश्यहरू निम्न चार वटा रहेका छन्।

१) मानवअधिकारको प्रवर्द्धन, शासनको सवलीकरण र समावेशी लोकतान्त्रिक अभ्यासको प्रवर्द्धन गर्ने।

२) दिगो आम्दानीको वृद्धि र जीविको पार्जनमा सुधार गर्ने।

३) भौगोलिक आधारमा तल्लो र माथिल्लो तटीय सम्बन्धहरूलाई मजबुत बनाउदै पर्वतीय उत्थानशील समुदाय निर्माण गर्ने।

४) शान्तिपूर्ण सामाजिक रुपान्तरणका लागि बालबालिका, महिला र युवाहरूको सशक्तिकरण गर्ने।

संस्थाको कार्यक्षेत्र:

कणाली प्रदेशका १० वटै जिल्ला, लुम्बिनी र सुदुरपश्चिम प्रदेशका केही जिल्लाहरु

संस्थाको काम कर्तब्य र अधिकार : विषयगत क्षेत्रहरू र क्रियाकलापहरू

लक्षित उद्देश्यहरू हासिल गर्नका लागि किर्डाकल १२ वटा विषयगत क्षेत्रहरूमा कन्द्रित भएर आफ्ना क्रियाकलापहरू गर्न योजना बनाएका छ। उक्त क्षेत्रहरूमा भएका समुदायमा सकारात्मक प्रभाव पार्न अपेक्षित उद्देश्य हासिल गर्न योगदान गर्नेछ। ती विषयक्ष त्रहरू निम्न अनुसार रहेका छन्।

१.१ गुणस्तरीय समावेशी शिक्षा

विपन्न समुदाय, अपांगता भएका व्यक्तिहरूका शिक्षामा पहुँच वृद्धि गर्नका लागि विद्यालयहरूमा वालमैत्री शिक्षण सिकाई वातावण प्रवर्द्धन गर्ने, तालिम, अध्ययन भ्रमण, अन्तक्रियाका माध्यमबाट सरोकारवालाहरूका क्षमता विकास गर्ने, सवैका लागि अनिवार्य, निशुल्क गुणस्तीय शिक्षाका सवालहरूमा समुदाय पचािलन, अभियान पैरवी गर्ने, विद्यालयमा सुशासन प्रवर्द्धन गर्न प्रभावकारी अनुगमन सुपरिवेक्षण प्रणालीको स्थापना गर्ने ।

१.२ सामाजिक समावेशीकरण

सामाजिक रुपमा वहिष्कणमा पाएिका समुदायहरू, महिला, दलित, अपांगता, यौनिक अल्पसंख्यक भएका व्यक्तिहरूका समावेशी सहभागी ता बढाउन, समाजमा विद्यमान सबै प्रकारका विभेदहरू, भय हिंसा विरुद्ध क्रियाशील हुन, सामाजिक सद्भाव बढाउन, समुदायको सशक्तिकण गर्ने छ। सिमान्तकृत जोखिममा हरेका समुदायका अधिकारलाई सुनिश्चित गर्न ती वर्गको समृद्धि, समग्र विकास राजनीतिमा पहुँच स्थापित गर्न योगदान गर्ने ।

१.३ मानव अधिकार , सुशासन र लोकतन्त्र

मनवअधिरका प्रति सजग सक्रिय जनसमुदाय निर्माण गर्न तथा उत्तदायी सरकार निर्माण गर्दा, मानवअधिकार, सुशासन लोकतन्त्रलाई मजबुत बनाउन राज्य, समुदाय, सामुदायिक संगठनहरू समुदायहरू बीच एकिकृत रुपमा सचेतना अभिवृद्धि, स्थानीय, राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरू बीच समन्वय, सहकार्य सञ्जालीकण, मानवअधिकार शिक्षा सचेतना प्रवर्द्धन गर्ने । मानव अधिकारका सिद्धान्तहरू, मानव अधिकारको सम्मान, संरक्षण परिपूर्ति सुनिश्चित गर्न, सामाजिक जवाफदेहिता प्रवर्द्धन गर्न भ्रष्टाचार विरोधी अभियानहरू सञ्चालन गर्दै स्थानीय सुशासनको सवलीकण गर्ने ।

२.१ खाद्य र पोषण सुरक्षा

खाद्य पर्याप्तताका स्तर तथा अवस्थामा वृद्धि गर्न, बालवालिकामा विद्यमान कुपोषणका अन्त्य गर्नका लागि समुचित पोषण अभ्यास, महिला बालबालिकाका समस्या आधाभूत स्वास्थ्य सम्बन्धि सुविधाहरूमा स्थानीय व्यक्तिहरू विशेषतः महिलाहरूका जागरुकता क्षमता निर्माण गर्ने । दिगो उत्पादन पहुच अभिवृद्धि गर्ने । राज्य संयन्त्रलाई जवाफदेही र प्रभावकारी बनाउनका लागि आधाभूत स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधाहरू, स्वास्थ्य अधिकाकारका सवालहरू पोषण सम्बन्धी सुविधाहरूका बारेमा सचेतना अभियानहरू सञ्चालन गर्ने ।

२.२ उत्थानशील सरसफाइ

स्वच्छ खानेपानी पूर्ण सरसफाइ सुविधा भएका घरपरिवारहरूका संख्यामा वृद्धि गर्ने, स्वास्थ्य सम्बन्धि प्रतिस्पर्धात्मक सूचकका रुपमा सरसफाइलाई लिनका लागि सरोकारवालाहरूको लगानी संलग्नता बढाउन स्थानीयतहमा व्यवस्थापन गर्नसक्न क्षमता विकास गर्ने । खाने पानी तथा सरसफाइ सम्बन्धी दिगो गुणस्तरीय सेवा प्रवाहका लागि स्थानीय, जिल्ला प्रदेशस्तरका सरेकारवालाहरू (सेवा प्रदायक, नीजि क्षेत्र समुदाय समेत) लाई दिगोपूर्ण सरसफाइ सम्बन्धि प्रणाली स्थापनाका लागि सहजीकण गर्ने ।

२.३ उद्यम र व्यवसाय विकास

उपलब्ध प्राकृतिक स्रोतहरू (वनजन्य, जडिबुटी जन्य वनस्पतिहरू, जलस्रोत) का दिगो उपयोग, कृषि बालीका विविधतालाई प्रोत्साहन गर्न उपयुक्त र अत्याधुनिक प्रविधिको प्रयोगमा जोड दिदै रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना गरी उद्यम व्यवसाय प्रवर्द्धन गर्ने तथा कर्णाली प्रदेशका प्रति परिवारको वार्षिक २० प्रतिशत आय वृद्धि हुने गरि कार्य गर्ने । विशेषतः युवा तथा महिलाहरूको रोजगारीको प्रवर्द्धनका लागि व्यवसायिक सीप प्रदान गर्ने, स्थानीयस्तरमा उद्यम स्थापना गर्न प्रोत्साहन गर्ने, वित्तीय पहुच सुनिश्चित गर्न, बजार मूल्य श्रृंखला सम्बन्धी ज्ञानकोप्रयोग गर्न पर्वतीय इको टूरिज्मको प्रवर्द्धन गर्ने ।

२.४ स्वास्थ्य सुविधा

मातृ मृत्युदर, बाल मृत्युदर कम गर्न बाल तथा मातृ स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन स्थानीय समुदायमा आधा भूत स्वास्थ्य सेवा, मातृ तथा बालस्वास्थ सम्बन्धी सचेतना अभिवृद्धि तथा ज्ञानप्रदान गरी स्वास्थ्य सुविधामा पहुच अभिवृद्धि गर्ने । गुणस्तरीय स्वास्थ सेवा प्रवाहका लागि स्वास्थ्य संस्थाहरूमा स्रोतका पर्याप्तता सुनिश्चित गर्न स्वास्थ्य क्षेत्रमा कार्यरत राज्यका संयन्त्रहरूलाई सशक्तिकण तथा प्रोत्साहन गर्ने।

३.१ प्रकोप, विपद्जोखिम न्यूनिकरण र जलवायू परिवर्तन

विकास गतिविधिहरूलाई जलवायू परिवर्तनका असर र विपद् जोखिम न्यूनीकण गर्ने गरी अन्त सम्वन्धित तथा सामूहिक रुपमा कार्य गर्ने तथा यसका असर विपन्न तथा जोखिममा रहेका समुदायमा कम गर्नका लागि स्थानीय विकास सम्बन्धी प्रक्रियामा विपद् जोखिम न्यूनीकण जलवायू परिवर्तनलाई मूल प्रवाहीकरण गर्न । विपद् जोखिम व्यवस्थापनको पूर्व तयारीका लागि संस्थाहरू समुदाय दुवै तहमा पूर्व सूचना प्रणाली, विपद् पूर्व तयारी, राहत जीवन सुरक्षा सीपका लागि क्षमता विकास गर्न । विपद् जलवायू परिवर्तनका सवालमा प्रभावकारी योजना निर्माण सम्बोधन गर्न कार्यमूलक अनुसन्धान गर्ने सरोकारवालाहरूको क्षमता विकास गर्ने।

३.२ पर्वतीय जैविक विविधता र प्राकृतिक स्रोतः

पर्वतीय जैविक विविधता, प्राकृतिक स्रोतलाई नागरिकहरूका जीवन प्रणालीसंग अन्तर सम्बन्धित गरी जीविको पार्जनमा सुधार ल्याउन जैविक विविधता प्राकृतिक स्रोतका संरक्षण, प्रवर्द्धन व्यवस्थापन सम्बन्धमा जनसमुदायलाई ज्ञान तथा प्रविधि हस्तान्तण गर्ने ।

३.३ पर्यावरणीय उत्थानशीलता

पर्यावरणीय उत्थानशील समुदाय निर्माण गर्न उपयुक्त कार्यहरू गर्न । समुदायका यस संबन्धित ज्ञान

सीपलाई प्रवर्धन गर्दै पर्यावरणीय उत्थानशीलतालाई बैज्ञानिक तथ्यका आधारमा स्थानीयकरण गर्न ।

४.१ लैंगिक समानता

महिला सशक्तिकरण, नेतृत्वमा महिला सहभागी ताका विकास विभेदकारी र परम्परागत कानुनहरूका अन्त्यका लागि साझा अभियान सञ्चालन गर्दा महिला तथा किशारीहरूको सहभागी ता वृद्धि गर्न तथा लैंगिक असमानताका सूचकहरू घटाउन हरेक कार्यक्रमहरूमा लैगिक परीक्षण, लंगिक उत्तरदायी बजेटका मूलप्रवाहिकण गर्न, अति सीमान्तकृत समुदाय जोखिममा परेका समुदायको क्षमता विकास गर्न घरेलु तथा सामुदायिक गतिविधिहरूमा पुरुषहरूको संलग्नता बढाउन योगदान गर्ने ।

४.२ बालबालिका, युवा तथा महिला

बालबालिका,महिला तथा युवाहरूको नेतृत्व संख्यामा वृद्धि गर्न, सामाजिक विकृति तथा संचनात्मक हिंसामा कमी ल्याउन तथा युवाहरूको आप्रवासनमा देखिएका समस्याहरू कम गर्न सुरक्षित आप्रवासन, नेतृत्व विकास, सञ्जालीकण, स्वयंसेवी भावना प्रवर्द्धन, सचेतना अभियान, सशक्तीकण सम्बन्धी कार्यहरू गर्ने ।

संस्थाले शिवराज नगर क्षेत्रमा गरेका कार्यक्रमहरु :

किर्डाक नेपालले सन् २०१८ देखि शिवराज नगरपालिकामा कार्यक्रम संचालन गरिरहेको छ।

किर्डाक नेपालले स्ट्रोम फाउण्डेशनको आर्थिक सहयोगमा सन् २०१९ देखि ‘दीगो तथा मर्यादीत सामाजिक आर्थीक शसक्तिकरण (सिड्स) कार्यक्रम(Socio-Economic Empowerment with Dignity and Sustainability(SEEDS) Programme) संचालन गरिरहेको छ।

कार्यक्रमको विषगत क्षेत्रहरु :

१. सार्वजनिक क्षेत्र तथा नागरिक समाज सुदृढीकरण

२. गुणस्तरिय तथा जिवनोपयोगि शिक्षा

३. दीगो आय आर्जन

कार्यक्रम संचालन रणनीति र तरिकाहरु

१. विकासका लागि मानव अधिकार पद्धती र तरीकाहरु

२. बहु सरोकारवाला साझेदारी र सहजिकरण

३. परिवार एक इकाई

४. सामाजीक विकासका लागि किशोर किशोरीहरुको नेतृत्व

५. तथ्यमा आधारित वकालत पैरवी

६. सहभागी तात्मक अनुगमन र मूल्याङ्कन

७. मूल्य सृङ्खलामा आधारित आय आर्जन

कार्यक्रम अन्तरगत तपशिलका कृयाकलापहरु संचालन गरिएका छन्।

- किशोरकिशोरीहरुको सशक्तिकरणकाा लागि संवाद संचालन।
- संवाद पश्चात संवाद क्लव गठन (४९ वटा) तथा परिचालन, संवाद क्लवहरुका प्रतिनिधीहरुबाट वडा स्तरीय आशा संजाल गठन (११ वटा) तथा परिचालन र नगरपालिका स्तरको आशा संजाल गठन तथा परिचालन।
- आशा संजालहरुले विभिन्न सामाजिक सवालहरुमा तथ्यमा आधारित पैरवी तथा किशोरकिशोरी तथा युवाहरुको क्षमता विकासमा कार्य गरिरहेका छन्।
- किशोरकिशोरीका अविभावकहरुको स्वावलम्बन समूह गठन (४३ वटा) तथा परिचालन।
- १० वटा विद्यालयमा वालमैत्री वातावरण निर्माणका लागि कार्य गरिरहेको छ।
- शिक्षक तालीम
- आयआर्जन सम्बन्धी कृयाकलाप
- तरकारी तथा बाख्राको मूल्य सृङ्खला सम्बन्धी कार्यहरु।
- शिवराज नगरपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण तथा शिक्षक स्रोत पुस्तिक निर्माणमा सहकार्य।
- शिवराज नगरपालिका कृषि शाखा, पशु शाखा, शिक्षा शाखा, महिला बालबालिका शाखा र विभिन्न वडाहरुसंग सहकार्य गरी कार्यक्रम संचालन गरिरहेको।

संस्थाले समाज विकासमा पुरयाएका योगदानहरु :

यो संस्था मानवअधिकारमा आधारित सामाजिक संस्था हो। स्थापना कालदेखि नै राज्यले मुल प्रवाहदेखि टाढा रहेको भुगोल तथा सिमान्तकृत र पछाडि पारिएका जनसमुदायको उपेक्षा गरिरहेको महसुश गरेर त्यसका विरुद्धमा निति पैरवी मार्फत सरकारको ध्यानाकर्षण गर्ने देखि विभिन्न किसिमा बहस, पैरवी, कचहरी तथा रयाली मार्फत सेवा प्रदायक र सेवाग्राहीलाई सचेत तथा सूसुचित गर्ने काम गरेको छ। विशेष गरेर यस संस्थाले आफनो आन्तरिक तथा कार्यक्षेत्रमा भएका सरकारी, शैक्षिक तथा अन्य निकायमा सुशासन कायम गर्नको लागि आफुले गर्ने हरेक क्रियाकलापको सामाजिक लेखा जोखा गर्ने परिपाटीको विकास गरेर अन्य निकायलाई पनि दवाफ दिने कार्य गरेर समाजमा सुशासन कायम गर्न सहयोग पुरयाएको छ।

मानवअधिकारमा आधारित संस्था भएकोले एउटा मानवले पाउनु पर्ने आधारभुत अधिकारको प्रत्याभूतीको लागि पैरवीमा महत्वपुर्ण

काम गरेको छ। साथै मानव विकासको अत्यन्तै महत्वपुर्ण सुचको रुपमा रहेको शिक्षा क्षेत्रको विकासको लागि अति विपन्न समुदायमा विभिन्न काम गरेको छ। मानिसको आर्थिक अवस्थाको सुधारको लागि स्थानियस्तरमा उपलब्ध प्राकृतिक स्रोत तथा साधनको अधिकतम प्रयोग गर्ने, जलवायु परिवर्तनको असर तथा न्युनिकरणका उपायहरुबारे सरोकारवाला तथा समुदायका मानिसहरुलाई व्यापक सचेतनाका लागि बिभिन्न क्रियाकलापहरु संञ्चालन गरेको। सरसफाइ तथा स्वच्छता प्रर्वदनमा विभिन्न सरकारी तथा अन्तराष्ट्रिय संस्थाहरुको सहकार्यमा विभिन्न अभियान संचालन गरेको छ।

कालिका स्वावलम्बन सामाजिक केन्द्र, तौलिहवा कपिलवस्तु

संस्थाको नामः कालिका स्वावलम्बन सामाजिक केन्द्र

ठेगाना : कपिलबस्तु नगरपालिका वडा नं. ३ कालिका गाउँ, तौलिहवा कपिबलस्तु।

संस्थाको कार्यसमितिका पदाधिकारीहरुको विवरण

क्र.स.	नाम	पद	मो.नं.
१	श्री रामेन्द्र सिंह रावल	अध्यक्ष	९८५७०५१२८५
२.	श्री प्रशान्त कार्की	उपाध्यक्ष	९८४७२७७७३८
३	श्री सुनमती पासी	उपाध्यक्ष	९८१९४९४९४१
४.	श्री शान्ता पौडेल	महा सचिव	९८४७१९११८४
५.	श्री अजय कुमार चौधरी	सचिव	९८५७०५५००१
६.	श्री मनदीप सिंह	कोषाध्यक्ष	९८४७०२३०२५
७	श्री संतराम अग्रहरी	सदस्य	९८४७०३८१३९
८.	श्री प्रेम मोहन सिंह	सदस्य	९८५७०५०७८३
९.	श्री रेशम कुमारी चौधरी	सदस्य	९८६७७११५९६

संस्थाको परिचय

कपिलबस्तु जिल्लाको सदरमुकाम तौलिहवाका खेलकुद तथा संस्कृति प्रेमीहरुले खेलकुद तथा लोक संस्कृतिको संरक्षण तथा सम्बर्धन गर्ने उद्देश्यले बि.स. २०३७ सालमा यस संस्थाको स्थापना कालिका स्पोर्टस क्लवको रुपमा भएको थियो। यसरी स्पोर्टस क्लवको रुपमा स्थापना भएको संस्था २०५० सालमा जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा दर्ता भई बैधानिकता प्राप्त गरेको हो। यो संस्थाले २०५० साल देखि यता स्वावलम्वन प्रवर्धनको क्षेत्रमा गरेका प्रयासहरु र त्यस बाट प्राप्त सफलताको आधारमा २०५३ सालमा समाज कल्याण परिषदमा समेत आबद्ध भई सामाजिक रुपान्तरणको कार्यदिशामा कार्य गर्दे आएको हो। यो एउटा समाजको सकरात्मक परिवर्तनका लागि समर्पित गैर सरकारी सामाजिक संस्था हो।

संस्था सामाजिक संस्थाकोरुपमा दर्ता भए पश्चात यसले कपिलवस्तु जिल्ला लगाएत लुम्बिनी प्रदेशका रुपन्देही नवलपरासी बर्दिया लगायतका जिल्लाहरुमा सघन रुपमा कार्य गर्दे आइरहेको साथै प्रदेश १ को भोजपुर जिल्लामा समेत कार्य गरेको छ। यसरी बाल अधिकार, शिक्षा, स्वास्थ्य, पोषण, स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाइ, आयआर्जन तथा जिविकोपार्जन, संस्थागत क्षमता अभिबृद्धि, जलवायू परिवर्तन तथा वातावरण संरक्षण तथा प्रवर्धन, कृषि, बिपत ब्यवस्थापन, शान्ती प्रवर्धन, महिला सशक्तिकरण, बाल बिवाहको अन्त्य, आदि जस्ता क्षेत्रमा बिभिन्न दातृ निकाय, अर्न्तराष्ट्रिय निकाय, सरकारी निकाय आदिहरु संग सहकार्य गरि सामाजिक बिकास एवं रुपान्तरणको यात्रामा काम गर्दे आईरहेको छ।

संस्थाको दूरदृष्टी :

एउटा समृद्ध जहा हरेक नागरिकहरु एक अर्काको रंग, जाति, लिङ्ग, धर्म र हरेकको अधिकारको सम्मान गर्दै सह-अस्तित्वका साथ सम्मानपूर्वक

जीवनको आनन्द अनुभुत गर्नेछ।

संस्थाको लक्ष्य :

सेवा प्रदायकहरु आफ्नो कर्तव्य पुरा गर्न र अधिकारवालाहरु अधिकारका साथ आफ्नो हक दाबी गर्न प्रयासरत समाजको निर्माण।

संस्थाको उद्देश्य :

- स्थानीयस्रोत साधनको समुचित पहिचान तथा परिचालन तथा बाह्य स्रोतमा पहंच मार्फत लक्षित समुदायको निर्माण।
- सेवा प्रदायक निकायक निकायहरुलाई आफ्नो जिम्मेवारी प्रति सचेत सक्षम बनाई गुणस्तरीय र प्रभावकारी सेवा जनसमक्ष पुऱ्याउन सहयोग गर्ने।
- महिला तथा बाल अधिकारका क्षेत्रमा समुदायलाई सचेत, सक्षम, शसक्त बनाउन आवश्यक ज्ञान, सिप क्षमता विकास , सहजीकरण जस्ता क्रियाकलापलाई बढावा दिने।
- समुदायको स्वास्थ्य, पोषण, स्वच्छता एवं खानेपानी तथा सरसफाइको बानीको बिकास तथा स्वास्थ्य संस्थाहरुको सुदृढिकरण
- सर्बसुलभ तथा गुणस्तरीय शिक्षाको प्रवर्धन
- शान्ति निर्माण तथा द्वन्दको सकरात्मक रुपान्तरण गर्ने
- संस्थागत बिकास
- अन्तर धार्मिक, अन्तरसांस्कृतिक संबाद प्रबर्धन
- धार्मिक सद्भाव र मेलमिलापलाइ प्रबर्धन
- लैंगिक र जातीय बिभेदको निवारण
- पर्यावरण मैत्री बिकास प्रयास
- बाल बिवाहको अन्त्य

संस्थाको कार्यक्षेत्र :

