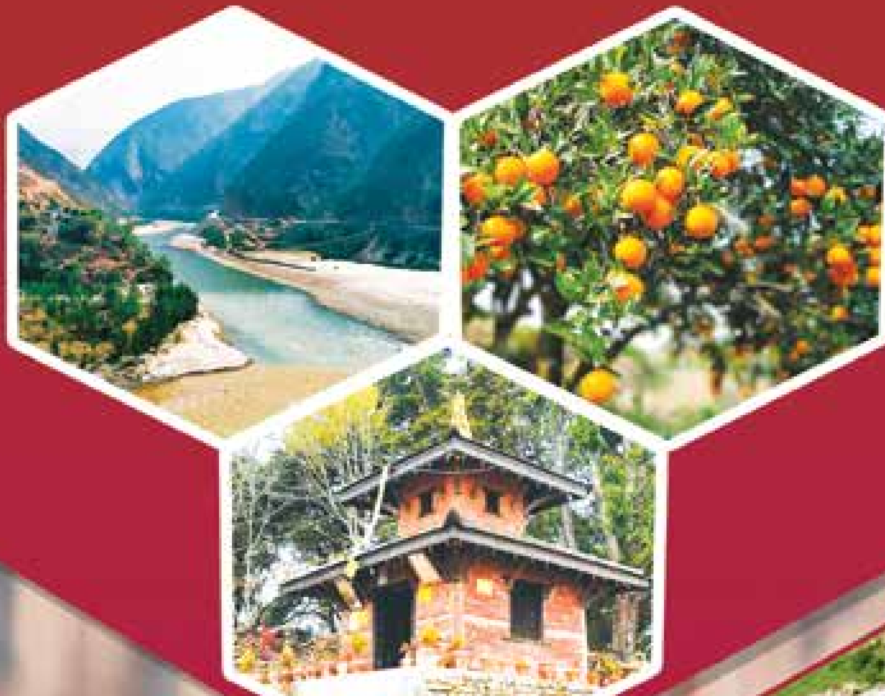


कक्षा (१–८)

हाम्रो खाँडादेवी

२०८१

स्थानीय पाठ्यक्रमसँग सम्बन्धित स्रोत सामग्री

पुस्तकः " हाम्रो खाँडादेवी"
कक्षा (१-८)
स्थानीय पाठ्यक्रमसँग सम्बन्धित पाठ्य/स्रोत सामग्री
प्रकाशकः खाँडादेवी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
माकादुम, रामेछाप
प्रमुख संरक्षकः अध्यक्षः श्री ज्ञानकुमार श्रेष्ठ
संरक्षकः उपाध्यक्षः श्री रमा तामाङ
सल्लाहकारः
श्री प्रेम बहादुर खड्का
श्री प्रेम बहादुर तामाङ
श्री मखमली श्रेष्ठ
श्री तेजबहादुर बोहोरा
श्री इन्द्र बहादुर तामाङ
श्री राम बहादुर श्रेष्ठ
श्री ध्रुव तामाङ
प्राविधिक सल्लाहकारः
श्री धनसिंह धामी
स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम निर्माण समिति
१. श्री ज्ञान कुमार श्रेष्ठ - संयोजक
२. श्री केशव कुमार प्रधान - सदस्य
३. श्री नारायणकृष्ण श्रेष्ठ - सदस्य
४. श्री रामकृष्ण श्रेष्ठ - सदस्य
५. श्री गणेश श्रेष्ठ - सदस्य
६. श्री चक्रलाल श्रेष्ठ - सदस्य
७. श्री मिन बहादुर थापा - सदस्य सचिव
सर्वाधिकारः प्रकाशकमा निहित
२०८० साल जेठ २३ गतेको गाउँ कार्यपालिकाबाट स्वीकृत
मुद्रणः १००० प्रति
प्रथम संस्करणः वि.सं. २०८१

खाँडादेवी गाउँपालिकाको लिखित स्वीकृतिविना यसको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न वा परिवर्तन गरेर प्रकाशन, कुनै विद्युतीय वा अन्य रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन।

हाम्रो भनाइ

नेपालमा शैक्षिक विकेन्द्रीकरणको अवधारणा अनुसार स्थानीय आवश्यकतामा आधारित शिक्षाको जग बलियो बनाउन आधारभूत तहदेखि नै स्थानीय तहमा पाठ्यक्रम निर्माण र कार्यान्वयन हुँदै आइरहेको छ । नेपाल सरकार,शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय र पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले स्थानीय सरकार, विद्यालय र शिक्षकहरूलाई स्थानीय तहको पाठ्यक्रमको विकास र कार्यान्वयनमा सघाउ पुर्‍याउनका लागि आधारभूत तह (कक्षा १-३) को पाठ्यक्रम २०७६, स्थानीय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७१ तथा स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन,२०७६, स्थानीय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७१ तथा स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन (मातृभाषा सहित), २०७६ जस्ता महत्वपूर्ण निर्देशिका तथा पाठ्यक्रम प्रारूपहरूको विकास गरेको छ। विद्यालय क्षेत्र विकास योजना (विक्षेवियो)को कार्यान्वयनसँगै स्थानीय परम्परा, धर्म,संस्कृति,जनजीविका, रैथाने ज्ञान,सिप र प्रविधिको पहिचान,संरक्षण र प्रवर्द्धनका विषय समावेश हुने गरी स्थानीय पाठ्यक्रमको निर्माण गर्ने व्यवस्थाले विशेष महत्त्व पाएको हो।

तदनुरुप खाँडादेवी गाउँपालिकाले “हाम्रो खाँडादेवी” नामक आधारभूत तह (कक्षा १-५) को स्थानीय पाठ्यक्रम, २०७८ र आधारभूत तह (कक्षा ६-८) को स्थानीय पाठ्यक्रम, २०८० निर्माण गरी कार्यान्वयन गरिसकेको छ । पाठ्यक्रमको सफल कार्यान्वयन भन्नु नै पाठ्यक्रमलाई कक्षाकोठामा प्रयोग गरी उल्लिखित उद्देश्य हासिल गर्नु हो । पाठ्यक्रम कार्यान्वयनका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, सबै सरोकारवाला व्यक्तिहरुको चासो तथा सहभागीता, सामाजिक चेतना, पाठ्यसामग्रीको विकास, सन्दर्भ समग्रीको पर्याप्तता जस्ता कुराहरुको आवश्यकता पर्दछ।

खाँडादेवी गाउँपालिकाले स्थानीय पाठ्यक्रममा उल्लेखित विषयवस्तुको प्रस्तुतीकरणमा एकरुपता कायम गर्न शिक्षक तथा विद्यार्थीको लागि पाठ्यसामग्री र गाउँपालिको बारेमा जानकारी लिनेहरुको लागि स्रोत सामग्रीको विकास गर्ने ध्येयका साथ शिक्षक स्रोत सामाग्री निर्माण गरी विद्यालय, शिक्षक र विद्यार्थीहरु समक्ष पुर्‍याउन कार्यले शैक्षिक वर्ष २०८१ सार्थकता पाएको हो । स्थानीय विषय अध्यपन गराउनु हुने सम्पूर्ण शिक्षकहरु र अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरुलाई पाठ्य/स्रोत समग्रीले सहयोगीका रुपमा केही हदसम्म निसन्देह सहयोग पुर्‍याउने कुरामा कसैको मतान्तर हुन सक्दैन।

पाठ्य/ स्रोत सामग्री निर्माणमा तथा सङ्लनमा विभिन्न प्रतिकूल अवस्थाको बाबजुद पनि दिएको जिम्मेवारीलाई कुशलतापूर्वक सम्पन्न गर्न अहोरात्र लागि पर्ने क्रममा आफ्ना

सुझबुझ तथा प्राप्त तथ्यका आधारमा सकेसम्म धेरै विषयवस्तु समेटने प्रयास उपसमितिको तर्फबाट भएको छ। सरोकारवाला व्यक्तिहरु तथा सम्बन्धित क्षेत्रका जानकार व्यक्तिहरुको उपस्थितिमा विभिन्न समयमा भएका छलफल तथा अन्तरक्रियाबाट प्राप्त सुझावसमेत समेटि पाठ्य/स्रोत सामग्रीलाई पूर्णता दिइने प्रयास गरिएको छ।

पाठ्य/स्रोत सामग्रीमा सङ्कलन भएका विषयवस्तुहरु पूर्ण र पर्याप्त भने होइनन्। केबल औँसीको रातमा बलेको सानो दियो मात्रै हो। यसले केही न केही असहजता भने निश्चय नै पूरा गर्ने छ। समयसापेक्ष पाठ्यसामाग्री परिमार्जन गर्दै आगामी दिनहरुमा अझ स्तरीय र उपयुक्त बन्दै जाने कुरामा कसैको दुईमत नहोला। अन्त्यमा मार्ग निर्देश गर्नुहुने विज्ञ धनसिंह धामीप्रति आभारी छौँ। त्यसैगरी सामग्री सङ्कलनमा प्रत्यक्ष तथा परोक्ष रुपमा सहयोग पुर्‍याउनु हुने सबै महानुभावप्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौ। विषयवस्तुको बाबजुद भाषिक शुद्धता तथा वर्णविन्यासगत त्रुटिको पहिचान गरी रचनात्मक सुझावको सदैव अपेक्षा गर्दछौँ।

पाठ्य/श्रोत सामग्री सङ्कलन
समिति तथा उपसमिति परिवार
खाँडादेवी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
माकादुम, रामेछाप

विषयसूची

एकाइ एक

जिल्ला र पालिकाको परिचय तथा भौगोलिक अवस्थिति

१.१ जिल्लाको परिचय १
१.२ खाँडादेवी गाउँपालिकाको परिचय १
१.३ मुख्य विषयवस्तु १
१.४ उद्देश्य २
१.५ विषयवस्तुको विस्तृतीकरण २
१.५.१ जिल्लाको भौगोलिक अवस्थिति २
१.५.२ खाँडादेवी गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति २
१.५.३ रामेछाप जिल्लाको नामकरण २
१.५.४ जिल्ला तथा पालिकाको नक्सा ३
१.५.५ जिल्लाको सङघीय र प्रादेशिक निर्वाचन क्षेत्रअनुसार विभाजन ४
१.५.६ जिल्लाभित्रका पालिका र तिनको सीमाना ४
१.५.७ रामेछाप जिल्लाभित्रका प्राकृतिक धार्मिक स्थलहरूको संक्षिप्त विवरण ५
१.५.८ सडकहरू ७
१.५.९ पशुपन्छी ७
१.५.१० खनिज सम्पदा ७
१.५.११ वनजङ्गल ८
१.५.१२ सारांश /निष्कर्ष ८

एकाई - २

प्राकृतिक स्रोत र सम्पदाहरू

२.१ परिचय ९
२.२ मुख्य विषयवस्तु ९
२.३ उद्देश्य ९
२.४ विषयवस्तुको विस्तृतीकरण ९
२.४.१ प्राकृतिक सम्पदाहरू ९
२.४.१.१ वनजङ्गल ९
२.४.१.२ सामुदायिक, कबुलियत, धार्मिक र निजी वनको छोटो परिचय १०
२.४.१.३ खाँडादेवी गाउँपालिकाको वनजङ्गल १०
२.४.१.३ वनजङ्गलको महत्त्व १५
२.४.२ जलसम्पदा १५
२.४.३ प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण ३७
२.५ सारांश ३७

एकाइ - ३

सामाजिक तथा सास्कृतिक विविधताहरू:

३.१ परिचय ३८
३.२ मुख्य विषयवस्तु ३८

३.३ उद्देश्य ३८
३.४ विषयस्तुको विस्तृतिकरण ३९
३.४.१ सामाजिक तथा सास्कृतिक विविधता ३९
३.४.२ खाँडादेवी गाँउपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसहरूको सामाजिक अवस्था र विविधता ३९
३.४.६ खाँडादेवी गाउँपालिकाका मौलिक तथा स्थानीय परिकार र पहिरन ४४
३.४.७ खाँडादेवी गाउँपालिकामा रहेका धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू ४७
३.४.८ खाँडादेवी गाउँपालिकाको सामाजिक तथा सांस्कृतिक विविधताको विशेषता, महत्त्व र संरक्षण र संवर्धनका उपाय ४७
३.४.९ सारांश ४९

एकाइ - ४

ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाहरू

४.१ परिचय ५०
४.२ मुख्य विषयवस्त ५०
४.३ उद्देश्यहरू ५०
४.४ विषयस्तुको विस्तृतीकरण ५१
४.४.१ पर्यटन ५१
४.४.२ इतिहास ५१
४.४.३ धर्म ५१
४.४.४ खाँडादेवी गाउँपालिकाभित्र रहेका महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा ऐतिहासिक सम्पदाहरु/स्थलहरु ५२
४.५ खाँडादेवी गाउँपालिकाभित्र रहेका पोखरी, डाँडा तथा छाँगाहरु ६१
४.६ गाउँपालिकाभित्र भएका ऐतिहासिक, धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलको महत्त्व ६२
४.७ खाँडादेवी गा.पा.का जिल्लाअन्तर्गत रहेका छिमेकी गा.पा. तथा न.पा. (ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाहरुसँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरु) ६३
४.७.१ सुनापति गाउँपालिका ६३
४.७.१.१ सुनापती गाउँपालिकामा रहेका ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाहरु ६४
४.७.२.१ शैलुङ बाघढुङ्गा ६६
४.७.३ मन्थली नगरपालिको सामान्य परिचय ६८
४.७.३.१ मन्थली नगरपालिकामा रहेका ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाहरु ६८
४.८ रामेछाप जिल्लाका महत्त्वपूर्ण मन्दिर एवं धार्मिक स्थलहरुको सामान्य परिचय ७२
४.८.१ जिल्लाभित्र रहेका केही ऐतिहासिक तथा धार्मिक महत्त्वका मठमन्दिरहरु ७२
४.९ जिल्ला भित्रका रमणीय डाँडाहरु ७३
४.१० जिल्लाभित्र रहेका पोखरीहरु ७५
४.११ महत्त्वपूर्ण गुफाहरु ७६
४.१२ महत्त्वपूर्ण झरनाहरु ७६
४.१३ हिमशिखर ७६

एकाइ - ५

स्थानीय कृषि उत्पादन

५.१ परिचय ७७
५.२ मुख्य विषयवस्तु ७७

५.३. उद्देश्य ७७
५.४ विषयवस्तुको विस्तृतीकरण ७८
५.४.१ फलफूल ७८
५.४.२ तरकारी बाली ८०
५.४.३मसला बाली ८३
५.४.४ अन्नबाली ८६
५.४.५ पेय पदार्थ ८८
५.४.६ पशुपन्छी पालन ९०
५.४.७ गाउँपालिकाभित्र उत्पादन हुने केही तेलहन बालीहरु ९३
५.४.८ सारांश/निष्कर्ष ९४

एकाइ - ६
रैथाने ज्ञान, सिप र प्रविधि

६.१ परिचय ९५
६.२. मुख्य विषयबस्तु ९६
६.३. उद्देश्य ९६
६.४. विषयवस्तुको विस्तृतीकरण ९६
६.५ सारांश वा निष्कर्ष ९९

एकाइ - ७
जीविकोपार्जन र उद्यमशीलता

७.१ परिचय १००
७.२ मुख्य विषयवस्तु १००
७.३ उदेश्य १००
७.४ विषयवस्तुको विस्तृतीकरण १०१
७.४.१ स्थानीय उद्योग/व्यवसाय १०१
७.४.२ स्थानीय प्रविधिहरू १०२
७.४.३ स्थानीय उद्योगहरू १०३
७.४.४ खाँडादेवी गाउँपालिका भित्र रहेका उद्योग/व्यावसायहरू १०६
७.४.५ स्थानीय उद्योगमा आवश्यक जनशक्ति ११०
७.४.६ यस खाँडादेवी गाउँपालिका अन्तर्गत जीविकोपार्जनको आधारहरू ११०
७.४.७ उद्यमशीलता १११
७.४.८ प्रचलित नियमबमोजिम उद्योग/व्यवसायदर्ता प्रक्रिया ११३
७.५ सारांश /निष्कर्ष ११३

एकाइ - ८
स्थानीय तहमा क्रियाशील संघसंस्थाहरू

८.१ परिचय ११४
८.२ मुख्य विषयवस्तु ११४
८.३ उद्देश्य ११४
८.४ विषय वस्तुको विस्तृतिकरण ११४

८.४.१ क्लब ११४
८.४.१.१ खाँडादेवी गा.पाका विभिन्न वडामा रहेका क्लबहरु ११५
८.४.१.२ महिला ११७
८.४.२ मठ, मन्दिर गुम्बा ११७
८.४.२.१ मठ, मन्दिर, गुम्बा ११७
८.४.३ बैंक ११७
८.४.४ सुरक्षा निकाय ११७
८.४.४.१ सुरक्षा निकाय ११८
८.४.५ स्वास्थ्य संस्था ११८
८.४.५.१ स्वास्थ्य संस्था ११८
८.४.५.२ स्वास्थ्य चौकी ११८
८.४.६ विद्यालय ११९
८.४.६.१ खाँडादेवी गाउँपालिका स्थित सामुदायिक विद्यालयहरू १२०
८.४.७ संघसंस्था १२१
८.४.८ सहकारी १२३
८.४.९ योग १२३
८.५ सारांश/निष्कष १२५

"हाम्रो खाँडादेवी" सँग सम्बन्धित

पाठ्य/स्रोत सामग्री

एकाइ एक (१)

जिल्ला र पालिकाको परिचय तथा भौगोलिक अवस्थिति

१.१ जिल्लाको परिचय :

रामेछाप नेपालको बागमती प्रदेशमा अवस्थित एक प्राकृतिक मनोरम छटाले भरिपूर्ण जिल्ला हो । राजधानी छोएको काभ्रेपलाञ्चोक जिल्ला, चिनसँग जोडिएका (सीमा) दोलखा र ओखलढुङ्गा जिल्ला र तराईको भूभाग छोएको सिन्धुली जिल्लाको बिचमा १,५४६ वर्ग कि.मि.क्षेत्रफलसम्म फैलिएको यो जिल्ला प्रचुर मात्रामा प्राकृतिक स्रोत,साधनले भरिपूर्ण पर्यटकीय सम्भावना बोकेको हिमाली जिल्ला हो ।

रामेछाप जिल्ला नेपाली राजनीति, कला, सहित्य, उद्योगी, व्यापारी, विद्वान, सँस्कृतिकर्मी, सञ्चाकर्मी सबै प्रतिभाको जन्मस्थल हो । वि.सं. २०५६ को विकेन्द्रीकरण नियमावली अनुसार यो जिल्ला दुर्गमको कोटीमा पर्दछ ।

१.२ खाँडादेवी गाउँपालिकाको परिचय :

प्राकृतिक मनोरम छटाले भरिपूर्ण खाँडादेवी गाउँपालिका रामेछाप जिल्लाको आठओटा स्थानीय तहमध्ये एक हो । रामेछाप जिल्लाका ८ स्थानीय तहमध्ये २ नगरपालिका र ६ ओटा गाउँपालिकामा रहेका छन् । खाँडादेवी गाउँपालिका सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक विविधताले भरिपूर्ण गाउँपालिका हो । यो गाउँपालिका जिल्लाका ८ स्थानीय तहमध्ये राम्रो पर्यटकीय सम्भावना बोकेको गाउँपालिका हो । रामेछाप जिल्लाको साविकको खाँडादेवी, राकाथुम, मभ्फुवा, भिरपानी, पकरबास, माकादुम, गागल भदौरे र पिङ्खुरी गा.वि.स.हरूलाई समावेश गरी स्थापना भएको खाँडादेवी गा.पा.जिल्लाकै रणनीतिक अवथितिमा रहेको गाउँपालिका हो । प्रशासनिक विभाजन अनुसार साविकका पकरबासलाई हालको ४,५ गरी दुई ओटा वडा र अन्य सात गा.वि.स.लाई सिङ्गै वडा कायम गरी यो गाउँपालिकालाई ९ ओटा वडामा विभाजन गरिएको छ । गाउँपालिकाको केन्द्र र प्रशासनिक कार्यालय वडा नम्बर ६ माकादुममा रहेको छ । यस गाउँपालिकाको नामकरण समेत यस क्षेत्रको चर्चित धार्मिकस्थल खाँडादेवी मन्दिरको नामबाट राखिएको छ ।

१.३ मुख्य विषयवस्तु :

- रामेछाप जिल्ला तथा पालिकाको परिचय
- रामेछाप जिल्ला तथा खाँडादेवी गा.पा. भौगोलिक अवस्थिति
- रामेछाप जिल्लाको नामकरण
- जिल्ला तथा पालिकाको नक्सा
- जिल्लाको सङ्घीय र प्रादेशिक क्षेत्रअनुसार विभाजन
- जिल्ला भित्रका पालिका र तिनको सीमाना
- जिल्लाको मुख्य-मुख्य प्राकृतिक तथा धार्मिक स्थलहरूको विवरण
- रामेछाप जिल्लामा रहेका गढी (तिल्केस्थान गढी र चिसापानी गढी)

१.४ उद्देश्य :-

- रामेछाप जिल्ला तथा पालिकाको परिचय दिन
- रामेछाप जिल्ला तथा खाँडादेवी गा.पा.को भौगोलिक अवस्थितिबारे बताउन
- रामेछाप जिल्लाको नामाकरणबारे बताउन
- जिल्ला तथा पालिकाको नक्सा कोर्न
- जिल्लाको सङ्घीय र प्रादेशिक क्षेत्रअनुसार विभाजन गर्न
- जिल्लाभित्रका पालिका र तिनको सीमाना भन्न
- जिल्लाको मुख्य-मुख्य प्राकृतिक तथा धार्मिक स्थलहरूको नाम भन्न
- रामेछाप जिल्लामा रहेका गढीको परिचय दिन

१.५ विषयवस्तुको विस्तृतीकरण

१.५.१ जिल्लाको भौगोलिक अवस्थिति

रामेछाप जिल्ला २७°२८' उत्तरी आक्षांश देखि २७°५०' उत्तरसम्म र ८५°५०' पूर्वी देशान्तर देखि ८६°३५' पूर्वी देशान्तर सम्म फैलिएको छ। महाभारत पर्वत श्रृङ्खलादेखि उच्च हिमाली श्रृङ्खलासम्म विस्तारित रामेछाप जिल्लाको भू-बनोट समुन्द्री सतहदेखि ४२६ मिटरको उचाइदेखि ६९५८ मिटरको नुम्बुर हिमचुली सम्म फैलिएको छ।

आक्षांश : २७° २८' उत्तरी आक्षांशदेखि २७° ५०' उत्तरसम्म

देशान्तर : ८५° ५०' पूर्वी देशान्तरदेखि ८६° ३५' पूर्वी देशान्तरसम्म

सबभन्दा अग्लो स्थान : ६५५८ मिटरको नुम्बुर हिमचुली

सबभन्दा होचो स्थान : ४२६ मिटरको कोलन्जोर घाट

सीमाना :

पूर्व : ओखलढुङ्गा र सोलुखुम्बु

पश्चिम : सिन्धुपाल्चोक र काभ्रेपलाञ्चोक

उत्तर : दोलखा

दक्षिण : सिन्धुली

क्षेत्रफल : १,५४६ वर्ग किलोमिटर

१.५.२ खाँडादेवी गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति

सामुन्द्रिक सतहदेखि करिब ३०० मिटरदेखि १९८५ मिटर उचाइमा अवस्थित यस गाउँपालिकाको क्षेत्रफल १५०.७ वर्ग किलोमिटर छ। यस गाउँपालिकाको पूर्वमा जिल्ला सदरमुकाम रहेको मन्थली नगरपालिका, पश्चिममा सुनापति गाउँपालिका, उत्तरमा दोरम्बा शैलुङ गाउँपालिका र दक्षिणमा सुनकोसी नदी र सिन्धुली जिल्ला रहेका छन्। तामाकोसी, सुनकोसी, भोटेखोला, दुर्गानदी, भटौली खोला र गोपी खोला आदि सिँचाइका स्रोतहरू रहेका छन्।

१.५.३ रामेछाप जिल्लाको नामकरण

रामेछाप जिल्लाको नाम किन, कसरी र कहिलेदेखि रहन गयो भन्ने सन्दर्भमा एक रोचक लोकोक्ति रहेको भए तापनि रामेछापबासीमा यसबारेमा विविध मत रहेको पाइन्छ।

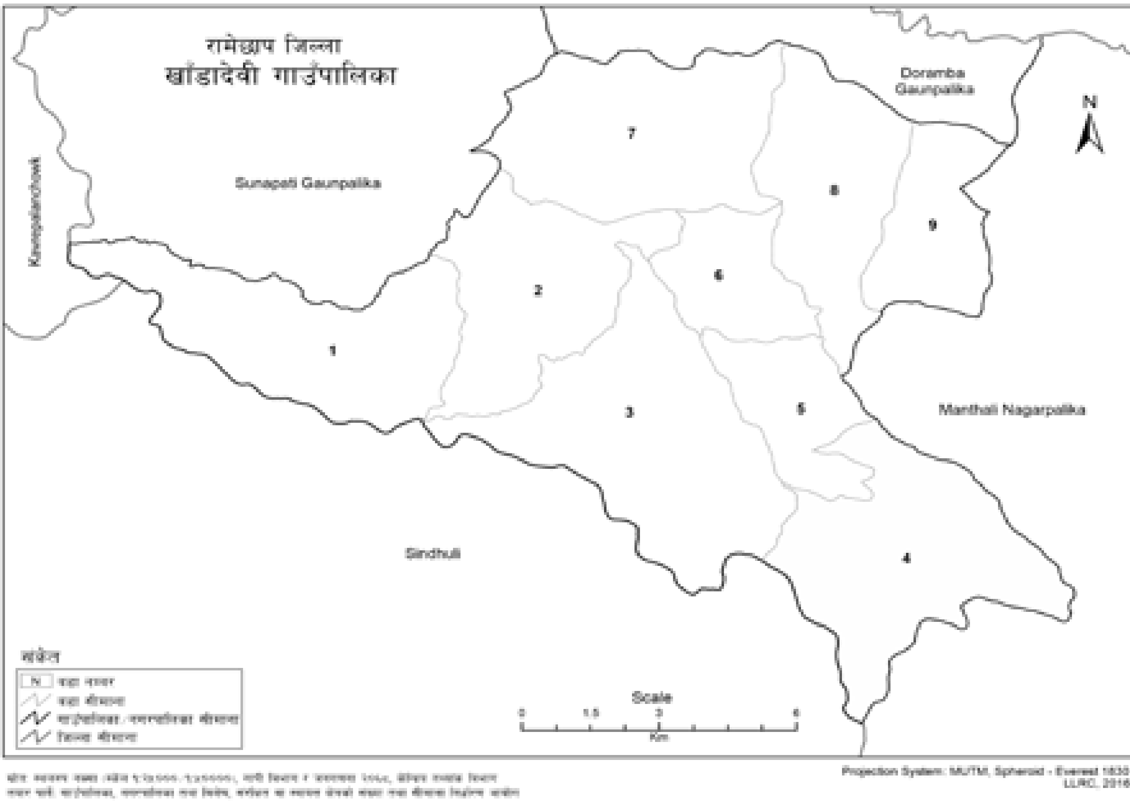
हालको रामेछाप डाँडाको वरिपरि प्राचीनकालदेखि हालसम्म तामाङ जातिको बाहुल्यता रहेको पाइन्छ। तामाङ भाषामा 'रा' भनेको भेडा बाख्रा 'मे' भनेको गाई गोरु र 'छाप' भनेको चरन क्षेत्र वा खर्क भन्ने जनाउँछ। तामाङहरूले रामेछापको मुख्य डाँडाको भागलाई आफ्नो भाषामा रामेछाप भनेर भेडा बाख्रा र गाई गोरुको चरण क्षेत्र भन्ने अर्थमा प्रयोग गरेकोले यस ठाउँको नाम रामेछाप रहन गएको भन्ने जनबोली रहेको पाइन्छ।

यसैगरी स्थानीय किम्वदन्तीअनुसार इतिहासको कुनै समयमा रामेछापको मुख्य स्थान हालको रामेछाप डाँडाको वरिपरि तामाङ जातिको बस्ती रहेको, त्यहाँ राम नाम गरेको एक जना व्यक्ति (तामाङ) ले तत्कालीन राजाबाट त्यस स्थानको मुक्तियारी रुपमा बिर्ता पाएको र उसबाट नै त्यस स्थानको भोगचलन र छाप समेत चल्दथ्यो। 'राम' भन्ने तिनै व्यक्तिको नामको छाप चल्ने भएको कारण अन्यत्रबाट त्यहाँ आई बसोबास गर्ने मानिसहरूले 'राम' भन्ने व्यक्तिबाट छाप (जग्गा, जमिन भोगचलन गर्ने अधिकार प्राप्त गरी बसोबास गर्ने गरेको र दुवै शब्द 'राम' 'छाप' संयुक्त रुपमा प्रयोग गर्दा अपभ्रंश भई कालान्तरमा रामेछाप नाम हुन गएको भन्ने जनबोली पनि प्रचलित रहेको पाइन्छ।

१.५.४ जिल्ला तथा पालिकाको नक्सा

रामेछाप जिल्लाको नक्सा

खाँडादेवी गाउँपालिकाको नक्सा



१.५.५ जिल्लाको सङ्घीय र प्रादेशिक निर्वाचन क्षेत्रअनुसार विभाजन

रामेछाप जिल्लामा ६४ वटा वडा रहेका छन् । यस जिल्लामा स्थानीयतहले तोकेको ९० वटा र निर्वाचन आयोगले तोकेको १७५ वटा मतदानस्थल रहेका छन् । सङ्घीय निर्वाचन क्षेत्रअनुसार यस जिल्लाबाट १ जना संघीय सांसद र २ जना प्रादेशिक सांसद निर्वाचित भई जाने व्यवस्था छ ।

१.५.६ जिल्लाभित्रका पालिका र तिनको सीमाना :

रामेछाप जिल्लामा ८ वटा स्थानीयतहहरू छन् । जहाँ रामेछाप न.पा. र मन्थली न.पा. गरी २ वटा न.पा. रहेका छन् । गोकुलगंगा, उमाकुण्ड, दोरम्बा शैलुङ, सुनापति, खाँडादेवी, लिखु तामाकोसी गरी ६ वटा गा.पा.रहेका छन् ।

दोरम्बा शैलुङ गा.पा.

पूर्व : मन्थली न.पा.,
पश्चिम : सुनापति गा.पा. र काभ्रेपलाञ्चोक जिल्ला
उत्तर : काभ्रेपलाञ्चोक जिल्ला
दक्षिण : सुनापति गा.पा. र खाँडादेवी गा.पा.

खाँडादेवी गा.पा.

पूर्व : मन्थली न.पा.
पश्चिम : सुनापति गा.पा.
उत्तर : दोरम्बा शैलुङ गा.पा.
दक्षिण : सिन्धुली जिल्ला

सुनापति गा.पा.

पूर्व : खाँडादेवी गा.पा.
पश्चिम : काभ्रेपलाञ्चोक जिल्ला
उत्तर : दोरम्बा शैलुङ गा.पा. र काभ्रेपलाञ्चोक जिल्ला
दक्षिण : सिन्धुली जिल्ला

लिखुतामाकोसी गा.पा.

पूर्व : ओखलढुङ्गा जिल्ला
पश्चिम : मन्थली न.पा
उत्तर : दोलखा जिल्ला, उमाकुण्ड गा.पा., गोकुलगङ्गा गा.पा.
दक्षिण : रामेछाप न.पा.

गोकुलगङ्गा गा.पा.

पूर्व : उमाकुण्ड गा.पा. र लिखुतामाकोसी गा.पा.
पश्चिम : मन्थली न.पा र दोलखा जिल्ला
उत्तर : दोलखा जिल्ला र उमाकुण्ड गा.पा.
दक्षिण : लिखुतामाकोसी गा.पा.

उमाकुण्ड गा.पा.

पूर्व : सोलुखुम्बु जिल्ला र ओखलढुङ्गा जिल्ला
पश्चिम : दोलखा जिल्ला, गोकुलगङ्गा गा.पा.
उत्तर : दोलखा जिल्ला र सोलुखुम्बु जिल्ला
दक्षिण : ओखलढुङ्गा जिल्ला र लिखु तामाकोसी गा.पा.

रामेछाप न.पा.

पूर्व : ओखलढुङ्गा जिल्ला
पश्चिम : मन्थली न.पा.
उत्तर : लिखुतामाकोसी गा.पा.
दक्षिण : सिन्धुली जिल्ला रहेका छन् ।

मन्थली न.पा.

पूर्व : रामेछाप न.पा. र लिखुतामाकोसी गा.पा.
पश्चिम : खाँडादेवी गा.पा. र दोरम्बा शैलुङ गा.पा.
उत्तर : दोलखा जिल्ला
दक्षिण : सिन्धुली जिल्ला र रामेछाप न.पा.

१.५.७ रामेछाप जिल्लाभित्रका प्राकृतिक धार्मिक स्थलहरूको संक्षिप्त विवरण

धार्मिक स्थल

क्र.सं.	धार्मिक स्थल	स्थान	कैफियत
१	खाँडादेवी मन्दिर	खाँडादेवी गा.पा.	
२	अग्लेश्वर महादेवस्थान	खाँडादेवी गा.पा.	

३	शिवालय मन्दिर	चुचुरे गुम्देल	
४	उमाकुण्ड मन्दिर	चुचुरे गुम्देल	
५	भृङ्गेश्वर महादेव	बिजुलीकोट	
६	नर्मदेश्वर महादेव	खिम्ती	
७	भिमेश्वर महादेव	गेलु चिसापानी	
८	स्थानापति महादेव	पुरानागाउँ	
९	गोब्रेश्वर महादेव	ठोसे	
१०	त्रिपुरेश्वर महादेव	दुरागाउँ	
११	केवलेश्वर महादेव	रामेछाप	
१२	गोकर्णेश्वर महादेव	चिसापानी	
१३	शतलिङ्गेश्वर महादेव	गुन्सी	
१४	त्रिवेणी मन्दिर	भटौली	
१४	शैलुङ्गेश्वर महादेव	डडुवा	

१.५.७.१ प्राकृतिक स्थल

जलसम्पदा :

खिम्तीखोला, मिल्तीखोला, तामाकोसी, लिखु, चौरीखोला, सुकाजोर, सुनकोसी, तिल्पुङ, भटौली, सुरमा, पोकु, फर्पु, रणजोर खोला, जटापोखरी, पाँचपोखरी, भालेपोखरी, भूतपोखरी आदि ।

१.५.७.२ वनसम्पदाः (जडिबुटी)

पदमचाल, सर्पगन्ध, चिराईतो, सुनपति, रक्तचन्दन, टिम्बुर, जटामसी, निर्मसी, पाँचऔंले, ठूलीओखती, पाखनबेत/पाषनभेद, वेल, हर्रो, बर्रो, अमला, पानीअमला, घोडताप्रे आदि ।

धार्मिक स्थल :

क्र.सं.	धार्मिक स्थल	स्थान	कैफियत
१	निलकण्ठेश्वर महादेव	म.न.पा. -२ कठजोर	
२	शारदादेवी मन्दिर	ऐरम्बास म.न.पा.-२ लिखुतामाकोसी सीमाना	
३	बालकन्यादेवी	बाबियाखर्क, रा.न.पा.-९ सिम्ले	
४	डुकुरसिंह मन्दिर	म.न.पा.-६	
५	जट्टेश्वर महादेव	बिजुलीकोट लिखुतामाकोसी गा.पा.	
६	भिमसेन मन्दिर	चिसापानी	

७	थानापति मन्दिर	सुनारपानी मचाबारी	
८	सेतिदेवी मन्दिर	सालु म.न.पा.-४	
९	साक्षात सेतीदेवी	त्रिवेणीघाट	
१०	लक्ष्मीनारायण मन्दिर	गणेशचोक, बाबियाखर्क रा.न.पा.-८	
११	रामसिता मन्दिर	करमबोट म.न.पा.-१	
१२	तारकेश्वर महादेव मन्दिर	सानीमदौ म.न.पा.-१	
१३	शतलिङ्गेश्वर मन्दिर	गुन्सी	
१४	जाल्पादेवी मन्दिर		
१५	भिमसेनस्थान मन्दिर	पकरबास खाँडादेवी गा.पा.-५	
१६	शितलादेवीथान मन्दिर	शितलचोक कँडहर म.न.पा.-१	
१७	ढुङ्गेश्वर महादेव	म.न.पा.-१	
१८	नागढुङ्गा	खाँडादेवी-७ चोप्राङ	

१.५.८ सडकहरू :

मध्यपहाडी लोकमार्ग, वि.पी. राजमार्ग, अरनिको राजमार्ग, मन्थली-गाल्बा-बेथान सडक, मन्थली-दोरम्बा-गुन्सी सडक, मन्थली-रामेछाप- कोलोन्जोर सडक, मन्थली-साँघुटार-घोडाखोरी सडक, सेलेघाट-मन्थली-खिम्ती सडक, काठमाडौ-मुढे-मन्थली सडक

१.५.९ पशुपन्छी :

चितुवा, भालु, मृग, दुम्सी, स्याल, खरायो, मलसाप्रो, कालिज, मयुर, कोइली, सुगा, मैनाचरी, सारौं, गौंथली, चिभेचरी, लामपुच्छे, तित्रो, ढुकुर, भँगेरो, मलेवा, परेवा, काग, गिद्ध, चमेरो, चिल, बकुल्ला, हुटीट्याउ, बनढाडे, लोखर्के आदि ।

१.५.१० खनिज सम्पदा :

क्र.सं.	**खनिज सम्पदा**	**स्थान**	**कैफियत**
१	फलाम खानी	ठोसे, गुप्तेश्वर, रामेछाप	
२	अभ्रख	रामपुर, सुकाजोर	
३	स्लेट ढुङ्गा	गुमदेल, प्रिती, बेताली, दुरागाउँ, ठोसे	
४	मार्बल	गुप्तेश्वर, भुजी, हिमगङ्गा	
५	शिलाजित	भिरपानी, पकरबास	
६	चुनढुङ्गा	वाम्ती, कुँभुकास्थली, भुजी, गुप्तेश्वर	

७	कुरीन ढुङ्गा	रामपुर, सुकाजोर, बाम्ती, कुँभुकास्थली	
८	शिशा	भुजी, चनखु, प्रिती	
९	गन्धक	भुजी, टोकरपुर	

१.५.११ वनजङ्गल :

१. साक्षात सेतिदेवी सा.व.उ.समूह म.न.पा. ३ पुरानागाउँ
२. भ्याउरे पडेरीपाखा सा.व.उ. समूह म.न.पा.-१
३. तिलेचौर सा.व.उ. समूह म.न.पा.
४. सल्लेनी सा.व.उ. समूह खाँडादेवी राकाथुम
५. डाँडेको कान्लाबारी समूह म.न.पा.-१
६. धार्जुक सामुदायिक वन खाँडादेवी -७ धार्जुक
७. सानिमदौ सा.व.उ. समूह म.न.पा.-१ सानीमदौ
८. सल्लेनी सा.व.उ. समूह खाँडादेवी-४ पकरबास
९. सल्लेनी सा.व.उ. समूह खाँडादेवी-४ पकरबास
१०. पुरोनीघारी सा.व.उ. समूह म.न.पा.-६ भलुवाजोर
११. सल्लेनी सा.व.उ.समूह रा.न.पा.-५ रामपुर
१२. पञ्चबाली सा.व.उ.समूह हिमगङ्गा
१३. सिल्डिङ्गे चट्टेढुङ्गा सा.व.उ.समूह रा.न.पा.-५ ओखरेनी

अंग्रेजसँगको युद्धका क्रममा नेपालका सेनालाई यस गढीमा प्रशिक्षण दिएर युद्ध गर्न सिन्धुली गढी पठाइएको पाइन्छ। जिल्लाकै ऐतिहासिक छुट्टै पहिचान अनि महत्त्व बोकेको मन्थली नगरपालिका- ८ चिसापानीमा रहेको यो गढी अहिले आन्तरिक पर्यटकको रोजाइमा परेको छ।

१.५.१२ सारांश /निष्कर्ष

रामेछाप जिल्ला विकट हिमाली जिल्ला भए तापनि ऐतिहासिक, प्राकृतिक तथा धार्मिक दृष्टिकोणले धनी जिल्लाको रुपमा रहेको मानिन्छ। यहाँका धार्मिक तथा प्राकृतिक सम्पदाहरूलाई परिचालन गर्न सकियो भने यो जिल्ला आर्थिक दृष्टिकोणले सम्पन्न हुन सक्छ। यस जिल्लामा रहेका प्राकृतिक तथा धार्मिक सम्पदाहरूको प्रचार प्रसार तथा संरक्षण सम्बर्द्धन गर्नका लागि स्थानीयतहले सक्दो सहयोग र समन्वय गर्नुपर्ने देखिन्छ।

एकाई - २
प्राकृतिक स्रोत र सम्पदाहरू

२.१ परिचय :-

प्रकृतिमा उपलब्ध स्रोतसाधनलाई प्राकृतिक सम्पदा भनिन्छ । हिमाल, नदी, ताल, झरना, खोला, डाँडाकाँडा, वनजङ्गल पाकृतिक सम्पदा हुन् । नेपाल प्राकृतिक स्रोतसाधनमा सम्पन्न देश हो । खाँडादेवी गाउँपालिकामा पनि अनेकौं प्राकृतिक स्रोत र सम्पदा रहेका छन् । नदी, खोला खोल्सा, वनजङ्गल, चौर, डाँडा, गुफालगायत अनेकौं सम्पदा खाँडादेवी गाउँपालिकामा महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदाका रूपमा रहेका छन् । प्राकृतिक सम्पदा मानिसको जीवन र जीविकाको आधार भएकाले प्राकृतिक सम्पदाको दिगो उपयोग, संरक्षण र संवर्धनमा अत्यन्तै संवेदनशील हुनुपर्छ ।

२.२ मुख्य विषयवस्तु :-

- प्राकृतिक सम्पदाहरू
- प्राकृतिक सम्पदाको महत्त्व र उपयोगिता
- प्राकृतिक स्रोत र सम्पदाहरुको संरक्षण योजना
- औषधीय गुण भएका विरुवा(जडीबुटीहरू)
- आफ्नो वरपर पाइने जडीबुटीहरूको विशेषता तथा जडीबुटीहरूको रोग विशेष उपयोगिता
- आफ्नो वरपर पाइने औषधीय गुण भएका विरुवा (जडीबुटी)हरूको खोज अनुसन्धान र संरक्षण

२.३ उद्देश्य :-

- आफ्नो वरपर पाइने प्राकृतिक सम्पदाको पहिचान गर्न,
- आफ्नो वरपरका प्राकृतिक सम्पदाका महत्त्व र उपयोगिताबारे वर्णन गर्न,
- आफ्नो वरपरका प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण तथा संवर्धनमा सहभागी हुन,
- आफ्नो वरपर पाइने औषधीय गुण भएका विरुवा.(जडीबुटी)हरूको पहिचान गर्न,
- आफ्नो वरपर पाइने औषधीय गुण भएका विरुवा.(जडीबुटी)हरूको विशेषता, महत्त्व तथा रोग विशेष उपयोगिता बताउन,
- आफ्नो वरपर पाइने औषधीय गुण भएका विरुवा.(जडीबुटी)हरूको खोज अनुसन्धान र संरक्षण गर्न,

२.४ विषयवस्तुको विस्तृतीकरण

२.४.१ प्राकृतिक सम्पदाहरू

२.४.१.१ वनजङ्गल

प्राकृतिक स्रोत र सम्पदामध्ये वनजङ्गल पनि एक हो । रुख विरुवाहरूले ढाकेको क्षेत्रलाई नै वनजङ्गल भनिन्छ । नेपाल वनसम्पदामा धनी देश हो । नेपालको लगभग ४० प्रतिशत भूभाग वनले ओगटेको छ । वनजङ्गलको सही सदुपयोग गरी सर्वसाधारण जनताको आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्न, सामाजिक

तथा आर्थिक विकास गर्ने तथा स्वस्थ वातावरणको प्रवर्धन गर्ने सरकारले राष्ट्रिय वनलाई व्यवस्थित वन, संरक्षित वन सामुदायिक वन, कबुलियत वन र धार्मिक वनको रुपमा व्यवस्थापन गरेको देखिन्छ ।

२.४.१.२ सामुदायिक, कबुलियत, धार्मिक र निजी वनको छोटो परिचय

१. **सामुदायिक वन :-**

सामुहिक हितको लागि वनको विकास, संरक्षण र उपयोग गर्ने उपभोक्ता समूहलाई सुम्पिएको राष्ट्रिय वनलाई नै सामुदायिक वन भनिन्छ। सामुदायिक वनको उपभोक्ता समुहले कार्य योजनाबमोजिम वनको विकास, संरक्षण, उपयोग, व्यवस्थापन गर्न तथा स्वतन्त्र रुपले वनपैदावरको मूल्य निर्धारण गरी बिक्री वितरण गर्न सबैदछ।

२. **कबुलियत वन :-**

वन पैदावरमा आधारित उद्योगहरूलाई आवश्यक पर्ने कच्चा पदार्थ उत्पादन गर्ने, वृक्षरोपण गरी वन पैदावरको उत्पादनमा अभिवृद्धि गरी बिक्री वितरण गर्ने वा उपयोग गर्ने, वनको संरक्षण र विकास हुने गरी कीट, पतङ्गतथा वन्यजन्तुको फार्म सञ्चालन गर्ने, गरिबीको रेखामुनि रहेका जनताको गरिबी न्यूनीकरण गर्ने वनको संरक्षण र विकास हुने गरी तोकिएबमोजिम आयआर्जन हुने कार्यक्रम सञ्चालन गर्न प्रचलित कानुनबमोजिम स्थापित कुनै संस्था वन पैदावारमा आधारित उद्योग वा समुदायलाई प्रदान गरिएको राष्ट्रिय वन नै कबुलियत वन हो ।

३. **धार्मिक वन :-**

वनको विकास, संरक्षण र उपयोग गर्न कुनै धार्मिक निकाय, समूह वा समुदायलाई सुम्पिएको वनलाई धार्मिक वन भनिन्छ। धार्मिक वनमा रहेका वन पैदावार सम्बन्धित धार्मिक निकाय, समूह वा समुदायले व्यापारिक प्रयोजन बाहेकका अन्य धार्मिक कार्यमा उपयोग गर्न सबैदछ।

४. **निजी वन :-**

प्रचलित कानुनबमोजिम कुनै व्यक्ति वा संघसंस्थाको हक पुग्ने निजी जग्गामा बिरुवाहरू लगाई हुर्काएको वा संरक्षण गरिएको वन नै निजी वन हो। निजी वन धनीले निजी वनको विकास,संरक्षण र व्यवस्थापन गर्ने तथा वन पैदावरको उपभोग गर्ने वा मूल्य निर्धारण गरी बिक्रीवितरणसमेत गर्न सकिने व्यवस्था रहेको छ।

खाँडादेवी गाउँपालिका पनि वन सम्पदामा धनी नै देखिन्छ। खाँडादेवी गाउँपालिकाका विभिन्न क्षेत्र रहेका वनहरूको संक्षिप्त जानकारी तल दिइएको छ।

२.४.१.३ खाँडादेवी गाउँपालिकाको वनजङ्गल

१. **परिचय**

खाँडादेवी गाउँपालिकाको वनक्षेत्रमा उल्लेख्य योगदान दिने वनस्पति नै वनजंगल हो। यसले समाजलाई स्वच्छ पर्यावरण दिनुका साथै वन पैदावारबाट फाइदा लिन मद्दत गर्दछ। सामुदायिक, कबुलियत, धार्मिक, निजी आधारमा वनलाई वर्गीकरण गरिएको पाइन्छ।

२. मुख्य विषयवस्तु :-

समाजको सर्वोपरि हितका लागि पर्यावरण स्वच्छ, प्राणीमैत्री वातावरण निर्माण गरी सम्बन्धित गाउँ/नगरसँग सम्बन्धित रहेर आ-आफ्नो क्षेत्रको स्वामित्व ग्रहण गराउने उद्देश्यका साथ नियमको परिधिमा रही समुदाय-समुदायमा संरक्षित वन नै सामुदायिक, कबुलियत, धार्मिक वन हुन् ।

३. उद्देश्य :-

प्रत्यक्ष रुपमा सरोकारवालाहरूको सहभागिता र जिम्मवारीमा राज्यले व्यवस्था गरेको ऐन कानुनबमोजिम वन व्यवस्थापनका लागि गठन गरिने समुह नै वन उपभोक्ता समिति हो ।

- समूदायको हित उपर कार्य गर्न ।
- समुदाय नै जिम्मेवार कर्तव्य निष्ठ बनाई वन पैदावार संरक्षण सम्वर्द्धन गर्न ।
- वनको वर्गिकृत गरी नियम ऐन कार्यान्वयन गर्न

४. विषय वस्तुको विस्तृतीकरण :-

खाँडादेवी गा.पा.का प्रत्येक वडा टोल, समुदायमा रहेको साझा संस्था नै वन हो । यसलाई तिन भागमा समेत वर्गीकृत गरिएको छ ।

- सामुदायिक वन
- कबुलियत वन
- धार्मिक वन

वनका नाम र प्रकार	स्थान	वनस्पतिहरू
गोपी खोला सामुदायिक वन	गोपीखोला, राकाथुम	लालीगुराँस,उत्तिस, पैंयु, धँगारो, सल चिलाउने जस्ता वनस्पति
झुरुमे सामुदायिक वन	लुभु चपाडी, राकाथुम	खयर,बेल, आँप, कटर, सिसौ,बर्रा जस्ता वनस्पति
घोर्मा खोला सामुदायिक वन	कुसुमबोट, राकाथुम	खयर,बेल, आँप, कटर, सिसौ,बर्रा जस्ता वनस्पति
सल्लेनी सामुदायिक वन	खोलाघारी, राकाथुम	खयर,बेल, आँप, कटर, सिसौ,बर्रा जस्ता वनस्पति
ठिलकोट कबुलियत वन	राकाथुम	खयर,बेल, आँप, कटर, सिसौ,बर्रा जस्ता वनस्पति
मकवानपुर कबुलियत वन	राकाथुम	खयर,बेल, आँप, कटर, सिसौ,बर्रा जस्ता वनस्पति

वडा न. २ मझुवामा रहेका वनहरू :-

वनका नाम र प्रकार	स्थान	वनस्पति
भुस्कुन सामुदायिक वन	मझुवा	लालीगुराँस,उत्तिस,काफल, हर्रो,बर्रो, पैंयु, धँगेरो, सल्ला चिलाउनेलगायत अनेकौं वनस्पतिहरू
घोर्मा सामुदायिक वन	मझुवा	लालीगुराँस,उत्तिस,काफल, हर्रो,बर्रो, पैंयु, धँगेरो, सल्ला चिलाउनेलगायत अनेकौं वनस्पतिहरू

वडा न.३ भीरपानीमा रहेका वनहरू :-

वनका नाम र प्रकार	स्थान	वनस्पति
कुतुर्सा भैंसेश्वरी सामुदायिक वन	कुतुर्सा	सतिबेर धँगेरो, सल्ला, गुराँस जस्ता वनस्पतिहरू
तारेभिर सामुदायिक वन	घिच्याड	बेल, खयर, सल्लो,सतिबेर धँगेरो, जस्ता वनस्पतिहरू
घोर्मा वंशेटार सामुदायिक वन	सित्खा	बेल, खयर, सतिबेर धँगेरो, जस्ता वनस्पतिहरू
बालीदेवी सामुदायिक वन	चिसापानी	सल्लो, उतिस,सतिबेर धँगेरो, जस्ता वनस्पतिहरू
भीमसेन सामुदायिक वन	छाप	बेल, खयर,साल, सतिबेर,धँगेरो, जस्ता वनस्पतिहरू
डडेपु सामुदायिक वन	डब्खा	बेल, खयर, सतिबेर धँगेरो, जस्ता वनस्पतिहरू

