हाम्रो बुटवल

कक्षा ६

लेखकहरू

प्रा. डा. नारायणप्रसाद बेलबासे

डा. शालिकराम पौड्याल

डा. प्रेमप्रसाद तिवारी

डा. नारायणप्रसाद पन्थ

खिमानन्द भण्डारी

मनोजप्रसाद सापकोटा

गोविन्द ज्ञवाली

सम्पादकहरू

डा. शालिकराम पौड्याल

डा. प्रेमप्रसाद तिवारी

डा. नारायणप्रसाद पन्थ

प्रकाशक

बुटवल उपमहानगरपालिका

बुटवल, रूपन्देही, नेपाल

प्रकाशक : बुटवल उपमहानगरपालिका

बुटवल, रूपन्देही, नेपाल

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा निहित

संस्करण : वि.सं. २०७८, प्रथम

मूल्य : रू. ....../–

मुद्रण/वितरक

लेखकहरू

प्रा. डा. नारायणप्रसाद बेलबासे

डा. शालिकराम पौड्याल

डा. नारायणप्रसाद पन्थ

मनोजप्रसाद सापकोटा

डा. प्रेमप्रसाद तिवारी

खिमानन्द भण्डारी

गोविन्द ज्ञवाली

सम्पादकहरू

डा. शालिकराम पौड्याल

डा. प्रेमप्रसाद तिवारी

डा. नारायणप्रसाद पन्थ

बुटवल उपमहानगरपालिकाको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका निम्ति यसको पुरै वा आंशिक अङ्क हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट अभिलेखबद्ध गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन। अन्यथा प्रतिलिपि अधिकारसम्बन्धी कानुनअनुसार कारबाही हुने छ।

हाम्रो भनाइ

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक बुटवल उपमहानगरपालिकाद्वारा तयार पारिएको स्थानीय पाठ्यक्रम २०७६ का विषयवस्तु, क्षेत्र र क्रममा आधारित रहेर निर्माण गरिएको छ। यस पाठ्यपुस्तकमा स्थानीय पुरातात्त्विक, ऐतिहासिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, पर्यटकीय स्थलहरू तथा सेरोफेरोका महत्त्वपूर्ण स्थल एवम् विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ। यस पाठ्यपुस्तकमा केन्द्रीय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका र स्थानीय आवश्यकताको आधारमा स्थानीय विषयवस्तुलाई समावेश गरिएको छ। यसमा धार्मिक, सांस्कृतिक विविधताभित्रको एकता बुटवल उपमहानगरपालिकाभित्रको पर्यटकीय सौन्दर्यलाई विषयवस्तुभित्र समेटिएको छ।

बुटवल उपमहानगरपालिकाअन्तर्गतका विद्यालयहरूबाट आधारभूत तह उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीले आन्तरिक वा बाह्य पर्यटकहरूलाई मार्गदर्शन गर्न सक्ने पाठ्यक्रमको अपेक्षालाई यस पाठ्यपुस्तकले समेटेको छ। विद्यालय शिक्षाको माध्यम भाषा विषयमा बाहेक नेपाली वा अङ्ग्रेजी दुवै भाषामा हुन सक्ने कुरा प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रमले व्यवस्था गरेअनुसार हाम्रो बुटवल पाठ्यपुस्तकलाई नेपाली र अङ्ग्रेजी दुवै भाषामा उपलब्ध गराइएको छ।

पाठ्यपुस्तकमा बालबालिकाको उमेर, कक्षा र तहगत सिकाइस्तर फरक हुने हुनाले यस पक्षमा पनि ध्यान पुऱ्याइएको छ। पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक परिवर्तन निरन्तर प्रक्रिया भएकाले आगामी दिनमा सरोकारवाला निकाय, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, पाठक र विद्वान्हरूबाट प्राप्त रचनात्मक सुझावका आधारमा परिमार्जन गर्दै जाने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछौँ। यसलाई क्रियाकलापमुखी र विद्यार्थी केन्द्रित बनाउने, रङ्गीन चित्र राख्ने र सिर्जनात्मक क्षमता वृद्धि गर्ने खालका अभ्यास सामग्री समेट्ने तथा आवश्यकताअनुसार शिक्षण निर्देशन दिइएको छ। यस पुस्तकमा क्रियाकलापअन्तर्गत रहेका सामूहिक क्रियाकलाप तथा सिर्जना/परियोजनाअर्न्तगतका निर्देशनअनुसार विविध कार्य गरी विद्यार्थीलाई शिक्षण गराउनु आवश्यक रहेको छ।

पाठ्यपुस्तक शिक्षण सिकाइको महत्त्वपूर्ण साधन हो। यसबाट विद्यार्थीले पाठ्यक्रमद्वारा लक्षित सक्षमता हासिल गर्न मद्दत पुग्दछ। त्यसैले यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ। प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकमा बुटवलको सेरोफेरो, पर्यटकीय स्थलहरू, हाम्रो संस्कृति, हाम्रो आस्था, सङ्घसंस्थाहरू, योग, प्राकृतिक चिकित्सा तथा जडीबुटीलगायतका विषयवस्तुहरूलाई कक्षागत स्तरका आधारमा क्रमशः समेटिएको छ। पाठ्यक्रमको मूल मर्मलाई सम्बोधन गर्ने किसिमका कविता रचना गरी अमूल्य सहयोग गर्नुहुने आदरणीय कविहरू मोदनाथ प्रश्रित, रुद्र ज्ञवाली, नारद गौतम, कविराज पौडेल, वासुदेव पाण्डेय, रञ्जु गौतम घिमिरे, सन्जिता आचार्यप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौँ । साथै हाम्रो अनुरोधमा विषयवस्तुअनुरुपका कविता रचना गरिदिनुहुने रुद्र ज्ञवाली र नारद गौतमलाई विशेष आभार प्रकट गर्दछौँ।

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने क्रममा बुटवल उपमहानगरपालिकाबाट विभिन्न समयमा प्रकाशित स्मारिका, वेभसाइट, स्थानीय विज्ञजन आदिलाई सामग्रीको स्रोतका रूपमा उपयोग गरिएको छ। जस जसका सामग्रीलाई स्रोतका रूपमा लिइएको छ, उहाँहरूप्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछौँ।

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकको निर्माणमा संलग्न शिक्षा तथा जनस्वास्थ्य महाशाखा प्रमुख श्री मित्रमणि खनाल, अधिकृत सातौँ श्री कमला चुदालीप्रति हार्दिक धन्यवाद तथा आभार प्रकट गर्दछौँ। यस पुस्तकलाई यसरूपमा ल्याउनका लागि चित्रहरू उपलब्ध गराइदिनुहुने पत्रकार अमृत गिरी, सेटिङ तथा डिजाइन गर्नु हुने मल्टिकलर प्रिन्टर्स प्रा.लि.का डिजाइनरलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं।

अन्त्यमा पाठ्यपुस्तकमा भएका त्रुटिहरू औँल्याइदिनुभई रचनात्मक सुझावको अपेक्षा गर्दै हामीलाई हाम्रो बुटवल पाठ्यपुस्तक लेखनका निम्ति जिम्मेवारी सुम्पनुभएकामा नगर प्रमुख श्री शिवराज सुवेदी एवम् बुटवल उपमहानगरपालिकालाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौँ।

विषयसूची

पाठ	पाठको नाम	पृष्ठ नं.
एकाइ एक	बुटवलको सेरोफेरो	१ – ८
पाठ १	तिनाउ सभ्यता	२
एकाइ दुई	हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू	९ – २२
पाठ २	हाम्रो गौरव लुम्बिनी	१०
पाठ ३	बौद्ध दर्शन र सम्प्रदाय	१८
एकाइ तीन	हाम्रो संस्कृति	२३ – ४९
पाठ ४	हाम्रो संस्कृति	२४
पाठ ५	हिन्दु धर्मका संस्कार	३०
पाठ ६	छठ पर्व	३५
पाठ ७	इस्लाम धर्म	४१
एकाइ चार	सङ्घसंस्थाहरू	५० – ८१
पाठ ८	हाम्रा सङ्घसंस्था	५१
पाठ ९	लायन्स क्लब	६३
पाठ १०	जेसिज	७३
एकाइ पाँच	योग	८२ – ९६
पाठ ११	योग र योगासन	८३
पाठ १२	सुप्तवज्रासन, भुजङ्गासन र सर्वाङ्गासन	९०
एकाइ छ	प्राकृतिक चिकित्सा र जडीबुटी	९७ – ११२
पाठ १३	प्राकृतिक चिकित्सा	९८
पाठ १४	हाम्रा जडीबुटी	१०४

एकाइ एक

बुटवलको सेरोफेरो

तलका चित्र हेरी बुटवलको बारेमा पाँच वाक्य भन्नुहोस्ः

पाठ १

तिनाउ सभ्यता

सभ्यता भनेको कुनै जाति वा समाजको विकासको अवस्था हो। यसले जाति वा समाजको उन्नति, प्रगतिलाई पनि बुझाउँछ। बुटवल नेपालको एउटा ऐतिहासिक स्थल हो । रामापिथेकसको अवशेष पाइनु, बुद्धकालीन संस्कृति भेटिनु, सेनकालीन कलावशेष पाइनुले बुटवलको पुरातात्त्विक महत्त्व रहेको देखिन्छ । बुटवलको काखमा तिनाउ नदी बग्ने गर्दछ। माण्डव्य, शृङ्गी, दुर्वासा आदि ऋषिमुनिहरू तथा प्रम्लोचा, तिलोत्तमा आदि अप्सराहरू बुटवल हुँदै रिडीतर्फ गएको कुरा पुराणमा वर्णित रहेको छ । यिनै तिलोत्तमा अप्सराको नामबाट बुटवलको मध्यभागबाट तराईतर्फ पस्ने तिनाउ नदीको नाम रहेको हो । यस नदीको नाम तिलोत्तमाबाट तिलावा – तिनावा – तिनाव हुँदै तिनाउ भएको मानिन्छ। देवगिरी, मादी झुम्सा र दोभान हुँदै बुटवलको बिचबाट तिनाउ नदी बगेको छ। यही क्षेत्रमा विकसित भएको सभ्यतालाई तिनाउ सभ्यता भनिन्छ। तिनाउ सभ्यताअन्तर्गत यस क्षेत्रको शिक्षा, कलाकृति, साहित्य, सङ्गीत, संस्कार, व्यापार व्यवसायलगायतका विविध कुराहरूको विकासको अवस्थालाई लिइएको छ।

शिक्षा

वि.सं. १९९० को सेरोफेरोमा बुटवलको महावीर पुस्तकालयको पश्चिमपट्टि एउटा सरकारी स्कुल नामको विद्यालय खोलिएको थियो । यस विद्यालयमा रामनन्दन सिंह तथा जानकीनन्दन सिंह दुई दाजुभाइले पढाउँथे । यिनीहरू भारतीय नागरिक थिए । हिन्दी भाषा पढाइको माध्यम रहेको थियो । १९९० कै दशकमा बुटवलमा मुन्सी भन्ने व्यक्तिले अनौपचारिक शिक्षा दिने गर्थे । यिनले घरमै विद्यार्थी जम्मा गरी पढाउने गर्थे । यिनै सन्दर्भहरू बुटवलको शिक्षाको विकासका प्रारम्भिक प्रयास हुन् । २००४ सालमा महावीर पुस्तकालय बुटवलमा स्थापना भयो । यसले शिक्षाको प्रचारप्रसारमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्यायो । आदर्श विद्या मन्दिर (२००८) बुटवलको पहिलो विद्यालय हो । यहीँबाट बुटवलको शिक्षाको औपचारिक थालनी भएको मानिन्छ । त्यसपछि कन्या मन्दिर (२०१२), गणेश विद्या भवन (२००८) जनता विद्या भवन (२००८), गणेश जनता विद्या भवन प्राइमरी स्कुल (२०१०) आदि विद्यालयको स्थापनासँगै बुटवलको शिक्षा अगाडि बढ्न पुगेको छ । अहिले बुटवलमा प्लेग्रुपदेखि स्नातकोत्तर तहसम्मको पढाइ हुने शैक्षिक संस्थाहरू रहेका छन् । साथै प्राविधिक धारतर्फ पनि विभिन्न विषयको पठनपाठन हुँदै आएको छ । बुटवल लुम्बिनी प्रदेश कै शिक्षाको केन्द्र हो ।

संस्कृति र संस्कार

बुटवल परम्परागत कलाका क्षेत्रमा अग्रणी रहेको छ । ढाका कपडामा बुट्टा छाप्ने, छिटको गुन्यु छाप्ने, कपडा रङ्ग्याउने कला बुटवलको पुरानो परिचय हो । पातमा सुर्ती बेरेर बिडी बनाउने, पहाडी कागजमा धुपको धुलो राखेर बट्वा धुप बनाउने परम्परा बुटवलको पहिचान हुन् । यी कुरा अहिले लोप भइसकेका छन् ।

बुटवल क्षेत्रका पौराणिक तथा ऐतिहासिक मूर्ति तथा कला प्रशस्त रहेका छन् १५० वर्ष पुरानो जलविनायक गणेश मन्दिर, नाट्येश्वरी मन्दिर, सिद्धबाबा मन्दिर,

नारायण कालिका मन्दिर, भैरव मन्दिर, नरेश्वर महादेव आदि पुराना मठमन्दिरहरूले यहाँको परिचय दिएका छन् ।

बुटवल संस्कृतिका दृष्टिले सम्पन्न छ । हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, क्रिस्चियन आदि धर्मावलम्बीहरूले आआफ्नो धार्मिक मान्यता, संस्कृति र रीतिरिवाजबमोजिम चाडपर्वहरू मनाउँछन् । बुटवलका हिन्दुहरूले रक्षाबन्धन, नागपञ्चमी, तिज, बडादसैँ, तिहार, माघेसङ्क्रान्ति, होली (फागु), रामनवमी पर्व मनाउँछन् । बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले बौद्धपूर्णिमा, गुरुङ, तामाङ, शेर्पा आदिले ल्होसार चाड मनाउँछन् । त्यस्तै इस्लाम धर्मावलम्बीहरूले मुहर्रम, इदका चाडहरू मनाउँछन् । क्रिस्चियन धर्मावलम्बीहरूले क्रिसमस डे मनाउँछन् । यहाँ झुम्रा, तप्पा, कौडा, सोरठी, सालैजो, लोकदोहोरी, लोकनृत्य आदि प्रचलित छन् । नेवार जातिले गाईजात्रा, रोपाईँ जात्रा, हिले जात्रा निकाल्छन् । बुटवल विविध संस्कृतिको सङ्गम स्थल हो । थारूहरूले तजिया, पितर औँसी, दस्य, सोहराई, वरोह एकादशी, माघी (खिचडी), होरी (फागु पूर्णिमा), रामनवमी, बड्की आइतवार, नागपञ्चमी, कृष्णाष्टमी आदि चाडपर्वहरू मान्दछन् । यादवहरूको सम्प्रदायले आफ्नो समुदायलाई यदुवंशका भगवान् श्रीकृष्णको वंशज सम्झिन्छन् । उनीहरूले विवाह, पूजाजस्ता शुभकार्यमा काटमार गर्दैनन् । यिनीहरूका जातमा अहिर, ग्वाला, गोलाह, दाखिन आदि थर हुन्छन् । यिनीहरूले आफ्नो संस्कार हिन्दु धर्मअनुसार गर्दछन् । यिनीहरूले श्री कृष्णाष्टमीलाई बडो धुमधामसाथ मनाउँछन् ।

साहित्य

बुटवलमा २००४ सालमा स्थापना भएको महावीर पुस्तकालय नै पहिलो साहित्यिक संस्था हो । यस पुस्तकालयमा युवाहरू जुटेर कविता, गीत, वाचन गर्ने गरेको

पाइन्छ । यस पुस्तकालयले २०१३ सालमा सांस्कृतिक मण्डल गठन गरी साहित्यिक गोष्ठीको आयोजना गरेको थियो । तिनाउको किनारमा अवस्थित बुटवल क्षेत्र साहित्य मेलामा अगाडि छ। यहाँ भोजपुरी, अवधी, थारू लोकसाहित्य प्रचलित छ। धौलागिरि, गण्डकी र लुम्बिनी अञ्चलका विभिन्न जिल्लाबाट बसाइँ सरेर आउने मानिसहरूमा प्रचलित नेपाली लोकसाहित्य यहाँको सम्पदा हो। यहाँ तीजगीत, देउसी भैलो, माघी गीत, भजन गीतजस्ता पर्व गीतहरू गाइन्छन्। त्यस्तै असारे गीत, भदौरे गीत पराल, दाइँ गीतजस्ता कर्म गीत पनि प्रचलित छन् । सराय नाच, झुम्रा नाच, लोक नाच पनि यहाँ प्रचलित छन्।