यस संस्थाले नेपालको पुर्वी भोजपुरमा समेत कार्य गरिसकेको र हाल बिशेष गरी लुम्बिनी प्रदेशका जिल्लाहरुमा कार्य गर्दै आएको छ। हाल परियोजना कार्यन्वयनकै हिसावले कपिलबस्तु जिल्लाको ६ वटा नगरपालिका र ४ वटा गाउपालिकामा र साथै रुपन्देहीको सियारी गाउपालिका, कन्चन गाउपालिका, शुद्धोधन गाउपालिका, मर्चवारी गाउपालिका, रोहीणी गाउपालिका, ओमसतिया गाउपालिका, मायादेवी गाउपालिका, कोटईमाई गाउपालिका, गैडहवा गाउपालिका, समरीमाई गाउपालिका।

संस्थाको काम कर्तव्य र अधिकार :

- कार्यसमितिको सदस्यहरु साधारण सभाप्रति उत्तरदायित्व हुनेछन
- कार्यसमितिले वार्षिक साधारण सभाको आयोजना प्रत्येक वर्षको १ पटक नयां आर्थिक वर्ष लागु भएको ३ महिना भित्रमा बोलाउनु पर्ने छ।
- साधारण सभावाट पारित प्रस्तावहरुको कार्यान्वयन गर्ने।
- संस्थाको विधान, उद्देश्य, नीति, नियमको परिधि भित्र रहि आवश्यक निर्णय गर्ने र सो अनुसार कार्य संचालन गर्ने।
- आवश्यकता अनुसार विभिन्न उपसमिति वा एकाइहरु गठन तथा पुर्नगठन गरी त्यसता एकाईहरुको स्पष्ट काम, कर्तव्य र अधिकार तोक्ने , कार्यविवरण तयार पारी अधिकार प्रत्योजन गर्ने

- बिभिन्न दातृ निकाय, स्थानीयतथा अन्तर्राष्ट्रिय संघ संस्थाहरु संगको साझेदारी एवं सहकार्यमा सामुदायिक बिकास तथा सामाजिक रुपान्तरणका गतिबिधीहरु संचालन गर्ने ।

संस्थाले शिवराज नगर क्षेत्रमा गरेका कार्यक्रमहरु :

- १०० प्रतिशत बिद्यालय भर्ना अभियान तथा घोषणामा सहयोग
- पुर्ण खोप सुनिश्चिताका लागि सहयोग
- बिद्यालय भवनको निर्माण, स्तरोउन्नती तथा ECD कक्षाहरुको निर्माण
- वडा नं ९ र १ लाई बालमैत्री स्थानीयशासनको घोषणा तथा सुनुश्चितताको लागि प्राविधिक सहयोग ।
- बाल समुह गठन तथा परिचालन निर्देशिका निर्माणका लागी प्राविधिक सहयोग ।
- बिद्यालयमा बालमैत्री बसाइ ब्यवस्थापन तथा खानेपानी सरसफाइ स्तर उन्नतीको लागी सहयोग ।
- बिद्यालय शिक्षक तथा बाल बिकास सहयोगी सहजकर्ताहरुको पेशागत क्षमता विकास तालिम ।
- कोभिडका समयमा अक्सिजन कन्सनटेटर लगायतका स्वास्थ्य सामग्रीहरु प्रदान ।
- कोभिडका समयमा बालबालिकाको घरमा नै पढ्ने वातावरण सिर्जना गर्नका लागी रेडियो स्कुल कार्यक्रम ।
- बिद्यार्थीहरुलाई शैक्षिक सामग्रीहरुको वितरण ।
- वडा बाल संरक्षण समिति मातहतमा बाल कोषको स्थापना ।
- स्वास्थ्य संस्थाका कर्मचारीहरुको बिभिन्न बिषयहरुमा क्षमता अभिबृद्धि तथा सुदृढिकरण
- बर्थिगं सेन्टर तथा किशोर किशोरी मैत्री सेवाका लागि स्वास्थ्य संस्थाहरुलाई सहयोग ।
- खानेपानी तथा सरसफाइका अभियानहरु संचालन तथा बिद्यालहरुमा खानेपानीका लागि सहयोग ।
- बाल क्लब, यूवा क्लबको गठन आदिहरुको क्षमता अभिबृद्धि
- कुष्ठरोगबाट प्रभावित ब्यक्तिहरुलाई समाजमा पुर्नस्थापना तथा जिविकोपार्जनमा सहयोग ।
- आयआर्जन तथा जिविकोपार्जनका गतिबिधिहरु
- लैङ्गिक समता र सामाजिक समाबेशीकरण
- भन्छिन आमा रेडियो कार्यत्रक्रमताको लागि पालिका स्तरिय सरोकारवालाहरुलाई अभिमुखिकरण
- अपाङ्ग मैत्री संरचना निर्माण
- कोभिड खोपको सुनिश्चितता र प्रभावकारीता
- बाल बिवाह अन्त्यका लागि सहयोग ।
- बालमैत्री स्थानीयशासन घोषणाका लागि सहयोग ।
- हात्तिपाईलो अभियान कार्यक्रम
- अपाङ्गता तथा कुष्ठ प्रभावित ब्यक्तिहरुका लागी स्वयंहेरचाह समुह गठन गरी घम्तिकोष अनुदान ।

संस्थाले समाज विकासमा पुर्याएको योगदानहरु

- स्वास्थ्य संस्थाका कर्मचारीहरुको बिभिन्न बिषयहरुमा क्षमता अभिबृद्धि तथा सुदृढिकरण
- बर्थिगं सेन्टर तथा किशोर किशोरी मैत्री सेवाका लागि स्वास्थ्य संस्थाहरुलाई सहयोग ।

- खानेपानी तथा सरसफाइका अभियानहरु संचालन तथा बिद्यालहरुमा खानेपानीका लागि सहयोग।
- बाल क्लब, यूवा क्लब आदिहरुको क्षमता अभिबृद्धि
- कुष्ठरोगबाट प्रभावित ब्यक्तिहरुलाई समाजमा पुर्नस्थापना तथा जिविकोपार्जनमा सहयोग।
- आयआर्जन तथा जिविकोपार्जनका गतिबिधिहरु
- बाल बिवाह अन्त्यका लागि सहयोग।
- महिला अधिकार, बाल अधिकार आदि जस्ता अभियानहरुमा संलग्नता
- महिला हिंसा, बाल बिवाह न्यूनीकरणका लागि अभियान संचालन तथा पैरवी
- बिभिन्न राष्ट्रिय तथा अर्न्तराष्ट्रिय अभियानहरु संचालनमा सहयोग
- समाजमा पछाडि पारिएका समुदायहरुलाई बिभिन्न समूहहरुमा आबद्ध गरि उनिहरुको क्षमता अभिबृद्धि तथा सशक्तिकरण आदि।

उदाहरणहरू केही प्रयोग विधि

मेरो नाम अमित खनाल हो।म वडा नं ५ चन्द्रौटाको लक्ष्मी टोलमा बस्छुाम बस्ने वडामा नगरपालिकाकार्यालय, इलाका प्रशासन कार्यालय, मालपोत कार्यालय, नापि कार्यालय, हुलाक कार्यालय, विद्युत कार्यालय, नेपाल दुर सञ्चार कार्यालय, दुगध संस्थान, खाने पानी संस्थान, उद्योग वाणिज्य संघ, व्यापार संघ, सहकारी संस्था, लघु वित्त, बैंक, रेडियो ,एफ. एम. सहज नेपाल, दियालो नेपाल, किर्डाक नेपाल, नेपाल मानव अधिकार प्रतिष्ठान, दलित मानव निगराहानी समूह, सामाजिक विकास मञ्च, राईजिङ्ग स्टार युवा क्लब, संजिविनी सामुदायिक अस्पताल, आधारभूत स्वास्थ्य सेवा अस्पताल रहेका छन। ***(शिक्षकले विद्यार्थिलाई आफ्नो वडामा रहेका संस्थाहरुको बारेमा उनीहरुसँग सोध्ने र थप त्यसको बारेमा बताउने र सिकाउदै लैजाने)***

मेरो टोलको टोल विकास संस्था

म वडा नं ५ को लक्ष्मी टोलमा बस्छुाम बस्ने टोलमा लक्ष्मी टोल विकास संस्था रहेको छ जसले विभिन्न सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थासँग मिलेर टोल बाटो घाटो निर्माण मर्मत सरसफाइ लगायत अन्य सामाजिक कार्यहरु गर्ने र सचेतना गराउने गर्दछ।टोल विकास संस्था आफ्नो नगरपालिकामा दर्ता भई कार्यहरु गर्दछ उक्त संस्थाले आफूले गरेका कार्यहरुको प्रत्येक वर्ष लेखा परिक्षण गराई नगरपालिकामा नविकरण गराउनु पर्छ। ***(शिक्षकले विद्यार्थिलाई आफ्नो वडामा रहेका टोल विकास संस्था र तिनका कामबारेमा उनीहरुसँग सोध्ने र थप त्यसको बारेमा बताउने र सिकाउदै लैजाने)***

मेरो वडा र जनप्रतिनिधि

म शिवराज नगरपालिकाको वडा नं ५ मा बस्छु।यस वडाको वडा अध्यक्ष र सदस्यहरुको नाम देहाय बमोजिम तालिकामा देखाइएको छ।

श्रीनेत्र प्रसाद बेल्वासे	वडाअध्यक्ष	५
श्री सिता देवी शर्मा	महिलासदस्य	५
श्री खगी सुनार	दलितमहिला सदस्य	५
श्री धनिराम थारु	खुला सदस्य	५
श्री शहेन शाह खाँ	खुला सदस्य	५
श्री कल्पना चौधरी	वडासचिव	५
श्री बसन्त बहादुर महतरा	स.कम्पूटरअपरेटर	५
श्री सन्तोष बुढाथोकी	कार्यालयसहयोगि	५

आफू बस्ने वडाको बारे

म बस्ने वडाको आफ्नै भवन रहेको छ। जसमा जनप्रतिनिधिहरुमा वडा अध्क्षय सहित ५ जना रहन्छन। प्रशासनिक कार्य संचालनको लागि वडा सचिव, कम्प्युटर अपरेटर, पुर्वाधारको प्राविधिक,कृषि क्षेत्रको प्राविधिक र कार्यालय सहयोगी गरी जनशक्ति रहेको छ।मेरो वडामा आधारभूत स्वास्थ्य अस्पताल पनि रहेको छ।

हाम्रो वरपरको संघसंस्था

म बस्ने टोलमा सहज नेपाल भन्ने संस्था छ। सहज बचत तथा ऋण सहकारी संस्था हिमपात साना किसान सहकारी संस्था किर्डार्क नेपाल सस्त्र प्रहरी क्याम्प रेडियो भ्वाइस एफ एम वाणिज्य बैंक रहेको छ। ***(शिक्षकले विद्यार्थिसँग आफ्नो गाँउ टोलमा भएका संघ संस्था र तिनका नाम तथा कामबारेमा उनीहरुसँग सोध्ने र थप त्यसको बारेमा बताउने र सिकाउदै लैजाने)***

शिवराज नगरपालिका भित्र खेल मैदान पार्क पिकनिक तथा मनोरञ्जन स्थल देहाय बमोजिम रहेको छ।

क्र.स.	खेल मैदान पार्क पिकनिक तथा मनोरञ्जन स्थलको नाम	वडा
१	काफल खुट्टा खेल मैदान	१
२	उमरी गुफा पिकनिक तथा धार्मिक स्थल	१
३	देउराली मन्दिर पिकनिक तथा मनोरञ्जन स्थल	३
४	राईजिङ्ग स्टार खेलकुद मैदान	५
५	शिवराज उद्यान मनोरञ्जन स्थल	५
६	पर्तापुर खेलमैदान खेल मैदान	
७	चिराईघाट खेलमैदान	९
८	रमुवादह खेलमैदान तथा मनोरञ्जन	९
९	तुरुन्तपुर मनोरञ्जन	९
१०	चिसापानी मनोरञ्जन स्थल	१
११	तातो पानी मनोरञ्जन स्थल	१
१२	सुन्दरी डाँडा खेलमैदान	९
१३	बानियाभार खेलमैदान	९
१४	धान खोला पिकनिक स्थल	९

मेरो गाँउ

म सन्धया चौधरी थारु शिवराज नगरपालिका वडा नं ३ को खरेन्द्रपुर गाँउमा बस्छु। मेरो गाँउमा विभिन्न जातजात्ति र र धर्म मान्ने मिश्रित समुदायका मानिसहरुको बसोबास रहेका छन।मेरो गाँउ नजिकै समय माईको मन्दिर, शिवालय मन्दिर, देउराली प्रथमिक विद्यालय र सामुदायिक बन पनि रहेको छ जसमा ज्वाइ खोला बेल नदी मैनार खोला पनि पर्दछ। मैनार खोलामा झलुङ्गे पुल छ। ज्वाइ खोलाको किनारमा सुपा देउराली मन्दिर र सोही ठाँउमा पिकनिक तथा मनोरञ्जन स्थल रहेको छ।ज्वाइ खोलाबाट सिंचाईका लागि बग्ने नहर मेरो गाँउ हुदै दक्षिण तिर गएको छ जसले कृषि उपजमा सहयोग पुर्याई उत्पादनमा राम्रो भएको पाइन्छ।

म र मेरो परिचय

मेरो नाम रमेश चौधरी हो। म कक्षा १ मा पढछु म बस्ने टोलको नाम खैरी हो मेरो घर शिवराज नगरपालिका वडा नं ५ मा पर्छ।मेरो नगरपालिकामा ११ वटा वडा रहेको छ।म कपिलवस्तु जिल्लाको लुम्विनी प्रदेशमा बस्छु जसको राजधानी दाङ जिल्लाको भालुवाङमा पर्दछ।

हाम्रो सम्पदा

मेरो नाम सदिक्षा गुप्ता हो।मेरो घर वडा नं ३ खरेन्द्रपुर गाँउमा पर्दछ। मेरो घर देखि नजिकै ज्वाइ खोलाको किनारमा सुपादेउराली मन्दिर रहेको छ। यसै गरी भित्रिया गाँउमा सोनवागढ मन्दिर कटुवा र सुनवर्षि गाँउमा मजिद रहेको छ। ***(शिक्षकले विद्यार्थिलाई आफ्नो वडामा रहेका धार्मिक सांस्कृतिक लगायत अन्य सम्पदाको बारेमा विद्यार्थि सँग सोध्ने र थप त्यसको बारेमा बताउदै सिकाउने)***

हाम्रो वरपर

मेरो नाम पवित्रा परियार हो।मेरो घर नजिकै ज्वाइ खोला रहेको छ।मेरो गाँउ नजिकै सामुदायिक बन जङ्गल छ। मेरो गाँउदेखि उत्तरमा रहेको भित्रिया गाँउ र धनगडवा गाँउलाई जोडने झोलुङ्गे पुल महिनार खोलामा रहेको छ।धनगडवा र खरेन्द्रपुर जोडने पक्की पुल ज्वाइ खोलामा रहेको छ।

(शिक्षकले विद्यार्थिलाई आफ्नो वडामा रहेका वरपरका सम्पदाको बारेमा उनीहरु सँग सोध्ने र थप त्यसको बारेमा सिकाउने)

५. म र मेरो भविष्य

१. म र मेरो परिचय

हरेक बालबालिकाको आआफ्नै पहिचान हुन्छ। बालवालिकाहरुको आफ्नो नाम, ठेगाना सहितको परिचय फरक फरक हुन्छ। हरेक बालबालिकाका चाहना फरक हुन्छन् । बालबालिकाले आफूलाई कसरी चिनाउँछ त्यो पनि फरकफरक हुन्छ। बालबालिकामले साथीहरुलाई र अन्य व्यक्तिहरुलाई आआफ्नै तरिकाले चिनी रहेका हुन्छन् । व्यक्ति पिच्छे मानिसका रुची, इच्छा, चाहाना र आनीबानीहरु हुन्छन् । बालवालिकाहरु संग पनि राम्रा र सुधार गर्ने बानीहरु रहेको हुन्छन् । राम्रा कुराहरुलाई निरन्तर रुपमा अगाडी बढाउन र सुधार गर्ने कुरालाई सुधार गरी उनीहरुको जीवनलाई सफल र सुन्दर बनाउन सहयोग गर्न सकिन्छ।

शिक्षकलाई सुझावः शिक्षकले आफ्नो परिचय दिने, आफ्ना राम्रा कुरा पनि भन्ने । बालवबालिकाहरुलाई आआफ्नो परिचय दिन र आफ्नो राम्रा वानीहरु भन्न लगाउने । तपशिलका बानीहरुका बारेमा छलफल गर्ने र थप बानीहरु खोज्दै सूचि निर्माण गरी बालबालिकामा केके बानीहरु छन् र केके बानीहरु अरुबाट सिक्ने अनुभुति गराउने

राम्रा बानीहरु

१. बिहान सबेरै उठ्ने

२. खानु अघि र फोहर छोए पछि साबुन पानीले हात धुने

३. स्वस्थकर र पोषिलो खानेकुरा खाने

४. व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने र आफ्नो वरिपरीको वातावरण सफा राख्ने

५. नियमित रुपमा अध्ययन गर्ने

६. ठुलालाई आदर र सानालाई माया गर्ने ।

७. आराम गर्ने ।

८. समयमै गृहकार्य सकाउने ।

२. दैनिक तथा साप्ताहिक कार्यतालिका

हामीले दैनिक रुपमा काम गरिरेका हुन्छ। उमेर अनुसार मानिसका कामहरु फरक हुन्छन् । २४ घण्टामा हामी विहानको नित्य कर्म देखि सुत्ने काम गर्दछौँ । यी कामहरु गर्दा कति जना दैनिक कामको कार्यतालिका बनाएर काम गर्छौँ त कति कार्यतालिका बनाउँदैनौ । हाम्रो जीवनमा समयको महत्व धेरै छ। हामीले हाम्रो कामहरुलाई कार्यतालिका बनाएर गर्ने हो भने जीवनमा सफलता प्राप्त हुन्छ।

दैनिक रुपमा जसरी हामी योजनाबद्धरुपमा काम गर्छौ साप्ताहिक रुपमा पनि हामी योजना निर्माण गर्न पर्ने हुन्छ । विद्यार्थीहरुलाई एक हप्ताको कायर्मयोजना निर्माण गरेर अध्ययन तथा विभिन्न रचनात्क कार्यका साथै अभिभावकलाई सहयोग गर्ने कार्यमा सहभागी गाराउन सकिन्छ।

शिक्षकलाई सुझाव : बालबालिकासँग छलफल गरी दैनिक गर्ने क्रियाकलापहरुको सूचि निर्माण गर्ने । सरल शब्दमा बालबालिकालाई नै क्रियाकलाप लेख्न र सो क्रियाकलाप झल्किने चित्र कोरेर रङ भर्न लगाउने । ती क्रियाकलाप तथा काम कुनकुन समयमा गरिन्छन् बालबालिकाको सहयोगमा तालिका निर्माण गर्ने । त्यसैगरी साप्ताहिक कार्ययोजना निर्माण गर्ने ।

दैनिक कार्यतालिका

समय	गर्ने मुख्य कामको विवरण
६-८ बजे	
८-१० बजे	
१०-४ बजे	
४-७ बजे	
७-९ बजे	
राति ९ बजे देखि विहा ६ बजेसम्म	

(यो कार्यतालिका उदाहरणमात्र हो, शिक्षक र विद्यार्थीहरुको सहमतिमा फरक ढंगले तालिका निर्माण गर्न सकिन्छ।)

साप्ताहिक कार्यतालिका

मिति	बार	गर्ने मुख्य कामको विवरण
२०७९ बैशाख १		
२०७९ बैशाख २		
२०७९ बैशाख ३		
२०७९ बैशाख ४		
२०७९ बैशाख ५		
२०७९ बैशाख ६		
२०७९ बैशाख ७		

(यो कार्यतालिका उदाहरणमात्र हो, शिक्षक र विद्यार्थीहरुको सहमतिमा फरक ढंगले तालिका निर्माण गर्न सकिन्छ।)

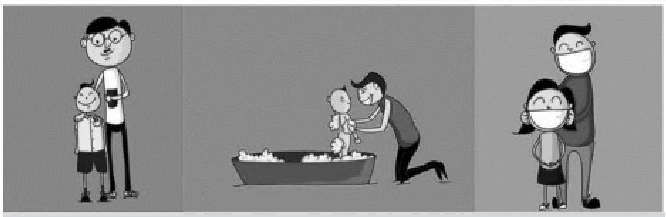
३. मेरो जीवनको लक्ष्य

बालवालिकाहरुलाई भोलि के बन्ने भन्दा उनीहरु आफूलाई मन पर्ने पेशाको नाम भन्ने गर्दछन्। हामी त्यो कुरालाई राम्ररी अध्ययन गरेर त्यो बालबालिकाको जीवनको लक्षमा परिणत गर्न सक्छौ। बालबालिकामा भएको आन्तरिक क्षमतालाई पहिचान गरी उनीहरु अविभावकसंग आवश्यक छलफल गरेर हामी बालबालिकाको जीवनको लक्ष तय गर्न सक्छौ। हामीमा भएको आन्तरिक क्षमतालाई बुझेर हामीले आफ्नो लक्ष्य पुरा गर्न सक्नुपर्छ। हरेक विद्यार्थीहरुलाई उनीहरु भविष्यमा के बन्न चाहन्छन भन्ने कुराको छलफल गरी जीवनको लक्ष तय गर्न सघाउन सकिन्छ।