वडा न.४ का वनहरू :-

वनका नाम र प्रकार	स्थान	वनस्पति
हर्रबोटे सामुदायिक वन	फलाँटे	साल,सल्ला,चिलाउने,सतिबेर,फँडिर जस्ता वनस्पतिहरू
पञ्चकन्या सामुदायिक वन	पुछिघाट	बेल, खयर, तित्री, अमला, करम,
दबदबे जस्ता वनस्पतिहरू	सित्खा	बेल, खयर, सतिबेर धँगेरो, जस्ता वनस्पतिहरू
सनपुरी तिलेखोला सामुदायिक वन	सानो आँप, र जगाउँ	बेल, खयर, धँगेरो, सतिबेर जस्ता वनस्पतिहरू
कुइभिर सामुदायिक वन	रजगाउँ, लोखर	बेल, खयर, धँगेरो, सतिबेर जस्ता वनस्पतिहरू
सिद्धेश्वर सामुदायिक वन	बेनी पाखो	बेल, खयर, धँगेरो, सतिबेर जस्ता वनस्पतिहरू
गोल्मा राजा सामुदायिक वन	राम्चे	सल्ला, चिलाउने, सतिबेर जस्ता वनस्पतिहरू
त्रिवेणी सामुदायिक वन	आँपधारी	बेल,खयर,धँगेरो, सतिबेर जस्ता वनस्पतिहरू
ठुलो सामुदायिक वन	पकरवास	बेल,खयर,धँगेरो, सतिबेर जस्ता वनस्पतिहरू
रक्तमालासामुदायिक वन	पकरवास	साल,चिलाउने, सतिबेर जस्ता वनस्पतिहरू
धार्मिक वन	त्रिवेणी	बेल,खयर,धँगेरो, सतिबेर जस्ता वनस्पतिहरू
गणेश धार्मिक वन	सिम्ले	करम,फँडिर, सतिबेर जस्ता वनस्पतिहरू
सनपुरी कबुलियत वन	सानो आँप	बेल,खयर,धँगेरो, सतिबेर जस्ता वनस्पतिहरू
मनपाखो कबुलियत वन	रजगाउँ	बेल,खयर,धँगेरो, सतिबेर जस्ता वनस्पतिहरू
गौंडे कबुलियत वन	गौंडे	सतिबेर, धँगेरो, सल्ला जस्ता वनस्पतिहरू
चनौटेदेवी गैरा कबुलियत वन	पुछिघाट	बेल,खयर,तित्री,अमला,करम, दबदबे जस्ता वनस्पतिहरू

चनौटेदेवी कबुलियत वन	पुछिघाट	बेल,खयर,तित्री,अमला,करम, दबदबे जस्ता वनस्पतिहरू
थालबारी कबुलियत वन	पुछिघाट	बेल, खयर, तित्री, अमला, करम, दबदबे जस्ता वनस्पतिहरू
रातो डाँडा कबुलियत वन	पुछिघाट	बेल, खयर, तित्री, अमला, करम, दबदबे जस्ता वनस्पतिहरू
झुप्पापाखा कबुलियत वन	पुछिघाट	बेल, खयर, तित्री, अमला, करम, दबदबे जस्ता वनस्पतिहरू
चिहान डाँडा कबुलियत वन	पुछिघाट	बेल, खयर, तित्री, अमला, करम, दबदबे जस्ता वनस्पतिहरू
सिघ्रे पाखा कबुलियत वन	पुछिघाट	बेल, खयर, तित्री, अमला, करम, दबदबे जस्ता वनस्पतिहरू

वडा न. ५ का वनहरू :-

वनका नाम र प्रकार	स्थान	वनस्पति
हर्रबोटे सामुदायिक वन	फलाँटे	साल,सल्ला,चिलाउने,सतिबेर,फँडिर जस्ता वनस्पतिहरू
सालघारी गैरी सामुदायिक वन	ज्यामिरे	साल,सल्ला,चिलाउने,सतिबेर,फँडिर जस्ता वनस्पतिहरू
शुलीथुम्का सामुदायिक वन	गोगनपानी	गुराँस, कटुस,बाँझ,अङ्गेरी,सल्ला, चिलाउने जस्ता वनस्पतिहरू
देउराली कोलेपाखा सामुदयिक वन	भोटेचौर, पात्लेपानी	गुराँस, सल्ला, चिलाउने,सतिबेर जस्ता वनस्पतिहरू
पौवापाखा सामुदायिक वन	धारापानी	गुराँस, सल्ला, चिलाउने,सतिबेर जस्ता वनस्पतिहरू

वडा न. ६ का वनहरू :-

वनका प्रकार	स्थान	वनस्पति
दुर्गा नदी सामुदायिक वन	माकादुम	उत्तिस,अङ्गेरी,काफल, चिलाउने, गुराँस, सतिबेर जस्ता वनस्पतिहरू
ढाँडेखोला सामुदायिक वन	सिम्ले	उत्तिस , चिलाउने, गुराँस, सतिबेर जस्ता वनस्पतिहरू

माहाँकाल भेडीखोर सामुदायिक वन	खत्री गाउँ	उत्तिस,अङ्गेरी,काफल, चिलाउने, गुराँस, सतिबेर जस्ता वनस्पतिहरू
लक्ष्मण साइवारी सामुदायिक वन	माकादुम, खत्री गाउँ	उत्तिस,अङ्गेरी,काफल, चिलाउने, गुराँस, सतिबेर जस्ता वनस्पतिहरू

वडा न.७ का वनहरू :-

वनका नाम र प्रकार	स्थान	वनस्पति
रानीवन सामुदायिक वन	टिमु	गुराँस, कटुस, चिलाउने, उत्तिस,सल्ला जस्ता वनस्पति
गुन्डुगोल सामुदायिक वन	टिमु	गुराँस, कटुस, चिलाउने, उत्तिस,सल्ला जस्ता वनस्पति
ढोलीपाखा सामुदायिक वन	सल्लेनी	गुराँस, कटुस, चिलाउने, उत्तिस,सल्ला जस्ता वनस्पति
धर्जुक सामुदायिक वन	धार्जुक	उत्तिस,सल्ला जस्ता वनस्पति
बालीदेवी सामुदायिक वन	थान्सिङ	गुराँस, कटुस, चिलाउने, उत्तिस,निगालो,बाँस जस्ता वनस्पति
भगवती सामुदायिक वन	थान्सिङ	गुराँस, कटुस, चिलाउने, उत्तिस,निगालो,बाँस जस्ता वनस्पति
खोपपाखा कबुलियत वन	थान्सिङ	गुराँस, कटुस, चिलाउने, उत्तिस,निगालो,बाँस जस्ता वनस्पति
पातलधारा कबुलियत वन	थान्सिङ	गुराँस, कटुस, चिलाउने, उत्तिस,निगालो,बाँस जस्ता वनस्पति

वडा न. ८ का सामुदायिक वनहरू :-

वनका प्रकार	स्थान	वनस्पति
मानेदेउराली सामुदायिक वन	भदौरे	गुराँस, कटुस, चिलाउने, उत्तिस, सल्ला, पैंयु, मौवा, बाँझ जस्ता वनस्पतिहरू
धर्मशाला बालीदेवी सामुदायिक वन	दियाले	गुराँस, कटुस, चिलाउने, उत्तिस, सल्ला, पैंयु, मौवा, बाँझ जस्ता वनस्पतिहरू
विष्णुमति सामुदायिक वन	चिरङ्खु	गुराँस, कटुस, चिलाउने, उत्तिस, सल्ला, पैंयु, मौवा, बाँझ जस्ता वनस्पतिहरू
नमोबुद्ध सामुदायिक वन	गागल	चिलाउने, उत्तिस,सल्ला जस्ता वनस्पतिहरू
कन्चेर्ने सामुदायिक वन	भदौरे	गुराँस, कटुस, चिलाउने, उत्तिस, सल्ला, पैंयु, मौवा, बाँझ जस्ता वनस्पतिहरू
सल्लेनी सामुदायिक वन	चिरङ्खु	गुराँस, कटुस, चिलाउने, उत्तिस, सल्ला, पैंयु, मौवा, बाँझ जस्ता वनस्पतिहरू
धारा खोला कबुलियत वन	सिम	गुराँस, कटुस, चिलाउने, उत्तिस, सल्ला, पैंयु, मौवा, बाँझ जस्ता वनस्पतिहरू

वडा न. ९ का वनहरू :-

वनका प्रकार	स्थान	वनस्पति
साङ्थान सिस्नेरी सामुदायिक वन	साङ्थान, खोलाखर्क	मौवा, उत्तिस, कटुस, गुराँस, चिलाउने जस्ता वनस्पति
खानीखोला सामुदायिक वन	खानीखोला, अदुवाबारी	मौवा, उत्तिस, कटुस, गुराँस, चिलाउने जस्ता वनस्पति
अँधेरी वन (संरक्षित)	गोगने	मौवा, उत्तिस, कटुस, गुराँस, चिलाउने जस्ता वनस्पति
श्री थानापति महादेव छिता सामुदायिक वन	खानीखोला	मौवा, उत्तिस, कटुस, गुराँस, चिलाउने जस्ता वनस्पति

२.४.१.३ वनजङ्गलको महत्त्व :-

मानिसका लागि वनजङ्गलको ठुलो महत्त्व छ। मानिसले स्वच्छ हावा र पानी वनजङ्गलबाट प्राप्त गर्दछ। मानिसका लागि आवश्यक पर्ने काठ, दाउरा, घाँस, सोत्तरका साथै विभिन्न बहुमूल्य जडीबुटीको स्रोत पनि वन नै हो। वन विभिन्न दुर्लभ वन्यजन्तु तथा चराचुरुङ्गीको बासस्थान पनि हो। भूक्षय रोक्नुका साथै वातावरणीय सन्तुलनमा वनजङ्गलको ठुलो महत्त्व हुन्छ। वनजङ्गलले पर्यटन प्रवर्धनमासमेत सहयोग गर्छ।

वनजङ्गलको संरक्षण र संवर्धन गर्नु सचेत नागरिकको दायित्व हो। वनको अनावश्यक फँडानीलाई रोक्नुपर्छ। विकासका नाममा वन विनाश गर्ने प्रवृत्तिलाई निरुत्साहित गर्नुपर्छ। वृक्षारोपण कार्यक्रमलाई अभियानकै रुपमा अगाडि बढाउनुपर्छ। डढेलो नियन्त्रणमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। वनजङ्गल संरक्षण सम्बन्धी समुदायमा चेतनामूलक कार्यक्रम संचालन गर्नुपर्छ।

२.४.२ जलसम्पदा :-

प्राकृतिक स्रोत र साधनमध्ये जलस्रोत एक हो। विकास र समृद्धिका लागि जलस्रोत बहुउपयोगी हुन्छ। यसका लागि उपलब्ध जलसम्पदाको समुचित व्यवस्थापन आवश्यक देखिन्छ। खाँडादेवी गाउँपालिकामा सुनकोसी, तामाकोसी जस्ता सप्तकोशीका सहायक नदीहरूका साथै दुर्गानदी, भटौली खोला, गगने खोलालगायत अन्य खोला र खोल्सा, पोखरी र धाराहरू जलसम्पदाका रुपमा रहेका छन्।

क. नदी

१. सुनकोसी नदी :-

सुनकोसी नदी सप्तकोसीको एक सहायक नदी हो। यो नदी खाँडादेवी गाउँपालिकाको दक्षिणी भेग हुँदै निरन्तर प्रवाहित छ। यो नदी यस गाउँपालिकाको महत्त्वपूर्ण जलसम्पदा हो। खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न.१,२,३,५मा बसोबास गर्ने मानिसहरूले खानेपानी यसै नदीबाट प्राप्त गरेका छन्। खानेपानीका साथै सिँचाइका लागि यस नदीलाई उपयोग गर्न सबै सुक्खाग्रस्त जमिन हरियालीमा परिणत भई समृद्धिको

ढोका खुल्न सकिन्छ।

२. तामाकोसी नदी :–

तामाकोसी नदी सप्तकोशीको एक सहायक नदी हो। यो नदी खाँडादेवी गाउँपालिकाको पूर्वी भेग हुँदै निरन्तर प्रवाहित छ । यो नदी पनि यस गाउँपालिकाको महत्त्वपूर्ण जलसम्पदा हो । खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न.४ र ५ मा बसोबास गर्ने मानिसहरूले यसै नदीबाट खानेपानी प्राप्त गरेका छन्। सिँचाइका साथै माछा पालन र जल पर्यटनका क्षेत्रमा यस नदीलाई उपयोग गर्न सबै सुक्खा ग्रस्त जमिन हरियालीमा परिणत हुनुका साथै रोजगारीका अनेकौँ अवसरहरू सृजना हुन सबैछन्।

३. दुर्गानदी :–

खाँडादेवी मन्दिरको तल्तिरबाट उत्तर दिशातर्फ बग्ने खोला नै दुर्गानदीका रुपमा प्रसिद्ध छ। यस खोलाको दुवै किनारातर्फका विभिन्न ठाउँका शिलामा विभिन्न देवी देवता जस्ता देखिने आकृति छन्। अहिले खाँडादेवी मन्दिर रहेको ठाउँमा देवी दुर्गाले राक्षसको बध गरेपछि खड्ग पखाल्दा निस्केको रगत र पानी दुर्गानदी हुँदै बग्थ्यो भन्ने किंवदन्ती पनि छ। यसलाई छाड्गे खोला पनि भनिन्छ। यो खोला माकादुम साउने, सिम्ले हुँदै भटौली खोलामा गएर मिसिन्छ। खानेपानीका साथै सिँचाइका दृष्टिले साउने र सिम्लेका लागि यो खोला महत्त्वपूर्ण छ।

ख. खोला खोल्सा :–

खाँडादेवी गाउँपालिकामा अनेकौँ खोला खोल्सा महत्त्वपूर्ण जल सम्पदाका रुपमा रहेका छन् । खाँडादेवी गाउँपालिका विभिन्न भूभागमा सिँचाइ र खानेपानीका क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेका केही मुख्य खोला र खोल्साहरू यसप्रकार छन्।

१. भटौली खोला

खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न.७ उद्गमस्थल रहेको भटौली खोला पालिकाको महत्त्वपूर्ण जल सम्पदा हो। यो खोला खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न. ४,५,६,७,८ मा बसोबास गर्ने धेरै मानिसको जीविकाको आाधार हो । गाउँपालिकाको बिच भागबाट बग्ने यो खोला तल्लो भेगमा भने मन्थली नगरपालिका र खाँडादेवी गाउँपालिकाको सीमानाका रुपमा समेत रहेको छ। यो खोलाको पानीबाट मन्थली नगरपालिकाको केही भूभाग पनि सिञ्चित हुन्छ। खाँडादेवी गाउँपालिकाकै ठुलो उर्वराभूमि माडीफाँट भटौली खोलामा नै आश्रित छ। यो खोला खानेपानी र सिँचाइका दृष्टिले खाँडादेवीको महत्त्वपूर्ण जलसम्पदा हो। वर्षाको समयमा खेर जाने यो खोलाको पानीलाई बाँध बनाएर सिँचाइका क्षेत्रमा उपयोग गर्न सबै आर्थिक विकासका दृष्टिले खाँडादेवीको कायापलट नै हुन सक्ने देखिन्छ।

२. गगने खोला

खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न. ९ को गोगने उद्गमस्थल रहेको गगने खोला वडा न. ९ मा बसोबास गर्ने मानिसहरूको खानेपानी र सिँचाइका लागि महत्त्वपूर्ण जल सम्पदा हो।

३. भँडारे खोला

खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न. ८ को भदौरेको सिरान उद्गमस्थल रहेको भँडारे खोला वडा न. ८ मा बसोबास गर्ने मानिसहरूको खानेपानी र सिँचाइका लागि महत्त्वपूर्ण जल सम्पदा हो ।

४. गोपी खोला

गोपी खोला वडा न. १ को महत्त्वपूर्ण जलसम्पदा हो । यो खोला खाँडादेवी गा. पा. र सुनापति गा.पा. को सीमानाका रुपमा समेत रहेको छ । यस खोलाले वडा न. १ मा बसोवास गर्ने मानिसहरूका लागि खानेपानी र सिँचाइका लागि सहयोग गरेको छ ।

वडा न. १ का नदी, खोला/खोल्साहरू:

- सुनकोसी नदी
- गोपी खोला
- टोड्के खोला
- धार खोला
- घोर्मा खोला
- केउरानी खोला
- वागमती खोला
- वागदुर खोला

वडा न. २ का नदी, खोला/खोल्साहरू:

- सुनकोसी नदी
- मझुवा खोला
- निगालपानी खोला
- घोर्मा खोला

टोड्के वडा न. ३ का नदी, खोला/खोल्साहरू:

- सुनकोसी नदी
- ठुलो खोला
- गुन्द्रुके खोला
- साँदी खोला

वडा न. ४ का नदी, खोला/खोल्साहरू:

- सुनकोसी नदी
- तामाकोसी नदी
- भटौली खोला
- कुइभिर खोला

- तिले खोला
- आँपजुली खोला

वडा न. ५ का खोला/खोल्साहरू:

- भटौली खोला
- खानी खोला
- गरम खोला
- साँदी खोला
- कैँदले खोला
- केउरानी खोला

वडा न. ६ का खोला/खोल्साहरू

- धारे खोला
- छाङ्गे खोला (दुर्गा नदी)
- भुत्याहा खोला
- दमै खोला
- श्याम खोला
- उत्तिसे खोला
- गरम खोला

वडा न. ७ का खोला/खोल्साहरू

- भटौली खोला
- चोप्राङ खोला
- खाल्पु खोला
- चिलङ खोला

वडा न. ८ का खोला/खोल्साहरू

- भटौली खोला
- भँडारे खोला
- गागल खोला
- कन्चर्ने खोला

वडा न. ९ का खोला/खोल्साहरू

- गोगने खोला
- खानी खोला
- चोर खोला

महत्त्व

जलसम्पदा महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदा हो । जलसम्पदा हाम्रो जीवन र जीविकाको आधार हो । खानेपानी र सिँचाइका क्षेत्रमा यसको विशेष महत्त्व छ। जलसम्पदाको महत्त्वलाई निम्न बुँदामा प्रस्तुत गरिएको छ।

- पिउने पानी र सरसफाइको आवश्यकता पूरा गर्न,
- कृषि क्षेत्रको उत्पादकत्व बढाउन,
- पूर्वाधार निर्माणको स्रोतका रुपमा उपयोग गर्न,
- जलचरको संरक्षण र जैविक विविधताको रक्षा गर्न,
- मत्स्यपालन व्यवसायको प्रवर्धन गर्न,
- र्‍याफ्टिङ जस्ता मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलाप सञ्चालन गरेर आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई आकर्षित गरी आयआर्जन गर्न,

मानिसको जीवनमा जलसम्पदाको ठुलो महत्त्व भएकाले यसको संरक्षणमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। खोला, खोल्सा र नदीनालामा फोहोर गर्नु हुँदैन । पानीका मुहानको संरक्षण गर्नुपर्छ । पानीका मुहान वरपर वृक्षरोपण गर्नुपर्छ। जलसम्पदाको उपयोग गर्दा विवेक पुर्‍याउनुपर्छ।

ग. डाँडाकाँडाहरू:

जमिन उठेर अग्लो परेको ठाउँ नै डाँडा हो। पहाडको माथिल्लो भागलाई डाँडा भनिन्छ भने डाँडाहरूको समूहलाई डाँडाकाँडा भनिन्छ। डाँडाकाँडा पनि महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदा हुन्।
खाँडादेवी गा.पा.मा रहेका केही महत्त्वपूर्ण डाँडाहरू:

१. अग्लेश्वर डाँडा

खाँडादेवी गा.पा.को वडा न. ७ मा पर्ने अग्लेश्वर डाँडा महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदा हो । अग्लेश्वर डाँडा गाउँपालिकाको सबभन्दा अग्लो डाँडा हो। अग्लेश्वर डाँडाबाट चारैतिरको दृश्य मनोरम देखिन्छ।

२. शुलीथुम्का डाँडा

शुलीथुम्का डाँडा खाँडादेवी गा.पा.को वडा न.५ र ७ मा छन्। वडा न.५को गोगनपानीमा अवस्थित शुलीथुम्का डाँडामा भ्यु टावर बनेको छ। यहाँबाट चारैतिरको सुन्दर दृश्य देखिने भएकाले पर्यटकीय दृष्टिकोणले यो महत्त्वपूर्ण डाँडा हो।

३. थानापति डाँडा

थानापति डाँडा खाँडादेवी गा.पा.को वडा न. ९ मा अवस्थित छ। यो डाँडा मन्थली नगरपालिका र खाँडादेवी गाउँपालिकाको सीमानामा पर्दछ। यहाँ थानापति महादेवको मन्दिर रहेकाले यस डाँडालाई थानापति डाँडा भनेको देखिन्छ। धार्मिक र प्राकृतिक सौन्दर्य दुवै दृष्टिकोणले थानापति महत्त्वपूर्ण डाँडा हो।

४. भोटनागी डाँडा

भोटनागी डाँडा खाँडादेवी गा.पा र मन्थली न.पा.को सीमानामा पर्दछ। चारैतिरका सुन्दर दृश्य अवलोकनका दृष्टिले यो महत्त्वपूर्ण डाँडा हो।

५. साङ्थान डाँडा

साङ्थान डाँडा खाँडादेवी गा.पा.को वडा न. ९मा छ।

६.सल्लेनी डाँडा

सल्लेनी डाँडा खाँडादेवी गा.पा.को वडा न.४ र ५ मा छ। वरिपरि सल्लैसल्लाको जङ्गल भएकाले यो डाँडालाई सल्लेनी डाँडा भनिएको हो। सल्लेनी डाँडा वडा न. ४ पकरवासको सबभन्दा अग्लो डाँडा पनि हो। यस डाँडाको उचाइबाट तामाकोसी र सुनकोसी नदीका साथै चारैतिरको मनोरम दृश्य देख्न सकिन्छ। डाँडकाँडाले समथर भूभागमा बसोवास गरेका मानिसहरूको ध्यान आकृष्ट गर्ने भएकाले डाँडा आसपासको क्षेत्रलाई पर्यटकीय गन्तव्य बनाएर लाभ लिन सकिने देखिन्छ।

घ. भञ्ज्याङहरू

भञ्ज्याङ पहाड वा पर्वत शृङ्खलाको बीचबाट वरिपरि आवतजावत गर्न सकिने गरी बनेको एउटा होचो स्थान हो। भञ्ज्याङ केवल प्राकृतिक बनौटले तयार पारेको एउटा गल्छी मात्रै होइन। भञ्ज्याङ हुँदै यात्रा गर्ने अनेकौँ यात्रीहरूको भावना जोडिएको अपूर्व सम्पदा पनि हो। सडकको विस्तारसँगै भञ्ज्याङको अस्तित्व पनि मेटिन थालेको जस्तो देखिए तापनि पदयात्रा गर्ने र प्राकृतिक छटामा रमाउनेहरुका लागि यसको विशेष महत्त्व छ। यस्ता प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण र संबर्धनमा सम्बन्धित निकायको ध्यान जानुपर्ने देखिन्छ।

खाँडादेवी गाउँपालिका भित्र रहेका केही भञ्ज्याङहरू

१. गाल्पा भञ्ज्याङ

गाल्पा भञ्ज्याङ खाँडादेवी गाउँपालिकाको चर्चित भञ्ज्याङ हो। यो सुनापति र खाँडादेवी गा.पा.को सीमानामा पर्दछ। गाल्पा भञ्ज्याङमा सानो र सुन्दर बजार छ। यहाँबाट चारैतिरको मनोरम दृश्य अवलोकन गर्न सकिन्छ।

२. बाघखोर भञ्ज्याङ

बाघखोर भञ्ज्याङ खाँडादेवी गाउँपालिकाको चोप्राङमाथिको डाँडामा पर्दछ। भञ्ज्याङ नजिकै बाघको नियन्त्रणका लागि धेरै पहिले खोर बनाएकाले यस भञ्ज्याङलाई बाघखोर भञ्ज्याङ भनिएको हो। यस भञ्ज्याङबाट पनि चारैतिरको रमणीय दृश्य अवलोकन गर्न सकिन्छ।

कोसीफर्के भञ्ज्याङ

कोसीफर्के भञ्ज्याङ खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा नं २ मझुवामा पर्दछ। यो भञ्ज्याङ कोसीतिर फर्केको छ। यहाँबाट पनि वरिपरिको रमणीय दृश्य अवलोकन गरी आनन्द लिन सकिन्छ।

ङ. चौर / मैदानहरू

समथर भूभागलाई नै चौर वा मैदान भनिन्छ। खाँडादेवी गाउँपालिकामा भने अग्ला होचा अनेकौं डाँडा, भिर, पाखो र दम्स्याइलो जमिन धेरै छ भने चौर वा मैदानहरू कमै छन् । खाँडादेवी गाउँपालिकामा हिलेचौर, भेडीखोर चौर जस्ता केही चौरहरू छन् ।

१. हिलेचौर

हिलेचौर खाँडादेवी मन्दिरबाट थौरै तल पूर्व दिशातर्फ मन्दिरकै काखमा अवस्थित छ भने पनि हुन्छ। वर्षायाममा केही पानी पर्ने बित्तिकै धेरै हिलो हुने भएकाले यो चौरलाई हिलेचौर भनिएको हो भनेर स्थानीय बुढापाका बताउँछन् । अग्लो ठाउँमा र खाँडादेवी मन्दिरको काखमा अवस्थित भएकाले यो चौरको विशेष महत्त्व छ।

२.भैँडीखोर चौर

भैँडीखोर चौर खाँडादेवी गाउँपालिका वडा न. ६ खत्रीगाउँमा अवस्थित छ। जङ्गलको बिचमा रहेको यो चौरमा पहिला भेडाहरू चराउने र यतै खोर बनाएर राखिने भएकाले यो चौरलाई भैँडीखोर चौर भनिएको हो भन्ने स्थानीयको भनाइ छ।

च. गुफा

पहरो, ढुङ्ग्यान आदि जमीनमा बनेको सुरुङ, ओडार नै गुफा हो । यस्ता गुफामा ऋषिमुनि वा जोगीसन्यासी साधना गरेर बस्छन् । गुफाहरू पर्यटकीय आकर्षणका केन्द्र बन्न सक्छन् । खाँडादेवी गाउँपालिकामा रहेका केही गुफाहरूको जानकारी तल दिइएको छ।

१.राक्से गुफा

यो गुफा खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न. ५ को देउरालीमा रहेको छ। किंवदन्तीअनुसार यस गुफामा पहिले राक्षस बस्दथ्यो। त्यस राक्षसले गाउँलेहरूलाई असाध्यै दुःख दिँदो रहेछ। घाँस दाउरा गर्न गएका मानिसलाई समातेर खाँदो रहेछ। राक्षसको व्यवहारबाट आजित भएका गाउँलेहरूले आपसमा सल्लाह गरेर दुई बोरा जति खुर्सानी जम्मा गरी गुफाभित्र लगेर खुर्सानी बाली गुफाको मुख बन्द गरिदिएछन् । त्यसको केही समयपछि त्यहाँ गएर हेर्दा राक्षसको चहलपहल केही देखिएनछ। राक्षस मर्‍यो कि जिउँदै छ भनी बुझ्न गाउँलेहरूले दुईवटा भाले लगेर गुफामा छोडिदिएछन्। गुफामा छोडिएका दुई भालेमध्ये एउटा त्रिवेणी नजिक सुनकोसी किनाराको गुफाबाट निस्किएछ भने अर्को शैलुङ्गको गुफाबाट निस्किएछ। त्यसपछि गाउँलेहरू राक्षसकोडरबाट मुक्त भएछन् भन्ने किंवदन्ती रहेको छ। राकस बस्ने गुफा भएकाले बोलीचालीमा राक्से गुफा भन्न थालेको देखिन्छ। (थातथलाका कथा देवशंकर पौडेल)

२. खानीपाखा गुफा

यो गुफा खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न.५मा पर्ने खानीखोला नजिकै छ। तामाखानी भएकै ठाउँमा गुफा रहेको छ। स्थानीय बासिन्दाका अनुसार पहिलेका मानिसहरूले खानीबाट तामा झिक्दै जाँदा गुफा

वा ओडार बन्यो भन्ने छ। यो गुफा भित्रभित्रै निकै परसम्म फैलिएको छ। यसैगरी अर्को खानीपाखा गुफा वडा न. ६ को आँगेटारमा छ। त्यहाँ पनि तामा निकाल्दै जाने क्रममा सो गुफा बनेको र भित्र निकै परसम्म फैलिएको छ भनिन्छ।

३. चमेरे गुफा

चमेरे गुफा खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न. ८ को सिमखानीमा रहेको कन्चेर्नी खोला नजिकै छ। गुफाभित्र धेरै चमेराहरू रहेकाले यसलाई चमेरे गुफा भनिएको भन्ने स्थानीयबासीको भनाइ रहेको छ। यो गुफाभित्रभित्रै निकै परसम्म फैलिएको छ।

४. सिद्ध गुफा

सिद्ध गुफा खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न.४ को त्रिवेणीमा अवस्थित नर्वदेश्वर महादेव मन्दिर नजिकै छ। धार्मिक र पौराणिक दृष्टिले यो गुफा विशेष महत्त्वको देखिन्छ। स्कन्द पुराणको हिमवत् खण्डमा सिद्ध गुफाको बारेमा चर्चा छ। स्कन्द पुराणको हिमवत् खण्डमा रुद्र शर्मा नामका ब्राह्मणले सिद्ध गुफामा बसेर कठोर तपस्या गरी सिद्धि प्राप्त गरेको कुरा वर्णित छ। यसरी रुद्र शर्मा ब्राह्मणले तपस्या गरी सिद्धि प्राप्त गरेको स्थान भएकाले नै सो गुफालाई सिद्ध गुफा भनेको देखिन्छ।

५. विश्वामित्र गुफा

विश्वामित्र गुफा खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न. १ को सुनकोसी किनारा नजिकै छ। धार्मिक र पौराणिक दृष्टिले यो गुफा विशेष महत्त्वको देखिन्छ।

६.वनझाँक्री गुफा

खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न ९ पिङ्खुरीको अदुवाबारी र खोलाखर्कमा वनझाँक्री गुफा छन्। स्थानीयबासिन्दाका अनुसार अदुवाबारी र खोलाखर्कमा रहेका गुफामा धेरै पहिले वनझाँक्री बस्दथ्यो। एकपटक अदुवाबारीकै एक स्थानीयव्यक्ति नक्कलसिँह तामाङलाई ६ महिनाको उमेरमा वनझाँक्रीले लगेर झाँक्री विद्या सिबैाइ एक वर्षको भएपछि फेरी जहाँबाट लगेको हो त्यही ल्याएर छाडेको थियो भन्ने भनाइ छ। वनझाँक्रीबाट झाँक्री विद्या प्राप्त गरेका नक्कलसिँह तामाङ निकै सिपालु धामी थिए भन्ने स्थानीयको भनाइ छ। यसरी अदुवाबारी र खोलाखर्कका गुफामा वनझाँक्री बस्ने गरेकाले ती गुफालाई वनझाँक्री गुफा भनेको देखिन्छ।

७. खानी गुफा

खानी गुफा खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न. ६ को आँगेटार नजिकैको आँगेभिरमा अवस्थित छ। प्राचीन कालमा खनिज उत्खनन् गर्ने क्रममा यो गुफा निर्मित भएको हो भन्ने स्थानीयको भनाइ छ। यो गुफा निकै भित्रसम्म फैलिएको छ। आँगेभिरबाट भटौली खोलासम्म यो भित्रभित्रै फैलिएको छ भन्ने स्थानीयको भनाइ छ। खनिज उत्खनन्, धार्मिक र प्राकृतिक दृष्टिले यो गुफा महत्त्वपूर्ण देखिन्छ।

महत्त्व

खाँडादेवी गाउँपालिकामा रहेका गुफाहरू गाउँपालिकाका महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदा हुन्। सिद्ध गुफा र विश्वामित्र गुफा धार्मिक र पौराणिक दृष्टिले अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छन् भने राक्से गुफा र वनझाँक्री गुफाको छुट्टै किंवदन्ती छ। खानीपाखा गुफा, चमेरे गुफा जस्ता प्राकृतिक गुफाको विशेष महत्त्व छ। खाँडादेवी गाउँपालिकामा रहेका यी महत्त्वपूर्ण गुफाहरूको संरक्षण र संवर्धन आवश्यक छ। पर्यटकीय आकर्षणको केन्द्र बनाउन यी गुफाहरूको प्रचार प्रसारमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

छ. खनिज

खनिज सम्पदा प्राकृतिक स्रोतमध्ये एउटा महत्त्वपूर्ण स्रोत हो। पृथ्वीभित्र रहेका फलाम, तामा, कोइला, चुनढुङ्गा, पेट्रोलियम पदार्थ, ग्याँस, खरी आदिलाई खनिज भनिन्छ। खनिज पदार्थका दृष्टिले नेपाल धनी राष्ट्रमै पर्छ। खाँडादेवी गाउँपालिकाको पनि विभिन्न क्षेत्रमा खनिज पदार्थ पाइने गरेको स्थानीयबासीको भनाइ रहेको छ। यस सम्बन्धी आधिकारीक निकायबाट थप खोज अनुसन्धान हुन जरुरी छ।
स्थानीयबासीका अनुसार प्रचलनमा रहेका केही खानीहरु

१. तामाखानी

तामा मूल्यवान् धातु हो। खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न. ५ को धारापानी खानीखोला नजिकै खानीपाखा नाम गरेको गुफा छ। उक्त गुफा तामा निकाल्दै गएपछि बनेको हो भन्ने स्थानीयको भनाइ छ। यसैगरी वडा न.९ को बेथान भिरमा पनि तामाखानी रहेको,उक्त तामाखानीको सम्बन्धमा केही विदेशीहरूले अध्ययनसमेत गरेको स्थानीयको भनाइ छ।

२. नुनखानी

स्थानीयबासिन्दाका अनुसार खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न.९ को अदुवाबारीमा नुनखानी रहेको छ। नुनखानी आसपासको क्षेत्रमा गाईवस्तु चराउन लैजाँदा नुनिलो स्वाद पाएर गाईवस्तुले चाट्ने गरेको स्थानीय बताउँछन्।

३. खरीखानी

खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न.७ को खरीढुङ्गामा खरीखानी छ। खरीढुङ्गा आसपासको क्षेत्रमा पहिरो जाँदा खरी भेटिन्छ। यस क्षेत्रबाट खरी उत्खनन गरेर उपयोग गर्न सकेमा आर्थिक दृष्टिले ठुलो लाभ लिन सक्ने देखिन्छ।

४. फलामखानी

खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न ८ को सिमखानीमा स्थानीयबासिन्दका अनुसार फलामखानी रहेको छ। खनिजको अवस्थाका बारेमा विशेषज्ञको सहयोग लिएर अध्ययन अनुसन्धान गरी खनिज उत्खनन् गर्न सकेमा खनिज खानी हाम्रा लागि समृद्धिको आधार बन्न सक्छ।

ज. पोखरी

पोखरीहरू महत्त्वपूर्ण जलसम्पदा हुन् । गाईवस्तुहरूलाई पानी खुवाउन, सिँचाइ लगायतका विविध कार्यका लागि पोखरीहरू महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । खाँडादेवी गाउँपालिकाको अधिकांश भूभाग सुक्खा भएकाले पोखरीहरू कमै मात्रामा छन् । वर्षायाममा पानीले भरिएका कतिपय पोखरीहरू हिउँदमा भने सुक्खा हुन पुग्छन् । नजिकै पानीको मुहान भएका पोखरीहरू कमै छन् ।
पालिकाभित्र रहेका केही पोखरीहरू :

१. बेल पोखरी

बेल पोखरी खाँडादेवी गाउँपालिकाको राकाथुममा पर्दछ । यो पोखरीमा गाउँभरिका गाईवस्तु पानी खाने गर्छन । यो पोखरी राकाथुमको महत्त्वपूर्ण जलसम्पदाको रुपमा रहेको छ ।

२. मूलपर्धेंरो पोखरी

मूल पर्धेंरो पोखरी खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न.२ निगालपानीमा पर्दछ । नजिकै पर्धेंरो भएकाले पर्धेंरोको पानी पोखरीमा जम्मा हुन्छ । गाईवस्तुलाई पानी खुवाउन यो पोखरी उपयोगी छ ।

३. सल्लेनी पोखरी

सल्लेनी पोखरी खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न. ५ सल्लेनी वनमा रहेको छ । यस पोखरीमा वर्षायामको समयमा आकाशबाट परेको पानी जम्मा भए पनि हिउँदमा भने पानी हुँदैन ।

४. पानी पोखरी

पानी पोखरी खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न.५ को बेसी टोलमा रहेको छ । बाह्रै महिना पानी बगिरहने मूल भएकाले यस पोखरीमा पानी भइरहन्छ । पोखरीमा पानी जम्मा गरेर सिम खेतमा सिँचाइ पनि गरिन्छ । पहिला पानीको अभाव हुँदा गाउँका मानिस खानेपानीका साथै नुहाउन, लुगा धुन यस ठाउँमा पुग्ने गर्थे ।

५. हरियो पोखरी

यस पालिकामाको वडा नं ६ माकादुममा रहेको खत्रीगाउँ माथिको डाँडालाई भेडीखोर डाँडा भनिन्छ । परापूर्व कालमा यस ठाउँमा एउटा गहिरो अनि विशाल पोखरी थियो । पोखरीको पानी कञ्चन र निर्मल थियो । पोखरीको नजिकै एउटा दुधिलोको वृक्ष थियो । त्यस वृक्षमा एउटा सुनौलो रंगको अलौकिक पंक्षी रहन्थ्यो । त्यस पोखरीको छेउमा रहेको दुधिलो वा अन्य कुनै पनि वोटविरुवाको पात पानीमा परेमा त्यस चराले टिपेर पन्छाउथ्यो । यसले गर्दा पोखरी र त्यस आसपास चारैतिरको वातावरण रमणीय र स्वच्छ थियो । बोटविरुवाले परिपूर्ण हुनाले उतिकै हरियालीले छाएको पनि थियो । त्यस वातावरणको प्रतिविम्ब पोखरीमा पर्थ्यो । बोटविरुवाको छाया प्रतिछायाले पनि यो पोखरीको पानीको रंग हरियो र कञ्चन देखिन्थ्यो । त्यसै कारण पोखरीको नाम नै हरियो पोखरी रहन गएको स्थानीयको भनाइ रहेको छ ।

६. खड्कुले दह

यस पालिकमा रहेको चुल्ठेपानी भएर बग्ने छाँगेखोलालाई धार्मिक भाषामा दुर्गानदी भनिन्छ । छाँगे खोलाको दोभानमा एउटा गहिरो पानीको दह छ । त्यस दहमा पहिले पहिले गाग्री खड्कुला, थाल कचौरा आदि भोज भतेरमा चाहिने भाडाकुँडा जाति माग्यो त्यति पाइने गर्थ्यो । माग्दा खड्कुलो लगायत भाडाकँडा पाइने भएर दहको नाम खडेकुले दह रहन गएको भन्ने जनश्रुति छ ।

७. गजुली दह

गाजुली दहमा हिरा, मोति, सुनचाँदी जडिजडाउ भइ मुकुट लगाएको नागको दरबार थियो । गजुरजस्तो मुकुट भएको नाग बस्नेलाई दहलाई गजुरी दह भन्दा भन्दै अचेल गजुली दह भन्न थालिएको छ । उनै नाग पुत्रलाई चुनेढुङ्गामा नागराजा मानेर पूजा गर्ने चलन छ । गजुलीदह सिन्धुली जिल्लाको दुम्जा र रामेछापको राकाथुमको संगममा थियो । हाल अंशको रुपमा मात्र छ

झ. धारा/पधँरोहरू

धाराहरू महत्त्वपूर्ण जलसम्पदा हुन् । स्वच्छ पिउने पानीको मुख्य स्रोत नै धाराहरू हुन् । पछिल्लो समयमा जलवायु परिवर्तनको प्रभावले कैयौँ धाराहरू सुकिसकेको अवस्था छ । कैयौँ धारामा वर्षायाममा पानी पलाउँछ भने हिउँद लागेपछि सुक्छ । केही धाराहरूबाट भने बाह्रै महिना पानी प्राप्त हुन्छ । खाँडादेवी गाउँपालिकाका विभिन्न ठाउँमा केही महत्त्वपूर्ण धाराहरू छन् ।

१. शिरदेवी फलामेधारा

शिरदेवी फलामेधारा खाँडादेवी गाउँपालिका वडा न.८ भदौरेमा रहेको छ । राणाकालीन शासक जुद्धशमशेरको पालामा स्थापित यस धाराको ऐतिहासिक महत्त्व छ । भदौरेका केही स्थानीय अगुवाहरूको पहलमा काठमाडौँबाट फलामे धारा बोकेर ल्याई सो ठाउँमा धारा स्थापना गरिएको हो भन्ने स्थानीयको भनाइ छ । स्वच्छ पिउने पानीको स्रोतका रुपमा रहेको यस धाराबाट बाह्रै महिना पानी प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

२. थापा पधँरो

थापा पधँरो खाँडादेवी गाउँपालिका वडा न ५ सुकुरमानमा रहेको छ । वर्षायाममा पधँरामा पानी पाइए पनि हिउँदमा भने पाइँदैन । जलवायु परिवर्तनको प्रभाव यस पधँरालाई पनि परेको छ ।

३. सिम धारो

सिम धारो खाँडादेवी गाउँपालिका वडा न ५ फुल्पामा रहेको छ । यो धाराबाट बाह्रै महिना पानी प्राप्त गर्न सकिन्छ । यो धारो यस क्षेत्रको महत्त्वपूर्ण जलसम्पदा हो ।

ञ. औषधीय जडीबुटी

औषधीय गुण भएका वनस्पतिहरू नै जडीबुटी हुन् । नेपाल जडीबुटीको विशाल भण्डार हो । हिमाल,

पहाड र तराईमा जैविक विविधताका कारण विविध गुण भएका जडीबुटी उपलब्ध छन् । नेपालमा पाइने प्रायः सबै जडीबुटी औषधीय गुण भएका छन् । खाँडादेवी गाउँपालिकामा पनि भौगोलिक विविधता अनुरुप विभिन्न प्रकारका जडीबुटी पाइन्छन् । खाँडादेवी गाउँपालिकामा पाइने केही मुख्य जडीबुटीहरूको संक्षिप्त परिचय तल दिइएको छ ।

१. असुरो

असुरो बुट्यान वर्गमा पर्ने वनस्पति हो । यो वनस्पति १२०० मिटरसम्मको उचाइमा विशेष गरेर बाटा, धाराको छेउछाउ र वन जङ्गलको किनाराको खुल्ला क्षेत्रमा पाइन्छ । यसको बोट १ देखि २.५ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ । असुरो हिमाल, पहाड र तराई नेपालको जुनसुकै भूभागमा पाइने वनस्पति हो । सर्वसुलभ रुपमा पाइने यो वनस्पति ज्यादै नै उपयोगी छ । एकपटक उम्रिएपछि यो सितिमिति हराउँदैन । यो जुनसुकै मौसममा सदावहार हरियो रहिरहन्छ ।

यसको उपयोगिता

- असुरोले विशेष गरी श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरूमा फाइदा गर्छ ।
- यसले श्वासनलीमा जमेर रहेको कफलाई सजिलै बाहिर निकाल्न सहयोग गर्छ । पिसाब पोलेमा, नाक र मुखबाट रगत बगेमा घाँटी दुखेमा पनि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- दाँत र गिजाका समस्यामा पनि यो राम्रो औषधी हो ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन ।

२. तितेपाती

तितेपाती नेपालमा पाइने एक किसिमको जडीबुटी हो । यो मध्य पहाडमा पाइन्छ । जहाँ पनि हुर्कने यस वनस्पतिलाई नेपाली किसानहरू आफ्ना पशुहरूका लागि घाँस या सोत्तरका रूपमा पनि प्रयोगमा ल्याउने गर्दछन् । तितेपाती खाँडादेवी गाउँपालिकाका प्रायः सबै ठाउँमा पाइन्छ ।

उपयोगिता

- तितेपातीको पात माडेर ताजा रस घाउ, खटिरा, लुतोमा लगाउनाले निको हुन्छ ।
- तितेपातीको जराको पाउडर बनाएर सुगर रोगीले बेलुकी सुत्ने बेला चिया चम्चाले आदी चम्चा चिसो पानीमा सरासर ७ दिनसम्म खाएर बन्द गर्ने र चापेको महसुस भएपछि फेरि सुरु गर्ने गरेमा राम्रो हुन्छ तर यसलाई खाली पेटमा खानु हुँदैन ।
- विशेष गरी तितेपातीलाई कीटनाशक र एलर्जी हटाउने औषधीका रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन ।

३. चिराइतो

चिराइतो नेपालमा पाइने महत्त्वपूर्ण जडीबुटीमध्ये एक हो । यो उच्च पहाडी भेगमा पाइने गर्दछ । चिराइतोको बिरुवा समुद्री सतहबाट १२०० मिटरदेखि ३००० मिटर उचाइमा अलि चिसो खुल्ला चौरमा पाइन्छ । यसकोजरा धेरै तलसम्म गाडिएको हुँदैन । यसलाई सजिलै उखेल्न सकिन्छ । आषाढ श्रावण देखि आश्विनसम्म यसकोफूल फुल्छ । फूल परिपक्व भएपछि बोटै उखेल्नु पर्छ । चैत महिनासम्म यसलाई सङ्कलन गरिसबैनु पर्छ ।

उपयोगिता

- चिराइतोबाट धेरै रोगहरूको उपचारको लागि आयुर्वेदिक तथा आधुनिक औषधीहरू बनाइन्छ ।
- पेटमा जुका पर्दा, ज्वरो आउँदा यसकोउपयोग गर्न सकिन्छ ।
- घाउ खटिरालाई निको बनाउन पनि यो उपयोगी हुन्छ ।
- यसले स्वाद र रुचि बढाउन पनि सहयोग गर्छ ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन ।

४. बोझो

बोझो निकै उपयोगी वनस्पति हो । आयुर्वेदमा बोझोको खास महत्त्व छ । स्वास्थ्यका लागि यो निकै लाभदायक मानिन्छ । निकै गुणी वनस्पति बोझोलाई आफ्नै घर आँगनमा उत्पादनमा गर्न सकिन्छ । यसको लागि पानीको दलदल वा चिस्यान भएको ठाउँ आवश्यक हुन्छ । खास गरी पहाडी क्षेत्रमा बोझो पाइन्छ । बोझो कति ठाउँमा आफैँ उम्रिन्छ । यसलाई आफैँले रोप्न पनि सकिन्छ । बोझो रोपेको एक वर्षपछि प्रयोग गर्न मिल्छ । यसकोजराबाट बोट फैलन्छ । खाँडादेवी गाउँपालिकाको प्रायः सबै ठाउँमा बोझो पाइन्छ ।

बोझोका फाइदा

- घाँटी दुखेको निको पार्नदेखि भोक जगाउनसमेत बोझो उपयोगी हुन्छ ।
- शरीर र शरीरका जोर्नीको दुखाइ निको पार्न काम गर्छ ।
- यसले स्मरणशक्ति बढाउन सहयोग गर्छ ।
- उच्च रक्तचाप नियन्त्रणमा बोझो प्रभावकारी मानिन्छ ।
- पेटको समस्या बोझो सेवन गर्दा कम हुन्छ ।
- पेटको ग्यास निकाल्न, दिसा खुलाउन, बान्ता गराउन पनि बोझो उपयोग हुन्छ ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन ।

५. शिलाजित

हिमाली तथा पहाडी क्षेत्रका ठुला पत्थर तथा चट्टानको कापबाट निस्कने एक किसिमको धातु नै शिलाजित हो । हेर्दाखेरी यो अलकत्रा जस्तो कालो र गाढा देखिन्छ । सुकेपछि यो एकदम चमकिलो हुन्छ । जडीबुटीमा यसको विशिष्ट स्थान देखिन्छ । आयुर्वेदमा शिलाजितलाई प्रमुख औषधीका रुपमा लिइन्छ । शिलाजितले शरीरलाई बल दिएर स्वस्थ, शक्तिशाली र पुष्ट बनाउँछ । शिलाजित सेवन गर्नको लागि एक पटकमा पाँचसय मिलिग्राम अर्थात केराउको दाना जति चम्चामा राखेर दुधसँग खानुपर्छ । दुध छैन भने पानीमा हालेर पनि खान सकिन्छ । आयुर्वेद चिकित्सकहरू यसको उचित प्रयोगले मानव शरीरमा लाग्ने आन्तरिक तथा बाह्य रोग निर्मूल हुन्छ भन्ने कुरा बताउँछन् । खाँडादेवी गाँउपालिकाको वडा न. २,३,८ मा शिलाजित पाइन्छ ।

शिलाजितका औषधीय गुणहरू :

- मधुमेहका बिरामीले शिलाजितको नियमित सेवन गर्दा धेरै लाभ पुग्छ ।
- पिसाबसम्बन्धी समस्याहरू शिलाजितको प्रयोगबाट निर्मूल पार्न सकिन्छ ।
- वृद्ध अवस्थामा हुने शारीरिक दुर्बलता वा कमजोरीमा पनि शिलाजितको प्रयोग राम्रो मानिन्छ ।
- यौन दुर्बलता वा यौन क्षमता कमजोर छ भने पनि यसकोप्रयोग उपयुक्त मानिन्छ ।
- कस्तो अवस्थामा यसकोप्रयोग गर्नु हुँदैन
- एसिडिटी वा अम्लपित्तबाट पीडित रोगी, आँखा रातो हुने समस्या, पेटको अल्सर, शरीरका अङ्गमा जलन जस्ता समस्या भएका व्यक्तिले सेवन गर्नु हुँदैन ।
- शिलाजित सेवन गर्दा रातो खुर्सानी, मसालेदार भोजन, मासु, अण्डा, रक्सी, माछा, मकै, सक्खर जस्ता खानेकुरा खानुहुँदैन ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन ।

६. बेल

बेल नेपालमा पूर्वदेखि पश्चिमसम्म करिब ११०० मिटरसम्मको उचाइ भएका ठाउँहरूमा पाइन्छ । खाँडादेवी गाँउपालिकाको वडा न. १,२,३,४ का विभिन्न ठाउँमा बेल पाइन्छ । बेल ६ देखि १० मिटरसम्म अग्लो हुने पतझर रुख हो । यसका पातहरूमा एउटै पत्र डाँठमा तीनवटा पातहरू छुट्टिएका हुन्छन् र यसलाई बेलपत्र भनिन्छ । बेलका फल, जरा र पातहरू विभिन्न प्रयोजनका लागि प्रयोग हुन्छन् ।

बेलका फाइदा

- आयुर्वेदमा बेललाई मानव स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक मानिन्छ ।
- आयुर्वेदअनुसार पाकेको बेलले कब्जियत हटाउने, खाना रुचाउने र शरीरलाई शितलता प्रदान गर्दछ ।
- शरीरमा उब्जने विकारलाई हटाइ रगतलाई शुद्धीकरण गर्न सहयोग गर्दछ ।

- पेटसम्बन्धी अल्सरको समस्या हुनेलाई बेल अमृत समान मानिन्छ।
- युरिक एसिड हुनेलाई पनि यसले राहत दिन्छ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन।

७. सिस्नु

सिस्नु नेपालको मध्य पहाडी क्षेत्र तथा उपत्यकामा पाइने पोल्ने झार हो। यसमा औषधीय गुण रहेको हुन्छ। यसलाई उमालेर खान सकिन्छ। यसमा भिटामिन ए, भिटामिन सि, भिटामिन डि, लौहतत्व, पोटासियम, क्याल्सियम जस्ता पौष्टिक पदार्थ पाइन्छ। खाँडादेवी गाउँपालिकाको सबै ठाउँमा सिस्नु पाइन्छ।

सिस्नुका फाइदा

- सिस्नुको नियमित सेवनले उच्च रक्तचाप, मधुमेह, रक्तअल्पता, पिसाब र पेटसम्बन्धी रोग नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्दछ।
- पिसाबको सङ्क्रमण हुनेहरूले नियमित सिस्नु सेवन गर्दा फाइदा हुन्छ।
- यसमा हेमोग्लोविनको मात्रा बढी पाइने हुनाले मानव शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मदत गर्दछ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन।

८. त्रिफला

त्रिफला भनेको हर्रो एक भाग, बर्रो दुई भाग र अमला तीन भागको मिश्रणमा बनाइएको आयुर्वेदिक औषधी हो। स्वास्थ्य र दीर्घायु जीवनका लागि त्रिफला अमृत समान औषधी हो। यसको नियमित सेवनले सबै प्रकारका रोगहरूबाट मुक्त हुन सकिने कुरा आयुर्वेदिक चिकित्साले जनाएको छ। त्रिफलाका लागि आवश्यक पर्ने हर्रो, बर्रो र अमला खाँडादेवी गाउँपालिकाका प्रायः सबै ठाउँमा पाइन्छ।

त्रिफलाका फाइदा

- त्रिफलाले ग्याष्ट्रिक, मधुमेह, कफ, पित्त, छाला तथा आँखासम्बन्धी रोगलाई निको पार्न सहयोग गर्दछ।
- पाचन शक्ति बढाउन, कब्जियत हटाउन सहयोग गर्दछ।
- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँदछ।
- त्रिफलाको नियमित सेवनबाट शरीरका विकारहरू बाहिर निक्लन्छन्।
- त्रिफला सेवन गर्दा निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्छ।
- त्रिफला खाली पेटमा सेवन गर्नुपर्छ।

- त्रिफला सेवन गरेपछि एक घण्टासम्म केही खान हुँदैन।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन।