व्यापार व्यवसाय

बुटवल एघारौँ शताब्दीदेखि लुम्बिनी र गण्डकी प्रदेशको प्रमुख व्यापारिक केन्द्र हो। बुटवल पहाडी क्षेत्रबाट व्यापारको लागि आउने केन्द्र हो। पहाडका मानिसहरूले घिउ, सुठो लिएर आउने र त्यो बेच्ने गर्दथे। बेचेको पैसाले नुन, तेल, कपडा लिएर जान्थे। बुटवलमा हातबाट सञ्चालित हुने हस्तकला कपडा प्रिन्टिङ उद्योगहरू सञ्चालित भएको पाइन्छ। २०२० सालतिर शिव बिडी उद्योग सञ्चालित थियो। यसपछि कृष्ण साबुन उद्योग (२०३२) बुटवल औद्योगिक क्षेत्रको निर्माण (२०३२), बुटवल घिउ उद्योग (२०३२) आदिले यस क्षेत्रको औद्योगिक विकासमा योगदान दिएका छन्। अहिले बुटवल औद्योगिक तथा व्यापारिक नगरीका रूपमा परिचित रहेको छ। २०२० सालमा बुटवल टेक्निकल इन्स्टिच्युटको स्थापना भएपछि दक्ष जनशक्ति उत्पादन भयो। यसपछि बुटवलमा औद्योगिक वातावरण सिर्जना भएको हो। त्यसैले बुटवलको औद्योगिक विकासमा यसको योगदान रहेको छ ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तलका शब्दहरूको अर्थ पढी बुझ्नुहोस् :

मुन्सी	:	लेखापढी गर्ने कर्मचारी
अनौपचारिक	:	तोकिएको विधि वा नियम नभएको
अग्रणी	:	कुनै पनि काम वा विचारमा अगुवा
लोकसाहित्य	:	लोकव्यवहारमा प्रचलित साहित्य
नगरी	:	सहर
दक्ष	:	योग्य, सक्षम, कुशल
हस्तकला	:	हातको सिप, हातबाट सम्पन्न गरिने काम

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

ऋषिमुनि, तिनाउ सभ्यता, प्राविधिक, पहिचान, सङ्गमस्थल, व्यापारिक केन्द्र, हस्तकला

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. तिलोत्तमा अप्सराको नामबाट ....को नाम रहेको हो ।

ख. आदर्श विद्या मन्दिर बुटवलको .... हो ।

ग. बुटवल विविध संस्कृतिको .... हो ।

घ. बुटवल .... व्यापारको लागि आउने केन्द्र हो ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र उत्तर भन्नुहोस् :

बुटवलमा २००४ सालमा स्थापना भएको महावीर पुस्तकालय नै पहिलो साहित्यिक संस्था हो। यस पुस्तकालयमा युवाहरू जुटेर कविता, गीत, वाचन गर्ने गरेको पाइन्छ। यस पुस्तकालयले २०१३ सालमा सांस्कृतिक मण्डल गठन गरी साहित्यिक गोष्ठीको आयोजना गरेको थियो। तिनाउको किनारमा अवस्थित बुटवल क्षेत्र साहित्य मेलामा अगाडि छ। यहाँ भोजपुरी, अवधी, थारू लोकसाहित्य प्रचलित छ। धौलागिरि, गण्डकी र लुम्बिनी अञ्चलका विभिन्न जिल्लाबाट बसाइँ सरेर आउने मानिसहरूमा प्रचलित नेपाली लोकसाहित्य यहाँको सम्पदा हो। यहाँ तीजगीत, देउसी भैलो, माघी गीत, भजन गीतजस्ता पर्व गीतहरू गाइन्छन्। त्यस्तै असारे गीत, भदौरे गीत पराल, दाइँ गीतजस्ता कर्म गीत पनि प्रचलित छन्। सराय नाच, झुम्रा नाच, लोक नाच पनि यहाँ प्रचलित छन्।

क. बुटवलको पहिलो साहित्यिक संस्था कुन हो ?

ख. बुटवलमा कुन कुन साहित्य प्रचलित रहेका छन् ?

ग. बुटवलमा प्रचलित पर्वगीत कुन कुन हुन् ?

घ. बुटवलमा प्रचलित नृत्य कुन कुन हुन् ?

५. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. सभ्यताले जाति वा समाजको उन्नति र प्रगतिलाई पनि बुझाउँछ। [ ]

ख. महावीर पुस्तकालयले शिक्षाको प्रचारप्रसारमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएन। [ ]

ग. बुटवल परम्परागत कलाका क्षेत्रमा अग्रणी रहेको छ। [ ]

घ. पहाडका मानिसहरूले घिउ, सुठो लिएर आई बेच्ने गर्दैनथे। [ ]

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. सभ्यता भनेको के हो ?

ख. तिनाउ नदीको नाम कसरी रहेको हो ?

ग. बुटवलको शिक्षाका प्रारम्भिक प्रयास कुन हुन् ?

घ. कलाका क्षेत्रमा बुटवलको पुरानो परिचय के हो ?

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. तिनाउ सभ्यताअन्तर्गत के के कुरा पर्दछन् ? स्पष्ट पार्नुहोस्।

ख. बुटवलको शिक्षाको विकासको अवस्थाको वर्णन गर्नुहोस्।

ग. बुटवलका सांस्कृतिक पहिचानहरू के के हुन् ? लेख्नुहोस्

घ. बुटवलको साहित्यको चिनारी दिनुहोस्।

ङ. बुटवलको व्यापार व्यवसायका बारेमा लेख्नुहोस्।

सामूहिक क्रियाकलाप

८. विद्यार्थीहरूलाई बुटवलको औद्योगिक क्षेत्रको भ्रमण गराउनुहोस्। कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई पाँच समूहमा विभाजन गरी उक्त औद्योगिक भ्रमणको प्रतिवेदन लेख्न लगाउनुहोस्।

सिर्जना/परियोजना

९. बुटवलमा प्रचलित थारू, अवधी, भोजपुरी र नेपाली लोकसाहित्यमध्ये कुनै एकमा प्रचलित लोकगीत सङ्कलन गर्नुहोस् र कक्षामा शिक्षकको उपस्थितिमा सुनाउनुहोस्।

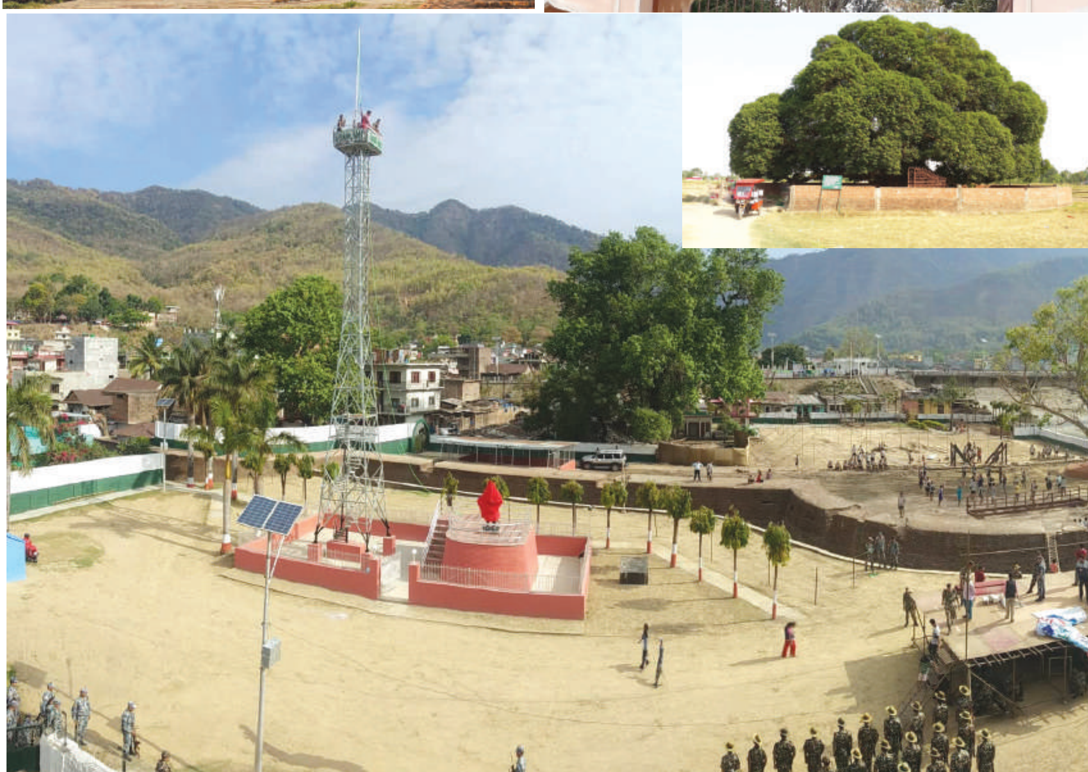
१०. बुटवलको सेरोफेरोमा रहेका स्थानीय निकायहरूका नाम टिपी कक्षामा सुनाउनुहोस्।

११. आफ्ना घरपरिवारका सदस्यहरूसँग सोधेर बुटवल उपमहानगरपालिकामा कतिओटा वडा रहेका छन् ? कापीमा टिपेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

एकाइ दुई

हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू

तलका चित्रहरू हेरी हाम्रा पर्यटकीय स्थलका बारेमा समूह बनाएर छलफल गर्नुहोस्ः



पाठ २

हाम्रो गौरव लुम्बिनी

लुम्बिनी भगवान् गौतम बुद्धको जन्मस्थल हो । भगवान् गौतम बुद्धको जन्म इ.पू. ६२३ मा भएको थियो । उनी लुम्बिनीको सुन्दर र पवित्र बगैँचामा जन्मिएका थिए । उनी माता मायादेवीका कोखबाट जन्मिएका हुन् । उनी बौद्ध धर्मका प्रणेता हुन् । उनलाई शान्तिका अग्रदूत पनि भनिन्छ । यस भूमिलाई पवित्र मानिन्छ । यहाँ अहिले संसारभरिका बौद्धमार्गी मानिसहरू आउँछन् । यो भूमि शान्तिप्रेमी सबै मानिसहरूका लागि विश्व शान्तिको मुहान बनेको छ । यहाँ हरेक वर्ष संसारभरिबाट लाखौँका सङ्ख्यामा तिर्थालु पर्यटकहरू आउँछन् । विश्वका

शान्तिदूत गौतम बुद्धको जन्मस्थल लुम्बिनीबाट नै प्रदेश पाँचको नामकरण गरिएको छ। यही आधारमा प्रदेशको नाम लुम्बिनी प्रदेश राखिएको छ।

विश्वभरका बौद्ध धर्मावलम्बीहरूका लागि लुम्बिनी अत्यन्त महत्त्वपूर्ण तीर्थस्थल हो। मायादेवी र भगवान् बुद्धप्रति आस्था राख्ने सबैका लागि लुम्बिनी महत्त्वपूर्ण धार्मिक गन्तव्य बनेको छ। लुम्बिनीमा पुरातात्त्विक तथा ऐतिहासिक अवशेषहरू रहेका छन्। प्रसिद्ध मौर्य सम्राट् अशोकले इ.पू.२४९ मा लुम्बिनीको तीर्थ यात्रा गरेका थिए। उनले "हिंद बुधे जाते शाक्यमुनीति" भन्ने शिलालेखसहितको ढुङ्गाको स्तम्भ खडा गरेका थिए। यही ढुङ्गााको स्तम्भ अशोक स्तम्भका नामले प्रसिद्ध छ। सम्राट् अशोकले स्मारक शिला र बुद्ध जन्मेपछि नुहाइएको पवित्र पोखरीको पूजा गरेका थिए। साथै उनले कपिलवस्तु, रामग्राम, देवदहजस्ता ऐतिहासिक ठाउँहरूको भ्रमण समेत गरे। सम्राट् अशोकपछि लुम्बिनीको भ्रमणमा चिनियाँ यात्रीहरू त्सेङ साई, फायिहयान र हुयेन साङ आएका थिए। चिनियाँ यात्री त्सेङ साईले चौथो शताब्दीमा लुम्बिनीको भ्रमण गरेका थिए। चिनियाँ यात्री फाहियानले पाँचौँ शताब्दीमा लुम्बिनीको भ्रमण गरेका थिए। चिनियाँ यात्री हुयेन साङले सातौँ शताब्दीमा लुम्बिनीको भ्रमण गरेका थिए। यी यात्रीहरूमध्ये हुयेन साङको यात्रा विवरणले लुम्बिनीका बारेमा विस्तृत जानकारी दिएको छ। उनले यात्रा विवरणमा जन्मवृक्षको ठुटो, एउटा चैत्य, अशोक स्तम्भ, पवित्र पोखरी, तेलार नदी, चिसो र तातो पानीका मुहानहरू भएको कुवा देखेको उल्लेख गरेका छन्। सन् १३१२ मा पश्चिम नेपाल कर्णाली क्षेत्रका राजा रिपु मल्लले लुम्बिनीको भ्रमण गरेका थिए। उनले आफ्नो यात्राको स्मरण गराउन अशोक स्तम्भमा 'ॐ

मणि पद्मे हुम् रिपु मल्ल चिर जयतु' भनेर लेखेका छन्। त्यसपछि लामो कालसम्म लुम्बिनी विस्मृतिमा रहन पुग्यो। पछि सन् १८९६ मा पाल्पाका बडाहाकिम जनरल खड्गशमशेरले लुम्बिनीको भ्रमण गरेका थिए। अङ्ग्रेज भारतका पुरातात्त्विक सर्भेयर एलोइस फुहररले लुम्बिनीको भ्रमण गरेका थिए। उनीहरूले पुनः अशोक स्तम्भ पत्ता लगाएपछि लुम्बिनी फेरि चासो र सरोकारको विषय बन्यो। सन् १९९९ मा पी. सी. मुखर्जीले भगवान् बुद्धको जन्मस्थलमा उत्खनन गरे। उनले मायादेवीको मूर्ति पहिचान गरे। उनले मन्दिरका केही भग्नावशेषहरू बाहिर देखाए। फेरि सन् १९३० को दशकमा केशरशमशेर राणाले मायादेवी मन्दिर परिसरमा उत्खनन गरे। भारतीय पुरातत्त्वविद् श्रीमती देवला मित्राले सन् १९६२ मा अन्वेषणको कार्य गरिन्। लुम्बिनी विकास कोष र जापानका विशेषज्ञद्वारा मायादेवी मन्दिरको उत्खनन गरिएको हो। त्यही वेला सम्राट् अशोकले राखेको शिला मार्कर स्टोन प्राप्त भएको थियो। त्यति वेला नै मायादेवीको सुतेको फोटाका साथमा राहुल र सिद्धार्थ गौतमसमेत रहेको टेराकोटाको मूर्ति पाइएको थियो। नेपाल सरकारले सन् १९६० देखि राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाहरूको सहयोग र सहकार्यमा लुम्बिनी विकासको काम गरेको छ। नेपाल सरकारले लुम्बिनीको उत्खनन, संरक्षण र सम्वर्द्धनमा नेतृत्वदायी भूमिका खेल्दै आएको छ।

बुद्धको जन्मस्थान लुम्बिनीमा पुरातात्त्विक महत्त्वका भग्नावशेषहरू तथा मण्डलहरू छरिएका छन्। लुम्बिनीमा रहेको मायादेवीको मन्दिरमा मायादेवीले रुखको हाँगा समाती बुद्धलाई जन्म दिएकी हुन् भन्ने भनाइ छ। त्यहाँ बुद्ध जन्मनासाथ सात पाइला हिँडेको दृश्य अङ्कित मूर्ति रहेको छ। बुद्ध जन्मेर पाइला टेक्नुअगाडि नै कमलको फूल उत्पत्ति भएको धारणा पाइन्छ।

लुम्बिनीको विकासका लागि लुम्बिनी विकास कोषको स्थापना र सञ्चालन भएको छ। यस क्षेत्रको विकासका लागि बनेको गुरुयोजनाअनुसार लुम्बिनीमा लुम्बिनी ग्राम, धार्मिक स्थल र पवित्र बगैँचाको परिकल्पना छ। यहाँको अशोक स्तम्भ र मायादेवी मन्दिरलाई पवित्र बगैँचा एवम् पवित्र धार्मिक स्थलका रूपमा विकास गरिएको छ। यहाँ विश्वका बौद्ध धर्मका अनुयायी देशहरूबाट आआफ्नै देशका वास्तुकलाले भरिपूर्ण विहार, मन्दिर तथा स्तुपहरूको निर्माण भएका छन्। चीनको विहार, म्यानमारको विहार, मनाङ गुम्बा, थाई विहार, भियतनाम विहार, जापानद्वारा निर्मित निपोल म्होहोजा पिस प्यागोडा, कोरियन विहार, महाबोधी समाज विहार आदि उल्लेख्य रहेका छन्। लुम्बिनी गुरुयोजना क्षेत्रमा लुम्बिनी अन्तर्राष्ट्रिय अनुसन्धान संस्था स्थापना भएको छ। यो बौद्ध र बौद्धदर्शनसम्बन्धी अध्ययन, अनुसन्धान गर्न चाहनेका लागि उपयोगी रहेको छ। लुम्बिनीलाई सन् १९९७ मा विश्वसम्पदा सूचीमा सूचीकृत गरिएको हो। यसरी लुम्बिनी १९९७ देखि विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत भएको छ।