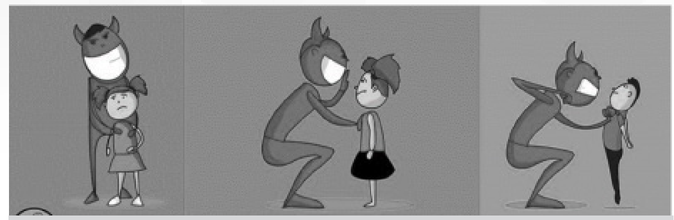
४. राम्रो स्पर्श र नराम्रो स्पर्श

तपाँइको शरीर तपाँइको र केवल तपाँइको हो। यसलाई कुनै पनि हानी नोक्सानी वाट सुरक्षित राख्नु तपाँईको अधिकार र जिम्मेवारी पनि हो। तपाँईको शरीरको सुरक्षा गर्ने एउटा तरिका भनेको राम्रो स्पर्श र नराम्रो स्पर्श को वारेमा निर्णय गरेर र नराम्रो स्पर्शबाट पुग्ने हानीलाई कसरी रोक्न सकिन्छ भनेर हामी जानकार हुन जरुरी छ। राम्रो स्पर्शले तपाँईलाई सहज र प्रशंसा गरिएको महसुस गराउँछ जस्तै- केही राम्रो काम गर्दा स्याबासी दिँदै ढाड थपथपाउँदा, हात मिलाउँदा आदि। नराम्रो स्पर्शले तपाँईलाई चोट पुर्याउँछ, तपाँईलाई लाज वा अप्ठ्यारो महसुस गराउँछ। जस्तै- तपाँईलाई शारीरिक रुपमा चोट दिने, अनुमति विना तपाँईको गोप्य अंगहरु छुने, हात समात्ने, अंगालो हाल्ने, चुम्बन गर्ने आदी। कहिलेकाँहि अरुले हामीलाई हाम्रो ईच्छा विपरित नराम्रो तरिकाले हाम्रो शरीरमा छुन सक्छन्। तपाईको शरीरको मालिक तपाई आफै भएकोले तपाईलाई असहज वा अप्ठ्यारो महसुस हुने खालका कृयाकलापहरुलाई प्रतिरोध/विरोध गर्ने अधिकार पनि तपाईको नै हुन्छ। सहि स्पर्श : जबकसैले स्पर्श गर्दा वा छुदा तिमीलाई सहज महशुस हुन्छ, तिम्रा संवेदनशिल अंगहरुमा छोएको छन् र तिमीलाई सहज लागेको छ भने त्यसलाई सहि छुवाई भनेर बुझ्नु पर्छ।

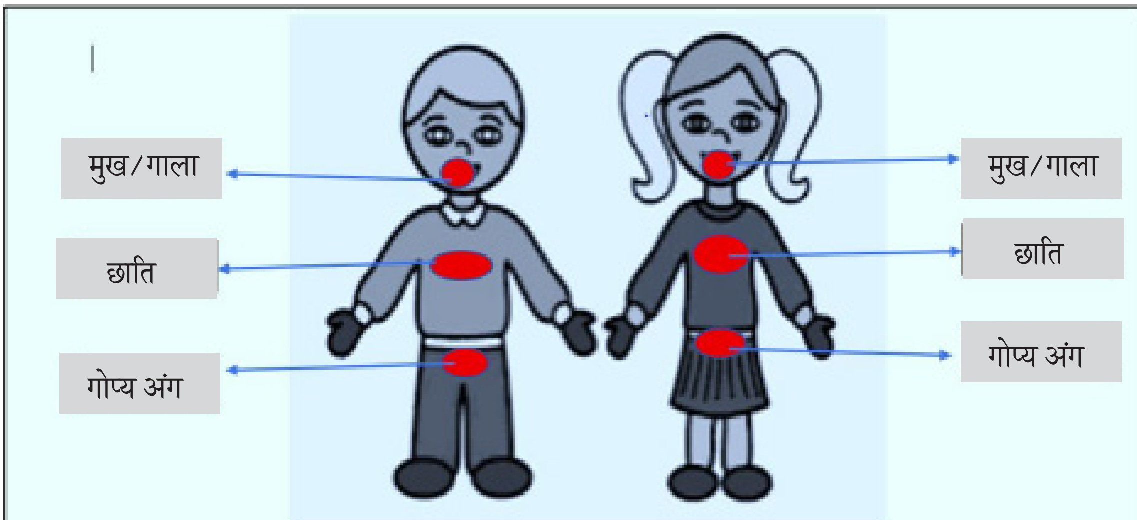
गलत स्पर्श : तिमीलाई कसैले समात्दा वा छुदा डर लाग्छ, दुख्छ, माया गरेको हो भन्ने लाग्दैन्, आफ्नो जस्तो पनि लाग्दैन भने गलत स्पर्श गरेको थाहाँ पाउन पर्छ। कसैले कपाल तान्ने, चिमोठ्ने वा जिस्काउन गर्छ भने यो पनि गलत स्पर्शकै रुपमा हुन्छ।



ढाडमा स्याबासी दिदा अभिभावकले नुहाईदिंदा र गोप्य अंग सफा गर्दा दाजु भाईले गाला तान्दा



कसैले गोप्य अंग छोएमा गोप्य अंग छोएर कसैलाई नभन्न भनि धम्क्याएमा धम्क्याउने र शारीरिक चोट दिए



नराम्रो स्पर्श (Bad Touch)

यस्ता खालको घटनाहरु भएमा आफुले निम्न अनुसारको कुराहरु गर्ने।

- यस्तो अवस्थामा नडराइ सिधा उनीहरुको आँखामा हेर्ने र ठुलो स्वरमा कराउदै गुहार माग्ने अथवा सके सम्म छिटो भन्दा छिटो त्यहाँ बाट भाग्ने।
- आफुले विश्वास गर्ने परिवारको व्यक्तिलाई वताउने।
- यस्तो कुरा घर परिवारलाई वताउन कहिल्यै हिचकिचाउन नहुने।
- कसैको ललाई फकाईमा नफस्ने।

५. सहयोग गरौ

“आफूलाई परे कस्तो कस्तो अरुलाई परे सस्तो” भन्ने धारणा नराखी अरुलाई कुनै पीर मर्का वा समस्या पर्दा पनि त्यस्को पीडा आफैलाई परे सरह सोच्नु अनुभूति हो। यस सीपले हामीलाई अरुको समस्या, दुःख, सुख, पीर मर्का, पीडा, चिन्ता आदि बुझ्न, महसुस गर्न सहयोग गर्दछ। अरुलाई परेको समस्या बुझी उनीहरूसँग राम्रो र नम्र व्यवहार गर्दा अरुसँग हाम्रो सम्बन्ध सुमधुर हुन्छ। सबै बालबालिकाहरुलाई अरुको समस्या, दुःख, पीडा, पनि आफ्नै जस्तो हो भनी ठानी उनीहरुलाई सहयोग र मिठो बोली व्यवहार गर्नु पर्छ भन्ने सन्देश दिनुहोस्र आजबाट कोही पनि व्यक्तिलाई भेदभाव नगर्ने र सबैलाई माया र आदार सम्मान गर्ने यसमा विशेषगरी अशक्त, अशहाय, अपङ्गता भएका व्यक्तिहरु संग गरिने व्यवहार वारेमा उनीहरु प्रति आफ्नो धारणाहरु परिवर्तन गरी सोही अनुरुप व्यवहार गर्नका लागि सहजीकरण गर्ने र अपङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई आफुले सक्ने सहयोग गर्ने र गर्न लगाउने।

६. परिवारका आम्दानीका स्रोतहरु, पारिवारीक खर्च र विश्लेषण

मान्छेका थुप्रै आवश्यकताहरु हुन्छन् । ती आवश्यकताहरुलाई परिपूर्ति गर्नका लागि परिवारहरुको आम्दानीका स्रोतहरु हुन आवश्यक छ । हाम्रो समुदायमा परिवारमा आम्दानीका स्रोतहरु थोरै र खर्चहुने शीर्षकहरु धेरै हुन्छन् । यसलाई सन्तुलन कायम गर्नका लागि परिवारको आम्दानी तथा खर्चको लेखाजोखा र मापन गर्न जरुरी देखिन्छ । यसरी खर्च र आम्दानीको लेखाजोखा गरी बचतलाई पनि ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने हुन्छ । बालबालिकाहरुलाई पैसाका साथ साथै खानेकुरा, समय, पानी र अरु प्राकृतिक स्रो तहरु खेर नजाने गरी उपयोग गर्ने र यिनीहरुलाई बचत गर्नुपर्छ भन्ने कुरा महसुस गराउनु पर्छ । बचत गर्ने अनुशासन सिकाउन सानोतिनो रकम नियमित रुपमा बचत गर्न लगाउनु पर्छ । बचत गर्नुको मतलब उनीहरुलाई लखपति बन्न प्रोत्साहन गर्नु होइन । यो त आफू बढ्दै जाँदा आफ्नो हेरविचार पुऱ्याउन सजिलो हुने अनुशासन हो भन्ने कुरा सिकाउनु पर्छ । खर्च गर्दा उनीहरुले आवश्यकता र चाहना छुट्याएर आवश्यकतामा मात्र खर्च गर्ने बानी बसाल्नाका साथ बचतलाई प्रोत्साहन हुने कुरा हामीले उनीहरुलाई प्रष्ट्याउनु पर्छ

७. आवश्यक र अनावश्यक खर्चहरु

माथिको प्रसङ्गबाट हामीले के कस्ता कुरामा खर्च गर्नु पर्दछ, के कस्ता कुरामा खर्च नगरे वा कम गरे हुन्छ र के कुरामा खर्च गर्दा हामीलाई फाइदाको साटो बेफाइदा हुन्छ भन्ने बुझ्यौं । यसलाई अझ प्रष्ट पार्न आवश्यक खर्च र अनावश्यक खर्चका केही उदाहरणहरु दिइएको छ । यसले शिक्षकलाई आवश्यक र अनावश्यक खर्चको सूचि तयार पार्न सहयोग पुऱ्याउने विश्वास लिइएको छ ।

आवश्यक खर्च	अनावश्यक खर्च
अध्ययनका लागि गरिने खर्च, जस्तै - विद्यालयको शुल्क, कापी, किताब आदि किन्दा लाग्ने खर्च	मद्यपान, सूर्तीजन्य पदार्थ तथा कुनै पनि प्रकारका लागू पदार्थमा गरिने खर्च
दैनिक उपभोग्य सामग्रीहरु, जस्तै - अन्न, तेल, दूध, फलफूल, लुगाफाटो, इन्धन (दाउरा, ग्यास, बिजुली मशहुल) आदि	गरगहना, महँगा र फेशनका लागि किनिने लुगाफाटा,
सञ्चारमा लाग्ने खर्च, जस्तै - इन्टरनेट र टेलिफोन महशुल, मोबाइल, रिचार्ज, रेडियो, टेलिभिजन आदि	आफ्नो आम्दानीको तुलनामा महँगो मोबाइल सेट, टेलिभिजन आदि, ज्ञानवर्धन क्रियाकलापमा बाहेक अन्य प्रयोजनका लागि इन्टरनेट प्रयोगमा हुने खर्च,
सामाजिक संस्कारका कार्यहरु जस्तै - विवाह, ब्रतबन्ध वा अन्य चाडबाडमा गरिने खर्च आदि	सामाजिक कार्यमा तडकभडकका लागि गरिने खर्च
औषधि उपचारमा लाग्ने खर्च	

(नोट : परिवारको आम्दानीको विस्तृत विश्लेषण गर्नका लागि अनुसूचि १ मा भएको चुहिने गाग्रो अनुसार कक्षामा शिक्षण गर्न सकिनेछ ।

८. जीवन उपयोगी सीपहरू

जीवनलाई सुन्दर बनाउन जीवनमा आइपर्ने विभिन्न खतरा अथवा समस्याहरूसँग प्रभावकारी रूपमा जुध्न वा लड्न सहयोग गर्ने सीपहरूलाई जीवन उपयोगी सीपहरू भनिन्छ । जन्मेपछि बिस्तारै बच्चाको विकास हुन्छ । यस विकास क्रममा बालकको किशोरावस्थामा प्रवेश हुन्छ । किशोरावस्थामा केटा र केटी दुवैमा शारीरिक वा मानसिक परिवर्तनहरू हुन्छन् । परिणामस्वरूप किशोर किशोरीहरूको मनमा विभिन्न प्रकारका प्रश्न र जिज्ञासाहरू उत्पन्न हुन्छन् । उनीहरू अशान्त र चिन्तित हुन्छन् र यस्तो अवस्थामा के गर्नुपर्दछ त्यसबारे सही निर्णय लिन सक्दैनन् । उनीहरूले आफूलाई युवा भन्ठान्छन् र आफ्नै तरिकाबाट बाँच्न चाहन्छन् । केहीले धेरै साथीहरू बनाउँछन् र साथीहरूसँग नियमित भेटघाट गर्ने गर्छन् । यस्तो अवस्थामा जीवन उपयोगी सीपले किशोर किशोरीहरूलाई सहयोग गर्न महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्न सक्दछ । जीवन उपयोगी सीप भनेको अनुकूल तथा सकारात्मक व्यवहारसम्बन्धी क्षमता हो, जसले प्रभावकारी रूपमा हाम्रो दैनिक जीवनका चुनौतीहरूलाई सामना गरी सही निर्णय गर्न सक्ने बनाउँछ । यसले व्यक्तिको मानसिक तथा समाजिक क्षमता अभिवृद्धि गर्दछ ।

१. आत्म जागरण (आत्म ज्ञान) (Self Awareness Skill)

आत्म जागरण भनेको आफूले आफैलाई चिन्न र आफ्ना लागि आफैले केही गर्न सक्नु हो। यस सीपले हामीलाई आफूमा भएका कमी कमजोरीहरू, क्षमताहरू, मूल्य मान्यता, आफ्ना चरित्र, इच्छा तथा चाहनाहरू बुझ्न सहयोग गर्दछ। हाम्रा कमी कमजोरीहरूले हामीलाई बेफाइदा गरिरहेका हुन्छन् भने, हाम्रा राम्रा बानी ब्यहोरा, क्षमता, चरित्र, इच्छा तथा चाहनाहरूले हामीलाई जीवनमा सकारात्मक र सिर्जनशील भएर अगाडि बढ्न सहयोग गरिरहेका हुन्छन् । त्यसैले हामीले आफ्ना कमी कमजोरीहरूलाई सधैंका लागि हटाउनुपर्दछ र राम्रा बानी ब्यहोराहरूलाई चिनेर तिनीहरूलाई निरन्तरता दिनुपर्दछ।

आत्म जागरण सम्बन्धी सीपका केही महत्वपूर्ण कुराहरू

- आत्म जागरण भनेको आत्म ज्ञान अथवा आफूलाई बुझ्न सक्ने क्षमता हो । यो जीवन उपयोगी सीपको जग हो ।
- आफूमा रहेको खूबी, कमी कमजोरी, आवश्यकता, इच्छा, अनिच्छा मूल्य मान्यता, स्वभाव तथा विचारधाराको पहिचान गर्नु हो ।
- आफ्नो पहिचान गर्न सक्ने ज्ञान अथवा आत्मजागरणको विकासले हामी कुन बेला मानसिक तनावमा छौं भन्ने थाहा पाउन सहयोग गर्छ ।
- आत्म जागरणलाई प्रभावकारी सञ्चारका लागि, अन्तर व्यक्ति सम्बन्ध स्थापित गर्न तथा अरुका लागि अनुभूतिको विकास गर्न पूर्वाधारको रूपमा लिन सकिन्छ ।
- आत्म जागरणले हामीलाई तनावपूर्ण स्थितिको सामना गर्न तथा संवेगलाई नियन्त्रण गर्ने क्षमता प्रदान गर्छ ।
- आफूभित्र रहेको खूबी आफैले पहिचान गरी आफ्नो मूल्यांकन आफैले गर्नु आत्म जागरण हो। आफ्नो खुबी अरुले पहिचान गर्नु आत्म जागरण होइन । उदाहरणका लागि किशोरी विकास समूहको कुनै सदस्यले 'म आत्मविश्वासका साथ मेरो आयआर्जन बढाउन चाहन्छु' भन्यो भन अरुले 'तिमीले सक्दैनौ' भनेर निरुत्साहित गर्नु हुँदैन । यदि कसैले आफूलाई निरुत्साहित गर्न खाज्यो भने त्यसका पछि नलागी उत्साहमा कमी आउन नदिई आफूलाई लागेको कुरा गर्न अघि बढ्नु आत्म जागरण हो ।

आत्मजागरुक हुने तरिकाहरू

- आफ्नो खूबी र कमजोरी पहिचान गर्ने ।
- आफ्ना व्यवहारहरूमा सुधार ल्याउने ।
- आफ्नो व्यवहारले अरुलाई कस्तो असर पार्छ भनेर विचार गर्ने ।
- आफ्नो खूबीका आधारमा भविष्य निर्धारण गर्ने ।
- आफ्ना कमजोरीहरूलाई पनि स्वीकार्ने ।
- अरुको भनाईको आधारमा मात्र धारणा नबनाउने ।

२. अनुभूति (Empathy Skill)

"आफूलाई परे कस्तो कस्तो अरुलाई परे सस्तो" भन्ने धारणा नराखी अरुलाई कुनै पीर मर्का वा समस्या पर्दा पनि त्यस्को पीडा आफैलाई परे सरह सोच्नु अनुभूति हो । यस सीपले हामीलाई अरुको समस्या, दुःख, सुख, पीर मर्का, पीडा, चिन्ता आदि बुझ्न, महसुस वा आत्मसात गर्न सहयोग गर्दछ । अरुलाई परेको समस्या बुझी उनीहरूसँग राम्रो र नम्र व्यवहार गर्दा अरुसँग हाम्रो सम्बन्ध सुमधुर हुन्छ। आमाबाबुले छोराछोरीको समस्या बुझी दिंदा उनीहरूको हौसला बढ्छ। परिवारमा शान्ति छाउँछ।

अनुभूति सीपका केही महत्वपूर्ण कुराहरू

- अनुभूति भनेको अरुका लागि जीवन कस्तो रहेछ भन्ने कुराको कल्पना गर्ने क्षमता हो ।
- अनुभूतिले हामीलाई आफ्नो प्रियजन अथवा हामी भन्दा भिन्न परिवेशका व्यक्तिलाई बुझ्ने तथा उनीहरूका आवश्यकता, इच्छा तथा मनोभावना बुझ्ने क्षमता प्रदान गर्छ ।

- अनुभूति बिना हाम्रो अरुसँगको संवाद वा सम्बन्ध एकतर्फी र स्वार्थी हुन जान्छ।
- अनुभूतिले नै मानिसलाई एकअर्काको आवश्यकतामा साथ दिन, सहयोग गर्न तथा स्याहारसुसार गर्न वा सहिष्णु बन्न सहयोग गर्छ।
- अनुभूति नै मानसिक रूपमा अस्वस्थ व्यक्ति, अथवा समस्यामा परेका जुनसुकै व्यक्तिलाई पनि सहयोग तथा समर्थन गर्न अति उपयोगी हुन्छ। उदाहरणका लागि कुनै किशोरी समूहको परिवारको सदस्य सधैं रक्सी खान थालेको छ भने रिसाएर होइन, किन आजभोली रक्सी खान थाल्यो, के पीर पर्‍यो, के कारण होला सोचेर सम्बन्धित मान्छेसँग आफैले सकारात्मक किसिमले कारण सोध्ने, पहिचान गर्ने र समाधान गर्न सहयोग गर्ने गर्नु पर्दछ।

अनुभूति गर्ने तरिका

- अरुलाई सकारात्मक दृष्टिकोणले हेर्ने।
- शिष्ट भाषाको प्रयोग गर्ने।
- कुरा सुन्ने र मैले बुझ्छु भन्ने कुरा व्यक्त गर्ने।
- सकेसम्म मद्दत गर्ने अथवा सुझाव दिने।
- आफूलाई अर्काको ठाउँमा राखेर हेर्ने।

३. प्रभावकारी सञ्चार (Effective Communication Skill)

आफ्नो भावना, विचार, सन्देश र समस्याहरू भनेर, लेखेर, देखाएर वा अन्य तरिकाले अरु समक्ष प्रभावकारी रूपमा प्रस्तुत गर्नु वा अरुलाई प्रष्ट हुने गरी बुझाउनु नै प्रभावकारी सञ्चार हो। आफ्नो कुरा अरुलाई प्रष्ट रूपमा बुझाउन सके समस्याको समाधान पाउन सजिलो हुन्छ। प्रभावकारी सञ्चारमा आफ्नो कुरा अरुलाई बुझाउनुका साथै अरुको कुराहरूलाई पनि धैर्यपूर्वक सुन्न सक्नुलाई महत्वपूर्ण मानिन्छ। यसो गर्दा अरुसँग हाम्रो सम्बन्ध राम्रो र सुदृढ रहन्छ। आफूमा यस सीपको विकास गर्न अन्य धेरै सीपहरू जस्तै अरुको कुरा सुन्ने सीप, बोल्ने सीप, लेख्ने सीप, सल्लाह सुझाव दिने सीप आदिको विकास हुन जरुरी छ।

प्रभावकारी सञ्चार सीपका केही महत्वपूर्ण कुराहरू

- प्रभावकारी सञ्चार भनेको आफ्नो विचार, भावना इच्छा आकांक्षा, अनिच्छा, आवश्यकता तथा आशंका इत्यादि आफ्नो परिस्थिति, संस्कृति तथा मूल्य मान्यताका परिवेशभित्र रहेर अरु समक्ष व्यक्त गर्न सक्ने सीप हो।
- यसको अर्थ आवश्यक परेमा अरुसँग सहयोग तथा सल्लाह माग्नु पनि हो। अरु रिसाउँछन् वा अरुलाई चित्त दुख्छ भन्ने डरले आफ्नो भावना वा समस्या व्यक्त नगर्दा त्यो सबै भित्रभित्रै गुम्सिरहन्छ र पछि गएर विकराल समस्याको रूपमा हाम्रो समक्ष प्रस्तुत हुन्छ।
- प्रभावकारी सञ्चारले स्वच्छ अन्तरसम्बन्ध कायम गराउँछ।
- हामीमा आक्रोश वा भ्रम रहँदैन र एक अर्काबीच सुमधुर र बलियो सम्बन्ध कायम हुन्छ।

प्रभावकारी सञ्चार गर्ने तरिकाहरू

- व्यक्तिको मनस्थिति बुझ्ने।
- आफ्नो विचार र धारणा लाज नमानी नआत्तिइकन व्यक्त गर्ने।
- अरुको विचार र धारणाहरू पनि सुन्ने।
- विचारहरूमा भिन्नता आउनुको कारण पहिल्याउने।
- दुवै पक्षको हित हुने विकल्पहरू सोच्ने।
- उचित विकल्प अपनाउने।

४. अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध (Interpersonal Relationship Skill)

एक व्यक्तिको अन्य व्यक्तिहरूसँगको सम्बन्धलाई अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध भनिन्छ। अर्थात् मान्यजन, आफन्त, सहपाठी, छरछिमेकी सबैसँग दोहोरो छलफल गरी राम्रो सम्बन्ध राख्न सक्नु नै अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध हो। राम्रो अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध भएका व्यक्तिलाई सबैले मन पराउँछन्। उसलाई सबैले सहयोग गर्न रुचाउँछन्। समाजमा एक आपसमा सहयोग र असल सम्बन्ध राख्न व्यक्तिहरूको अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध राम्रो हुनु आवश्यक छ।

अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध बढाउने तरिकाहरू

- अरुसँग बोल्दा हँसिलो अनुहार हुनुपर्दछ, नरम स्वर तर प्रभावशाली रूपमा बोल्नुपर्दछ।
- सम्बोधन गर्दा सम्मानजनक शब्दहरूको प्रयोग गर्ने जस्तै दिदी, बहिनी, दाइ, भाइ, काका, काकी आदि।
- अरुको कुरा धैर्यका साथ सुन्ने र कुराहरूको प्रशंसा पनि गर्ने गर्नु पर्दछ।
- अरुलाई परेको समस्यालाई अनुभूति गर्ने बानी बसाल्नु पर्दछ, सहयोगको भावना राख्ने गर्नु पर्दछ।

५. संवेगलाई नियन्त्रण गर्ने क्षमता (Skill to cope with Emotion)

मनमा उठ्ने भावनाहरूलाई संवेग भनिन्छ। समय परिस्थिति अनुसार मनमा उठ्ने सकारात्मक वा नकारात्मक भावनालाई नियन्त्रण गरी धैर्यपूर्वक काम गर्ने क्षमतालाई संवेग नियन्त्रण गर्न सक्ने क्षमता भनिन्छ। संवेगलाई नियन्त्रण गर्दा आफ्नो विवेक गुम्ने गरी उठ्ने रिस तथा डरबाट मुक्त हुन मद्दत पुग्छ।

संवेगलाई नियन्त्रण गर्ने क्षमता केही महत्वपूर्ण कुराहरू

- संवेग मानव जातिको अभिन्न अंग हो। मानिस कहिले आनन्द, खुशी उत्तेजनामा रहन्छ भने कुनै बेला खिन्नता, रिस तथा घृणा जस्ता नकारात्मक मनोभावमा हुन्छ।
- वयस्क पुरुष र किशोर किशोरी वा युवती वा युवा पुस्ता बीचको मतभेद यी दुई पुस्ता बीचको मूल्य एवं मान्यताले गर्दा नै शुरु हुन्छ। यस्तो मतभेद वा मतभिन्नताले गर्दा दुवै पक्षबीच असन्तोष उब्जिने मात्र नभई किशोर वा युवा पुस्तामा विद्रोहको भावनाको विकास हुन सक्छ।
- यस्ता संवेगको व्यवस्थापन गर्न नसक्दा कोही घर छोडेर हिंड्ने, कोही मद्यपान, धूमपान वा अन्य लागू पदार्थको सेवनतिर लाग्ने वा कसैले आत्महत्या गर्ने कोशिस पनि गर्न सक्छन्।
- लामो अवधिसम्म संवेग व्यवस्थापन गर्न नसक्दा मानिसको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्छ।
- संवेग वा भावनाको आगो आफैं निभ्दैन र समयमा ननिभाएमा यसको असर हानिकारक हुन सक्छ। उदाहरणका लागि लागू पदार्थ सेवन गर्ने मानिसलाई लिन सकिन्छं। यस्ता मानिसहरू पछि गएर HIV/AIDS संक्रमित हुन पुग्छन्।
- संवेगको व्यवस्थापन गर्ने सीपले आफूमा वा अरुमा उठ्ने संवेगको पहिचान गर्न सिकाउँछ। साथै संवेगले कसरी व्यवहारलाई प्रभावित गर्दछ भन्ने पनि सिकाउँछ।
- संवेगको व्यवस्थापन गर्ने सीपले गर्दा मानिसमा समालोचनात्मक सोचाइ तथा सिर्जनात्मक सोचाइ सीपको विकास हुन्छ र यसको प्रत्यक्ष असर अन्तरव्यक्ति सम्बन्धमा पर्दछ। आत्म जागरुकताले व्यक्तिको भावना तथा संवेगलाई नियन्त्रण गर्ने क्षमताको विकासका लागि जग हाल्ने काम गर्दछ। आफ्नो भावना वा संवेग प्रति सजग हुनु भनेको तिनलाई व्यवस्थित गर्ने दिशामा पहिलो कदम हो।

६. तनावपूर्ण स्थितिको सामना गर्ने क्षमता (Skill to cope with Stress)

मानिसको जीवनमा विभिन्न किसिमको चुनौतीहरू आइरहन्छन् जसले गर्दा दबाव वा तनावको स्थिति उत्पन्न हुन्छ। तर यस्तो स्थितिमा त्यस्ता चुनौतीहरूलाई सकारात्मक रूपमा स्वीकार गरी तिनीहरूको सामना गर्नुपर्दछ। तनावको स्थितिमा आफ्नो विवेक गुमाउनु हुँदैन। रिस, भावना तथा संवेगलाई नियन्त्रण गर्नुपर्दछ। यस सीपले तनावको स्रोतको पहिचान गर्न, कसरी यसले जीवनलाई प्रभाव पारेको छ, तनावको स्तरलाई कसरी नियन्त्रण गर्ने, दबाव र चुनौतीलाई कसरी स्वीकार्ने र व्यवस्थापन गर्ने जस्ता सीपहरू हासिल गर्न सक्षम बनाउँछ।

तनावलाई नियन्त्रण गर्ने तरिकाहरू

- केले गर्दा रिस उठ्छ त्यसको कारण वा अवस्थाको पहिचान गर्ने ।
- तनावपूर्ण स्थितिमा आफ्नो शरीरको प्रतिक्रिया कस्तो हुन्छ विचार गर्ने ।
- तनावबाट बाहिर निस्किने विभिन्न उपायहरू अपनाउने जस्तैः लामो लामो श्वास लिने, मनपर्ने दृश्यको कल्पना गर्ने ।
- अगाडि पछाडीबाट गन्ती शुरु गर्ने ।
- आलोचनाको उत्तर नदिने ।
- परिस्थिति प्रतिकूल भएमा त्यो ठाउँ छोड्ने ।
- सकारात्मक दृष्टिकोणको विकास गर्ने ।

७. सिर्जनात्मक सोचाइ (Creative Thinking Skill)

सिर्जनात्मक सोचाइ भनेको मानिसको दैनिक जीवनमा आइपर्ने समस्या वा अवस्थालाई सजिलै समाधान गर्नका लागि सम्भाव्य विकल्पहरूको खोजी गर्न प्रयोग गर्ने सोचाइ हो । यस सीपले समस्या समाधान गर्ने क्षमता बढाउँछ र जीवनमा केही गर्न सक्ने आत्मविश्वासको विकास गर्छ ।

सिर्जनात्मक सोचाइका तरिकाहरू

- समस्याहरूको सही पहिचान गर्ने ।
- नयाँ तरिकाबाट समाधानका विकल्पहरू खोज्ने ।
- विकल्पहरूको सकारात्मक र नकारात्मक दुवै पक्ष राम्ररी केलाउने ।
- उचित विकल्प छनोट गरी सुझावका लागि ठूला मान्यजन तथा साथीको सहयोग लिने ।
- परिणामप्रति पनि सचेत हुने ।
- क्रमबद्ध रूपमा आफ्नो कार्य सम्पन्न गर्ने ।

८. समालोचनात्मक सोचाइ (Critical Thinking Skill)

मानिसले जीवनमा धेरै प्रकारका ज्ञान, सूचना, जानकारी वा अनुभव सँगालेका हुन्छन् । त्यस्ता ज्ञान, सूचना, जानकारी वा अनुभवलाई ठीक तथा सही तरिकाले विश्लेषण गर्ने र सही बाटो रोज्ने क्षमतालाई समालोचनात्मक सोचाइ भनिन्छ ।

समालोचनात्मक सोचाइ सीपका केही महत्वपूर्ण कुराहरू

- समालोचनात्मक सोचाइले हाम्रो अनुभव तथा हामीले पाएका जानकारीलाई वस्तुगत रूपमा विश्लेषण गर्ने क्षमता प्रदान गर्छ ।
- यसले हाम्रो विचार तथा काम गर्ने तरिकालाई प्रभावित गर्ने तत्वहरूको पनि मूल्याङ्कन गर्छ ।
- अर्को शब्दमा भन्ने हो भने हाल विद्यमान अवस्थाबारे अरुले भनेको कुरालाई आँखा चिम्लेर स्वीकार नगरी ठीक बेठीक, असल खराब, बुद्धिमान वा व्यक्तिको मूल्य, मान्यता, अवधारणा, पूर्वाग्रह विचारधारालाई विश्लेषण गरेर मात्र आफू एउटा निर्णयमा पुग्नु नै समालोचनात्मक सोचाइ हो ।

९. निर्णय गर्ने क्षमता (Decision Making Skill)

कसैको दबावमा नपरी स्वतन्त्र रूपमा आफ्नो अनुभव र आत्म जागरणको सहायताले सही निर्णय गर्न सक्ने क्षमतालाई निर्णय गर्ने क्षमता भनिन्छ । निर्णय लिंदा परिणामका बारेमा विचार गर्नुपर्दछ । लिन खोजेको निर्णयको सकारात्मक परिणाम बढी देखिन्छ भने मात्र उक्त निर्णय लिनु पर्दछ । यदि नकारात्मक परिणाम बढी देखिन्छ भने उक्त निर्णय लिनु हुँदैन । हतारमा गरेको निर्णयको प्रतिफल नकारात्मक हुन सक्छ । त्यसैगरी अरुको दबावमा

गर्ने निर्णयले पनि धेरै पटक मानिसलाई गलत दिशातर्फ उन्मुख गराउँछ। मैले यो निर्णय गरे के फाइदा हुन्छ, के बेफाइदा हुन्छ, के का लागि, कसका लागि निर्णय गर्न गइरहेको छु भन्ने विचार गरेर मात्र निर्णय गर्नुपर्दछ।

उचित निर्णय र समस्या समाधानका तरिकाहरू

- समस्या पहिल्याई कुन निर्णय लिने हो त्यसको पहिचान गर्ने।
- विभिन्न रणनीति र कार्यको सोच गर्ने।
- समस्या समाधान भए खुशी हुने र समाधान नभए अरु नै रणनीति अपनाउने।

१०. समस्या समाधान गर्ने क्षमता (Problem Solving Skill)

जीवनमा जुनसुकै समस्या पनि आउन सक्छ। त्यस्ता समस्यालाई सजिलैसँग स्वीकार गरी समालोचनात्मक सोचाइ, आत्मजागरण र अनुभूतिद्वारा समाधान गर्ने क्षमतालाई समस्या समाधान गर्ने क्षमता भनिन्छ। समस्यालाई समाधान गर्दा समस्याको सही कारण के हो पत्ता लगाउनुपर्दछ। त्यसपछि कारणहरूको आधारमा सम्भावित उपायहरूको खोजी गर्नुपर्दछ।

समस्या समाधान गर्ने क्षमताका केही महत्वपूर्ण कुराहरू

- जीवन उपयोगी सीपमध्येको यस सीपले मानिसलाई आफ्नो जीवनमा आउने विभिन्न समस्यासँग सकारात्मक र रचनात्मक ढङ्गले जुध्ने क्षमताको विकाश गर्दछ।
- समस्यासँग आत्तिएर भाग्ने वा समस्याबाट पन्छिने वा समस्यालाई नकार्ने बानीले गर्दा मानिसमा मानसिक तनाव पर्न जान्छ किनकि त्यसरी गर्दा समस्या त्यतिकै थाँती रहन्छ र यसको प्रत्यक्ष सम्बन्ध हाम्रो स्वास्थ्य तथा अन्तरव्यक्ति सम्बन्धमा पर्न जान्छ।
- समस्या आफै समाधान हुँदैन वा समस्या आफै बिलाएर जाँदैन।
- समस्याहरू मानव जीवनको एक अंग हुन्। यसलाई थाँती राख्ने वा समाधान नगरी पन्छाउने गर्नु हुँदैन, उचित समाधान गर्ने पर्दछ।

(नोट : जीवन उपयोगी सीपहरुको छलफल चलाउदा अनुसूचि २ मा भएको विभिन्न खेलहरुको प्रयोग गरेर सहभागी तामूलक तरिकाले शिक्षण गर्न सकिनेछ।)

९. जीवनवृत्ति योजना

जीवनवृत्ति भनेको कुनै काम वा पेशा गरेर आफ्नो जीवन निर्वाह गर्नु हो। आफ्नो गुजाराका लागि केही काम गर्नुलाई जीवनवृत्ति भनिन्छ। कुनै काम नियमित रुपमा गरेबापत नगद वा नगदमा रुपान्तरण गर्न सकिने (कुनै वस्तु, अन्न, सरसामान आदि) पाउनु जीवनवृत्ति हो। तर गरिएका सबै काम जीवनवृत्ति अन्तर्गत पर्दैनन्। उदाहरणका लागि कसैले चित्र वा मूर्ति बनाउने काम गर्छ, तर त्यो बिक्री गर्नका लागि नभई आफ्नो शौख पूरा गर्नका लागि मात्र बनाउने गर्छ भने त्यो काम जीवनवृत्ति होइन। तर यदि उक्त व्यक्तिले आफूले बनाएका तिनै चित्र कुनै प्रदर्शनीमा राखेर वा घरबाटै बेचेर नगद आर्जन गर्छ भने त्यसलाई जीवनवृत्ति भनिन्छ।

यस पाठ्यक्रममा चर्चा गरिएको जीवनवृत्ति योजना किशोर-किशोरीहरूतर्फ लक्षित छ, जसले आफनो जीबनमा जीवनवृत्तिको कुनै न कुनै बाटो (पेशा) अपनाउन पुग्छन्। त्यस्तो पेशा अपनाउन आजैदेखि बनाइने योजना नै जीवनवृत्ति योजना हो। यस्तो योजना बनाउँदा एकातिर व्यक्तिको रुचि, क्षमता, घरको आर्थिक अवस्था, घर परिवारको सहमति र सहयोग जस्ता आन्तरिक कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ भने अर्कातिर अपनाउन खोजेको पेशाका लागि तालिम वा अध्ययनको सुविधा कहाँ छ, आफ्नो घरदेखि कति टाढा छ, त्यहाँ कसरी पुग्ने भन्ने जस्ता कुराहरूमा पनि उत्तिकै ध्यान दिनु पर्छ। यो कुरालाई उदाहरणबाट यसरी प्रष्ट पार्न सकिन्छ :

कुनै किशोरको सानैदेखि नेपाली सेनामा आबद्ध भएर देशको सेवा गर्ने इच्छा छ, तर ऊ शारीरिक रुपमा कमजोर छ, सेनामा भर्ती हुनका लागि उसको शारीरिक बनोट नै बाधक हुन्छ भने रुचि भएर मात्र पुग्दैन। तर कुनै किशोर हट्टाकट्टा छ, तर उसलाई सेनाको जागीर खाने रुचि नै छैन भने परिवारको करले मात्रै उसले त्यो पेशा अँगाल्न सक्दैन। त्यसैले कुनै पनि काममा रुचि र क्षमताको तालमेल हुनु आवश्यक छ। यस्तै, कुनै किशोरी डाक्टर बन्न चाहन्छिन्, तर उनको परिवारले डाक्टर पढाउने खर्च जुटाउन सक्दैन भने उनले छात्रवृत्ति पाउन मेहनत गर्नु पर्छ।

जीवनवृत्ति योजना किन आवश्यक छ ?

प्राचीनकालमा हाम्रा पूर्वजहरू गुफामा बस्थे, खेतीपाती गर्न जानेका थिएनन्, जङ्गली फलफूल र कन्दमूल खाएर जीवन गुजारा गर्थे। तर बिस्तारै आफूमा भएको चेतनशील दिमागको उपयोग गरेर मानिसहरूले बिस्तारै घर बनाएर बस्न, लुगाफाटा लगाउन, घुमन्ते जीवन त्यागेर खेतीपाती गरेर एकै ठाउँ बस्न जाने। जीवनलाई सहज बनाउन, सुखी भएर बाँच्नकै लागि मानिसले दिनहुँ नयाँ नयाँ कुराको आविष्कार गरेर आज हाम्रो जीवन विगतको भन्दा सहज भएको छ। मानिसले खाएर पेट भर्ने मात्रै लक्ष्य लिएको थियो भने आज हाम्रो जीवन हाम्रा पूर्वजभन्दा फरक हुने थिएन। प्रगति गर्ने चाहनाले नै आज हामी यो अवस्थामा आइपुगेका हौं। यो त भयो मानिसले समग्रतामा हासिल गरेको उपलब्धिको कुरा। अब व्यक्तिगत रुपमा सफल हुन के कस्ता काम गर्ने, कसरी सफलतापूर्वक अघि बढ्ने, अघि बढ्दा आइपर्न सक्ने बाधा व्यवधानहरू के गर्दा हट्छन् भन्ने विषयमा चर्चा गरौं।

हामीलाई कुनै ठाउँमा पुग्नु छ भने त्यहाँ जाने बाटो थाहा हुनै पर्छ। बाटो थाहा नभई शुरु गरिएको यात्राले मानिसलाई कहीँ पनि पुऱ्याउँदैन, ऊ बाटैमा अल्मलिन्छ र थाक्छ। जीवनको यात्रालाई पनि हामीले यसरी नै हेर्नुपर्छ। कुनै किशोर/किशोरीले म भविष्यमा के बन्छु वा कुन पेशा अँगाल्छु भन्ने कुराको लक्ष्य लिएन भने उसको यात्रा पनि अघि बढ्न सक्दैन। भविष्यको यो यात्राको बाटो निर्धारण गर्ने काम नै जीवनवृत्ति योजना हो।

जीवनवृत्ति विकास योजना भनेको भविष्यमा आफूले रोज्ने पेशामा सफल हुन वा आफूले बन्न चाहेको व्यक्ति हुनका लागि आजैदेखि सोचेर गरिने कामहरूको रुपरेखा तयार पारी सोही अनुरुप अघि बढ्ने काम हो। जीवनवृत्ति विकास योजनालाई हामी एउटा लामो बाटोसँग तुलना गर्न सक्छौं, जुन बाटामा धेरै चोकहरू हुन्छन्, बाटो साँघुरो र बिग्रिएको पनि हुन सक्छ। ठाउँ ठाउँमा उकाली ओरालीहरू हुन सक्छन्। तर लक्ष्यमा पुग्न असजिलो बाटोलाई पनि कसरी सजिलो बनाउने भन्ने सोच लिएर अघि बढ्नु पर्ने हुन्छ। लक्ष्यमा पुग्नका लागि चाल्नु पर्ने कदमहरूको योजनाबद्ध र संगठित सूचि नै जीवनवृत्ति योजना हो।

जीवनवृत्ति योजनाका फाइदाहरु

जीवनवृत्ति योजनाले हामीलाई निम्नानुसारका फाइदा पुऱ्याउँछ :

लक्ष्य निर्धारणमा सहयोग : जीवनवृत्ति योजनाले व्यक्तिगत उद्देश्य र लक्ष्य पत्ता लगाउन सहयोग पुऱ्याउँछ। लक्ष्यहीन भएर काम गर्नुको साटो लक्ष्य लिएर काम गर्दा उक्त लक्ष्य पूरा गर्नका लागि मानिसको सक्रियता बढ्छ, जसले मानिसलाई सक्षम बनाउँछ।

समय र उर्जाको बचत : कुनै पेशा वा काम अपनाउँदै छाड्दै गर्दा समय र उर्जाको दुरुपयोग भइरहेको हुन्छ। तर जीवनवृत्ति योजना अनुरुप अघि बढ्नाले निश्चित समयमा लक्ष्य हासिल गर्न सघाउ पुऱ्याउँछ। यसले गर्दा व्यक्ति अलमलिन पाउँदैन। त्यसैले भविष्यका लागि बेलैमा योजना बनाउनु उपयुक्त हुन्छ।

राम्रो विकल्प छान्नमा सहयोग : जीवनवृत्ति योजनाले सम्बन्धित व्यक्तिलाई ड्राइभरको सीटमा राखेर लक्ष्य प्राप्तिका लागि सोचविचार गरे अघि बढ्ने अवसर दिन्छ। जसरी कुशल ड्राइभरले बाटोको अवस्था अनुसार सुरक्षित तरीकाले गाडी हाँक्छ, जीवनवृत्ति योजनाले योजनाकारलाई लक्ष्यमा पुग्न सहयोग पुऱ्याउँछ। यदि यात्राका बीचमा लक्ष्य परिमार्जन गरेर अर्को विकल्प रोज्नु पऱ्यो भने पनि योजनाकार अल्मलिन पाउँदैन।

आत्मविश्वास बढाउँछ : योजनाहीन तरीकाले जे पायो त्यही काम गर्दा असफल भइने संभावना धेरै हुन्छ। पटक पटक असफल भएपछि मानिसको आत्मविश्वास डग्छ। सामाजिक र आर्थिक रुपमा पनि मानिसलाई नोक्सान हुन्छ। तर जीवनवृत्ति योजना बनाई योजना अनुरुप अघि बढ्नाले लक्ष्य प्राप्ति सहज हुन्छ र मानिसको आम्मविश्वास सुदृढ हुन्छ। यसले जीवनका अन्य पक्षमा पनि सफल बनाउन मद्दत गर्छ।

नोट : बालवालिकाहरुको लक्ष्य निर्धारण गरी जीवन वृत्ति विकास योजना बनाउदा अनुसूचि ३ अनुसार सहभागी तामूलक रुपमा शिक्षण गर्न सकिनेछ।

समुदायमा सबैभन्दा बढी प्रभाव पारेका सवालहरू

बाल विवाह

२० वर्ष भन्दा सानो उमेरको केटा र केटीको विवाहलाई बाल विवाह भनिन्छ। अर्थात उमेर नपुगीकन गरिएको विवाहलाई बाल विवाह भनिन्छ। २० वर्ष मुनिको केटाकेटीको विवाह गरिदिएमा पछि ती केटाकेटीको उमेर २० वर्ष पुगेपछि सन्तान पनि जन्मेको रहेनछ भने विवाहमा मञ्जुर नभएमा विवाह बदर गराउन पाउँछन्। जति कम उमेरका केटाकेटीको विवाह गरिदिएको हुन्छ उत्ति नै बढी विवाह गरिदिने र गर्नेलाई कानूनले सजाय गर्छ साथै विवाह बदर हुन्छ।

कसरी बाल विवाहले स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्दछ ?