९. राजवृक्ष

राजवृक्ष फूल फुल्ने रुख वर्गको वनस्पति हो। यो औषधीय गुण भएको वनस्पति हो। यस वनस्पतिमा पहेँलो रङ्गको झुप्पामा फुलेको फूलहरू अति नै मनमोहक देखिन्छन्। यसमा २/३ फिट लामा गोला पातला आकारका फलहरू फलेका हुन्छन्। खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न. १, २, ३ र ४ का विभिन्न ठाउँमा यो वनस्पति पाइन्छ। यसबै पात, फूल, फल, जरा र बोक्रा औषधीका रुपमा उपयोग गरिन्छ।

उपयोगिता

- ज्वरो आउँदा, जीउ दुख्दा, कलेजो र पित्त बिग्रँदा ,मांशपेशी र जोर्नी दुख्दा फलभित्रको गुदी सेवन गर्दा फाइदा हुन्छ।
- चर्मरोग, छालामा पिप आउने घाउ भएको, कुष्ठ रोग जस्ता रोगमा यसकोपात, फूलको रस तथा फल भित्रको गुदी सेवन गर्दा फाइदा हुन्छ।
- पेटमा जुका परेमा, रक्त विकार भएमा, पिसाबमा अवरोध भएमा, जण्डिस र मुटु रोगमा यसको बोक्रा सेवन गर्दा फाइदा हुन्छ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन।

१० निम

निम धार्मिक एवम् औषधीजन्य गुण भएको रुख हो। यो नेपालको तराई र मध्य पहाडी भेगमा पाइन्छ। यसको उचाइ १२ देखि १४ मिटरसम्म हुन्छ। यो खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न. ३, ४ मा पाइन्छ।

निमको उपयोगिता

- ज्वरो आएमा निमको बोक्रा भित्रको भागलाई एक ग्लास पानीमा पकाएर विहान पिउनाले ज्वरो निको गराउन मदत गर्दछ।
- निमको तेलले दमको रोग निको पार्न सहयोग गर्छ।
- अपच र अरुची भएमा निमको पाकेको ४, ५ गेडा नियमित खाने गरेमा अपच र अरुची भएको कम हुँदै जान्छ।
- निमको नियमित सेवनले छालालई आकर्षक बनाउँछ भने कपाललाई मुलायम र चम्किलो बनाउँछ।
- पाचन क्रियालाई ठिक बनाउन सहयोग गर्छ।
- निमको जुसले मधुमेहका रोगीलाई फाइदा गर्छ।

- निमको पातको रस मनतातो पारेर कानमा ३,४ थोपा हाल्ने गरेमा कान दुखेको, पाकेको सबै रोग ठिक हुन्छ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन।

११. नागबेली

नागबेली नेपालमा पाइने एक किसिमको लहरा हो। यो एक लहरे झार हो। यसलाई बेली लहरो पनि भन्छन्। यो लहरे बिरुवा वनस्पति जगत्को फूल नफुल्ने वर्गमा पर्दछ। समुद्री सतहबाट १८०० मि.देखि ३६०० मिटर उचाइका स्थानमा पाइन्छ। खाँडादेवी गा.पा.को वडा न.७, ८ र ९ मा यो पाइन्छ।

उपयोगिता

- आयुर्वेदिक चिकित्साअनुसार नागबेली मृगौला र फोक्साका रोगहरूमा उपचारका लागि प्रयोग हुन्छ।
- अजीर्ण लगायत पेटसम्बन्धी साधारण रोगलाई निको पार्न पनि यसकोप्रयोग हुन्छ।
- सौन्दर्यका लागि सजावट सामग्रीको रूपमा पनि यसलाई प्रयोग गरिन्छ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन।

१२. पुदिना

गाउँघर वरपर सहज रुपमा पाइने पुदिना स्वास्थ्यका लागि लाभदायक वनस्पति हो। पुदिना करिब दुई दर्जन प्रजातिमा भेटिन्छ। यसको सेवन तथा प्रयोगले विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको सहज समाधान हुन सबैछ।

उपयोगिता

- पुदिनाले भोक जगाउने काम गर्दछ।
- पाचन प्रक्रियामा पनि सहयोग गर्दछ।
- पुदिनाको प्रयोगले बान्ता र टाउको दुखाइको समस्या समाधानमा सहयोग गर्छ।
- श्वासप्रश्वास र खोकीको समस्या समधान गर्दछ।
- पुदिनाले तौल कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।
- मुख स्वस्थ्य बनाउँछ।
- टाउको दुखाइ निको पार्छ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन।

१३. चुत्रो

चुत्रो समुद्री सतहभन्दा १९०० मि. देखि ३००० मि. उचाइका खुल्ला पाखोमा पाइने फल फल्ने वनस्पति हो । यसको फलको स्वाद अमिलो मिठो हुन्छ । यसको फल काँचोमा हरियो र पाकेपछि कालो हुन्छ । यसको रुखको बोक्रा तितो हुन्छ भने ओखतीका रुपमा पनि यसकोप्रयोग हुन्छ । खाँडादेवी गा.पा.को वडा न १, २, ६, ७, ८ र ९ मा यो पाइन्छ ।

उपयोगिता

- चुत्रोको जरा र बोक्रा पाकेको घाउ खटिरालाई निको बनाउन उपयोगी हुन्छ ।
- कमलपित्त र ज्वरोलाई निको बनाउन यो उपयोगी हुन्छ ।
- यसकोअमिलो मिठो स्वादको फललाई सेवन गर्न सकिन्छ ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन ।

१४ आकाशबेली

आकाशबेली एक किसिमको लहरा हो । यसकोजरा हुँदैन । जरा नहुने भएकाले यसलाई बिनाजरी वा आाकाशबेली भनिन्छ । यो एक परजीवी वनस्पति हो । यसले आफ्नो आहार तथा पोषण अन्य बिरुवाहरूबाट प्राप्त गर्दछ । खाँडादेवी गा.पा.को वडा न ७, ८ र ९ मा यो पाइन्छ ।
जण्डिस र पायल्स जस्ता रोग निको बनाउन यसले सहयोग गर्न सबैछ । जानकार व्यक्तिको सल्लाह लिएर मात्र यसकोप्रयोग गर्नुपर्छ ।

१५ जटामसी

जटामसी उच्च पहाडी र हिमाली भेगमा पाइने औषधीका निम्ति उपयुक्त एक वास्नादार बिरुवा हो । यसको काण्ड खैरो रङ्गका भुत्लाहरूले ढाकिएको हुन्छ । यसका पातहरू फेदतिर झुप्पा परेर रहेका भाला आकारका हुन्छन् । यसका फूलहरू गुलाफी वा सेतो रङ्गका हुन्छन् । यो बाह्रै महिना पाइने र धेरै वर्षसम्म बाँच्ने वनस्पति हो । यो खाँडादेवी गा.पा.को वडा न ७, ८ र ९ मा पाइन्छ ।

उपयोगिता

- जटामसीको काण्डबाट सुगन्धित तेल उत्पादन गरिन्छ ।
- छारेरोगलाई निको बनाउन यो उपयोगी हुन्छ ।
- केश र अनुहारलाई सुन्दर बनाउन यसको उपयोग गरिन्छ ।
- सुगन्धित अत्तर बनाउनुका साथै खाद्य पदार्थहरूलाई सुगन्धित बनाउन यसकोप्रयोग गरिन्छ ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन ।

१६ झ्याउ

झ्याउ वनस्पति जगत्को कुनै एक सदस्य जस्तो देखिए पनि झ्याउको संरचना वनस्पति जगत्को दुई बेग्लाबेग्लै समूहका सदस्यहरू ढुसी एवम् लेउका प्रजातिहरू मिलेर बनेको हुन्छ । झ्याउहरू प्रायः खरानी, हल्का हरियो, हल्का सेतो, कालो, हल्का निलो, सुन्तला, पहेंलो र गुलाबी आदि विभिन्न रंगहरूमा पाइन्छन् । नेपालमा झ्याउहरू तराईका फाँटदेखि माथि हिमालसम्म पाइन्छन् । हावापानीको दृष्टिकोणले समशीतोष्ण क्षेत्र झ्याउहरूको लागि उपयुक्त देखिन्छ र यस क्षेत्रमा झ्याउहरू अत्यधिक मात्रामा पाइन्छन् ।

उपयोगिता

- झ्याउहरूबाट विभिन्न किसिमका प्राकृतिक रंगहरू बनाउन सकिन्छ।
- नेपालका केही समुदायका मानिसहरूले झ्याउहरूको विभिन्न परिकार बनाई खाने गरेको पाइन्छ।
- झ्याउको एक प्रजातिलाई छारेरोगको उपचारमा प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ।
- विशेष किसिमका झ्याउहरूलाई अत्तर बनाउन समेत उपयोग गरिन्छ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन।

१७ टिमुर

टिमुर २ देखि ६ मिटरसम्म अग्लो हुन सकिने झाडी प्रजातिको सानो काँडादार रुख हो। यसको बोट भरि केही चेप्टो परेका तिखा काँडाहरू हुन्छन् । टिमुरको डाँठका दुवैतिर ससाना तिखो टुप्पो भएका पातहरू पलाएका हुन्छन् । पात पलाउने प्रत्येक आँख्लाबाट फूलहरू निस्किएका हुन्छन् । यसको फल सानो र गोलो हुन्छ। फलको स्वाद तितो, पिरो र जिब्रो पर्पराउने किसिमको हुन्छ। फलबाट वास्ना पनि आउँछ। टिमुर मध्य तथा उच्च पहाडी भागमा पाइन्छ। यसको खेतीका लागि प्रशस्त घाम लाग्ने, हिउँदमा ठण्डा र गर्मीमा न्यानो हावा पानी भएको क्षेत्र उपयुक्त हुन्छ।

उपयोगिता

- टिमुरलाई अचारमा मसलाको रुपमा प्रयोग गरिन्छ।
- टिमुरको फल, फलको बोक्रा र बिउलाई वायु, पेटसम्बन्धी रोग, दाँतको दुखाइ, जङ्गली जुका हटाउन औषधिका रुपमा प्रयोगमा आउँछ।
- आयुर्वेदिक उत्पादनहरू विशेषतः दन्तमञ्जनमा यसकोप्रयोग गरिन्छ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन।

१८ तुलसी

तुलसी अथवा तुल्सी प्राकृतिक, पवित्र तथा वास्नादार वनस्पति हो । हिन्दु धर्मावलम्बीहरूको घरको

आँगनमा सानो मठ बनाई तुलसी रोपिन्छ। दक्षिण एसियाका प्रायः मुलुकहरूमा धार्मिक एवम् परम्परागत रुपमा तुलसीको बिरुवा रोपिन्छ। घरको वरिपरि तुलसीको बिरुवा रोपेमा यसले सकारात्मक ऊर्जा पैदा गर्छ भन्ने जनविश्वास छ।

उपयोगिता

- तुलसी आयुर्वेदिक औषधीयुक्त प्रतिजैविक जडीबुटी हो।
- तुलसीको जरादेखि काण्ड, पात, फूलका साथै बिउसमेतले विभिन्न स्वास्थ्य समस्यामा फाइदा पुऱ्याउँछ।
- तुलसीको पातलाई मह तथा अदुवामा मिसाएर सेवन गरेमा रुघाखोकी श्वासप्रश्वासलगायत फोक्सोको सङ्क्रमणमा अत्यन्त फाइदा हुन्छ।
- तुलसीमा भिटामिन ए, सि, के तथा क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, फस्फोरस, प्रोटिन, फलाम, पोटासियम तथा फाइबर प्रशस्त पाइन्छ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन।

१९ सतुवा

सतुवा उच्च पहाडी भेगको वनमा पाइने एक प्रकारको औषधि हो। सतुवा एक वर्षे बिरुवा हो। यो बिरुवा सामान्यतया आधा मिटर अग्लो हुन्छ। सबै पातहरू सुरिलो डाँठको माथिल्लो भागबाट पलाएका हुन्छन्। यसको जरा अदुवाको जस्तै हुन्छ। यो वर्षामा हुर्कन्छ अनि हिउँदयाम सुरु भएपछि मर्छ। सामान्यतया १६०० मिटरभन्दा माथिको क्षेत्रमा यसको खेती गर्न सकिन्छ। रोपेको एक वर्ष बिराएर खन्दा राम्रो हुने भएकाले यसलाई वर्ष बिराएर निकाल्दा राम्रो मानिन्छ। सतुवाको जरालाई धेरै बिमारीहरू निको पार्ने एक मुख्य औषधिका रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

उपयोगिता

- पेट दुख्दा सतुवाको जराको धुलो खाएमा छिटै सन्चो हुन्छ।
- पाकेको घाउमा सतुवाको जराको धुलो अथवा यसको जरालाई अलिकति पानीको साथमा ढुङ्गामा घोटेर लगाए घाउ छिटै पुरिन्छ।
- बान्ता हुँदा र पखाला लाग्दा सतुवा खाएमा छिटै ठिक हुन्छ।
- सतुवालाई आयुर्वेद विज्ञान तथा अहिलेको मेडिकल साइन्समा पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण औषधीय बिरुवाका रुपमा लिइन्छ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन।

२० ब्राम्ही वा घोडताप्रे

ब्राम्ही वा घोडताप्रे बाह्रमासे लहरे झार हो। यो स्वादहीन, गन्द रहित हुन्छ। यो पानीको मुहान वा त्यसको

छेउछाउमा र दलदले माटोमा बढी फैलिन्छ। यसका पात हरिया पङ्खा आकारका हुन्छन्। फूलको रङ्ग भने सेतो, बैजनी वा गुलाबी हुन सक्छ। यसमा सानो अण्डाकारको फल लाग्छ। यो जडीबुटी खाँडादेवी गाउँपालिकाको अधिकांश स्थानहरूमा पाइन्छ।

उपयोगिता

- रुघाखोकी लाग्दा यसलाई पिसेर सेवन गर्न सकिन्छ।
- यसको नियमित सेवनले बौद्धिक क्षमता बढाउँछ।
- स्मरण शक्ति कायम राख्न र बढाउन यसकोप्रयोग गरिन्छ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन।

२१ घिउकुमारी

घिउकुमारी औषधीय गुण भएको वनस्पति हो। यो पोथ्रा वर्गमा पर्ने वनस्पति हो। आयुर्वेदमा यसलाई घृतकुमारी भनिन्छ। खाँडादेवी गाउँपालिकाको प्रायः सबै ठाउँमा यसको खेती गर्न सकिन्छ।

उपयोगिता

- आँखाको रोगमा घिउकुमारीको गुदी र बेसार फिटेर मनतातो पारी आँखामा राति सुत्ने बेलामा बाँध्नाले आँखाको रोग निको हुन्छ।
- कानको रोगमा घिउकुमारीको गुदी मनतातो पारेर २/३ थोपा दाहिने कान दुखेमा देब्रे कानमा र देब्रे कान दुखेमा दाहिने कानमा हाल्ने र दुबै दुखेमा दुबैमा हाल्नाले ठिक हुन्छ।
- जण्डिस,कमलपित्त भएमा बिहान बेलुका १/१ चम्चा घिउकुमारी सेवन गरेमा आँखा र शरीरमा भएको पहेँलो हट्दै जान्छ र निको हुन्छ।
- खटिरा भएको ठाउँमा घिउकुमारीको गुदी तताएर खटिरामा बाँधेमा घाउ छिट्टै पाक्छ र निको हुन्छ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन।

२१ रक्तचन्दन

रक्तचन्दनको वृक्ष लगभग १० मिटर अग्लो र थामोको गोलाइ बढीमा दुई मिटर हुन्छ। यसकोचुरोको काठमा रातो रस हुन्छ र त्यो सुकेपछि काठ पनि रातै हुन्छ। यसकोबोक्रा चाहिँ अलि कालो खालको हुन्छ। दक्षिण भारतबाहेक अन्यत्र यो त्यति प्रचुर मात्रामा नपाइए पनि नेपालमा पनि यसकोखेती गर्न थालेको पाइन्छ। खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न. २ मा यसकोखेती गर्न सुरु गरिएको छ।

उपयोगिता

- आयुर्वेदअनुसार रक्तचन्दनलाई वायु र कफसम्बन्धी रोगको निराकरणमा उपयोगी मानिन्छ।

- हालका केही अध्ययनले यसकोचुरो काठ मधुमेह रोगको उपचारमा उपयोगी हुने देखाएको छ।
- यसकोचुरो काठलाई चन्दन जस्तै घोटेर लेप लगाउनाले चर्मरोग निको हुन्छ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन।

२२ खयर

खयर बहुपयोगी वनस्पति हो । खयर एक मझौला कदको रुख हो । खयरको बोट खाँडादेवी गाउँपालिकाको बेँसीका भूभागमा पाइन्छ। खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न. १, २, ३ र ४ का विभिन्न ठाउँमा यो बिरुवा पाइने गर्दछ।

उपयोगिता

- आयुर्वेदिक उपचार पद्धतिमा खयरलाई अनेक रोगको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।
- खयरले पाचन शक्ति बढाउन सहयोग गर्दछ।
- खयरको लेपलाई घाउ, खटिरा, बाथ तथा मर्केको जोर्नीहरूमा लगाउँदा राम्रो हुन्छ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन।

२३ श्रीखण्ड

श्रीखण्ड आजभन्दा ५००० वर्ष अघिदेखि हिन्दु धर्मका ग्रन्थमा उल्लेख भएको नाम हो। श्रीखण्डलाई नेपालीमा चन्दन भनिन्छ। विश्वका महङ्गा काठहरू मध्ये श्रीखण्ड पनि एक हो। धार्मिक दृष्टिकोणका साथै व्यावसायिक दृष्टिले पनि श्रीखण्ड अत्यन्त महत्त्वपूर्ण वनस्पति हो। नेपालमा यसको खेती हुन थालेको छ। खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा न. २ मा पनि यसको खेती गर्न सुरु गरिएको छ।

उपयोगिता

- श्रीखण्डलाई हिन्दु धर्म संस्कृतिका हरेक कार्यमा अत्यन्त पवित्र वस्तुका रुपमा प्रयोग गरिन्छ।
- हिन्दु धर्मावलम्बीहरूमा श्रीखण्डलाई घोटेर चन्दन लगाउने ५००० वर्ष पुरानो परम्परा रहेको छ।
- श्रीखण्डको चुरोको चूर्ण खाँदा चर्मरोग, जीउ भतभती पोल्ने र कुष्ठ रोगलाई समेत निको बनाउन सहयोग गर्छ।
- श्रीखण्डको चुरोको चूर्णले टाउको दुखेको कम गर्न र स्मरण शक्ति बढाउनलाई मदत गर्दछ।

नोटः कुनै पनि औषधीजन्य जडीबुटीको प्रयोग गर्दा सोसँग सम्बन्धित विज्ञ चिकित्सकको सल्लाह बेगर प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुदैन।

महत्त्व

जडीबुटीले रोगलाई जरैदेखि निर्मूल गर्ने तागत राख्दछन् । आयुर्वेद चिकित्सामा जडीबुटीको महत्त्वपूर्ण स्थान छ भने आधुनिक औषधी उद्योगका बहुमूल्य कच्चा पदार्थ पनि हुन् । जडीबुटीको सही उपयोगले मानिस निरोगी हुनुका साथै दीर्घ जीवन पनि प्राप्त गर्ने भएकाले मानव जीवनमा यसकोठुलो महत्त्व देखिन्छ ।

नेपाल बहुमूल्य र घातक रोग निको पार्ने जडीबुटीको अथाह भण्डार हो । यस्ता अमूल्य जडीबुटी हाम्रै गाउँघर वरिपरि पाइन्छन् । वरिपरि पाइने जडीबुटीको महत्त्वलाई ध्यान दिँदै सदुपयोग गर्न सबैमा यसबाट दीर्घबालीन फाइदा लिन सकिन्छ । जडीबुटीको पहिचान र त्यससम्बन्धी ज्ञान हुर्कदो उमेरका बालबालिका र युवालाई दिन सबैमा जडीबुटीको संरक्षण र संबर्धनमा सहयोग पुग्छ । जडीबुटीका लागि वनजङ्गलको निर्भरतालाई कम गर्दै खेतीयोग्य जमिनमा जडीबुटीको व्यावसायिक खेती गर्न सबैमा आयआर्जनको दिगो माध्यम पनि बनाउन सकिन्छ । यसर्थ जडीबुटीको पहिचान, उत्पादन, संरक्षण र संबर्धन आजको आवश्यकता हो ।

२.४.३ प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण

प्राकृतिक सम्पदा र प्राणीबिचको सम्बन्ध

प्राकृतिक सम्पदा मानव लगायत सम्पूर्ण जीवजन्तुको जीवनको आधार हो । सम्पूर्ण प्राणीको वासस्थान पनि हो । प्रकृतिमा रहेका हरेक प्राणी र प्राकृतिक सम्पदा बिच घनिष्ठ सम्बन्ध हुन्छ । ससाना कीटपतङ्ग देखि लिएर चेतनशील प्राणी मानवको अस्तित्वसमेत प्राकृतिक स्रोतमा नै निर्भर रहेको हुन्छ । प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण, संवर्धन र विकासमा प्राणीले पनि सहयोग पुऱ्याइरहेका हुन्छन् । एकको अभावमा अर्कोको अस्तित्वको कल्पना गर्न सकिँदैन । यसरी प्राणी र प्राकृतिक सम्पदाबिच अन्योन्याश्रित सम्बन्ध हुने भएकाले प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण, संवर्धन, विकास र उपयोगमा मानवले विवेक पुऱ्याउनु पर्दछ ।

सम्पदा संरक्षणका उपायहरू

- प्राकृतिक सम्पदाको विवेकपूर्ण उपयोग गर्नुपर्छ ।
- सम्पदाको अनावश्यक अतिक्रमण र दोहन गर्नुहुँदैन ।
- सम्पदाको वरपर सरसफाइ गर्नुपर्छ ।
- सम्पदा आसपासका क्षेत्रमा प्रदुषण हुन दिनु हुँदैन ।
- सम्पदाको संरक्षण र प्रवर्धनमा हामी सबैको चासो र सक्रियता रहनुपर्छ ।

२.५ सारांश

खाँडादेवी गाउँपालिकामा रहेका प्राकृतिक सम्पदा पालिकाका अमूल्य निधि हुन् । खाँडादेवी गाउँपालिकामा रहेका नदी, खोला, वनजङ्गल, गुफा, डाँडाकाँडा, जडीबुटीको दिगो उपयोगमा विवेक पुऱ्याउनु पर्ने देखिन्छ । प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण र संवर्धन गर्दै यिनको समुचित उपयोग नै पालिकाको समृद्धिको आधार भएकाले दीर्घकालीन योजनाका साथ अगाडि बढेमा खाँडादेवी गाउँपालिकाको समृद्धिको ढोका खुल्न सक्छ ।

एकाइ - ३
सामाजिक तथा सास्कृतिक विविधताहरूः

३.१ परिचय

कुनै विशेष उद्देश्य लिएर संगठन गरिएको सङ्घ वा संस्थालाई समाज भनिन्छ । यसमा एउटै रहनसहन, व्यवस्था, धर्म आदि अँगाल्ने मानिसहरुको समूह रहन्छ भने कुनै राष्ट्र वा जातिको 'कला, साहित्य, इतिहास, भाषा, धर्म , दर्शन आदि विषय वा मूल्य परम्पराको समष्टिगत स्वरुप नै संस्कृति हो ।
समाजमा विभिन्न जातजातिका आ-आफ्नै भेषभूषा, भाषा, धर्म, संस्कृति मूल्यमान्यता कायम रहेको हुन्छ। प्रत्येक समाज भिन्न भिन्न स्वरूपमा निर्माण हुने हुँदा समाज विविधतामय हुन्छ। विविध पक्षको साझा रूप नै एउटा समाज भएको हुँदा समाजअनुसार संस्कृति पनि फरक हुने हुँदा सामाजिक र साँस्कृतिक विविधता एक अर्कासित अन्तर सम्बन्धित रहेको पाइन्छ। जसरी हाम्रो देश सामाजिक र साँस्कृतिक रुपमा विविधतामय भएजस्तै हाम्रो खाँडादेवी गाउँपालिकामा पनि भिन्नभिन्न जाति, भाषा, धर्म, पेशा आदिमा आवद्ध समाज रहेको हुँदा सामाजिक र संस्कृतिक रुपमा विविधतामय रहेको पाइन्छ।

३.२ मुख्य विषयवस्तु

स्थानीय संस्कार र संस्कृति
आफ्नो पालिकाभित्र बसोबास गर्ने जातजातिहरु
आफ्नो पालिकाभित्र बालिने भाषाहरु
आफ्नो पालिकाभित्र बसोबास गर्ने मानिसहरुले धर्महरु
आफ्नो पालिकाभित्र बसोबास गर्ने जातजातिहरुले लगाउने भेषभूषा
आफ्नो पालिकाभित्र बसोबास गर्ने जातजातिहरुले मान्ने चाडपर्वहरु
आफ्नो पालिकाभित्र बसोबास गर्ने जातजातिहरुका कला संस्कृति रहनसहन, परम्परा
सामाजिक संस्कारहरु
सामाजिक तथा साँस्कृतिक विविधताहरु, तिनको महत्तव र संरक्षणका उपायहरु

३.३ उद्देश्य

- आफ्नो पालिकामा बसोवास गर्ने मानिसहरुको जातजाति भाषा- धर्मसम्वन्धी विविधताको बारेमा परिचित हुनु,
- पालिकाभित्र प्रचलनमा रहेका भेषभूषा, चाडपर्व, कला र समाजिक संस्कारहरुको पहिचान गरी तिनको विश्वेता बताउनु,
- पालिकामा भएका सामाजिक तथा साँस्कृतिक विविधताहरुको महत्त्व बुझी तिनको संरक्षण र संवर्धनका उपाय बताउनु
- स्थानीय संस्कार र संस्कृतिको बारेमा परिचित हुनु

३.४ विषयस्तुको विस्तृतिकरण

३.४.१ सामाजिक तथा सास्कृतिक विविधता

एउटै रहन सहन, व्यवस्था धर्म आदि अंगाल्ने वा एकै स्थानमा बसोबास गर्ने मानिसहरुको समूहलाई समाज भनिन्छ भने कुनै साहित्य, इतिहास, भाषा, धर्म, दर्शन आदि विभिन्न विषय वा मूल्य परम्पराको समष्टि रुपलाई संस्कृति भनिन्छ । समाजमा विभिन्न सामाजिक तथा सांस्कृतिक विविधता रहेको पाइन्छ। यस खाँडादेवी गाउँपालिकामा पनि विभिन्न सामाजिक पृष्ठभूमि भएका व्यक्तिहरूको बसोवास रहेको पाइन्छ भने समाजअनुसार भिन्न भिन्न संस्कृति मान्ने गरेको पाइन्छ।

सामाजिक, धार्मिक, सांस्कृतिक तथा भौगोलिक विविधता भएको यो गाउँपालिका कुल १५०.७ वर्ग कि.मि. क्षेत्रफलमा फैलिएको छ । २०७८ को जनगणनाअनुसार यो गाउँपालिकाको जम्मा जनसंख्या १९,३१२ रहेको छ। जसमध्ये पुरुषको जनसङ्ख्या ८९९५ रहेको छ भने महिलाको जनसङ्ख्या १०,३१७ रहेको छ। २०७८ को जनगणनाअनुसार यो गाउँपालिकामा जम्मा परिवार संख्या ५५०१ रहेका छन्। वार्षिक जनसंख्या वृद्धिदर - २.७७ रहेको छ भने साक्षरता दर ६२.२ % रहेको जसमध्ये पुरुष साक्षरता ७२.२ % र महिला साक्षरता ५३.५ % रहेको छ । यस गाउँपालिकाको प्रशासनिक सीमानालाई हेर्दा पूर्वमा मन्थली नगरपालिका, पश्चिममा सुनापति गाउँपालिका ,उत्तरमा दोरम्बा गाउँपालिका र दक्षिणमा सिन्धुलीसम्म फैलिएको र प्राकृतिक नक्सालाई हेर्ने हो भने खाँडादेवी गाउँपालिकालाई सुनकोसी र तामाकोसीले घेरेको छ भन्दा फरक पर्दैन किनकि गाउँपालिकाको पूर्वतर्फ आधा भू-भाग तामाकोसी अनि दक्षिण सीमानाको पुरै भागमा सुनकोसी बगिरहेको छ। यो गाउँपालिका काठमाण्डौ देखि दूधकोशी क्षेत्रसम्मको सेरोफेरो देख्न सकिने एक महत्त्वपूर्ण पर्यटकीय गन्तब्यहरू मध्येको एक गन्तब्य हो ।
सामाजिक, धार्मिक, सांस्कृतिक तथा भौगोलिक विविधता एवं प्राकृतिक रुपले भरीपूर्ण खाँडादेवी मंन्दिरको नामबाट गाउँपालिकाको नाम राखीएको स्थानीयको भनाई छ।

३.४.२ खाँडादेवी गाँउपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसहरूको सामाजिक अवस्था र विविधताः

यस खाँडादेवी गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसहरूको रहनसहन, भेषभुषा विविधतामय रहेको पाईन्छ। यस ठाँउको समाजमा बस्ने मानिसहरूको समाजिक अवस्था सरल किसिमको रहेको छ।
समाजिक जनजीवन भौगोलिक विकटताका कारण पानी लाग्ने थोरै खेतबाहेक सुनकोसी तिरका पुरै डाँडापाखा उजाड देखिन्छन् । डिलमुनी कोशी अविरल बगिरहेको छ तर डिलमाथि सिचाईमात्र होईन पिउने पानीको समेत दुःख छ। धेरै गाउँवासीले त खानेपानी बोक्नमै घन्टौ समय खर्चिनु पर्दछ। खाँडादेवी गाउँपालिका सुख्खा क्षेत्रभित्र पर्दछ। यहाँका ९ वटा वडामध्ये ३ वडामा चिस्यानको रुपमा पानी पर्याप्त छ भने ६ वडामा भने पानीको आवश्यकता पुर्ती नहुँदा पानीको कठिनाईले जनजीवन कष्टकर रहेको छ। यातायातको दृष्टिकोणले ९ वटै वडामा सडक सञ्जाल पुगेको छ तर केही वडाका सडकहरू कच्ची भएकाले वर्षायाममा जनजीवन कष्टकर बन्न पुगेको छ। सडकहरू खुलेपछि गाँउमा रड, सिमेन्ट र ईटाले बनेका पक्की घरहरू पनि बनेका छन् । प्राय घरहरू ढुङ्गा, माटो र काठले बनेका छन् । छानोका रुपमा टिन, खर आदि प्रयोग गरिएको पाईन्छ । विद्युत सुविधा लगभग सबै वडामा पुगेको र स्वास्थ्य सेवा अन्तर्गत गाउँपालिकाका हरेक वडामा स्वास्थ्य केन्द्र रहेका छन् । यहाँ विभिन्न पौराणिक, ऐतिहासिक र

पुरातात्विक महत्त्वका सम्पदाहरू रहेका छन् । यो गाउँपालिकालाई धार्मिक तथा पर्यटकीय क्षेत्रको रुपमा विकास गर्न सक्ने प्रयाप्त सम्भावना रहेको छ । आयस्रोतका रुपमा कृषि, व्यापार, पशुपालन मुख्य रहेतापनि गाँउपालिकामा बसोबास गर्ने अधिकांश स्थानीयको प्रमुख आयस्रोतको माध्यम कृषि पेसा रहेको छ ।

खाँडादेवी गाउँपालिका सामाजिक, धार्मिक, सांस्कृतिक, भाषिक र जातजातिका दृष्टिकोणले विशिष्ट पहिचान र विशेषता बोकेको एक अनुपम स्थल हो । २०७८ को जनगणनाअनुसार नेपालभरि जम्मा १४२ जातजाति, १२४ भाषा र १० वटा धर्म रहेका छन् । खाँडादेवी गाउँपालिकामा पनि विभिन्न जातजाति, भाषा र धर्मका मानिसहरू बसोबास गर्दछन् । यहाँ ब्राहम्ण, क्षेत्री, तामाङ, नेवार, मगर, माझी, कामी, दमाई, ढोली, सार्की, पहरी आदि जातीहरू वसोवास गर्दछन् । यो गाउँपालिकामा क्षेत्री, तामाङ, नेवार, मगर जातिको वसोवास तुलनात्मक रुपमा बढी छ । मुख्यतया नेपाली भाषा बोलिने गरेको भए पनि तामाङ, राई, नेवार, मगर, थामी र माझी भाषा पनि बोलिन्छन् ।

खाँडादेवी गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने जातजातिहरूमा थामी, सार्की, दमाई, माझी, कामी, पहरी, धोवी, सुनुवार आदि जातजातिको वसोवास कम छ भने ब्राहम्ण, क्षेत्री, तामाङ, नेवार, राई, माझी जात जातिहरूको जनसंख्या बढी रहेको छ । यो गाउँपालीकामा प्राय : हिन्दु र बौद्ध धर्म मान्ने मान्छेहरू बढी छन् । यो गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने जातजातिहरूले जन्म संस्कार, विवाह संस्कार र मृत्यु संस्कार आाफ्नो परम्पराअनुसार भिन्नभिन्न तरिकाले मनाउने गर्दछन् ।

क) जन्म संस्कारः

सन्तानको जन्म प्रक्रिया सुरु भएपछि परिवारका रुपमा स्वीकार गर्न र समाजमा परिचति गराउनका लागि विभिन्न प्रकारका कर्महरू गरिन्छन् । बच्चा गर्भमा आएपछि गर्भवती महिलालाई राम्रो हेरविचार गर्ने, समाजमा सूचना दिने, समाजले नयाँ बच्चाको आगमनलाई स्वागतको तयारी गर्ने, गर्भवतीलाई मिष्ठान्न भोजन खुवाउने आदि गर्दछन् । यस गाउँपालिकामा विभिन्न जातजाति, परम्परा र संस्कृतिका मानिसहरू बसोबास गर्ने हुँदा आ-आफ्नो संस्कारअनुसार बच्चाको नामकरण तीन, पाँच, सात, नौ र एघार दिनमा गर्ने प्रचलन रहेको छ ।

परिवारमा सन्तानको जन्म भएको ६ महिनाभित्र पास्नी (बच्चालाई अन्न खुवाउन सुरु गर्ने) , सन्तान हुर्कदै जाँदा छोरा भएमा जातीय संस्कारअनुसार छेवर गर्ने, व्रतबन्ध गर्ने, छोरी भएमा गुन्योचोली दिने लगायत जातीय संस्कारअनुसार विभिन्न क्रियाकलापहरू गरिन्छन् ।

ख) विवाह संस्कारः

वयस्क उमेर भएका महिला र पुरुषलाई जीवनसाथीका रुपमा कानुनी र सामाजिक स्वीकृति प्राप्त गर्ने प्रक्रिया विवाह हो । यस गाउँपालिकामा विभिन्न जातजाति, परम्परा र संस्कृतिका मानिसहरू वयस्क उमेरका केटाकेटी, महिला र पुरुषलाई घरजम र सन्तान उत्पादनका लागि विभिन्न तरिकाले विवाह गर्दछन् । यहाँ मागी विवाह, भागी विवाह, प्रेम विवाह आदि प्रचलनमा रहेका छन् ।

ग) मृत्यु संस्कारः

प्राकृतिक रुपमा जन्मपछि मृत्यु अवश्य आउँछ। यस गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने विभिन्न जातजाति, परम्परा र संस्कृतिका मानिसहरू आफ्नो जातीय र धार्मिक प्रचलनअनुसार फरक-फरक किसिमले मृत्यु संस्कार गर्दछन्। आ-आफ्नो संस्कार र परम्पराअनुसार किरिया कर्म गर्ने, आशौच बार्ने, नुन नखाने, अरुलाई नछुने, कपाल खौरने, सेता लुगा लगाउने चलन रहीआएको छ। यहाँका भिन्नभिन्न जातिले भिन्न भिन्नै तरिकाले दाह संस्कार गर्दछन्। मृत शरीरलाई जलाउने, गाढ्ने जस्ता विविध संस्कारहरू यस गाउँपालिकाका मानिसहरू गर्ने गर्दछन्।

खाँडादेवी गाउँपालिकामा सामाजिक तथा धार्मिक संस्कार तथा क्रियाकलापहरू यस प्रकार रहेका छन्।

जातजाति	जन्म संस्कार	विवाह संस्कार	मृत्यु संस्कार
ब्राह्मण, क्षेत्री	• छैठीः जन्मेको छ दिनमा • न्वारनः जन्मेको ११ दिन भित्रमा • पास्नीः जन्मेको ६ महिनामा • ब्रतबन्धः ८ देखी ११ वर्षमा वा आवश्यकता अनुसार छोराको • गुन्योचोलीः विशेष गरेर छोरीको विहेको दिन या कुनै शुभ पर्व पारेर जस्तै दशैको टीकामा • शिशु जन्मदा ११ दिन सुतक बार्ने चलन रहेको छ।	• सगोत्री विवाह नहुने • मागी तथा प्रेम विवाह हुने • स्वयम्वर वा कन्यादान गरेर सिन्दुर पोते लगाउने • जन्ती जाने • कन्यादानमा गाई, अन्न, भाँडाकुँडा, कपडा, पैसा आदि दान दिइ छोरीको गोडा धोएर कन्यादान गने ि। • ब्राह्मण, क्षेत्रीको पुरो हीतलाई पण्डित वा गुरु भनिने	• लास जलाउने • कपाल खौरने • १३ औं दिनमा काजक्रिया गर्ने • १३ दिन सम्म मासु जन्य पदार्थ, अण्डा, च्याउ, मासको दाल, मस्यौरा, प्याज, लसुन, नुन बार्नुपर्ने • एक वर्षसम्म सेतो लुगा लगाउने र आशौच बार्ने • मासिक तथा श्राद्ध गर्ने
मगर	• छैठीः हुदैन • न्वारनः जन्मेको ७ दिन देखी ११ दिनभित्र • पास्नीः जन्मेको ६ महिनामा • ब्रतबन्धः छोराको गरिने गुन्योचोलीः छोरीलाई दिइने	• मागी तथा प्रेम विवाह हुने • जारी विवाहको चलन हटे को • मगरको पुरोहितलाई भुसाल भनिने • ढोकामा कुखुरा काटी सोही रगतमा कुल्चाएर दुलही भित्र्याउन	• मृत शरीरलाई गाड्ने तथा जलाउने • १० देखी १३ दिन सम्म किरिया बस्ने

नेवार	• छैठीः हुदैन • न्वारनः जन्मेको ४ दिन दे खी ११ दिनभित्र • न्वारन गर्दा पुरोहितलाई नबोलाई जेष्ठ सदस्यबाट सुत्केरी चोख्याउने • पास्नीः जन्मेको ६ महिनामा • ब्रतबन्धः छोराको ५ देखि १३ वर्षभित्र छोरीको ५ देखि १३ वर्षभित्र इही पूजा गर्ने • छोरीलाई महिनावारी हुनुभन्दा अगाडि गुफामा राख्ने चलन, कोही कोहीले मात्र गर्ने अनुमान तर आजभोली खाँडादेवी गाँउपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसहरूको गुफाको साटो मूल घरमा थुनेर १२ दिनसम्म राख्ने चलन देखिएको, • घाम हेर्न नहुने, लोग्ने मान्छेको मुख हेर्नु नहुने स्थानीयको भनाइ	• विवाह पुर्व छोरीहरूले अनिवार्य वेल (ईही) विवाह गर्नु पर्ने • मागी तथा प्रेम विवाह हुने • नेवारको पुरोहितलाई गुभाजु वा देउभाजु भनिने	• हिन्दु भए हिन्दु र बौद्ध भए बौद्ध परम्पराका अनुसार दाह संस्कार को परम्परा रहेका
तामाङ	• छैठीः हुदैन • न्वारनः जन्मेको ३ दिन दे खि ११ दिनभित्र • पास्नीः जन्मेको ६ देखि ९ महिना भित्रमा • छेवर : छोराको ३ देखि ९ वर्षभित्रमा गरिने	• विवाहमा सिन्दुर पोते नलगाउने • सगुनसहित मागी विवाह हुने • तामाङको पुरोहितलाई लामा/बोन्पो भनिने	• मृत्यु सस्कारमा १०८ बत्ती बाल्ने • ४९ दिनसम्म काजक्रिया सक्ने • हिन्दु धर्मालम्बी भए हिन्दु जस्तै दाहसंस्कार र बौद्ध धर्मालम्बी भए बौद्ध परम्पराअनुसार दाह संस्कारको परम्परा रहेको

माझी	• न्वारनः जन्मेको ६ दिनभित्र • छोरा जन्मेको ४ दिनमा र छोरी जन्मेको ३ दिनमा सुत्केरी चोख्याउने	• माझीको पुरोहीतलाई मिजार/गौरुङ भनिने • मागी र भागी विवाह हुने	• लास जलाउने • काजक्रियाका दिन कपाल खौरने • ३ दिनदेखि १३ दिनभित्र काजक्रिया समपन्न गरिने • सोह्र श्राद्ध गन

यस खाँडादेवी गाउँपालिकामा स्थानीय जीवनमा आधारित परम्परागत बाजागाजा प्रयोग गरी विभिन्न जात्रा, चाडपर्व, मेला उत्सवमा गाइने सुख, दुःख र समाजका वास्तविक घट्नाहरू समेटीएका गीतहरू नै लोकगीत हुन् । लोकभाकामा आधारित नृत्यलाई लोक नृत्य भनिन्छ । लोकगीत गाउँदा प्रयोग हुने मौलिक बाजाहरूलाई लोक बाजा भनिन्छ । यी बाजाहरू स्थानीय स्तरमा पाईने सामग्री प्रयोग गरेर बनाइएका हुन्छन् ।

क) खाँडादेवी गाउँपालिकामा प्रचलित संस्कृति अनुसारको लोकगीतः

खाँडादेवी गाउँपालिकामा प्रचलित संस्कृति अनुसारको लोकगीत	गीत गाउने समय
१. देउसीभैलो	तिहारमा
२.मालश्री	दशैमा
३.तिजगीत	तिजमा
४.पालम	मेलापर्वमा
५.असारेगीत	रोपाईमा
६.होलीगीत	होलीपर्वमा (फागुनमा)
७. झ्याउरे गीत	मेलापात गर्दा वनपाखा जाँदा,

ख) खाँडादेवी गाउँपालिकामा जातजातिअनुसार प्रचलित लोकगीत

जातजाति	लोकगीत
ब्राह्मण, क्षेत्री	पुर्बेली लोकगीत, ठाडोभाका, तिजगीत, रत्यौलीगीत
नेवार	रत्यौलीगीत, झ्याउरे, नबारीगीत
मगर	रत्यौलीगीत (छोराको विहेको एक दिन अगाडी), कौरागीत
तामाङ	तामाङ्सेलो, रत्यौलीगीत (छोराको विहेको एक दिन अगाडी)
राई	रत्यौलीगीत (छोराको विहेको एक दिन अगाडी)
माझी	मारुनीगीत, ख्यालीगीत, झ्याउरे, पितृगीत

ग) खाँडादेवी गाँउपालिकामा जातजातिअनुसारका केही प्रचलित नृत्यहरूः

जातजाति	नृत्यहरू
ब्राह्मण, क्षेत्री	रत्यौलीनाच, देउसीनाच, भैलीनाच, देवालीनाच आदि
नेवार	कात्तिक, नरसिंह, वसन्त, महाबाली, लाखे, धिमान्ते नाच
मगर	बजैरे, हुर्रा, भूमे, साकेला, मारुनी, झम्पे, गोपीचन, डाम्फे, रोदी, कौरा
तामाङ	मारुनीनाच र सेलोनाच
राई	साकेलानाच, चण्डीनाच
माझी	गेहडीनाच, खालोनाच, झ्याउरेनाच

घ) खाँडादेवी गाउँपालिकामा जातजातिले प्रयोग गर्ने प्रचलित लोकबाजाहरूः

खाँडादेवीमा विभिन्न जातजातिले प्रयोगमा ल्याउने लोकबाजाहरू जस्तै मादल, मुर्चुङ्गा, बाँसुरी, शङ्ख, मुरली, दमाहा, ढोलक, झ्याम्टा, पञ्चेबाजा, मुरली, आदि हुन् ।

३.४.६ खाँडादेवी गाउँपालिकाका मौलिक तथा स्थानीय परिकार र पहिरन :

क) मौलिक तथा स्थानीय परिकार :

यहाँ उपलब्ध भएका अन्न फलफूल, वनस्पति, मसला, तरकारी आदिको उपयोग गरी बनाईएको खानेकुरालाई स्थानीय परिकार भनिन्छ । खाँडादेवी गाउँपालिकामा सामान्यतया दाल, भात, तरकारी, गुन्द्रुक, ढिँडो, खिर, बाबर, खिचडी, क्वाँटी (जनैपुर्णीमाका दिन), कसार (मकैको पिठो भुटेर बनाइने), योमरी (गहुँ, चामलको पिठोमा ल्वाङ, सुकुमेल, सख्खर मिलाएर बनाइने), मस्यौरा, मकैको भात वा च्याख्ला, मकैका रोटी, सेल, रोटी, माघे संङ्क्रान्तिमा बाबर, कन्दमुल, फुलौरा आदि परिकार खान्छन् ।

जातजाति	स्थानीय परिकार
ब्राह्मण, क्षेत्री	सामान्यतया : दाल, भात, तरकारी, गुन्द्रुक, ढिँडो, खिर, खिचडी, मस्यौरा, मकैको भात वा च्याख्ला, रोटी,मकैको रोटी, सेलरोटी, माछामासु आदि
नेवार	सामान्यतया : दाल, भात, तरकारी, गुन्द्रुक, ढिँडो, खिर, खिचडी, मस्यौरा, मकैको भात वा च्याख्ला, रोटी, मकैको रोटी, सेलरोटी, माछामासु आदि क्वाँटी (जनैपूर्णिमाका दिन), कसार मकैको पिठो भुटेको (विहेमा), योमरी गँहु, चामलको पिठोमा ल्वाङ, सुकुमेल, सख्खर मिलाएर बनाइने)
मगर	सामान्यतया : दाल, भात, तरकारी, गुन्द्रुक, ढिँडो, खिर, खिचडी, मस्यौरा, मकैको भात वा च्याख्ला, मकैका रोटी, सेल, रोटी, क्वाँटी (जनै दिन), माछामासु आदि

तामाङ	सामान्यतया दाल, भात, तरकारी, गुन्द्रुक, ढिँडो, खिर, खिचडी, मस्यौरा, मकैको भात वा च्याख्ला, मकैका रोटी, सेलरो पूर्णिमाका टी , रोटी माछामासु आदि आलुम (माघ पूर्णिमाको दिन खाने विशेष परिकार)
राई	सामान्यतया दाल, भात, तरकारी, गुन्द्रुक, ढिँडो, खिर, खिचडी, मस्यौरा, मकैको भात वा च्याख्ला, मकैका रोटी, सेलरोटी, रोटी, माछामासु आदि
माझी	सामान्यतया दाल, भात, तरकारी, गुन्द्रुक, ढिँडो, खिर, खिचडी, मस्यौरा, मकैको भात वा च्याख्ला, सेलरोटी, रोटी, माछामासु आदि भईचा (चामलको पिठो पानीमा पकाई बनाइने)

ख) मौलिक तथा स्थानीय पहिरनः

यहाका मानिसहरूले शिर, पाउ र शरिरमा पहिरने वा लगाउने लुगा, जुत्ता, गरगहना आदिलाई यहाको स्थानीय पहिरन भनिन्छ।

यस खाँडादेवी गाउँपालिकामा सामान्यतया :पुरुषहरूले दौरा, सुरुवाल, कमिज, पाइन्ट, कोट, टोपी, जुत्ता, भोटो, कछाड, चप्पल लगाउने र महिलाहरूले साडी, धोती, चोलो, फरिया, ब्लाउज, सुट, सुरुवाल, मेक्सी, पेटीकोट, चोली आदि लगाउँछन् । गरगहनामा महिलाहरूले पोते, तिलहरी, औँठी, बाला, चुरा, पाउजु, ढुङ्ग्री, मुन्द्री आदि लगाउँछन् । यहाँका मान्छेहरूको पहिरन विशेष अवसर, समय, चाडपर्व, जातजाति, धर्म र रीतिरिवाज अनुसार फरक-फरक छन् ।

जातजाति	**पहिरन**
ब्राह्मण, क्षेत्री	पुरुषः दौरा, सुरुवाल, कमिज, पाइन्ट, कोट, टोपी, जुत्ता, भोटो, कछाड, चप्पल
	महिलाः साडी, धोती, चोलो, फरिया, ब्लाउज, सुट, सुरुवाल, मेक्सी, पेटीकोट, चोली, गरगहनाः पोते, तिलहरी, औँठी, बाला, चुरा, पाउजु, ढुङ्ग्री, मुन्द्री आदि
नेवार	पुरुषः दौरा, सुरुवाल, कमिज, पाइन्ट, कोट, टोपी, जुत्ता, भोटो, कछाड, चप्पल, हाकु पटासी महिलाः साडी, धोती, चोलो, फरिया, ब्लाउज, सुट, सुरुवाल, मेक्सी, पेटीकोट, चोली, ताया (घाटीमा लगाउने) (विशेष अवसर, समय, चाडपर्वअनुसार फरक पहिरन)

मगर	पुरुषः दौरा, सुरुवाल, कमिज, पाइन्ट, कोट, टोपी, जुत्ता, भोटो, कछाड, चप्पल (विशेष अवसर, समय, चाडपर्वअनुसार फरक पहिरन) महिलाः साडी, धोती, चोलो, फरिया, ब्लाउज, सुट, सुरुवाल, मेक्सी, पेटीकोट, चोली, (विशेष अवसर, समय, चाडपर्वअनुसार फरक पहिरन)
तामाङ	पुरुषः दौरा, सुरुवाल, कमिज, पाइन्ट, कोट, टोपी, जुत्ता, भोटो, कछाड, चप्पल (विशेष अवसर, समय, चाडपर्वअनुसार फरक पहिरन) महिलाः साडी, धोती, चोलो, फरीया, ब्लाउज, सुट, सुरुवाल, मेक्सी, पेटीकोट, चोली, (विशेष अवसर, समय, चाडपर्वअनुसार फरक पहिरन)
राई	पुरुषः दौरा, सुरुवाल, कमिज, पाइन्ट, कोट, टोपी, जुत्ता, भोटो, कछाड, चप्पल (विशेष अवसर, समय, चाडपर्वअनुसार फरक पहिरन) महिलाः साडी, धोती, चोलो, फरिया, ब्लाउज, सुट, सुरुवाल, मेक्सी, पेटीकोट, चोली, (विशेष अवसर, समय, चाडपर्वअनुसार फरक पहिरन)
माझी	पुरुषः दौरा, सुरुवाल, कमिज, पाइन्ट, कोट, टोपी, जुत्ता, भोटो, कछाड, चप्पल, धोती, कछाड, स्टाकोट (विशेष अवसर, समय, चाडपर्वअनुसार फरक पहिरन) महिलाः साडी, धोती, चोलो, फरिया, ब्लाउज, सुट, सुरुवाल, मेक्सी, पेटीकोट, चोली, (विशेष अवसर, समय, चाडपर्वअनुसार फरक पहिरन) कालो मखमलको चौबन्दी

ग. मुख्य चाडपर्व :

यस खाँडादेवी गाउँपालिकाका स्थानीयहरूले विभिन्न प्रकारका राष्ट्रिय तथा स्थानीय चाडपर्व मनाउदै आएका छन् । चाडपर्व ऐतिहासिबै, धार्मिक तथा सांस्कृतिक पक्षमा आधारित हुन्छन् । धार्मिक समुदाय र जातजातिका हिसाबले यहाँका मानिसहरूले मान्ने चाडपर्व निम्न प्रकार छन् ।

प्रचलीत जातजाति	मान्ने चाडपर्व
ब्राह्मण,क्षेत्री	दशैं, तिहार, दिवाली, माघे संङ्क्रान्ति, बैसाख पुर्णिमा, फागु पुर्णिमा, जनै पूर्णिमा, होली,
नेवार	कुशेऔंसी, मातातीर्थऔंसी, शिवरात्रि जात्रा,
मगर	सोनाम ल्होसार (माघ शुक्लप्रतिपदामा)
तामाङ	तामाङसेलो, ल्होसार
राई	दशैं, तिहार, दिबाली,
माझी	दशैंमा घाटपूजा, तिहार, दिवाली, माघे संङ्क्रान्ति, पितृपूजा, होली

३.४.७ खाँडादेवी गाउँपालिकामा रहेका धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू

धार्मिक गतिविधि, मूल्यमान्यतासँग सम्बन्धित सम्पदालाई धार्मिक सम्पदा भनिन्छ । मन्दिर, गुम्बा, मस्जिद, चर्च, गुरुद्वारा र मूर्तिहरू जस्ता सम्पदाहरूलाई धार्मिक सम्पदा भनिन्छ । संस्कृति, परम्परा, प्रथा, वेशभूषा आदिसँग सम्बन्धित सम्पदालाई सांस्कृतिक सम्पदा भनिन्छ । यस्ता सम्पदाहरू मूर्त र अमूर्त दुवै प्रकारका हुन्छन् । भवन, मन्दिर, पुस्तक, स्मारक, शिलापत्रहरू मूर्त हुन भने लोकरीति, प्रचलन, भाषा, ज्ञान आदि अमूर्त संस्कृति हुन् । यो गाउँपालिका भित्र विभिन्न धार्मिक, सांस्कृतिक सम्पदाहरू जस्तैः मठ, मन्दिर, गुम्बा, गुफा, ऐतिहासिक स्थल , सांस्कृतिक सम्पदाहरू रहेका छन् । जस्तै : वडा नं. ७ मा रहेको सित्खा खाँडादेवी मन्दिर, वडा नं. १ राकाथुममा रहेको विश्वामित्र मन्दिर, खाँडादेवी वडा नं. ७, दोरम्बा र दिमीपोखरीको अग्लो पहाडमा अवस्थित अग्लेश्वर महादेवको मन्दिर, वडा नं. ८ गागल भदौरेमा अवस्थित महाकाली स्थान, वडा नं. ५ पकरवासमा अवस्थित त्रिवेणी आदि यस क्षेत्रका धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू हुन् ।

गाँउपालिकाभित्र अन्य केहि धार्मिक स्थलहरू

क्र.सं.	धार्मिक स्थलहरू	स्थान
१.	पशुपति मंन्दिर	भिरपानी ३, (श्री प्रगतिशील मा.वि भिरपानी को छेउमा अवस्थित)
२.	कृष्ण मंन्दिर	चिसापानी टोलमा अवस्थित
३.	तार्केश्वर	चिसापानी
४.	कृष्ण प्रणामी मन्दिर	खाँडादेवी २, धुसाल मझुवा
५.	पशुपति	मझुवा पकरवास
६.	नर्वदेश्वर महादेव त्रिवेणी	पकरवास
७.	भिमसेन थान	छापमा अवस्थित
८	बौद्ध गुम्बा	गोगुनपानी

आदि महत्त्वपूर्ण धार्मिक स्थल रहेका छन् ।

३.४.८ खाँडादेवी गाउँपालिकाको सामाजिक तथा सांस्कृतिक विविधताको विशेषता, महत्त्व र संरक्षण र संवर्धनका उपाय

क) सामाजिक तथा सांस्कृतिक विविधताको विशेषताः

खाँडादेवी गाउँपालिकाको सामाजिक तथा सांस्कृतिक विविधता अन्तर्गत यँहाका सामाजिक तथा धार्मिक संस्कार तथा क्रियाकलापहरू, जातजाति, भाषा र धर्म, प्रचलित लोकगीत, लोकबाजाहरू, लोक नृत्यहरू, स्थानीय परिकार, स्थानीय पहिरन, मनाइने चाडपर्व, धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू, धार्मिक स्थलहरू आदि पर्दछन् । यहाँका यी पक्षहरू एउटा पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तानतरण हुँदै र संरक्षित

हुँदै आईरहेका छन् । यिनीहरू यो गाँउपालिकाको पहिचान हुन् र यिनीहरूले यहाँका बासिन्दा र जनसमुदायलाई देशै भरि तथा विश्वमा समेत परिचित गराईरहेका हुन्छन् । लोकगीत, लोकबाजाहरू, लोक नृत्यहरू, स्थानीय परिकार, स्थानीय पहिरन, मान्ने चाडपर्व, धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू, धार्मिक स्थलहरू जस्ता सामाजिक तथा सांस्कृतिक विविधताको विशेषता यस प्रकार रहेका छन् ।

- मौलीक परम्परामा आधारित
- खास क्षेत्र, संस्कृति र समुदायसँग सम्बन्धित
- एउटा पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तानतरण हुने
- पहिचान र गर्व गर्न सिकाउने
- अध्ययन अनुसन्धानका लागि क्षेत्र
- सामाजिक एकता प्रवर्धन गर्ने प्रकारका
- सांस्कृतिक विविधताका प्रवर्धन गर्ने प्रकारका
- पर्यटनका केन्द्रबिन्दु
- आफ्नै मौलिकता बोकेका
- सरल प्रकृतिका

ख) लोकगीत, लोकबाजाहरू, लोक नृत्यहरू, स्थानीय परिकार, स्थानीय पहिरन, मान्ने चाडपर्व, धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू, धार्मिक स्थलहरू जस्ता सामाजिक तथा सांस्कृतिक विविधताको महत्त्वः

- यसले मौलीक संस्कृति र परम्परालाई जगाउँछ,
- पीडा, माया, व्यथा, प्रेमको अनुभूति गराउँछ,
- पर्यटन प्रवर्धन गर्न सघाउ पुऱ्याउँछ,
- व्यक्तिका कला र सिपको विकासमा सहयोग पुग्छ,
- शरीरिक र मानसिक थकानबाट मुक्त गराउँछ,
- सामाजिक तथा सांस्कृतिक एकता प्रवर्धन गर्छ,

ग) लोकगीत, लोकबाजाहरू, लोक नृत्यहरू, स्थानीय परिकार, स्थानीय पहिरन, मान्ने चाडपर्व, धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू, धार्मिक स्थलहरू जस्ता सामाजिक तथा सांस्कृतिक विविधतामा आएका चुनौतीहरू र समाधानका उपायहरूः

चुनौतीहरू	**उपायहरू**
क) यहाका जनशक्ति विदेश पलायन हुनु	स्थानीयसरकारले र केन्द्रिय सरकारले समेत विकास, पर्यटन, रोजगारमा जोड दिएमा जनशक्ति विदेशीने र शहरीकरणमा कमी आई सामाजिक तथा सांस्कृतिक विकास हुनेछ ।
ख) लोकगीत, लोकबाजाहरू, लोक नृत्यहरू, स्थानीय परिकार, स्थानीय पहिरन, चाडपर्व लोप हुदै जानु	लोकगीत, लोकबाजाहरू, लोक नृत्यहरू, स्थानीय परिकार, स्थानीय पहिरन, चाडपर्वको सम्बर्धन र प्रचारप्रसार गर्ने

ग) युवा पुस्तामा विकास हुदै गएको आधुनिकताले नकारात्मक असर पर्नु	लोकगीत, लोकबाजाहरू, लोक नृत्यहरू, स्थानीय परिकार, स्थानीय पहिरन, चाडपर्वको प्रतिस्पर्धात्मक कार्यक्रमको आयोजना र पुरुस्कारको व्यवस्था गर्ने
घ) नेपाली संस्कृति प्रति वितृष्णा	विद्युतीय माध्यमबाट यस्ता कुराको महत्त्वका साथ प्रचारप्रसार र जनचेतना दिने
ङ) सामाजिक तथा सांस्कृतिक विकासमा र संरक्षणका लागि संस्थागत प्रयास नहुनु	यस्ता विषयहरू विद्यालय तहको पाठ्यक्रममा समावेश गर्ने

३.४.९ सारांश

प्रत्येक समाज विविधतामय हुन्छ र विविध समाजअनुसार नै मानिस संस्कृति मान्ने हुँदा कुनै पनि भूगोलमा सामाजिक र साँस्कृति विविधता देखा पर्दछ। नेपाल मुख्य विशेषता नै विविधतामा एकता भए जस्तै खाँडादेवी गाउँ पालिकामा पनि विभिन्न जातजाति धर्म, संस्कृति, परम्परा भएका मानिसहरुको बसोवास रहेको हुँदा यस पालिकाको समग्र विकास र सामाजिक सांस्कृतिक एकताका लागि यस पालिकाभित्र रहेको सामाजिक र. साँस्कृति विविधतालाई बुझ्न जरुरी भएकोले खाँडादेवी गाउँपालिका द्वारा तयार पारिएको स्थानीय पाठ्यक्रममा सामाजिक तथा सांस्कृतिक विविधता शीर्षक राखिएका छ जसको अध्ययनले सामाजिक र साँस्कृतिक एकता कायम गर्दै सिङ्गो समाज अगाडि बढ्ने छ।

एकाइ – ४

ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाहरू

४.१ परिचय

ऐतिहासिक स्थल भन्नाले इतिहाससँग सम्बन्धित महत्त्वपूर्ण घटना तथा व्यक्तिसँग सम्बन्धित वा पुरातात्विक महत्त्व भएका स्थान हुन् । यी स्थानहरु प्राचीन वास्तुकला, किल्ला, मन्दिर, स्मारक, धार्मिकस्थल, दरबार ,ऐतिहासिक भवन आदि हुन् । ऐतिहासिक स्थलहरु प्रायःसंस्कृति परम्परा र इतिहासको अध्ययनका साथै संरक्षणको लागि महत्त्वपूण मानिन्छन् । धर्म, भाषा, कला, संस्कृतिसँग जोडिएका मानवको मन, आस्थासँग प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपले सरोकार राख्ने स्थान र संरचनालाई धार्मिकस्थल भनिन्छ। जस्तै मन्दिर, मस्जित, पाटीपैवा, गुम्बा, चौत्य आदि धार्मिक सम्पदा हुन् ।

४.२ मुख्य विषयवस्तु

- वरपरका पोखरी,छाँगा र डाँडाहरू
- वडामा रहेका पोखरी,छाँगा र डाँडाहरू
- गाउँपालिकाभित्र रहेका पोखरी,छाँगा र डाँडा, मन्दिर गुम्बा
- स्थानीय ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू
- गाउँपालिकाभित्रका ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाहरू
- खाँडादेवी गाउँपालिकाका छिमेकी गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाहरू
- रामेछाप जिल्लाको ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाहरू

४.३ उद्देश्यहरू

१. आफ्नो वडाभित्र भएका मठमन्दिर, ताल, पोखरीहरुको पहिचान, तथा महत्त्वपूर्ण स्थलहरुको नाम बताउन,
२. ऐतिहासिक तथा धार्मिकस्थलको परिचय दिन,
३. रामेछाप जिल्ला र खाँडादेवी गाउँपालिकाभित्र रहेका ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाको पहिचान गर्न,
४. ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाको संरक्षण गर्ने उपायहरु बताउन, ,
५. खाँडादेवी गाउँपालिकाका छिमेकी गा. पा तथा न. पाको भौगोलिक अवस्थितिबारे भन्न, ,
५. रामेछाप जिल्लामा रहेका महत्त्वपूर्ण स्थल, धार्मिक सम्पदा,पर्यटकीय स्थलका आदिका महत्त्व बताउन ,
६. स्थानीय ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरुको पहिचान गर्न ।

४.४ विषयस्तुको विस्तृतीकरण

४.४.१ पर्यटन

सामान्य अर्थमा पर्यटन भन्नाले घुमफिर भन्ने बुझिन्छ । मन बहलाउने, मनोरञ्जन वा घुमफिर गर्ने लगायतका उदेश्यले भ्रमणसँग सम्बन्धित क्षेत्र पर्यटन हो । नेपाल पर्यटनका दृष्टिकोणले विश्वमा अधिक संभावना भएको मुलुक हो । नेपालमा पर्यटन व्यावसाय तुलनात्मक रुपमा लाभको क्षेत्र भएकाले आर्थिक विकासमा यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ । नेपालमा भारत, अमेरिका, चीन, बेलायत , अस्ट्रेलिया, बङ्गलादेश आदि देशबाट अत्यधिक मात्रामा पर्यटक आउने गर्दछन् । नेपालमा पर्यटकहरुको मुख्य आकर्षण पर्वतारोहण, पदयात्रा, जलयात्रा, साहसिक कार्य, साँस्कृतिक, धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थलको भ्रमणजस्ता विविध क्षेत्र पर्दछन् । रामेछाप जिल्ला पनि आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकका लागि राम्रो सम्भावना बोकेको महत्त्वपूर्ण स्थान मानिन्छ । जिल्लाभित्रका खाँडादेवी, सिद्धदेवी, रुद्रेश्वर महादेव मन्दिर, रजगाउँ, ऐरम्बास, भृंगेश्वर, उमातीर्थ, जलेश्वर, साततले कैलाश, थानापति (बाहुनचुरा), थानापति (मचबारी), त्रिवेणी, सिताकुण्ड, ऋषितपश्वी, ब्रम्हाविष्णु, महादेवस्थान, शैलुङ्गेश्वरी, छोगेश्वरी, गुराँसे कालिका, देवीस्थान, गौखुरेश्वर, उमातिर्थ, आलमपुर भिमसेन, नर्वदेश्वर, केवलेश्वर, अग्लेश्वरी, कण्ठेश्वरी, खिम्ती शिवालय, बालकन्यादेवी आदि ऐतिहासिक तथा पुरातात्विक महत्त्व बोकेका यी स्थान पर्यटकीय दृष्टिले महत्त्वपूर्ण क्षेत्र मानिन्छन् ।

४.४.२ इतिहास :

मानव जातिको उत्पति, विकासक्रम र क्रियाकलापहरुको विवेचना, व्याख्या एवम् मूल्यांकनको जीवित दस्तावेज नै इतिहास हो । इतिहासले तत्कालीन समयमा भएगरेका सत्य, तथ्य कुराहरुको बारेमा जानकारी दिन्छ । अतितका बलिया आधिकारिक प्रमाणहरुलाई इतिहासको रुपमा लिने गरिन्छ ।

४.४.३ धर्म :

मानवजातिको आस्था बिचार र सकारात्मक सोचको समिश्रणात्मक धरोहरको मानक स्वरुप नै धर्म हो । नेपाल बहुजाति, बहुभाषिक, बहुधार्मिक, बहुसांस्कृतिक मुलुक हो । धार्मिक विविधताका हिसाबले नेपालमा हिन्दु, बौद्ध, ईस्लाम, किराँत, इसाई, प्रकृति, बोन, जैन, सिख, बहाइ जस्ता धर्म मानिन्छन् । बहुजाति, बहुभाषिक, बहुधार्मिक, बहुसांस्कृतिक विविधताको साझा फूलबारी नेपालको सन्दर्भमा विदेशी विद्वान टोनि हेगनले नेपाललाई एसियाको धार्मिक गोलमेच भनेका छन् । नेपालको संविधानले समेत नेपाललाई धर्म निरपेक्ष राष्ट्र घोषणा गरेको छ । जस्को प्रभाव स्वरुप सबैले आ-आफ्ना धर्मप्रति अपनत्व महसुस गरी धार्मिक सहिष्णुता कायम राख्दै धर्म, परम्परा र सस्कृतिको संरक्षण र संवर्धनमा लागि परेको पाइन्छ । खाँडादेवी गाउँपालिका भित्र पनि धर्म, परम्परा र सस्कृतिको रक्षार्थ आ-आफ्ना आस्थाका धरोहरका रुपमा मठ मन्दिर गुम्बा आदि रहेका छन् ।

४.४.४ खाँडादेवी गाउँपालिकाभित्र रहेका महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा ऐतिहासिक सम्पदाहरु/स्थलहरु

खाँडादेवी मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं २ र ७ को सीमामा रहेको जिल्लाकै चर्चित खाँडादेवी मन्दिर यस क्षेत्रको धार्मिक आस्थाको धरोहरको रुपमा रहेको छ। पवित्र धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलका रुपमा तीव्रतर विकसित हुदै गरेको खाँडादेवीको नामबाट यस गाउँपालिकको नाम रहेको छ।। पछिल्लो समयमा यातयातको पहुँच वृद्धिसँगै प्रचारप्रसारको तीव्रता र यातयातको सरल पहुँचका कारण दर्शनार्थीहरूको आगमनमा वृद्धि हुदै गएको छ। पुरातत्व विभागको मापदण्डअनुसार मन्दिर पुनः निर्माण गरिएको छ। खाँडादेवीको उत्सपतिम्बन्धी विविध किसिमका जनश्रुति र किम्बदन्ती पाइन्छन्। तर त्यस्ता जनश्रुति र किम्वदन्तीभन्दा पनि शिवपुराणको हिमवत खण्डमा उल्लेख भएअनुसार रोशी खोला र सुनकोसी नदीको संगमस्थलमा रहेको कुशेश्वरमा देवीले शुम्भ निशुम्भ नामका राक्षसलाई बध गरी दुर्गा नदीमा खड्ग पखाली खाँडादेवी मन्दिर रहेको स्थानमा खड्ग गाडेर कालीञ्चोकमा अन्तरध्यान भएको कुरा उल्लेख छ। सुरुमा खड्ग देवी भनिएकोमा पछि अपभ्रंश भई खाँडादेवी नाम रहन गएको विश्वास गरिन्छ। खाँडादेवी उत्पतिको महिमासँगै दुर्गानदीको उत्पति र महिमा पनि उत्तिकै पवित्र रहेको छ। आज पनि दुर्गानदीको पानीले मात्रै खाँडादेवीको नियमित पूजाअर्चना गरिदै आएको छ। दुर्गानदीको उद्गम स्थल खाँडादेवी गाउँपालिकाको वडा नं २ हो भने यो खाँडादेवी गाउँपालिकाको ६ ७ ४ ५ वडा हुदै दुर्गानदी तामाकोसीमा गएर लिन हुन्छ। खाँडादेवीलाई भिन्न र विशिष्ट पीठको रुपमा लिइन्छ। विक्रम सम्वत् १५१५ माघ १५ गते मंगलबारका दिन खाँडादेवीको शीला उत्पत्ति भएको जनविश्वास छ। उक्त विश्वासलाई पुष्टि गर्ने आधारका रुपमा वि.सं १५७३ सालमा चढाइएको घण्टा अहिले पनि मन्दिरमा रहेकोले पनि प्राचीनता पुष्टिको केसिको रुपमा उक्त घण्टालाई लिन सकिने स्थानीय बासीको बुझाइ छ। नेपाल एकीकरण गर्ने क्रममा पृथ्वीनारायण शाहले पूर्वी किल्लालाई बलियो बनाउन सिन्धुलीगढी

पछि खाँडादेवीमा सहायक गढीको रुपमा किल्ला बनाएका थिए। अंग्रेजसँगको लडाईं जित्नको लागि पृथ्वीनारायण शाहले खाँडादेवीसँग आशिर्वाद लिएको जनश्रुति पाइन्छ। पृथ्वीनारायण शाहले त्यही बेलादेखि कमलामाईलाई परेवा, मंगलादेवीलाई भाले, भैरवदेवीलाई राँगा र खाँडादेवीलाई हाँस र बोका बली दिनु भनी आदेश दिएका थिए भन्ने भनाइ छ। खाँडादेवी मन्दिरको विकास प्रचारप्रसार लगायत समग्र व्यवस्थापनका लागि खाँडादेवी विकास कोषको अगुवाइमा कार्य भइरहेको छ।

क. वडा नं १ का केही महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा ऐतिहासिक सम्पदाहरु/स्थलहरु

१. विश्वमित्र गुफा

रामेछाप जिल्ला खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं १ अन्तर्गत पर्ने लिलावती (रोसी) र सुनाकोसीको संगम दुर्गातीर्थको किनारमा रहेको गुफालाई विश्वामित्र गुफा भन्दछन्। क्षेत्रीय राजा गाधिका छोरा विश्वामित्रले यही गुफामा बसी अनेकौं वर्ष तपस्या गरेका थिए। विश्वामित्र ऋषिको तपस्यादेखि वेद माता गायत्री खुशी भएर विश्वामित्र ऋषिलाई ब्रह्य गायत्री मन्त्र प्रदान गरेको भन्ने भनाइ रहेको छ। साथै यसै ठाउँमा बसी आदिलिङ्ग कुशेश्वरको तपस्या गरी ब्रह्मत्व प्राप्त गरेर आफ्नो योगबलले धान, गहुँ, जौ, नरिवल, सुपारीजस्ता अन्न तथा फलफूलसमेत सृष्टि गर्न सफल भएका विश्वामित्र ऋषिले भारतको अयोध्यबाट आफ्ना परमभक्त शिष्य राम लक्ष्मणलाई सोही गुफा गुरुकुलको रुपमा प्रयोग गरी शिक्षा दीक्षा दिइ जनकपुरमा आयोजित सीताको स्वयंवरमा सरिक गराएको जनश्रुति रहेको छ। गुफाको नजिक दुर्गातिर्थ, मार्कण्ड्य तिर्थ, पितृतिर्थ एवं विश्वामित्रेश्वर शिवलिङ्ग रहेको छ। जो शिवरात्री र बालाचतुर्दशीमा निराहार ब्रत गरी रात्रीमा जाग्राम बसेर बत्ती बाली विश्वामित्रेश्वर शिवलिङ्गको दर्शन गर्छ तिनले धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष चारै पुरूषार्थ प्राप्त गर्ने विश्वास गरिन्छ। यसैगरी लोमस आदि नाम गरेका

ऋषिमुनिहरुले यस स्थानमा आइ तपस्या गरी सिद्धि प्राप्त गरेको वृतान्त नेपाल माहात्म्यमा उल्लेख भएको पाइन्छ। जप, ध्यान, योग आदिमा सिद्धी प्राप्त गर्न विश्वामित्र गुफा जति पवित्र स्थान अन्यत्र कतै पनि नभएको विश्वास गरिने यो गुफा धार्मिक, सांस्कृतिक एवं पर्यटकीय दृष्टिले अति महत्त्वपूर्ण रहेको छ। यसको धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्त्वका बारेमा व्यापक प्रचार-प्रसार गर्न सम्बन्धित निकायको ध्यान नपुगेको यस क्षेत्रका बासिन्दाको भनाइ रहेको छ।

२. किरातेश्वर मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं १ अन्तर्गत राकाथुमको टोकलडाँडामा अवस्थित यो मन्दिरमा महाशिवरात्री, तिज , एकादशी जस्ता पर्वमा विशेष मेला लाग्ने गर्दछ।

३. राधाकृष्ण मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं १ अन्तर्गत राकाथुमको चापावोट भन्ने स्थानमा अवस्थित यो मन्दिरमा भाद्र कृष्णाष्टमी लगायत अन्य पर्वमा मेला लाग्ने गर्दछ।

४. थुपतेन ताड्डुप रिगपिलिक गुम्बा

खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं १ अन्तर्गत राकाथुमको पाङ्खर भन्नेस्थानमा अवस्थित यो गुम्बालाई बौद्ध धर्मालम्बीहरुले धार्मिक आस्थाको धरोहरको रुपमा लिने गरेको पाइन्छ।

५. लहरेमाने

खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं १ अन्तर्गत राकाथुमको पाङ्खरमा यी माने (स्तुपा) लहरै रहेका छन्।

ख. वडा नं २ का केही महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा ऐतिहासिक सम्पदाहरु /स्थलहरु

१. निजानन्द सच्चिदानन्द बह्राधाम कृष्ण मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका-२ धुसालमा रहेको यो मन्दिरलाई ऐतिहासिक मन्दिर मानिन्छ। कृष्ण प्रणामीहरुको यस क्षेत्रमा बसोबास रहेको छ। यस मन्दिरमा विशेषतः भाद्र कृष्णाष्टमीका दिन भव्य मेला लाग्ने गर्दछ।

२. टासिफुन्छेक छ्योलिङ गुम्बा

खाँडादेवी गाउँपालिका-२ निगलपानीमा रहेको यो गुम्बालाई बौद्ध धर्मालम्बीहरुको आस्थाको धरोहरको रुपमा लिइन्छ।

३. जलदेवी मन्दिर

यो मन्दिर खाँडादेवी गाउँपालिका-२ स्थित छिनडाँडामा रहेको छ।

४. महादेव टार

खाँडादेवी गाउँपालिका -२ स्थित ठुल्दुङ्गा नजिकै महादेवटार भन्ने ठाउँ रहेको छ। यस स्थानमा एउटा बडेमानको ठुलो अजङ्गको ढुङ्गो रहेको छ। उक्त ढुङ्गामा सुस्पष्ट देखन सकिने गरी प्राकृतिक रुपमा निकै

कलात्मक ढङ्गबाट गाई लगायत विविध देवीदेवताका आकृति कोरिएका छन। यस स्थानमा पनि कार्तिक शुक्ल एकादशी, महाशिवरात्री, तिजजस्ता पर्वमा विशेष मेला लाग्ने गर्दछ।

५. जलदेवी स्थान

खाँडादेवी गाउँपालिका-२ स्थित रायगाउँमा अवस्थित जलदेवी स्थान परापूर्व कालदेखि शक्ति पिठको रुपमा पूजाआजा गरिदै आएको भएता पनि हालसम्म मन्दिर निर्माण गरिएको छैन।

६. दुधकुण्ड महादेव मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका-२ स्थित देवसित खोलामा यो मन्दिर अवस्थित छ।

ग. वडा नं ३ का केही महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा ऐतिहासिक सम्पदाहरु/स्थलहरु

१. पशुपतिनाथ पञ्चेश्वर महादेव मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका-३ स्थित आँपचौरमा रहेको यो मन्दिर सित्खा रायगाउँ सडक नजिकै रहको छ। धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलको रुपमा विकास गर्ने लक्ष्यका साथ यो मन्दिर स्थानीय व्यक्तिहरुको सक्रियतामा पछिल्लो समय जीर्णोद्धार गरिएको छ।

२. महादेव मन्दिर

महादेव मन्दिर खाँडादेवी गाउँपालिका-३ स्थित भिरपानी र सित्खाटारमा गरी दुई स्थानमा रहेको छ। यी मन्दिरमा महाशिवरात्री, हरिबोधिनी एकादशी, तिज जस्ता पर्वहरुमा विशेष मेला लाग्ने गर्दछ।

३. कृष्ण मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका-३ स्थित चिसापानीमा रहेको यो मन्दिर सित्खा गोगनपानी सडक आसपास रहको छ।

४. भीमसेन मन्दिर लाप्का

यो मन्दिर खाँडादेवी गाउँपालिका-३ स्थित लाप्कामा रहेको छ।

घ. वडा नं ४ का केही महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा ऐतिहासिक सम्पदाहरु/स्थलहरु

१. भीमसेन मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका-४ रजगाउँमा पुराना गदाहरु रहेका छन्। यी गदा महाभारतकालीन भिमसेनको गदाहरु भएको मानिन्छ। पुरातात्विक महत्त्वको यो मन्दिरलाई रजभिमसेनको मन्दिर भनिन्छ। यो मन्दिरमा छानो राख्ने चलन छैन। त्यहाँ भएको गदा बोकेर सास नफेरी मन्दिर वरिपरि घुम्न सके शरीरमा रोगको भय हुँदैन भन्ने विश्वासमा गदा बोकेर मन्दिरको परिक्रमा गर्ने प्रचलन रहेको छ। यो ठाउँमा कुनै कालमा माझी जातिको राजाले राजधानी बनाइ राज्य गरेको विश्वास गरिन्छ। यो स्थानमा माझी समुदायको बसोबास रहेको छ।

२. नर्वदेश्वर महादेव मन्दिर

तामाकोसी र सुनकोसीको संगम स्थल त्रिवेणीमा नर्वदेश्वर महादेवको मन्दिर रहेको छ। खाँडादेवी-४ सान्नेको फेदीमा रहेको यो मन्दिर प्राचीन ऐतिहासिक मन्दिर हो। विपि राजमार्ग र सेलेघाट मन्थली सडक खण्डको नजिकै रहेको यस पवित्र मन्दिरमा हरेक दिन जसो दर्शनार्थी भक्तजनहरुको बाक्लो उपस्थिति रहने गर्दछ। यस स्थानमा बालचर्तुदशीमा ठूलो मेला लाग्छ। मेलामा मृतक आफन्तको नाममा बत्ती बाल्ने र सतबीज छर्ने प्रचलन छ।

३. भिमसेन मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका स्थित वडा नं -४ को वडा कार्यालयसँगै मन्थली गाल्बा सडक नजिकै रहेको छ।

ङ. वडा नं ५ का केही महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा ऐतिहासिक सम्पदाहरु/स्थलहरु

१. भगवती मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं - ५ स्थित फुल्पा भीमसेन स्थानमा यो मन्दिर रहेको छ।

२. कृष्ण मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं - ५ स्थित अर्चले भन्ने स्थानमा यो मन्दिर रहेको छ। पुरातत्व विभागको सक्रियता र बागमती प्रदेश सरकारको सहयोगमा यो मन्दिर निर्माण गरिएको हो।

३. पशुपति मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं -५ स्थित मन्थली गाल्बा सडक खण्ड अन्तर्गत पर्ने ठाँटीमा रहेको यो मन्दिर स्थापनाको आधिकारिकता एकिन नभए तापनि प्राचीन मन्दिरको रुपमा लिने गरिन्छ। यस मन्दिरमा एकादशी, महाशिवरात्री, तिजजस्ता पर्वमा विशेष मेला लाग्ने गर्दछ। त्यस्तै अर्को पशुपति मन्दिर खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं ५ स्थित फुल्पा कार्कीटोलमा रहेको छ। यो मन्दिर पनि बागमती प्रदेश सरकारको सहयोगमा निर्माण गरिएको हो

४. राम मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं -५ स्थित गोगनपानीमा अवस्थित यो मन्दिर सडक नजिकै रहेको छ। विभिन्न पर्वहरुमा यो मन्दिरमा मेला लाग्ने गर्दछ।

५. ङग्युर सम्तेन्लिङ गुम्बा मानेडाँडा

ङ्युर सम्तेन्लिङ गुम्बा खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं -५ स्थित मानेडाँडा (गोगनपानी) मा अवस्थित छ। गाल्बा मन्थली सडक भन्दा करिब १५० मिटर माथि रहेको यो गुम्बा स्थानीय बासिन्दाको सक्रियता र बागमती प्रदेश सरकारको सहयोगमा निर्माण भएको हो। धार्मिक र पर्यटकीय महत्त्व बोकेको यस स्थान पर्यटकहरुको आकर्षक गन्तव्यको रुपमा समेत रहेको छ।

६. थार्पा छेलिङ गुम्बा

थार्पा छेलिङ गुम्बा खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं -५ स्थित धारापानीमा अवस्थित छ।

७. झ्याङछ्युप छ्योर्तेन

झ्याङछ्युप छ्योर्तेन खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं -५ मा अवस्थित छ।

च. वडा नं ६ का केही महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा ऐतिहासिक सम्पदाहरु/स्थलहरु

१. सिद्धदेवी मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं -६ स्थित खत्रीगाउँमा अवस्थित यो मन्दिर गाल्बा मन्थली सडकसँगै जोडिएको छ। यो मन्दिर प्राचीलकालीन मन्दिर मानिन्छ। किम्वदन्तीअनुसार यस मन्दिरको स्थापना किरातकालीन समयमा भएको र पछि कुनै कालखण्डमा आएको विनासकारी भेलबाढीका कारण मन्दिर तथा सरसामान वेपत्ता भएकोले पुजाअर्चना लगायतका कार्य हराएको, पछि कुलो खन्ने क्रममा स्थानीय व्यक्तीले केही सामान भेटाएका, त्यसरी ती सामान भेटने मान्छे बिमारी भएपश्चात खोजीनीति गर्दे जाँदा वास्तविक कुराको रहस्योदघाट्न भएपछि मन्दिर निर्माण गरी नियमित पूजाआजा गर्न थालिएको मन्दिरका पुजारीको भनाइ रहेको छ। पछिल्लो समय बागमती प्रदेश सरकारको आर्थिक सहयोगमा मन्दिरको पुःन निर्माण गरिएको छ। प्रायजसो प्रत्येक पूर्णिमाका दिन दर्शनार्थी भक्तजनको बाक्लो उपस्थिति रहने गरेको छ।

२. पूर्णेश्वर महादेव मन्दिर

स्थानीय बासिन्दाको सक्रियतामा निर्मित पूर्णेश्वर महादेव मन्दिर खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं -६ स्थित खत्रीगाउँमा अवस्थित छ। कालीदेवी आधारभूत विद्यालय नजिकै रहेको यो मन्दिरमा कार्तिक शुक्ल एकादशी, महाशिवरात्री, तिज जस्ता पर्वमा विशेष मेला लाग्ने गर्दछ।

३. कालिदेवी स्थान

खाँडादेवी गाउँपालिका-६ स्थित साउनेमा अवस्थित कालीदेवी स्थान परापूर्व कालदेखि शक्तिको रुपमा पूजाआजा गरिदै आएको भएता पनि हालसम्म मन्दिर निर्माण गरिएको छैन। तथापि पछिल्लो समयमा पर्खाल र बार भने लगाईएको छ।

४. महादेव मन्दिर

यो मन्दिर खाँडादेवी गाउँपालिका-६ स्थित कार्कीटोलमा रहेको छ। यो मन्दिरमा कार्तिक शुक्ल एकादशी, महाशिवरात्री, तिजजस्ता पर्वमा विशेष मेला लाग्ने गर्दछ।

५. कृष्ण मन्दिर

यो मन्दिर खाँडादेवी गाउँपालिका-६ स्थित श्याम खोलामा रहेको छ। श्री कृष्ण जन्माष्टमी लगायतका पर्वमा यस मन्दिरमा मेला लाग्ने गर्दछ।

इन्द्रवती थान

यो इन्द्रवती थान खाँडादेवी गाउँपालिका-६ स्थित बुढाथोकी डाँडामा रहेको छ। यस स्थानमा धान्यपूर्णिमा आसपासको आइतबार भव्य मेला लाग्ने गर्दछ।

६. तार्केश्वरी मन्दिर

खाँडादेवी गा पा वडा नं ६ सिमलेमा रहेको यो मन्दिर प्राचीन मन्दिर मानिन्छ। पछिल्लो समय यो मन्दिरको पुःन निर्माण गरिएको छ।

७. कालीदेवी स्थान

कालीदेवी स्थान खाँडादेवी गा पा वडा नं ६ मा सिम्लेमा अवस्थित छ।

७. थुम्कीमहादेव मन्दिर

खाँडादेवी गा पा वडा नं ६ स्थित सिम्ले हुँदै बहेको दुर्गानदी र वडा नं ७ हुँदै बहेको भटौलि खोला (टिमु खोला) को संगम स्थल नजिकै रहेको छ।

७. सेतीदेवीस्थान

सेतीदेवीस्थान खाँडादेवी गा पा वडा नं ६ स्थित आङ्गेटारमा अवस्थित छ।

८. रुद्रेश्वरमहादेव मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका-६ र वडा नं ७ को सीमा स्थलमा रहेको यो मन्दिर प्राचीन समयमा सोही स्थानको नजिकै रहेको सुलिथुम्की डाँडोमा रहेको भन्ने भनाइ छ। सुलिथुम्की डाँडो निकै भिरालो भएकोले उक्त स्थानमा आवतजावत गर्न कठिनाइका कारण पूजाअर्चना लगायतका कार्य विस्तार विस्तारै कम हुँदा हुँदै कुनै कालखणडमा हराएको किम्वदन्ती छ। केही समय पछि रुद्रेश्वर महादेवले सपनामा वास्तविक कुराको भेद खोलेको र सत्यता पहिचानका निम्ति भक्तले राखेका कबोल पूरा भएपश्चात मन्दिर निर्माण गरिएको हो। यो मन्दिरमा कार्तिक शुक्ल एकादशी, महाशिवरात्री, तिज जस्ता पर्वमा विशेष मेला लाग्ने गर्दछ। आफूले मागेका मनोवान्छित फल प्राप्त हुने विश्वासका साथ टाढाटाढादेखिका दर्शनार्थीहरु आउने गरेका छन्।

९. कालिदेवी स्थान

खाँडादेवी गाउँपालिका-६ स्थित साउनेमा अवस्थित कालीदेवी स्थान परापूर्व कालदेखि शक्तिस्वरुपा देवी मानी पूजाआजा गरिदै आएको छ। विषेश गरी बडादशैँका तिन दिन फूलपाती, महाष्टमी र महानवमीमा मेला लाग्ने यस स्थानमा हालसम्म मन्दिर निर्माण गरिएको छैन। तथापि पछिल्लो समयमा पर्खाल र बार भने लगाईएको छ।

१०. बिर्ता घ्याङ

बिर्ता घ्याङ खाँडादेवी गाउँपालिका-६ स्थित श्री बुद्ध भवानी माध्यमिक विद्यालय नजिकै रहेको छ। यो घ्याङलाई प्राचीन घ्याङ मानिन्छ। स्थानीय बासीको भनाइअनुसार यो घ्याङ वि सं १९४८ मा पुरात्तव विभागमा सूचिकृत भएको छ।

छ. वडा नं ७ का केही महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा ऐतिहासिक सम्पदाहरु /स्थलहरु

१. भीमसेन थान मन्दिर

भीमसेन थान मन्दिर खाँडादेवी गा पा वडा नं ७ स्थित चोप्राङमा रहेको छ। यस मन्दिरमा विशेषतः नेवार जातिहरुले पूजा गर्ने चलन रहेको छ। यस मन्दिरमा कुखुराको बली दिइने गरिन्छ। यस मन्दिर नजिकै सरस्वतीको मन्दिर रहेको छ।

२. कालीका थान

खाँडादेवी गा पा वडा नं ७ स्थित धार्जुक सामुदायिक वन क्षेत्रमा रहेको यस मन्दिरमा धान्य पूर्णिमाका दिन विशेष मेला लाग्ने गर्दछ।

३. श्री बुद्ध क्ष्योइलिङ गुम्बा

खाँडादेवी गा पा वडा नं ७ स्थित धार्जुकामा अवस्थित यो गुम्बा २०७७ मा निर्माण गरिएको हो।

४. श्री धेक्षान्लिङ क्ष्योइलिङ गुम्बा

खाँडादेवी गा पा वडा नं ७ स्थित थान्सिङमा अवस्थित यो गुम्बा २०६० मा निर्माण समपन्न गरिएको गुम्बा हो।

५. श्री उर्गेन साङ्ठिङ गुम्बा

श्री उर्गेन साङ्ठिङ गुम्बा खाँडादेवी गा पा वडा नं ७ स्थित टिमुमा अवस्थित रहेको छ।

६. अमिता बुद्धपार्क

अमिता बुद्धपार्क खाँडादेवी गा पा वडा नं ७ स्थित टिमुमा अवस्थित छ।

६. गुरु रेन्पोछे पार्क

गुरु रेन्पोछे पार्क खाँडादेवी गा पा वडा नं ७ पङ्सिङ डाँडा गाल्बामा अवस्थित छ।

ज. वडा नं ८ का केही महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा ऐतिहासिक सम्पदाहरु/स्थलहरु

१. पशुपति मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं ८ भण्डारी गाउँमा यो मन्दिर अवस्थित छ। यो मन्दिरमा कार्तिक शुक्ल एकादशी, महाशिवरात्री, तिज जस्ता पर्वमा विशेष मेला लाग्ने गर्दछ।

२. महाकाली स्थान/महाकाली मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं ८ महांकाल स्थानमा यो मन्दिर अवस्थित छ। यो मन्दिरलाई प्राचीन मन्दिर मानिन्छ। यहाँ २० फिट अग्लो ढुङ्गाको खम्बासहितको मन्दिर रहेको छ। खम्बाको शिरमा सुनको गजुर रहेकोमा वि सं २०४२ मा उक्त गजुर चोरी भएकोले सोपछि गजुर व्यवस्थापन नभएको यस मन्दिरलाई स्थानीय इन्द्रपति तामाङले वि सं १८७८ मा व्यवस्थित बनाएको स्थानीयको भनाइ छ। यस मन्दिरमा जेष्ठ महिनामा पर्ने सिठी पूजाका दिन विशेष मेला लाग्ने गर्दछ।

३. अन्तरपानी महादेव मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं ८ गागलमा अवस्थित यस मन्दिर वि सं १८७८ मा इन्द्रपति तामाङको सक्रियतामा स्थापित मन्दिर हो। यस मन्दिरमा प्रत्येक वर्षको माघ पूर्णिमामा विशेष मेला लाग्ने गर्दछ।

४. गोल्माथान मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं ८ मा अवस्थित यस मन्दिरमा जनै पूर्णिमाका दिन विशेष मेला लाग्ने गर्दछ। जुन मेलामा धामीझाँक्रीहरुको बाक्लो उपस्थिति रहने गर्दछ।

५. सितुघ्याङ गुम्बा

खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं ८ मा अवस्थित यो गुम्बा वि सं २००१ स्थापना भएको हो। २०७२ को भूकम्पले यो गुम्बा भत्कायपछि हालसम्म निर्माण भएको छैन।

६. उर्गेन चाम्लिङ गुम्बा

खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं ८ मा अवस्थित यो गुम्बा वि सं २००७ स्थापना भएको गुम्बा हो।

झ. वडा नं ९ का केही महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा ऐतिहासिक सम्पदाहरु/स्थलहरु

१. कृष्ण मन्दिर

खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं ९ मा यो मन्दिर अवस्थित छ। श्री कृष्ण जन्माष्टमी लगायतका पर्वमा यस मन्दिरमा मेला लाग्ने गर्दछ।

२. खोलेखानी गुफा

खाँडदेवी गाउँपालिका वडा नं ८ स्थित पाटाबारीमा अवस्थित यो गुफा कुनै समयमा तामाखानीको रुपमा संचालमा रहको स्थानीय बासीको भनाइ छ। तामा उत्खननका कारण यस स्थानमा गुफाजस्ता सुरुङहंरु बने। यस स्थानमा एक भन्दा धेरै गुफाजस्ता सुरुङहंरु रहेका छन। आज पनि स्पष्ट रुपमा अनुमानित ५० मिटरदेखि २०० मिटरसम्मका सुरुङहरु देख्न सकिन्छ।

पोखरी :

चारैतिर माटोले घेरिएको बिच खाल्डोमा पानी भरिएको स्थानलाई पोखरी भनिन्छ। पोखरीलाई प्राकृतिक र कृत्रिम गरी दुई भागमा बिभाजन गर्न सकिन्छ। प्राकृति रुपमा आफैँ निर्माण भएका पोखरीलाई प्राकृतिक पोखरी भनिन्छ भने मानिसले आफ्नो आवश्यकता पूर्तिका निम्ति स्व-विवेक प्रयोग गरी निर्माण गरेका पोखरी लाई कृत्रिम पोखरी भनिन्छ। पोखरीको पानी माछा पालन, बस्तुभाउलाई पानी खुवाउन, आग्लागीबाट समुदायलाई बचाउन, अभावका समयमा पानीको उपयोग गर्न तथा सरसफाइका लागि उपयोग गरेको पाइन्छ।

डाँडा

वरिपरिको भाग सम्म र बिचको भाग सतहबाट माथी उठेको भाग लाई डाँडा भनिन्छ। नेपालको हिमाली र पहाडी प्रदेशमा अधिकांश डाडाँहरु रहेका छन्। डाँडाहरुको उचाइमा बोटबिरुवा कम हुने गर्दछन्। धेरै

अग्ला डाँडाहरुमा प्राय होचा रुखहरु हुने गर्दछन भने होचा डाँडाहरुमा अग्ला रुखहरु हुने गर्दछन् । यस्ता प्राकृतिक निधिहरु हाम्रा गहना हुन् भने नेपालका भौगोलिक पहिचान बोकेका आकर्षणका केन्द्रसमेत हुन् । खाँडादेवी गाउँपालिकाभित्र पनि तल्लो भेगका डाँडा लगायतका अन्य भू- भागमा साल, सिसौ, खयर, सल्लोजस्ता बोटविरुवा पाइन्छन् भने माथिल्लो भेगका डाँडा र आसपासका भू- भागमा लालीगुँरास लगायतका विभिन्न जडिबुटी पाइन्छन् ।

४.५ खाँडादेवी गाउँपालिकाभित्र रहेका पोखरी, डाँडा तथा छाँगाहरु

क्र सं.	वडा नं	पोखरी /ताल	डाँडा	छाँगा	खोला
१	१		लहरेमाने, हलोढुङ्गा	गोपीखोला दोभान ठुलोछाँगा	गोपीखोला
२	२		गुफाडाँडा, कोसीफर्केको भन्ज्याङ डाँडो, महाभिर डाँडो, पोखरी डाँडा, कोलचौर वरबोटडाँडा, भालडाँडा, ठुलभीरडाँडा, कुरन्थली मानेडाँडा, धाराखोला, फन्ज्याङ रायटोलडाँडो, पालेको वनडाँडो, हिलेचौरडाँडो आदि	टोकल छाँगा,	काल्ढुङखोला, र इजुङखोला, ब्रामिणखोला, फन्ज्याङखोला, मयुरखोला
३	३	नागपोखरी	चिसापानी सुलिथुम्कीडाँडा, चुलिथुम्काडाँडा (कुतुर्सा), लाप्काडाँडा, भलाखर्क डाँडा		ठुलोखोला, सादिखोला, गुन्द्रुकेखोला
४	४	रानीपोखरी (धर्मशाला) ठुलोपोखरी (सान्ने)	गोलमाथुम्की डाँडो, पहरेपानी डाँडो, सुलिथुम्कीडाँडो, पौवाडाँडा, सान्नेडाँडो		
५	५	सल्लेनी पोखरी	सुलीथुम्कीडाँडो, सल्लेनीडाँडो, गोगनपानीडाँडो		
६	६		कुवापानीडाँडो, मानेडाँडो, छायडाँडो, खत्रीगाउँडाँडो, टिमुडाँडो, आदि	दुर्गानदी छाँगो (उक्त छाँगो लाई छाँगे खोला भनिने)	दुर्गानदी, श्याम खोला, दमैखोला, लप्सीखोला, भुत्ययखोला, भटौलीखोला आदि

७	७		थाम डाँडा, भंगेरी डाँडा, गाल्बा डाँडा, निगुर डाँडा, सुन डाँडा, थुन्चे डाँडा, पङ्सिङ डाँडा, फेदी डाँडा, कोल (कोलगङ) डाँडा, अग्लेश्वर डाँडा, कोसी फर्केको भञ्ज्याङ डाँडा	क्षेतीछाँगो (साविक वडा नं ३ र ४ को सीमा हुदै बग्ने खोलाको छाँगो झण्डै ५० मि अग्लो), पेटे पेटे छाँगो, (सुनापति र खाँडादेवी गा पाको सीमा) हात्तीछाँगो (अनुमानित १५० मि अग्लो)	गोपीखोला, मन्दरखोला, अँधेरीखोला
८		धुलेपोखरी (धुले)	देउराली डाँडा (दोरम्बा गा.पा. र खाँडादेवी गा.पा.को सीमा) मझुवाडाँडो, (गग्रेनीखोला र भण्डारेखोलाको बिचमा रहेको)	भण्डारे खोला छाँगो	भण्डारेखोला, गग्रिनीखोला, कालोखोला, भटौलीखोला आदि
९		बेथानडाँडो, गोगने डाँडा			गोगनेखोला

४.६ गाउँपालिकाभित्र भएका ऐतिहासिक, धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलको महत्त्व

नेपाल धार्मिक तथा पर्यटकीय हिसाबले खुला संग्रहालय हो । वर्तमान समयमा देशको प्रमुख अर्थतन्त्रको एक हिस्सा भएको कारणले यसको महत्त्व अझै बढ्दै गएको पाइन्छ । यस्को महत्त्वलाई बुँदागत रुपमा निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ ।

१) ऐतिहासिक कालमा भएका भौतिक बस्तुबारे यथेष्ट जानकारी अध्यवधिक गर्न,
२) ज्ञान, सीप, प्रवृतिको दायरा फराकिलो बनाउन,
३) आफ्नो मनलाई शान्त र खुशी पार्न,
४) असत्य तथा भ्रामक कुराको पछि नलागि सत्यतथ्यताको पहिचान गर्न,
५) विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न,
६) स्थानीय क्षेत्रको कला संस्कृतिलाई विस्वव्यापीकरण गरी प्रवर्धन र विकास गर्न,
७) देशको अर्थतन्त्र मजबुत पार्न,
८) आम नागरिकको जीविकोपार्जन र रोजगारिका अवसरहरु वृद्धि गरी मानवीय

जीवनस्तर सुधार गर्न,

९) यसबाट प्राप्त उपलब्धिलाई न्यायोचित तवरले ग्रामीण तहसम्म पुऱ्याउन ,

१०) स्थानीय निकाय, समुदाय र निजीक्षेत्रसमेतको सहभागितामा पर्यटन प्रर्वधन गर्न,

११) आफ्नो कला संस्कृतिको संबर्धन र जगेर्ना गर्न,

संरक्षण र सम्वर्द्धन गर्ने उपायहरु

१) राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय स्तरमा प्रचार प्रसारमा जोड दिने,

२) मेला महोत्सव तथा जात्रालाई नियमित रूपमा संचालन गर्ने,

३) संघ, प्रदेश र स्थानीय सरकारबाट छुट्टै बजेटको व्यवस्था गर्ने,

४) यिनीहरुको संरक्षणको लागि निश्चित समिति बनाइ ती समितिको कार्य विभाजन गर्ने,

५) यिनीहरुको मौलिकपन नबिग्रने गरी यस्तै अन्य संरचना निर्माण गर्ने,

६) प्रत्येक व्यक्तिले हाम्रा अमूल्य सम्पति हुन भन्ने भावनाबाट प्रेरित हुने,

७) नियमित तथा भरपर्दो बिद्युत आपूर्तिको व्यवस्था गर्ने,

८) पर्यावरणीय पर्यटन प्रवर्धन गर्ने,

९) पर्यटकीय उद्योगको लागि आवश्यक वस्तुहरु स्वदेशमै उत्पादन गर्ने,

१०) विभिन्न निकायले यी क्षेत्रको बारेमा समन्वय, अनुगमन तथा मूल्याङ्कनमा जोड दिने आदि ।

नेपालको संघीय संविधान र संघीय संरचनाअनुसार यातायात र विमानस्थल नियमित रूपमा संचालन, सरकारी र निजी क्षेत्रको सहयोग अभिवृद्धिजस्ता पक्षहरुको सक्रियतामा ऐतिहासिक, पर्यटन तथा सांस्कृतिक सम्पदाको विकास र विस्तार भएको पाइन्छ। खाँडादेवी गाउँपालिकाले तिनै तहका सरकारस(ँग सहकार्य र समन्वय गरेको खण्डमा गाँउपालिकाभित्र रहेका सम्पदाको पुनः निर्माण र नयाँ सम्पदाको खोज, संरक्षण र विकास हुने देखिन्छ। सम्बन्धित व्यक्ति, संस्था र निकायले यसमा चासोका साथ लागि परेमा रोजगारी वृद्धि हुनुका साथै स्वयम् गाउँपालिका र देशको आर्थिक विकासमा समेत टेवा पुग्ने देखिन्छ।

४.७ खाँडादेवी गा.पा.का जिल्लाअन्तर्गत रहेका छिमेकी गा.पा. तथा न.पा. (ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाहरुसँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरु)

४.७.१ सुनापति गाउँपालिका

खाँडादेवी गाउँपालिकाको पश्चिममा अवस्थित साबिकका हिलेदेवी, बेथान र खनियापानी गाउँविकास समितिको संगम स्थलको रुपमा सुनापति डाँडा रहेको छ । यस डाँडामा सुनको खानी रहेको र सोही तथ्यको आधारमा सुनापति नामकरण गरिएको जानकारहरुको भनाइ रहेको छ । ऐतिहासिक, धार्मिक, सांस्कृतिक पर्यटकीय गन्तव्य सुनापति डाँडाको नामबाट यस गाउँपालिकाको नाम सुनापति गाउँपालिका राखिएको हो ।

देशभर खानीहरुको सम्भाव्यता अध्ययन गर्ने क्रममा सुनापति डाँडामा पनि अध्ययन भएको अभिलेखकै आधारमा सुनापतीमा सुनको खानी रहेको विषय विद्यालयको पाठ्यक्रममा समावेश गरिएको छ। समुद्री

सतहबाट २५ सय मिटर उचाइमा रहेको सुनापती डाँडा भौगोलिक दृष्यावलोकनको लागि निकै आकर्षक मानिन्छ। यस डाँडामा रहेको महादेव मन्दिरबाट स्थानीय मानिसहरुले सामाजिक कार्यमा आवश्यक पर्ने भाँडाकुडा प्राप्त गर्ने गरेको किम्बदन्ती रहेको छ। सुनापती डाँडाबाट एउटा सुनको मुस्लो भ्वासा खोला हुँदै सुनकोसीमा पुगेको र अर्को चाही बेथान हुदै खानीखोलामा पुगेको किंम्वदन्ती पनि रहेको छ। खानी विभागको तथ्याङ्कअनुसार पनि सुनापति डाँडामा सुन रहेको स्थानीयबासीको भनाइ छ।

सुनापति डाँडा हिन्दु र बौद्ध दुवै धर्मालम्बीको संगमस्थल हो । सुनापतिडाँडामा हिन्दु धर्मावलम्बीहरुको महादेव मन्दिर छ भने बौद्ध धर्मावलम्बीहरुको करीब १०४ वर्ष पुरानो ऐतिहासिक माने छ्योर्तेन पनि छ । सुनापती डाँडासँग रहेको १०८ लहरे माने यहाँको अर्को आकर्षण हो । यहाँ रहेका लहरेमानेहरु ऐतिहासिक सम्पदाको रुपमा पुरातात्विक विभागमा समेत सूचीकृत छन्। बौद्ध धर्मालमबीहरुको आस्थाको केन्द्र ऐतिहासिक पहिचान बोकेको यहाँका मानेहरुको आवश्यक संरक्षण हुन नसकेका कारण अहिले भग्नावशेष मात्र बाँकी छन्।