लुम्बिनी क्षेत्र रूपन्देही जिल्लाको लुम्बिनी सांस्कृतिक नगरपालिकामा पर्दछ। यसका आसपासमा सिद्धार्थ नगरपालिका, मर्चवार, मायादेवी, गैडहवा, कञ्चन गाउँपालिका रहेका छन्। लुम्बिनीको क्षेत्रफल ४.८ किलोमिटर लम्बाइ र १.६ किलोमिटर चौडाइ रहेको छ। लुम्बिनी क्षेत्रको विकासका लागि लुम्बिनी विकास कोषको स्थापना भएको छ। यसको विकासका लागि गुरुयोजना निर्माण गरिएको छ। लुम्बिनी क्षेत्रको विकासका लागि विभिन्न देशहरूको सहयोगमा बौद्ध मन्दिर र गुम्बाहरू निर्माण भएका छन्।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका शब्दको अर्थ लेख्नुहोस् :

गुरुयोजना :

सम्पदा :

दृश्य :

प्रथा :

दर्शन :

विहार :

२. तलका शब्दलाई अर्थ खुल्ने गरी वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

स्तम्भ, मन्दिर, पवित्र, बगैँचा, धार्मिक स्थल, विकास

३. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखी पूरा गर्नुहोस् :

क. लुम्बिनी भगवान् गौतम बुद्धको .... हो ।

ख. उनी माता .... कोखबाट जन्मिएका हुन् ।

ग. उनलाई शान्तिका .... पनि भनिन्छ ।

घ. यहाँ हरेक वर्ष संसारभरिबाट लाखौँका सङ्ख्यामा तिर्थालु ....
 .... आउँछन् ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेदलाई शुद्धसँग उच्चारण गर्नुहोस् :

विश्वभरका बौद्ध धर्मावलम्बीहरूका लागि लुम्बिनी अत्यन्त महत्त्वपूर्ण तीर्थस्थल हो । मायादेवी र भगवान् बुद्धप्रति आस्था राख्ने सबैका लागि लुम्बिनी महत्त्पूर्ण धार्मिक गन्तव्य बनेको छ। लुम्बिनीमा पुरातात्त्विक तथा ऐतिहासिक अवशेषहरू रहेका छन् । यिनै अवशेषका आधारमा विभिन्न व्यक्तित्वहरूले लुम्बिनीको भ्रमण गरेको जानकारी पाइन्छ । प्रसिद्ध मौर्य सम्राट् अशोकले इ.पू.२४९ मा लुम्बिनीको तीर्थ यात्रा गरेका थिए।

५. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. लुम्बिनी क्षेत्र रूपन्देही जिल्लाको लुम्बिनी सांस्कृतिक नगरपालिकामा पर्दछ। ☐

ख. लुम्बिनीलाई सन् १९९३ मा विश्वसम्पदा सूचीमा सूचीकृत गरिएको हो। ☐

ग. प्रसिद्ध मौर्य सम्राट् अशोकले इ.पू. २४९ मा लुम्बिनीको तीर्थ यात्रा गरेका थिए। ☐

घ. लुम्बिनीमा पुरातात्त्विक तथा ऐतिहासिक अवशेषहरू रहेका छैनन्। ☐

ङ. अङ्ग्रेज भारतका पुरातात्त्विक सर्भेयर एलोइस फुहररले लुम्बिनीको भ्रमण गरेका थिए। ☐

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. गौतम बुद्ध कहाँ जन्मेका हुन् ?

ख. गौतम बुद्धका आमाबुबाको नाम के के हो ?

ग. सर्वप्रथम लुम्बिनीको भ्रमण कसले गरेका थिए ?

घ. लुम्बिनी विश्वसम्पदा सूचीमा कहिले सूचीकृत भएको हो ?

ङ. लुम्बिनीमा कस्ता अवशेषहरू रहेका छन् ?

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. लुम्बिनीको कस्तो महत्त्व रहेको छ ? लेख्नुहोस् ।

ख. लुम्बिनीले नेपाललाई विश्वमा कसरी चिनाएको छ ? लेख्नुहोस् ।

ग. लुम्बिनीको भ्रमण गर्ने यात्रीहरूले कुन कुन कुरा पत्ता लगाएका छन् ? लेख्नुहोस् ।

सामूहिक क्रियाकलाप

८. कक्षाका साथीहरूको पाँच पाँच जनाको समूह बनाउनुहोस् र लुम्बिनीको विकासका लागि के कस्ता काम गर्नुपर्छ ? कापीमा सूची बनाउनुहोस् । पालैपालो उठेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

९. लुम्बिनीजस्तै नेपालका अरू प्रसिद्ध ठाउँको नाम टिपी तिनका विशेषता उल्लेख गर्नुहोस् ।

१०. तलको कविता पालैपालो लय मिलाएर वाचन गर्नुहोस् र कविताको सार लेखी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् :

लुम्बिनी

नेपाललाई चिनाउँछ हाम्रो लुम्बिनीले
गौरव बढ्ने काम गरौँ सबै नेपालीले
शान्तिको पाठ सिकाउने लुम्बिनी हाम्रो
बुद्धका वचन पालना गर बन्ने छौ राम्रो ।

विदेशीले चिनी सके ज्ञानको स्रोत बुद्ध
उनकै बाटो हिँड्न सके बन्छौँ हामी शुद्ध ।
अहिंसालाई मान गर्ने शुद्ध धर्म मेरो
बुद्धमार्गी बन्न सके हट्ने छ अँध्यारो ।

११. 'लुम्बिनी' कविता सुनेर तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् :

क. लुम्बिनीले कसलाई चिनाउँछ ?

ख. लुम्बिनीले के को पाठ सिकाउँछ ?

ग. विदेशीले के चिनी सके ?

घ. बुद्धमार्गी बन्न सके के हट्ने छ ?

पाठ ३ बौद्ध दर्शन र सम्प्रदाय

दर्शन भनेको जीवन र जगत्लाई हेर्ने, बुझ्ने र व्याख्या गर्ने दृष्टिकोण हो । प्रकृति र मानव समाजको भित्री आँखा हो। यही आँखाले हरेक वस्तुलाई हेर्ने, जाँच्ने, बुझ्ने र सोहीअनुरूप आफ्नो धारणा र जीवन व्यवहार निर्धारण गर्दछ । दर्शन भनेको मानिसको विश्वप्रतिको दृष्टिकोण हो। विश्वलाई हेर्ने, बुझ्ने र व्याख्या गर्ने दृष्टिकोण नै दर्शन हो।

बौद्ध दर्शनका संस्थापक सिद्धार्थ गौतम बुद्ध हुन् । यो दर्शन निरीश्वर वादी एवम् अनात्मवादी दर्शन हो । यसैले संसारका सबै वस्तुहरू अनित्य र क्षणिक छन् भन्ने मान्यता राख्दछ । गौतम बुद्धले कुनै पनि ग्रन्थ रचना गरेका छैनन् । उनले प्रवचनमार्फत नै ज्ञानको प्रचार प्रसार गरेका थिए । उनले दिएका उपदेशलाई उनका शिष्यहरूले सङ्कलन गरे र तीन वटा पिटक (ग्रन्थ) तयार पारे। यसलाई त्रिपिटक भनिन्छ। यही त्रिपिटकमा बुद्धले प्रतिपादन गरेको चिन्तन पाइन्छ। बुद्धका यिनै चिन्तन र विचारका आधारमा बौद्ध दर्शनका विकास भएको हो। गौतम बुद्धले चारओटा आर्य सत्यका बारेका प्रकाश पारेका छन्। ती चार आर्य सत्यहरू हुन् : संसारमा दुःख छ, दुःखको कारण छ, दुःख हटाउन सकिन्छ र दुःख हटाउने उपाय छन्। बुद्धले प्रकाश पारेका यिनै चार आर्य सत्य उपदेशमा नै बौद्ध

दर्शन प्राप्त गर्न सकिन्छ। बौद्ध दर्शनले निर्देशन गरेअनुसार यस जगत्का तीनओटा विशेषताहरू निम्नानुसार छन् :

क. संसार अनित्य छ।

ख. दुःख छ। दुःख नै जगत्को पहिलो सत्य हो। दुःख निरोध नगरी निर्वाण प्राप्त हुँदैन।

ग. यस जगत्मा आत्मा नामको कुनै चेतना द्रव्य छैन, सबै चिज अनात्म छन्।

यसरी बौद्ध दर्शनले तीन ओटा विशेषतामा संसारलाई समेटेको छ। यसलाई त्रिलक्षण भनिन्छ। बौद्ध दर्शनका तीन सम्प्रदाय हिनयान महायान र बज्रयान रहेका छन्।

हिनयान : हिनयानको आधार मार्ग अष्टाङ्गिक हो। यसले जीवनलाई कष्टमय र क्षणभङ्गुर मान्दछ। मानिसले कष्टबाट छुटकारा पाउन आफैँ प्रयास गर्नुपर्छ। यसले कुनै ईश्वर, देवीदेवताको अस्तित्व स्वीकार गर्दैन। बुद्धको उपासना गर्नु पनि हिनयान विरुद्धको कार्य हो। यसले शाश्वत सुखको प्राप्तिका लागि आफैँले प्रयास गर्नुपर्ने मान्यता राख्दछ। हिनयान अनीश्वरवादी एवम् कर्मप्रधान दर्शन हो।

महायान : महायान सम्प्रदायले बुद्धलाई ईश्वरतुल्य मान्दछ। यस सम्प्रदायले प्रार्थनामा शक्ति हुने र सामूहिकरूपमा गरिने प्रार्थनाले दुःख कष्टको निवारण हुने मान्यता राख्दछ। यस सम्प्रदायले मनुष्यको निर्वाणका लागि ईश्वरको कृपा हुने मान्दछ। महायान सम्प्रदायको आदर्श बोधिसत्व हो। यो प्राणीको मोक्षका लागि प्रतिबद्ध रहन्छ।

वज्रयान : वज्रयान सम्प्रदायले तान्त्रिक शक्तिलाई महत्त्व दिन्छ। यसले मोक्षप्राप्तिको सर्वोत्तम मार्ग तान्त्रिक शक्तिलाई मान्दछ। बौद्धतन्त्रको मुख्य मन्त्र 'ॐ मणिपदमे हुम' हो। यसले साधकलाई तान्त्रिक शक्ति प्रदान गरी उच्चतम स्वर्गीय आनन्द दिने मानिन्छ। बौद्ध तान्त्रिक सम्प्रदाय वज्रयानलाई बोधिसत्व तन्त्रयान पनि भनिन्छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तलका शब्दको अर्थ पढ्नुहोस् :

निरीश्वरवादी	:	ईश्वर नमान्ने मतको अनुयायी
अनात्मवादी	:	आत्माको अस्तित्व स्वीकार नमान्ने दार्शनिक सिद्धान्तको अनुयायी
अनित्य	:	अस्थायी, नाशवान्
निरोध	:	रोक्ने वा छेक्ने काम, प्रतिबन्ध
निर्वाण	:	आत्माले जन्म र मरणको चक्रबाट छुटकारा पाउने, मोक्ष
अष्टाङ्गिक	:	बुद्धबाट प्रतिपादित आठ मार्ग
बोधिसत्व	:	बुद्ध बन्ने अधिकारी भएको तर बुद्धत्व प्राप्ति नगरेको व्यक्ति

२. तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

प्रवचन, उपदेश, निर्वाण, क्षणभङ्गुर , शाश्वत, स्वर्गीय, मोक्षप्राप्ति

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. संसारका सबै वस्तुहरू .... छन् ।

ख. बुद्धले .... आर्य सत्य बताएका छन् ।

ग. हीनयान .... दर्शन हो ।

घ. महायानले .... शक्ति हुने मान्दछ ।

ङ. वज्रयानले .... महत्त्व दिन्छ ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेदलाई शुद्धसँग उच्चारण गर्नुहोस् :

बौद्ध दर्शनले निर्देशन गरेअनुसार यस जगत्का तीन ओटा विशेषताहरू छन् : क. संसार अनित्य छ। ख. दुःख छ। दुःख नै जगत्को पहिलो सत्य हो। दुःख निरोध नगरी निर्वाण प्राप्त हुँदैन। ग. यो जगत्मा आत्मा नामको कुनै चेतना द्रव्य छैन, सबै चिज अनात्म छन्। यसरी बौद्ध दर्शनले तीनओटा विशेषतामा संसारलाई समेटेको छ। यसलाई त्रिलक्षण भनिन्छ।

५. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. बौद्ध दर्शन अनीश्वरवादी दर्शन हो। ☐

ख. बुद्धले चारओटा आर्य सत्य बताएका छन्। ☐

ग. हिनयान सम्प्रदायले जीवनलाई क्षणभङ्गुर मान्दैन। ☐

घ. महायान सम्प्रदायले बुद्धलाई ईश्वरतुल्य ठान्दैन। ☐

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. बौद्ध दर्शनका संस्थापक को हुन् ?

ख. चारओटा आर्य सत्य के के हुन् ?

ग. बौद्ध दर्शनका तीन सम्प्रदाय के के हुन् ?

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. बौद्ध दर्शनले निर्देश गरेका विशेषताहरू के के हुन् ? लेख्नुहोस्।

ख. हिनयान, महायान र वज्रयान सम्प्रदाय कस्ता सम्प्रदाय हुन् ? लेख्नुहोस्।

सामूहिक क्रियाकलाप

८. बौद्ध भिक्षुसँग भेट गरी गौतम बुद्धका बारेमा जानकारी लिनुहोस् र आफूले थाहा पाएका कुराहरू कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

९. कक्षाका सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई सिद्धार्थ गौतम बुद्धसँग सम्बन्धित ठाउँ लुम्बिनी, तिलौराकोट र रामग्रामको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् ।

१०. अवलोकन भ्रमणपछि विद्यार्थीहरूलाई गौतम बुद्धका बारेमा देखेका, सुनेका कुरालाई लिएर एउटा प्रतिवेदन लेख्न लगाउनुहोस् ।

पुनरावृत्ति

११. माथिको पाठका आधारमा बौद्ध दर्शन र सम्प्रदाय सम्बन्धमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

एकाइ
तीन

हाम्रो संस्कृति

तलका चित्र हेर्नुहोस् र साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :

पाठ ४

हाम्रो संस्कृति

नेपाल बहुजाति देश हो । नेपाल बहुभाषी देश हो । नेपाल बहुसांस्कृतिक देश हो । नेपाल बहुधार्मिक देश हो । नेपालमा फरक फरक भौगोलिक विशेषता पाइन्छन् । नेपालमा बस्ने जातजातिका अनेक भाषा र संस्कृति छन् । उनीहरूका आआफ्नै मौलिक संस्कृति र चाडपर्व पनि छन् । विविधतामा एकता नै नेपालीहरूको विशेषता हो । नेपालमा हिन्दु, बौद्ध, मुस्लिमलगायत सबै धर्म मान्ने मानिसहरू बस्छन् । यी सबैका आआफ्ना चाडपर्व छन् । सबैको कल्याण गर्नु हाम्रा चाडपर्वका विशेषता हुन् । हाम्रा चाडपर्वले सहयोग गर्न सिकाएका छन् । हाम्रा चाडपर्वले मित्रताको भावना राख्न सिकाएका छन् । हाम्रा चाडपर्वले शिष्ट आचरण गर्न सिकाएका छन् । हाम्रा चाडपर्वले सभ्यता, सद्भाव र सेवा गर्न सिकाएका छन् । त्यस्तै सहकार्य तथा सुखशान्ति कायम राख्न सिकाएका छन् । नेपालमा भाषा, धर्म र संस्कृतिको विविधता पाइन्छ । त्यसैले हाम्रा चाडबाडहरू, रीतिरिवाजहरू, वेशभूषा, पहिरन, परिकार, वाद्यवादन, गीतसङ्गीत, कलासंस्कृतिहरू फरक फरक रहेका छन् । हामी सबै आफ्ना संस्कृति, वेशभूषा, पहिरन, वाद्यवादन, वैभव, कला र संस्कृतिको संरक्षणमा लाग्नुपर्दछ ।

नेपाल हिमाल, पहाड र तराईको सुन्दर बगैँचा हो । यहाँ अनेक जातजातिका रङ्गीबिरङ्गी फूलहरू रहेका छन् । यहाँका जातजातिका अनेक प्रकारका संस्कृति पाइन्छन् । यहाँ अनेकौँ मठ, मन्दिर, गुम्बा, मस्जिद र गिर्जाघरहरू छन् । यहाँ अनेकौँ चाडपर्व, रीतिरिवाज र प्रचलनहरू छन् । यहाँ अनेकौँ परम्परा र मान्यता छन् ।

नेपाल विभिन्न जातिहरूको फूलबारी हो । त्यसैले नेपाललाई विभिन्न जातजातिको साझा फूलबारी पनि भनिन्छ। नेपालमा धेरै हिन्दु धर्म मान्ने मानिसहरू छन् । त्यसैले यहाँ हिन्दु धर्ममा आधारित चाडपर्व धेरै छन् । नेपाल बुद्ध जन्मेको देश हो। त्यसैले यहाँ बुद्ध धर्ममा आधारित चाडपर्व पनि धेरै छन्। नेपालमा इस्लाम धर्मावलम्बी पनि छन् । यहाँ मुस्लिम चाडपर्व मनाउनेको सङ्ख्या पनि धेरै छ। नेपालमा बस्ने क्रिस्चियनले क्रिसमस पर्व मनाउँछन्। नेपालका तराईमा छठ, पहाड र हिमालमा ल्होसार मनाउने गरिन्छ। नेपालमा हरेक जातजातिअनुसार चाडपर्व फरक फरक छन्। नेपालमा कृषिमा आधारित सिद्धपूजा हुन्छ। यहाँ उद्योगमा आधारित विश्वकर्मा पूजा पनि गरिन्छ । नेपालमा मनाइने चाडपर्व र संस्कृतिले आफ्नै मौलिक विशेषता बोकेका छन् । हाम्रा हरेक चाडपर्वमा जातीय, धार्मिक, क्षेत्रीय मौलिकता पाइन्छ। नेपाल धर्मनिरपेक्ष देश हो। यसकारण यहाँका हरेक जाति तथा समुदाय आफ्नो मौलिक चाडपर्व मनाउन स्वतन्त्र छन्। नेपालमा धार्मिक र जातीय सहिष्णुता पाइन्छ।