कम उमेरमा बिहे गर्दा केटीले विभिन्न समस्याहरू भोग्नु पर्ने हुन्छ। केटीहरूको शारीरिक विकास १८ वर्षको उमेरसम्म भइरहेको हुन्छ। यो भन्दा अगाडि उनीहरू गर्भवती हुनु हुँदैन। किनकी उनीहरूको हड्डीको पूर्ण विकास भइसकेको हुँदैन। यस्तो अवस्थामा गर्भवती हुँदा आमा र बच्चा दुवैको मृत्यु हुने सम्भावना बढी हुन्छ। बच्चा बाहिर आउने ठाउँ साँगुरो हुने भएकोले बच्चा जन्माउन कठिन हुन सक्छ। अर्को कुरा उमेर नपुगी गर्भवती हुँदा पाठेघरमा घाउ हुने सम्भावना हुन्छ जसको कुनै पनि उपचार छैन। यसपछि जीवनभरी समस्या भइरहेको हुन्छ। कम उमेरमा पटक पटक बच्चा जन्माउँदा पाठेघरमा क्यान्सर पनि हुन सक्दछ।

यो बाहेक केटी आफै पनि मानसिक रुपमा आमाको जिम्मेवारी बहन गर्न तयार भएकी हुँदैनन्। जसले गर्दा उनले आफ्नो र बच्चाको राम्रो स्याहार गर्न सकेकी हुँदैनन्। परिणामस्वरुप आमाको स्वास्थ्य बिग्रने र रक्तअल्पता हुन सक्दछ। यसैगरी बच्चालाई कुपोषण हुन सक्दछ।

बाल विवाह गराउनेलाई सजायको व्यवस्थाः

- १० वर्ष मुनिकी केटीको विवाह गरिदिने अथवा गर्ने मानिसलाई छ महिना देखि तीन वर्षसम्म कैद र एक हजारदेखि दश हजार रूपैयाँसम्म जरिवाना हुन्छ।
- १० वर्षभन्दा माथि तर १४ वर्ष नपुगेकी केटीसँग विवाह गर्‍यो भने त्यस्तो विवाह गर्ने र गराउने मानिसलाई तीन महिना देखि १ वर्ष सम्मको कैद र ५ हजार रूपैयाँसम्म जरिवाना हुन्छ।
- १४ वर्ष पुगीसकेकी तर १८ वर्ष नपुगेकी केटीको विवाह गरे गराएको रहेछ भने सो गर्ने गराउनेलाई ६ महिनासम्म कैद वा १० हजार रूपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुन्छ।
- उमेर नपुगेको अवस्थामा जानी-जानी विवाहको काम गर्ने, पुरोहित, लमी र अरु मद्दत गर्ने उमेर पुगेकालाई १ महिनासम्म कैद वा १ हजार रूपैयाँसम्म जरिवाना हुन्छ। नजानी विवाह गर्ने गराउनेलाई सजाय हुँदैन।
- माथि उल्लेख गरेबमोजिम विवाह भैनसकेको तर रीत पुर्‍याई छिनिसकेको रहेछ भने छिन्ने मुख्यलाई ५ सय जरिवाना गरी छिनेको बदर गरिदिनुपर्दछ।

यसरी उमेर नपुगी विवाह गर्ने गराउनेलाई भएको जरिवाना त्यसै बालिका, स्वास्नीमानिस वा लोग्नेमानिसलाई दिनुपर्दछ। जरिवाना नतिरेमा अंश जायजात गरी भराउनु पर्दछ। जायजात गर्दा पनि जरिवाना सबै असुल नभए बाँकी जरिवानाको रूपैयाँ जतिमा ३ महिनासम्म कैद गर्नुपर्दछ।

जातीय विभेद र छुवाछुत

जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत भनेको के हो ?

कुनै पनि प्रथा, परम्परा, धर्म, संस्कृति, रीतिरिवाज वा अन्य कुनै नाममा कसैले कुनै पनि व्यक्तिलाई जात, वंश, समुदाय वा पेशाका आधारमा भेदभावपूर्ण व्यवहार गर्नु, छुन नहुने जात भनि विभेद गर्नु, वहिष्कार गर्नु, प्रतिवन्ध लगाउनु, निष्कासन गर्नु, अवहेलन गुर्न वा अन्य भेदभावजन्य कार्य गर्नु नै जातीय भेदभाव र छुवाछूत हो।

कस्ता कस्ता कार्य जातीय भेदभाव तथा छुवाछूत हुन् ?

- धर्म संस्कृति, रीतिरिवाज, परम्परा, जात, जातीका आधारमा छुवाछूत गरी सार्वजनिक स्थान (धारा, कुवा, मठ मन्दीर मस्जीत, विद्यालय, सामुदायीक भवन र कार्यक्रम, अस्पताल -स्वास्थ्य चौकि- विवाह, भोज-भतेर आदी) तथा निजी स्थानमा प्रवेश गर्न रोक लगाउने ।
- उपरोक्त आधारमा सार्वजनिक समारोह वा स्थानबाट निस्कासन गर्ने वा सार्वजनिक सेवाको प्रयोगमा बन्चित गर्ने ।
- जातीय भेदभाव तथा छुवाछूत जन्य कार्यलाई उक्साउने वा भड्काउने ।
- जात, जाती, बंश समुदाय वा पेशाको आधारमा कुनै पेशा व्यवसाय गर्न प्रतिवन्ध लगाउने वा बाध्य पार्ने ।
- जातीगत आधारमा कुनै धार्मिक कार्य गर्न रोक लगाउँने ।
- जात, जाती, बंश समुदाय वा पेशाको आधारमा कुनै वस्तु सेवा वा सुविधा उत्पादन, विक्री वा वितरण गर्न रोक लगाउने ।
- जात, जातीका आधारमा परिवारका कुनै सदस्यलाई वहिष्करण गर्ने, घर भित्र प्रवेश गर्न नदिने वा घर गाउँबाट निकाल्ने वा निस्कन बाध्न पार्ने ।
- प्रचलित कानुन बमोजिम उमेर पुगेका बर-बधुबाट मन्जुर भएको अन्तरजातीय विवाह गर्न बाट कुनै व्यक्तिलाई जात, जाती, आधारमा रोक लगाउने वा भैरहेको विवाह विच्छेद गराउन कर लगाउने कार्य ।
- जात, जाती, बंश समुदायका आधारमा कुनै पनि व्यक्तिलाई कुनै किसिमको श्रममा लगाउँन इन्कार गर्ने वा श्रमबाट निस्कासन वा पारिश्रमिकमा भेदभाव गर्ने कार्य ,

जातीय भेदभाव तथा छुवाछूत विरुद्ध राज्यले गरको व्यवस्था

नेपालमा जातीय छुवाछुत तथा भेदभावको अन्त्यका लागि २०२० सालमा आएको नयाँ मुलूकी ऐनले पहिलो पटक छुवाछूतजन्य कार्यलाई दण्डनीय बनायो भने नेपालको अन्तरिम संविधान, २०६३ को भाग ३ धारा १४ मा छुवाछूत तथा जातीय भेदभाव विरुद्धको मौलिक हकको पनि व्यवस्था गरेको छ। यसका साथै यस्तो कार्यको व्यवाहरत अन्त्यको लागि व्यवस्थापिका संसदले २०६८ साल जेष्ठ १० गते जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत (कसुर र सजाय) ऐन २०६८ जारी गरिएको छ। यसको मुख्य उदेश्य भनेको प्रत्येक व्यक्तिको समानता, स्वतन्त्रता र सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने अधिकारको संरक्षण गर्दे समता मुलक समाजको सृजना गर्नु रहेको छ।

ऐनमा भएका दण्ड, सजाय र क्षतिपूर्ति सम्बन्धी व्यवस्था

- जातीय भेदभाव तथा छुवाछूत जन्य कसुर गरेमा ३ महिना देखि ३ वर्ष सम्म कैद वा १ हजार रुपैया देखि २५ हजार रुपैया सम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुन सक्छ।
- ऐन बमोजिम कसुर गरेको ठहरिएमा अदालतले कसुरदारबाट पीडितलाई पच्चीस हजार रुपैया देखि एक लाख रुपैया सम्म क्षतिपूर्ति भराइदिन सक्ने छ।
- क्षतिपूर्ति बाहेक कसुरदारले पीडितलाई कुनै हानी नोक्सानी पुऱ्याएको रहेछ भने अदालतले सो को प्रकृतिको आधारमा उपचार खर्च वा थप हानी नोक्सानीको मनासिव रकम कसुरदारबाट पीडितलाई भराउने आदेश दिन सक्ने छ।
- सार्वजनिक पद धारण गरेको व्यक्तिले यस ऐन बमोजिमको कसुर गरेमा निजलाई अन्य व्यक्तिलाई हुने सजायमा थप पचास प्रतिशत सजाय हुने व्यवस्था गरेको छ।
- यस ऐन वमोजिमको कसुरको अनुसन्धान, तहकिकातको काममा कसैले वाधा विरोध गरेमा निजलाई सो अनुसान्धान तथा तहकिकात गर्ने अधिकारीको प्रतिवेदनको आधारमा अदालतले कसुरदारलाई हुने सजायको आधार सजाय गर्न सक्ने छ।

जातीय भेदभाव तथा छुवाछूत विरुद्ध उजुरी गर्ने निकाय

- जातीय भेदभाव र छुवाछूतको कसूर कसैले गरेको वा गर्न लगाएको थाहा पाउने व्यक्ति वा पीडित स्वयंले नजिकको प्रहरी कार्यालयले उजुरी दर्ता गर्न सक्ने छ।
- प्रहरी कार्यालयले उजुरी दर्ता गर्न नमानेमा स्थानीय निकाय (गा.वि.स. वा नगरपालिका) उजुर गर्न सकिन्छ।
- स्थानीय निकाय (गा.वि.स. वा नगरपालिका) बाट पनि सुनुवाई नभएमा जिल्ला प्रसासन कार्यालयमा उजुरी दिन सकिने छ।
- यसका अलवा जातीय भेदभाव र छुवाछूत घट्नाका पीडितले कानूनी परामर्शका लागि दलित अधिकारका लागि पैरवी गर्ने संघ संस्थाको मद्दत लिन सक्ने छ।
- अन्य निकायवाट सुनुवाई नभएमा न्यायका लागि राष्ट्रिय दलित आयोगमा उजुरी दर्ता गर्न सकिने छ र सो निकायले सम्बन्धित प्रहरी कार्यालयमा आवश्यक कारवाहीको लागि समन्वय गर्ने छ।

दाइजो

विवाहमा केटाको परिवारले केटीको परिवारसँग प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा नगद वा जिन्सी सामानको माग गर्नु नै दाइजो हो। आजभोलि हाम्रो समाजमा दाइजो विवाहको एउटा अंग जस्तै बन्न थालेको छ, तर वास्तवमा यो एक सामाजिक कुप्रथा हो। यसलाई सामाजिक अपराधको रूपमा लिई कारवाही चलाउन सकिन्छ। प्रविधि र चेतनाका दृष्टिकोणले समाज अघि बढेको देखिए तापनि समाजमा दाइजो प्रथा र त्यसले उत्पन्न गर्ने गरेका समस्याहरू दिनदिनै जटिल हुँदैछन्। यसैले यो सभ्य समाजका लागि एक कलंक समान हो।

हाम्रो देशको खासगरी तराई भेगका केही जातिमा दाइजोको कारणले लोग्ने र उसको परिवारका सदस्यहरूले विवाह गरेर ल्याइएकी श्रीमतिलाई धेरै शारीरिक र मानसिक यातना दिने गरेको पाइन्छ। लोग्नेको परिवारले विवाहपछि पनि दाइजोका लागि दबाव दिने र भने जति दाइजो दिन नसक्ने बुहारी वा श्रीमतिलाई हेला गर्ने गरेको पाइन्छ। दाइजो दिन नसक्ने गरीब परिवारकी केटीलाई विवाहपछि लोग्नेको परिवार मिलेर

मारेको वा मार्ने उद्योग गरेका घटनाहरू पनि यदाकदा सुन्न पाइन्छ। छोरी जन्मेको दिनदेखि उसका आमाबाबुले दाइजोका लागि पैसा जम्मा गर्नु पर्ने अवस्था बढ्दै गएकाले समाजमा छोरीलाई बोझका रूपमा लिने चलन बढ्दै गएको छ। यसैले गर्दा छोरीहरू नजन्मँदै असुरक्षित बन्न थालेका छन्, अर्थात् गर्भमा छोरी भएको थाहा पाउने बत्तिकै गर्भपतन गर्ने दर बढ्न थालेको पाइएको छ। यो जघन्य मानवता विरोधी अपराध हो। दाइजोका कारणले छोरीहरू कम जन्माउने प्रवृत्ति यसरी बढ्दै गएर कालान्तरमा महिला र पुरुषबीचको संख्यात्मक सन्तुलन नै नहुने हो कि भन्ने खतरा समेत पैदा भएको छ।

दाइजोको चलन आजभोलि तराई क्षेत्रमा मात्र सीमित नभई पहाडी साथै शहर बजार क्षेत्र तिर पनि बढ्न थालेको देखिएको छ। यस्ता नराम्रा घटनाबाट परिवार र समाजलाई सुरक्षित राखी, अपराधलाई रोकी सामाजिक न्याय स्थापना गर्न नेपाल सरकारले कानुनी व्यवस्था गरेको छ। यस्तो अवस्थामा पीडित पक्षले उजूरी गर्नसक्छ।

दाइजोको कारोबार गर्नेलाई सजायको व्यवस्था

- विवाहमा लेनदेन गर्न नहुने, आफ्नो परम्परा देखि चली आएको सामान्य उपहार, भेटी वा दक्षिणा बाहेक विवाह गर्ने दुलाहा वा दुलहीका तर्फबाट कुनै किसिमको चल, अचल, दाइजो वा कुनै सम्पत्ति माग गरी वा लेनदेन सर्त राखी विवाह गर्न वा गराउन हुँदैन। त्यसो गरेमा कसूर गर्ने व्यक्तिलाई तीन वर्षसम्म कैद वा तीस हजार रूपैंयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुनेछ।
- कसैले विवाह गरी सकेपछि चल, अचल सम्पत्ति वा दाइजो माग गर्न वा त्यस्तो चल, अचल सम्पत्ति वा दाइजो नदिएको कारणले दुलही वा निजका नातेदारलाई कुनै किसिमले हैरान पार्न, सताउन वा कुनै अमानवीय वा अपमानजन्य व्यवहार गर्न हुँदैन। त्यसो गरेमा कसूर गर्ने व्यक्तिलाई पाँच वर्षसम्म कैद वा पचास हजार रूपैंयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुनेछ।
- कुनै सम्पत्ति लिएकोमा त्यस्तो सम्पत्ति सम्बन्धित व्यक्तिलाई फिर्ता दिने कानुनी व्यवस्था छ।

बहु विवाह

स्वास्नी छँदाछँदै लोग्नेले अर्को विवाह गर्ने कामलाई बहु विवाह भनिन्छ। स्वास्नीको मृत्यु भइसकेको रहेछ भने त्यस्तो लोग्नेले अर्को विवाह गर्न पाउँछ। तर स्वास्नी जीवित नै छ भने अर्को विवाह गर्नु अथवा अर्की स्वास्नी राख्नु हुँदैन। अर्को विवाह गर्न पहिलो स्वास्नीसँग सम्बन्ध बिच्छेद गर्नु पर्दछ नत्र भने बहु विवाहमा सजाय हुन्छ। बहु विवाह गर्ने लोग्ने मानिस र स्वास्नी मानिसलाई एक वर्ष देखि तीन वर्षसम्म कैंद र पाँचहजार देखि पच्चीस हजार रूपैयाँ सम्म जरिवाना हुन्छ। तर केटाको पहिले नै विवाह भइसकेको र स्वास्नी जीवित रहेको कुरा थाहा नपाई केटीले विवाह गरेकी रहिछ भने उसलाई सजाय हुदैन। जानी जानी गरेमा मात्र त्यस्ती स्वास्नी मानिसलाई सोही बमोजिम सजाय हुन्छ।

बहु विवाहको नकारात्मक परिणाम

- अत्यधिक जनसंख्या वृद्धि,
- परिवार, समाज र राष्ट्रमा नै गरीबी बढ्नु,
- परिवार, समाजमा बेमेल, अशान्ति हुनु,
- काम, कर्तव्य र जिम्मेवारी बढ्नुको साथै परिवारमा चिन्ता बढ्नु,
- बालबालिकाको शिक्षा, स्वास्थ्यमा ध्यान दिन नसक्नु,
- दक्ष र योग्य जनशक्तिमा कमी आउनु साथै
- समाजमा भ्रष्टाचार र अन्य अपराधका घटनामा वृद्धि हुनु

निम्न अवस्थामा बहु विवाह गर्न कानुनले छुट दिएको छ

- स्वास्नी निको नहुने गरी बहुलाएमा
- स्वास्नीले आफ्नो अंश लिई छुट्टेर (भिन्न) बसेमा

- स्वास्नीलाई यौन सम्बन्धी निको नहुने सरुवा रोग लागेमा
- स्वास्नीको कारणबाट कुनै सन्तान नभएको भन्ने नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त मेडिकल बोर्डबाट प्रमाणित भएमा
- स्वास्नी हिँड्डुल गर्न नसक्ने गरी कुँजी भएमा

स्वास्नी दुवै आँखा नदेख्ने अन्धि भएमा स्वास्नी निको नहुनेगरी बहुलाएमा र स्वास्नीले आफ्नो अंश लिई छुट्टेर बसेको अवस्थामा बाहेक अन्य अवस्थामा विवाह गर्दा स्वास्नीको सहमति लिनु पर्नेछ

बहु विवाह गर्नेलाई निम्न प्रकारका सजायको व्यवस्था गरिएको छः

- बहु विवाह गर्नेलाई १ वर्ष देखि ३ वर्षसम्म कैद र पाँच हजार देखि पच्चीस हजार रूपैयाँसम्म जरिवाना हुन्छ।
- जानी जानी त्यस्तो विवाह गरेमा वा स्वास्नी भई बसेमा त्यस्तो स्वास्नी मानिसलाई सोही बमोजिम सजाय हुन्छ।
- जबरजस्ती विवाह गिरिदिनेलाई विवाह बदर भई दुई वर्षसम्म कैद सजाय हुन्छ।

उजुरी गर्ने हदम्यादः

- बहु विवाह गरेको थाहा पाएको मितिले ३ महिनाभित्र उजुरी दिनु पर्दछ।

कारवाही कसले गर्ने ?

कसैले बहु विवाह गरेको रहेछ भने जोसुकै मानिसले त्यो कुराको जानकारी नजिकको प्रहरी चौकीमा दिनुपर्दछ। त्यसरी जानकारी दरखास्त दर्ता गराएर गरिन्छ। त्यस्तो दरखास्तलाई जाहेरी दरखास्त भन्दछन्। त्यस्तो जाहेरी दरखास्त परेपछि प्रहरी र सरकारी वकिलले छानबिन गरी जिल्ला अदालतमा मुद्दा दायर गर्दछन् र अदालतले फैसला गर्छ। मुद्दा दायर चाहिँ बहु विवाह भएको मितिले अथवा थाहा पाएको मितिदेखि तीन महिनाभित्र पर्नुपर्दछ।

(नोट : माथि उल्लेखित सवालहरुका बारेमा थप जानकारी विभिन्न पत्रपत्रिका, बुलेटिन, वेव साइट आदिबाट लिन सकिनेछ। यी सवालहरुमा सहभागी तामूलक छलफल चलाउनका लागि अनुसूचि ४ अनुसार सहभागी तामूलक छलफलका ९ चरणहरुको प्रयोग गरी छलफल चलाउन सकीनेछ। साथै छलफलमा आवश्यक पर्ने सहभागी तामूलक औजारहरुको वारेमा अनुसूचि ५ मा भएका सहभागी तामूलक औजारको प्रयोग गरी छलफल गराउन सकिनेछ।)

अनुसूचिहरू

अनुसूचि १ : चुहिने गाग्रो ।

आम्दानी र खर्चको विश्लेषण (चुहिने भाँडो विश्लेषण):

(Introduction of Crack Pot Analysis)

कुनै एक परिवारको आम्दानी र खर्चको लेखाजोखा गरी देखाउने चित्रात्मक विधिलाई चुहिने भाँडोको विश्लेषण भनिन्छ। व्यक्ति वा परिवारले अनावश्यक वा फजुल खर्च कटौति गरेर बचत गर्ने योजनालाई नै चुहिने भाँडो विश्लेषण भनिन्छ। आफ्नो आम्दानीभन्दा कम खर्च गरी केही अंश जोगाई अप्ठ्यारो स्थितिमा उपयोग गर्न यस विधिको मुख्य उद्देश्य हो। यस विधि मार्फत निरक्षर वा सामान्य साक्षर तथा सर्वसाधरणलाई महसूस जगाएर उसको फजुल खर्चलाई कम गर्न उत्प्रेरित गरिन्छ।

पारीवारिक वार्षिक आय तथा ब्ययका क्षेत्रहरुको विश्लेषण र परिवारका सदस्यहरुलाई अनुभूति गराई बचत गर्ने वानीको विकासमा चुहिने भाँडो विधिको उपयोग ज्यादै सान्दर्भिक देखिछ।यो एक व्यक्तिको अवस्थामा सुधार गर्ने सहभागी तामूलक विधि हो। यसका माध्यमबाट सम्वन्धित सबै परिवारहरुको आम्दानी र खर्च कति हुन्छ ? भनेर तुलना गरेर मापन गर्न सहयोग गर्दछ।

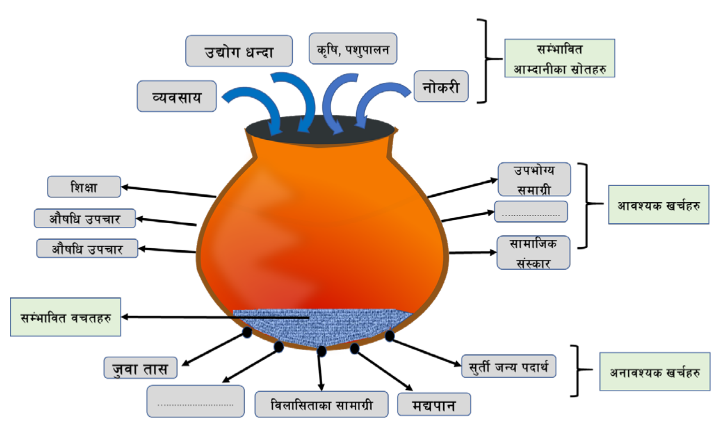
चुहिने भाँडो विधिको उद्देश्य :

(Purpose and application of crack pot)