लोपोन्मुख ह्योल्मो लामाको बस्ती रहेको छ। यहाँ ह्योल्मोहरुको प्राचीन ऐतिहासिक महत्त्वको गुम्बा पनि रहेको छ। यहाँ हरेक वर्ष कार्तिकपूर्णिमामा ठूलो धार्मिक मेला लाग्दछ। ह्योल्मो बस्तीमा काटमार गर्ने पाइदैन। शान्तिको प्रतीकको रुपमा पनि ह्योल्मो बस्तीलाई लिने गरिन्छ।

त्यस्तै सुनापति डाँडामा रहेको महादेव मन्दिरमा भाद्रपूर्णिमाका दिन हिन्दु धर्मावलम्बीहरुको ठूलो मेला लाग्ने गर्दछ। यसरी धार्मिक सांस्कृतिक तथा प्राकृतिक संगमस्थलको रुपमा रहेको सुनापति कै नामबाट गाउँपालिकाको नामकरण गरिएको कारण पनि सबैले गाउँपालिकाको नाममा अपनत्व बोध गरेका छन्। साविकको गुन्सी, दिमीपोखरी, हिलेदेवी, बेथान र खनियापानी गाविसलाई समायोजना गरी गठन गरिएको यस गाउपालिका अन्तर्गत कुल पाँचओटा वडाहरू रहेका छन् भने यसको क्षेत्रफल ८६.९८ वर्गकिलो मिटर रहेको छ।

४.७.१.१ सुनापती गाउँपालिकामा रहेका ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाहरु

सुनापती गाउँपालिकाको कूल क्षेत्रफल ८६.९८ वर्गकिलोमिटर रहेको छ । यो गाउंपालिका हिउँ पर्ने उच्च पहाडी क्षेत्रदेखि सुनकोसी किनारसम्म फैलिएको छ। सुनापती गाउँपालिका समुद्री सतहबाट ६०० देखि २३०० मिटरको उचाईसम्म फैलिएको छ । मौसम विभागको तथ्याङ्क अनुसार यसको बार्षिक औसत तापक्रम १७.४ डिग्री सेल्सियस र औसत वर्षा १३१५ एमएम रहेको छ। सुनापती गाउँपालिकामा सुनकोसी नदी, उच्च भागमा सुनापतिडाँडा र अग्लेश्वरी रहेको छन्।

सुनापति गाउँपालिकाको उत्तरमा दोरम्बा गाउँपालिका, दक्षिण र पूर्वमा खाँडादेवी गाउँपालिका र पश्चिममा काभ्रे जिल्लाको तेमाल र चौरी देउराली गाउँपालिकासँग सीमाना जोडिएको छ।

आलमपुर भगवती

सुनापति गाउँपालिकाको दिमीपोखरीमा रहेको आलमपुर भगवतीलाई शक्तिकी देवी मानिन्छ। खपाङ्गी मगरको बारीमा फेला परेको फलामको तरवार जस्तो वस्तु डोलीमा राखेर अन्यत्र लैजान खोज्दा बास बसेको ठाउँबाट बेपत्ता भएपछि फर्केर गाउँमा आउँदा पुनः त्यही ठाउँमा फेला परेकोले सोही स्थानमा

देवीको मन्दिर स्थापना गरिएको किंम्वदन्ती छ।

शतङ्गिलेश्वर

सुनापति गाउँपालिकाको गुन्सी स्थित शतलिङ्गेश्वर पुरानो महादेवको मन्दिर हो। परापूर्व कालमा त्यहाँ जंगलको माझमा एउटा पोखरी थियो। रुखको पत्कर पोखरीमा पर्न साथ सुनौलो रंगको चरो आएर टिपी किनारा लगाइदिन्थ्यो भन्ने जनविश्वास छ।

सुनापति महादेव

सुनापती गाउँपालिकाको खनियापानी, बेथान र हिलेदेवीको दर्शनीय साझा थुम्कोलाई सुनापति भनिन्छ। जहाँ महादेवको मन्दिर छ। यही स्थानको नामबाट सुनापति गाउँपालिकाको नामकरण समेत भएको छ।

४.७.२ दोरम्बा–शैलुङ गाउँपालिका

खाँडादेवी गाउँपालसकाको उत्तरमा पर्ने दोरम्बा गाउँपालिका साबिक डडुवा, दोरम्बा, टोकरपुर, गोश्वारा, लखनपुर र गुन्सी गरी ६ वटा गा.वि.स. मिलेर बनेको गाउँपालिका हो। समुन्द्री सतहका करिव ७१५ मिटरदेखि ३१३८ मिटरसम्मको उचाईमा रहेको दोरम्बा-शैलुङ्ग गाउँपालिका भौगोगिक अवस्थितिका हिसाबले २७ डिग्री २८ मिनेट ४१ सेकेण्डदेखि २७ डिग्री ३६ मिनेट ५२ सेकेण्ड उत्तरी अक्षांश र ८५ डिग्री ४९ मिनेट २७ सेकेण्डदेखि ८५ डिग्री १ मिनेट ३० सेकेण्ड पूर्वी देशान्तरमा फैलिएको छ। दोरम्बा-शैलुङ्ग गाउँपालिका रामेछाप जिल्लाको उत्तर पश्चिम भागमा रहेको छ। यस गाउँपालिकाको पूर्वमा मन्थली नगरपालिका र दोलखा जिल्ला, पश्चिममा काभ्रेपलान्चोक जिल्ला, सुनापति गाउँपालिका र खाँडादेवी गाउँपालिका र उत्तरमा दोलखा जिल्लासँग सीमाना जोडिएको छ। जिल्लाको कुल क्षेत्रफलको ८.९९ प्रतिशत भू-भाग ओगटने यस गाउँपालिकाको क्षेत्रफल १४०.८८ वर्ग कि.मि. रहेको छ।

ऐतिहासिक चिनारी तथा नामाकरणः

दोरम्बा शैलुङ्ग गाउँपालिका ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय महत्त्वको विशेषता बोकेको प्रमुख क्षेत्र मध्येको एक हो। विशेष गरी धार्मिक तथा ऐतिहासिक महत्त्व रहेका अग्लेश्वर, शैलुङ्ग, सानो शैलुङ्ग, ब्रहमा विष्णु, कण्ठेश्वर मन्दिर यस गाउँपालिकाका गहना हुन्।

यहाँ आदिवासी जनजातिहरुको बाक्लो बसोवास रहेको छ। दोरम्बा शब्द पनि आदिवासी जनजाति तामाङ भाषा तथा संस्कृतिसँग सम्बन्धित छ। तामाङ भाषामा दो को अर्थ 'दुई' र रम्बा को अर्थ 'माने' भन्ने हुन्छ। माने तामाङ संस्कृतिअनुसार पूजा गर्ने पवित्र ठाउँ हो। यसरी तामाङहरुको दुई ओटा माने भन्ने अर्थमा दोरम्बा हुन गएको र पछि यो ठाउँको नाम नै दोरम्बा कायम हुन गएको भन्ने जनविश्वास छ। यही दुई वटा पूजा गर्ने पवित्र ठाउँ अर्थात दोरम्बा ठाउँको नामबाट नै यस गाउँपालिकाको नामकरणका गरिएको देखिन्छ। यसरी धर्तीको स्वर्ग भनेर चिनिने शैलुङ्गलाई पनि दोरम्बासँगै जोडेर दोरम्बा-शैलुङ्ग नामकरण गरिएको छ।

४.७.२.१ शैलुङ बाघढुङ्गा

दोरम्बा गाउँपालिका-१ डडुवाको रमणीय डाँडामा अवस्थित शैलुङ प्राकृतिक रुपमा निर्मित सयवटा थुम्काबाट बनेको छ । सयवटा थुम्का भएकै कारण यसलाई सैलुङ भनिएको हो भने बाघको आकृति भएको ठूलो ढुङ्गा भएकाले यस स्थानलाई बाघ ढुङ्गा नामकरण गरिएको हो । चिसो मौसममा हिउँ पर्ने सैलुङ हिउँ खेल्न र प्राकृतिक मनोरम, जंगल तथा हिमालको दृश्यावलोकनको लागि पनि त्यतिकै रमणीय छ। धार्मिक हिसाबले पनि सैलुङ हिन्दु र बौद्ध धर्मालाम्बीहरुको संगमस्थल हो ।

हिन्दुहरु यस क्षेत्रलाई शिवको तपोभूमिको रुपमा लिन्छन् भने बौद्धधर्मावलम्बीहरु बुद्धले पाइला टेकेको ठाउँको रुपमा लिने गर्छन् ।

शैलुङमा बुद्धले आएर तपस्या गरेको भन्ने बुद्धधर्मावलम्बीहरुको विश्वास रहेको छ। शैलुङको डाँडामा बुद्धले टेकेको ढुङ्गामा बुद्धको पाइलाको छाप छ भन्ने विश्वासका साथ बौद्धधर्मावलम्बीहरु पूजा गर्न पुग्छन् । त्यस्तै डाँडामा अन्तिम संस्कार गर्दा मोक्ष प्राप्ति हुने पनि वौद्धधर्मावलम्बीहरुको विश्वास छ। यहाँ महादेवको मन्दिर पनि छ। जहाँ जनैपूर्णिमा लगायतका पर्वमा मेला लाग्दछ। त्यसै स्थानको अर्को एक ढुंगामा बाघले गाई समातेको आकृति छ। यो स्थानलाई धर्तीको स्वर्ग भनिन्छ। शैलुङ प्रकृतिले सिँगारिएको त छँदैछ। यहाँ जडिबुटीको खानी पनि छ। विभिन्न जातका जडिबुटीहरु शैलुङको जंगलमा त्यतिकै सडेर गएका छन् । त्यही शैलुङको जडिबुटी खाएर हुर्किएको चौरीको दुधबाट बनेका विभिन्न परिकारहरु तथा चौरीको दुध, दही, मही, नौनी, घ्यू र दुधबाट बनेको छुर्पीसमेत खान पाइन्छन् । चौरी गोठमा बस्ने हो भने आँफैले दुहेर चौरीको ताजा तातो दुध समेत खान पाइन्छ।

कण्ठेश्वर

दोरम्बा गाउँपालिका-३ टोकरपुरमा रहेको कण्ठेश्वर महादेवको मन्दिर विकट पहरामा चुनढुङ्गाको गुफा भित्र छ। प्राकृतिक रुपले बनेको विभिन्न आकृति गुफाभित्र छन्। गुफाभित्र भव्य दरबार जस्तो प्राकृतिक सजावट छ। मन्दिरकोमाथि चढ्ने बाटो अप्ठेरो भएकोले माथि जान नसक्नेको लागि मन्दिरको फेदीमा प्रतिमा स्थापना गरी पूजा गर्ने व्यवस्था मिलाइएको छ। यो मन्दिरमा ठूलो एकादशी (कार्तिक शुक्ल एकादशी) र बालाचतुर्दशीमा भव्य मेला लाग्ने गर्दछ।

धनेश्वर महादेव

दोरम्बा शैलुङ गाउँपालिका वडा नं ६ मा अवस्थित अर्को प्रसिद्ध मन्दिर हो धनेश्वर महादेव। प्राकृतिक सौन्दर्यता बोकेको गुफा तथा प्राकृतिक रुपमा कुँदिएका कलात्मक चट्टानहरु रहेकोले धनेश्वर महादेव मन्दिर यस क्षेत्रको पर्यटकीय तथा धार्मिक महत्त्व बोकेको मन्दिर हो। यहाँ कार्तिक शुक्ल एकादशीका दिन भव्य मेला लाग्ने गर्दछ । यहाँवाट दोरम्बा बजार, गाल्पा बजार, अग्लेश्वर, चौरी देउराली, महा भारतका डाँडासमेतका रमणीय दृश्यहरू अवलोकन गर्न सकिन्छ।

मकर

बाह्र बर्षको एक पटक भव्य मेला लाग्ने मकर बागमती प्रदेश रामेछाप जिल्ला दोरम्बा शैलुङ गाउँपालिका वडा नं ६ गुजेलमा अवस्थित छ। यस स्थानमा जमिनबाट दही जस्तो सेतो पदार्थ निस्कने गर्दछ जसलाई

मकर नामले चिनिन्छ। पौराणिक किंबदन्तीअनुसार यस स्थानमा परापूर्व कालमा सतीदेवीको अङ्ग पतन भएको भन्ने भनाइ छ। यस स्थानमा निरन्तर रूपमा (दही जस्तो सेतो पदार्थ) बगे पनि मकर विशेष गरी माघ महिनामा निस्कन्छ जसलाई बाह्रमासे फूलको रूपमा लिइन्छ। मकर नुहाएपश्चात सँगै रहेको सती देवी र मकरेश्वर महादेवको दर्शन गर्नाले इच्छित वर पाइने जनश्रुति रहेको छ।

गुराँसे कालीदेवी मन्दिर

दोरम्बा शैलुङ गाउँपालिका वडा नं ५ र ६ को अवस्थित अर्को प्रसिद्ध मन्दिर हो गुँराशे कालीदेवी मन्दिर। धार्मिक तथा ऐतिहासिक महत्त्व बोकेको मन्दिर प्राचीन कालमा गोल्मा नामका राजाले राज्य गरेको र सोही समयमा उनै राजाले स्थापना गरेको मानिन्छ।

दैनिकजसो पूजाआजा गरिने यस मन्दिर आसपास पिकनिक रिसोर्ट पनि भएकोले काठमाण्डौ उपत्यका लगायत देशका विभिन्न भागबाट दर्शनार्थी भक्तजनको उपस्थिति बाक्लिदै गएको छ। मन्दिर नजिकै बुद्धको मूर्तिसमेत रहेको छ। जातीय परम्पराअनुसार उक्त स्थानमा पनि भव्य मेला लाग्ने गर्दछ।

त्रिपुरासुन्दरी मन्दिर

गुराँसे कालीदेवी मन्दिरदेखि झण्डै २ किलोमिटर टाढा रहेको अर्को प्रसिद्ध मन्दिर हो त्रिपुरासुन्दरी मन्दिर। यस मन्दिरमा पनि दैनिक रुपमा पूजाआजा हुने गर्दछ। यस मन्दिरलाई पनि प्राचीन मन्दिर मानिन्छ। धार्मिक विश्वासअनुसार विभिन्न मनोवान्छित फल प्राप्त गर्ने प्रमुख उद्देश्यका साथ दर्शनार्थी भक्तजनहरुको उपस्थिति पाइन्छ।

सानो शैलङ्ग

दोरम्बा शैलुङ गाउँपालिका वडा नं ४ गौश्वारामा पर्ने अर्को प्रख्यात स्थान हो सानो शैलुङ्ग। शैलुङेश्वर महादेवको मन्दिर रहेको यो स्थानलाई सानो शैलुङ्ग भनेर पनि पुकारिन्छ। यहाँ ठूलो गुफाभित्र महादेवको प्राकृतिक मन्दिर छ। यहाँ विभिन्न पर्वमा मेला लाग्ने गर्दछ। यस स्थानमा पनि पौष शुक्ल पूर्णिमा, महाशिवरात्री र फाल्गुन शुक्ल पूर्णिमाको दिन विशेष मेला लाग्ने गर्दछ। उक्त मेला भर्न जिल्लाका अलावा काठमाण्डौ उपत्यकाका साथै देशका विभिन्न स्थानबाट भक्तजनको बाक्लो उपस्थिति हुने गर्दछ। यस गुफामा देखिने हरेक चट्टान कलात्मक ढंगबाट प्राकृतिक रुपमा कुँदिएकाले साह्रै आकर्षक देखिन्छन्।

कण्ठेश्वर

दोरम्बा गाउँपालिका-३ टोकरपुरमा रहेको कण्ठेश्वर महादेवको मन्दिर विकट पहरामा चुनढुङ्गाको गुफाभित्र छ। प्राकृतिक रुपले बनेको विभिन्न आकृति गुफाभित्र छन्। गुफाभित्र भव्य दरबार जस्तो प्राकृतिक सजावट छ। मन्नदिरको माथि चढ्ने बाटो अप्ठेरो भएकोले माथि जान नसक्नेको लागि मन्दिरको फेदीमा प्रतिमा स्थापना गरी पूजा गर्ने व्यवस्था मिलाइएको छ। यो मन्दिरमा ठूली एकादशी र बालाचतुर्दशीमा भव्य मेला लाग्ने गर्दछ।

अग्लेश्वर

खाँडादेवी, दोरम्बा र सुनापति गाउँपालिकाको मिलन विन्दुको अग्लो पहाडमा यो महादेव मन्दिर रहेको छ। ठूलो ढुंगाको माथि रहेको यो महादेव मन्दिरमा जो कोही दर्शनका लागि जान सक्दैनन्। ढुंगाको कापबाट छिरेर मन्दिरमा पुग्न सकिने यो मन्दिरमा माथि जान नसक्ने भक्तजनले तलै पूजा गर्ने गर्दछन्। यहाँबाट रामेछाप र काभ्रेका धेरै भाग हेर्न सकिन्छ।

शैलुङेश्वर महादेवस्थान

दोरम्बा गाउँपालिकाको गौश्वारामा रहेको यो मन्दिरलाई सानो शैलुङ्ग भनेर पनि पुकारिन्छ। यहाँ ठूलो गुफाभित्र महादेवको प्राकृतिक मन्दिर छ। यहाँ विभिन्न पर्वमा मेला लाग्ने गर्दछ।

४.७.३ मन्थली नगरपालिको सामान्य परिचय :

रामेछाप जिल्लाको ८ वटा स्थानीय तहमध्ये मन्थली नगरपालिका खाँडादेवी गाउँपालिकाको छिमेकी नगरपालिका हो। रामेछाप जिल्लाको सदरमुकामसमेत रहेको मन्थली नगरपालिकाको पूर्वमा रामेछाप नगरपालिका, पश्चिममा खाँडादेवी गाउँपालिका, उत्तरमा दोलखा जिल्ला तथा लिखु तामाकोसी गाउँपालिका र दक्षिणमा रामेछाप नगरपालिका तथा सिन्धुली जिल्ला पर्दछ। २११.४ वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफलमा फैलिएको यो नगरपालिका १४ वडामा विभक्त छ। प्रदेश सभामा 'क' र 'ख' दुवै क्षेत्र समाविष्ट यस नगरपालिकाका मतदाताहरुमध्ये यस नगरपालिकाका प्रदेश सभा सदस्य 'क' का लागि वडा न ३, ४ र ५ का मतदाताहरु र प्रदेश सभा सदस्य 'ख' का लागि वडा न १ ,२, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३ र १४ का मतदाताहरुले आफ्नो मताधिकारको प्रयोग गर्दछन।

मन्थलीको नामकरण आदिम कालदेखि मन्थली र यसको आसपासमा बसोवास गरेका माझी जातिहरुसँग सम्बन्धित रहेको पाइन्छ।

४.७.३.१ मन्थली नगरपालिकामा रहेका ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाहरु

प्रयागेश्वर महादेव मन्दिर

प्रयागेश्वर महादेव मन्दिर यस भेगको प्राचीन मन्दिरको रुपमा लिइन्छ। खाँडादेवी गाउँपालिका वडा नं -५ स्थित ढिकुरीमा यो मन्दिर रहेको छ। खाडाँदेवी ५ मा रहेको श्री प्रयागेश्वर माध्यमिक विद्यालय यसै मन्दिरको नामबाट नामकरण गरिएको जानकारहरू बताउँछन्।

शारदा देवी/एरम्बास देवी

मन्थली नगरपालिकाको वडा नं ३ र लिखुतामाकोसी गाउँपालिकाको वडा नं ५ मा पर्ने शारदा देवी वा एरम्बास देवीको मन्दिर प्राचीन मन्दिर मानिन्छ। यी देवीलाई अलौकिक शक्तिपीठको रुपमा लिइन्छ। किंम्वदन्तीअनुसार परापूर्व कालमा यस जङ्गलको ऐरम्बास भन्ने ठाउँमा जङ्गलका अरु रुखभन्दा भिन्न प्रकृतिको विशाल वृक्ष थियो। त्यसको फेदमा सयौं मानिसहरू बास बस्न सक्दथे। वृक्षको नजिकै पानीको मूल पनि थियो। त्यसैले यात्रुहरू यहाँ बिहानको खाना र बेलुकाको बासका निम्ति गन्तव्य बनाउँथे। सयौंवर्ष पहिलेको कुरा हो। सम्भवतः ओखलढुङ्गा जिल्लाको यसमबाट बेहुली लिएर जन्ती

कतै जाँदै थिए। बाटामा पर्ने ऐरम्बासमा उनीहरूको बास पर्यो। उज्यालैमा खाना पकाएर खाए। नजिकै दाउरा मुढा खोजेर आगो बाले। त्यँही रुखका फेदमा ओछ्यान लगाएर सुते। मध्य रात भएपछि, जङ्गलबाट बाघ निस्किएर बेहुली, बेहुला र केही जन्तीलाई टिपेर मार्यो। बेहुलीलाई चाहिं नजिकै पानीको मूलभन्दा केही मास्तिर लगेर मारेछ। बाँकी जन्तीहरूमा कोलाहल मच्चियो। उनीहरू हाहा र हुहु गर्दै यता र उति दौडिए। कोही भाग्दा भाग्दै डिल कटे, लडेर मरे। कोही काँडाका झाँङमा फसे। गुहार गुहार !! भन्दै चिच्याए। नजिकै मानवबस्ती थिएन। उनीहरूका चिच्याहट जङ्गलको अध्यारामा त्यसै विलीन भयो। केहीबेर पछि उज्यालो भयो। जन्तीहरू भेला भए। कतिपय बेपत्ता भए। अँध्यारोमा भागदौड हुँदा घाइते भएका जन्तीहरू निन्याउरो मुख लाएर कोही बेहुलाको र कोही बेहुलीको जन्म घरतिर अप्रिय खबर लिएर फर्किए। गाउँबाट मानिसहरू आएर वीभत्स दृश्य हेरे। छरपष्ट लास उठाए। उता यसममा उनका माइती परिवारको कुनै डाङ्गेमा बेहुली उत्रिइन्। त्यहाँका धामीले घुविर्से भन्ने ठाउँमा देवीको रुपमा स्थान थापेर राखे। देवी तीनबर्षसम्म यसममै बसिन्। उनलाई त्यहाँको स्थान चित्त परेन। तीनबर्ष पछि "म ऐरम्वासमा मारिएकी हुँ। मेरो स्थान त्यँही स्थापना गर्नु !" भनेर बकिन्। त्यसपछि यसमदेखिका धामी काम्दै काम्दै ऐरम्वाससम्म आएर देवीको स्थापना गरे। ती बेहुलीको नाम "शारदा" थियो। ऐरम्वासकी देवीको नाम पनि शारदादेवी रहन गयो। शारदादेवीको पूजामा केही कमीकमजोरी भएमा हुरी बतास, असिना पानी आउँछ। जङ्गलबाट बाघ निस्किएर रातभरी कराउँछ। छेउछाउका किसानका गोठमा छिरेर हानी गर्छ। विवाहित महिलाहरू ऐरम्वासको चउरमा बसेर खान हुँदैन। त्यसो भयो भने पनि बाघ निस्किन्छ। देवीलाई पाठी र परेवाको बली चढाइन्छ। कसैकसैले परेवा ल्याएर देवीका नाममा उडाउने पनि गर्दछन्। नाम शारदादेवी भए पनि ऐरम्वासकी देवी भनेर प्रख्यात छन्। जनजनको हृदयमा यी मनोकाङ्क्षा पूरा गर्ने देवी मानिन्छिन्। टाढाटाढाका मानिसहरू आएर भाकल बुझाउने गर्छन्।

गोखुरेश्वर महादेव

मन्थली नगरपालिका चिसापानी - ८ मा रहेको यो मन्दिर ऐतिहासिक मन्दिर मानिन्छ। यही मन्दिरको नामबाट सो ठाउँको नाम नै गाईखुरा रहन गएको हो। तामाकोसी नदीको किनारमा रहेको यो मन्दिर पुरातात्विक महत्चको मन्दिर हो।

सामलीस्थान देवी

मन्थली नगरपालिकाको सालु स्थित सामलीस्थानमा रहेको यो देवीस्थानलाई किराँतकालीन मन्दिर मानिन्छ।

गोखुरेश्वर महादेव

मन्थली नगरपालिका चिसापानी - ८ मा रहेको यो मन्दिर ऐतिहासिक मन्दिर मानिन्छ। यही मन्दिरको नामबाट सो ठाउँको नाम नै गाईखुरा रहन गएको हो। तामाकोसी नदीको किनारमा रहेको यो मन्दिर पुरातात्विक महत्चको मन्दिर हो।

चिसापानी भिमसेनस्थान

मन्थली नगरपालिका- ८ चिसापानीको डाँडामा रहेको यो मन्दिर पौराणिक ऐतिहासिक मन्दिर हो। नेवार समुदायको बसोवास रहेको उक्त स्थानको डाँडामा यो मन्दिर रहेको छ। अहिले यो मन्दिरसम्म जानको लागि बागमती प्रदेश सरकार र मन्थली नगपालिकाले गाइखुरादेखि सिँढी बनाएका छन्।

थानापति महादेव

पूर्वको दोश्रो पशुपतिनाथको रुपमा चिनिने रामेछापको मन्थली नगरपालिका-९ बाहुनचुरामा थानापति महादेव मन्दिर रहेको छ। विशेष गरी सन्तान नभएको दम्पत्तीले त्यस मन्दिरमा गरेर सन्तान माग्दा सन्तान लाभ हुने जनविश्वास रहेको मन्दिरमा अहिले दैनिक सयौं भक्तजनको भिड लाग्ने गरेको छ। बहिरा महादेवको रुपमा चिनिने थानापति महादेव मन्दिरको प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले सिँढी निर्माण गरिएको छ।

काठमाडौंको पशुपतिनाथ र हलेसी महादेव पछि नेपालको तेश्रो तथा पूर्वको दोश्रो पशुपतिनाथको रुपमा थानापति महादेव पूजिन्छ। थानापति महादेव मन्दिर सदरमुकाम मन्थलीबाट १५ किलोमिटरको दूरीमा रहेको छ। मन्थलीबाट गेलु, फुलासी हुँदै जाँदा महादेव मन्दिर परिसरसम्म सवारी साधन पुग्ने भए पनि मन्दिरको काखमा रहेको भीरमा सानो महादेव लगायतका देवताथानहरु रहेकोले सिढीमार्फत सहज र सुरक्षित यात्रा तय गर्न सकिन्छ। यस मन्दिरमा विषेश गरी शिवरात्रि, तिजपर्व, ठूलो एकादशी, बालाचर्तुदशी, ऋषि पञ्चमी र श्रावणपूर्णिमाजस्ता पर्वमा भव्य मेला लाग्दछ।

ऐतिहासिक तिल्केस्थान गढी

तिल्केस्थान डाँडो साविक भलुवाजोर गा.वि.स. वडा नं.३ को शिर, छितकुण्ड (सीता कुण्ड) र सिमपानीको पनि शिरको रूपमा रहेको टाकुरो हो। हाल यो स्थान मन्थली न.पा. वडा नं.६ र रामेछाप न.पा. वडा नं.८ को सीमानामा पर्छ। यो डाँडोको उचाई समुद्री सतहबाट १,६४८ मिटर रहेको छ। साथै रामेछाप जिल्ला सदरमुकामबाट ४,१०० मिटरको दक्षिणी क्षेत्रमा पर्दछ।

सिन्धुलीगढीमा अंग्रेजहरूको आक्रमण पछि रामेछाप र नजिकैका अन्य जिल्लाहरूका क्षेत्रहरूको विजय गर्ने उद्देश्य राखी अंग्रेज सेना खुर्कोट हुँदै रामेछाप प्रवेश गर्ने संभावना थियो। अंग्रेजहरूको प्रवेश हुन्छसक्ने सम्भावना देखेपछि सिन्धुलीगढीमा र तिल्केस्थान डाँडाको टुप्पोमा गढी बनाएर आएका शत्रुसँग लडाई गर्न सुरूङ बनाइ सैनिकको व्यवस्था गरिएको थियो। सिन्धुलीमाढीबाटै अंग्रेजहरुलाई लखेटेकोले उनीहरु अघि बढ्न सकेनन्। त्यो स्थानमा बनाइएको “सैनिक तिलङ्गा या कम्फु कोट” भन्दै गर्दा तिल्के स्थान नाम हुन गएको एकाथरीको मत छ भने साविक भलुवाजोर गा.वि.स.को वडा नं. ३ र ७ को तिल्केस्थान

डाँडामा बनाईएको सुरुङ्ग र वडा नं. ६, कोटगाउँमा बन्दोबस्ती सामान राख्ने अर्को सुरूङबाट पनि तिल्के स्थान र कोटगाउँको नामकरण भएको हुन सक्ने अर्काथरीको मत रहेको छ । ती दुवै सुरूङ अहिले संरक्षणको अभावमा प्राय लोप हुने अवस्थामा पुगेका छन् ।

चिसापानी गढी

देशभर भएका गढी तथा किल्लाहरुमध्येको एक प्रसिद्ध गढी हो रामेछापको चिसापानी गढी । रामेछाप जिल्ला मन्थली नगरपालिका वडा नं ८ मा पर्ने यो गढी नेपाल र अंग्रेज युद्धका बेला नेपाली सेनालाई प्रशिक्षण गर्ने उद्देश्यले निर्माण गरिएको थियो । अंग्रेजसँगको युद्धका क्रममा नेपाली सेनालाई चिसापानी गढीमा प्रशिक्षण दिएर युद्ध गर्न सिन्धुलीगढी पठाइने गरिन्थ्यो । नेपाल र अंग्रेज युद्धताकाका भग्नावशेष र चिनोसमेत रहेकाले चिसापानी गढी ऐतिहासिक रूपमा महत्त्वपूर्ण रहेको छ। जिल्लाकै ऐतिहासिक र छुट्टै पहिचान अनि महत्व बोकेको यो गढी अहिले आन्तरिक पर्यटकको रोजाइमा पर्ने गरेको छ। बागमती प्रदेश तथा स्थानीय सरकारले निर्माण गरेको पैदलमार्ग र सिद्धबाबाको मन्दिरले गढीको झनै आकर्षण थपेको छ । आकर्षक सिँढीसहितको पैदलमार्ग, मन्दिर तथा अन्य संरचनाले गढीलाई झनै सिङ्गार्ने काम गरेको छ। युद्धताकाका भग्नावशेषलगायतका गढीमा रहेका संरचनाको संरक्षणमा स्थानीय सरकार लागिपरेको छ। अवलोकन भ्रमण गर्नेको सङ्ख्या बढ्दो मात्रामा छ, पछिल्लो सयम चिसापानीगढी घुम्ने आन्तरिक पर्यटकको सङ्ख्या उल्लेख्य बढेको छ।

धार्मिक स्थलहरु

मन्दिर

मन्दिरै मन्दिरको शहर काठ्माण्डौ भने जस्तै रामेछाप जिल्लामा पनि देवदेवीका प्रशस्तै मठ मन्दिरहरु रहेका छन् । ती मध्ये जिल्लाभित्रका खाँडादेवी, रजगाउँ, ऐरम्बास, भृंगेश्वर, उमातीर्थ, जलेश्वर, साततले कैलाश, थानापति (बाहुनचुरा), थानापति (मचबारी), त्रिवेणी, सिताकुण्ड, ऋषितपश्वी, ब्रम्हाविष्णु, महावदेवस्थान, शैलुङ्गेश्वरी, छोगेश्वरी, गुराँसे कालिका, देवीस्थान, गौखुरेश्वर, उमातीर्थ, आलमपुर भिमसेन, नर्वदेश्वर, केवलेश्वर, अग्लेश्वरी, कण्ठेश्वरी, खिम्ती शिवालय, बालकन्यादेवी आदि ऐतिहासिक तथा पुरातात्विक महत्त्व बोकेका मन्दिर हुन् ।

गुम्बा

देवदेवीका प्रशस्तै मठ मन्दिरहरु रहेजस्तै बौद्ध धर्मावलम्बीहरुका आस्थाका धरोहरका रुपमा रहेका थोदुङ गुम्बा, हिगसुमगुम्बा (दोरम्बा), नामगेलछघोलिङ्ग गुम्बा (डडुवा- दोरम्बाशैलुङ्ग), पेमाद्धघोलिङ्ग गुम्बा (बेथान-सुनापति), पेमाछघोलिङ्ग गुम्बा (राकाथुम-खाँडादेवी), साङछ्योलिङ्ग गुम्बा (फुलासी-मन्थली), उर्गेनछ्योलिङ्ग गुम्बा (गेलु-रामेछाप), कर्मछ्योलिङ्ग गुम्बा (लखनपुर- दोरम्बा), पुडिघ्याङ गुम्बा, सेम्वा गुम्बा (चुचुरे-गोकुलगंगा), सिप्तपाल्री गुम्बा (फपुं- गोकुलगंगा), टासीछचोलिङ्ग गुम्बा (लखनपुर- दोरम्बा शैलुङ्ग) आदि गुम्बाहरुरहेका छन् ।

४.८ रामेछाप जिल्लाका महत्त्वपूर्ण मन्दिर एवं धार्मिक स्थलहरुको सामान्य परिचय

जिल्लाका विभिन्न स्थानमा रहेका कैयौं मठ मन्दिरमध्ये ऐतिहासिक तीर्थस्थल एवं पुरातात्विक धरोहरको रुपमा रहेका महत्त्वपूर्ण मठ मन्दिर तथा धार्मिक स्थलहरु जसलाई भौतिक पूर्वाधार निर्माण एवं मर्मत संभारको साथै यथोचित संरक्षणको अत्यन्त ठुलो खाँचो रहेको छ।

४.८.१ जिल्लाभित्र रहेका केही ऐतिहासिक तथा धार्मिक महत्त्वका मठमन्दिरहरु

भृङ्गेश्वर

लिखुतामाकोसी गाउँपालिकाको बिजुलीकोटमा रहेको यो मन्दिरलाई पनि ऐतिहासिक मन्दिर मानिन्छ। महादेव पार्वतीका बिच चलेका गोप्य वार्तालाई गणको हैसियतले समीपमा बसेको बेला भृङ्गीले सुनेका र ती कुरा आफ्नी श्रीमतीलाई बताएकोले उक्त कुराको भेद खुलेको थाहा पाएपछि महादेवले श्राप दिएका र सो श्रापका कारण पृथ्वीतलमा झरेका भृङ्गीले यो महादेव मन्दिर स्थापना गरेको भनाइ रहेको छ। त्यहाँ एउटा बसाहा र बाघका ढुङ्गे आकृति छन्। नजिकैको खोल्सामा भृङ्गीले स्नान गर्ने गरेको ढुङ्गे कुवा पनि छ। त्यहाँ विभिन्न पर्वमा मेला लाग्ने गर्दछ।

उमातीर्थ

उमाकुण्ड गाउँपालिका- १ गुम्देलमा पर्ने उमातीर्थ हिमगंगा र लिखु नदीको संगमस्थलमा रहेको एक पवित्र तीर्थस्थल हो। यो तीर्थस्थललाई उत्तरकासी भनेर समेत पुकार्ने गरिन्छ। यहाँ मृतकको अस्तु सेलाउने प्रचलन छ। भारतदेखिका मानिस यहाँ दर्शनको लागि आइपुग्दछन्।

जलेश्वर

उमाकुण्ड गाउँपालिकाको बाम्तीमा रहेको यो मन्दिर कोतपर्वको काटमारमा संलग्न भएका ऐतिहासिक व्यक्ति कप्तान जवरसिं कार्कीले स्थापना गरेको मन्दिर हो। दोलखाको वैतेश्वर महादेवको मन्दिर जस्तै महत्त्वपूर्ण शिवालयको रुपमा यो मन्दिरलाई लिइन्छ।

केवलेश्वर

रामेछाप नगरपालिका - ८ महादेवस्थानमा पर्ने यो मन्दिर पनि ऐतिहासिक मन्दिर हो। यो रामेछाप जिल्लाको पुरानो र प्रसिद्ध महादेवस्थान हो। यहाँ उहिल्यै गाईले दुध चढाएको किंवदन्ती छ।

उम्दी महादेव

उमाकुण्ड गाउँपालिकाको कुभुकास्थलीमा चुनढुंगाद्वारा निर्मित प्राकृतिक गुफा छ। सोही गुफाका महादेवलाई उम्दी महादेव भनेर पुकारिन्छ। चुन पग्लेर बनेका विभिन्न आकृक्तिहरुलाई महादेवको प्रतिमा मानि पूजा गरिन्छ।

कालीदेवीस्थान

रामेछापको रामेछाप नगरपालिका-१ गोठगाउँ र लिखुतामाकोसी गाउँपालिका-३ को सीमानामा पर्ने काली देवी प्रसिद्ध देवीस्थान हो। सो स्थानमा एउटा लामो गुफा छ। यो गुफामा बाघ लुकेर बस्छ भन्ने जनविश्वास छ।

गुप्तेश्वर

उमाकुण्ड गाउँपालिकाको गुप्तेश्वरमा यो गुफा रहेको छ। गुफाभित्र महादेव मन्दिर रहेको छ। प्राचीन कालमा एउटा गाई बेपत्ता भएपछि खोज्दै जाँदा त्यही सुरुङमा दुधको धारा बगाएको देखेपछि पूजा गर्न सुरु गरिएको जनविश्वास छ।

डुकुरसिंङ

रामेछाप नगरपालिकाको महादेवस्थानको घना जंगलभित्रको रमणीयस्थलमा महादेव र देवीस्थान रहेको छ। यो स्थान भ्रमणको लागि पनि निक्कै मनोरम छ।

वार्फु महादेव

उमाकुण्ड गाउँपालिकाको प्रितिमा प्राकृतिक गुफाभित्र यो महादेवस्थान रहेको छ। चुनढुंगी क्षेत्रमा पाइने विभिन्न आकृतिलाई महादेव लगायतका देवी देवताको प्रतिमा मानि पूजा गर्ने परम्परा रहेको छ।

मचवारी महादेवस्थान

मचवारी महादेवस्थान मन्थली नगरपालिकाको सुनारपानीमा पर्ने प्रसिद्ध महादेव मन्दिर हो। यहाँ अन्य पर्वको तुलनामा विशेष गरि तिजमा ठुलो मेला लाग्दछ।

रामेछाप जिल्लामा पर्यटन क्षेत्रको स्थिति

रामेछाप जिल्ला मनोरम पहाडी शृखला एवं प्राकृतिक विशेषताले भरिपूर्ण जिल्ला हो। आवश्यक पूर्वाधार निर्माण, प्रचारप्रसार र लगानी गर्न सकेको खण्डमा रामेछाप जिल्लामा पर्यटकीय गन्तव्यस्थलका रुपमा विकास हुन सक्ने धेरै स्थलहरु रहेका छन्। पछिल्लो समय स्थानीय सरकारले पर्यटन प्रवर्धनका लागि विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गरेका छन्। जसका कारण पर्यटन प्रवर्धनका लागि सहयोग पुगेको छ।

४.९ जिल्ला भित्रका रमणीय डाँडाहरु

सेर्दिडाँडा

उमाकुण्ड गाउँपालिकाको गुमेदेलमा अवस्थित यो डाडाँको उचाइ ३४०० मिटर रहेको छ। प्राकृतिक प्याराफिटसहितको विशाल खेलमैदान रहेको यो डाँडा लालिगुराँस र चिमाली फुल्ने समयमा अत्यन्तै लोभ लाग्दो रमणीय दृश्य देखिन्छ।

शैलुङ्ग

दोरम्बा गाउँपालिकाको डडुवामा अवस्थित शैलुङ प्राकृतिक छटाले भरिपूर्ण रमणीय स्थल हो। सडक यातायातको सुगमताले सहजै पुग्न सकिने यो स्थान समुद्रीसतहबाट ३१४९ मि को उचाइमा रहेको छ। धेरै टाढा टाढासम्मको दृश्यवलोकन गर्न सकिने कयौं थुम्काहरु रहेको यो स्थानमा पछिल्लो समय दृश्यवलोकनका लागि भ्युटावरसमेत निर्माण गरिएको छ।

सुनापतिडाँडा

सुनापति गाउँपालिकामा पर्ने यो स्थानलाई हिलेदेवी, बेथान र खनियाँपानीको साझा चुलीको रुपमा हेर्ने गरिन्छ। यस स्थानबाट काठमाडौं उपत्यकाको केही भागसमेत देख्न सकिन्छ। महादेवको मन्दिर रहेको यस स्थानमा पछिल्लो समय सडक यातायातसमेत पुगेको छ।

अग्लेश्वरडाँडा

दोरम्बा, खाँडादेवी, दिमीपोखरी (खाँडादेवी, दोरम्बा र सुनापति गाउँपालिका) को संगम स्थलका रूपमा रहेको अग्लेश्वर पर्यटकीय दृष्टिले रमणीय तथा धार्मिक दृष्टिले पवित्र स्थलका रूपमा चिनिन्छ। काठमाण्डौ देखि दुधकोसीसम्मको सेरोफेरो देख्न सकिने यस स्थानमा सडक यातायातको पहुँचसमेत रहेको छ।

भोर्जुङ

उमाकुण्ड गाउँपालिकाको गुम्देलमा अवस्थित यो डाडाँ समुद्रीसतहदेखि ३७२४ मिटरको उचाइमा रहेको छ। यस स्थानको बाटो भएर प्रसिद्ध पाँचपोखरी, जटापोखरी, भालेपोखरी र बहुलापोखरी पुग्न सकिन्छ। धुपको जंगल भएको यो स्थानको दृश्य निकै लोभलाग्दो छ। कडा चट्टानी पहाडका निकै र माइला रमाइला किंवदन्तीहरु रहेको यस ठाउँबाट आसपासका हिमाललाई नजिकबाट नियाल्न सकिन्छ।

कालाडाँडा

उमाकुण्ड गाउँपालिकाको गुम्देलमा पर्ने यो डाडाँ सोलुखुम्बु र गुम्देलको सीमानामा अवस्थित छ। निकै टाढा टाढासम्म हेरेर आनन्द लिन सकिने यो डाँडाका आसपास थुप्रै तालतलैयाहरु रहेका छन्। गुम्देलको लाछेवरबाट सोलु जाने बाटो हुँदै पुग्न सकिने यस स्थान आसपास हिउँदेयाममा हिउँ पर्ने गर्दछ।

धनडाँडा

आफ्नो चुलीमा परेको पानी लिखु, तामाकोसी र सुनकोसीमा बाँडिएर मिसिने धनडाँडा रामेछाप नगरपालिकाको ओख्रेनीमा पर्दछ। सिन्धुली, दोलखा, काभ्रे, सोलुखुम्बु, ओखलढुंगा, उदयपुर, खोटाङभन्दा टाढाटाढासम्मको दृश्य आफ्नै आँखै अगाडि देख्न सकिने यस थुम्कीबाट सूर्योदय र सूर्यास्तको रमणीय दृश्य पनि हेर्न सकिन्छ।

थलारी डाँडा

लिखुतामाकोसी गाउँपालिका अन्तर्गत पर्ने थलारी डाँडा सूर्यास्तको अवलोकन गर्न सकिने उच्चस्थल हो। वर्षौवर्ष पुराना किराँतकालीन चिहानहरु भएको यो ठाउँमा बाह्रै महिना भत्कने घ्याप्चेको विचित्रको पहिरो रहेको छ। पहिला पहिला तामा उत्खनन् गरेको कारण हालसम्म पनि तामाखानीका पुराना सुरुङहरु यत्रतत्र रहेका छन्। यस ठाउँमा पनि हाल सडक सुविधा पुगेको छ।

गिद्देडाँडा

लिखुतामाकोसी गाउँपालिकामा रहेको गिद्देडाँडा सैंपु ,नामाडी, फर्पु र दुरागाउँको उचाइमा रहेको यो प्रसिद्ध डाँडा हो। यहाँबाट ओखलढुंगा जिल्लामा रहेको पोकली झरनाको मनोरम दृश्यवलोकन गर्नुका साथै निकै टाढाटाढासम्म हेर्न सकिन्छ।

४.१० जिल्लाभित्र रहेका पोखरीहरु

जटापोखरी

५२३५ मिटर उचाइ र ०.०५८ वर्ग कि. मि. क्षेत्रफलमा फैलिएको जटापोखरी गोकुलगंगा गाउँपालिकाको चुचुरेमा रहेको छ। यस स्थानलाई महादेवको जटा भएको पवित्र स्थान मानिन्छ। जनैपूर्णिमाका दिन परापूर्वकालदेखि नै भव्य मेला लाग्दै आएको छ। मेला भर्न जिल्लाभित्र र जिल्ला बाहिरका असंख्य भक्तजनहरुको पदार्पण हुने गरेको छ।

पाँचपोखरी

४ हजार २ सय ५० मिटर उचाइमा अवस्थित पाँचपोखरीबाट मनोरम दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ। भालेपोखरी, बौलापोखरी, जट्टापोखरी र पाँचपोखरी अवलोकन गर्न सकिन्छ। उमाकुण्ड गाउँपालिकाको देउराली हुँदै रमणीयस्थल सेर्दिडाँडामा बास बसेर एक दिनमा पाँचपोखरी पुग्न सकिन्छ। उकाली ओराली गर्दै रमाइलो पदयात्रा गर्न पाउँदा झनै आनन्दको अनुभूति गर्न सकिने स्थानको रूपमा रहेको यस क्षेत्रमा पाँचऔले, कुटकी, ठुलो ओखती, यार्सागुम्बा लगायतका जडीबुटी पाइन्छन्।

पाँचपोखरीमा पुग्न जति गाह्रो हुन्छ, त्यो भन्दा कयौं गुणा त्यहाँको रमणीयस्थलको अवलोकनबाट आनन्द प्राप्त गर्न सकिन्छ। पाँचपोखरीमा जनै पूर्णिमाको दिन मेला लाग्ने गर्दछ।

पाँचपोखरीको चिसो पानीमा स्नान गर्दा विभिन्न किसिमको रोग निको हुने विश्वास रहेको छ। पाँच पोखरीको दर्शन गर्दा आफूले मागेको कुरा पूरा हुने जनविश्वास छ। समुद्री सतहबाट ४ हजार २ सय ५० मिटरको उचाइमा रहेको यस क्षेत्रमा चौँरी प्रशस्त रूपमा पाइन्छन्। यस क्षेत्रमा लोठसल्ला, चिराइतो, पाखनबेद, ठुलो ओखती, पाँचऔले, जटामसी, विषमारलगायतका जडिबुटी प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्।

भूतपोखरी

उमाकुण्ड गाउँपालिकामा पर्ने यस पोखरीको विशेषता अन्य पोखरीको तुलनामा विचित्र किसिमको छ। यसको नजिकै मान्छे पुग्दा यस पोखरीको पानी अत्यास लाग्ने गरी उम्लिने गर्दछ। जसका कारण आजसम्म मानिसहरु नजिकै जान सकेका छैनन्। टाढैबाट दर्शन गरेर फर्किन्छन्।

तीनलाल पोखरी

उमाकुण्ड गाउँपालिका अन्तर्गत गुम्देलमा पर्ने यो पोखरी जिल्लाका अन्य पोखरीभन्दा पछि पत्ता लागेको कान्छो पोखरी हो। पछि पत्ता लागेको भएता पनि यो पोखरी सबैभन्दा ठुलो र उचाइमा रहेको पोखरी हो।

४.११ महत्त्वपूर्ण गुफाहरु

रामेछाप जिल्ला भित्ररहेका थुप्रै डाँडा, पाखा, नदी, हिमाल, तालतलैयाका अलवा कुनै चर्चाको शिखरमा त कुनै सुसुप्त अवस्थामा भिन्न भिन्न स्थानमा रहेका फरक विशेषता बोकेका प्रसिद्ध गुफाहरू छन् । जसमध्ये उम्दी, गुप्तेश्वर, त्रिपुरेश्वर, घिचिने, चीलभीर, बेनी, कण्ठेश्वर, खोस्मेरेढाड, कुसुण्डेओडार, गणेशटार आदि महत्त्वपूर्ण गुफाहरू हुन् ।

४.१२ महत्त्वपूर्ण झरनाहरु

रामेछाप जिल्ला भित्ररहेका अधिकांश झरनाहरू मध्ये रामदिङ, छहरेखोला, छ्युरीछाँगा, महभीरछाँगा, गुफाडाँडाछाँगा, पल्खीछाँगो, तोरीफूलेछाँगो, हकछाँगा, छाड्खोला, सिमपाखा , दुर्गाछाँगो आदि महत्त्वपूर्ण झरनाहरु हुन ।

४.१३ हिमशिखर

नुम्बुर हिमाल

काठमाण्डौ पूर्वका हिमचुलीमध्ये सबैभन्दा दक्षिणको अग्लो चुली नुम्बुर हिमाल हो । उमाकुण्ड गाउँपालिकाको गुम्देलमा अवस्थित यस हिमालबाट सगरमाथासहित धेरै हिमचुलीहरु हेर्न सकिन्छ । रोल्वालिङ हिमशृङ्खला अन्तर्गत पर्ने यस हिमालको उचाइ ६९५८ मि.रहेको छ । यस हिमालबाट सर्वोच्च शिखर सगरमाथा ४३ कि मि उत्तरपूर्वमा पर्दछ ।

लिखुचुली

उमाकुण्ड गाउँपालिकाको गुम्देलमा पर्ने अर्को हिमशिखर हो लिखुचुली हिमाल । यस चुलीको हिउँ पूर्व थामेखोला हुँदै दुधकोसी, उत्तरपश्चिमको रोल्वालिङ हिमनदी हुँदै तामाकोसी र दक्षिण हिमगांगा नदी हुँदै लिखु नदीमा मिसिन्छ ।

गाकोशिर

च्छोरोल्पा हिमतालबाट ३ कि.मि. दक्षिणतर्फको उच्चचुली हो गाकोशिर हिमाल । यो हिमाल उमाकुण्ड गाउँपालिकाको गुम्देलमा पर्छ । जहाँबाट धेरै हिमशिखरहरुको दृश्यवलोकन गर्न सकिन्छ ।

४.१४ सारांश

धार्मिक तथा ऐतिहासिक महत्त्वले भरपुर रामेछाप जिल्लाका कुल ८ ओटा स्थानीय तहमध्ये खाँडादेवी गाउँपालिका पनि एक हो । ९ ओटा वडामा विभाजित यो गाउँपालिका प्रसिद्ध मन्दिर खाँडादेवीको नामबाट नामाकरण भएको गाउँपालिका हो । गाउँपालिकाका विभिन्न वडाहरुमा विविध धार्मिक तथा ऐतिहासिक महत्त्वका सम्पदाहरु रहेका छन । जस्को संरक्षण र प्रचारप्रसारको अभाव रहेको छ । आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको सम्भावना बोकेको यस्ता स्थान तथा सम्पदाको संरक्षण तथा प्रचारप्रसारमा हरेक सचेत नागरिकको भूमिका उतिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । रामेछाप जिल्लाभित्र थुप्रै ओझेलमा परेका सम्पदाहरु हुन सक्छन् । त्यस्ता सम्पदाको खोजी गरी तिन्को महत्त्व जनमानसमा ल्याउन सके हरेक सचेत वर्गको आकर्षण थपिदै जान्छ ।

एकाइ - ५
स्थानीय कृषि उत्पादन

५.१ परिचय

कृषिप्रधान देश नेपालको बागमती प्रदेश अन्तर्गत पर्ने रामेछाप जिल्लाको खाँडादेवी गाउँपालिकाका अधिकांश मानिस कृषिमा नै आश्रित छन् । रामेछाप जिल्ला भरकै सबैभन्दा ठुलो कृषिफाँट माढीदेखि लिएर स-साना कृषि भूमीहरूमा धान, मकै, गहुँ, जौ, कोदो, फापर आदि खाद्यबालीका अतिरिक्त मास, मस्याङ, गहत, सिमी, भटमास, केराउ, बोडि जस्ता दलहन बालीहरूको खेती गर्ने गरेको पाइन्छ । यसबै साथै तोरी, सर्स्यूं, सूर्यमुखी जस्ता तेलहन बालीहरूको खेती समेत यहाँ गर्ने गरेको पाइन्छ। जुनार, सुन्तला, खुर्पाने, नासपाती, कागती, निबुवा, भोगटे जस्ता पहिलेदेखि नै खेती गर्दै आइएका फलफूल देखि पछिल्ला समयमा विकसित भएका किवी, ड्रागनफ्रूट, घ्यूफलसम्मका आधुनिक फलफूलहरुको खेती यस गाउँपालिका क्षेत्रभित्र हुने गरेको पाइन्छ । गाई, भैसी, बाख्रा, बङ्गुर, कुखुरा, हाँस, माछा कालिज, बँदेल मौरी आदि पशुपंक्षी पालन पनि कृषिकार्य अन्तर्गत हुने गरेको छ । जीविकोपार्जनको प्रमुख माध्यम हुनुका साथै आय आर्जन वृद्धि गरी रोजगारीका अवसर सिर्जना र जीवनस्तर सुधार गर्न कृषिक्षेत्र प्रमुख हुन सबैने कुरामा दुईमत छैन ।