नेपाली संस्कृतिका मैत्री, करुणा र क्षमा मूल मन्त्र हुन्। हामी 'गाँस छोड्नु, साथ नछोड्नू' भन्ने उखानलाई मान्दछौँ। हामी कसैलाई पराइ ठान्दैनौँ। सबैलाई आफन्त नै ठान्छौँ। हामी धर्मका नाममा कुनै झगडा गर्दैनौँ। यहाँ मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा र गिर्जाघरका बिचमा मित्रता छ। हामी हिन्दु, बौद्ध, मुस्लिम तथा क्रिस्चियन जे भए पनि हातेमालो गर्छौं। सबै प्राणीलाई दया गर्नु हाम्रो धर्म हो। हामी हाम्रा चाडपर्वमा काग, कुकुर, गाई, गोरु आदिलाई सम्मान गर्छौं । हामी वृक्ष तथा वनस्पतिलाई देवता मान्दछौँ। हामी मानिसको हित हुने सबैलाई देवता मानेर पूजा गर्छौं। हामी

तुलसी, वर, पीपल आदिलाई पूजा गर्छौं। हामी प्रकृतिको पूजामा रमाउँछौं। हाम्रा धर्म फरक भए पनि चाडपर्वमा एकअर्कालाई शुभकामना दिन्छौं। सबैले सबैको धर्मलाई सम्मान गर्छौं। यही नै हाम्रो संस्कृतिको खास विशेषता हो। यही नै हाम्रो नेपालीपन हो। नेपालका जातजाति, धर्म, संस्कृति, रहनसहन, भाषा, वेशभूषा, प्रकृति, बोलीचाली, रीतिरिवाज फरक फरक छन्। त्यसैले संस्कृति र सम्पदाको संरक्षण गर्नुपर्दछ। यो हामी सबैको साझा कर्तव्य हो। हामीले हाम्रा सभ्यता र संस्कृतिको रक्षा गर्नुपर्छ। हाम्रा सांस्कृतिक सम्पत्तिहरूको सुरक्षा गर्नुपर्छ। हाम्रा ऐतिहासिक परम्पराहरूलाई जोगाउनुपर्छ। हाम्रा मौलिक पहिचानहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ। यिनलाई आजको आधुनिकतासँग जोड्दै लैजानुपर्छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका अर्थ पढी पाठबाट शब्द खोजेर लेख्नुहोस् :

धेरै जातजाति :

बाजा बजाउने काम :

चालचलन, प्रथा :

सबै धर्मलाई समान महत्त्व दिने :

प्राकृतिक सम्पत्ति वा साधन :

जोगाउने काम :

कुनै काम कुरामा जवाफदेही हुनु :

२. तलका शब्दलाई अर्थ खुल्ने गरी वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

हिन्दु, बौद्ध, मुस्लिम, क्रिस्चियन, संस्कृति, समृद्ध, वैभव

३. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखी पूरा गर्नुहोस् :

क. सबै चाडपर्वका विशेषता भनेको .... गर्नु हो ।

ख. नेपाल हिमाल, पहाड र तराईको विविधताले भरिएको ....
.... हो ।

ग. उद्योगमा आधारित .... पनि नेपालमा मनाउने गरिन्छ ।

घ. हामी सबैका चाडपर्वमा एकअर्कामा ....
व्यक्त गर्छौं ।

ङ. हाम्रो संस्कृति र सम्पदाको संरक्षण गर्नु हामी सबैको ....
.... हो ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेदलाई शुद्धसँग उच्चारण गर्नुहोस् :

मैत्री, करुणा र क्षमा नेपाली संस्कृतिका मूल मन्त्र हुन् । हाम्रो समाजमा 'गाँस छोड्नु, साथ नछोड्नू' उखान ज्यादै लोकप्रिय छ । हामी कसैलाई पराइ ठान्दैनौँ । सबैलाई आफन्त नै ठान्छौँ । हामी धर्मका नाममा कुनै झगडा गर्दैनौँ । यहाँ मन्दिरले मस्जिदको रिस गर्दैन भने गुम्बाले गिर्जाघरलाई गाली गर्दैन । यहाँ हिन्दु, बौद्ध, मुस्लिम, क्रिस्चियन जे भए पनि हामी आपसमा हातेमालो गर्छौं ।

५. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. नेपाल बहुजाति, बहुभाषी, बहुसांस्कृतिक, बहुधार्मिक, बहुभौगोलिक विशेषता भएको देश हो ।

ख. नेपालमा हरेक जातजातिअनुसार फरकफरक चाडपर्व छैनन् ।

ग. हाम्रो समाजमा 'गाँस छोड्नु, साथ नछोड्नू' उखान लोकप्रिय छैन ।

घ. हामी वृक्ष वनस्पतिलाई पनि उनीहरूको उपकार सम्झी श्रद्धा गर्छौं ।

ङ. हामी सबैका चाडपर्वमा एकअर्कामा शुभकामना व्यक्त गर्दैनौं ।

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. नेपाल कस्तो विशेषता भएको देश हो ?

ख. चाडपर्वको विशेषता के हो ?

ग. हाम्रो संस्कृतिको विशेषता के हो ?

घ. नेपाली संस्कृतिका मूल मन्त्र के के हुन् ?

ङ. हामी सबैको साझा दायित्व के हो ?

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. नेपाललाई किन विभिन्न जातका फूलको साझा फूलबारी भनिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

ख. हाम्रो संस्कृतिको खास वैशिष्ट्य के हो ? लेख्नुहोस् ।

ग. हाम्रो संस्कृति लोकप्रिय हुनाका खास खास कारणहरू के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

सामूहिक क्रियाकलाप

१. कक्षाका साथीहरूको पाँच पाँच जनाको समूह बनाउनुहोस् र आफूले मनाउने गरेका चाडपर्वका बारेमा छलफल गर्नुहोस्। प्रत्येकले छलफल गरेका पर्वका बारेमा एक एक अनुच्छेद लेखी शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

सिर्जना/परियोजना

१. तपाईँको परिवारमा मनाइने कुनै पर्वका बारेमा लेख्नुहोस् र उक्त पर्व विशेषमा बनाइने परिकारका बारेमा जानकारी लिनुहोस्। कुनै एक परिकार बनाउनुहोस्।

पुनरावृत्ति

१. माथिको पाठका आधारमा हाम्रो संस्कृति सम्बन्धमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

पाठ ५ हिन्दु धर्मका संस्कार

पूर्वीय परम्परामा प्राचीन ऋषिमुनिहरूले मानिसलाई सामान्य अवस्थाबाट सुसभ्य, सुसंस्कृत र देवतुल्य विकसित मनुष्य बनाउनका निम्ति खोजी गरेका विविध कुराहरूको समष्टि नै संस्कार हो । हिन्दु धर्ममा गर्भाधानदेखि अन्त्येष्टिसम्मका सोह्र संस्कारहरू रहेका छन् । यहाँ नामकरण, निष्क्रमण, अन्नप्राशन र कर्णवेध गरी चार प्रकारका संस्कारहरूको परिचय दिइएको छ ।

नामकरण संस्कार

नवजात शिशुको नाम राख्ने संस्कारलाई नामकरण संस्कार भनिन्छ । यसलाई न्वारन पनि भनिएको छ । नामकरण शिशु जन्मिएको एघारौँ दिनमा गरिन्छ । नवजात शिशुको नामकरण जन्म समयको नक्षत्रका आधारमा गरिन्छ । बाबुआमाको इच्छा, वंशका आधारमा, इष्टदेवताका आधारमा पनि नामकरण गर्ने गरेको पाइन्छ । ज्योतिष विधिअनुसार नाम जुराउँदा नक्षत्रको पाउको पहिलो अक्षर बाट, नक्षत्रको स्वामीका नामबाट र जन्मेको बार र महिनाको स्वामीका नामबाट राखिन्छ ।

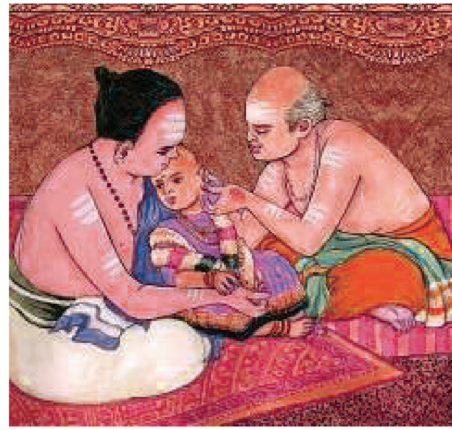
निष्क्रमण संस्कार

शिशुलाई घरबाट बाहिर निकाल्ने संस्कार निष्क्रमण संस्कार हो । शिशु जन्मेको तेस्रो महिनामा सूर्य र चौथो महिनामा चन्द्रमाको दर्शन गराउने गरिन्छ। लोकपरम्परामा न्वारनकै दिनमा निष्क्रमण गराउने चलन पनि छ । निष्क्रमण संस्कारको उद्देश्य शिशुलाई बाहिरी वातावरणसँग घुलमिल गराउनु हो।

अन्नप्राशन संस्कार

शिशुलाई पहिलो पटक अन्न खुवाउने संस्कार लाई अन्नप्राशन भनिन्छ। यसलाई पास्नी वा भात खुवाइ पनि भन्ने गरिन्छ । अन्नप्राशन छोराका लागि जन्मेको छ वा आठ महिनामा गरिन्छ । छोरीका लागि जन्मेको पाँच वा सात महिनामा गर्ने चलन छ । अन्नप्राशन शुभदिनमा लाभ, अमृत तथा शुभ वेला पारेर गराउनुपर्ने शास्त्रीय मान्यता छ । अन्नप्राशन गर्नुपूर्व अष्टचिरञ्जीवीको पूजा गर्नुपर्छ। सर्वप्रथम आमाले शिशुलाई अन्न खुवाउनुपर्छ। आमापछि बाबुले अन्न खुवाउनुपर्छ। त्यसपछि परिवारका अन्य सदस्य र इष्टमित्रले खुवाउने चलन छ।

कर्णवेध संस्कार



शिशुको पहिलो पटक कान छेड्ने संस्कारलाई कर्णवेध संस्कार भनिन्छ । शिशु जन्मिएको छ वा सात महिनामा दाँत निस्कनुभन्दा पहिले कान छेड्नुपर्छ । कान छेड्ने काम संसारका मानिसहरूले गहना लगाउने उद्देश्यले गरेको पाइन्छ । तर हिन्दु संस्कारमा फरक मान्यता रहेको पाइन्छ। कानका विभिन्न ठाउँमा शरीरका अनेक रोगहरू नियन्त्रण गर्ने बिन्दु हुन्छन् । ती ठाउँमा छेडेर धातुका मुन्द्रा लगाउँदा रोगबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ। यसलाई रोग निदानको प्राचीन पद्धतिका रूपमा लिन सकिन्छ। कान छेड्दा मानिसमा रहेको कामशक्ति पनि नियन्त्रण हुन्छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. शिक्षकको सहायता लिई तल दिइएका शब्दको अर्थ खोजी लेख्नुहोस् :

अन्त्येष्टि :

नवजात :

संस्कार :

नामकरण :

शुभ वेला :

अष्टचिरञ्जीवी :

मुन्द्रा :

कामशक्ति :

२. तलका शब्दलाई अर्थ खुल्ने गरी वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

सुसंस्कृत, ऋषिमुनि, दर्शन, लोकपरम्परा, वातावरण, इष्टमित्र, नियन्त्रण

३. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखी पूरा गर्नुहोस् :

क. हिन्दु धर्ममा गर्भाधानदेखि अन्त्येष्टिसम्मका .... रहेका छन् ।

ख. नामकरण शिशु जन्मिएको .... गरिन्छ ।

ग. निष्क्रमण संस्कारको उद्देश्य शिशुलाई बाहिरी वातावरणसँग .... हो ।

घ. अन्नप्राशनलाई .... पनि भन्ने गरिन्छ ।

ङ. कानका विभिन्न ठाउँमा शरीरका अनेक रोगहरू नियन्त्रण गर्ने .... हुन्छन् ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेदलाई शुद्धसँग उच्चारण गर्नुहोस् :

पूर्वीय परम्परामा प्राचीन ऋषिमुनिहरूले मानिसलाई सामान्य अवस्थाबाट सुसभ्य, सुसंस्कृत र देवतुल्य विकसित मनुष्य बनाउनका निम्ति खोजी गरेका

विविध कुराहरूको समष्टि नै संस्कार हो । हिन्दु धर्ममा गर्भाधानदेखि अन्त्येष्टिसम्मका सोह्र संस्कारहरू रहेका छन् ।

५. जोडा मिलाउनुहोस् :

नामकरण	भात खुवाउनु
निष्क्रमण	कान छेड्नु
अन्नप्राशन	शिशुको नाम राख्नु
कर्णवेध	शिशुलाई घरबाहिर निकाल्नु

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. नामकरण संस्कार कति दिनमा गरिन्छ ?

ख. निष्क्रमण संस्कारको उद्देश्य के हो ?

ग. अन्नप्राशनलाई के पनि भनिन्छ ?

घ. कर्णवेध संस्कार भनेको के हो ?

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. शिशुको नामकरण कसरी गरिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

ख. कर्णवेध संस्कारका फाइदाहरू के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

सामूहिक क्रियाकलाप

८. कक्षाका साथीहरूको पाँच पाँच जनाको समूह बनाउनुहोस् र तपाईँका टोलछिमेकमा रहेका बिस जना व्यक्तिको नाम सोधी खोजी लेख्नुहोस् ।

पाठ ६

छठ पर्व

सृष्टिको सुरुवातदेखि नै सूर्यको उपासना गरिँदै आएको पाइन्छ । अग्निपुराणमा षष्ठी व्रतको प्रसङ्ग उल्लेख छ । यो व्रत त्रेता युगमा राजा दशरथकी रानी कौशल्याले पनि गरेको वर्णन छ । महाभारतमा यो व्रत चौध वर्षको वनवास र एक वर्षको अज्ञातवास बसेको वेला कुन्ती, द्रौपदीसहित पाण्डवले गरेको वर्णन पाइन्छ। कार्तिक महिनामा मनाइने छठलाई ठुलो छठ भनिन्छ। चैतको षष्ठी तिथिमा मनाइने छठलाई सानो छठ भनिन्छ।

छठ हिन्दुहरूको महत्त्वपूर्ण पर्व हो । यस पर्वमा षष्ठी भगवतीको पूजा गरिन्छ। यस पर्वमा पुत्र, पति र परिवारको कल्याणको कामना गरिन्छ । छठ पर्व नेपालको तराई (मधेस) क्षेत्रमा मनाइन्छ । अहिले नेपालका विभिन्न पहाडी जिल्लामा पनि मनाउन थालिएको छ । छठ पर्व सूर्य उपासनासँग सम्बन्धित छ । प्रत्येक

वर्ष कार्तिक शुक्ल पञ्चमी र षष्ठीका दिन छठ पर्व मनाइन्छ । यस पर्वमा व्रत बस्नेहरू स्नान गर्छन् । उनीहरू उपवास बसी आत्मशुद्धि गर्छन् । व्रतालुहरूले षष्ठीका दिन नदी र पोखरीको घाटमा स्नान गर्छन् । उनीहरू बेलुकाको समयमा जलाशयमा उभिन्छन् । उनीहरू सूर्यलाई फलफूल, ठेकुवा र कसार अर्घ दिन्छन् । छठका दिन साँझ अस्ताउँदो सूर्यलाई जलाशयमा उभिएर पूजासहित अर्घ दिइन्छ । त्यसपछि रातभर नदी तथा तलाउ किनारमा बसिन्छ । त्यहाँ भजनकीर्तन गरिन्छ । भोलिपल्ट सप्तमीका दिन बिहान उदाउँदो सूर्यलाई पुनः अर्घ दिइन्छ । यसरी छठ पूजा समापन गरिन्छ । छठ पर्व मनाउँदा पारिवारिक कल्याण, सन्तानको सुख तथा मनोकामना पूरा हुने विश्वास रहेको छ ।