- बचत रकम उपयोगले किनबेच क्षमता वृद्धि गरेर साहु महाजनको चर्को व्याजबाट जोगाउन
- मानव जीवनमा भैरहने भवितव्य वा आइ पर्ने समस्याहरुबाट आत्मनिर्भर भई पार लगाउन।
- अभाव, पैसाको कमीकै कारण अरुको दवाव, बाध्यताबाट स्वतन्त्र हुन।
- कमजोर आर्थिक अवस्थालाई बचत रकमले सुधार्दै भविष्यमा पर्ने गाह्रोसाह्रो टार्न
- धर्म संस्कृति, रीतिथिति वा पर्व मनाएर सद्भाव कायम राखी सामाजिक हैसियत उकास्न।
- बचत रकमको उपयोगले भावी योजना बनाई सहज जीवनयापन गर्न
- बचत रकमलाई उत्पादनमूलक क्षेत्रमा लगानी गरी थप आर्जआर्जन वृद्धि गर्न

चुहिने भाँडो निर्माण गर्ने प्रकृया

यो विधि अनुसार सहजकर्ताले सहभागी हरुलाई ब्राउनपेपरमा एक गाग्रो जस्तो भाँडो बनाउन सहयोग गर्ने। छलफलको माध्यमबाट आम्दानीका श्रोतहरु पहिचान गरी ती श्रोतहरुलाई भाँडामाथिपट्टि चित्रमा देखाईए नुसार राख्न स हयोग गर्ने। त्यसपछि आवश्यक पर्ने खर्चहरु चित्रमा देखाईए अनुसार उल्लेख गरि छलफल गराउने। यसमा औषधि उपचार, सामाजिक संस्कार, सञ्चार, शिक्षा/सामाजिक विकास र उपभोग्य सामग्री जस्ता शीर्षकहरू परिवारका सदस्यहरूको मानवोचित जीवनयापनका लागि खर्च गर्ने पर्नेमा पर्दछन्।



यसरी छलफल गराउंदा आम्दानी बाट भरिएको गाग्रोबाट आवश्यक खर्च निकाल्दा बांकी रहने (चित्रमा देखाईएको तल्लो भाग) सम्भावित वचतको वारेमा छलफल गर्ने। तर सहभागी हरुले वचत हुदैंन भने पछि के के कुरामा यो वचत चुहिन्छ भन्ने वारे छलफल गराउने। छलफल बाट आएका अनावश्यक खर्च शिर्षकहरुलाई वढी हुने खर्चको ठूलो प्वाल र थोरै हुने खर्चको सानो प्वाल वाट चुहिएको देखाउने।

यस विश्लेषणबाट वचत नहुंदाको अवश्थामा कुनै घटना वा आपत परेको वेलामा ऋण लिनु पर्ने हुन्छ जसले गर्दा गरिब अझ झन् गरिबीमा फस्दै जान्छ।

चुहिने भाँडो विधि प्रयोगका फाईदाहरुः

(Advantages of the crack pot analysis)

- यो विधिले पारिवारिक आयआर्जनको क्षमता, अदृश्य रुपमा रहेका अनावश्यक खर्चहरुलाई कम गर्न सकिने क्षेत्रहरुका बारेमा अन्तर्क्रिया गरी अत्यावश्यक खर्चहरु ब्यवस्थापन गरेर बचत गर्न सकिन्छ। यसरी आम्दानीका श्रोतहरुको अभिबृध्दि गर्न समेत सहयोग पुर्‍याउँछ।
- आम्दानी तथा खर्चको अवस्था पत्ता लगाउन यो विधिको माध्यमबाट परिवार तथा समुदाय तहमा भएका वास्तविक अवस्था मापन गर्न सकिन्छ।
- फजुल खर्च गर्ने प्रवृत्तिलाई नियन्त्रण गरी असल नागरिकको व्यवहार देखाउन सकिन्छ।
- बचत रकमको उपयोग गरी जीवनका स साना सपना एवं चाहनाहरु पूरा गर्न सकिन्छ।
- बचत अनुसार आफ्नो आवश्यकता पूरा गर्न कार्य योजनाको कल्पनाहरु प्रस्फुटन गराई लक्ष्यमा पुऱ्याउन सकिन्छ।
- यस विधिले परिवारले ध्यान पुऱ्याउन नसकेका अनावश्यक खर्चहरु पहिचान गर्न मद्दत गर्दछ र पारिवारिक छलफलबाट फजुल खर्च कमगर्न सजिलो बनाउँछ। अर्थात् यस विधिले अनावश्यक खर्चहरु पत्तालगाउन र त्यसमा कटौती गर्न सहयोग गर्दछ।
- यस विधिले परिवारमा भएका खर्चहरु आवश्यकताको आधारमा भएका छन् वा विलासिताको लागि भएका छन् भन्न एकिन गर्न सहयोग गर्दछ।
- यस विधिको महत्वपूर्ण पक्ष आफूद्वारा नै महसुसीकरण गर्ने प्रकृया हो। त्यसैले यसको प्रयोगकर्ताले समूहका सदस्यहरुलाई बाध्य नबनाई आफैले महसुस गरेर त्यस अनुरुप परिवर्तन गर्न उत्प्रेरित गर्नु हो।
- यस विधिले सदस्यहरुलाई आफू विपन्नता हुनुका कारणहरु बारेमा परिचित हुन मद्दत गर्दछ।
- यसले वास्तविक आवश्यकतामा आधारित पारीवारिक भविष्यको लागि योजना तर्जुमा गर्न सहयोग गर्दछ।
- चुहिने भाँडो विधिले आम्दानीका श्रोत र खर्चका क्षेत्रहरु पहिचान र विश्लेषण गर्ने कार्यमा सहयोग गर्दछ। यो विधि व्यक्ति वा पारिवारिक तहमा सजिलै प्रयोग गर्न सकिन्छ। सहभागी तामूलक पद्धतिको माध्यमबाट स्वयँले अनावश्यक चुहावटको विषयमा ज्ञान हासिल गर्दछ। महसूसीकरण पछि चुहावटलाई न्यून गरेर वचत बढाउन सक्दछ।

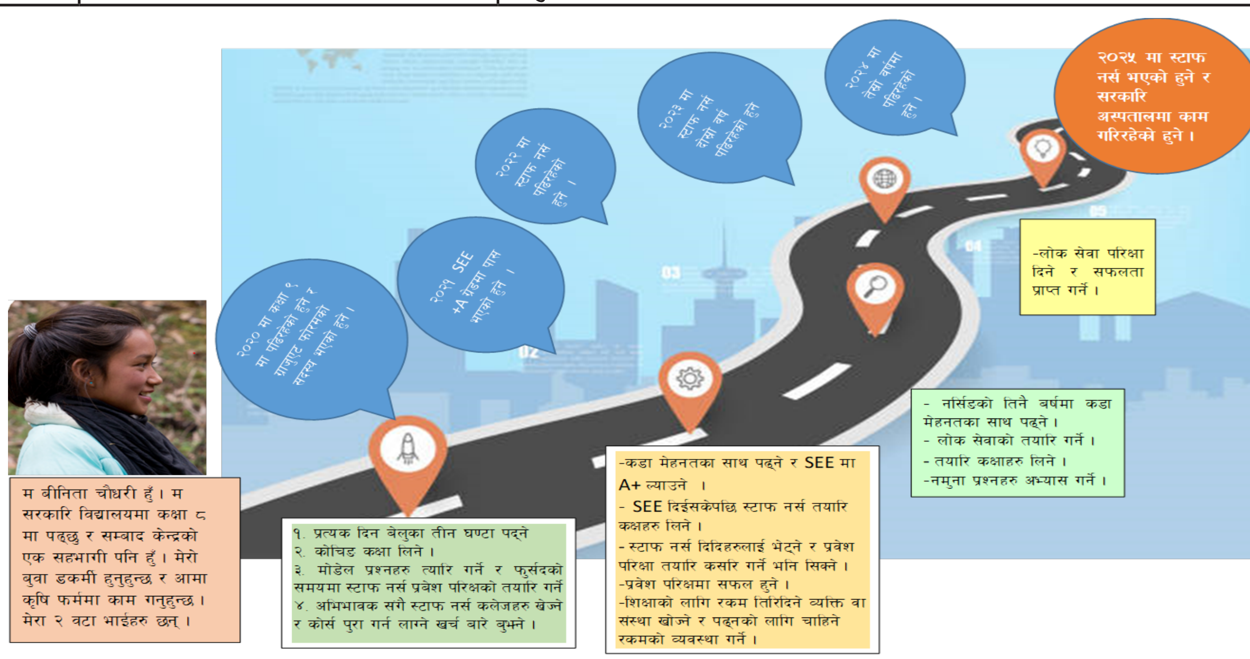
आम्दानी र खर्चको तालमेल सम्बन्धी यो कुरा बुझेपछि निम्नलिखित निचोडमा पुगिन्छ :

- आवश्यक र प्रगतिशील काम गर्नका लागि फजुल र अनावश्यक खर्च गर्ने बानी हटाउनै पर्छ।
- कतिपय सामाजिक व्यवहारहरू किफायती ढङ्गले गर्न सकिन्छ।
- फजुल खर्चले मानव विकासका सम्पूर्ण संभावनाहरूलाई समाप्त पारिदिन्छ।
- त्यसैले फजुल खर्च र अनावश्यक रुपमा बढी खर्च हुने प्वाहरू टालौं।

अनुसूचि २

जीवनोपयोगी सीपका लागि आवश्यक विभिन्न खेलहरु ।

क्र.स.	जीवनोपयोगी सीपको नाम	खेलको नाम
१	आत्मजागरण	राम्रा र सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरुको उत्प्रेरणात्मक खेल
२	अनुभूती	४ जनाको आँखा, खुट्टा, हात बाध्ने र १ जनाको केही नबाध्ने वाला खेल, भिडियो, र ध्यान गराउने
३	प्रभावकारी संचार	१. सबैजनालाई गोलो घेरामा उभाएर कुनै सन्देश एकले अर्कोको कानमा सुनाउदै अन्तिम सहभागी सम्म पुर्‍याउने र सुरुको सहभागी र अन्तिमको सहभागी को भनाई सुन्ने । २. लाईनको पहिलो सहभागी लाई कुनै अभिनय गराएर अरु सबै सहभागी लाई पालैपालो गर्न लगाउने खेल । ३.दाजुलाई मोवाईल किनेर पठाई दिनु भने र चिठि लेख्ने खेल र कथा
४	अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध	१.रबरको खेल, आफ्ना नाता सम्बन्धहरुको पहिचान गर्ने खेल,
५	संवेग नियन्त्रण	५. कुर्सी माथी १ जनालाई राखेर केही शब्दहरुको अन्दाजी उसको कामको प्रश्न गर्ने खेल
६	तनावपूर्ण स्थितिको सामना गर्ने क्षमता	कुर्सी माथी १ जनालाई राखेर केही शब्दहरुको अन्दाजी उसको कामको प्रश्न गर्ने खेल वा केही मनमा संवेग उत्पन्न हुने घटना बताएर मनमा कस्तो भावनाहरु आए भनेर सोध्ने ।
७	सृजनात्मक सोचाइ	९ वटा विन्दुलाई जोड्ने खेल र सबै सहभागी हरुलाई फरकफरक तरिकाले हिड्न पठाउने खेल, वियरको बोतलबाट पैसा झिक्ने खेल
८	समालोचनात्मक सोचाइ	सहभागी लाई थाहा नदिएर काटुनमा सामग्री राख्ने त्यपपछि सुनेर, छामेर, र देखेर सामग्रीको नाम भन्ने
९	निणर्य गर्ने क्षमता	बिंगो खेल
१०	समस्या समाधान गर्ने क्षमता	बेलुन खेल



अनुसूचि : ४ सहभागी तामूलक छलफलका ९ चरणहरु

सवाालमाथि छलफल तथा संवाद संचालनका चरणहरू

१. छलफलको विषय (सवाल) को जानकारी/समस्यामा आधारित Code को प्रस्तुति(नाटक/चित्र कोर्ने/चित्र)

↓

२. सवाल/समस्याले गर्दा भएको हानी/ नोक्सानी को पहिचान

↓

३. Code को वास्तविक जीवनसँग सम्बन्ध देखाउने

↓

४. समस्याका कारणहरूको पहिचान

↓

५. कारणहरूको विश्लेषण

↓

६. समस्या सामाधानका संभावित उपायहरू

↓

७. प्रतिबद्धता/कार्ययोजना

↓

८. सवालसँग सम्बन्धित सूचना/जानकारीहरूको आदान प्रदान

↓

९. पुनरावलोकन/अनुगमन

१. सामाजिक सवालहरु मा छलफल गराउँदा शिक्षकले निम्न अनुसारको ९ चरण छलफल विधीबाट गराउने।

पहिलो चरण : सवालमा आधारित Code को प्रस्तुती :

यस चरणमा शिक्षकले ऋयमभ को माध्यमबाट छलफलको विषय (सवाल) को जानकारी दिने। ऋयमभ भनेको नाटक/ चित्र/ कथा/ कविता/गित जे पनि हुनसक्छ। यस चरणमा कुनै पनि सामाजिक सवालको जानकारी ऋयमभ मार्फत गरिन्छ। ऋयमभ को प्रस्तुती पछि शिक्षकले विद्यार्थिहरुलाई निम्न अनुसारको प्रश्न सोध्ने।

- ☞ तपाईंले के देख्नु/सुन्नु भयो ?
- ☞ तपाईंले के बुझ्नु भयो ?

दोस्रो चरण : सवाल/समस्याले गर्दा भएको हानी/नोक्सानीको पहिचान

यस चरणमा शिक्षकले सवाल/समस्याले गर्दा कस्तो कस्तो हानी/नोक्सानी वा असर हुन सक्छ विद्यार्थिहरुलाई केहि समय सोच्न दिने र त्यसको पहिचान गरि प्रस्तुत गर्न लगाउने।

तेस्रो चरण : Code को वास्तविक जीवनसँग सम्बन्ध देखाउने

यस चरणमा शिक्षकले कक्षा विद्यार्थिहरुलाई त्यस्तो सवाल/समस्या आफ्नो जीवनमा घटेको छ वा कहिँ कतै सुन्नु/देख्नु भएको छ भनी सोध्नुहोस् र सुनाउन लगाउनुहोस्। यदी छैन भने िशक्षकले काल्पनिक घटना बनाएर सुनाउनुहोस्।

चौथो चरण : समस्याका कारणहरूको पहिचान

यस चरणमा शिक्षकले कक्षा विद्यार्थिहरुलाई छनौट भएको सवाल/समस्या किन भएको होला त भनी सोध्ने र त्यसको कारणहरु खोतल्न लगाउने। शिक्षकले विद्यार्थिहरुबाट आएका कारणहरु टिपोट गर्दै राख्न लगाउने।

पाँचौ चरण : कारणहरूको विश्लेषण

यस चरणमा शिक्षकले कक्षा विद्यार्थिहरुलाई छनौट भएको सवाल/समस्याको जड कारण (कारणको पनि कारण) हरुलाई केलाएर लेख्न लगाउने। त्यसपछि पुनः विद्यार्थिहरुलाई कारणहरु रहेसम्म हामीले पीडाहरु भोग्दै वस्नु पर्ने कुराको महसुस गराई समुदायमा परेको असर र प्रभाव बारेमा जानकारी गराउनु पर्छ।

यसरी छनौट भएको सवाल/समस्याको असर, कारण र त्यसको जड कारणहरुलाई वृक्ष विश्लेषणको सहायता बाट विश्लेषण गराउने। वृक्ष विश्लेषण विधिले समस्याको समाधान पत्ता लगाउने उद्देश्यले प्रयोग गरिन्छ। वृक्ष विश्लेषण गर्दा आएका असरहरु रुखको फल/पातमा, कारणलाई रुखको मुल जरामा र त्यसको जड कारणहरुलाई रुखको सहायक जराहरुमा लेख्न लगाउने। त्यसपछि विद्यार्थिहरुलाई कारणहरु रहेसम्म हामीले पीडाहरु भोग्दै बस्नु पर्ने कुराको महसुस जगाउनु पर्छ। र कुनै पनि सवाल/समस्याहरु को समाधान गर्न त्यसको असरलाई नभई सवाल/समस्याको जरा नै उखेलेर फ्याक्नु पर्छ भनी जानकारी दिनुहोस्।

छैटौं चरण : समस्या सामाधानका संभावित उपायहरू

यस चरणमा सवाल/समस्याको समाधानका उपायहरु के के हुन सक्छन् खोजी गरिन्छ। सो सवाल/मुद्धा समाधान कस्को कस्को उपस्थितीमा हुन्छ भनी पहिचान गर्न रोटी चित्र बनाई सरोकारवाला तथा उनीहरुको भुमीका विश्लेषण गरिन्छ (रोटी चित्र बनाउने र त्यसको विश्लेषण गर्ने तरिका सन्दर्भ सामग्रीमा प्रस्तुत गरिएको छ)

सातौं चरण : सवालसँग सम्बन्धित सूचना/जानकारीहरूको आदान प्रदान

यस चरणमा शक्षकले सवाल/समस्या संग सम्बन्धित सूचना तथा जानकारीहरू दिईन्छ। त्यसको लागि शिक्षकले संदर्भ सामग्रीको सहायता लिनुपर्ने छ। संदर्भ सामग्रीमा उपलब्ध नभएका सवाल/समस्याहरुको लागी िशक्षकले इन्टरनेटमा खोजि गर्नु होला वा जानकार व्यक्तिहरु संग छलफल गनुहोला।

आठौं चरण : प्रतिबद्धता/कार्ययोजना

यस चरणमा सवाल/समस्याको समाधानको लागी प्रतिबद्धता/कार्ययोजना

तयार गरिन्छ। योजना तयार पार्दा निम्न अनुसारको खाकामा बनाउन र अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्।

क सं	कृयाकलाप (के गर्ने)	कहाँ गर्ने	कहिले गर्ने	लागत खर्च	जिम्मेवारी	सहयोग

प्रतिबद्धता/कार्ययोजना निर्माण गर्दा सवाल/समस्याको आधारमा दुई तहमा गर्न सकिन्छ।

- ✓ व्यक्तिगत तह तथा पारिवारीक तह
- ✓ समुदाय तह

नवौं चरण : पुनरावलोकन/अनुगमन

यस चरणमा सवाल/समस्या समाधानका लागी निर्माण गरिएको प्रतिबद्धता/कार्ययोजनाको कायन्वयन भयो भएन, सिकाई कस्तो रह्यो, उपलब्धि के के भयो भन्ने बारे कक्षा विद्यार्थि, शिक्षक द्वारा समिक्षा गरिन्छ। यसरी समिक्षा बाट प्रप्त सिकाईको आधारमा पुनः कार्ययोजना वनाई सवाल/मुद्धा पुर्ण समाधानको लागी निरन्तर लाग्नु पर्ने हुन्छ।

यसरी प्रतिवद्धता कार्यान्वयन गरी सके पछि बेला बेलामा त्यसले पारेको प्रभावको विषयमा अनुगमन र मुल्याङ्कन गरी आवश्यक परे पुनः कार्ययोजना बनाई कार्य गर्नु पर्छ।

अनुसूचि ५

सहभागी तामूलक प्रतिक्रिया तथा कार्य
(Participatory Reflection and Action, PRA)

PRA भनेको केही विधिहरूको मिश्रण हो । यसले स्थानीय मानिसहरूलाई ज्ञान र अनुभवहरू आदान प्रदान गर्न, समस्या विश्लेषण गर्न, कार्ययोजना तयार पार्न र कार्य योजनालाई कार्यान्वयनको लागि सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्न सहयोग गर्दछ। यो एक प्रकारको कुराकानी हो। साथै कुनै क्रियाकलाप संचालनको लागि स्थानीय समुदायलाई शक्ति र जिम्मेवारीको हस्तान्तरण गर्नु पनि हो। यो गर्दा सहजकर्ताले सहजिकरण गर्ने कार्य मात्र गर्नुपर्दछ। उसले निर्णय लिनु हुँदैन। सहजकर्ताले खेल्ने भूमिका भनेको सकारात्मक परिवर्तन ल्याउनको लागि, उनीहरूको अवस्थामा सुधार ल्याउन सहजकर्ताको रुपमा काम गर्ने मात्र हो। समस्याबारे छलफल गर्दा अथवा अनुभव साटासाट गर्दा सहभागीहरूले नक्सा कोर्ने, चार्ट बनाउने अथवा कुनै संरचना तयार पार्ने जस्ता क्रियाकलापहरू गर्दछन्। यी क्रियाकलापहरूले उनीहरूलाई छलफलमा भाग लिन र बोल्न हौसला प्रदान गर्दछ।

PRA **का उद्देश्यहरू:**

- समस्याहरूको निर्धारण गर्ने, आवश्यकता पहिचान गर्ने, आफ्नो ठाँउमा भएको स्रोत/साधनको पहिचान गर्ने साथै यसका सम्भाव्यता पत्ता लगाई विकासको लागि कदम चाल्ने।
- भविष्यको कार्यक्रमको लागि कार्ययोजना तयार गर्ने।
- चलिरहेका विकासका कार्यक्रमको सुपेरिवेक्षण र मूल्याङ्कन गर्ने अर्थात विकासका कार्यक्रमहरू कसरी चलिरहेका छन, निर्धारित रुपमा चलेका छन् कि छैनन् जाँच्ने।

PRA **को प्रयोग कुन कार्यको लागि :**

- आवश्यकताको पहिचान
- सम्भाव्यता अध्ययन
- विकासका क्रियाकलापहरूको प्राथमिकीकरण
- अनुगमन र मूल्यांकन
- सहभागीमूलक अनुसन्धान

PRA **का औजारहरू:**

- सामाजिक नक्सा Social Map
- घरधुरी नक्सा Household Map
- समस्या स्तरीकरण Problem Ranking
- मौसमी पात्रो Seasonal Calendar
- रोटी चित्र Venn Diagram
- प्रवाह चित्र Flow Chart
- गतिशीलता नक्सा Mobility Map
- अवसर विश्लेषण नक्सा Opportunity Map

- धरातलीय नक्सा (हिडाई) Transect Work
- केन्द्रित समूह छलफल Focus Group Discussion

PRA **गर्दा सहजकर्ताले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:**

- समुदायमा PRA गर्दा समुदायका सबैलाई सहभागी गराउन प्रयास गर्ने,
- सबैलाई आदर गर्ने, कसैको पनि चित्त नदुखाउने,
- बन्द प्रश्न नगर्ने, खुला प्रश्न मात्र गर्ने,
- प्रश्नलाई दृष्यात्मक बनाउने,
- धेरै सुन्ने, कम बोल्ने,
- छलफलको क्रममा पूर्वाग्रही नहुने,
- सकेसम्म छिटो नेतृत्व हस्तान्तरण गर्ने,
- स्थानीय संस्कृतिको कदर गर्दै व्यवहार गर्ने,
- लवाइखुवाइ र हिँडाइ सरल वा समुदायमा पाच्य हुने,
- सूचना संकलनमा होइन, प्रक्रियालाई सहभागीमूलक बनाउने कार्यमा बढी जोड दिने ।