५.२ मुख्य विषयवस्तु :

अ) फलफूल
आ) तरकारी
इ) मसलाबाली
ई) अन्नबाली
उ) पेय पदार्थ
ऊ) पशुपन्छी पालन
ए) तेलहन बाली
ऐ.) उत्पादकत्व वृद्धि र संरक्षण

५.३. उद्देश्य :

आधारभुत तहको राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले निधारण गरे अनुसार तोकिएको १०० पूर्णाङ्कको स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम कार्यन्वयनका लागि स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक निर्माण भइ नसकेको अवस्थामा शिक्षक विद्यार्थीलाई विषय वस्तु बुझ्न सहज बनाउने मुख्य अभिप्रायले तयार गर्न लागिएको स्थानीय स्रोत सामाग्रीको प्रस्तुत खण्डका उद्देश्य निम्न अनुसार रहेका छन् ।

१. खाँडादेवी गाउँपालिका भित्रका धान, मकै,गहुँ,कोदो,फापर,कागुनो,जौ,उवा,जुनेलोको सामान्य परिचय दिई वर्तमान अवस्थाको जानकारी प्रदान गर्नु ।
२. स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने अन्नबाली, फलफूल, मसलाबालीको बारेमा परिचित हुनु ।

३. गाउँपालिका क्षेत्र भित्र पेय पदार्थहरुको वर्तमान अवस्थाको बारेमा जानकारी दिइ प्रवर्द्धनका लागि सुझाव प्रदान गर्नु ।
४. स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने तरकारी बालीको नाम भन्नु।
५. स्थानीय स्तरमा पालन गरिने पशुपँक्षीको अवस्थाबारे जानकारी लिनु ।
६. स्थानीय स्तरमा उपलब्ध पेय पदार्थको उपयोग गर्नु ।

५.४ विषयवस्तुको विस्तृतीकरण :

५.४.१ फलफूल

क) किवी

किवी लहरा बोटमा फल्ने एक प्रकारको फल हो । यो फल गोलो लाम्चो आकारको र फुस्रो रङको खुर्पाने गोलो आकारको आरुबखडा जस्तै अमिलो गुलियो फल हो । यो चैत बैशाखमा फुलेर असार श्रावणमा पाक्छ । यो काँचोमा अमिलो र पाकेपछि चाँहि गुलियो हुन्छ । यसको बोट धेरै अग्लो हुँदैन र धेरै सानो पनि हुँदैन । हाँगैहाँगा भएको बोट हुने हुनाले हाँगैभरी फूल फुल्छ र हाँगामा नै फल लाग्छ । काँचोमा हरियो र पाकेपछि गाढा रातो रङको फल लाग्दछ । खासगरी चिसो मौसममा लेकाली हावापानी भएको स्थान खुर्पानीका लागि उपयुक्त हुन्छ । खाँडादेवी गाउँपालिकाका माथिल्लो भेग गाल्पा, चोप्राङ, गोठपानी, माकादुम, हिलेचौर जस्ता स्थानहरुमा खुर्पानीको खेती गर्न सकिन्छ ।

ख) कागती

कागती एक प्रकारको अमिलो फल हो । यसकोबोट बुट्यान वर्गमा पर्छ । साह्रै अग्लो पनि हुदैन् । बोटमा केही मात्रामा काँडा हुन्छन् । कातिक मंसिर माहिनामा यसको फल तयार हुन्छ । कागतीको फललाई अचार बनाउन प्रयोग गरिन्छ । यसको रस चियामा हालेर खान पनि सकिन्छ । यसलाई जस्तोसुकै हावापानीमा पनि लगाउन सकिन्छ । तसर्थ खाँडादेवी गाउँपालिकाका उच्च पहाडी भेगदेखि बेँसीसम्म लगाउन सकिन्छ । रसिलो र सुख्खा दुवैथरी माटोमा उत्पादन हुन्छ । सुख्खामा सिँचाइ गर्नुपर्छ भने चिस्यान भएको ठाउँमा यसको आवश्यकता पर्दैन । कागतीको फललाई पेलेर चुक बनाएमा लामो समयसम्म भण्डार गरेर राख्न सकिन्छ ।

ग) स्याउ

स्याउ एक प्रकारको गोलो थेप्चो दाना हुने फलफूल हो । यो काँचोमा हरियो र पाकेपछि रातो हुन्छ । यो खाँदा रसिलो र मिठो हुन्छ । यो बहुवर्षे विरुवा हो । यसको पात मसिनो, गोलो र केही चुच्चो परेको हुन्छ । यसको फलमा पौष्टिकता प्रशस्त पाइन्छ । विशेष गरी स्याउ चिसो हावापानीमा फस्टाउने हुँदा खाँडादेवी गाउँपालिकाको चोप्राङ, माकादुम, हिलेचौर, गोगने आदि भेगतिर खेती गर्न उपयुक्त हुन्छ ।

घ) सुन्तला

सुन्तला एक प्रकारको गोलो थेप्चो दाना हुने अमिलो गुलियो फल हो । यो काँचोमा हरियो र पाकेपछि पहेँलो सुन्तला रङको हुन्छ । यसकोबोट ठुलो र झ्याम्म परेको हुन्छ । पातहरू गोलाकार लाम्चो चुच्चो

परेका हुन्छन । बोटमा केहीमात्रामा काँडा हुन्छन् । यो फल फागुन, चैत्रमा फुलेर फल लाग्दै असोजदेखि मंसिरसम्ममा खान योग्य हुन्छ। सुन्तला पनि प्राय चिसो मौसममा नै हुन्छ। यदाकदा बैंसीमा पनि फल्छ तर चिसो हावापानी उपयुक्त हुन्छ। खाँडादेवी गाउँपालिकाको सबै जसो वडाहरूका उच्च भुभागमा लगाउन सकिन्छ ।

ङ) खुर्पानी

खुर्पानी एक जातको गोलो आकारको आरुबखडा जस्तै अमिलो गुलियो फल हो । चैत्र बैशाखमा फुलेर असार साउन महिनामा पाक्छ। यो काँचोमा अमिलो र पाकेपछि चाँहि गुलियो हुन्छ। यसकोबोट मध्यम खालको हुन्छ। हाँगैहाँगा भएको बोट हुन्छ। हाँगा भरि फुल फुल्छ र हाँगामै फल फल्छ। काँचोमा हरियो र पोकेपछि कलेजी रातो रङको हुन्छ। यो फलको लागि चिसो मौसम उपयुक्त हुन्छ। लेकमा बढी फल्ने सम्भावना हुन्छ। खाँडादेवी गाउँपालिकाको माथिल्लो भेग गाल्वा, चोपाङ, गोठपानी, हिलेचौर, माकादुम आदि स्थानमा खुर्पानी बढी उत्पादन हुन्छ।

च) केरा

केरा एक प्रकारको ठुला पात भएको कलेजी रंगको कमल अकारको बुङ्गो लाग्ने लाम्चो गुलियो फल फल्ने बोट हो । यसकोबोट अग्लो हुन्छ । अरु रुख बिरुवाको जस्तो लामो जरा जाँदैन । फेदमा गाना हुन्छ र त्यसैबाट बच्चा बिरुवा निस्कन्छ। त्यही बिरुवाबाट अर्को बोट बन्छ। यसकोहाँगा हुँदैन। एउटा बोटले एकपटक मात्र फल दिन्छ । एकपटक फल लागिसकेपछि केराको बोट मर्दछ । सुरुमा हरियो र पाकेपछि फलको रङ पहेँलो हुन्छ। केरालाइ काँचोमा तरकारी बनाएर खाने चलन पनि छ। फलको रुपमा भने पाकेपछि खाँदा स्वादिष्ट हुन्छ। सबै उमेर समूहका मानिसका लागि केरा उपयोगी र प्रिय हुन्छ। जाडो र गर्मी दुवै मौसममा हुने भए पनि गर्मी मौसम केराका बढी उपयुक्त हुन्छ। खाँडादेवी गा.पा.को अधिकांश भागमा केरा खेती गर्न सकिन्छ।

छ) नास्पाती

नास्पाती एक प्रकारको गोलो थेप्चो परेको स्याउको दाना जत्रो हुने फल हो । यो पनि काँचोमा हरियो र पाकेपछि फुस्रो सेतो हुन्छ। यो पाक्दा पनि गिलो नभएर साह्रो नै हुन्छ तर रसिलो मिठो हुन्छ। यसको बोट हाँगा भएको र अग्लो हुन्छ। पात लाम्चो गोलाकार हुन्छ। तातो हावापानीमा भन्दा चिसोमा बढी उत्पादन हुन्छ। खाँडादेवी गाउँपालिकाका उच्च भेगहरू जस्तै चोप्राङ, पात्ले, हिलेचौर, खत्रीगाउँ, भदौरे, गोगनपानी, धार्जुक आदि स्थानहरूमा यसको उत्पादन राम्रो हुन्छ।

ज) अम्बा

अम्बा गोलाकार काँचोमा हरियो र पाकेपछि पहेँलो हुने एक जातको फल हो । यो फल भाद्र, आश्विन महिनातिर पाक्ने गर्दछ । कब्जियतका रोगीहरूका लागि लाभदायी मानिने यो फलको दाना मध्यम साइजको हुन्छ। अम्बाका लागि तातो हावापानी उपयुक्त हुने भएकाले खाँडादेवी गाउँपालिकाका तल्ला भागहरू लुभु, चापाडी, बेलघारी, कुसुमबोट, सित्खा भिरपानी, पुछिघाट, रजगाउँ, माढी, थाक्ले, टिमु, गागल आदि स्थानहरूमा बढी हुन्छ। यसलाई बिक्री वितरण गरी आयआर्जन गर्न पनि सकिन्छ।

झ) जुनार

जुनार सुन्तलाभन्दा केही ठुलो, गुलियो र मिठो फल हो । सुन्तला हुने मौसम र हावापानी नै जुनारका लागि पनि उपयुक्त हुन्छ । जुनार भिटामिनयुक्त मिठो फल हो । काँचोमा हरियो र पाकेपछि पहेंलो रङको फल हुन्छ । यसको बोट बुट्यान र झ्याम्म परेको हुन्छ । खुकुलो र मलिलो माटोमा राम्रो सप्रन्छ । चिस्यान बढी चाँहिने हुनाले लेकतिर बढी हुन्छ । यो फल असोजदेखि मंसिर महिनासम्ममा पूर्ण रुपामा पहेँलो भइ पाक्ने गर्छ । शीतभण्डारमा राखेर अन्य सिजनमा बिक्री गरेमा प्रशस्त मूल्य प्राप्त गर्न सकिन्छ । गाउँपालिका क्षेत्रका प्रायजसो क्षेत्रमा जुनार खेती गर्न सकिए पनि मैदानी क्षेत्र त्यति उपयुक्त हुँदैन । जुनारलाई पेलेर जुस बनाइ प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ञ) आँप

गर्मी मौसममा गुगियो फल फल्ने एक प्रकारको रुख हो । यसकोफल लाम्चो आकारको हन्छ । यो काँचोमा खाँदा अमिलो हुन्छ भने पाकेपछि गुलियो हुन्छ । यसमा भिटामिन प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । यो बैशाख चैतमा फुलेर बैशाख, जेठदेखि फल्न थाल्छ र साउन भदौमा पाक्न थाल्छ । यसलाई तातो हावापानीको आवश्यकता पर्ने भएकोले गर्मीयुक्त हावापानी भएको ठाउँमा पाईन्छ । यसलाई खान र जुस बनाउन प्रयोग गरिन्छ । खाँडादेवी गाउँपालिकाको तल्लो भेग मुगिटार, चपाडी, कुसुमबोट, बेलघारी आदिमा पाइन्छ । यो वर्षायाममा पाक्छ ।

ट) मेवा

काला बियाँ भएको ठुला लाम्चा र मिठा फल फल्ने एक प्रकारको बोटलाई मेवा भनिन्छ । यो काँचोमा खासै स्वाद आउँदैन र पाकेपछि गुलियो हुन्छ । सुरुमा हरियो रङ्गको हुन्छ र पाकेपछि पहेँलो देखिन्छ । भिटामिन 'ए' पाइने मेवा पाक्दा गिलो र रसिलो हुन्छ । यसलाई बुढाबुढीदेखि केटाकेटीसम्मले मन पराउँदछन् । यसको बोट अग्लो हुन्छ । लामा डाख्लामा ठुला चिराचिरा परेको पात हुन्छ । यो गर्मी मौसममा हुन्छ । त्यसैले लेकभन्दा बेँसीमा हुन्छ । तातो र न्यानो हावापानीमा हुने यो फल बिक्रीवितरण गरेर आयआर्जन पनि गर्न सकिन्छ । यो खाँडादेवी गाउँपालिकाको तल्लो भेगतिर कुसुमबोट, बेलघारी, को थपे, मुगिटार आदि ठाउँतिर पाईन्छ ।

ठ) अनार :

अनार गोलो दाना हुने स्याउजत्रै काँचोमा हरियो र पाकेपछि रातो-रातो रङ हुने एक जातको फल हो । पाकेपछि गिलो नभए पनि दानाभित्र रसिलो गेडाहरू हुन्छन् । यसमा पनि भिटामिन 'ए' हुन्छ । यसले र गत बढाउने काम गर्दछ । त्यसैले बिरामीलाई रगत बढाउन यो फल खुवाईन्छ । यसको बोट बुट्यान झाङ हुन्छ । यो लेकबेँसी जहाँ पनि हुन्छ । यसको पात मसिनो हुन्छ ।

५.४.२ तरकारी बाली:

तरकारीको रुपमा प्रयोग गरिने बालीलाई तरकारी बाली भनिन्छ । खाँडादेवी गाउँपालिकाभित्र उत्पादन हुने फरक-फरक तरकारी बालीको बारेमा तल उल्लेख गरिएको छ :

क) आलु

जरामा रातो वा सेतो डल्ला फल्ने र गोलभेडाको जस्तो पात र हाँगा हुने बोट आलु हो । यो तरकारी खान, अचार बनाउन प्रयोग गरिन्छ । यो हिउँद, वर्षा, लेक, बेँसी जुन समयमा र जुन ठाउँम पनि फल्छ । यसलाई खुकुलो पाङ्गो माटो, चिस्यान, पानी सबै चाहिन्छ । यसलाई आलुचिप्स लगायतका परिकार बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।

ख) काउली

चारैतिर हरियो ठुला पात हुने र बिचमा सेतो ठुलो खँदिलो फूल फूल्ने एक जातको तरकारी काउली हो । यसलाई फूलकोपी पनि भनिन्छ । यसको फूल तरकारीको रुपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको बोट झपक्क परेको हुन्छ । यसलाई मलजल प्रशस्त चाहिन्छ । खुकुलो र मलिलो माटोमा यो राम्ररी सप्रन्छ । यसलाई बढी चिस्यान चाहिन्छ । यो खाँडादेवी गाउँपालिकाको लेकदेखि बेँसीसम्ममा पाइन्छ । यसलाई तरकारीका अलावा अचार बनाउन पनि प्रयोग गरिन्छ । यसलाई विक्रीवितरण गरी आर्थिक उपार्जन पनि गर्न सकिन्छ ।

ग) बन्दगोभी

काउली जस्तै गोला पातैपात हुने र ती पात भित्रै गुजुल्टिएर गाँठा पर्ने एक प्रजातिको तरकारी नै बन्दा हो । यसलाई टनेलभित्र पनि लगाउन सकिन्छ । यो पनि लेकदेखि बेँसीसम्म फल्छ । यसलाई तरकारी, अचारको रुपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको खेती गरेर आर्थिक उपार्जन पनि गर्न सकिन्छ । यो खाँडादेवी गा.पा.को चोप्राङदेखि माढी फाँटसम्म लगाउन सकिन्छ ।

घ) गोलभेडा

आलु जातको बोट जस्तै देखिने बोटमा फल्ने पाक्दा पहेँलो र रातो हुने फल गोलभेँडा हो । यसको बोट लहरा जाने र मसिनो गोलो टुप्पोमा चुच्चो परेको पात हुन्छ । यसलाई टनेलभित्र र बाहिर पनि लगाउन सकिन्छ । शीत पर्ने ठाउँमा यो त्यति नसप्रने हुँदा लेकको तुलनामा गर्मी हावापानी भएको स्थानमा लगाउँला तुलनात्मक रुपमा बढी फल्छ । बिरुवा ठुलो भएपछि त्यसलाई थाङ्ग्रा हाल्नुपर्छ नत्र भुईमा कुइने डर हुन्छ । यसलाई हिँउद वर्षामै लगाउन सकिन्छ । यो मसिनो र उन्नत जातको पनि हुन्छ । यसको व्यवसाय गरेर आर्थिक उपार्जन पनि गर्न सकिन्छ ।

ङ) इस्कुस

लहरामा फल्ने केही लाम्चो फलमा काँडा हुने वा नहुने तरकारीलाई इस्कुस भनिन्छ । यसको मुन्टालाई पनि तरकारीको रुपमा प्रयोग गर्ने गरिन्छ । तरकारी तथा उसिनेर पनि खाइने इस्कुस चिस्यानमा हुने हुँदा लेकतिर बढी लगाइन्छ । यो खाँडादेवी गा.पा.को माथिल्लो भेग चोप्राङ्ग, खाँडादेवी, गाल्पा, गोठपानी, मझुवा लगायतका ठाउँमा पाईन्छ । यसका दानामा कुनैमा मसिना काँडा हुन्छन् भने कुनैमा हुँदैन । इस्कुस पनि सेतो/हरियो रङ्गको हुन्छ ।

च) करेला

वर्षायाममा तीन चोसे पात हुने लहरामा फल्ने बालीलाई करेला भनिन्छ । यो तरकारी चोस-चोसे निस्केको र तितो स्वादको हुन्छ । यसलाई तरकारी वा अचार बनाएर खाइन्छ । यो लाम्चो आकारको हुन्छ । यसकोपात लहरामा चोसे नै परेको हुन्छ । यसलाई काटेर सुकाएर राखी पछिसम्म खान पनि मिल्छ । यो उच्च प्रेसर हुनेलाई प्रेसर घटाउन औषधीको रुपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । यसलाई गर्मी मौसम नै चाहिन्छ । चिसोमा कक्रेर मर्छ । यो तरकारी बिक्रीवितरण गरेर आयआर्जन पनि गर्न सकिन्छ । खाँडादेवी गा.पा.को प्रायः सबै भेगहरूमा यो फलाउन सकिन्छ ।

छ) रायो

तोरीका जस्ता कोसा हुने, पहेँलो फूल फूल्ने, ठुल्ठुला पात हुने सागलाई रायो भनिन्छ । यो तरकारीका रुपमा प्रसिद्ध छ । यसलाई पाच्छे पनि भनिन्छ । यसको गेडा तोरीको जस्तै मसिनो रातो, कालो हुन्छ । यसलाई छरेर बिरुवा उमारी साग रोपिन्छ । यो सागमा प्रशस्त मात्राम भिटामिन 'ए' पाईन्छ । हरियो साग सबैले मन पराउने हुँदा बिक्रीवितरण गरेर आयआर्जन गर्न सकिन्छ । यसलाई बढी चिस्यान चाहिन्छ । वर्षायाममा टनेलभित्र लगाउन सकिन्छ । हिउँद याममा यो बढी सप्रन्छ । यसको पात तरकारी खाइन्छ । खाँडादेवी गा.पा.को माथिल्लो भेगमा बढी चिसो हुने हुँदा चोप्राङ, गाल्पा, गोठपानी, राकाथुम, टिमु, पिंखुरी, माकादुम आदि भू-भागमा यो साग प्रशस्त मात्रामा पाईन्छ ।

ज) फर्सी:

भेट्नापट्टी र पिँधपट्टी थेप्चो परेको र डल्ले कुभिन्डोभन्दा ठुलो तरकारी खाइने एक प्रकारको लहरे फललाई फर्सी भनिन्छ । यसको बोट लहरा युक्त हुन्छ भने फूल पहेँलो फुल्छ । यसको मुन्टा र फलको तरकारी खाइन्छ । फल उसिनेर खान पनि प्रयोग गरिन्छ । यो वर्षायाममा लगाईन्छ । फर्सीको मुन्टाको तरकारी सबैले मन पराउने भएकाले बेचेर पैसा कमाउन सकिन्छ ।

झ) मुला

साग र कन्द दुवै पकाएर वा काँचै खाइने साग प्रजातिको वनस्पति मुला हो । कुनै डल्लो हुन्छ । कुनै लाम्चो सेतो रङको हुन्छ । डल्लो चाँही लेक तिर पाईन्छ र लाम्चो बेँसीतिर पाइन्छ । यसलाई तरकारीको रुपमा वा अचारको रुपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो आलु जस्तै माटोमुनी फल्छ । यसलाई पनि बिक्रीवितरण गरेर आयआर्जन गर्न सकिन्छ ।

ञ) च्याउ

वर्षायाममा भुई, काठ, ढुङ्गा, बाँस, गोबर आदिमा उम्रने विभिन्न रङ र आकार प्रकारको एक नरम वनस्पतिलाई च्याउ भनिन्छ । आफैं उम्रेको च्याउ पनि खान हुने र नहुने हुन्छ । च्याउ डल्ले, गोब्रे, छाते, देउले, भरी च्याउ गरी धेरै प्रकारका हुन्छन् । आजभोली च्याउ खेती नै गर्न थालिएको छ । च्याउको बिउलाई पराल पखालेर, काटेर, सुकाएर, प्लाष्टिकमा गुम्स्याएर राखी बिउ छरी च्याउ फलाउन सकिन्छ । यो सेतो रङको पाता परेको हुन्छ । यसमा पनि भिटामिन पाईन्छ । अधिकांश मानिसले मिठो मान्ने हुँदा बिक्रवितरण गरेर आयआर्जन गर्न सकिन्छ । खाँडादेवी गा.पा.को सबै भेगमा यसको खेती गर्न सकिन्छ ।

ट) सेतो सिमी

बोडिका जस्ता साना हरिया पात हुने र विभिन्न रङ्का फूल फुल्ने र लहरामा फल्ने सिमी जातको प्रजातिलाई सिमी भनिन्छ। सेतो सिमीको सेतो कोसा फल्छ। सिमीको कोसो वा त्यस भित्रको गेडो तर कारीको रुपमा खाईन्छ। यो हिउँदमा फल्छ। यो लेक बैंसी जहाँ पनि फल्छ। यसको तरकारी स्वादिष्ट हुने हुँदा बिक्री गरेर आयआर्जन गर्न पनि सकिन्छ। यो खाँडादेवी गा.पा.को सबै भेगमा लगाउन सकिन्छ।

ठ) केराउ

लाम्चिला कोसा फल्ने दाल जातको लहरो वा त्यसैको फललाई केराउ भनिन्छ। यसका लाम्चिला जोर पात हुने, निला, सेता वा कलेजी रङ्का फूल फूल्ने र लामा नङ्ग्रा हुन्छन्। यो बढी चिस्यानमा फल्छ। यो खाँडादेवी गा.पा.को गाल्पा, चोप्राङ, पाल्ले, मझुवा, गोठपानी आदि ओसिलो ठाउँहरूमा हुन्छ। यसको दाल, सातु, अचार आदि परिकार बनाएर खान सकिन्छ। यसमा प्रशस्त प्रोटिन पाईन्छ। यसलाई बिक्रीवितरण गरेर आयआर्जन गर्न सकिन्छ।

५.४.३मसला बाली

मसलाबाली भनेको मसलाको रुपमा प्रयोग गरिने बाली हो। मसलाबाली अन्तर्गत अदुवा, धनियाँ, लसुन, अलैंची, बेसार, खुर्सानी, प्याज, जिरा, मेथी, टिमुर, ज्वानो, अकबरे खुर्सानी आदि पर्दछन्। खाँडादेवी गाउँपालिका भित्र पाइने यी मसलाबालीका बारेमा तल विस्तृत रुपमा जानकारी दिइएको छ।

क) अदुवा

अदुवा जमिनमुनी फल्ने बोट मसिनो झ्याम्म परेको होचो हुने एक प्रकारको मसलाबाली हो। यसको फल औंला जस्ता हाँगा परेर गएका हुन्छन्। पिँडालु जस्तै गाना परेर फल्छ। यसलाई खुकुलो मलिलो माटो चाहिन्छ। ज्यादै लेकमा पनि हुँदैन। ठिकैको हावापानी चाहिन्छ। धेरै बैंसी र धेरै लेकमा सप्रदैन। यसको फललाई तरकारीमा मिसाउने मसलाको रुपमा प्रयोग गरिन्छ। यो घाँटी दुखेको औषधीको रुपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। यसको अदुवा क्यान्डी बनाएर बेच्न पनि सकिन्छ। यो खाँडादेवी गाउँपालिकाको मध्य भेगमा पाईन्छ।

ख) धनियाँ

स-साना पात हुने सेता, खैरा मसिना फूल फूल्ने, दुई फग्ल्याँटा भएर छुट्टिने मसिना दाना फल्ने प्रायः अचार, तरकारी आदिमा मसलाको रुपमा प्रयुक्त हुने झारलाई धनियाँ भनिन्छ। यसलाई बढी चिस्यान चाहिन्छ। यसको पात तथा फललाई अचार एवम् मसलाको रुपमा प्रयोग गरिन्छ। यसलाई खुकुलो, मलिलो माटो चाहिन्छ। मलजल पुऱ्याउन सबै जुनसुकै ठाउँमा पनि जुनसुकै समयमा नै लगाउन सकिन्छ। यो खाँडादेवी गाउँपालिकाको जुनसुकै भेगमा फल्छ। यसको विरुवा र फल पनि बिक्री गरी आयआर्जन गर्न सकिन्छ। यो हिउँदको समयमा खेतमा लगाउँदा राम्रोसँग फल्छ। वर्षादमा चाँही धेरै पानीको कारण कुहिने डर हुन्छ।

ग) लसुन

लसुन सुगन्धराजका जस्ता लामा-लामा हरिया पात हुने र पोटिका रुपमा कन्द हुने, मसला तथा औषधीका

रुपमा प्रयोग हुने प्याज वा छ्यापी जातको बोटलाई लसुन भनिन्छ। यसलाई खेत वा बारी जहाँ पनि रोप्न सकिन्छ। यसलाई पनि मलिलो र खुकुलो माटो चाहिन्छ। यो प्रायः हिउँद महिनामा खेत/बारीमा लगाईन्छ। यो लगाएको ५/६ महिनामा उखेल्ने बेला हुन्छ। वर्षातको समयमा चाँही टनेलभित्र लगाउन सकिन्छ। यो पनि बढी पानी भएमा कुहिने डर हुन्छ। यसको विरुवा वा पोटी बिक्रीवितरण गरेर आय आर्जन गर्न सकिन्छ।

घ) अलैँची

अलैँची बेसार, पानीसरो आदिका झैँ लामा-लामा पात हुने, फेदमा पहेँलो फूलफूली सुकुमेलको जस्तो तर भटमासे रङ्गको केही ठुलो कोसो भित्र मसिनो गेडा लाग्ने, पानी भएको वा रसिलो ठाउँम हुने एक खालको मसला बाली हो। यसको गेडालाई पिसेर मसलाको रुपमा प्रयोग गरिन्छ। यो जमिनमुनी फल्ने गर्दछ। यसको बोट पातैपात झ्याम्म परेको होचो हुन्छ। यसलाई बढी चिस्यान चाहिन्छ। यसको गेडा बेचेर आर्थिक उपार्जन गर्न सकिन्छ। चिसो र रसिलो जग्गा भएको खाँडादेवीको जुनसुकै ठाउँमा पनि लगाउन सकिन्छ।

ङ) बेसार :

बेसार अदुवाका ढाँचाको हुने र जमिनमुनि त्यस्तै छाँटले फल्ने पहेँलो एक कन्दमूल हो। यसलाई दाल, तरकारीमा हाल्न प्रयोग गरिन्छ। यो पहेँलो रङ्गको हुन्छ। यसको स्वाद टर्रो हुन्छ तर स्वादभन्दा पनि तरकारी, दाल राम्रो देखाउने गर्छ। यो सुख्खा माटोमा पनि फल्न सबैछ। यसलाई पानीको त्यति आवश्यकता पर्दैन। साना-साना बोट अदुवाको जस्तै पात हुन्छ। यसको गाना माटो मुनिबाट निकालेर काटी घाममा सुकाएर धुलो पारी पिसेर वा कुटेर धुलो मात्र प्रयोग गरिन्छ। यो पनि बिक्रीवितरण गरी आर्थिक लाभ लिन सकिन्छ। यो मसला पनि खाँडादेवी गा.पा.को प्रायः सबै भेगमा पाईन्छ।

च) खुर्सानी :

लाम्चो आकारको फल हुने पिरो कोसोलाई नै खुर्सानी भनिन्छ। यो तरकारी, अचार आदिमा हालिन्छ। यसलाई मसलाको रुपमा लिईन्छ। यसको बोट साना-साना मसिना हाँगा गएको झ्याम्म परेको हुन्छ। पात लाम्चो र हरियो हुन्छ। यसलाई बारीको डिल-डिलमा वा गह्रामा नै लगाउन पनि सकिन्छ। यसलाई जस्तो माटोमा लगाए पनि फल्छ। यो प्रायः सबै ठाउँमा लगाईन्छ। प्रत्येक घरको करेसाबारीमा यसलाई पाउन सकिन्छ। यसको फल खाइन्छ। यो हरेकलाई भान्सामा आवश्यक पर्ने हुँदा बिक्रीवितरण गरेर प्रशस्त मात्रामा लाभ लिन सकिन्छ।

छ) प्याज

तरकारी, मसला र औषधिका काममा समेत प्रयोग गरिने गोलाकार कन्दलाई प्याज भनिन्छ। यसको आकार लसुनसँग मिल्छ। यसको दाना पत्रैपत्रले बनेको हुन्छ। यसको गुच्छे जरा हुन्छ। बोट सानो र भित्री खोक्रो बाटुलो लाम्चो पात हुन्छ। यसको लसुनको जस्तो केस्रा छुट्टीदैन। एउटै दाना हुन्छ। यो लेक भन्दा बेँसिमै सप्रन्छ तर यसलाई खुकुलो, मलिलो माटो र पानी चाहिन्छ। हिउँदमा खेतबारीमा यो बाली लगाईन्छ। यसको अलावा टनेल भित्र जुनसुकै मौसममा पनि लगाउन सकिन्छ। यसको बिरुवा,

पात र गाना सबै खान मिल्छ। यो विशेष गरेर तरकारी, मासु पकाउँदा झानेर पकाउने गरिन्छ। आलुको अचार, चटपटे, मःम आदिमा पनि प्रयोग गरिन्छ। खाँडादेवी गा.पा.को तल्लो भागतिर यो बाली बढी लगाईन्छ। यसलाई बिक्रीवितरण गरेर आयआर्जन पनि गर्न सकिन्छ।

ज) मेथीः

केराउका दानाभन्दा सानो मसिनो पहेँलो दाना हुने तितो एक किसिमको साग वा दानालाई मेथी भनिन्छ। यसको सेतो फूल फूल्छ। यसको पात केराउको जस्तै हुन्छ। यसको गेडा तरकारी पकाउँदा तेलमा झान्ने गरिन्छ। साग चाहिँ तरकारी खानको लागि प्रयोग गरिन्छ। यसलाई पनि खुकुलो माटो र पानी चाहिन्छ। मलजल पुऱ्याउन सबै जस्तो ठाउँमा पनि लगाउन सकिन्छ। यसलाई बिक्रीवितरण गरेर आयआर्जन गर्न सकिन्छ।

झ) जिरा

ज्वानोको जस्तो मसिना र लाम्चा दाना हुने एक प्रकारको सुगन्धित मसला जिरा हो। यो तरकारी, अचार, स्वादिष्ट बनाउनका निम्ति पिसेर हालिन्छ र औषधीको रुपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। यसकोबोट र पात मसिनो हुन्छ। यसलाई पनि खुकुलो र मलिलो माटो र पानी चाहिन्छ। जिरा फलाउन सबै बिक्री राम्रोसँग हुन्छ। घाम, पानी, मलजल पुऱ्याउन सबै खाँडादेवी गाउँपालिकाको जुनसुकै ठाउँमा पनि यो बाली लगाउन सकिन्छ।

ञ) टिमुर

लामा-लामा पात हुने र खाली खाँदा परपऱ्याउने सुगन्धित दाना फल्ने एक जातको रुख टिमुर हो। यसको फल मरिच जस्तै हुन्छ। गेडाको रङ पनि कालो, खैरो मरिचकै जस्तो हुन्छ। यसको बोट अग्लो रुख हुन्छ। बोटमा मसिना लाम्चा पात हुन्छन्। यो लेकतिर फल्छ। यसलाई बढी चिस्यान चाहिन्छ। यसको फल औषधीका रुपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। विशेष गरी यो मासु, सिस्नोमा हालेर खाँदा स्वादिष्ट बनाउँछ। यसलाई बिक्रीवितरण गरेर आर्थिक उपार्जन गर्न सकिन्छ।

ट) ज्वानो :

सेतो फूल फूल्ने र सुगन्धित गेडा फल्ने एक जातको झार ज्वानो हो। यसको पात सुपका पातसँग मिल्दो जुल्दो हुन्छ। यसलाई औषधीका रुपमा पनि प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ। यसको बोट मसिनो हुन्छ। यसको दाना प्रयोग गरिन्छ। यो पनि मलिलो, खुकुलो माटोमा पानीको पहुँच भएको ठाउँमा हुन्छ। यसको दाना घिउ, तेलमा झानेर सुपको रुपमा पकाउन सकिन्छ। यसलाई पनि बिक्रीवितरण गरेर आयआर्जन गर्न सकिन्छ।

ठ) अकबरे खुर्सानी :

डल्लो आकारको ज्यादै पिरो खुर्सानी नै अकबरे खुर्सानी हो। यो तरकारी, अचारमा हाल्नको साथै औषधीका रुपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। यसको बोट सानो पोथ्रा हुन्छ। पात गोलो हुन्छ र केही चुच्चो हुन्छ। यो लेकदेखि बेँसीसम्म लगाईन्छ। चिसो भएमा बढी सप्रन्छ।

यी माथि उल्लेखित मसलाबाली खाँडादेवी गाउँपालिका भित्र लगाउन सकिन्छ।

५.४.४ अन्नबाली –

धान, मकै, गहुँ, कोदो आदिजस्ता खाद्यवस्तुलाई अन्न भनिन्छ भने त्यस्तो अन्न उब्जाउन लगाइएको खाद्यान्न बाली वा अन्नको खेती नै अन्न बाली हो । खाँडादेवी गाउँपालिका भित्र लगाइने वा गरिने विभिन्न अन्नबालीहरूको परिचय र तिनीहरूको अवस्थालाई निम्नानुसार चर्चा गरिएको छ ।

क) धान

धानबाली यहाँको एक मुख्य अन्नबाली हो । गाउँपालिकाको वडा नं. ४ अन्तर्गत पर्ने माढीफाँट जिल्लाकै सबैभन्दा ठुलो र उत्तम धानखेती हुने स्थान हो । धान खेती हिउँदे र वर्षे गरी दुइ पटक गर्न सकिने भए पनि वर्षे धान खेती उल्लेख्य रुपमा गरेको पाइदैन । माढी पछिको धान उब्जनी हुने अर्को फाँट वडा नं. ३ मा रहेको सित्खा फाँट हो । यहाँ निगालपानी, फञ्ज्याङ्ग र सिम्ले खोला मिली बनेको सित्खा खोलाबाट हुने सिँचाईको भरमा धान खेती गर्ने गरिन्छ । समयमै खोलामा मूल नफुट्दा धेरै ढिलो रोपाई हुने गरेको स्थानीय कृषकहरूको गुनासो पाइन्छ । उल्लिखित स्थानहरूको अलावा भटौली, गोपीखोला लगायतका स-साना खोल्साखोल्सी र पानी मूलका छेउछाउमा धान खेती हुने गरेको पाइन्छ ।

कम उचाईमा रहेका क्षेत्रहरूमा श्रावण, भाद्रको सुरुवातसम्म पनि र बढी उचाईमा रहेका स्थानहरूमा जेष्ठ आषाढ महिनामा धान बाली लगाइन्छ । भौगोलिक विकटता, उचित प्राविधिक सरसल्लाहको कमी, आधुनिक यन्त्र उपकरण, मल विषादीको अभाव, उपयुक्त सिँचाईको सुविधा नहुनु आदि यहाँका धान खेतीका मूलभूत समस्याहरू हुन् ।

ख) मकै

मकै खाँडादेवी गाउँपालिकाको मुख्य अन्नबाली हो । सिँचाई योग्य फाँटदेखि सिँचाई नहुने सुख्खा क्षेत्रहरू जो आकाशे खेतीको भरमा छन्, ती फाँटहरूमा समेत मकैखेती गर्ने गरिएको छ । गाउँपालिकाका सबै वडा र स्थानहरूमा धेरथोर मकैको खेती हुन्छ । सिँचाई नहुने पाखो बारीहरूमासमेत मकैखेती गरिँदा यहाँका कृषकहरूको मूख्य उत्पादन नै मकै बन्न पुगेको छ । धानखेती हुने सिँचाई योग्य फाँटमा पनि मकैको खेती हुने र सुख्खा पाखाबारीमा आकाशे सिँचाईको भरमा समेत मकै खेती गरिनु यहाँका मकै खेतीको विशेषता हो । मकै लगाउने जमिन भिरालो हुनु, जमिनमा ढुङ्गा ज्यादा हुनु, समयमा वर्षात् नहुनु, मल बिउ उपलव्ध हुन नसक्नु, कृषि श्रमिकको अभाव हुनु आदि यस खेतीका मुख्य समस्याहरू हुन् ।

ग) गहुँ–

खाँडादेवी गाउँपालिकाभित्र गरिने खेती बालीहरूमा गहुँ पनि एक हो । गहुँखेती गर्न सजिलो हुन्छ । अन्य बालीलाई झै जग्गा बनाउन त्यति गाह्रो नहुने, सिंचाइ पनि धेरै गरिरहुनु नपर्ने हुनाले गहुँको खेती सजिलो हुन्छ । यद्यपि गहुँ बाली भित्र्याउने बेलामा भने केही झञ्झटिलो हुने भएकाले होला उल्लेख्य मात्रामा गहुँको खेती भएको पाइँदैन । गहुँको खेती लगाउने मौसम कार्तिकदेखि पौषसम्मको उचित हुन्छ । सिँचाइ नहुने उच्च पहाडी भेगतिर असोजको अन्तिमदेखि कात्तिकसम्ममा गहुँ लगाउन सकिन्छ भने न्यून उचाई भएका न्यानो क्षेत्रमा मंसिर-पौष महिनामा गहुँ खेती लगाउने गरिन्छ । बाली भित्र्याउने समय फाल्गुनदेखि बैशाखसम्म हो । गहुँ बाली भित्राउन थ्रेसर मेसिनको व्यवस्था, गहुँको उपयोगिताको सम्वन्धमा

प्रचारप्रसार, बजार व्यवस्थापन, उचित मूल्य निर्धारण, बालीबीमा आदि गरेर गहुँ खेतीको प्रवर्द्धन गर्न आवश्यक देखिन्छ।

घ) कोदो–

नेपालका हिमाली र पहाडी प्रदेशमा मूख्य बालीको रुपमा रहेको कोदो बाली खाँडादेवी गाउँपालिकाको पनि प्रमुख अन्न बाली मध्येको एउटा हो। मानव स्वास्थ्यका दृष्टिले बहुउपयोगी कोदोको खेती बिस्तारै बढ्दै जानु पर्नेमा कृषि श्रमिकको अभाव, कम वर्षा हुनु, भू-प्रदुषण बढ्दै जानु, भिरालो जमिन हुनु जस्ता कारणले गर्दा कोदो खेती घट्दै गईरहेको छ।

कोदो बोटको टुप्पोमा बाला लागेर फल्ने अन्न हो। जसलाई सबभन्दा पहिले खुकुलो माटोको जमिन तयार पारी त्यसमा बिउ छरेर बेर्ना उमारिन्छ। खेती लगाउने जमिनमा सार्न योग्य भएपछि ती बेर्नालाई तयार गरिएको खेतबारीमा सारिन्छ। करिब १ देखि डेढ महिना पश्चात् झार निकालेर गोडमेल गरिन्छ। बेर्ना सारेको ३ देखि ४ महिनामा कोदो भित्राउन सकिन्छ। यसको उपयोग ढिँडो, रोटी, थुक्पा, जिर्मा बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ।

ङ) फापर

फापर प्याजी रङका फूल तीनकुने वा तीनधारे दाना र राता डाँठ, सानो बोट हुने एक जातको अन्न हो। यसको खेती पालिकाभित्र तल्लो बेँसी भाग बाहेकको मध्य तथा उपल्लो क्षेत्रमा गर्न सकिन्छ। सामान्यतया यसको रोपण असारदेखि भाद्रमाससम्म पाखो बारीहरूमा सहजै गरिन्छ। फापर पनि मुख्यतया तिते र मिठे गरी दुई किसिमका हुन्छन्। मुटुका रोगीहरूका लागि तितेफापर बढी उपयोगी मानिन्छ। हिजो आज फापरको ढिँडोको प्रचार प्रसार खुबै सुनिन्छ। अन्य बाली झै श्रमिकको कमी हुनु, बेलामा वर्षात् नहुनु, आधुनिक कृषि औजारको प्रयोग नगरिनु जस्ता कारणले फापर खेती लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेको पाइन्छ।

च) जौ

गहुँ जतिकै एक प्रसिद्ध अन्न जौ हो। जौ कात्तिक, मंसिरमा रोपेर वैशाख जेठमा काटिन्छ। जौको धार्मिक तथा साँस्कृतिक महत्त्व रहेको छ। पूजाआजामा जौको प्रयोग गरिन्छ। अक्षय तृतीयाको दिन जौको सातु दान गरेमा पुण्य मिल्ने विश्वास गरिन्छ। जौको बोट गहुँको जस्तै हुन्छ। यद्यपि यसको बालामा अलि लामा टुँडा हुन्छन्। जौको खेती लेकदेखि बेँसीसम्म गर्न सकिन्छ। बेँसी भेगमा सिँचाइ हुने खेतहरूमा जौ लगाउने गरिन्छ भने माथिल्लो क्षेत्रमा आकासे सिँचाईको भरमा पाखो बारीमा समेत यसको खेती गरिन्छ।

छ) उवा

उवा गहुँ वर्गमा पर्ने अन्न हो। खाँडादेवी गाउँपालिकाका उच्च पहाडी भेगमा पहिले-पहिले उवाको खेती गरिन्थ्यो। तर हिजो आज उवाको खेती हराउँदै गएको देखिन्छ। हिलेचउरका एक जना वृद्ध भन्नु हुन्छ "उहिले त हिलेचौर, चोप्राङ, पाल्लेमा उवा लगाइन्थ्यो तर आजभोलि कसैले यो खेती गर्दैनन्। सबै सुख मात्र खोज्छन्।" यस भनाइले पनि प्रष्ट हुन्छ कि उवाखेती लोप हुने अवस्थामा पुगिसकेको छ।

उवा खेती संरक्षण गर्न विस्तृत अध्ययन गरी सम्भाव्यता पहिचान गर्नु पर्दछ। यसको लागि गाउँपालिकाका

कृषिमा अग्रसर प्राविधिक, किसान, सरकारी र गैर सरकारी निकायहरूले ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ । उन्नत बिउ, मल, विषादी, आधुनिक औजार आदिको उचित व्यवस्थापन गरी यसको जगेर्ना गर्नु अत्यावश्यक भै सकैको छ।

ज) जुनेलो

जुनेलो मकैको जस्तो बोट हुने र टुप्पोमा झुप्पोको रुपमा फुल लाग्ने अन्न हो। यसको खेती वर्षात कम हुने, सुख्खा क्षेत्रहरूमा गर्न सकिन्छ। हाल यो खेती पालिकाको सुनकोसी पानी ढलोको तल्ला क्षेत्रहरू शिखरडाँडा, कुसुमबोट, धुसाल, सित्खाटार, भिरपानी, साण्डे (सान्ने), पुछिघाट आदि भेगमा बढी गर्ने गरेको पाइन्छ। यसको अलावा कम उचाइ भएको सुख्खा क्षेत्रहरूमा समेत यसको खेती हुने गरेको छ। विशेष गरी बैशाख, जेठमा लगाउने र मंसिर पौषतिर भित्राउने गरिन्छ। यसलाई पिँधेर मसिनो पारी ढिँडो बनाएर खान सकिन्छ भने भुटेर पनि उपयोग गर्न सकिन्छ। पूजाआजामा यसलाई प्रसादको रुपमा ग्रहण गर्ने चलन पनि व्यापक रहेकोले यसको सांस्कृतिक महत्त्व पनि छ।

झ) कागुनो–

कागुनो लोपोन्मुख अन्न हो । सुख्खा जमिनमा खेती गर्न सकिने यो बाली हाल पालिकाका धेरै स्थानमा गरिदैन। सम्भवतः पालिकाबाटै लोप भएको अनुमान छ। सुख्खा क्षेत्र धेरै रहेका खाँडादेवी गाउँपालिकाको खेतीयोग्य जमिनमा यसको सम्भावना प्रशस्त छ। यसको बोट झण्डै कोदोको जस्तै तर केही अग्लो हुन्छ। टुप्पोमा फल लाग्ने कागुनोका बाला पनि लाम्चो आकारको हुन्छ। खैरो रङ्गका साना कोदाकै जस्ता दाना हुने कागुनोलाई आफ्नो रुची अनुसार भात, रोटी आदि बनाएर सेवन गर्न सकिन्छ। हाडजोर्नी सम्वन्धी समस्यामा लाभदायक हुने भएकाले यसको औषधीय महत्त्व समेत रहेको छ।

५.४.५ पेय पदार्थ

चपाउनु नपर्ने र शरीरको पानीको आवश्यकता पूरा गराउन सहयोग गर्ने तरल वस्तु नै पेय पदार्थ हो । पानी, दुध, दही, मही, चिया, कफि आदि पेय पदार्थ हुन्। खाँडादेवी गाउँपालिका क्षेत्रमा रहेका पेय तथा दुग्धजन्य पदार्थहरूको सामान्य परिचय तल उल्लेख गरिएको छ।

क) पानी

मानव शरिरको औसत ६० प्रतिशत भाग पानीले बनेको हुन्छ । मानव शरीरमा पानीको कमी भएमा विभिन्न शारीरिक समस्याहरू देखिन्छन् । खाँडादेवी गा.पा.मा खानेपानी आपूर्तिका लागि विभिन्न प्रयत्न गरिएको छ । वडा नं. ३ स्थित सुनकोसी लिफ्ट खानेपानी र वडा नं. ४ र ५ लाई समेटेर सञ्चालित तामाकोसी लिफ्ट खानेपानी आयोजनाबाट वितरित खानेपानी यस गा.पा.का सबैभन्दा ठुला आयोजनाहरू हुन्। बाँकी वडा तथा टोलहरूमा स्थानीय स्तरमा प्राप्त मुहानहरूबाट खानेपानीको आपूर्ति व्यवस्था मिलाउने प्रयत्न गरेको पाइन्छ। स्थानीय पहिचानको रुपमा रहेका ढुङ्गे धारा, कुवा, पँधेरा, खोला आदि खानेपानीका महत्त्वपूर्ण स्रोतहरू हुन् ।

ख) दुध

पशुजन्य उत्पादनमा दुध सबैभन्दा बढी प्रचलित पेय पदार्थ हो । यस गाउँपालिकामा गाई र भैंसीलाई

नै मुख्य दुध दिने पशुको रुपमा पालन गरिन्छ । निर्वाहमुखी पशुपालन गरिने भएकाले दुधलाई यहाँ व्यवसायिक बनाइएको छैन । आफ्नो पारिवारका आवश्यकताअनुसार गाई वा भैंसी पालन गरिन्छ । आधुनिक थलो, भकारो, गोठसुधार गरी यसलाई व्यवसायिक बनाउनु वाञ्छनीय छ। प्रदेश तथा पालिका स्तरबाट अनुदान सहयोग उपलव्ध गराइए तापनि यसको प्रभावकारिता कम देखिन्छ । दुधबाट चिया, कफी, दही, मही, पनिर, खुवा, छुर्पी, चिज, नौनी, घ्यू, वटर तथा विभिन्न प्रकारका मिठाइहरू बनाउन सकिन्छ।

ग) चिया

आधुनिकताको प्रवेशसँगै नेपालका प्रत्येक घर-घरमा चिया पिउने प्रचलन बढेको छ । अतिथि पाहुनाहरूको सत्कारदेखि खाजा घर पसलहरू समेतमा चियाको प्रयोग व्यापक रुपमा बढेको छ । खाँडादेवी गाउँपालिकाको भालुखर्कमा करिव १० रोपनी जग्गामा चियाको खेती परीक्षण समेत गरिएको छ। चिया त्यस्तो पेय पदार्थ हो, जुन दुध हाली वा नहाली (फिक्का) प्रयोग गर्न सकिन्छ। चियामा इच्छानुसार चिनी, नुन, अदुवा, मरिच, कागती, दालचिनी, सुकुमेल वा अन्य मसला राखेर बनाउन सकिन्छ। कम लगानीमा नै चिया पसल सञ्चालन गरी घर व्यवहार चलाउनमा राम्रो आम्दानीको श्रोत बन्न पुगेको छ। तुलनात्मक रुपमा जाडो मौसममा यसको व्यापार बढी हुने गरेको देखिन्छ।

घ) कफी

खाँडादेवी गाउँपालिका कफीका लागि पनि उपयुक्त वातावरण भएको स्थान हो । यद्यपि व्यवसायिक रुपमा कफीखेती भने भएको पाइदैन। कफीलाई चिया भन्दा उच्च कोटीको, लागत बढी पर्ने पेय पदार्थ हो । निन्द्रा कम गराई फूर्तिलोपन बढाउने भएकाले विद्यार्थी वर्गलाई यसको महत्त्व बढी हुन्छ । गाउँपालिका क्षेत्रका करिब सबै स्थानहरूमा कफीको खेती गर्न सकिन्छ।

ङ) दही

दहीलाई अर्द्ध तरल पदार्थ मानिन्छ तापनि यसलाई पेय पदार्थको वर्गमा राखिएको छ। दुध जमाएर तयार गरिने पेय दही हो। काठ, माटो वा अन्य भाँडोमा दुधलाई जमाएर दही बनाइन्छ। दहीको सेवनले शितलता प्रदान गर्दछ। जाडो वा गर्मी मौसम हुने स्थानमा यसको उपयोग गरिने भए पनि गर्मी मौसममा यसे खपत बढी हुने गरेको छ। दही घर-घरमा पालिएका गाई र भैंसीको दुधजमाएर बनाइने र घरकै आवश्यकता पूर्ति गर्नका लागि मात्र प्रयोग गरिने दहीलाई बजारीकरण गरी व्यवसायिक बनाउनु पर्ने देखिन्छ।

च) मोही

दहीलाई मथेर नौनी झिकेपछिको बाँकी पदार्थलाई मोही भनिन्छ। मोहीले व्यक्तिको पानीको तिर्खालाई मेट्नुका साथै खाना खाजालाई मिठो स्वादिष्ट बनाउछ। मोही बनाउन एउटा केही ठुलो भाँडो जसलाई ठेकी भनिन्छ, ठेकीमा जमाइएको दहीलाई जम्मा पारेर मदानीले मथेर तयार गरिन्छ। मदानी परम्परागत रुपमा काठ बाँसबाट बनाइन्छ भने आधुनिक विद्युतीय मदानी भने मोटर जडित हुन्छ। जसलाई करेन्ट प्रवाह गरी सञ्चालन गरिन्छ। शहरी जनजीवनमा मोहीको बजार मूल्य पाइने भएतापनि खाँडादेवी गा.पा. भित्र मोहीको बजारीकरण भएको छैन।

५.४.६ पशुपन्छी पालन

मानिस जीवन निर्वाहका लागि विभिन्न पेशा व्यवसाय गर्दै आएको छ। ढुङ्गे युगबाट विभिन्न चरणहरू पार गर्दै मानिस अहिलेको सभ्य र आधुनिक अवस्थामा आइ पुगेको छ। जंगली जनावरलाई विस्तारै आफ्नो निकटमा ल्याउँदै मान्छेले तालिम दिने र आफ्नो फाइदाको लागि उपयोग गर्न लाग्यो। यसरी उपयोग गर्ने क्रममा खाँडादेवी गाउँपालिकामा पनि हाल विभिन्न पशुपंक्षी पालन गरी कृषि कर्म गर्ने गरेको अवस्था विद्यमान रहेको छ। पालिका भित्र गरिएका प्रमुख पशुपन्छी पालनको अवस्थालाई निम्नानुसार देखाउने प्रयास गरिएको छ।