व्रतालुहरू षष्ठीका भोलिपल्ट बिहानै पूजासामग्री लिएर नदी किनारमा जान्छन् । उनीहरू स्नान गर्छन् । उनीहरू उदाउँदो सूर्यलाई फेरि अर्घ दिन्छन् । त्यसपछि छठ पर्व सकिन्छ । पर्व सकिएपछि प्रसाद बाँडिन्छ । छठको प्रसादमा उखु, केराउ, केरा, नरिवल, मिठाई, चना, ठेकुवा, कसार, कागती र अदुवा राखिन्छ । यस अवसरमा शुद्ध घिउमा गहुँको पिठाबाट निर्मित ठेकुवा र चामलबाट निर्मित कसार निर्माण गरिन्छ । छठी माताको पूजापछि सबै मनोकामना पूरा हुने धार्मिक विश्वास छ ।

कार्तिक शुक्ल चतुर्दशीका दिनदेखि छठ पर्व आरम्भ हुन्छ । छठको सुरुको दिनलाई व्रतालुहरू नहान खान (नहाए खाए) भन्दछन् । उनीहरू बिहान सबेरै उठ्छन् । उनीहरू हात खुट्टाको नङ काट्छन् । उनीहरू चोखो पानीले नुहाइधुवाइ गर्छन् । उनीहरू सफा कपडा लगाउँछन् । उनीहरू पूजा गर्छन् । उनीहरू त्यो दिन शुद्ध भोजन गर्दछन् ।

कार्तिक शुक्ल पञ्चमीलाई छठ पर्वको दोस्रो दिन भनिन्छ । छठको दोस्रो दिनलाई खर्ना भनिन्छ। व्रतालुहरू यस दिनमा नुहाएर चोखा हुन्छन्। व्रतालुहरूले साँझपख सखरको खिर खान्छन्। त्यो दिन लौकाको तरकारीजस्ता शुद्ध भोजन ग्रहण गर्दछन्। यस दिनमा एक छाक मात्र भोजन गर्छन्। यसको अर्थ छठको दिन दिनभरि पानीसमेत नखाएर निराहार व्रत बस्ने पूर्वतयारी हो।

कार्तिक शुक्ल षष्ठी छठको तेस्रो दिन अर्थात् छठ पर्वको दिन हो। यस दिनमा व्रतालुहरू पानीसमेत नखाएर बस्दछन् । उनीहरू साँझपख नजिकैको पोखरी, तलाउ, इनार, कुवाजस्ता जलाशयमा जान्छन् । उनीहरू पानीमा डुबेर अस्ताउँदो सूर्यलाई पूजा गर्दछन्। छठको दिन सूर्यलाई चढाउनका लागि विभिन्न प्रसादहरू बनाइएका हुन्छन्। ती सामग्रीहरू घाटमा लगेर पालैपालो पानीमा डुबाउँछन्। ती सामग्रीहरू सूर्य देवतालाई चढाउँदछन्। बिहानको अर्घका लागि केही व्रतालुहरू रातभर पानीमा बस्छन्। उनीहरू सूर्य नउदाउन्जेलसम्म पूजा गर्दछन्। कोही व्रतालु प्रसाद चढाएर पानीबाट निस्कन्छन्। यो दिन रातभर भजनकीर्तन र नाचगान हुने गर्दछ। घाटलाई बेहुलीझैँ सिँगारिएको हुन्छ।

व्रतालुहरू कार्तिक शुक्ल सप्तमीका दिन रातभर सूर्यको आराधनामा मग्न हुन्छन्। भक्तहरूले भोलिपल्ट उदाउँदो सूर्यको पूजाआजा गर्दछन्। बिहानीमा सूर्यको न्यानो किरणसँगै व्रतालुहरूले अञ्जुलीमा पानी भर्छन्। उनीहरू जल चढाउँछन्। उनीहरू ठकुवा, भुसुवा, फलफूल र मिठाईजस्ता प्रसादहरू चढाउँछन् । त्यसपछि घरमा जान्छन्। उनीहरू सूर्यको प्रसाद ग्रहण गरेर व्रत समापन गर्दछन्।

छठ पर्व कार्तिक शुक्ल चतुर्दशीका दिनबाट सुरु हुन्छ। भक्तहरू अत्यन्तै श्रद्धा र निष्ठाका साथ व्रत बस्छन्। उनीहरू अस्ताउँदो सूर्य र उदाउँदो सूर्यलाई पूजा

गर्छन्। भक्तहरूले यस पर्वलाई हर्सोल्लासका साथ मनाउँछन्। छठ पर्वमा डुब्न लागेको सूर्यका साथै उदाउँदो सूर्यको पनि पूजा गरिन्छ। हाम्रो समाजमा उदाउँदो वा प्रतिष्ठित व्यक्तिलाई सबैले सम्मान गर्छन् । हाम्रो समाजमा डुब्न लागेको घाम, गरिब तथा बेसहारालाई कसैले हेर्दैनन्। यस पर्वले जुनसुकै अवस्थामा पनि सबै लाई समान व्यवहार गर्नुपर्ने सन्देश दिएको छ। त्यस्तै सूर्यले सबै प्राणीहरूलाई समानरूपमा प्रकाश दिन्छ। हामीले पनि सबैलाई समान व्यवहार गर्नुपर्छ भन्ने सोच विकास गर्नका लागि सूर्यको पूजा गरिन्छ। सूर्यले सम्पूर्ण प्राणीलाई बिना कुनै भेदभाव समान शक्ति, ताप र किरण दिन्छ। छठ पर्वमा समानताको प्रतीक सूर्यको पूजा, प्रार्थना र आराधना गरिन्छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका शब्दको अर्थ खोजी लेख्नुहोस् :

वनवास :

षष्ठी :

कल्याण :

जलाशय :

भक्त :

व्रतालु :

अञ्जुली :

२. **तलका शब्दलाई अर्थ खुल्ने गरी वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :**

भक्तिपूर्वक, भजनकीर्तन, पूजासामग्री, निराहार, पालैपालो, भेदभाव

३. **खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखी पूरा गर्नुहोस् :**

क. कार्तिक महिनामा मनाइने छठलाई .... भनिन्छ।

ख. कार्तिक शुक्ल पञ्चमी दिन अर्थात् छठको दोस्रो दिनलाई .... भनिन्छ।

ग. छठपर्वमा घाटलाई ....झैँ सिँगारिएको हुन्छ।

घ. छठ पर्वको दिनमा व्रतालुहरू पानीसमेत नखाई .... बस्दछन्।

ङ. छठ पर्वले जुनसुकै अवस्थामा पनि सबैलाई .... गर्नुपर्छ भन्ने सन्देश दिन्छ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. **तलको अनुच्छेदलाई शुद्धसँग उच्चारण गर्नुहोस् :**

सृष्टिको सुरुवातदेखि नै सूर्यको उपासना गरिँदै आएको पाइन्छ। अग्निपुराणमा पनि षष्ठी व्रतको प्रसङ्ग उल्लेख छ। चौध वर्षको वनवास र एक वर्षको अज्ञातवास बसेको वेला कुन्ती, द्रौपदीसहित पाण्डवले यो व्रत गरेको वर्णन महाभारतमा पाइन्छ। त्रेता युगमा राजा दशरथकी रानी कौशल्याले पनि यो व्रत गरेको वर्णन छ।

५. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. छठ पर्व हिन्दुहरूले मनाउने एक महत्त्वपूर्ण पर्व हो ।

ख. छठ पर्व मनाउँदा पारिवारिक कल्याण, सन्तानसुख तथा मनोकामना पूरा हुने विश्वास गरिँदैन ।

ग. कार्तिक शुक्ल चतुर्दशीका दिनदेखि छठ आरम्भ हुन्छ ।

घ. छठ पर्व एक दिन मात्र मनाइन्छ ।

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. छठ पर्वमा कसको पूजा गरिन्छ ?

ख. छठ पर्व मनाउँदा के पूरा हुने विश्वास गरिन्छ ?

ग. छठ पर्वमा प्रसादका रूपमा के के प्रयोग गरिन्छन् ?

घ. छठ पर्व कति दिनसम्म मनाइन्छ ?

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. छठ पर्वको पहिलो दिनदेखि चौथो दिनसम्म के के गरिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

ख. छठ पर्वमा उदाउँदो र अस्ताउँदो सूर्यको पूजा किन गरिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

ग. छठ पर्वका खास खास विशेषताहरू के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

सामूहिक क्रियाकलाप

८. कक्षाका साथीहरूको पाँच पाँच जनाको समूह बनाउनुहोस् र छठ पर्वका बारेमा छलफल गरी एक एक अनुच्छेद लेखी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

९. छठ पर्व विशेषमा बनाइने परिकारका बारेमा जानकारी लिनुहोस् । कुनै एक परिकार बनाउनुहोस् ।

पाठ ७

इस्लाम धर्म

इस्लाम अरबी भाषाको शब्द हो। यसको मूल शब्द सलम हो। इस्लामका शान्ति र आत्मसमर्पण दुईओटा परिभाषा छन् । एक मात्र अल्लाहको भक्ति गर्नु इस्लाम धर्मको विशेषता हो। इस्लाम धर्मको पवित्र पुस्तकको नाम कुरान हो। यसको अर्थ बारम्बार पढिने पुस्तक भन्ने हुन्छ। इस्लामका अनुयायीहरूलाई अरबीमा मुस्लिम भनिन्छ। मुस्लिमको बहुवचन मुसलमान हुन्छ।

इस्लाम धर्मको विकास पुरानो मूर्तिपूजक धर्मबाट भएको हो। हजरत मुहम्मदभन्दा पहिले इस्लाम धर्म अरबको लडाकु कबिला जातिमा मात्र सीमित थियो। त्यतिखेर मक्का अरब जातिको महान् तीर्थस्थल थियो । त्यहाँ वर्षमा एकचोटि रमजान महिनामा हतियारलाई घरमै राखिन्थ्यो। लडाकु अरब जाति रोजा (उपवास) बस्थे।

उनीहरू त्यहाँ श्रद्धापूर्वक तीर्थ गर्न आउँदथे। त्यहाँ रमजान महिनाभरि व्यापारिक मेला लाग्दथ्यो।

इस्लामका संस्थापक पैगम्बर मुहम्मदलाई अल्लाह (ईश्वर) हुन्। उनलाई रसुल अर्थात् दूत मानिन्छ। यिनको जन्म इसाको छैटौँ शताब्दीमा मक्का भूमिमा भएको थियो। मुहम्मदका पिता अब्दुल्लाह र आमा अमिनाह थिइन्। मुस्लिम धर्ममा अल्लाहलाई मात्र मानिन्छ। मुस्लिम धर्ममा अल्लाहलाई एक सर्वज्ञ तथा सर्वशक्तिमान परमेश्वरका रूपमा लिइएको छ। अल र इलाहको संयोगमा इ कार लोप भएर अल्लाह शब्दको उद्भव भएको हो। यसको अर्थ शक्तिशाली परमेश्वर भन्ने हुन्छ। यसैगरी इस्लामको अर्थ ईश्वरको इच्छाको शरणमा जानु भन्ने हुन्छ। इस्लाम धर्मको सबभन्दा ठुलो, पवित्र र प्रिय ग्रन्थ कुरान हो। यसमा ११४ अध्याय (सुर) रहेका छन्। यो मुहम्मदका उपदेशहरूको सङ्कलन हो।

मुसलमानको ठुलो चाड इद हो। मुसलमानहरू चन्द्रमासलाई मान्दछन्। यिनीहरूका बाह्र महिनामध्ये सबभन्दा पवित्र महिना रमजान हो। यस महिनामा मुसलमानहरू रोजा बस्छन्। उनीहरू दिनभरि उपवास रहन्छन्। उनीहरू रमजानको महिनामा तीस दिनसम्म उपवास बस्छन्। त्यसको भोलिपल्ट अर्को महिना सब्बाल को पहिलो तारिखको दिन इद मनाउँछन्। यसलाई इद उल फित्र पनि भनिन्छ।

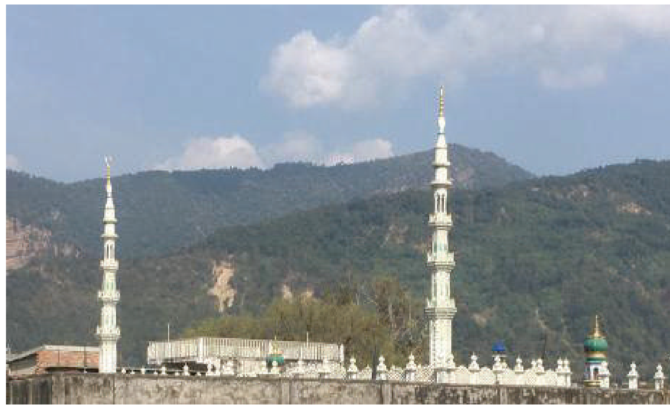
इस्लाम धर्ममा साधारण राम्रा कामबाहेक मुख्य यी चारओटा धार्मिक काम पूरा गर्नुपर्छ :

१. नमाज (प्रार्थना)

२. रोजा (दिनभरि उपवास)

३. जकात (आफ्नो आयको चालिसौँ हिस्सा अनिवार्यरूपले दान)

४. हज (इस्लाम धर्मको संस्थापक हजरत मुहम्मदको जन्मभूमि मक्कामा रहेको कावा दर्शन)।



इस्लाम धर्मावलम्बीहरू इदको दिन दिउँसो गाउँ बाहिर बनेको इदगाहमा जान्छन् । जहाँ इदगाह नभएको ठाउँमा मस्जिदमा गएर पनि नमाज पढिन्छ । नमाजपछि इमाम (धर्मोपदेशक) ले खुतवा (उपदेश) पढ्छन्। यसमा उनले मुसलमानहरूलाई फित्रा (स्वेच्छादान या खैरात) को महत्त्व सम्झाउँछन्।

इस्लामले शान्ति र आत्मसमर्पणलाई जनाउँछ । इस्लाम कुनै मानवकृत जीवनपद्धति होइन। इस्लाम कुनै व्यक्ति, समुदाय वा स्थानसँग जोडिएको धर्म होइन। इस्लाम कुनै व्यक्ति विशेष, समुदाय, जाति वा समय सापेक्ष धर्म पनि होइन। इस्लाम मानव इतिहासको प्रारम्भदेखि अन्त्यसम्मको जीवनपद्धति हो। इस्लाममा मानव निर्मित वस्तुको उपासना हुँदैन । यसमा वास्तविक ईश्वरको उपासनाको सन्देश दिइन्छ।

मुसलमानहरू एक ईश्वर अल्लाह (फारसी : खुदा) प्रति विश्वास राख्छन्। एकेश्वर वादलाई अरबीमा तौहिद भनिन्छ। इस्लाममा अल्लाहलाई मानवदेखि पर मानिन्छ। मुसलमानहरूलाई ईश्वरको कल्पना नगरी प्रार्थना र जयजयकार गर्न भनिएको छ। मुसलमानका अनुसार ईश्वर अद्वितीय छ। ईश्वरजस्तो अरू कोही छैन। इस्लाम धर्मअनुसार ईश्वरले धरतीमा मनुष्यको मार्गदर्शनका लागि समय समयमा कुनै न कुनै व्यक्तिलाई आफ्नो दूत बनाएको छ। यिनै दूतलाई इस्लाममा नबी भनिन्छ। अल्लाहले धर्म पुस्तक प्रदान गरेका नबीहरूलाई रसुल भनिन्छ। मुहम्मद पनि यसैका भाग थिए। मुसलमानहरू मुहम्मदलाई ईश्वरका अन्तिम नबी मान्छन्।

मुसलमानका दुईओटा महान् पर्व हुन्छन्। ती पर्वहरू हिजरी पात्रोअनुसार निर्धारण गरिएको हुन्छ। हिजरी पात्राको नवौँ रमजान मुबारक महिनामा विश्वभरका मुसलमानले एक महिने व्रत (रोजा) बस्छन्। त्यसको तिसौँ दिनमा खुसीयालीपूर्वक इद उल फित्र मनाउँछन्। मुसलमानले दिनमा पाँच पटक मस्जिदमा गएर नमाज पढ्छन्। हरेक शुक्रवार विशेष नमाज हुन्छ। त्यही पात्राको बाह्रौँ महिना जिल्हिज्जामा विश्वभरका सक्षम अर्थात् धनाढ्य मुसलमान साउदी अरबको मक्का र मदिनामा तीर्थ गर्न जान्छन्। त्यसैलाई हज भनिन्छ।

हजकै वेला मुसलमानले अर्को पर्व इदउल अजहा मनाउँछन्। यी दुई पर्वलाई विश्वभरका मुसलमानले मनाउँछन्। यसबाहेक मुसलमानले हिजरी पात्रोकै रब्बिअब्ब्ल महिनाको १२ तारिखमा इस्लामका हजरत मुहम्मद मुस्तफा सल्लल्लाहु अलैहिवस्सल्लमको जन्मजयन्ती मनाउँछन्। यस्तै मोहर्रमलाई पनि मुसलमानले मनाउँछन्। इस्लामका पाँच आधार स्तम्भहरूमध्ये सहादत, सला, जकात, सौम र