सहभागी तामूलक औजारका केही नमूना हरु

सामाजिक नक्सा:

सामाजिक नक्सा विधि एच्व को विभिन्न विधिहरू मध्येको एक हो । यस विधिको प्रयोग पश्चात अन्य विधिहरूको प्रयोगमा सहजता आउने भएकोले पनि यसको प्रयोग सुरुमा गरिन्छ । यसलाई प्रवेश विधिको रुपमा पनि लिइन्छ, तर यसलाई सुरुमा नै गर्नुपर्छ भन्ने कुनै बाध्यता छैन, सूचनाको प्रकार अनुसार गर्न सकिन्छ ।

कुनै पनि समुदायभित्र अवस्थित सामाजिक वस्तुहरू; घरधुरी, पाटी-पौवा, मन्दिर, धारा, पोखरी, गुम्बा, पसल, विभिन्न सेवा केन्द्रहरू, मिल घट्टा, औषधि पसल, स्कूल, गाविस कार्यालय, हुलाक कार्यालय, महिला-पुरुष, बालबालिकाको अवस्था, वृद्धवद्धाको अवस्था आदिको बारेमा नक्सा मार्फत प्रस्तुत गरिन्छ ।

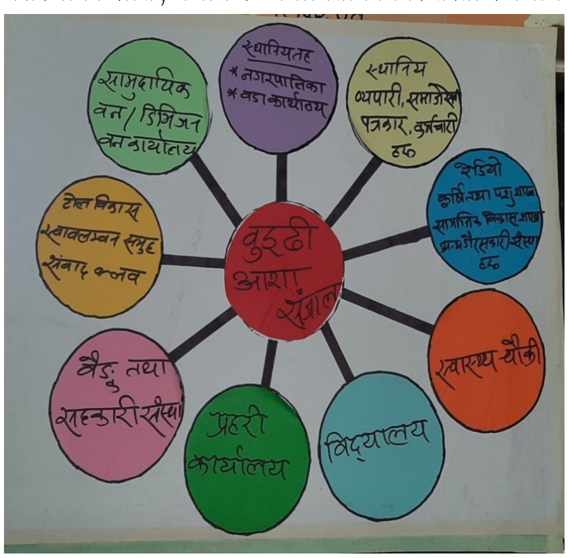
रोटी चित्र

समुदायमा विभिन्न संघ संस्थाहरुले कार्यक्रमद्धारा सेवा सुविधाहरु प्रदान गर्दछ। समुदायले उक्त सेवाहरु उपभोग गरिरहेका हुन्छन्। यसरी संस्थाले कार्यक्रम र सहयोग पुर्‍याएर समुदायमा छाप छोडेको हुन्छ। लाभग्राहीहरुले आफ्नो आवश्यकता र उपयोगिताको आधारमा पहिलो, दोश्रो, तेश्रो, चौथो, पाँचौ क्रमश स्तर निर्धारण गरी गोलो चक्कामा लेखेर राख्दछन्। ठूलो, ठिक्कको, सानोमा संस्थालाई राख्नुको कारणहरु सामूहिक रुपमा टिपोट गरी अनुगमन तथा मूल्याङ्कनका आधारमा लेखाजोखा गर्छन्। उनीहरुले पाएको सेवा र सहयोगको विश्लेषण पश्चात् सम्बन्धको प्राथमिकता देखाइन्छ। यसैलाई संस्थागत रोटी चित्र विधि भनिन्छ।

यस विधिमा प्रयोग गरेको ठूलो गोलो घेराले सबैभन्दाबढी महत्वको संकेत गर्दछ भने तीरले नजीक/टाढाको र एकहोरो/दोहोरो सम्बन्ध रहेको इंकित गर्दछ।

रोटी चित्र विश्लेषण विधिको उद्देश्य :

- ➢ आफ्नो भोगाइ, देखाइ र सुनाइबाट समुदायमा रहेका व्यक्तित्व र संस्थाको प्रभाव, उपयोगिताबारे प्रष्ट पार्न,
- ➢ विभिन्न संघ संस्था एवं व्यक्ति विशेषको प्रभावकारी सेवा र सहयोग प्राथमिकीकरण गर्न
- ➢ समुदायमा रहेका प्रमुख समूह, संस्था तथा व्यक्तित्वहरूबीच रहेका आपसी सम्बन्धलाई प्रस्टसँग देखाइ त्यसको विश्लेषण गर्न,
- ➢ यो विधिद्धारा आफूले सेवा र सहयोग उपभोग गरेको आधारमा विपन्न, सीमान्तकृत आफैंले निर्णय लिने अथवा निर्णय प्रक्रियामा समेट्न वातावरण तयार गर्न।
- ➢ समुदायमा रहेका संघसंस्थाको शक्ति, प्रभाव र उपयोगिताको निरन्तरता र प्रभावकारी कार्यक्रम गर्नको लागि पहल गर्न।

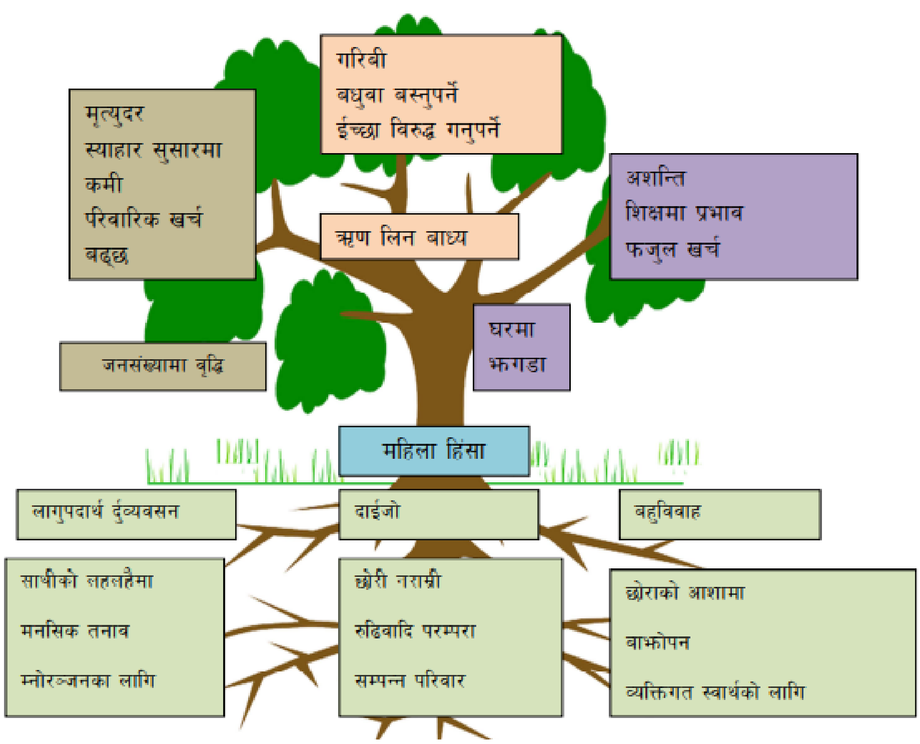


वृक्ष विश्लेषणको फाईदाहरु

- ☞ लक्षित समुदायले भोगेको समस्याहरुलाई सवालको रुपमा पहिचान गर्न सहयोग गर्छ।
- ☞ समूहको सहभागी तामा समस्याको समाधानका विकल्पहरु छलफलद्धारा पत्ता लगाउन सकिन्छ।
- ☞ समान बुझाई, उद्देश्य र क्रियाकलाप बनाउनको लागि विश्लेषणको यो प्रक्रियाले जहिले पनि सहयोग गर्छ।
- ☞ समस्या एवं सवालको कारण र असरको बारेमा अझ धेरै बुझाइ र समस्या समाधानको पहिचान गर्नलाई सहभागी हरुलाई सकृय बनाउँछ।
- ☞ घटना वा अवस्थालाई अझै धेरै विश्वसनिय र सोको सर्वमान्य समाधान पत्ता लगाउनको लागि अझै बढि सूचना, प्रमाण वा श्रोत र साधन आवश्यक पर्छ भन्ने कुरा स्थापित गर्छ।
- ☞ कुनै पनि प्रतिफल प्राप्तिको बेलामा सृजना हुने अवरोधहरुलाई पनि वृक्ष चित्रबाट देखाउन सकिन्छ।

वृक्ष विशेषण विधि प्रयोग गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानी तथा प्रभावकारी प्रयोग :

- कारण-असर केलाउँदा एउटा कारणको एउटा असर छुट्टिने गरी रुख चित्रको प्रयोगबाट देखाउँदा प्रष्ट हुन्छ नत्र अल्मल्ल पर्न सक्छ।
- यो विश्लेषणमा विद्यार्थिहरुले विषय सम्वन्धी हेराई, वुझाइ र अनुभूतिलाई आलोचनात्मक रुपमा आफ्नो र समुदायको समीक्षा गर्नलाई सहजकर्ताले भूमिका निर्वाह गर्नु पर्छ।
- समस्या केलाउने बेलामा समस्याको कारण जरा हुन्छ भने फललाई असर मान्न सकिन्छ। त्यस्तै पात, हाँगा, काँढाहरुमा चुनौति, बाधाहरु राखेर हेर्न सकिन्छ। यसरी विश्लेषण गर्दा जराहरुका पनि विभिन्न कारणहरु मध्ये प्रमुख कारण छुट्याउन सकिन्छ।
- संस्था/समूहहरुको कार्यक्रमहरुको प्रगतिको लेखजोखा गर्न पनि वृक्ष चित्रको प्रयोग गर्न सकिन्छ। जस्तै वृक्षलाई कार्यक्रमको विषय मान्ने अनि वृक्षको जराहरुलाई लगानीको रुपमा विश्लेषण गर्ने र फललाई कार्यक्रमको उपलब्धिको रुपमा केलाउन सकिन्छ।
- यो वृक्ष विश्लेषण विधिको प्रयोगमा सहजकर्ता निकै अनुभवी र दक्ष बुझाई भएको हुनुपर्छ। सहभागी हरुको विचमा समान बुझाइ र सहमति निमार्ण गर्नको लागि सहजकर्ता निकै क्षमताबान हुनुपर्छ।



६. स्वस्थ जीवन र सुरक्षित वातावरण

व्यक्तिगत सरसफाइ

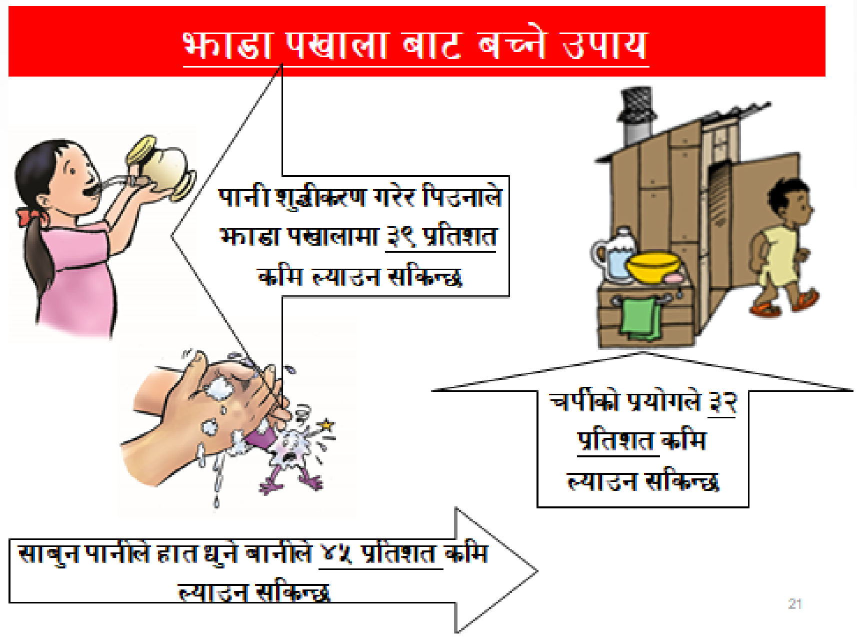
अभिभावकले आफ्नो र आफ्नो शिशु/बालबालिकाको व्यक्तिगत सरसफाइ दैनिक गर्ने कामहरू मध्येको प्रमुख काम मानिन्छ। व्यक्तिगत सरसफाइ गर्नाले बालबालिका विभिन्न रोग जस्तै, आँखा पाक्ने, दाँत किरा लाग्ने, जुम्रा चाया पर्ने, दाद,लुतो, छालाको ढुसी, किर्ना, जुका आदिबाट बच्न सक्छन्।

व्यक्तिगत सरसफाइको अभावमा निद्रा र खानपिनमा अरुचि हुने मात्र नभइ बालबालिकाको वृद्धिविकासमा समेत अवरोध आउँछ। विशेष गरी दिनदिनै बाहिरबाट फर्केपछि बालबालिकालाई हातखुट्टा साबुनपानीले धुन दिँदा रुघाखोकी र पखाला लाग्न कम भएको विभिन्न अनुसन्धानले देखाउँछ।

सरसफाइको महत्व

सरसफाइ भन्नाले आफू सफासुग्घर रहनु, समयसमयमा नुहाइधुवाइ गर्नु, दाँत सफा राख्नु, नङ काट्नु, सफा लुगा लगाउनु, आफू वरिपरिको वातावरण स्वच्छ सफा राख्नु आदि कुरालाई जनाइन्छ। मानिस मात्र एक प्राणी हो जसलाई मात्र सरसफाइका बारेमा ज्ञान छ। जो मानिस सरसफाइमा ध्यान दिन्छ उसको जीवन स्वस्थ र निरोगी बन्छ। निरोगी भएपछि जस्तोसुकै कामहरू पनि सजिलैसँग गर्न सक्छ। मानिसको स्वास्थ्य राम्रो भएपछि असल विचार आउँछ। जो मानिसले असल बनी असल काम गर्छ त्यो व्यक्ति राष्ट्रको सच्चा नागरिक हो। सरसफाइ मानिसका लागि धेरै आवश्यक छ। सरसफाइमा ध्यान नदिएमा हामी रोगी र दुःखी बन्न सक्छौँ। सुखी र निरोगी भई बाँच्न सरसफाइको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। त्यसैले सबै प्रकारका फोहोरबाट बचेर सफासुग्घर भएर बस्नु हाम्रो मुख्य जिम्मेवारी हो। कर्तव्य हो। शौचालय गएपछि होस् वा खाना खानुअघि पछि राम्ररी हात धुने बानी बसाल्नु पर्छ। गर्मीको समयमा आवश्यकताअनुसार दिनदिनै र जाडोको समयमा दुई या तीनपटक नुवाइधुवाइ गर्नुपर्छ। आफूले दैनिक रूपमा प्रयोग गर्ने ब्रस, काइयो, रूमाल, मोजा नियमित रूपमा सफा गर्नुपर्छ। फोहोर जतातते फाल्नु हुँदैन। फोहोरलाई उचित ठाउँमा व्यवस्थापन गर्ने काम पनि सरसफाइ भित्र पर्दछ। हामीले खानेकुरा पनि सफा खानुपर्छ। खानेकुरा राम्ररी धोइपखाली गरेर मात्र खानुपर्छ। सडेगलेका र फोहोरी खानेकुरा खानुहुँदैन। यस्ता खानेकुराको प्रयोगले हामी रोगी बन्न सक्छौँ। यस्ता खानेकुराले हाम्रो शरीरलाई ठूलो क्षति पुर्‍याउँछ। हामीले प्रयोग गर्ने पानी शुद्ध र किटाणुरहित हुनुपर्छ। मानिस आजकल आफ्नो काममा निकै व्यस्त भएका कारण आफ्नो शरीर र वातावरण सरसफाइमा ध्यान पुर्‍याउँदैनन्। जसले गर्दा मानिस अस्वस्थ बन्दै गइरहेका छन्। सबै मानिस आफ्नो र वातावरणको सरसफाइमा लागेमा रोगहरू लाग्न पाउँदैन। वर्तमान समयमा जनसख्या वृद्धि, वन फँडानी उद्योग, कलकारखानाको वृद्धि आदि कारणले वातावरण प्रदूषण भइरहेको अवस्था छ। यस्तो अवस्थामा हामीले विभिन्न तरिका अपनाई प्रदूषण कम गर्नुपर्छ। हामी दिनदिनै सरसफाइमा लागेर स्वस्थ बन्न सक्छौँ। लेख्न पढ्न तथा असल काम गर्न सक्छौँ, आफूभन्दा साना व्यक्तिलाई हामीले सरसफाइका बारेमा सिकाउनुपर्छ। ठूला व्यक्तिसमेत यस कुरामा अबुझ छन्भ ने सम्झाउनु पर्छ। हामी बालबालिका युवा, वृद्ध, विद्यार्थी जे भएपनि सरसफाइलाई अपनाउनु पर्छ। विद्यार्थी सचेत व्यक्ति भएकाले उनीहरूले अरू मानिसहरूलाई सरसफाइका बारेमा बुझाउनु पर्छ। सरसफाइ भनेको सभ्यता हो भन्ने कुरा बुझेर देशको सभ्य नागरिकको परिचय दिनुपर्छ।

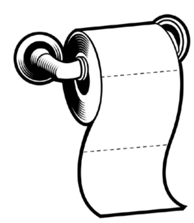
व्यक्तिगत सरसफाइका सामग्रीहरु

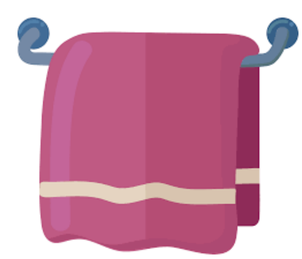


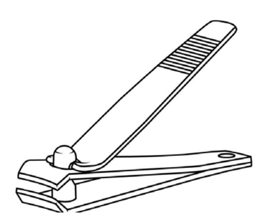
Classroom Hygiene Kit

Materials needed:

- Flusable wipes
- Hand sanitizer
- Toilet Paper
- Hand soap
- Bar soap
- Paper towel
- Washcloth
- Comp
- Nail clipper







(घर तथा बिध्यालयमा प्रयोग गरिने सरसफाइका सामग्रीहरु)

English Grammar Here.Com
Cleaning Supplies
Sponge
Dust pan
Broom
Rubber gloves
Spray Cleaner
Washing Machine
Liquid Soap
Mop
Garbage can
Sponge mop
Squeegee
Papel towel
www.englishgrammarhere.com

(घर तथा बिध्यालयमा प्रयोग गरिने सरसफाइमा प्रयोग गरिने सामग्रीहरू)

विपद् भनेको

- विपद् भन्नाले कुनै स्थानमा आपतकालीन अवस्था सिर्जना भई जन वा धनको क्षतिका साथै जीवनयापन र वातावरणमाप्रतिकुल असर पार्ने प्राकृतिक तथा गैर प्राकृतिक घटना।

प्राकृतिक विपद्हरू

हिमपात, हिमपहिरो असिना, हिमपहिरो विष्फोट अतिवृष्टि, अनावृष्टि, बाढि पहिरो तथा भुस्खलन डुवान खडेरी आँधी हुरी बतास शीतलहर, तातो हावाको लहर, चट्याङ्, भुकम्प, ज्वालामुखी विष्फोट, डँढेलो जस्ता घटनाहरू

गैरप्राकृतिक विपद्हरू :

महामारी, अनिकाल, डढेलो, कीट वा सुक्ष्म जीवाणु आतंक, पशु तथा चराचुरुङ्गीमा हुने फ्लु, सर्पदंश, जनावर आतंक, खानी, हवाई सडक जल वा औद्योगिक दुर्घटना, आगलागी, विषक्त ग्याँस रसायन वा विकिरण चुहावट, ग्याँस विस्फोट, विषाक्त खाद्य सेवन, वातावरणीय प्रदुषण, वन विनास वा भौतिक संरचनाको क्षति तथा प्रकोप उद्धार कार्यमा हुने दुर्घटना।

विपद्को असरहरू

- प्रभावित जनसङ्ख्या
- शरणार्थीहरू
- आन्तरिक विस्थापितहरू
- आश्रयदाता देशमा विपत् क्षेत्रमा रहेका मानिसहरू
- प्रभावित जनसङ्ख्या
- प्रभावितहरू रहने स्थल
- अस्थायी क्याम्प
- अस्थायीरुपमा खाली गरिएको क्षेत्र
- आवतजावत हुने ठाउँहरू
- प्रभावितहरूको समुदाय वा घर
- नातेदारहरू र साथीभाईको घर
- छिमेकी समुदाय
- शहरबजार क्षेत्र

विपद्को असरहरू

- सुरक्षा र सेवाहरू जस्तै स्वास्थ्य, शिक्षा र प्रहरी सुरक्षा संयन्त्र खलबलिएको हुन्छ।
- समुदायको सुरक्षा र सहयोग संयन्त्र भत्केको हुन्छ।
- आवश्यकताहरू थपिइरहेका हुन्छन्

(सुरक्षाकर्मी र स्थानीयवासीको पहलमा डढेलो नियन्त्रण)

चट्याङ के हो ? कसरी पर्छ ?