क) भैंसी–

भैंसी दुग्ध उत्पादनको लागि प्रख्यात चार खुट्टे प्राणी हो। नेपाली पशुपालक कृषकहरूको घर-घरमा भैंसीको पालन गरिएको पाइन्छ। यसको मुख्य उपादेयता दुध र दुधजन्य पदार्थ उत्पादन नै हो। यसको अलावा मासु तथा छालाको उपयोग पनि गर्ने चलन छ। प्रजातिका हिसाबले जंगली अर्ना र घरपालुवा दुवै भैंसी अफ्रिकी केप र एशियाली पानी भैंसीका वंशगत सदस्य हुन्। नेपालमा मुख्य गरी लिने, पार्केट, गड्डी आदि रैथाने प्रजाति रहेका छन्। खाँडादेवी गाउँपालिकामा त्यस्तो कुनै व्यवसायिक भैंसी पालन नभएकाले कुन जातिको भैंसी पालिन्छ भन्ने यकिन तथ्यांक नभए पनि स्थानीयरैथाने जातका भैंसीको पालन बढी हुने गर्छ। भैंसी सोझो शाकाहारी जनावर हो। कृषि कर्ममा मात्र होइन मानव जीवनकै मर्ममा यसको अतुलनीय योगदान छ।

ख) गाई

गाई घरपालुवा तथा स्तनधारी जनावर हो। दुध, गोबर, गुइठा, कम्पोष्ट मलका लागि गाई पाल्ने गरिन्छ। गाईको छाला समेत उपयोगी हुन्छ। गाईको बाच्छोलाई साँढे वा गोरु भनिन्छ। गोरुलाई खेतबारी जोत्ने, गाडा तान्ने काममा प्रयोग गरिन्छ। गाई हिन्दुहरूको पूज्य पशु हो। गाई नेपालको राष्ट्रिय जनावर पनि हो। खाँडादेवी गाउँपालिका पशुपालनको लागि उत्तम क्षेत्र हो। यहाँ गाईपालनको सम्भावना प्रशस्त छ। धापिलो क्षेत्र प्रशस्त हुनु, डाले घाँस प्रशस्त पाइनु, काठमाण्डौ जोड्ने वि.पि. लोकमार्गसँगै जोडिनु यसको सम्भावनाका कारणहरू हुन। पालिकाले थलोसुधार, भकारोसुधार, अनुदान उपलब्ध गराएर पशुपालनको प्रवर्द्धन गर्ने प्रयास गरेको भएता पनि आशातीत सफलता भएको पाइदैन। परम्परागत रुपमा पाल्ने गरिएका कम दुध दिने स्थानीय जातका गाईहरू क्रमशः लोप हुँदै गएर आधुनिक जातका जर्सी, होलस्ट्याण्ड जातका गाईहरूको पालन बढ्दै गएको छ। गाईपालनलाई व्यवसायीकरण गरी तालिम, उन्नत प्रविधि, बीमाको उचित प्रवन्ध गरी गाई पालनलाई प्रवर्द्धन गर्नु पर्ने टड्कारो आवश्यकताछ।

ग) भेडा/बाख्रा

भेडा बहु उपयोगी प्राणी हो। यातायातको साधनको रुपमा भारी बोकाउन, ऊनको उत्पादन गर्न, मासु, दुध र दुग्धजन्य पदार्थका साथै कम्पोष्ट मलका लागि समेत भेडा पालन गरिन्छ। भेडापालन उच्च हिमाली भेगदेखि तराईको गर्मीमा समेत गर्न सकिने व्यवसाय हो। खाँडादेवी गाउँपालिकामा पनि भेडापालनको सम्भावना प्रशस्त छ। यद्यपि पालिकाभित्र खासै यसको पालन भएको भने पाइदैन। भेडा पालनलाई

प्राविधिक सम्भाव्यता अध्ययन गरी व्यवसायिक बनाउन सबै रोजगारीको अवसर सिर्जना हुन गई समाज र देश विकासमा टेवा पुग्ने विश्वास गर्न सकिन्छ।

भेडा जस्तै बाख्रा पनि कृषि व्यवसायको अर्को क्षेत्र हो। विशेष गरी मासुका लागि नै बाख्रा पालन गर्ने गरेको पाइन्छ। बाख्राका जातहरू विविध भए तापनि खरी जातका स्थानीय बाख्राहरू यहाँका रैथाने प्रजाति हुन्। आधुनिकताले प्रवेश पाएसँगै यी जातका बाख्राको सट्टा सानन, जमुनापारी, बोयर जातका बाख्राको पालन बढ्न थालेको पाइन्छ। स्थानीयखरी र जमुनापारीको वर्णशंकर जात खपारी बाख्रा प्राविधिक र व्यवसायिक दृष्टिले उपयुक्त हुने ठम्याइ स्थानीय प्राविधिकहरूको पाइन्छ।

स्तनधारी जनावर बाख्राले एक बेतमा १ देखि ४/५ वटासम्म पाठापाठी जन्माउने गर्दछ। बाख्राको गर्भाविधि पाँच महिनाको हुन्छ। विभिन्न तहका सरकारहरूको आर्थिक सहयोगमा खाँडादेवी गाउँपालिकाका धेरै स्थानमा बाख्रापालन फर्महरू संचालन गरिएका छन्। तर कमजोर उद्यमशिलता, डालेघाँसको अभाव, कृषि कार्यप्रतिको उदासिनता जस्ता कारणहरूबाट त्यस्ता फर्महरूले आशातीत सफलता पाउन नसकी कतिपय फम बन्द भएका छन्। समस्याको यथोचित सम्बोधन गरी बाख्रा पालनलाई पुनर्जीवित गराई संचालन गर्न सकेमा वैदेशिक रोजगारी विस्थापित गरी स्वदेशमा नै रोजगारी सिर्जना गर्न सकिन्छ।

घ) कुखुरा

पंक्षी वर्गमा पर्ने कुखुरा दुईखुट्टे प्राणी हो। विशेषगरी मासुका लागि नै कुखुरा पालन गरिने भएपनि अण्डा उत्पादन यसको अर्को मुख्य कारण हो। कुखुराको पालन विभिन्न तरिकाबाट गरिएको पाइन्छ। परम्परागत रुपमा खोर निर्माण गरी स्थानीय जातका कुखुरा पहिलेदेखि नै पाल्दै आइएको भए पनि आजभोलि कुखुरा पालनको नयाँ तरिका देख्न सकिन्छ। ब्रोइलर, कोइलर, लेस तथा अन्य नयाँ जातका कुखुरा आधुनिक खोर निर्माण गरी व्यवसायिक दानाको प्रयोग गरिनु यस व्यवसायका पछिल्ला विशेषता बनेका छन्। यातायात तथा संचारको विकास र विस्तारसँगै खाँडादेवी गाउँपालिकाभित्र कुखुरापालन व्यवसाय सानो ठुलो रुपमा यत्रतत्र पाउन सकिन्छ तथापि नयाँनयाँ रोगले सताएर व्यवसायमा क्षति पुगेको गुनासो कतिपयको छ। यसर्थ बेलैमा आवश्यक अनुसन्धान गरी समाधानको मार्ग पहिल्याएर कुखुरा पालनलाई अझ बढी आकर्षक र आयमूलक बनाउन वाञ्छनीय छ।

ङ) हाँस

हाँस पनि कुखुराजस्तै दुईखुट्टे पंक्षी हो। हाँसपालनको लागि पानीयुक्त क्षेत्र आवश्यक छ जहाँ हाँस पौडन सकोस्। खाँडादेवी गाउँपालिकाका तल्लो क्षेत्र पूर्वमा तामाकोसी र दक्षिणमा सुनकोसी पर्ने भएको ले ती क्षेत्रहरू हाँस पालनका लागि उत्तम हुन सक्छन्। यसबाहेक पोखरी निर्माण गरेर र अन्य खोलाहरूका आसपासमा पनि हाँसपालन गर्न सकिन्छ। विभिन्न शक्तिपीठहरूमा दिइने पञ्चवली पूजामा हाँसको समेत बली दिइने प्रचलनअनुसार यसको बजार माग प्रशस्तै छ। यसको साथै हाँसको अण्डाको मूल्य पनि राम्रै आउने गरेको छ। हाँस पालनको सम्बन्धमा खोज अनुसन्धान गरी आवश्यक व्यवस्था मिलाउन सकेमा समाजको आर्थिक विकासमा टेवा पुग्नेछ।

च) मौरी

मौरी मानिस जस्तै सामाजिक प्राणी हो जसको पालन मह उत्पादनका लागि गरिन्छ। मौरी त्यस्तो किरा हो जसले समूहमा मिलेर काम गर्ने गर्दछ। प्रत्येक समूहमा एउटा रानीमौरी रहन्छ। रानीमौरीले निरन्तर फुल पार्ने र बच्चा कोरल्ने गर्छ। कर्मी मौरीहरू आफ्नो आफ्नो कार्य समूहमा बाँडिएर निरन्तर गरिरहन्छन्। फूलको रस ल्याउने, कुट बोक्ने, अन्य विभिन्न पदार्थ ल्याउने आदि कार्य समूहमा बाँडिएर आ-आफ्नो भूमिका मौरीले निभाउँछन् । भाले मौरीलाई अल्छी मौरी भनैर चिनिन्छ जसले बनेको मह खाने काम मात्र गर्छ । गाउँपालिका क्षेत्रभित्र धेरै स्थानहरूमा मौरी पालन गरिएको छ । मौरीलाई परम्परागत घारमा, कच्ची घरको भित्तामा समेत पालन गरेको पाइन्छ । तर आजकल आधुनिक मौरीघार प्रयोगकर्ताको संख्या दिनानुदिन बढ्दो छ। मौरी पालनका लागि फूलको आवश्यकता पर्ने हुन्छ। फूल फुल्ने सिजनमा महको उत्पादन राम्रै भएको व्यवसायमा लागेका कृषकहरू बताउँछन्। एक विद्यालय एक उद्यम कार्यक्रम अन्तर्गत खाँडादेवी गाउँपालिकाका कतिपय माध्यमिक विद्यालयहरूमा मौरी पालनलाई छनौट गरिनुले यसको महत्त्व बढेको अनुमान गर्न सकिन्छ।

छ) बङ्गुर

मासुका लागि पालिने बङ्गुर चारखुट्टे स्तनधारी प्राणी हो । परम्परागत रुपमा पाल्दै आइएको सुँगुर को विकसित रुप हो बङ्गुर। बङ्गुर पालन पहिले पहिले व्यवस्थित गरिएको नभएपनि हाल चेतनाको विकासको कारण यसलाई व्यवस्थित गर्न थालिएको छ। मानव बस्तीबाट थोरै भएपनि टाढा, सुधारिएको खोर निर्माण गरी व्यवस्थित ढंगबाट संचालन गरेमा बङ्गुर पालनबाट राम्रै फाइदा लिन सकिन्छ । गाउँपालिका क्षेत्रमा बङ्गुर पालन व्यवस्थित बनाउने कोसिस गरिएको पाइन्छ। कतिपयले बङ्गुर पालन प्रजनन्का लागि गरेका छन्। त्यहाँबाट उन्नत जातका पाठापाठी उत्पादन गरी बिक्रीवितरण गरिन्छ भने अर्काथिरी व्यवसायीहरूले मासुका लागि बङ्गुर पालन गरेको पाइन्छ। बङ्गुरले आफ्नो सुँडले जमिन खन्ने भएकोले र फोहोरमा लडिबुडी खेल्न रमाउने भएकाले यसलाई व्यवस्थित बनाउन निर्माण गरिने खोर बलियो घेरावार भएको र भुइँ सिमेन्टेड गरिएको साथै प्रशस्त पानीको व्यवस्था भएको हुनुपर्छ। यसको स्याहारसुसार गर्ने व्यक्तिले पनि सावधानी अपनाउनु पर्छ। उचित दानापानी, खोप, औषधी, खोर, हावापानी, सुसारे, प्राविधिक सरसल्लाहको व्यवस्थापन गरेर बङ्गुर पालनलाई प्रवर्द्धन गर्न सकिन्छ।

ज) माछा

माछा जलचर प्राणी हो। माछाको लागि पानी बाहिरको उपस्थिति केवल मृत्यु मात्र हो। यसर्थ माछा पालन गर्नको लागि पानीको उचित व्यवस्था हुनुपर्छ। खाँडादेवी गाउँपालिकामा पनि माछा पालन हुने गरेको पाइन्छ। प्रशस्त सम्भावना हुँदाहुँदै पनि माछापालन यहाँ त्यति व्यापक र विस्तृत बनाउन सकेको भने पाइँदैन। पोषणको दृष्टिले माछा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्रोत हो। माछापालन आवश्यकतानुसारको पो खरी निर्माण गरेर सजिलै गर्न सकिन्छ। सुनकोसी र तामाकोसीको चिसो पानीमा पाइने माछाले प्रसिद्धि कमाएको भएपनि बढ्दो जलप्रदुषणले गर्दा ती नदीहरूमा माछा उत्पादन घट्दै गएको छ। यसर्थ यस व्यवसायलाई जोगाउन कृत्रिम तरिकाले माछापालन गरेर बजारको आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्न ढिलो गर्नु हुँदैन।

ए. तेलहन :

पेलेर तेल निकाल्न सकिने बाली तेलहन बाली हुन् । तोरी, बदाम, भुसे (तिल), भटमास, सूर्यमुखी फूल आदि तेलहन बाली हुन् ।

५.४.७ गाउँपालिकाभित्र उत्पादन हुने केही तेलहन बालीहरु

क) तोरी

छोटा-छोटा हरिया पात हुने, पहेँला फूल फुल्ने साग विशेषलाई तोरी भनिन्छ । लाम्चा कोसाभित्र साना-साना काला वा खैरा दाना हुन तोरीको विरुवालाई साग तरकारीको रुपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको दाना पेलेर तेल निकालिन्छ । तोरी हिउँदको समयमा खेत वा बारीमा लगाईन्छ । यसलाई चिस्यान, खुकुलो र मलिलो माटो, चिसो हावापानी चाहिन्छ । यसको तेल टाउकोमा लगाउन, भुटुन खान र सेल पकाउन प्रयोग गरिन्छ । खाँडादेवी गाउँपालिकाका सबै भेगमा यो बाली लगाउन सकिन्छ । तोरीको तेल सबैलाई आवश्यक हुने हुँदा तेल बिक्रीवितरण गरेर आयआर्जन गर्न सकिन्छ ।

ख) बदाम

जरामा कोसाका रुपमा फल्ने, रातो पत्रले बेरिएको सेतो दिउल हुने एक जातको फललाई बदाम भनिन्छ । यो आरुका बियाँका आकारको हुन्छ । यसलाई मसलाका रुपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको गुदीलाई भुटेर खाँदा पनि मिठो हुन्छ । यसलाई खुकुलो र पाङ्गो माटो चाहिन्छ । यो सबैले मिठो मानेर खाने हुँदा बिक्रीवितरण गरेर आयआर्जन पनि गर्न सकिन्छ । यसको दिउललाई पेलेर तेल पनि निकाल्न सकिन्छ ।

ग) भटमास

झण्डैझण्डै सिमीका पातजस्तै हुने, सेतो फूल फूल्ने, प्राय : कोसा,पात भुसिला हुने, कोसामा चार-पाँच दाना लाग्ने,अन्नको बोटलाई भटमास भनिन्छ । यसको बोट साना-साना झ्याम्म परेका हुन्छन् । लाम्चा-लाम्चा भुसिला चुच्चा परेका पातहरू हुन्छन् । यो खेतको आलीमा वर्षातमा धान रोप्दा लगाईन्छ र चैत बैशाखमा मकैसँग बारीमा पनि लगाईन्छ । भटमास सेतो, कालो, खैरो आदि रङका हुन्छन् । यसलाई भुटेर खाइन्छ र पेलेर तेलको रुपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । यसमा प्रशस्त मात्रामा प्रोटिन पाईन्छ । यसलाई तातो हावापानीको आवश्यकता पर्दछ । यसको तेल र गेडा दुवै बिक्री हुने हुँदा प्रशस्त मात्रामा आम्दानी लिन सकिन्छ ।

घ) सूर्यमूखीः

सूर्यतिर फर्केर फुल्ने, सूर्य छेकिँदा ओइलाएको जस्तो भई खुम्चिने एक जातको फूललाई सूर्यमूखी भनिन्छ । यसको गोलो थुङ्गामा बियाँ हुन्छ । यसलाई पेलेर तेल निकाल्न प्रयोग गरिन्छ । यो वर्षातको समयमा मकैसँगै झारिन्छ । यसको खेती गरेर आयआर्जन गर्न सकिन्छ ।

उत्पादकत्व वृद्धि र संरक्षणः

उल्लिखित फलफूल मसलाबाली, तरकारी, नगदेबाली आदिको संरक्षण गरी राख्न यी बालीहरू लगाउने

व्यक्तिहरूलाई प्रोत्साहन गरिनु आवश्यक छ । यी बालीहरूको खेती व्यवसायिकरुपमा गर्नुपर्छ । यी बालीहरूलाई किरा लाग्नबाट जोगाउनु पर्दछ । जडिवुटीबाट औषधी निर्माण गरेर प्रयोग गर्नुपर्छ । व्यवसाय गरेर बजारीकरण गरी आयआर्जन गर्नु पर्दछ। उत्पादकत्व बढाउन नयाँ प्रविधि र उन्नत खालको बिउबिजनको प्रयोग गर्नुपर्छ । स्थानीयस्तरमा नै यी कार्यहरू गरी यसको फाईदाको बारेमा सबैलाई जानकारी गराउनु पर्छ। यी बालीका बारेमा जनचेतना फैलाउँन सकेमा आयआर्जनमा वृद्धि हुन्छ।

५.४.८ सारांश/निष्कर्षः–

रामेछाप जिल्लाभित्र पर्ने ६ वटा गाउँपालिकामध्ये सबैभन्दा ठुलो गाउँपालिका खाँडादेवी हो। वास्तवमा यो गाउँपालिका कृषि उत्पादनका लागि उपयुक्त क्षेत्र हो। बाह्रै महिना पानी बग्ने सुनकोसी र तामाकोसी जस्ता सुन्दर नदीहरूले घेरिएको हुँदा ती नदीका पेटी क्षेत्रमा अन्न, फलफूल, तरकारी खेती, लगायत पशुपन्छी पालन गर्न र फलफूल, बागबानी विकासको लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्थान हो। कृषि पेसालाई हेलाको दृष्टिले हेरिनु, युवा जनशक्ति विदेश पलायन हुनु, मल, बिउ, सिँचाइ तथा आधुनिक प्रविधिको प्रयोग नगरिनु, उद्यमशीलताको अभाव रहनु, सरकारी नीति फितलो हुनु, किसानहरूमा पहुँचको कमी हुनु, जथाभावी वैदेशिक कृषि उपज भित्रिनु, यहाँ उत्पादित वस्तुको लागत महँगो हुनु, कृषि पेसा व्यवसायिक हुन नसकी निर्वाहमुखी हुनु, आवश्यक बजेटको अभाव हुनु आदि यहाँका कृषिका मुलभूत समस्या हुन्। खाँडादेवी गाउँपालिका सुख्खा क्षेत्र हो । वर्षा कम हुने भएकाले लिफ्ट सिंचाइको व्यवस्था गर्ने, आवश्यकता एवं सम्भाव्यता पहिचान गरी उपयुक्त कृषि पेशा अपनाउने, कृषि सामग्रीको समयमै यथोचित व्यवस्था गर्ने, कृषि पेसालाई मर्यादित बनाउने, अनुसन्धानमा आधारित रही नयाँ नयाँ बाली लगाउने गरेर यहाँको कृषि पेशालाई उत्पादनमुखी र परिणामदायी बनाउन ढिलो गर्नु हुँदैन।

एकाइ - ६
रैथाने ज्ञान, सिप र प्रविधि

६.१ परिचय

समुदायले आफ्नै अनुभवले आर्जन तथा संरक्षण गरेका अति महत्त्वपूर्ण ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई नै रैथाने सिप र प्रविधि भनिन्छ। परम्परादेखि चल्दै आएका यी र यस्ता प्रविधिहरु संरक्षित नभए पनि एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरन हुने गर्दछन् ।

यस अन्तर्गत विभिन्न प्रकारका कुटानी पिसानी, सिलाइबुनाइका वस्तु उत्पादन गर्ने साधन, भाँडा बनाउने, हतियारमा धार लगाउने, माटाका भाँडा बनाउने, डाला, नाङ्ला, सुपा, भकारी, डोका, नाम्ला बुन्ने, काठको ठेकी, विभिन्न भाँडा र आकार निर्माण गर्ने , कलाकृतिहरु निर्माण गर्ने, खोलामा माछा समात्ने, जङ्गली जनावरबाट जोगिने जस्ता महत्त्वपूर्ण ज्ञान, सिप र प्रविधि स्थानीय समुदायले पुस्तौँपुस्ता संरक्षण र हस्तान्तरण गर्दै आएका छन् । गायन, नृत्य, खेल, चित्रकला, मूर्ति निर्माण गर्ने लगायतका धेरै किसिमका ज्ञान, सिप र प्रविधि हाम्रा समुदायमा प्रचलित छन् ।

विभिन्न खानाका परिकार तयार गर्ने, स्थानीय स्रोत साधन प्रयोग गर्ने जस्तै, सालका पात गाँसेर दुना टपरी बनाउने, रुखका लोक्ता निकालेर दाम्ला, डोरीनाम्ला बानाउने, स्थानीय रुखविरुवा, जडिबुटीबाट औँषधी निर्माण गर्ने जस्ता जीवनका लागि अत्यावश्यक ज्ञान, सिप युवा पुस्तामा हस्तान्तरण गर्न कठिन भएको छ । परम्परागत रुपमा आर्जित ज्ञान, सिप र प्रविधि संरक्षण नगर्ने हो भने नयाँ पुस्तामा समस्या उत्पन्न हुनसक्छ। यस्ता ज्ञान, सिप र प्रविधिहरुलाई युवाबिच हस्तान्तरण गर्नु अतिनै आवश्यक छ।

जुन समाजले आफ्ना परम्परागत मूल्य, ज्ञान, सिप, प्रविधि जोगाएर राख्न सक्छ र अन्य समाजबाट आधुनिकीकरण गर्छ भने त्यस्तो समाजले नै विकासमा फड्को मार्न सक्छ। यस्ता ज्ञान, सिप र प्रविधि कसरी युवा पुस्तामा पुऱ्याउने भन्ने कुरा चुनौतीपूर्ण छ।

दिगो विकासका लागि स्थानीय स्रोत साधन संरक्षण गर्न र विकासमा स्थानीय समुदायको प्रत्यक्ष सहभागिता वृद्धि गर्न स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ। व्यवहारिक ज्ञान प्राप्तिको दृष्टिकोणले पनि स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधि संरक्षण गरिनु आवश्यक छ । यसका लागि स्थानीय परम्परागत ज्ञान, सिप र प्रविधिमा संयोजन गर्ने, अन्य स्थानका ज्ञान, सिपसंग तुलनात्मक अध्ययन गरेर हेर्ने, आफ्ना समाजमा, समुदायमा प्रचलित ज्ञान, सिपलाई आवश्यकता अनुसार परिमार्जन तथा परिष्कृत गर्दै प्रबोधीकरण गर्नु पनि उतिकै आवश्यक रहेको छ।

यस्ता उदाहरणीय कार्यले समुदायको आयस्रोत वृद्धिमात्र नभइ नयाँपुस्तामा आफ्नो समुदायले प्राप्त गरेको ज्ञान, सिप हस्तान्तरण पनि हुदै जान्छ। त्यसकारण स्थानीय समुदायमा स्वाबलम्बीपनाको विकास हुन सहयोग प्राप्त हुन्छ।

विगतलाई अध्ययन गर्ने हो भने स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधि संरक्षणका लागि खासै प्रयास गरिएको पाइदैन । आयातित ज्ञान, सिप भन्दा पुस्तौँपुस्ता खारिएका र हस्तान्तरण हुँदै आएका आफ्नै पुर्खाले आर्जन गरेका अमूल्य ज्ञान, सिप र प्रविधि हराएर जाने त्रासमा आफ्नै समुदायमा प्राप्त हुनसक्ने ज्ञान, सिप

र प्रविधि अरु कसैमार्फत धेरै धन खर्च गरी सिक्नुपर्ने हो कि भन्ने डर पनि उत्पन्न हुदै गरेको स्थिति छ। स्थानीय तहले स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधि संकलन, संरक्षण, विकास, प्रयोग तथा बौद्धिक सम्पतिका रुपमा दर्ता गर्ने, डकुमेन्ट्री निर्माण गर्ने, विद्यार्थी तथा युवाबिच त्यस्ता ज्ञान, सिप र प्रविधि प्रयोगको प्रतियोगिता गराउने राम्रो गर्नेलाई पुरस्कारको व्यवस्था गर्ने कामसमेत स्थानीय तहले गर्न सक्छन् । युवा पुस्ताका लागि स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिका ज्ञाताहरुबाट तालिम सञ्चालन गराउन सकिन्छ। त्यस्ता ज्ञान, सिप र प्रविधिको प्रदर्शनी गरी युवापुस्तालाई सचेत गराउने काम पनि गर्न सकिन्छ।

६.२. मुख्य विषयबस्तुः

क. कुटानी पिसानी अन्तर्गत पर्ने स्थानीय प्रविधिहरुः
ख. कृषिकार्यमा प्रयोगहुने अन्य स्थानीय रैथाने परम्परागत प्रविधि
ग. माटाका भाँडा बनाउने सिप

६.३. उद्देश्य

१. स्थानीय स्रोत र साधनको पहिचान गर्ने
२. स्थानीय कच्चा पदार्थको संरक्षण र सदुपयोग गर्ने
३. आफ्नो गाउँ वा नगरपालिकामा प्रयोग हुने रैथाने सिप र प्रविधिको प्रयोगसम्बन्धी जानकारी प्राप्त गर्नु
४. स्थानीय स्तरमानै पेशा, व्यवसाय तथा रोजगारिको अवसर सिर्जना गर्नु
५. दिगो विकासका लागि स्थानीय स्रोत, साधनको संरक्षण, प्रवर्धन गर्न स्थानीय समुदायको सहभागिता वृद्धि गर्नु
६.पुस्तौं पुस्ता खारिएका र हस्तान्तरण हुँदैआएका ज्ञान, सिप र प्रविधिको विकास गर्नु
७. वातावरण सन्तुलनमा सहयोग गर्नु
८. विद्यार्थीहरुलाई उनीहरुको घर तथा समुदायमा प्रयोग हुने विभिन्न सिपहरुको बारेमा जानकारी गराउनु
९. रैथाने ज्ञान, सिप र प्रविधिको महत्त्व बोध गराउनु
१०. रैथाने ज्ञान, सिप र प्रविधिको प्रयोग, संरक्षण, सम्वर्द्धन गरी जीवन उपयोगी सिपको विकास गर्नु

६.४. विषयवस्तुको विस्तृतीकरण ::

क. कुटानी पिसानी अन्तर्गत पर्ने स्थानीय प्रविधिहरुः

१. ढिकी

पहिले पहिले प्रायः सबै गाउँघरमा ढिकी हुन्थ्यो । ढिकी काठबाट बनेको परम्परागत सिपमा आधारित प्रविधि हो । यो दुईओटा काठ वा ढुङ्गाको खाँबाको बिचमा अडाइएको तेर्सो काठलाई ढिकी भनिन्छ। ढिकीको एक भागमा अन्न कुट्नको लागि मुसल जोडिएको हुन्छ । उक्त मुसलको टुप्पालाई फलामले बाँधी बिचबिचमा फलामका दाँत राखिएको हुन्छ । जसको मदतले ओखलमा राखिएको अन्नलाई कुट्ने काम गर्छ । अन्न कुट्नका लागि ढिकीको अर्को भागमा खुट्टाले दबाएर बल प्रयोग गर्नुपर्दछ।

यसरी दबाएपछि ढिकी तलमाथि हुन्छ र अन्न सजिलैसँग कुटिन्छ। वर्तमान अवस्थामा भने यस्ता प्रविधि लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेका छन् । यिनको संरक्षण र सम्वर्द्धन हुन सकेमा भावी पुस्तालाई समेत यो प्रविधिमा परिचित गराउन सकिरन्छ।

२. जाँतो

जाँतो हाम्रो गाउँघरतिर निकै प्रचलनमा रहेको परम्परागत सिपमा आधारित प्रविधि हो . यो अन्न पिस्नका लागि प्रयोग गरिन्छ। यो दुईओटा गोलाकार ढुङ्गाबाट बनाईएको हुन्छ। यसमा तल्लो भागमा एउटै आकारको गोलो ढुङ्गो नचल्ने गरी जडान गरिएको हुन्छ। बिचमा मानी जोडिएको हुन्छ। माथिल्लो ढुङ्गाको बिचमा घुमाउन मिल्ने गरी हातो जोडिएको हुन्छ । जाँताको माथिल्लो भागलाई हाताको सहायताले घुमाइ अन्न पिँध्न प्रयोग सकिन्छ। परम्परागत रूपामा सबैका घरमा प्रचलित प्रविधि भए पनि आजभोलि यो प्रविधि लोप हुने अवस्थामा पुगेको छ।

३. घट्ट वा पानी घट्टः

अन्न पिस्नका लागि हामी पानी घट्ट पनि प्रयोग गर्दछौं। यो प्रविधि जाँतोको ठूलो स्वरुप हो । यसको बनावट लगभग जाँताको जस्तै हुन्छ। तर आकार भने ठूलो हुन्छ। यो प्रविधि सञ्चालन गर्न पानीको आवश्यकता पर्ने हुँदा पानी नभएको ठाउँमा सञ्चालन गर्न सकिदैन। पानी घट्टमा प्रयोग गरिएको काठको मदानीको माथिल्लो भाग र घट्टको माथिल्लो भाग जोडिएको हुन्छ। मदानीको तल्लो भागलाई काठको टुँडाबाट आएको पानीको मदतबाट घुमाइन्छ। काठको मदानीलाई पानीको सहायताले घुमाउदा घट्टको माथिल्लो भाग घुम्छ भने तल्लो भाग स्थिर रहन्छ। यसले अन्न पिस्न मदत गर्दछ। घट्टको सबैभन्दा माथिल्लो भागमा सोली झुण्डाइएको हुन्छ। जसबाट अन्न पिस्ने क्रममा आवश्यकताअनुसार अन्नको ओइरो खसाल्ने गरिन्छ।

४. मिल वा पानी मिल

स्थनीय प्रविधिमा आधारित प्रविधिमध्ये मिल पनि एक महत्त्वपूर्ण प्रविधि हो । जसको माध्यमबाट हामीले धानबाट चामल बनाउन सक्दछौँ। जुन हाम्रो दैनिक जीवनका लागि अत्यन्तै उपयोगी हुन्छ। पहिले पहिले धेरै पानी भएको ठाउँमा पानीबाट चल्ने मिल राखिन्थ्यो। गाउँ-गाउँमा डिजेलबाट चल्ने मिल राखेर पनि धानबाट चामल बनाइन्थ्यो। वर्तमान समयमा गाउँघरमा पानी वा डिजेलको सट्टा बिजुलीबाट चल्ने मिलहरु राखिएको छ। मिलको सोली जस्तो भागमा धान राखिन्छ र मिल चल्न थालेपछि आवश्कता अनुसारको ओइरो हालिन्छ र चामल एकातिर र भुस अर्कोतिर अलग अलग झारिन्छ। पानीबाट चलाइने मिलको तुलनामा डिजेल र बिजुलीबाट चल्ने मिलको लागत तुलनात्मकरुपमा बढी लाग्दछ।

ख. कृषि कार्यमा प्रयोग हुने अन्य स्थानीय रैथाने परम्परागत प्रविधि

घरायसी वा दैनिक व्यवहारिक कार्यका लागि विभिन्न किसिमका कृषि औजारहरुको समेत प्रयोग गरिदै आएको छ। जुन यसप्रकार रहेका छन् - हलो, कुटो, कोदालो, जुवा, कोदाली, हसिँया, साबेल, पिक आदि। यी मध्ये केही सामग्री धेरै कम लागतमा वा स्थानीय स्तरमा कम मूल्य पर्ने वा मूल्य नपर्ने सामग्रीको प्रयोग गरी निर्माण गर्न सकिन्छ। कतिपयले यसलाई आफ्नो आम्दानीको स्रोत समेत बनाउने गर्दछन।

१. हलो

खेतबारी जोत्न प्रयोग गरिने परम्परागत स्थानीय रैथाने सिपमा आधारित महत्त्वपूर्ण प्रविधिको रुपमा हलोलाई लिइन्छ। यो जाँतो घट्टोको तुलनामा वर्तमान समयमा समेत बढी नै प्रचलनमा रहेको प्रविधि हो । हलोमा ठेडी र फेसोका सहायताले हरिस जोडिएको हुन्छ । हलोको टुप्पामा फलामको फाली जोडिएको हुन्छ । जसले गर्दा खेतबारी जोत्न सजिलो हुन्छ । यसैगरी हलो जोत्ने क्रममा समाउनका लागि अनौ पनि जोडिएको हुन्छ। हलोलाई हल्लुडको सहायताले जुवासँग जोडिन्छ। जुवामा सोइला र जोतारोको मद्दतले गोरुलाई बाँधी खेतबारी जोत्छन्। उक्त कार्यका लागि तराई भेगमा गोरुको सट्टा राँगाको पनि प्रयोग गरिन्छ भने हिमाली भेगमा चौरीको पनि प्रयोग गरिएको पाइन्छ।

२. आरन

अर्को परम्परागत सिपमा आधारित महत्त्वपूर्ण प्रविधिको रुपमा आरनलाई लिइन्छ। आरनमा आगाको प्रयोग गरी फलामलाई गालेर कृषिकार्यका लागि आवश्क पर्ने सामग्री निर्माण गरिन्छ।जस्तै हँसिया, कुटो, कोदालो ,बन्चरो, कोदाली आदि औजारहरु बनाउन सकिन्छ। आरनमा स्थानीयस्तरबाट नै तयार पारिएको छालाबाट बनेको खलाती र काठको प्रयोग गरि हावा निकालिन्छ र कोइला तथा दाउरालाई उर्जाको रुपमा प्रयोग गरि ताप शक्ति उत्पन्न गरी धारिला हतियार बनाउन प्रयोग गरिन्छ। वर्तमान समयमा यस्ता प्रविधि पनि लोपहुदै गएका छन् यिनको सट्टामा विभिन्न बिद्युतीय मेसिनहरुको प्रयोग हुदै आएका छन्।

ग. माटाका भाँडा बनाउने सिप

परम्परागत सिप र प्रविधि अन्तर्गत माटाका भाँडा बनाउने कार्य पनि एक महत्त्वपूर्ण सिप हो । यस्ता भाँडाहरु निर्माण गर्दा ढुङ्गारहित चालेको काँचो माटोलाई विभिन्न आकृतिमा मोडेर भट्टामा पोलिन्छ र भाँडा तयार गरिन्छ। तयारी माटोबाट आफूले चाहेअनुसारका बुट्टा राखि विभिन्न आकारका आकर्षक भाँडा निर्माण गर्न सकिन्छ। काठ तथा फलामका विभिन्न आकृतिका बुट्टेदार भाँडा निर्माण गर्न सकिन्छ। सोही अनुरुप गमला, घैँटा, मूर्ति, दियो, पाला / धुपौरो आदि जस्ता भाँडा निर्माण गरी कतिपय व्यक्तिहरूले यसलाई आयआर्जनको स्रोतसमेत बनाएका छन्।

यसका साथसथै हाम्रा आफ्ना स्थानीय सिपमा आधारित विभिन्न जडिबुटीको प्रयोग गरी औषधी बनाउने, डोका, डाला, थुन्से, मान्द्रा बुन्ने, डोरी तथा धागोको प्रयोग गरी गुन्द्री, सुकुल, ढाकाका कपडा, राडी, पाखी बनाउने आ-आफ्नै ज्ञान र सिप छन्।

समकालीन परिस्थितिमा आधुनिकीकरण र विश्वव्यापीकरणको प्रभाव स्वरुप परम्परागत र रैथाने सिप र प्रविधि लोपहुदै गइरहेका छन्। यी र यस्ता ज्ञान, सिप र प्रविधिको संरक्षण र सम्बर्द्धन गरी आगामी पुस्तामा समेत यसको बारेमा जानकारी गराउनु हामी सबैको दायित्व हो । परम्परागत ज्ञान, सिपमा आधारित प्रविधिको माध्यमबाट व्यक्तिले आफ्नो परम्परागत पहिचान कायम गर्न मद्दत गर्छ । यस्ता प्रविधिहरू स्थानीय स्रोत साधन र सिपमा आधारित हुने भएकाले हामी र हाम्रा पछिल्ला पुस्ताका निम्ति अति आवश्यक छन्। यी रैथाने प्रविधिमा आधिरित सिपले हाम्रो स्थानीय स्तर र हामी सबैको पहिचान

कायम राख्छ भन्ने भावनाको विकास सबैमा गराउनुपर्दछ । यस्ता लोपोन्मुख रैथाने सिपमा आधारित प्रविधिको समयानुसार परिमार्जन गरी विद्यालय स्तरमा पठपाठनको विषयका रुपमा समेटिनुपर्दछ ।

६.५ सारांश वा निष्कर्ष

स्थानीय समुदायको दिगो विकासका लागि स्थानीय स्रोत साधनको संरक्षण, प्रवर्द्धन गर्न, विकासमा स्थानीय समुदायको सहभागिता वृद्धि गर्न, स्थानीय समुदायको विकासमा स्वामित्व कायम गर्न र समुदायको विकासका लागि स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिको ठुलो महत्त्व हुन्छ । ज्ञानको व्यवस्थापनका दृष्टिले पनि स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधि संरक्षण गरिनु आवश्क छ । यसका लागि स्थानीय परम्परागत ज्ञानमा विज्ञान खोज्ने, आधुनिक विज्ञानलाई स्थानीय ज्ञान सिप र प्रविधिमा मिसाउने, अन्य स्थानका ज्ञान, सिपसँग तुलना गरेर हेर्ने, आफ्नो समाजका ज्ञान, सिपलाई परिमार्जन, परिष्कृत गरी प्रचारप्रसार गर्नु पनि उत्तिकै आवश्यक छ । यस्ता कार्यले समुदायको आर्थिक उन्नयन हुने तथा नयाँ पुस्तामा आफ्नो समुदायमा रहेका ज्ञान, सिप र प्रविधि हस्तान्तरण हुदै जान्छ ।

एकाइ - ७
जीविकोपार्जन र उद्यमशीलता

सिकाइ क्षेत्र : स्थानीयउद्योग/व्यावसाय, जीविकोपार्जन र उद्यमशीलता

७.१ परिचय

स्थानीयस्तरमा उपलब्ध कच्चा पदार्थ, श्रम, सिप र प्रविधिको प्रयोग गरी स्थानीय स्तरमा सञ्चालित उद्योगलाई स्थानीयउद्योग भनिन्छ। यी उद्योगलाई घरेलु उद्योग पनि भनिन्छ। देशको आर्थिक विकासको इन्जिनको रुपमा रहेको उद्योग विकासले अर्थतन्त्रको चौतर्फी विकासमा टेवा पुऱ्याउने र जीविकोपार्जनको मुख्य आधार बनी अर्थतन्त्रलाई चलायमान बनाउन महत्त्वूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ। स्थानीयस्तरमा आर्थिक रुपमा आत्मनिर्भर हुदै गरिबी न्यूनिकरण, रोजगारी सिर्जना गरी सिप, कला, संस्कृति र परम्परालाई राष्ट्रिय स्तरमा परिचित गराइ राष्ट्रिय अर्थतन्त्रको दिगो र भरपर्दो आधारस्तम्भको रुपमा स्थापित गर्नुपर्छ।

कुनै व्यापार वा व्यवसायसुरु गर्नु उद्यमशीलता हो। व्यावसायको सुरु गर्ने तथा सञ्चालन गर्ने व्यक्तिलाई उद्यमी भनिन्छ। उद्यमी एउटा सर्जक हो भने उद्यमशीलता सिर्जना हो। उद्यमी हुनु भनेको आफ्नो मालिक आफै हुनु हो। उद्यमीले व्यवसाय सुरु गरी विचारको सिर्जनाबाट चुनौतिलाई अवसरमा परिणत गर्छ र आर्थिक रुपमा सक्षम बन्छ। समग्रमा उद्यमशीलता आर्थिक विकासको मेरुदण्ड हो।

७.२ मुख्य विषयवस्तु :

- मिल, फर्निचर, जाँतो र ढिकी,
- स्थानीय उद्योग/ व्यावसायमा प्रयोग हुने कच्चा पदार्थ, उत्पादन हुने सामग्री र जनशक्ति,
- स्थानीय स्तरमा जीविकोपार्जनको प्रमुख आधारहरू,
- स्थानीय कच्चा पदार्थमा आधारित शिल्पकला/पेशा, सेवामूलक कार्यहरू, व्यापार/व्यावसाय,
- जीविकोपार्जन सम्बन्धी काम गर्दा अपनाइने सावधानीहरू
- उद्यमशीलता सम्बन्धी जानकारी र महत्त्व,
- स्थानीयस्तरमा प्रचलित सिप र उद्यम सञ्चालनका लागि पूर्व तयारी,
- स्थानीय कच्चा पदार्थमा आधारित उद्योगको विकास र विस्तारका सम्भावनाहरू,
- स्थानीय शिल्पकला/पेसा/व्यवसायको संरक्षण, संवर्धन र प्रवर्द्धनका उपायहरू,
- पर्या-पर्यटनको सम्भावना, विकास र प्रवर्धनका उपायहरू,
- प्रचलित नियम बमोजिम उद्यम/व्यवसाय दर्ता प्रक्रिया।

७.३ उदेश्य :

- मिल, फर्निचर, जाँतो र ढिकीको बारेमा परिचित हुनु र त्यसको काम बताउनु,
- स्थानीयउद्योग/व्यावसायमा प्रयोग हुने कच्चा पदार्थ, उत्पादन हुने सामग्री र जनशक्ति सम्बन्धमा जानकारी प्राप्त गर्नु,

- स्थानीयस्तरमा जीविकोपार्जनको प्रमुख आधारहरूबारे परिचित हुनु र स्थानीय कच्चा पदार्थमा आधारित शिल्पकला/पेशा, सेवामूलक कार्यहरू, व्यापार/व्यवसायसम्बन्धमा जानकारी प्राप्त गर्नु,
- जीविकोपार्जन सम्बन्धि काम गर्दा अपनाइने सावधानीहरू जान्नु,
- उद्यमशीलता सम्बन्धी जानकारी र महत्त्वबारे परिचित हुनु,
- स्थानीयस्तरमा प्रचलित सिप र उद्यम सञ्चालनका लागि पुर्व तयारी गर्नु,
- स्थानीयकच्चा पदार्थमा आधारित उद्योगको विकास र विस्तारका सम्भावनाहरू पहिचान गर्नु,
- स्थानीयशिल्पकला/पेसा/व्यवसायको संरक्षण, संवर्धन र प्रवर्धनका उपायहरू जान्नु,
- पर्या-पर्यटनको सम्भावना, विकास र प्रवर्धनका उपायबारे जान्नु,
- प्रचलित नियम बमोजिम उद्यम/व्यवसाय दर्ता प्रक्रिया बुझ्नु ।

७.४ विषयवस्तुको विस्तृतीकरण :

७.४.१ स्थानीय उद्योग/व्यवसाय :

कच्चा पदार्थको प्रयोग गरी वस्तु उत्पादन गर्ने वा विभिन्न स्रोत तथा प्रविधि प्रयोग गरी प्रशोधन तथा उत्खनन कार्यमा संलग्न व्यवसायलाई उद्योग भनिन्छ। स्थानीय स्तरमा कच्चा पदार्थ, श्रम, सिप र प्रविधि प्रयोग गरी स्थानीय स्तरमा सञ्चालित उद्योग/व्यवसायलाई स्थानीय उद्योग/व्यवसाय भनिन्छ। औद्योगिक व्यवसाय ऐन, २०७६ अनुसार लगानी र प्रकृतिको आधारमा उद्योगहरू पाँच प्रकारका छन्

लघु उद्यम :

- घर जग्गा बाहेक बढीमा बीस लाख रुपैयाँसम्मको स्थिर पुँजी रहेको, उद्यमी स्वयं उद्योगको सञ्चालन र व्यवस्थापनमा संलग्न रहेको,
- उद्यमी सहित बढीमा नौं जनासम्म कामदार रहेको,
- वार्षिक कारोवार एक करोड रुपैंया भन्दा कम रहेको ।

घरेलु उद्योग :

- परम्परागत, सिप र प्रविधिमा आधारित,
- स्थानीयकच्चा पदार्थ एवं स्थानीय प्रविधि, कला, तथा संस्कृतिमा आधारित,
- मेसिनको प्रयोग गरेको भएमा बढीमा पचास किलोवाटसम्म क्षमताको विद्युतीय उर्जा प्रयोग गरेको ।

साना उद्योग :

- लघुउद्यम र घरेलु बाहेकको पन्ध्र करोड रुपैयाँसम्मको स्थिर पूँजी भएको उद्योग ।

मझौला उद्योग :

- पन्ध्र करोड रुपैयाँभन्दा बढी पचास करोड रुपैयाँसम्मको स्थिर पूँजी भएको उद्योग ।

ठुला उद्योग :

- पचास करोड रुपैयाँ भन्दा बढी स्थिर पूँजी भएको उद्योग ।

७.४.२ स्थानीय प्रविधिहरू :

मिल :

तेल वा विद्युत शक्तिको सहायताले अन्न पिस्ने, तेल पेल्ने र चिउरा कुट्ने यन्त्र हो । यसले धान कुट्ने, मकै कोदो पिस्ने, तेल पेल्ने र चिउरा कुट्ने काम गर्दछ ।

जाँतो :

ढुङ्गा कोतरेर दाँत निकाली एक फक्लेटो तल र अर्को फक्लेटो माथि राखी बिचमा माने जडी दुवै फक्लेटोलाई खप्टाई मानेको प्वालबाट अन्न छिराई माथिल्लो फक्लेटोको छेउको डोबमा राखिएको हातो समाई घुमाएर अन्न पिस्ने एक ढुङ्गे यन्त्र हो ।

जाँतोको चित्र

ढिकी :

प्वाल पारेका दुइ ओटा खाँबा गाडी त्यसकोबिचमा आग्लो हाली अड्याएर तेर्स्याइएको अगाडी मुस्ली जोडिएको पछाडी पुच्छरमा खुट्टाले थिचेर उचाल्दै छोड्दै गरी धान, चिउरा आदि कुट्ने काठको चारपाटे यन्त्रलाई ढिकी भनिन्छ । यसले धान, चिउरा कुट्ने काम गर्दछ । यो परम्परागत प्रविधि हो ।

ढिकीको चित्र

पानीघट्ट :

जाँतो जस्तै पानी बाट चल्ने स्थाानीय प्रविधिलाई पानीघट्ट भनिन्छ ।

पानीघट्टको चित्र

७.४.३ स्थानीय उद्योगहरू :

आरन :

फलाम पोल्ने आगोको भट्टी वा अगेनोलाई आरन भनिन्छ । यो परम्परागत प्रविधि हो ।

आरनको चित्र

फर्निचर उद्योग :

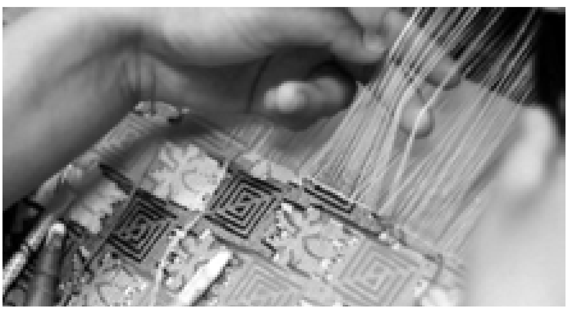
काठको सामान निर्माण गर्ने कारखानालाई फर्निचर उद्योग भनिन्छ । जस्तै : टेवल, कुर्सी, बेन्च, दराज आदि ।

फर्निचर उद्योग :

ढाका उद्योग :

ढाकाको कपडा बुन्ने उद्योगलाई ढाका उद्योग भनिन्छ।

ढाका उद्योग



बाँस तथा निगालोजन्य उद्योग

बाँस तथा निगालोको प्रयोग गरेर विभिन्न सामग्रीहरू निर्माण गर्ने उद्योगलाई बाँस तथा निगालोजन्य उद्योग भनिन्छ।

बाँस तथा निगालोजन्य उद्योग

ठेकी तथा हर्पे उद्योग :

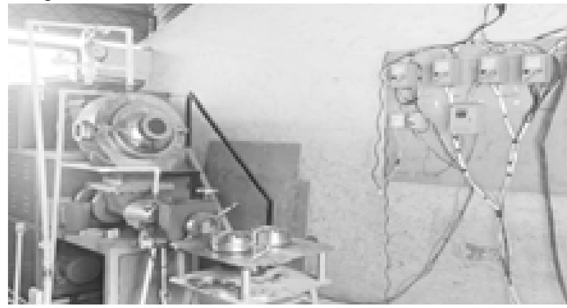
काठको प्रयोग गरी मोही पार्ने ठेकी तथा घ्यू राख्ने हर्पे निर्माण गर्ने कारखानालाई ठेकी तथा हर्पे उद्योग भनिन्छ।

ठेकी तथा हर्पे उद्योग

साबुन उद्योग :

चिउरी, घ्यूकुमारी, सोडा, खरानी, बोसो र अन्य केमिकल आदिको मिश्रणबाट साबुन उत्पादन गर्ने कारखानालाई साबुन उद्योग भनिन्छ।

साबुन उद्योग



निर्माण कम्पनी

भौतिक संरचना निर्माणको लागि सामान आपूर्ति गर्ने कम्पनीलाई निर्माण कम्पनी भनिन्छ।

निर्माण कम्पनी

पोल्ट्री फार्म :

कुखुरा तथा अण्डा उत्पादन वा आपुर्ति गर्ने फार्मलाई पोल्ट्री फार्म भनिन्छ।

पोल्ट्री फार्म

मदिराजन्य उद्योग

मदिरा उत्पादन र बिक्री गर्ने ठाउँलाई मदिराजन्य उद्योग भनिन्छ।

मदिराजन्य उद्योग

७.४.४ खाँडादेवी गाउँपालिका भित्र रहेका उद्योग/व्यावसायहरू :

क्र. सं.	उद्योग/ व्यावसायको नाम	प्रकृति	ठेगाना	उत्पादन हुने वस्तु	प्रयोग हुने कच्चा पदार्थ
१	कृषि	उत्पादनमूलक	हिलेचौर, सित्खा, लामाटोल, राकाथुम, खाँडादेवी, धुले, सान्ने, मझुवा, च्यानटोल, डब्खा, चुल्ठेपानी, चिरङ्खु, भीरपानी, सुकुरमान, सिरानटोल, लाप्का, माकादुम, पिङ्खुरी, भदौरे, गाल्वा, लुवु, पकरवास, दिमीपोखरी, रजगाउँ	राज्मा सिमी, भट्मास, गहत, मस्याङ, केराउ, धान, मकै, कोदो, मास, किबी, एभोकाडो, सुन्तला, जुनार, केरा, ड्रागनफ्रुट, वेल, आँट, अमला, निबुवा, कागती, अलैंची, अम्बा,कटहर,हलुवाबेद, नासपाती, मेवा, भुँइकटहर, ज्यामिर, भोगटे, बिमिरो, स्याउ, अनार, उखु, आरु, खुर्पानी, आलुचा, पदेल, आलु, प्याज, गोलभेडाँ, काउली, बन्दा, लसुन, भन्टा, भिन्डी, करेला, बोडी, सिमि, इस्कुस, साग, धनियाँ, मुला, गाँजर, काक्रो, सलगम, फर्सी, घिरौला, चिचिण्डा, लौका, पिपिण्डा, बरेला, च्याउ, तरुल, पिडालु, सखरखण्ड,	बिउबिजन, बेर्ना, निर्माण सामाग्री
२	पशुपंक्षी पालन	उत्पादनमूलक	सित्खा,राकाथुम, सान्ने, मझुवा, सिरानटोल, डब्खा, चुल्ठेपानी, पकरवास	अण्डा, कुखरा, कालिज, बट्टाई,कोइलर,हाँस,गाई, भैसी, बङ्गुर, बाख्रा, भेडा, खरायो, बङ्गुरको	निर्माण सामाग्री