हज हुन्। यीमध्ये हजलाई मुख्य मानिन्छ। मुसलमानहरूको रमजान फित्रपछिको दोस्रो ठुलो लोकप्रिय धार्मिक पर्व बकर इद हो। बकर इदलाई मुस्लिम समुदायले हज तीर्थाटन र बलिदानका रूपमा मनाउँछन्। यो पर्व तीन दिनसम्म मनाइन्छ। यस पर्वमा रोजा व्रत बस्न पर्दैन। रमजान इदुलफित्रको ठिक दुई महिना दश दिनमा मनाइन्छ। यस पर्वमा मुसलमानहरू हज गर्न साउदी अरबको मक्का र मदिना जाने गर्छन्। बकर इदको दुई दिन अगाडि नै मक्कादेखि पाँच किमी पूर्वको मिना मैदानमा लाखौँ मुसलमान भेला हुन्छन्। उनीहरू इद अधा पर्व मनाउँछन्। बाँकी दुई दिन मक्काको भव्य मदिना मस्जिदमा नमाज प्रार्थना गरेर हज मनाउँछन्। हज गरेर आउने मुसलमानलाई हाजीको सम्मान दिइन्छ। उनीहरू यसलाई गौरव ठान्छन्।

इदगाहमा नमाज पढिसकेपछि मुसलमानले आआफ्ना घरमा बलि दिन्छन्। बलि ठुलो जनावर भए सात जनाले मिलेर दिनुपर्ने हुन्छ। सानो चौपाया भए एक जनाले मात्र दिनुपर्ने प्रचलन रहेको छ। बलि दिएको मासु तीन भागमा बाँडी एक भाग गरिबलाई, एक भाग आफन्तलाई वितरण गर्नुपर्छ। बचेको एक भाग मासु आफ्नो परिवारमा राखिन्छ। यो दिन आफूभन्दा ठुलासँग आशीर्वाद लिइन्छ। आफूभन्दा सानालाई आशीर्वाद दिइन्छ। यस पर्वमा एकआपसमा शुभकामना आदानप्रदान गरिन्छ। यस पर्वमा सेबई, दुध, केरा, पुलाउ बिरायानीजस्ता परिकारहरू खाइन्छन्।

इस्लाम धर्मका सिया र सुन्नी मुख्य दुई सम्प्रदाय रहेका छन्। सिया सम्प्रदायले हजरत अलीलाई प्रगम्बर मान्दछन्। मुहम्मदका पुत्री फातिमा र ज्वाइँ अलीका पुत्र हसन र हुसैनलाई पैगम्बरका उत्तराधिकारी मान्ने मुसलमान सिया हुन्। मुहम्मदका चार खलिफालाई उत्तराधिकारी मान्ने सुन्नी सम्प्रदाय हो। यस सम्प्रदायले मुहम्मदका

छोरी ज्वाइँ र उनको वंशजलाई मुख्य मान्छन् । शिया सम्प्रदायलाई स्वीकार गर्दैनन् । सुन्नी सम्प्रदायले धर्म र व्यवस्थाका मक्काका अग्रणी परिवारको नेतृत्व स्वीकार गरेका छन् । सुन्नी मुसलमानले आफ्नो सम्प्रदायलाई इस्लामको पारम्परिक शाखा मानेको छ ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका शब्दको अर्थ खोजी लेख्नुहोस् :

आत्मसमर्पण :

तीर्थस्थल :

उपवास :

सन्देश :

अद्वितीय :

२. तलका शब्दलाई अर्थ खुल्ने गरी वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

अनुयायी, तीर्थस्थल, हतियार, धर्मावलम्बी, सृष्टिकर्ता, मार्गदर्शन

३. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखी पूरा गर्नुहोस् :

क. इस्लाम धर्मको पवित्र पुस्तकको नाम .... हो ।

ख. मुसलमानहरूले शताब्दीयौँदेखि आनन्दपूर्वक मनाउँदै आएको ठुलो चाड .... हो ।

ग. इस्लाममा वास्तविक ईश्वरको .... सन्देश दिइन्छ ।

घ. ईश्वरले धरतीमा मनुष्यको मार्गदर्शनको लागि समय समयमा व्यक्तिलाई बनाएको दूतलाई .... भनिन्छ।

ङ. मुसलमानहरू मुहम्मदलाई ईश्वरका .... मान्छन्।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेदलाई शुद्धसँग उच्चारण गर्नुहोस् :

इस्लामको अर्थ हो शान्ति, आत्मसमर्पण । इस्लाम कुनै मानवकृत जीवनपद्धति होइन। इस्लाम कुनै व्यक्ति, समुदाय, वा स्थानसँग जोडिएको धर्म होइन। इस्लाम कुनै व्यक्ति विशेष, समुदाय, जाति वा समय सापेक्ष धर्म पनि होइन। इस्लाम सम्पूर्ण मानव सृष्टिकर्ताका तर्फबाट मानवसृष्टिको सुरुवातदेखि संसार रहुन्जेलसम्म समस्त मानवका लागि पूर्ण जीवनपद्धति हो। इस्लाममा मानवनिर्मित वस्तुको उपासना होइन बरु वास्तविक ईश्वरको उपासनाको सन्देश दिइन्छ।

५. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. एक ईश्वरवाद अर्थात् एक अल्लाहको भक्ति गर्नु इस्लाम धर्मको विशेषता हो। [ ]

ख. मुसलमानहरूका बाह्र महिनामध्ये सबभन्दा पवित्र महिनाको नाम रमजान होइन। [ ]

ग. इस्लामको अर्थ शान्ति, आत्मसमर्पण होइन। [ ]

घ. मुसलमानहरू एक ईश्वर अल्लाहप्रति विश्वास राख्छन्। [ ]

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. इस्लाम शब्दको अर्थ के हो ?

ख. मुसलमानहरूको पवित्र महिना कुन हो ?

ग. मुसलमानहरू कोप्रति विश्वास राख्छन् ?

घ. नबी र रसुल कसलाई भनिन्छ ?

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. इस्लाम धर्म कुन समुदायले मनाउने धर्म हो ? लेख्नुहोस्।

ख. इस्लाम धर्ममा ईश्वरप्रतिको अवधारणा कस्तो रहेको छ ? लेख्नुहोस्।

सामूहिक क्रियाकलाप

८. कक्षाका साथीहरूको पाँच पाँच जनाको समूह बनाउनुहोस् र इद पर्वका बारेमा छलफल गरी एक एक अनुच्छेद लेखी शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

सिर्जना/परियोजना

९. इद पर्व विशेषमा बनाइने परिकारका बारेमा जानकारी लिनुहोस्। कुनै एक परिकार बनाउनुहोस्।

पुनरावृत्ति

१०. कविता पढ्नुहोस् र भाव बुझी साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् :

मानव सभ्यता

– सन्जिता आचार्य

आकाश एउटै धर्ती एउटै एउटै सारा जगत्
को कालो को गोरो एउटै रातो रगत
को धनी को गरिब सबै मानव जाति
को आफ्नो को पराइ मानव धर्ममाथि।

को हिन्दु, को मुस्लिम अनि को इसाई
बाँच्नुपर्छ यस धर्तीमा मानव माया मिसाई
खाली आयौँ यस धर्तीमा जाने खाली हात
को ब्राह्मण को दलित सबै मानव जात ।

को धनी को गरिब खाने एउटै पेट
जो जहाँ भए पनि दुई दिनको भेट
न हिजो थियौँ हामी नरहुँला भोलि
दुई दिनको पाहुना हामी बगी जाने खोली ।

जति बस्छौँ यस धर्तीमा असल मानव बनौँ
को आफ्नो को पराइ सबै आफ्नो भनौँ
लानुको के नै छ र हजुर मरि जाने चोला
को सुन्दर को कुरूप यो त हेराइ होला ।

सुन्दर मन हुनुपर्छ हैन रूपरङ्ग
रूपरङ्ग प्रभुको खेल मन आफैँसँग
मन फेर्न सकिएला सकिन्न रूप फेर्न
सुख हेर्न सकिएला सकिन्न दुःख हेर्न ।

मेरो मनमा चोट लाग्दा तिमीलाई दुख्नु पर्छ
तिम्रो आँखामा आँसु झर्दा मैले पुछ्नुपर्छ
एकआपसमा मिलिजुली अब बस्न सिकौँ

क्षणिक स्वार्थमा हैन यहाँ निरन्तरतामा मानव सेवा बिकौँ
मानव सेवाभन्दा ठुलो छैन कुनै धर्म

मानवसेवामा बिताऊ जीवन गर्दै पालो पर्म

गर्दै पालो पर्म ।

एकाइ चार

सङ्घसंस्थाहरू

तलका चित्र हेर्नुहोस् र भन्नुहोस् :

पाठ ८
हाम्रा सङ्घसंस्था

मानिस सामाजिक प्राणी हो । मानिसले समाजको विकासका निम्ति सक्दो सहयोग गर्नुपर्छ । समाजका विभिन्न सङ्घसङ्गठनमा भाग लिएर सहयोगी बन्नुपर्दछ । यसबाट आफू स्वयम्ले पनि धेरै राम्रा कुरा सिक्ने मौका मिल्दछ । सामाजिक सङ्घसंस्थामा आबद्ध भएर काम गर्नुको उद्देश्य समाजको विकास गर्नु हो । सामाजिक गुण सिकेर रचनात्मक कार्यमा सहभागी हुनु हो । यस्ता संस्थामा लिङ्ग, जाति, भाषा, धर्मजस्ता भेदभाव हुँदैनन् । त्यसैले सबैमा एकताको भावना विकास हुन्छ । व्यक्तिलाई सामाजिकीकरणका क्षेत्रमा सहयोग मिल्दछ । विभिन्न क्लबहरू, फुटबल क्लब, युवा क्लब, महिला क्लब, आमा समूह, मजदुर सङ्गठन, विद्यार्थी सङ्गठन, स्काउट, रेडक्रस, इन्टर्याक्ट क्लब, लियो क्लब, रोटर्याक्ट क्लब आदि सङ्घसंस्थाहरू हुन् । यस्ता सङ्घसंस्थाहरू कुनै राष्ट्रिय र कुनै अन्तर्राष्ट्रिय खालका हुन्छन् । यहाँ त्यस किसिमका रोटरी क्लब, जेसिज क्लब र लायन्स क्लबका बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

रोटरी

रोटरी एउटा सामाजिक संस्था हो । यो संस्था संसार भरि फैलिएर रहेको छ । यो विभिन्न पेसा र व्यवसायमा आबद्ध रहेका व्यक्तिहरूको गैरराजनीतिक संस्था हो । रोटरीले निस्वार्थरूपमा मानवीय र सामाजिक सेवाका काम गर्दछ। यसले उच्च नैतिक मूल्य र मान्यताहरू

अपनाउन सबैलाई प्रोत्साहित गर्दछ। विश्वमा शान्ति र सद्भावना फैलाउन मद्दत गर्दछ। यसले वातावरण संरक्षणमा पनि योगदान पुऱ्याएको छ। रोटरीले मानवीय जीवन केवल आफ्नो व्यक्तिगत स्वार्थका निम्ति हुनुहुँदैन। आफूसँग भएको ज्ञान, सिप, श्रम र स्रोतसाधन अरूलाई प्रदान गरेर श्रेष्ठकर बन्नुपर्छ भन्ने मान्यता राख्छ। रोटरीको आदर्श विचार स्वार्थभन्दा माथि सेवा हो। यसले कुनै पनि परियोजना गर्दा शून्य लागत खर्चमा गर्दछ। त्यसैले सेवाग्राहीले प्रत्यक्ष लाभ प्राप्त गर्दछन्। रोटरी क्लबमा आबद्ध व्यक्तिलाई रोटरियन भनिन्छ। रोटरियनले कुनै पनि कुरा सोच्नु, बोल्नु र गर्नुभन्दा पहिला चारसूत्रीय कसीमा राखेर काम गर्दछन्, ती हुन्ः

» के सत्य कुरा यही हो त,

» के यो सबैका लागि राम्रै हुन्छ त,

» के यसले सद्भाव र मैत्रीको वृद्धि गर्ला त र

» के यसले सबैलाई भलो गर्ला त ?

रोटरीका उद्देश्य : सेवा गर्ने अवसर वा मौकाका लागि आफ्नो चिनजानको घेरा बढाउने, आफ्नो पेसा वा व्यवसायमा उच्च नैतिकता कायम गर्ने, काम लाग्ने जुनसुकै पेसा वा व्यवसायको उत्तिकै सम्मान वा कदर गर्ने, समाजको सेवा गर्न पाइयो भन्ने भावनाले आफ्नो पेसाको गरिमा बढ्ने काम गर्ने, प्रत्येक रोटरियनले व्यक्तिगत, पेसागत, व्यावसायिक

तथा सामुदायिक जीवनमा सेवाको आदर्शलाई अगाडि बढाउने, सेवाको आदर्शले जोडिएका व्यापारिक र पेसागत व्यक्तिहरूले आफ्नो समुदायमार्फत अन्तर्राष्ट्रिय समझदारी, मैत्रीपूर्ण भावना र शान्तिको अभिवृद्धि गर्ने जस्ता कार्यमा सक्दो सहयोग र प्रोत्साहन गर्ने रहेका छन् ।

रोटरीको स्थापना

अमेरिकाको सिकागो सहरका पाउल.पी. ह्यारिस वकिल थिए । उनले आफ्ना तीनजना मिल्ने साथी मिलेर नियमित भेटघाट गर्ने योजना बनाए। ह्यारिस र उनका साथीहरूले पालैपालो आआफ्ना कार्यकक्षमा नियमित भेट गर्न थाले। यही कारण यो संस्थाको नाम रोटरी रहन गएको थियो ।

रोटरीको स्थापना सन् १९०५ मा आजभन्दा ११६ वर्ष पहिले अमेरिकाको सिकागो सहरमा भएको हो । हाल संसारका २०० भन्दा बढी देशमा रोटरी क्लब रहेका छन् । हाल रोटरी इन्टरनेसनलको प्रधान कार्यालय अमेरिकाको इलिनोइ राज्यको इभान्स्टनमा रहेको छ। दैनिक करीव ७०० भन्दा बढी कर्मचारीले यसको प्रधान कार्यालयमा प्रशासनिक कार्य गर्दछन्। सिङ्गो नेपाल र भुटान एउटा डिस्ट्रिक्टमा पर्दछ। यसको अन्तर्राष्ट्रिय नम्बर डिस्ट्रिक्ट ३२९२ नेपाल भुटान हो। हाल नेपालमा १४८ ओटा रोटरी क्लबहरू स्थापना भएका छन् । यस क्षेत्रको पहिलो क्लबको रूपमा रोटरी क्लब अफ बुटवलको स्थापना सन् १९९३ मा भएको थियो। बुटवल र आसपासका जिल्ला र क्षेत्रमा करिब ४५ क्लबहरू स्थापना भएका छन्।

रोटरी क्लबको गठन प्रक्रिया

रोटरी क्लब प्रजातान्त्रिक सामाजिक संस्था हो। क्लब स्तरको निर्वाचन क्लबको वार्षिक अधिवेशनबाट हुन्छ। क्लबका सदस्यहरूले अध्यक्ष निर्वाचन गर्छन्। यो अध्यक्षात्मक प्रणाली भएको संस्था हो। रोटरीका कार्यलाई प्रभावकारी बनाउनका निम्ति विभिन्न कमिटी निर्माण गरिएको हुन्छ। यस्तो समितिको कार्यकाल एक वर्षको मात्र हुन्छ। रोटरी सेवामूलक संस्था हो। यसका सेवाका पाँच क्षेत्रहरू रहेका छन्, ती हुन्: क्लब सर्भिस, भोकेसनल सर्भिस, कम्युनिटी सर्भिस, इन्टर नेसनल सर्भिस र न्यु जेनेरेसन सर्भिस हुन्। रोटरीमा सदस्य बन्नुका विभिन्न कारण वा उद्देश्य रहेका हुन्छन्। ती उद्देश्य वा कारणहरू यी हुन् : मित्रताको विकास, आफ्नो पेसा र व्यवसायमा विकास, व्यक्तिगत विकास, नेतृत्व विकास, समुदायको असल नागरिक बन्ने, शिक्षाको निरन्तरता, नेतृत्वकलाको विकास, विश्व नागरिकताको विकास, यात्रामा सहजता वा सजिलोपन, मनोरञ्जन, सामाजिक सिपहरूको विकास, पारिवारिक कार्यक्रम, व्यावसायिक सिप विकास, असल मूल्यमान्यताको विकास, सांस्कृतिक चेतनाको विकास, इज्जत र सम्मान, असल मानवको विकास, आडम्बरी नहुनु र सेवा गर्ने अवसर प्राप्ति।

रोटरीले नेपालमा गरेका मुख्य काम

पोलियो उन्मूलनका लागि पोलियो थोपा/खोप अभियान सञ्चालन गरेको, २०७२ सालमा आएको विनाशकारी महाभूकम्पले क्षतिग्रस्त बारा, पर्सा, सिन्धुली, दोलखा, सिन्धुपाल्चोक,

काभ्रे आदि जिल्लामा तीन हजार घर पुनः निर्माण, २०० घर निर्माण र ४० ओटा स्कुल पुनः निर्माण गरी समुदायलाई हस्तान्तरण गरेको, प्रत्येक वर्ष प्रदान गरिने १० लाख रकमको गोपालराज भण्डारी भोकेस्नल अवार्ड सञ्चालन, प्राकृतिक प्रकोप, दुर्घटना, आगलानी, भूकम्प र बाढी पीडित आदिबाट हुने क्षति न्यूनीकरण गर्न मानवीय सेवा उपलब्ध गराउने गरेको र एक करोडको प्रकोप व्यवस्थापन रोटरी कोष स्थापना गरिएको छ।