चट्याङ भनेको आकाशबाट खराब मौसमको बेलामा जमीनमा खस्ने एक प्रकारको बिद्युतिय करेन्ट हो । हुरीबतासको मौसम वा वर्षायाममा वायुमण्डलमा विपरीत दिशाबाट तीव्र गतिको वायु एकापसमा ठोक्कींदा चर्को आवाजसहित बढी भोल्टको विद्युतीय लहर उत्पन्न भई खास बाटो बनाएर जान्छ, यसलाई नै चट्याङ भनिन्छ । यो अचानक हुने विद्युतीय विस्फोटन हो । यसमा बादलबाट बादल र त्यहाँबाट पृथ्वीतर्फ विद्युतीय लहर उत्सर्जन हुन्छ । यो पूर्णतः प्राकृतिक खतरा हो । साधारणतयाः चट्याङको आवाज २० किलोमिटरभन्दा टाढा सुन्न सकिँदैन । अपवादको रूपमा ६० किलोमिटरसम्म सुनिएको रेकर्ड छ । आवाजविनाको चट्याङलाई “उष्ण बिजुली” भनिन्छ । सबै चट्याङले विद्युत्को लहर उत्पन्न गराउँछन् । त्यसैले सबै चट्याङ खतरनाक हुन्छन् । यसको पूर्वानुमान लगाउन सकिँदैन । यो वर्षा भएका ठाउँबाट १५ किलोमिटरभन्दा बढीसम्म पर्न सक्छ । त्यसैले चट्याङ परेका बेला अपनाउनुपर्ने र त्यसका लागि पूर्वतयारी गरेमा यसबाट हुने क्षतिको जोखिम कम गर्न सकिन्छ । सूर्यको तापक्रमले पृथ्वीको जमिनको सतहको तापक्रम बढ्छ । सो तापक्रमले पृथ्वीको सतहमा रहेको जलाशयका स्रोतहरू जस्तै- ताल, तलाउ, नदी, सागर, महासागरबाट वाष्पीकरण विधिबाट पानीका कण माथितिर उड्दै जान्छ । यसरी जमिन तातेर वाष्पीकरण विधिबाट माथि गएका पानीका कणहरूले बादलको रूप लिन्छ । बादल हावाको माध्यमबाट गतिमान हुन्छ । यसरी गतिमान हुँदा विभिन्न बादलबीच हुने घर्षणबाट चार्जहरू उत्पन्न हुन्छन् । ती पानीका कण विभिन्न तहमा विभिन्न तापक्रममा बसेका हुन्छन् । जब पानीको मात्रा बादलमा पर्याप्त मात्रामा पुग्दछ, बादलको तह बाक्लिँदै जान्छ, जसलाई क्युमलोनिम्बस भनिन्छ । धेरै बाक्लो भएपछि यसबाट प्रकाश छिर्न नसक्ने हँदा कालो हुने भएकाले यस्तो बादललाई कालो बादल पनि भनिन्छ । जब कालो बादल आकाशमा देखा पर्दछ, चट्याङ पर्ने सम्भावना बढी हुन्छ । यसको तल्लो भागमा प्रशस्त मात्रामा पानीका थोपाहरू रहेका हुन्छन् भने माथिल्लो भागमा धेरै चिसो तापक्रम हुने भएकाले बरफको टुक्रा हिउँ, असिना आदि रहेका हुन्छन् । जब बादलभित्र नै एक तह र अर्को तहको तापक्रममा धेरै फरक पर्दछ र बादलहरू नै आपसमा गतिमान भई छिटो-छिटो हिँड्छन् । जसको कारण बादलभित्र हुरीबतास तलमाथि चल्छ । यसरी चलेको हुरीबतासले बादलभित्र घर्षण पैदा भई धनात्मक तथा ऋणात्मक चार्जहरू उत्पन्न गराउँछन् । सुरुसुरुमा आकाशको माथिल्लो भागमा बादलभित्रै बिजुली चम्किने गर्दछ । यस्तो चट्याङलाई बादलदेखि बादलबीचको चट्याङ भनिन्छ, जसले पृथ्वीमा भएको वस्तुहरूमा असर गर्दैन तथा पृथ्वीमा कुनै मानवीय हानि-नोक्सानी हुँदैन बादलभित्र भएका हुरीबतास धेरै समयपछि बादलबाट बाहिरतिर निस्कन थाल्छन् । फलस्वरूप पृथ्वीको सतहमा आँधिबेहरी चल्न थाल्छ । घर्षणका कारणबाट चार्जहरू धेरै मात्रामा बनेपछि बादलमा भएका चार्जहरूको कारणले पृथ्वीमा पनि विपरीत किसिमका चार्जहरू उत्पन्न हुन्छन् । यसरी आकाशमा भएको बादलका चार्जहरू र पृथ्वीमा भएको विपरीत चार्जहरूमा विभिन्न प्रतिक्रिया हुन्छन् । आकाशमा एक बिजुली चम्किने बेलामा पृथ्वीको वायुमण्डलको तापक्रम अत्यधिक मात्रामा बढ्ने गर्दछ । यसले वायुमण्डललाई आकस्मिक रूपमा तताइदिने र सो तापक्रम लगभग ३० हजार डिग्री सेल्सियससम्म पुग्ने वैज्ञानिक अध्ययन-अनुसन्धानले देखाएको छ । यसरी तातिएपछि वायुमण्डलको आयतन एक्कासि वृद्धि हुँदा ठूलो आवाज निस्कन्छ, जसलाई मेघ गर्जन भनिन्छ । त्यसैकारणले चट्याङ पर्ने र मेघ गर्जन हुने घटना एकैसाथ हुने गर्छ । जब आकाशमा छिटो-छिटो बिजुली चम्कने र मेघ गर्जन थाल्छ, पृथ्वीमा हुरीबतास चल्न थाल्यो भने चट्याङको डर बढ्दै जान्छ र चट्याङबाट हानि-नोक्सानी हुने खतरा बढी हुन्छ । त्यससँगै विस्तारै पानी पनि पर्न थालेमा बादलबाट निस्कने हुरीबतास र वर्षासँगै बादलमा भएका चार्जहरू पनि बहन्छन् र विद्युतीय धार पनि आकाशबाट पृथ्वीतिर बग्दछ ।

चट्याङबाट बच्ने उपायः– बिजुली चम्केको बेला सतर्क रहनु पर्छ। -फोन, कम्प्युटर, गेम, रेडियो, टेलिभिजन जस्ता विद्युतीय सामग्री नचलाउने। -विद्युतीय तरङ्ग टिप्न सक्ने फलाम, चिसो वस्तु नछुने। -बिजुली चम्केको केही समय पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कने। -सकेसम्म घरभित्रै झ्यालढोका

बन्द गरेर सुक्खा ठाउँमा बस्ने। -खुला ठाउँमा भए कुनै घर अथवा भवनमा छिर्ने, सम्भव नभए कडा छाना भएको कार, बस वा ट्रकभित्र बस्ने। -सकभर अग्लो पहाड, ढिस्को र रूखमुनि तथा जमीनमा नबस्ने। -धातुका ह्याण्डल, चेन भएका ब्याग, वा अन्य सामान नबोक्ने नछुने। -तारबार, पोखरी, ठूला रुख नजिक नबस्ने। -चट्याङ परेको क्षेत्रमा हुनुहुन्छ र सरिरमा असहज हुनेगरी केही चिजले घोँचेजस्तो महसुस भएको छ, आङ जिरिङ भएर रौँ ठडिएको छ भने चट्याङले हान्ने संभावना भन्ने बुझेर तुरुन्तै टाउकोमाथि हात राखेर कुइना र घुँडाले टेकेर घोप्टो पर्नु

चट्याङ

हावाहुरी

भूकम्पबाट भएको क्षेति

विपद्ले ल्याएको जोखिम (बाढी पहिरो)

कुनै पनि गैर प्राकृतिक र प्राकृतिक कारणहरूबाट अकस्मात, अस्तव्यस्त तवरबाट देखा पर्ने विपत्तिपूर्ण अवस्था हो। अर्को अर्थमा कुनै स्थानमा आपत्कालीन अवस्थाको सृजना भई जन र धनको क्षतिका साथै जीवनयापनका कृयाकलापहरु र वातावरणमा प्रतिकुल असर पार्ने प्रकोपजन्य अवस्थाको उपस्थिति हो। विपद् जोखिम न्युनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन, २०७४ का अनुसार विपद्का प्राकृतिक कारण र स्वरूपहरूमा हिमपात, असिना पानी, बाढी पहिरो, आधी हुरी, खडेरी, भूकम्प, ज्वालामुखी, शितलहर, तातो हावा, भु स्खलन आदि पर्दछन्। अर्कातर्फ गैर प्राकृतिक विपद्मा महामारी, अनिकाल, जीवाणु आतङ्क, विकिरण, हवाई, खानी, सडक, जल, तथा औद्योगिक दुर्घटना, विषाक्त ग्याँस, विषाक्त खाद्यान्न, वातावरणीय प्रदूषण, वन विनाश, पशु तथा चराचुरुङगीमा लाग्ने फ्लु लगायतका विपद्जन्य समस्याहरू पर्दछन्।

विपद् व्यवस्थापन भन्नाले विपद् जोखिम न्युनीकरणदेखि विपद् प्रतिकार्य हुँदै विपद् पुनर्लाभसम्मका कृयाकलापहरुको समष्टि हो। विपद्को जोखिम न्युनीकरणमा विपद् सम्भाव्य क्षेत्रमा गरिने जोखिमको विश्लेषण, मूल्याङ्कन, विपद् रोकथामका लागि गर्न सकिने उपायहरू र जोखिम कम गर्न गरिने कार्यहरू पर्दछन्। विपद् आइपरे लगत्तै घटनास्थलमा गरिने खोज उद्धार, सुरक्षित ठाउँमा सार्ने र राहत वितरण सम्बन्धी कार्यहरू विपद् प्रतिकार्य अन्तर्गत पर्दछन् भने विपद्पश्चातको पुनःस्थापना र पुनःनिर्माणसम्बन्धी कार्यहरू विपद् पुनर्लाभको परिभाषामा पर्दछन्। स्वभावतः विपद् पुनर्लाभका कार्यहरू लामो समयावधि लिने खालका हुन्छन्।

सरसफाइ र स्वच्छ वातावरण

सरसफाइ र स्वच्छ वातावरण स्वस्थ जीवनको आवश्यक सर्त हो। सरसफाइ अन्तर्गत व्यक्तिगत 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 गरौंः

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 फोहर मैलाः 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 फोहोरः 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 फोहोरः अजैविक फोहोर भनेको नकुहिने वस्तु वा पदार्थलाई भनिन्छ। नकुहिने वस्तु वा चिज वा कतिपय पदार्थलाई हामी पुनः 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 नफाँटेसम्म 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 मुठ्ठा 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 रहन्छन । यी फोहोर नै भान्साबाट निस्किने फोहोर हुन् । यसलाई राम्रोसँग तहलगाउन पर्दछ ।

ख) घरबाट निस्किने फोहोरमैलाः घरबाट निस्किने अन्य फोहोरहरुमा भान्साबाट बाहेक अन्य ठाउँहरुबाट पनि काम नलाग्ने फालुतु 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 फालुतु वस्तुहरुलाई घरबाट निस्केका फोहोर हुन्

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

घ) विद्यालयबाट निस्निे फोहोरः 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, वाल्टि, फलामका टुक्रा, छाला, जुत्ता, चप्पल, बाकस, झोला, टाएरका टुक्रा, पुराना लुगा कपडा, फालुतु 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 प्रयोगबाट सारा प्राणीलाई नै पानीबाट सबै बिभिन्न प्रकारका रोगहरु लाग्न सक्दछन् ।

सक्नुपर्छ ।

च) फोहोरबाट हानी नोक्सानीः फोहरमैला मानव स्वास्थ्यको लागि मात्र हानीकारक नभई वातावरणकै र विश्व व्रह्माण्डकै लागि हानीकारक वस्तु हो । फाहोर मैला जतातती 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 पानीकोप्रयोगबाट 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 कार्बन 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 प्लास्टिकका 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।

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।

शीतलहर

पुस पहिलो सातादेखि नै तराईका जिल्लामा शीतलहरले आक्रान्त पारेको छ। आखिर के हो शीतलहर रु यो कसरी चल्छ रु सबैलाई यस विषयमा जानकारी नहुन सक्छ।

साढे दुईदशक यताको तथ्यांक हेर्दा नेपालमा शीतलहरबाट हरेक वर्ष सरदर ३७ जनाको मृत्यु हुने गरेको देखिन्छ। सन् १९९० पछि नेपालको दक्षिणी मैदानमा शुरू भएको शीतलहरका कारण ५२ जिल्लाका एक हजार जनाको ज्यान गएको प्रहरी तथ्यांकले देखाउँछ।

पाकिस्तानको रावलपिन्डीदेखि बंगलादेशको रंगपुरसम्म फैलिने शीतलहरले दक्षिण एशियाको उत्तरी मैदानी इलाकामा हरेक वर्ष ५० करोडदेखि एक अर्ब जनालाई प्रभावित गर्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ।

कसरी चल्छ शीत लहर ?

सूर्योदयसँगै बढेर मध्याह्नमा उच्चविन्दुमा पुग्ने तापक्रम सूर्यास्तसँगै घटेर सूर्योदय हुनुअघि न्यूनविन्दुमा झरिसकेको हुन्छ। राति सौर्यकिरण नहुने हुँदा पृथ्वीमा तापक्रम क्रमशः घट्दै न्यूनतिर झर्छ। मौसमविद्हरूका अनुसार सापेक्षिक आद्रता कम भएका बेला जलवाष्प जलकणमा परिणत हुन्छ। त्यो जलकणलाई कुहिरो भनिन्छ। कुहिरो लागेको बेला पृथ्वीको सतह र नजीकको वायुमण्डल चिसो र त्यसभन्दा माथिल्लो भागको वायुमण्डल न्यानो हुन्छ। दिन छिप्पिँदै जाँदा पृथ्वीको सतहको तापक्रम पनि बढ्दै जान्छ र वायुमण्डलको जलकण फेरि जलवाष्पमा परिणत हुन्छ। अर्थात् कुहिरो हट्छ। तर कुहिरोको तह बाक्लो भएर आवश्यक मात्रामा सौर्य किरण पृथ्वीको सतहसम्म आउन सकेन भने दिनभरि कुहिरो हट्दैन। त्यही अवस्थालाई शीतलहर भनिन्छ। न्यून तापक्रम, जलवाष्पको प्रचूरता, प्रशस्त धूलीकण र बादल हटाउन पुग्ने सौर्य किरण पृथ्वीको सतहसम्म नआइपुग्नु शीतलहरको प्रमुख कारण हो।

यस्तो बेलामा मध्याह्नमा समेत सूर्यको किरण बादलको माथिल्लो भागबाटै परावर्तन भएर जान्छ। सूर्यकिरणले छिचोल्न नसकेपछि पृथ्वीको सतहमाथि बादल हट्दैन र शीतलहर कायम रहन्छ। यस्तो अवस्था हप्तौं रहने भएकाले यसलाई शीतलहर भनिएको हो।

इन्धनको अत्यधिक प्रयोग, ईंटाभट्टा, डढेलो, विषाक्त धुवाँ-धूलो, फोहोर, हरितक्रान्ति आदि कारणले लामो समय जमीन चिसो रहन थालेको छ, जसले शीतलहर चल्ने गर्दछ।

अपर्याप्त वर्षा, भौगोलिक अवस्थिति, हावाको बहाव आदिले शीतलहरको वातावरणलाई अझ् अनुकूल बनाउँछ। आँधीबेहरी आउँदा वा पानी पर्दा बाक्लो बादल फाटेर शीतलहर हट्छ।

खासगरी उत्तरी भारतमा बढेको औद्योगिकीकरण लगायतका प्रकृतिमा प्रतिकूल प्रभाव पार्ने गतिविधिबाट तराईमा शीतलहर चल्ने गरेको पाइन्छ। शीतलहर चल्न थालेपछि मानव स्वास्थ्य बाहेक खेतीपाती, पशुपालन, सडक यातायात, हवाई उडान, पर्यटन, शैक्षिक संस्थालगायत प्रभावित हुने गर्छ।

जाडोबाट कसरी बच्ने ?

जाडोबाट बच्नका लागि कपडा लगाएर मात्र हुँदैन, मौसम अनुसार तातो खालका खानेकुरा समेत खानुपर्छ। तर, कहिलेकाँही जाडोमा शरीर तातो बनाउन खानेकुरा खाँदा उल्टै स्वास्थ्यमा हानी पुग्छ। त्यसैले जाडोमा कस्ता खानेकुरा खाने र कस्ता नखाने भन्ने ज्ञान हुन पनि जरुरी छ।

जाडोमा भोक दबाउनु हुँदैन। स्वास्थ्यप्रद तरिकाले कस्तो प्रकारको प्राकृतिक खाद्यपदार्थ उपयोग गर्न सकिन्छ जानकारी लिनुपर्छ। हरियो सागपात राम्रो भोजन हो कारण यसमा फाइबर, फलिक एसिड, भिटामिन सी, पोटासियम, म्याग्नेसियमका साथै अन्य पोषक पदार्थ पर्याप्त मात्रामा हुन्छ। अतः हरियो सागपात खाऔं र स्वस्थ तथा फिट रहौं।

- कम चिनी हालिएको गाजरको खीर खानुपर्छ। जाडोमा गाजरको सेवन गर्नु स्वास्थ्यका दृष्टिले अत्यन्त लाभदायक हुन्छ।
- सिट्रस फलबाट भरपूर भिटामिन सी प्राप्त हुन्छ। यिनको सेवनले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो हुन्छ। यसले रुघाखोकीसँग लड्ने शक्ति समेत प्रदान गर्छ।
- जाडो मौसममा सामान्य तापमानको भोजन सेवन गर्नुपर्छ। मुटुका रोगीले तेलयुक्त एवं तारेको खाद्यपदार्थको सेवनबाट जोगिनु पर्छ। नुनको सेवन पनि नियमित मात्रामा गर्नुपर्छ। खाना पकाउँदा संतृप्त बसीय पदार्थको साटो असंतृप्त बसीय पदार्थ प्रयोग गर्नुपर्छ अर्थात् रिफाइन्ड, जैतुन वा तोरीको तेलमा खाना बनाउनु पर्छ।
- मधुमेहका रोगीले चिनीको सेवन नियन्त्रित रूपमा गर्नुपर्छ भने रिफाइन्ड कार्बोहाइड्रेटको सेवनबाट जोगिनुपर्छ र कम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेटको सेवन गर्नुपर्छ अर्थात् गहुँ, जौ एवं मल्टिग्रेन आटाको प्रयोग स्वास्थ्यका दृष्टिले फाइदाजनक छ।
- जाडोमा हरियो सागपात एवं अन्य फलफूलको सेवनले शरीरमा हेमोग्लोबिनको स्तर पनि सही मात्रामा कायम रहन्छ।
- पानी एवं अन्य तरल पदार्थको सेवन पर्याप्त मात्रामा गर्नुपर्छ। बालबालिका तथा प्रौढहरूले चिसो खाद्य पदार्थ वा आइसक्रिम आदिको सेवनबाट जोगिनुपर्छ।
- जसले जाडो मौसममा शरीरको तौल कम गर्ने चाहना राख्छन् उनीहरूले चिल्लो पदार्थ सेवन गर्नु हुँदैन। उनीहरूको आहारमा फाइबर, फलफूल,

सलाद एवं तरल पदार्थ पर्याप्त मात्रामा हुनुपर्छ। अन्न, मल्टिग्रेन आटा, ब्राउन ब्रेड तथा उच्च फाइबरयुक्त बिस्कुट पनि तौल कम गर्न सहयोगी हुन्छन्।

- अम्बा, गाजर, स्याउ, हरिया सागपात, सुन्तला र काँक्रा फाइदाजनक हुन्छन्। घरमा बनेको टमाटर, मिक्स भेजिटेबल र हरिया सागपातको सूप बजारमा पाइने प्याकेटको सूपभन्दा लाभदायक हुन्छ।
- जाडोमा कतिपय मानिस सोच-विचार नगरी बढी मात्रामा खान्छन्। प्रायः मानिसलाई के खाने र कति खाने भन्ने ज्ञान हुँदैन।

नेपाल सर्पदंश : गर्मी र वर्षासँगै सर्पदंशको चुनौती, सर्पले डसे के गर्ने?

गर्मी र वर्षासँगै सर्पदंशका घटनाहरू वृद्धि हुने गरेको र सचेतना नअपनाएका कारण मृत्यु तथा शारीरिक अपाङ्गता बेहोर्नु परेको छ।

नेपालका झन्डै २६ जिल्लाहरू सर्पदंशबाट अति प्रभावित मानिएको छ। ती क्षेत्रका मानिसले बेलैमा उपचार नपाउँदा, हेलचेक्र्याइँ गर्दा र धामी झाँक्रीको भर पर्दा जटिल समस्या उत्पन्न गरेको र कतिको ज्यान जाने गरेको छ, त्यस मध्ये कपिलबस्तु जिल्ला पनि एक हो।

स्वास्थ्य विभाग मातहतको जुनोटिक तथा सरुवा रोग नियन्त्रण शाखाका अनुसार नेपालमा कम्तीमा ९० प्रजातिका सर्प पाइन्छन् र तीमध्ये २० प्रजाति विषालु मानिन्छ।

सबैभन्दा विषालु सर्प

नेपालमा पाइने सर्पमध्ये सबैभन्दा विषालु र धेरै मानिसको ज्यान लिएका सर्प भनेका करेत र गोमनका विभिन्न प्रजाति रहेको छन्।

“नेपालमा करेतका छ वटा प्रजाति छन् त्यसमध्ये पाँचवटाले मानिसहरूलाई डसिरहेको प्रमाण भेटिएको छ। एउटा “**बङ्गारस बङ्गोरोइड**” भन्ने प्रजातिले चाहिँ खासै डसेको पाइएको छैन। मानिसलाई कम डस्ने भनिएको उक्त सर्प प्राय पहाडी क्षेत्रमा पाइन्छ।

सर्पले टोकेमा के गर्ने ?

सर्पदंशको उपचारमा संलग्न चिकित्सकहरू सर्पले टोक्दैमा नआत्तिन सुझाव दिन्छन् ।

लामो समय सरकारी सेवामा रहेर सर्पदंश उपचार र त्यसको उपचार पद्धतिका मापदण्ड बनाउन समेत संलग्न भई अहिले कैयौँ मानिसहरू आत्तिएर थप बिरामी पर्छन ।

सर्पले टोकेको अवस्थामा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरु

"नआत्तिने र टोकेको भागलाई हलचल नगराएर सकेसम्म छिटो अस्पताल पुऱ्याउनु पर्ने हुन्छ ।"

"प्राथमिक उपचार भनेर पहिले-पहिले गरिरहेका विभिन्नखाले कुराहरू नगरीकन सिँधै बिरामीलाई अस्पताल ल्याउनु नै सबैभन्दा राम्रो उपाय हो ।

सर्पको टोकाइबाट कसरी बच्ने ?

- सर्पको टोकाइबाट बच्न आफ्नो घर वरिपरि नियमित सफाइ गर्नुपर्ने छ।
- सर्प लुक्ने स्थान नबनाउने र दुलाहरूमा हात नराख्ने गर्नु पर्दछ
- "राति हिँड्डुल गर्दा पनि जुत्ता र सुरुवालजस्तो तलसम्म छोप्ने लुगा लगाउने र लट्ठी लिएर हिँड्ने गर्नुपर्छ
- राति सुत्दा खाटमा सुत्ने र झुल टाँगेर सुत्ने गर्दा पनि सर्पको आक्रमणबाट बच्न सकिने उनको सुझाव छ।

नोटः

कपिलवस्तु जिल्ला

शिवराज नगरपालिका