क्र. सं.	उद्योग/ व्यावसायको नाम	प्रकृति	ठेगाना	उत्पादन हुने वस्तु	प्रयोग हुने कच्चा पदार्थ
२	पशुपंक्षी पालन	उत्पादनमूलक	खोलाघारी, निगालपानी, भीरपानी, घोर्मा, सिरानटोल, लाप्का, माकादुम	पाठापाठी, बाख्राका पाठापाठी गोरु, सुगुर, दुध, मासु, मल, घ्यू, दही	निर्माण सामाग्री
३	किराना, मदिरा, सुर्तीजन्य र खाद्यान्न पसल	खरिद/विक्री	सित्खा, राकाथुम, सान्ने, मझुवा, सिरानटोल, डब्खा, चुल्ठेपानी, पकर वास, खोलाघारी, निगालपानी, भीरपानी, घोर्मा, सिरानटोल, लाप्का, माकादुम हिलेचौर, लामाटोल, खाँडादेवी, धुले, च्यानेटोल, चुल्ठे पानी, चिरखु, सुकरमुहान, पात्ले, धार्जुक, लिस्पटी, सिबैरीडाँडा, पिङ्खुरी, गाल्बा, आँपचौर, गोगने, बैंसीटोल, लुभु, सानोआँप, पाङ्चेत, मुलखर्क, रजगाउँ	मदिरा, सुर्ती	काँचो पात, गहते झार, कोदो, मकै, मर्चा, फलफूलहरू
४	फेन्सी, कस्मे बिटक, पार्लर, कपडा, टेलर्स र भाँडा पसल	खरिद/बिक्री	गाल्वा, सित्खा, खाँडादेवी, गोगनपानी, मझुवा, माढीमुहान		

क्र. सं.	उद्योग ⁄ व्यावसायको नाम	प्रकृति	ठेगाना	उत्पादन हुने वस्तु	प्रयोग हुने कच्चा पदार्थ
५	होटल व्यावसाय	सेवामूलक	सित्खा, राकाथुम, सान्ने, मभ्फुवा, सिरानटोल, डब्खा, चुल्ठेपानी, पकरवास, खोलाघारी, निगालपानी, भीर पानी, घोर्मा, लाप्का, माकादुम हिलेचौर, लामाटोल, खाँडादेवी, धुले, चुल्ठेपानी, सिबैरीडाँडा, पिङ्खुरी, गाल्बा, आँपचौर, गोगने, लुभु, रजगाउँ, पुछीघाट, ठाँटी, भिमसेनथान		
६	मोबाइल, घडी मर्मत केल्द्र तथा इलेक्ट्रोनिक्स पसल	खरिद बिक्री तथा सेवामूलक	गेगनपानी, सित्खा, गाल्वा, लुभु, पिङ्खुरी, भीरपानी		
७	वर्कसप र ग्रील कारखाना	खरिदबिक्री	गेगनपानी, खाँडादेवी	डण्डी, ग्रील, गेट, खम्बा, रड, ढोका, झ्याल, ट्रष्ट आदि	फलाम
८	निर्माण सप्लायर्स र हार्डवेयर	खरिदबिक्री	भिरपानी, गागल भदौरे, खाँडादेवी, मभ्फुवा, सित्खा	वालुवा, गिट्टी	वालुवा, गिट्टी, फलाम
९	फर्निचर उद्योग	खरिदबिक्री	खाँडादेवी, सित्खा	कुर्सी, टेवल, डेक्स, बेन्च, खाट, झ्याल, ढोका, -याक, दराज	काठ

क्र. सं.	उद्योग/ व्यावसायको नाम	प्रकृति	ठेगाना	उत्पादन हुने वस्तु	प्रयोग हुने कच्चा पदार्थ
१०	माछा, मासु पसल, खसी बोका संकलन केन्द्र	खरिदबिक्री	राकाथुम, गोगनपानी, सित्खा, गाल्वा, र जगाउँ, पुछीघाट, लुवु		माछा, खसी, बोका, कुखुरा, बङ्गुर
११	सुनचाँदी पसल	खरिदबिक्री	खाँडादेवी		
१२	नक्सा डिजाइन तथा इन्जिनियरिङ कन्सल्टेन्सी	सेवामूलक	खाँडादेवी		
१३	बाँसजन्य सामग्री उद्योग	उत्पादनमूलक	खाँडादेवी	डोको, डालो, कोक्रो, पेरुङ्गो, फुङ्ला, मुडा, नाङ्लो, चित्रो, ढक्की, सोली, थुन्से	बाँस, निगालो
१४	डेरी, दालमोठ तथा भुजिया उद्योग	उत्पादनमूलक खरिदबिक्री	खाँडादेवी	दालमोठ, भुजिया	पिठो, चना, केराउ, मुग, दाल, बदाम, मसलाहरू, चामल
१५	साबुन उद्योग	उत्पादनमूलक	राकाथुम	साबुन	खरानी, सोडा, बोसो, चिउरी, घ्यूकुमारी
१६	अनलाइन मिडिया र पत्रकारिता	सेवामूलक	मझुवा		
१७	हेल्थकेयर प्रा.लि.	सेवामूलक	गाल्वा		
१८	माछा पालन	उत्पादनमूलक	सित्खा, माकादुम, खाँडादेवी	माछा	माछाका भुरा र दाना
१९	मौरी पालन	उत्पादनमूलक	खाँडादेवी, माकादुम	मह	घार

७.४.५ स्थानीय उद्योगमा आवश्यक जनशक्ति :

कुनैपनि काम गर्न आवश्यक मानवीय स्रोतलाई जनशक्ति भनिन्छ। यस अन्तर्गत सिप, श्रम र प्रविधि पर्दछ। सिप र दक्षताका आधारमा जनशक्ति तीन प्रकारका छन्।

दक्ष जनशक्ति : कुनै क्षेत्रमा सिप र दक्षता हासिल गरेका जनशक्तिलाई दक्ष जनशक्ति भनिन्छ।

अर्धदक्ष जनशक्ति : मध्यम स्तरको सिप र दक्षता हासिल गरेको जनशक्तिलाई अर्धदक्ष जनशक्ति भनिन्छ।

अदक्ष जनशक्ति : आधारभूत सिप र दक्षता प्रयोग गर्न सबैने जनशक्तिलाई अदक्ष जनशक्ति भनिन्छ।

परियोजना कार्य : आफ्नो वडाभित्र रहेका उद्योग/व्यावसायको प्रत्यक्ष अवलोकन गरी त्यसमा प्रयोग हुने कच्चा पदार्थ, उत्पादन हुने सामग्री र जनशक्ति सम्बन्धमा प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस्।

जीविकोपार्जन :

जीवनयापनको लागि गरिने काम/आय आर्जनलाई जीविकोपार्जन भनिन्छ।

७.४.६ यस खाँडादेवी गाउँपालिका अन्तर्गत जीविकोपार्जनको आधारहरू :

१. कृषि/कृषि फार्म
२. पशुपन्छी फार्म
३. पशुपालन
४. होटल व्यावसाय
५. अनलाइन मिडिया
६. निर्माण सप्लायर्स
७. भेहिकल्स सप्लायर्स
८. खाद्यान्न र किराना पसल
९. मदिरा तथा सुर्तीजन्य पसल
१०. इलेक्ट्रोनिक्स पसल
११. फेन्सी तथा कपडा पसल
१२. पोल्ट्री फार्म
१३. निर्माण व्यवसायी
१४. टेलर्स
१५. तरकारी तथा फलफूल खेती
१६. साबुन उत्पादन
१७. माछा पालन
१८. स्टेसनरी पसल
१९. फर्निचर उद्योग
२०. मासु पसल
२१. नर्सरी

२२. भाँडा पसल
२३. विद्युतीय सामग्री मर्मत
२४. मौरी पालन
२५. च्याउ खेती
२६. कन्स्ट्रक्सन
२७. सुनचाँदी पसल
२८. मेडिकल
२९. फलाम/रड पसल
३०. डोको, डालो, कोक्रो, पेरुङ्गो, फुङ्ला, मुढा, नाङ्लो, चित्रो, ढक्की, सोली, थुन्से, कुचो, बुन्ने,
३१. गुन्द्री, चकटी बुन्ने
३२. आरन
३३. पानी घट्ट
३४. मिल
३५. डकर्मी, सिकर्मी
३६. सेवा (बैङ्क, सहकारी, शिक्षा, स्वास्थ्य, सूचनाप्रविधि, प्रशासन)
३७. नदी/खोलामा माछा मार्ने
३८. हलो, जुवा, मदानी, हल्लुडो बनाउने
३९. प्लम्बिङ
४०. सैलुन
४१. पार्लर

जीविकोपार्जन सम्बन्धी काम गर्दा कार्यस्थलमा हुने दुर्घटनाबाट बच्नको लागि टोपी, पञ्जा, जुत्ता, माक्स आदिको प्रयोग गर्ने र सवारी साधन हेल्मेट लगाएर मन्द गतिमा चलाउने र उद्यम सञ्चालनका लागि पूर्वाधारको विकास गरी पूर्वतयारी गर्ने ।

७.४.७ उद्यमशीलता

व्यवसाय सुरु वा सञ्चालन गर्ने व्यक्तिलाई उद्यमी भनिन्छ । उद्यमीले व्यापार वा व्यवसाय सञ्चालन गर्नुलाई उद्यमशीलता भनिन्छ ।

उद्यमशीलताको महत्त्व :

- आर्थिक विकास गर्न,
- व्यक्ति स्वयम् मालिक बनी आत्मनिर्भर हुन,
- निष्क्रिय बचत परिचालन गरी पूँजी निर्माण गर्न,
- रोजगारीको अवसर प्रदान गर्न,
- स्रोत साधनको अधिकतम प्रयोग गर्न ।

स्थानीयस्तरमा प्रचलित सिपहरू :

१. डोको, डालो, कोक्रो, पेरुङ्गो, फुङ्ला, मुडा, नाङ्लो, चित्रो, ढक्की, सोली, थुन्से, कुचो, गुन्द्री, चकटी बुन्ने
२. हलो, जुवा, कुटो, कोदालो, हैसा, खुकुरी, तरबार, चक्कु, हल्लुडो, ठेकी, मदानी बनाउने,
३. सिकर्मी, डकर्मी, प्लम्बर,
४. कपडा बुन्ने, स्वीटर, टोपी बुन्ने, कपाल काट्ने, कपडा सिलाउने, सैलुन, पार्लर
५. माछा मार्ने, फोटोग्राफर, रेडियोघडी मोबाइल मर्मत
६. डोरी, दाम्लो बाट्ने
७. जाँड, रक्सी बनाउने
८.तितेपाती, वनमारा, टिमुरको पात संकलन र कीटनासक औषधी निर्माण
९. चित्रकला, पेन्टिङ, थाङ्का, व्युटिपार्लर, कपासको धागो र बत्ती कात्ने

हामीले उद्यम /व्यवसाय सञ्चालन गर्दा पूर्वतयारीमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । कुन प्रकृतिको व्यवसाय सञ्चालन गर्ने हो एकिन गर्ने, आर्थिक स्रोतको आँकलन गर्ने, स्थानीयस्तरमा कच्चा पदार्थ उपलब्धताको अध्ययन गर्ने, उपयुक्त स्थान छनोट गर्ने, औजार व्यवस्थापन गर्ने, जनशक्ति व्यवस्थापन गर्ने र बजार व्यवस्थापन सम्बन्धमा सम्भाव्यता अध्ययन गर्ने अनि मात्र व्यवसाय सञ्चालनको लागि तयार हुने । व्यवसाय सञ्चालन गरेपछि सम्भावित दुर्घटनाबाट बच्नको लागि टोपी, पञ्जा, पेटी, जुत्ता, माक्स आदिको प्रयोग गर्ने र बिजुली बत्तीको सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्ने साथै अर्थिङ गर्ने ।

स्थानीय कच्चा पदार्थमा आधारित उद्योगहरूको विकास र विस्तारको सम्भावना :

- बाँस तथा निगालोजन्य उद्योग
- फर्निचर
- अल्लोको कपडा उद्योग
- कपासको धागो, कपडा र बत्ती उद्योग
- तितेपाती, टिमुरको पात, वनमारा र लसुनको किटनासक औषधी उद्योग
- ठेकी, मदानी र हर्पे कारखाना
- मदिराजन्य उद्योग
- जडीबुटी संकलन
- सल्लाको खोटो संकलन
- ढुङ्गा उद्योग
- पर्या-पर्यटन

खाँडादेवी गाउँपालिकामा पर्या–पर्यटनको सम्भावना :

- जलविहार
- पदमार्ग

- होम स्टे
- अर्गानिक खेतीबाली
- पिकनिक स्थल
- फलफूल बगैंचा (किबि, एभोकाडो)
- बेमौसमी तरकारी
- हस्तकला र शिल्पकला

७.४.८ प्रचलित नियमबमोजिम उद्योग/व्यवसायदर्ता प्रक्रिया :

- तोकिएको ढाँचामा निवेदन
- नेपाली नागरिकताको फोटोकपी
- उद्योग राख्ने स्थानको जग्गाधनी पुर्जाको फोटोकपी
- वडा कार्यालयको सिफारिस
- जग्गा भाडामा भए पाँच वर्षको सम्झौता
- जग्गा परिवारको सदस्यको नाममा भए मञ्जुरीनामा
- हालसालै खिचेको २ प्रति फोटो
- तोकिएको उद्योग दर्ता शुल्क
- सम्बन्धित निकायले मागेबमोजिम अन्य कागजातहरू

७.५ सारांश /निष्कर्ष

यस रामेछाप जिल्लाको खाँडादेवी गाउँपालिकामा जीविकोपार्जनको प्रमुख आधार कृषि रहेको छ। जीविकोपार्जनको लागि अन्य धेरै पेसामा संलग्न रहेका छन् । प्रायः उत्पादनमूलक र सेवामूलक उद्योग/व्यावसायहरू न्यून संख्यामा रहेका छन् । यस क्षेत्रमा प्रशस्त मात्रामा कच्चा पदार्थ उत्पादन हुने हुँदा घरेलु उद्योगको सम्भावना धेरै रहेको छ। धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थलहरू धेरै भएकोले पर्या-पर्यटनको सम्भावना पनि उत्तिकै उच्च देखिन्छ।

एकाइ - ८
स्थानीय तहमा क्रियाशील संघसंस्थाहरू

८.१ परिचय :
खाँडादेवी गा.पा. को दिगो विकास र सामाजिक विकासमा टेवा पुऱ्याउने उद्देश्यले विभिन्न वडा समुदाय महिला सञ्जाल, रेडक्रस, वाल क्लब, स्थानीय संघ/संस्थाहरू समेत आदि रहेका छन् ।

८.२ मुख्य विषयवस्तु :
खाँडादेवी गा.पा.को वडा नं. (१-९) मा क्रियाशिल रही खाँडादेवी गा.पा.को विकासमा निरन्तर टेवा पुऱ्याउने उद्देश्यले सञ्चालित विभिन्न तह र तप्काका खाँडादेवी गा.पा. भित्रका सामाजिक संघसंस्था रहेको पाईन्छ। यी संस्था कार्यालय हाल खाँडादेवी गा.पा. भित्रै सक्रिय सेवा दिई रहेका छन् ।

८.३ उद्देश्य :
खाँडादेवी गा.पा. भित्र खोलिएका विभिन्न नाम भएका संस्था र तिनीहरूको काम बताउन र सो कार्यको अनुकरण गर्न समेत सक्नेछन् ।

८.४ विषय वस्तुको विस्तृतिकरण :
खाँडादेवी गा.पा. स्तरीय विभिन्न वडामा विकासमा अहोरात्र सेवा र सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ सामाजिक विकासको भावना लिएर समाज विकासको एजेण्डा बोकेर विभिन्न कार्यका लागि खोलिएका तपसिल बमोजिमका संस्था रहेका छन् ।

८.४.१ क्लब
खाँडादेवी गा.पा. भित्र रहेका प्रत्येक समुदायको हित र विकास गर्नका लागि क्रमशः युवा संगठित भइ दर्ता भएर कार्यान्वयनमा आएका संस्था क्लब हुन् । यिनीहरूलाई सामाजिक संस्थाका रुपमा चिनिन्छ ।

२. आमा समूह
खाँडादेवी गा.पा. भित्र सञ्चालनमा रहेका आमाहरूको सञ्जाल वा समूह नै आमा समूह हो । यस संस्थाले मातृत्व रक्षा, आमाहरूका समसामयिक समस्या निराकरण गर्छ । खाँडादेवी गा.पा.को प्रत्येक वडामा र टोल-टोलमा आमासमूह गठन गरेको पाईन्छ ।

३. रेडक्रस
प्राकृतिक विपत्ति, जोखिम न्यूनीकरण साथै रक्तदान र विपतपछिको सहयोगका लागि खोलिएका संस्था रेडक्रस हुन् । मा.वि. स्तरका विद्यालयमा जुनियर रेडक्रससमेत गठित रहेको पाईन्छ ।

४. साहस नेपाल
खाँडादेवी गा.पा.को शैक्षिक उन्नयन र समृद्धिका लागि सहयोगी हातहरूको समूह हाल यसै वर्षबाट

खाँडादेवी गा.पा.का केही विद्यालयहरूमा परीक्षणका रुपमा कार्यरत रहेको छ।

५. सहकारी

खाँडादेवी गा.पा. भित्र समुदायको हित र गाउँ-गाउँमा सहकारी घर-घरमा रोजगारीका आधारमा खाँडादेवीमा विभिन्न वडामा अवस्थित रहेर सहकारी संस्थाले कृषि, शिक्षा, स्वास्थ्य क्षेत्रमा समेत सहयोग पुऱ्याएको छ।

६. बाल क्लब

निश्चित उद्देश्य प्राप्तिका लागि गठन गरिने १८ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूको समूह नै बाल क्लब हो। खाँडादेवी गा.पा. भित्र प्रत्येक विद्यालय, वडा, गाउँ स्तरमा समेत बाल क्लब गठन भएका छन्।

७. महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविका :

खाँडादेवी गा.पा. भित्र (१-९) वडामा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले खोप, पोषण, स्वास्थ्य सम्वन्धी जनचेतना समेत जगाउँदै आएका छन्।

८.४.१.१ खाँडादेवी गा.पाका विभिन्न वडामा रहेका क्लबहरु

वडा नं -१

१) समाजसेवा युवाक्लब
२) सूर्योदय युवाक्लब
३) प्रगतिशील समाज सुधार युवाक्लब
४) नवप्रभात युवाक्लब
५) सुनादेवी सिर्जनशिल युवा क्लब

खाँडादेवी गा.पा.-२

१) पूर्णिमा युवा क्लब
२) रताङ्गदेवी जागरुक युवा क्लब

खाँडादेवी गा.पा.-३

१) नवसन्देश युवा क्लब
२) नवदिप युवा क्लब
३) मानेडाँडा एकता युवा क्लब
४) एकता युवा क्लब

खाँडादेवी गा.पा.-४

१) जनसेवा युवा समाज
२) त्रिवेणी युवा क्लब
३) सुतारगाउँ विवेकशील युवा क्लब

४) सिर्जनशील युवा क्लब
५) खाँडादेवी युवा क्लब सान्ने
६) युवाएकता क्लब
७) माढीफाँट युवा क्लब

खाँडादेवी गा.पा.–५

१) भिमसेन विवेकशील युवा क्लब
२) मेलमिलाप युवा क्लब
३) जनकल्याण युवा क्लब
४) शुलीथुम्का श्रीदेवी युवा क्लब

खाँडादेवी गा.पा.–६

१) सरस्वती युवा क्लब
२) सिद्धदेवी युवा क्लब
३) नेवा जनजागरण युवा क्लब
४) नवयुग युवा क्लब

खाँडादेवी गा.पा.–७

१) जनज्योती युवा क्लब
२) नवज्योती युवा क्लब
३) ज्योती युवा क्लब
४) जुनतारा युवा क्लब
५) श्री योङ्गहर्ट जन जागरण युवा क्लब
६) ल्हासो फ्याफुल्ला एकता समाज क्लब

खाँडादेवी गा.पा.– ८

१) इन्द्रावती विवेकशील युवा क्लब
२) सिद्धार्थ गरिबी निवारण युवा क्लब
३) श्री भुमेश्वरी प्रगतिशील युवा क्लब

खाँडादेवी गा.पा.–९

१) नवजागरण युवा क्लब
२) लालीगुराँस जनसेवा युवा क्लब
३) प्रिय युवा क्लब

८.४.१.२ महिला

- महिला जागरण समूह खाँडादेवी गा.पा.-२

स्रोतः जिल्ला प्रशासन कार्यालय मन्थली, रामेछाप

८.४.२ मठ, मन्दिर गुम्बा :

खाँडादेवी गा.पा. भित्र रहेका धार्मिक स्थल र धार्मिक समूहको संरक्षण, सम्वर्द्धन र संस्कृति बचाउनमा मठ मन्दिरका नाममा गठित संस्था मठ मन्दिर गुम्बा हुन् । यिनीहरू खाँडादेवीका धार्मिक सम्पदाका धरोहर हुन् ।

८.४.२.१ मठ, मन्दिर, गुम्बा

- कृष्ण प्रणामी मन्दिर व्रह्मधाम खाँडादेवी गा.पा.-२
- टाँसी सिडिमा पासाङ गुम्बा खाँडादेवी गा.पा.-८
- टाँसी छ्योलिङ गुम्बा खाँडादेवी गा.पा.-७
- शैलुङ्गेश्वरी बौद्ध खाँडादेवी गा.पा.-७
- शेरटाँसी छालिङ गोल्पा (गुम्बा) खाँडादेवी गा.पा.-५
- उर्गेन साङ्ठी गुम्बा खाँडादेवी गा.पा.-७
- आर्गेन पालरी गोन्पा (गुम्बा) नेपाल खाँडादेवी गा.पा.-९
- टाँसी निमा गुम्बा विकास समिति खाँडादेवी गा.पा.-७
- उर्गेन सामलिङ गुम्बा खाँडादेवी गा.पा.-९
- फुवर्तेन ताडुबारिङ्ग पिलिङ गुम्बा खाँडादेवी गा.पा.-७
- सिरतुघ्याङ गुम्बा खाँडादेवी गा.पा.-७
- साङ्गेबुद्ध बौद्ध खाँडादेवी गा.पा.-८
- बुद्ध छ्योलिङ खाँडादेवी गा.पा.-७

८.४.३ बैंक

खाँडादेवी गा.पा. भित्रका आर्थिक, योजना, कर्मचारी त.भ. पेन्सन, जेष्ठ नागरिक भत्ता, विधुवाभत्ता, अपाङ्गभत्ता, व्यक्तिका नाममा खाता सञ्चालन रकम जम्मा र सुरक्षा गरी खाँडादेवी गा.पा. भित्रका जनमानसमा विशेष गरी आर्थिक संरक्षणका लागि खोलिएको लक्ष्मी सनराईज बैंक शाखा गोगनपानी हो ।

८.४.४ सुरक्षा निकाय

खाँडादेवी गा.पा. मा दैनिक रुपमा स्थानीयसरकारसँग सम्बन्धित र प्रत्येक समुदायको शान्ति सुरक्षा, धार्मिक, आर्थिक, सामाजिक विकासमा सघाउन र जनताको जन, धन, संरक्षणमा अहोरात्र खटी समाजमा हुने दङ्गा, झगडा, हुल हुज्जतलाई समेत नियन्त्रण गर्ने संस्था सुरक्षा निकाय हो ।

८.४.४.१ सुरक्षा निकाय :

- इलाका प्रहरी कार्यालय चोप्राङ
- अस्थायी प्रहरी विट-७
- अस्थायी प्रहरी विट-३
- अस्थायी प्रहरी विट-१

स्रोतः खाँडादेवी गा.पा. सुरक्षा शाखा

८.४.५ स्वास्थ्य संस्था

खाँडादेवी गा.पा. को जनताको प्रत्यक्षरुपमा सम्पर्क रहने र प्रत्येक वडा टोल समुदायका मानिसको जीवनसँग गाँसिएको स्वास्थ्य सुरक्षा, खाद्य तथा पोषण, जनचेतना, खोप चेकजाँच रोग नियन्त्रण प्राथमिक केन्द्रदेखि खोपकेन्द्र आधारभूत स्वास्थ्यकेन्द्र समेतका नामले स्वास्थ्यप्रति सचेत गराउने संस्था हो ।

८.४.५.१ स्वास्थ्य संस्था :

- (१-९) प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र-७
- आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र-१ (वडा नं. ५)
- खोप केन्द्र (१-९) ,प्रहरी स्वास्थ्य इकाई वडा न ३ र ं वडा न ६ वटा
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र १०८
- आमा समूह (जि.स.स. रामेछाप बुलेटिन) (१-९)
- महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविका (१-९)

८.४.५.२ स्वास्थ्य चौकी :

- राकाथुम स्वास्थ्य चौकी राकाथुम-१
- मझुवा स्वास्थ्य चौकी कुरन्थली-२
- मझुवा सामुदायिक स्वास्थ्य इकाई-कोलडाँडा
- भिरपानी स्वास्थ्य चौकी आँपचौर-३
- भिरपानी सामुदायिक स्वास्थ्य इकाई, खाँडादेवी-३
- पौवाडाँडा सामुदायिक स्वास्थ्य इकाई, खाँडादेवी-४
- आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र, खाँडादेवी -५
- स्वास्थ्य चौकी, खाँडादेवी -५
- माकादुम स्वास्थ्य चौकी, खाँडादेवी ६
- खाँडादेवी स्वास्थ्य चौकी , खाँडादेवी-७
- गाल्पा सामुदायिक स्वास्थ्य इकाई, खाँडादेवी -७
- गागलभदौरे स्वास्थ्य चौकी, खाँडादेवी -८

- नागरिक आरोग्य केन्द्र, खाँडादेवी -८
- पिंखुरी स्वास्थ्य चौकी, खाँडादेवी -९
- ग्रामीण आँखा केन्द्र, खाँडादेवी -६

स्रोत : खाँडादेवी गा.पा. कार्यालय प्रमुख ओमप्रकाश श्रेष्ठ

८.४.६ विद्यालय

खाँडादेवी गा.पा. भित्र (१-९) वडामा शैक्षिक विकास र विद्यार्थीको अन्तरनिहित प्रतिभा प्रष्फुटन गराएर शैक्षिक गुणस्तर अभिवृद्धिमा टेवा पुऱ्याउने खम्बाका रुपमा सामुदायिक र संस्थागत विद्यालय रहेका छन् । समाजको ऐना र भविष्य निर्माणको आधार विद्यालयहरू सञ्चालन गरिने शैक्षिक गतिविधिहरू नै खाँडादेवीको सर्वोपरी सर्वपक्षीय विकासको आधार हो ।

खाँडादेवी गा.पाका विभिन्न वडामा विकासमा सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ सामाजिक विकासको भावना लिएर समाज विकासको एजेण्डा बोकेर विभिन्न कार्यका लागि खोलिएका केही संघसंस्थाहरु :

क) क्लब
ख) आमा समूह
ग) रेडक्रस
घ) सहास नेपाल
ङ) सहकारी
च) बाल क्लब
छ) बाल सञ्जाल
ज) महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविका
झ) सहकारी
ञ) मठ,मन्दिर, गुम्बा
ट) सामाजिक संघसंस्था
ठ) महिला समूह
ड) सुरक्षा निकाय
ढ) स्वास्थ्य संस्था
ण) वैंक
त) स्काउट
थ) सामुदायिक वन
द) कवुलियतवन
ध) धार्मिक वन
न) विद्यालय
प) किशोरी समूह

८.४.६.१ खाँडादेवी गाउँपालिका स्थित सामुदायिक विद्यालयहरू

वडा नं.	विद्यालयको नाम
१	श्री मा.वि. राकाथुम
१	श्री भगवती आ.वि. राकाथुम
१	श्री देवी आ.वि. राकाथुम
१	श्री खाँडादेवी आ.वि. राकाथुम
१	श्री बागेश्वरी आ.वि. राकाथुम
१	श्री गोपी आ.वि. राकाथुम
२	श्री सरस्वती मा.वि. निगालपानी
२	श्री आ.वि. फञ्ज्याङ
२	श्री खाँडादेवी मा.वि. मभुवा
२	श्री जन्मभूमी आ.वि. आँपचौर
३	श्री कृष्ण आ.वि. घिचेट
३	श्री सुनकोसी आ.वि. डव्खा
३	श्री प्रगतिशील मा.वि. भिरपानी
३	श्री जखनिस्थान आ.वि. सित्खा
३	श्री देवी आ.वि. भलायखर्क
४	श्री सेतीदेवी आ.वि. पुछिघाट
४	श्री भिमेश्वर प्रसुनकँडेल मा.वि. रजगाउँ
४	श्री पकरवास आ.वि. राम्चे
४	श्री गणेश आ.वि. सिम्ले
४	श्री बावुराम स्मृति आ.वि. खोक
४	श्री रक्तमाला आ.वि. पकरवास
५	श्री पशुपति आ.वि. ठाँटी
५	श्री प्रयागेश्वर मा.वि. पकरवास
५	श्री जनकल्याण आ.वि. फुर्केसल्ला

वडा नं.	विद्यालयको नाम
६	श्री विष्णु जनज्योती मा.वि. आँगेटार
६	श्री वुद्धभवानी मा.वि. माकादुम
६	श्री बालीदेवी आ.वि. खत्रीगाउँ
७	श्री कालिका आ.वि. पात्ले
७	श्री नवश्रृंगार आ.वि. धार्जुक
७	श्री खाँडादेवी मा.वि. चोप्राङ
७	श्री सरस्वती आ.वि. फञ्ज्याङ्ग
७	श्री सुर्यदय आ.वि. रसबैँडा
७	श्री गौरीशंकर आ.वि. बसेरी
७	श्री वुद्धालय आ.वि. खरिढुंगा
७	श्री कृष्ण मा.वि. टिमु
७	श्री महाबाली आ.वि. थान सिं
७	श्री ज्योती मा.वि. गाल्पा
७	श्री सेतीदेवी आ.वि. गुण्डोल
८	श्री नववुद्ध आ.वि. गागलटार
८	श्री कालिका देवी आ.वि. सिमखानी
८	श्री आ.वि. चिरंखु
८	श्री महाबाली जनज्योती आ.वि. गागल
८	श्री भारती मा.वि. मेगर्पा
८	श्री मनकामना आ.वि. धुले
९	श्री नवदुर्गा आ.वि. पिंखुरी
९	श्री ज्ञानदेवी आ.वि. पिंखुरी
९	श्री मानेडाँडा मा.वि. पिंखुरी
९	श्री गोगने आ.वि. पिंखुरी
९	श्री जि.एन.वोर्डिङ स्कुल माकादुम

स्रोत : खाँडादेवी गा.पा. बुलेटिन

८.४.७ संघसंस्था

- भिरपानी विकास संघ खाँडादेवी गा.पा.-३
- छरमेन्द्रो युवा परिवार खाँडादेवी गा.पा.-९
- वातावरण तथा मानव अधिकार केन्द्र खाँडादेवी गा.पा.-४
- भण्डारी गाउँ कृषक सिँचाई संगठन खाँडादेवी गा.पा.-८
- टुल्क सेलुङ समाज विकास परियोजना खाँडादेवी गा.पा.-९
- खाँडादेवी समाज सेवा समिति खाँडादेवी गा.पा.-७
- निजानन्द सामाजिक सेवा समिति खाँडादेवी गा.पा.-२
- नेवाः सम्पर्क समूह खाँडादेवी गा.पा.-३
- हिन्दु धर्म संरक्षण समिति खाँडादेवी गा.पा.-४
- दुर्गम क्षेत्र व्यवस्थापन संघ रामेछाप खाँडादेवी गा.पा.-५
- दुर्गम क्षेत्र ग्रामीण विकास समिति खाँडादेवी गा.पा.-४
- जलदेवी माई मन्दिर समिति खाँडादेवी गा.पा.-२
- गाउँ विकास केन्द्र खाँडादेवी गा.पा.-३
- पुनजनहित समाज एकता खाँडादेवी गा.पा.-५
- जनकल्याण समाज सेवा समिति खाँडादेवी गा.पा.-२
- महाबाली विकास समिति नेपाल खाँडादेवी गा.पा.-९
- जलदेवी माई मन्दिर खाँडादेवी गा.पा.-२
- जनकल्याण सामुदायिक विकास मञ्च खाँडादेवी गा.पा.-८
- समाज कल्याण मगर सेवा समिति खाँडादेवी गा.पा.-१
- सुनकोसी सेवा समिति खाँडादेवी गा.पा.-३
- जनहित विकास समाज खाँडादेवी गा.पा.-४
- गोरापा सामुदायिक विकास नेपाल खाँडादेवी गा.पा.-१
- मुना स्मृति प्रतिष्ठान खाँडादेवी गा.पा.-३
- प्रगतिशील ग्रामीण विकास तथा वातावरण समाज खाँडादेवी गा.पा.-५
- नवबिहानी युवा समाज खाँडादेवी गा.पा.-८
- कुशेश्वर ग्रामीण विकास समाज खाँडादेवी गा.पा.-१
- मानव अधिकार तथा शिक्षा जागरण समाज नेपाल खाँडादेवी गा.पा.-५
- पुष्पदिप जनसमाज खाँडादेवी गा.पा.-१
- दैविक तथा प्राकृतिक प्रकोप नियन्त्रण उपभोक्ता समूह खाँडादेवी गा.पा.-९
- विकासशील विद्यार्थी समूह खाँडादेवी गा.पा.-१
- सामुदायिक विकास समिति खाँडादेवी गा.पा.-३
- खाँडादेवी यातायात सेवा समिति खाँडादेवी गा.पा.-४

- खाँडादेवी विकास कोष खाँडादेवी गा.पा.
- जनज्योती युवा समाज खाँडादेवी गा.पा.-७
- वालम्हेन्दो युवा समाज खाँडादेवी गा.पा.-७
- सगरमाथा युवा समाज खाँडादेवी गा.पा.-७
- गुराँस थुङ्गा समाज सुधार समिति खाँडादेवी गा.पा.-२
- श्री जन उत्थान युवा सञ्जाल खाँडादेवी गा.पा.-१
- रामेछाप संरक्षक समिति नेपाल खाँडादेवी गा.पा.-५
- जन अपेक्षा सेवा समाज खाँडादेवी गा.पा.-९
- नमुना सामुदायिक विकास नेपाल खाँडादेवी गा.पा.-१
- साइनिङ स्टार युवा मञ्च नेपाल खाँडादेवी गा.पा.-३
- खाँडादेवी विकास कोष
- सिद्धबाली समाज सेवा खाँडादेवी गा.पा.-६
- गा.वि.स. स्तरीय महिला सञ्जाल समिति खाँडादेवी गा.पा.-६
- श्री जन कल्याण सेवा समाज खाँडादेवी गा.पा.-१
- निशैदु थामी उत्थान सेवा समाज
- श्री जनज्योती सामाजिक विकास केन्द्र खाँडादेवी गा.पा.-१
- विश्वमित्र गुफा तथा वातावरण समिति खाँडादेवी गा.पा.-१
- एकीकृत सामुदायिक विकास एवम् गरिबी निवारण अभियान खाँडादेवी गा.पा.-५
- संयुक्त सामाजिक विकास समिति खाँडादेवी गा.पा.-७
- भिमसेन भगवती मन्दिर संरक्षण समिति खाँडादेवी गा.पा.-५
- पकरवास महिला सशक्तीकरण समाज खाँडादेवी गा.पा.-५
- वीरबहादुर तामाङ मेमोरियल फाउण्डेसन खाँडादेवी गा.पा.-७
- शान्ति विकास कल्याण समाज खाँडादेवी गा.पा.-८
- पूर्णेश्वर महादेव (पशुपति नाथ) सेवा समिति खाँडादेवी गा.पा.-६
- तार्केश्वरी महादेव मन्दिर संरक्षण समिति खाँडादेवी गा.पा.-३
- राष्ट्रिय तेक्वान्दो ITF एकेडेमी खाँडादेवी गा.पा.-७
- माकादुम युवा एकता समाज खाँडादेवी गा.पा.-६
- खाँडादेवी लामाटोल युवा समाज खाँडादेवी गा.पा.-७
- लेकबैंसी सेवा समाज खाँडादेवी गा.पा.-७
- जन्मभूमि महिला सञ्जाल खाँडादेवी गा.पा.-७
- ओम गायत्री ध्वनि परिवार दुर्गानदी उत्तराखण्ड संस्था खाँडादेवी गा.पा.-६
- बेलघारी सामुदायिक संस्था खाँडादेवी गा.पा.-१
- त्रिशक्ति महिला समाज खाँडादेवी गा.पा.-५
- खाँडादेवी माई एम्वुलेन्स सेवा समिति खाँडादेवी गा.पा.-४

- बुद्धिमान स्मृति प्रतिष्ठान खाँडादेवी गा.पा.-३
- खाँडादेवी प्रगतिशील युवा समाज खाँडादेवी गा.पा.-५
- राकाथुम खेलकुद विकास समिति खाँडादेवी गा.पा.-१
- समाज उत्थान संस्था खाँडादेवी गा.पा.-३
- खाँडादेवी युवा जागरण केन्द्र नेपाल खाँडादेवी गा.पा.-६
- दुधेश्वरी युवा समाज खाँडादेवी गा.पा.-१
- भिरपानी विपत उद्धार व्यवस्थापन कोष खाँडादेवी गा.पा.-३
- छार घ्यालम वुद्ध युवा समाज खाँडादेवी गा.पा.-७
- राधाकृष्ण मन्दिर संरक्षण कोष खाँडादेवी गा.पा.-५
- श्री पिङखुरी जनहित समाज खाँडादेवी गा.पा.-९
- काफल नागी युवा एकता समाज खाँडादेवी गा.पा.-२
- जनहित समाज नेपाल खाँडादेवी गा.पा.-५
- सप्तरङ्गी साँस्कृतिक कला समाज खाँडादेवी गा.पा.-२
- सिर्जनशील पुँवार खड्का सेवा समाज खाँडादेवी गा.पा.-५
- जनमूखी विकास समाज खाँडादेवी गा.पा.-५
- श्री १० पिताम्वर निजानन्द आश्रम खाँडादेवी गा.पा.-५
- श्री राधाकृष्ण मन्दिर संरक्षण समाज खाँडादेवी गा.पा.-५
- श्री लक्ष्मी नारायण मन्दिर संरक्षण समिति खाँडादेवी गा.पा.-१
- श्री घिसिङ एकता समाज खाँडादेवी गा.पा.-६

८.४.८ सहकारी

माडीफाँट तरकारी उत्पादन सहकारी खाँडादेवी गा.पा.-४

८.४.९ योग :

शरीर र मनका विकार हटाई तिनीहरूको मिलन गराउनु नै योग हो । मानिसलाई स्वस्थ र निरोगी बनाउने अभ्यासलाई योग भनिन्छ । योगको सुरुवात गर्ने व्यक्ति महर्षी पतञ्जली हुन् ।

योगका आठओटा अङ्गहरू रहेका छन् ।

१) यम	२) नियम
३) आसन	४) प्राणायम
५) प्रत्याहार	६) धारणा
७) ध्यान	८) समाधि

१) **यम** : – यम भनेको अनुशासन हो । यस अन्तर्गत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, व्रह्मचार्य र अपरिग्रह पर्दछन् । अहिंसा भन्नाले मन, वचन र कर्मले कसैको पनि अहित नगर्नु हो । अस्तेयको अर्थ चोरी नगर्नु हुन्छ । अर्थात् कसैको धन वा वस्तुमा लोभ नगर्नु भन्ने बुझ्नु पर्दछ । व्रह्मचर्या भनेको आफ्नो

इन्द्रियलाई वशमा राखी जीवनलाई अगाडि बढाउनु हो । अपरिग्रह भन्नाले आवश्यकता भन्दा बढी वस्तुको संग्रह नगर्नु भन्ने बुझिन्छ । योगमा लाग्ने सबैले यम अन्तर्गतका यी शारीरिक मानसिक अनुशासनको पालना गर्नु पर्दछ ।

२) **नियम** : – योगको दोस्रो अङ्ग नियम हो । नियमको अर्थ आत्मानुशासन हुन्छ । आत्मा अनुशासन विना मानिस लक्ष्यमा पुग्न सग्दैन । यस अन्तर्गत शौच, सन्तोष, स्वाध्याय र ईश्वर प्राणीधान पर्दछ । शरीर र मनलाई शुद्ध राख्ने प्रकिया नै शौच हो । जस्तोसुकै अवस्थामा पनि सन्तुष्ट र हन सक्नु नै सन्तोष हो । हाम्रो आत्मा, संयम, धैर्य र दृढता यसभित्र पर्दछ । स्वाध्याय भनेको आत्म चिन्तन गर्नु हो ।

३) **आसन** : – योगको तेस्रो अङ्गलाई आसन भनिन्छ । शरीरलाई सुख र स्थिरतापूर्वक राख्ने अभ्यासलाई आसन भनिन्छ । योगका आसन धेरै छन् । नियमित योगासन गर्नाले हाम्रो शरीर स्वस्थ हुन्छ भने मन शान्त हुन्छ । उत्साह, उमङ्ग र आत्मविश्वास बढ्छ । हामीलाई निरोगी बनाई दीर्घजीवि हुन मद्दत गर्दछ ।

४) **प्राणायाम**ः – योगको चौथो अङ्गलाई प्राणायाम भनिन्छ । यसले श्वासप्रश्वासको गतिलाई नियन्त्रण गर्दछ । सास नै मानिसको प्राण हो । यसैमा हाम्रो जीवन छ । हाम्रो सास ठिक नभएसम्म मन शान्त हुँदैन । अनुलोम, विलोम, कपालभाती र भस्त्रिका आदि प्राणायामका प्रकार हुन् । यसबाट दुषित सार बाहिर निस्कने र स्वच्छ अक्सिजन फोक्सोमा पुऱ्याउने काम हुन्छ । प्राणायामका पुरक, कुम्भक, रेचक गरी मुख्यः तीन प्रकृया छन् ।सास लामो लिनु पुरक हो भने सासलाई रोक्नु कुम्भक हो । त्यस्तै सासलाई बाहिर फाल्नु रोचक हो । नियमित प्राणायाम गर्नाले शारीरिक र मानसिक रुपमा धेरै फाईदा हुन्छ ।

५) **प्रत्याहार** :– योगको पाँचौं अङ्ग प्रत्याहार हो । मन तथा इन्द्रियलाई नियन्त्रणमा राखी अन्तरमूखी हुनुलाई प्रत्याहार भनिन्छ । मानव जीवनमा जे जति समस्या देखा परेका छन् । ती सबैको मूल कारण अनियन्त्रित इन्द्रिय नै हुन् । इन्द्रियको नियन्त्रणबाट नै हामीलाई शारीरिक र मानसिक सुख प्राप्त हुन्छ ।

६) **धारण** :– योगको छैटौं अङ्ग धारण हो । कुनै पनि काममा अठोटका साथ एकाग्रता पूर्वक लागि र हनु नै धारण हो । धारणको मुख्य काम हाम्रो चञ्चल मनलाई स्थिर र शान्त गराउनु हो । एकाग्रताले जुनसुकै काममा पनि सफलता प्राप्त हुन्छ ।

७) **ध्यान**:– योगको सातौं अङ्ग ध्यान हो । ध्यान गर्नाले हामीलाई लक्ष्यमा पुग्न सजिलो हुन्छ । जुनसुकै कार्य गर्दा हामीले ध्यान पुऱ्याउन गर्नुपर्छ । मानिसलाई उच्चतम विन्दुमा पुग्नका लागि र उद्दे श्य प्राप्तिका लागि ध्यानको आवश्यकता पर्दछ । यसले एकाग्रतामा जोड दिन्छ । कुनै पनि विषयमा मनलाई पूर्णरुपमा केन्द्रित गर्नु नै ध्यान हो ।

८) **समाधि** :– योगको आठौं वा अन्तिम अङ्गलाई समाधि भनिन्छ । जुनसुकै परिस्थितिमा समानभावले नित्य निरन्तर मनमा आनन्द अनुभूति भई रहनु नै समाधि हो । समाधिले मनलाई एकाग्रतामा ल्याई शरीरिलाई निरोगी र स्वास्थ्य स्फूर्त बनाउँछ । शरीरमा उर्जाको सञ्चार हुनछ । शरीरको तौलमा सन्तुलन आउँछ ।

हामीले नियमित योग गर्नाले मस्तिष्क र शरीरको पूर्णरुपमा विकास भई मानसिक डर, चिन्ता, तनाव, भय क्रमशः घट्दै जान्छन् भने नियमित योगासन र प्राणायाम गर्नाले हाम्रो रगतमा रहेको बाक्लोपना घटाई रक्त सञ्चारको गतिलाई सामान्य बनाउन मद्दत गर्दछ। मुटुको धड्कन सामान्य हुनुको साथै मांसपेशी तन्दुरुस्त हुन्छन् । शरीरमा रोगको प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ। सहनशीलता, धैर्यता र कार्य कुशलतामा अभिवृद्धि हुन्छ । योग गर्नलाई कुनैपनि उमेर छेक्दैन । संयुक्त राष्ट्रसंघले २१ जुनलाई विश्व योग दिवसको रुपमा मनाउन थालेको छ । स्वस्थ रहन हामीले नियमित योगासन, ध्यान र प्राणायाम गर्नुका साथै दैनिक भोजनमा पनि सुधार गर्नु आवश्यक छ । भिजाएका गेडागुडी, हरिया सागसब्जी, फलफूल, दुधजन्य पदार्थ दैनिक सेवन गर्नु पर्छ। पानी प्रशस्त पिउनुका साथै शाहाकारी भोजनलाई महत्त्व दिनुपर्छ। स्वास्थ्य र योग एउटै सिक्काकाका दुई भाग हुन् । योगले मानवीय जीवनलाई स्वस्थ र सिर्जनशील बन्नका लागि प्रेरणा दिन्छ।

८.५ सारांश/निष्कर्ष

खाँडादेवी गा.पा. भित्र रहेका सामुदायिक वन., कबुलियत, धार्मिक वन गरी रामेछाप जिल्लाको जम्मा क्षेत्र मध्ये ६.३०% ओगटेको पाईन्छ । समुदायको हित समुदायको प्रयोगका लागि सामुदायिक वन र समाजमा पिछडिएकालाई आर्थिक उन्नती र समृद्धिका लागि ५० वर्षको कवुल गरी दिएको वन कवुलियती वन र धर्म परम्परा संस्कार बचाउनका लागि तोकिएको क्षेत्रभित्रको वन धार्मिक वन रहेको पाईन्छ।

८.६ सन्दर्भ स्रोतहरू :

खाँडादेवी गा.पा. भित्र रहेका वनहरूको संख्या लगायत विवरण समेत खाँडादेवी गा.पा. स्तरीय वन कार्यालय सित्खाको वन पुस्तिका र सो कार्यालयका रामकुमार श्रेष्ठबाट सान्दर्भित रहेको छ।

स्रोत सामग्री

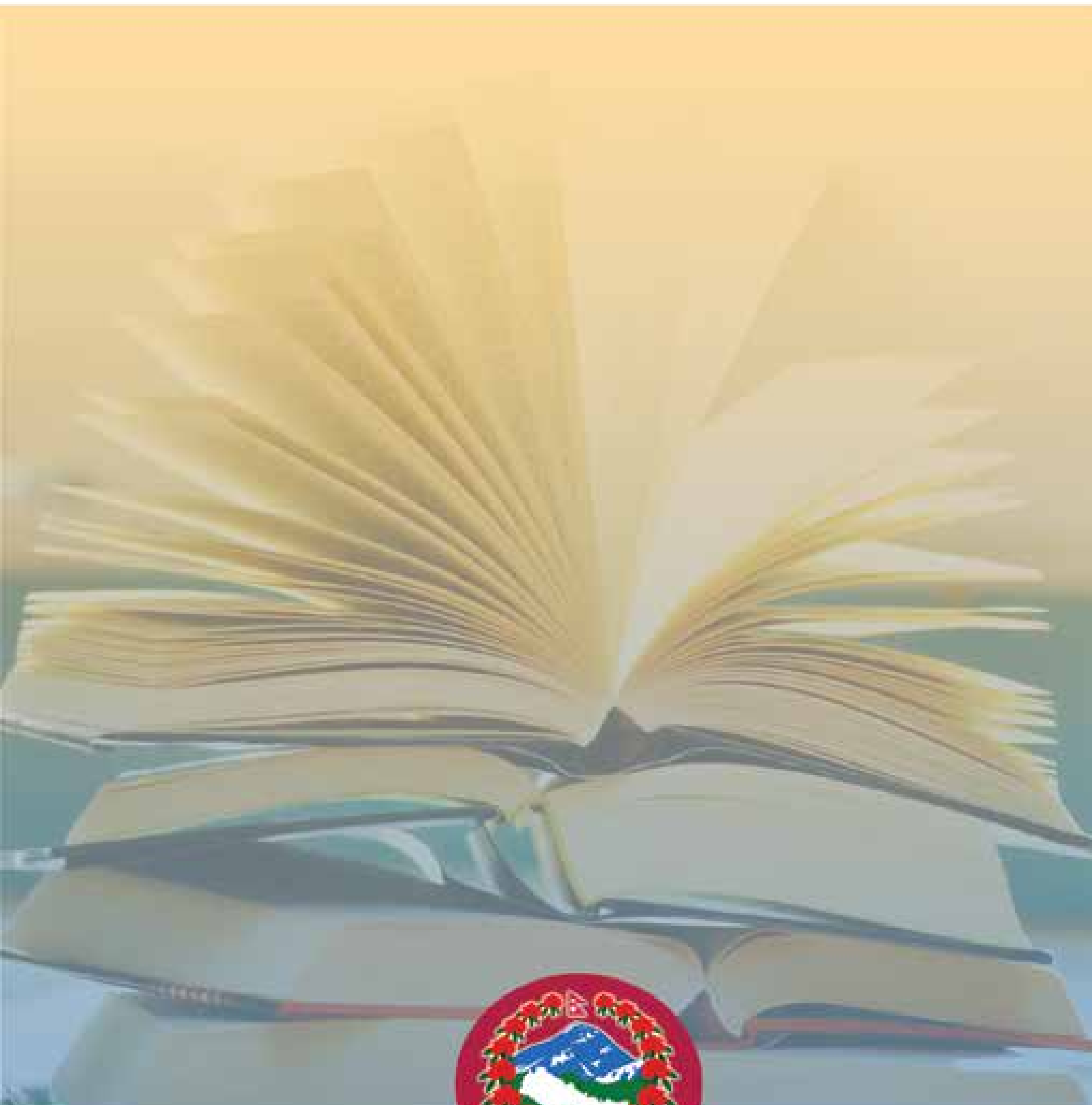
५.६ सन्दर्भ स्रोतहरू :

- खाँडादेवी मन्दिर परिसरमा रहेका ताम्रपत्र, शिलालेख,
- विभिन्न बुद्धिजीवी, समाजसेवी, स्थानीय बासिन्दा तथा सरोकारवालासँग अन्तरर्क्रिया छलफल र सम्वाद (शेरबहादुर तामाङ,केशवकुमार प्रधान, देवशंकर पौडेल, लगायत)
- स्थानीय गाउँपालिकाको र जिल्लाको नक्सा
- स्थानीय पाठ्यक्रम
- राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को प्रतिवेदन
- Google, youtube, wikipedia लगायत इन्टरनेटमा उपलब्ध सामाग्री
- प्रज्ञा नेपाली बृहत शब्दकोश
- कृषि पत्रिका
- विभिन्न व्यक्तिसँगको अन्तरवार्ता
- अध्ययन अवलोकन
- थातथलोका कथाहरु (देवशंकर पौडेल)
- रामेछाप जिल्ला पार्श्वचित्र

अनुसूची-१

क्र.सं.	विषय/क्षेत्र	संकलन कर्ता (उपसमिति)	कैफियत
१	जिल्ला र पालिकाको परिचय तथा भौगोलिक अवस्थिति	कृष्णप्रसाद घिमिरे (संयोजक) सोमनाथ कोइराला गंगाबहादुर खड्का	
२	प्राकृतिक स्रोत र सम्पदाहरु	विष्णुप्रसाद ढुंगेल (संयोजक) सन्तोष कार्की सुवेश्वर ताजपुरिया	
३	सामाजिक तथा सास्कृतिक विविधताहरुः	सुशिल कुमार बम (संयोजक) दिवाकर भट्ट गोपाल सिंह रावल अमिता कार्की	
४	ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदाहरू	कान्तिबहादुर रायमाझी (संयोजक) नविनराज भट्ट खोपीलाल तामाङ	
५	स्थानीय कृषि उत्पादन	यशोधा चौहान के.सी. (संयोजक) अर्जुन बुढाथोकी कृष्णदत्त वाग	
६	रैथाने ज्ञान, सिप र प्रविधि	सरस्वती के.सी. (संयोजक) सानुबाबु खत्री कृष्णहरि ढुंगेल	
७	स्थानीय तहमा क्रियाशील संघसंस्थाहरु	राजुश्री घिमिरे (संयोजक) रामचन्द्र खत्री अप्सरा सुवेदी	
८	जीविकोपार्जन र उद्यमशीलता	सावित्रा श्रेष्ठ(संयोजक) महेश सुवेदी कृष्णकाजी श्रेष्ठ	

निर्माणको क्रमका केही तस्विरहरु



खाँडादेवी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

माकादुम, रामेछाप