बुटवल क्षेत्रमा रोटरीले गरेका मुख्य काम

बुटवल क्षेत्रमा सबैभन्दा जेठो क्लब रोटरी क्लब अफ बुटवल हो। यहाँ अरू थुप्रै क्लबहरू स्थापना भएका छन्। यी सबै क्लबहरूले थुप्रै सामाजिक कार्य गरेका छन्। यहाँ केही मुख्य कार्य उल्लेख गरिएको छ :

» बुटवल स्थित गौतम बुद्ध सामुदायिक मुटु तथा मृगौला डायलासिस अस्पताल सञ्चालनमा सहयोग,
» तिनपा शङ्करनगरमा रोटरी चाइल्ड डेभलपमेन्ट सेन्टरको स्थापना गरी बालरेल सञ्चालन,
» सिद्धार्थ बालबहिरा विद्यालयलाई सवारी साधन, कम्प्युटर उपकरण हस्तान्तरण,
» बुटवल उपमहानगरपालिकालाई आधुनिक वारूणयन्त्र प्रदान,
» रोटरी एम्बुलेन्स तथा बिरामीका लागि बस सञ्चालन, पोलियो प्लस कार्यक्रम सञ्चालन,
» विभिन्न सामुदायिक विद्यालयहरूमा छात्रामैत्री शौचालय निर्माण गरी हस्तान्तरण,

» तिनपालगायत विभिन्न स्थानमा रोटरी सेडहरू निर्माण,

» सामुदायिक विद्यालयहरूमा पिउने पानीको व्यवस्था,

» सुस्तः मनस्थिति बालविद्यामन्दिर बुटवल दीपनगरलाई गाडीसहित खेलकुद सामग्री हस्तान्तरण,

» विभिन्न व्यावसायिक तालिमहरू सञ्चालन, सामुदायिक सेवा केन्द्र आरसिसीमा शौचालय निर्माण,

» लुम्बिनी प्रादेशिक अस्पतालमा अक्सिजन प्लान्ट निर्माण गरी हस्तान्तरण,

» कोभिड–१९ रोकथामका लागि स्वाब किट्स तथा पिसिआर किट्स हस्तान्तरण

» कोभिड–१९ रोकथामका लागि आम्दा अस्पतालमा अक्सिजन प्लान्ट निर्माण,

» लुम्बिनी प्रादेशिक अस्पताल र आम्दा अस्पतालनमा स्वास्थ्य उपकरण हस्तान्तरण,

» वार्षिकरूपमा असहाय तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई ह्विल चेयर हस्तान्तरण,

» गरिब तथा जेहनदार छात्रछात्रा र पत्रकारलाई प्रत्येक वर्ष छात्रवृत्ति, शैक्षिक सामग्री र पुरस्कार प्रदान,

» सिद्धार्थ गौतमबुद्ध विमानस्थलमा रोटरी पार्क निर्माण,

» दृष्टिविहीन तथा बहिरा विद्यार्थीहरूलाई प्रत्येक वर्ष शैक्षिक सामग्री र छात्रवृत्ति प्रदान

» रोटरी सेवापदकअन्तर्गत प्रत्येक २ वर्षमा २ लाख राशिको पुरस्कार प्रदान।

यसरी मानीय सेवाका कार्यद्वारा बुटवलमा रोटरीले निकै राम्रो प्रभाव पारेको छ। रोटरी अन्तर्राष्ट्रिय सामाजिक संस्था हो। यसले विश्वबाट पोलियो रोग उन्मूलनका निम्ति योगदान पुऱ्याएको छ। शिक्षाका क्षेत्रमा पनि यसले थुप्रै काम गरेको छ। रोटरी नेपाल लिटरेसी मिसनअन्तर्गत नेपालभरि टिच अभियान सञ्चालन गर्दै आएको छ। बुटवल क्षेत्रमा पनि रोटरी क्लबले थुप्रै काम गरेको छ।

रोटऱ्याक्ट

रोटऱ्याक्ट पनि रोटरी क्लबको प्रायोजनमा स्थापना हुने क्लब हो। यो १८ देखि २५ वर्षसम्मका युवा पुस्ताहरूको सङ्गठन हो।

Rotaract
Rotary Club Partner

रोट्र्याक्ट क्बल समुदायमा आधारित वा विश्वविद्यालयमा आधारित हुन सक्छ। यसको उद्देश्य युवाहरूबिच नेतृत्व विकास सम्बन्धी क्रियाकलापको अवसर सिर्जना गर्नु, भविष्यमा सफल युवा उद्यमी वा व्यवसायी वा विभिन्न पेसाकर्मी हुने क्रियाकलापमा सहभागी गराउँदै लैजानु र विश्व युवा समुदायसँग सदस्यहरूलाई परिचित गराउँदै लैजानु हो। यस क्लबले शिक्षा, स्वास्थ्य तथा व्यावसायिक दक्षताका क्षेत्रमा काम गर्दछ। बुटवल क्षेत्रमा यस्ता थुप्रै रोट्र्याक्ट क्लबहरू स्थापना भएका छन्। तीमध्ये सबैभन्दा जेठो क्लब रोट्र्याक्ट क्लब अफ बुटवल हो।

इन्टर्याक्ट क्लब

इन्टरर्याक्ट क्लब १२ देखि १८ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाका निम्ति स्थापना गरिने क्लब हो। कुनै रोटरी क्लबले एक वा सोभन्दा बढी इन्टर्याक्ट क्लब प्रायोजन गरी स्थापना गर्न सक्दछन्। यसको उद्देश्य उक्त उमेर समूहका नयाँ पुस्तालाई अर्थपूर्ण सेवा कार्यमा सहभागी गराउँदै लैजानु हो। आपसी सहयोगको माध्यमबाट आफ्नो विद्यालय वा समुदायमा आइपर्ने समस्याहरूको समाधानमा सरिक गराउनु हो। नयाँ मित्र बनाउँदै समुदायको सेवामा लाग्न अभिप्रेरित गर्दछ। मिलिजुली रमाइलो वातावरणमा सेवा गर्ने भावना निर्माण गर्दछ। रोटरी क्लबको सिफारिसमा रोटरी इन्टरनेस्नलमा दर्ता भएपछि यसको स्थापना हुन्छ। यो क्लब विशेष गरी विद्यालयमा स्थापना हुन्छ। विद्यार्थीहरूमा रहेको प्रतिभालाई प्रष्फुटन गराउने मुख्य कार्य गर्दछ। विद्यालयभित्र

रहेका विद्यार्थीहरूबाट समिति निर्माण गरिन्छ । बुटवलमा थुप्रै विद्यालयमा यस खालका इन्टऱ्याक्ट क्लबहरू रहेका छन् । तीमध्ये इन्टऱ्याक्ट ब्लब अफ कालिका मा.वि. यस क्षेत्रको सबैभन्दा जेठो इन्टऱ्याक्ट क्बल हो ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तलका शब्दहरूको अर्थ पढी बुझ्नुहोस् :

आबद्ध	सम्बन्ध भएको बन्धनमा परेको
पोलियो	एक प्रकारको रोग
रोटरी	रथको चक्काझैँ घुम्ने/सामाजिक संस्था
मानवीय	मानवसम्बन्धी
सूत्रीय	सूत्रसँग सम्बन्धित
कसी	मापदण्ड
आदर्श	सिद्धान्त वा पूर्णता वा उत्तमताको नमुना
संस्था	लोकहितका उद्देश्यले गठन गरिने सङ्घ
सेवा	काम वा उपकार
संसार	विश्व
परियोजना	योजना वा परिकल्पना वा प्रोजेक्ट

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

रोटरी, रोटरियन, भलो, सद्भाव, सत्य, नैतिकता, अन्तर्राष्ट्रिय, पोलियो

३. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. रोटरीको आदर्श विचार स्वार्थभन्दा माथि सेवा हो । [ ]

ख. रोटरीका चार सूत्रीय कसी हुन्छन् । [ ]

ग. रोटरी इन्टरनेसनलका संस्थापक पाउल पी. ह्यारिस हुन् । [ ]

घ. रोटरी सेवाका दश क्षेत्र छन् । [ ]

ङ. रोटरीका फोकस एरिया पाँचओटा छन् । [ ]

पठनबोध र लेखन अभ्यास

५. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. रोटरीका चार सूत्रीय कसी के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

ख. रोटरी क्लबका कुनै तीन उद्देश्य लेख्नुहोस् ।

ग. रोटरी सेवाका ढोकाहरू के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

घ. रोटरी क्लबको गठन प्रक्रिया उल्लेख गर्नुहोस् ।

६. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. रोटरीले नेपालमा गरेका मुख्य मुख्य काम के के हुन् ?

ख. रोटरीले बुटवल क्षेत्रमा गरेका मुख्य मुख्य कामको सूची बनाउनुहोस् ।

सामूहिक क्रियाकलाप

७. तपाईँको घर क्षेत्र नजिक भएको कुनै एउटा रोटरी क्लबका बारेमा आफ्ना अभिभावक वा शिक्षकसँग सोधेर के के काम गरेको छ ? कुनै चारओटा काम लेख्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

८. तपाईँले बाल्यकालमा पोलियो थोपा/भ्याक्सिन खानु/लगाउनु भयो कि भएन ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

९. तल दिइएको कविता पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

रोटरी

निस्वार्थ भावले सेवा सबै मानिसको गरी
सदाचार तथा शान्ति सद्भाव विश्वमा छरी
उच्च नैतिकता मूल्यमान्यता पालना गरी
स्रोत साधन या ज्ञान विश्वमा बाँड्छ रोटरी ।

सेवाको दायरा आफ्नो बनाएर फराकिलो
निर्मूल यसले पाऱ्यो नेपालबाट पोलियो
स्वार्थभन्दा उठौँ माथि भन्ने उद्घोष यै गरी
विश्व बन्धुत्व मैत्रीको ज्योति छर्दछ रोटरी ।

जे सुन्यो कानले त्यो नै होला अन्तिम सत्य र ?
के हाम्रा कामले राम्रो गरेको छ सबैतिर ?
होला यस विश्वमा मैत्री सद्भाव वृद्धि के गरी ?
यस्तै चिन्तन या चिन्ता सदैव गर्छ रोटरी

सामुदायिक सेवाका अनन्य अभियानमा
अस्पताल तथा विद्यालय निर्माण काममा
कुनै दुर्घटनामा या कुनै प्रकोपका क्षण
खटेर रोटरी आफैँ रक्षा गर्दछ जीवन

पुन निर्माण उद्धार जे जे पर्छ सबै गरी
मान्छेका दुःखमा साथी बन्छ हर्दम रोटरी
सेवा मानवको गर्दा धन्य बन्दछ जीवन
गर्वले फुल्छ यो छाती हुँ भन्दा रोटरीयन

प्रश्नहरू

क. माथिको कविता पालैपालो पढ्नुहोस् ?

ख. कविताको मुख्य भाव के हो ?

ग. 'निस्वार्थ' शब्दको अर्थ लेख्नुहोस्।

पाठ ९
लायन्स क्लब

लायन्स क्लबका संस्थापक मेल्भिन जोन्स हुन् । यसको स्थापना सन् १९१७ जुन ७ मा अमेरिकाको सिकागो सहरमा भएको थियो । यसका २०० भन्दा बढी देशमा क्लब स्थापना भएका छन् । स्थापना कालमा यस संस्थाको नाम द एसोसिएसन अफ लायन्स क्लब रहेको थियो, यो पूर्णरूपमा स्वयंसेवी संस्था हो । यस संस्थामा पुरुष र महिला छुट्टाछुट्टै क्लबका रूपमा वा संयुक्तरूपमा सङ्गठित हुन पाउँछन् । यस संस्थाले मानवीय कार्य गर्दै आएको छ । लायन्सको आदर्श वाक्य हामी सेवा गर्छौं हो । यो मानवीय सेवामा समार्पित अन्तर्राष्ट्रिय गैरराजनीतिक सामाजिक संस्था हो । यस क्लबमा विश्वभरिमा १४ लाख सदस्यहरू आबद्ध छन् । यो आफूभन्दा कम अवसर पाएका र आफ्ना भन्दा बढी समस्या भएका मानिसहरूलाई सेवा गर्ने संस्था हो । यस सङ्गठनका सुन्दर पक्ष योजनाबद्ध कार्यशैली, नेतृत्व विकास र कामको अवसर तथा अनुसन्धान र समूह कार्य हुन् । लायन्सको प्रधान कार्यालय संयुक्त राज्य अमेरिकाको ओकब्रोकमा रहेको छ । लायन्सका कामका मुख्य तीन क्षेत्र रहेका छन् । यसका मुख्य कामः सेवा, मनोरञ्जन र नेतृत्व हुन् । लायन्सको कार्यालयीय

नाम द इन्टरनेसनल एसोसिएसन अफ लायन्स क्लब हो । यसलाई छोटकरीमा लायन्स अन्तर्राष्ट्रिय क्लब भनिन्छ।

लायन्स क्लबका उद्देश्य :

- मानवीय सेवामा समर्पित हुनु,
- विश्वका समस्त मानवहरूमा एकअर्काप्रति समझदारीको भावना जागृत गराउनु,
- सुयोग्य नागरिक एवम् असल शासनको सिद्धान्तलाई प्रोत्साहन गर्नु,
- सामाजिक तथा नैतिक कल्याणकारी कार्यमा सक्रियरूपमा रुचि लिनु,
- मित्रता, भाइचारा र आपसी विश्वासको सूत्रमा आबद्ध गर्नु,
- सेवाभाव राख्ने व्यक्तिलाई व्यक्तिगत आर्थिक लोभको उद्देश्य नराखी समुदायमा सेवा गर्न प्रोत्साहन गर्नु,
- व्यक्तिगत आर्थिक लाभको उद्देश्य नराखी समुदायमा सेवा गर्न प्रोत्साहित गर्नु आदि हुन्।

लायन्सको गठन प्रक्रिया

लायन्स क्लब प्रजातान्त्रिक संस्था हो । यसले क्लब स्तर, जिल्ला स्तर र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका सबै तहको निर्वाचन हुन्छ। हरेक वर्षको फेब्रुअरीदेखि जुन महिनाको अन्तिम वा जुलाईको पहिलो हप्ताभित्र निर्वाचन सम्पन्न हुन्छ। क्लब स्तरको निर्वाचन क्लबको वार्षिक अधिवेशनबाट हुन्छ। क्लबका सदस्यहरूले मतदान गरी अध्यक्ष निर्वाचन गर्दछन्। अध्यक्षले आफ्नो बोर्डमा सदस्य मनोनयन गर्ने गर्दछ। यो अध्यक्षात्मक प्राणाली भएको संस्था हो।

आवश्यक परेका व्यक्तिलाई सहयोग पुऱ्याउनु, आत्मसन्तुष्टि, समुदायमा फरक ल्याउनु नेतृत्व सिपको विकास, सञ्चार क्षमता वृद्धि, कार्ययोजना (सङ्गठित सिपको सदुपयोग) नयाँ व्यक्तिसँगको भेटघाट, नयाँ ठाउँ भ्रमणको अवसर, सम्बन्ध विस्तार गर्ने अवसर, आत्मविश्वास वृद्धि, नयाँ अवसरको प्राप्तिजस्ता कार्यका लागि लायन्स क्लबको गठन हुने गर्दछ।

नेपालमा लायन्सको स्थापना

नेपालमा सन् १९७२ मा पहिलो लायन्स क्लबको स्थापना भएका हो। यस क्लबको नाम लायन्स क्लब अफ काठमाडौँ हो। नेपालमा १ हजार ३ सय लायन्स क्लब स्थापना भएका छन्। यसमा ३३ हजार नेपाली सदस्य सङ्गठित छन्। नेपालमा लायन्स क्लबका चारओटा जिल्ला रहेका छन् : ती हुन् : 325A1, 325A2,

325B1, 325B2। यस संस्थाले मूलत : शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यावरण तथा मानवसेवामा काम गर्दै आएको छ। यसले नेपालमा खास गरी अन्धोपन निवारणलगायतका लोक कल्याणकारी कार्यमा योगदान पुऱ्याएको छ। कोभिड १९ को रोकथामका निम्ति काठमाडौँलगायत ठाउँ ठाउँमा अक्सिजन बैङ्क स्थापना गरेको छ। यसले त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा लायन्स रक्त सञ्चार तथा अनुसन्धान केन्द्र कीर्तिपुरको स्थापना गरेको छ।

बुटवल क्षेत्रमा थुप्रै लायन्स क्लबले गरेका कामहरू

» बुटवल स्थित लायन्स आँखा अस्तालको निर्माण,

» दादुरा/रुबेला खोप अभियान सञ्चालन,

» तिनाउ नदीको किनार मैनाबगरमा लायन शवदाहगृह निर्माण,

» कोभिड–१९ रोकथामका लागि स्वाब परीक्षण किड्स हस्तान्तरण,

» लायन्स क्वेस्ट सञ्चालन लागुपदार्थ दुर्व्यसन विरुद्ध युवा अभियान सञ्चालन,

» खाद्यान्न सहयोग कार्यक्रम,

» प्राकृतिक प्रकोप र विपत्तिमा सहयोग,

» मानव अधिकार, जनस्वास्थ्य, सङ्क्रामक रोग निवारण, मानसिक स्वास्थ्य, आँखा दान ।

लियो क्लब

सामाजिक तथा मानवीय सेवा गर्न उमेरको हदबन्दी हुँदैन । त्यसैले युवाहरूलाई सामाजिक सेवामा समर्पित गराउने उद्देश्यले सन् १९५७ मा लियो क्लबको स्थापना भएको हो । लियो क्लब लायन्स क्लबको युथ प्रोजेक्ट हो । नेपालमा सन् १९७३ मा पहिलो लियो क्लब अफ काठमाडौँ स्थापना भएको थियो। नेपालमा प्रथम लियो अध्यक्ष विनोद चौधरी हुन् । लियोक्लब दुई किसिमका

हुन्छन्, तीन हुन् : अल्फा लियो र ओमेगा लियो क्लब। अल्फा लियो क्लबमा १२ वर्षदेखि १८ वर्षसम्मका बालबालिका आबद्ध हुन्छन्। यसले व्यक्तिगत र सामाजिक सेवाका क्षेत्रमा अग्रसर बनाउँछ। ओमेगा लियो क्लबमा १८ वर्ष देखि ३० वर्षसम्मका व्यक्तिहरू आबद्ध हुन्छन्।

यसले समुदायमा आधारित रहेर युवाकेन्द्रित क्रियाकलाप सिकाउँछ। कुनै लायन्स क्लबअन्तर्गत रहने गरी लियो क्लब स्थापना गरिन्छ। लायन्स क्लब लियो क्लबको अभिभावकको रूपमा रहेको हुन्छ। लियो क्लबका पदाधिकारीको पदावधि वा कार्यकाल एक वर्षको हुन्छ। लियो क्लबको उद्देश्य संसारभरिका युवाहरूलाई स्थानीय, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रियरूपमा विकास तथा योगदाका कार्यमा सहयोग गर्ने अवसर प्रदान गर्नु हो। लियो क्वलको आदर्श वाक्य नेतृत्व, अनुभव र अवसर हो।

क्लब गठन गर्ने तयारी गरी सम्भावित लियोहरूको छनोट गरिन्छ। सम्भावित लियो सदस्यहरूको बैठक आयोजना गरिन्छ। लियो क्लबका सदस्यहरूको बैठकद्वारा अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, सचिव, कोषाध्यक्ष, सहसचिव, कोषाध्यक्ष, सहकोषाध्यक्ष, टेमर, पी.आर ओ, टेल ट्विस्टर र सदस्यहरू रहेको समिति गठन गरिन्छ। यस समितिको कार्यकाल एक वर्षको हुन्छ। नेपालमा २०० भन्दा बढी लियो क्लबहरू स्थापना भएका छन्। बुटवलमा पनि थुप्रै लियो क्लबहरू खुलेका छन्। बुटवल क्षेत्रमा लियो क्लबको राम्रो प्रभाव रहेको छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तलका शब्दहरूको अर्थ पढी बुझ्नुहोस् :

स्थापना	:	खडा गर्ने काम
स्वयंसेवी	:	आफ्नै इच्छाले कुनै सेवा कार्यमा लाग्ने
समर्पित	:	सुम्पिएको, चढाइएको
अन्तर्राष्ट्रिय	:	विश्व वा सिङ्गो मानव जातिसँग सम्बन्ध राख्ने
गैरराजनीतिक	:	राजनीतिक स्वामित्व नभएको
नेतृत्व	:	अगुवाले गर्ने काम, मार्गप्रदर्शन
अनुसन्धान	:	आविष्कार, नयाँ सत्य वा तथ्यको खोजी
प्रधान	:	प्रमुख, मुख्य
इन्टरनेस्नल	:	अन्तर्राष्ट्रिय
नैतिक	:	राम्रो आचरणसम्बन्धी
कल्याणकारी	:	कल्याण गर्ने वा भलाइ गर्ने
समझदारी	:	बुद्धिमानी, होसियारी
बुद्धिमत्ता	:	बुद्धिमान् कहलाउन चाहिने मुख्य गुण
प्रणाली	:	कुनै काम गर्ने विधि, तरिका वा परम्परा
अन्धोपन	:	आँखा नदेख्ने, अन्ध

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

सेवा, संस्था, लायन्स, नेतृत्व, पर्यावरण, अन्धोपन, रक्तसञ्चार, रुबेला खोप, लायन्स क्वेस्ट, विपत्ति, लियो क्लब

पठनबोध र लेखन अभ्यास

३. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. लाइन्स मानिसलाई सेवा गर्ने संस्था हो । [ ]

ख. लायन्सका मुख्य तीन क्षेत्र सेवा, मनोरञ्जन र नेतृत्व हुन् । [ ]

ग. लायन्स रक्त सञ्चार तथा अनुसन्धान केन्द्र कीर्तिपुरमा स्थापना भएको छ । [ ]

घ. लायन्सले लागु पदार्थको दुर्व्यसन विरूद्ध युवा अभियान सञ्चालन गर्दैन । [ ]

ङ. लियो क्लबको स्थापना सन् १९७० मा भएको हो । [ ]

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. लायन्स क्लबको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

ख. लायन्स क्लबका कुनै दुई ओटा उद्देश्य लेख्नुहोस् ।

ग. लायन्सको शाब्दिक अर्थ के हो ?

घ. लायन्सको गठन प्रक्रिया लेख्नुहोस् ।

ङ. लायन्स सदस्यका फाइदा के के हुन् ?

च. लियो क्लबको परिचय दिनुहोस् ।

५. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. बुटवल क्षेत्रमा लायन्स क्लबले गरेका मुख्य मुख्य कामको सूची बनाउनुहोस् ।

ख. लियो क्लबको सदस्यका जिम्मेवारी लेख्नुहोस् ।

सामूहिक क्रियाकलाप

६. तपाईँको घर क्षेत्र नजिक भएको कुनै एउटा लायन्स क्लबका बारेमा आफ्ना अभिभावक वा शिक्षकसँग सोधेर के के काम गरेको छ ? कुनै तीनओटा काम लेख्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

७. तपाईँले आफ्नो आँखा परीक्षण गराउनुभएको छ कि छैन ? छ भने कहाँ गराउनुभएको छ ? साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

८. लायन्स आँखा अस्पतालको अवलोकन गर्नुहोस् र साथीहरूसँग त्यहाँ देखेका विषयमा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

९. तल दिइएको कविता पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

लायन्स

हामीले गर्दछौँ सेवा जस्को आदर्श वाक्य छ
सबै मानवको सेवा गर्न जो दत्तचित्त छ
कष्ट सङ्कटका बेला सेवामा हुन्छ तत्पर
लोक कल्याणका निम्ति छ लायन्स समर्पित ।

हुन्छन् लायन्सका काम योजनाबद्ध ढङ्गका
अर्थ लायन्सको भित्र धेरै नै छन् विशेषता
अनुसन्धान या शोधलाई मन्त्र बनाउँदै
समूह कार्यमा जोड दिन्छ लायन्सले सधैँ ।

कतै लायन्सले आँखा अस्पताल चलाउँछ
सेवा नै धर्म ठानेर सेवामा जुर्मुराउँछ
रुबेला दादुराजस्ता खोपका अभियानले
लोकप्रिय छ लायन्स सधैँ आफ्ना सुकर्मले ।

मित्रता भाइचारा र बाँधी विश्वास सूत्रमा
लाग्न प्रेरित यो गर्छ सेवामा र सुकर्ममा
नागरिक बनौँ योग्य जुटौँ नैतिक कार्यमा
ल्याउँ लायन्सले भन्छ आफैँभित्रै सुशासन ।

प्रश्नहरू

क. माथिको कविता लय मिलाएर गाउनुहोस् ।

ख. कविताको मुख्य भाव के हो ?

ग. 'भाइचारा' शब्दको अर्थ लेख्नुहोस् ।

पाठ १०

जेसिज

जेसिज भनेको १८ देखि ४० वर्षसम्मका युवाहरूको अन्तर्राष्ट्रिय संस्था हो । यसले युवाहरूको नेतृत्व क्षमताको विकास गराउँछ। यो संस्था प्रत्यक्षरूपमा सामाजिक विकासप्रति समर्पित संस्था होइन । यस संस्थाको केन्द्रबिन्दु व्यक्ति वा मानिस हो। सामान्य अवस्थामा जन्मले कोही पनि सक्षम वा असक्षम हुँदैन । प्रत्येक मानिसभित्र प्रतिभा लुकेर रहेको हुन्छ। उक्त प्रतिभालाई प्रस्फुटन गराउन उपयुक्त वातावरण र अवसरको आवश्यकता पर्दछ। जेसिजले आफ्ना सदस्यहरूलाई उपयुक्त अवसर उपलब्ध गराएर अन्तर्निहित प्रतिभालाई प्रस्फुटन गराउन मदत गर्छ। युवाहरूको व्यक्तित्व विकास गरी नेतृत्व प्रदान गर्छ। व्यक्तिलाई सक्षम र असल नागरिक बनाउन मदत गर्छ। त्यसैले यस संस्थाले मानवीय विकासमा जोड दिएको हुन्छ। यसले व्यक्तिहरूलाई विभिन्न खालका प्रशिक्षण उपलब्ध गराउँछ।

जेसिजले उपलब्ध गराउने प्रशिक्षण सेवाहरू: प्रभावकारी निर्णय गर्ने क्षमता, लक्ष्य सुनिश्चित गरी रणनीति बनाउने क्षमता, प्रभावकारीरूपमा बैठक सञ्चालन गर्ने क्षमता, प्रभावकारी रूपमा भाषण गर्ने क्षमता, प्रभावकारी लेखन क्षमता, उत्प्रेरणा

दिने क्षमता, सङ्गठनकला क्षमता र प्रभावकारी जनसम्पर्क क्षमता आदि जेसिजले उपलब्ध गराउने प्रशिक्षण सेवाहरू हुन् ।

सन् १९१० मा आजभन्दा १११ वर्ष पहिले संयुक्त राज्य अमेरिको सेन्ट लुइस शहरमा जेसिजको स्थापना भएको थियो । हेनरी गिसनबियर र उनका साथीहरू मिलेर परम्परागत नृत्य शैलीलाई बचाउने उद्देश्य लिएर हेरूलनियस डान्स क्लबको स्थापना भयो । सन् १९१५ अक्टोवर १३ का दिन गिसनबियर र युवाहरू मिलेर योङ्ग मिन्स प्राग्रेसिभ सिभिल एसोसिएसन संस्था स्थापना गरे । सन् १९१६ मा यस संस्थाको नाम परिवर्तत गरी जुनियर सिटिजन्स नामकरण गरियो । यसैलाई छोटकरीमा जेसिज भनियो । सन् १९१८ मा यसको नाम सेन्ट लुइस जुनियर चेम्बर अफ कमर्स राखियो । यसको छोटकरी नाम जेसिज नै रहन गयो ।

जेसिजको पहिलो अध्यक्ष हेनरी गिसनबियर हुन् । सन् १९२३ मा विनिपेग बोर्ड आफ ट्रेडर्स को रूपमा पहिलो पटक यो संस्था अमेरिका बाहिर स्थापना भयो । सन् १९४४ मा मेक्सिको सहरमा अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन भयो । यस सम्मेलनमा विश्वका १६ राष्ट्रका ४४ जना प्रतिनिधिले भाग लिएका थिए । सन् १९८८ मा यस संस्थाको नाम जुनियर चेम्बर अन्तर्राष्ट्रिय (JCI) राखियो । हाल विश्वका १०६ भन्दा बढी राष्ट्रमा यो संस्था स्थापना भएको छ । विश्वमा यस संस्थालाई ४ क्षेत्रमा वर्गीकरण गरिएको छ । ती छ प्रकारहरूलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छः

क्षेत्र ऐ : यसअन्तर्गत अफ्रिकी राष्ट्रहरू पर्दछन्।

क्षेत्र बि : यसअन्तर्गत एसिया, अस्ट्रेलिया र प्यासिफिक राष्ट्रहरू पर्दछन्। नेपाल पनि यसै क्षेत्रअन्तर्गत पर्दछ।

क्षेत्र सि : यसअन्तर्गत उत्तर, मध्य र दक्षिण अमेरिकी राष्ट्रहरू पर्दछन्।

क्षेत्र डि : यसअन्तर्गत युरोपेली राष्ट्रहरू पर्दछन्।

नेपालमा जेसिज

वि.सं. २०२१ असोज २ गते डा. भेषबहादुर थापाको नेतृत्वमा नेपाल जेसिजको स्थापना भएको थियो। तत्कालीन राजा वीरेन्द्रवीर विक्रम शाहदेव यसका संरक्षक थिए। नेपाल जेसिजले सन् १९७० मा जेसिज अन्तर्राष्ट्रियको विधिवत् सदस्यता प्राप्त गरेको थियो। हाल नेपालमा यसका १५१ च्याप्टरहरू रहेका छन्। यसको प्रधान कार्यालय काठमाडौँको थापाथलीमा रहेको छ। यो संस्था युवाहरूको व्यक्तित्व, नेतृत्व र व्यावसायिक विकासमा निम्ति क्रियाशील छ। जेसिजमा एउटा व्यक्ति एक पटक मात्र अध्यक्ष हुन पाउँछ। यसको उद्देश्य सबैलाई नेतृत्व गर्ने अवसर प्रदान गर्नु हो। युवाहरूमा अन्तर्निहित प्रतिभाको प्रष्फुटन गराई सकारात्मक परिवर्तन गराउनु हो र सक्षम एवम् योग्य नागरिक बनाउनु हो। विभिन्न अवसरद्वारा युवा सशक्तीकरण गर्दै सकारात्मक परिवर्तन गर्नु हो। युवालाई स्थापित गराई उत्कृष्ट बनाउनु हो।

यस संस्थाको सदस्यता प्राप्तिका निम्ति जाति, धर्म, लिङ्ग, वर्ग आदिको कुनै भेदभाव हुँदैन। जेसिज सदस्यका निम्ति उमेरको हद राखिएको छ। १८ देखि ४० वर्षसम्मको उमेरको कुनै पनि व्यक्तिले यस संस्थाको सदस्यता प्राप्त गर्न सक्छ।

बुटवलमा जेसिज

बुटवलमा पनि जेसिजको स्थापना भएको छ। यसको स्थापना २०३१ साल भाद्र १६ गते भएको हो। यसका संस्थापक अध्यक्ष द्रोणराज जोशी हुन्। यसको मुख्य कार्यालय बुटवल उपमहानगरपालिका वडा नं. ४ मा रहेको छ। जेसिजको नामबाट जेसिज चोक नामकरण समेत भएको छ। यसको भवनमा बुटवलको बुक्स प्लाजा रहेको छ। बुटवलमा जेसिजले एम्बुलेन्स सेवा सञ्चालनमा ल्याएको छ। यस संस्थाले बुटवलको सामाजिक विकासका क्षेत्रमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको छ।

बुटवल जेसिजले खास गरी युवाहरूको नेतृत्व र व्यक्तित्व विकासका लागि कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ। विभिन्न तालिमहरूका माध्यमबाट सक्रिय नागरिक उत्पादन गर्दै आएको छ। यस संस्थाले प्रत्येक वर्ष समाज रूपान्तरणमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने एक जना युवालाई उत्कृष्ट युवा पुरस्कारसमेत प्रदान गर्दै आएको छ। पत्रकारिताका माध्यमबाट समाजमा सुशासन कायम राख्न भूमिका निर्वाह गर्ने पत्रकारहरूमध्ये पनि एक जना पत्रकारलाई उत्कृष्ट पत्रकारिता पुरस्कार प्रदान गर्दै आएको छ।

यस संस्थाले बुटवल रमाइलो मेलाको सुरुवात गरेको हो । पब्लिक स्पिकर बुटवल, जे.सी.आई. बुटवल एकेडेमी, तालिम सप्ताह र जेसिज क्विज बुटवल जेसिजका लोकप्रिय कार्यक्रमहरू हुन्। जेसिज सप्ताह बुटवल जेसिजको महत्त्वपूर्ण कार्यक्रम हो। बुटवलमा बुटवल महिला जेसिज पनि छ।

गठन प्रक्रिया

१८ वर्ष पुगी ४० वर्ष ननाघेका जेसिजको आस्था र सिद्धान्तमा विश्वास राख्ने कुनै पनि चरित्रवान् नेपाली नागरिक जेसिजको सदस्य बन्न सक्छन्। सदस्यता प्राप्त गर्नका लागि यस संस्थाको नियमअनुसार दरखास्त फाराम बुझाउनुपर्छ। संस्थाको नियमअनुसार आवश्यक प्रक्रिया पूरा गरी सदस्यता प्रदान गरिन्छ। जेसिजको कार्यकारिणी समितिको चुनाव हरेक वर्ष वार्षिक साधारण सभाद्वारा गरिन्छ। उक्त समितिको कार्यकाल एक वर्षको हुन्छ। हरेक वर्ष १३ जनाको कार्यकारिणी समितिको गठन हुन्छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तलका शब्दहरूको अर्थ पढी बुझ्नुहोस् :

युवा : तरुण, जवानीले नछोडेको र बुढ्याइँले नछोएको व्यक्ति

केन्द्रबिन्दु : कुनै घेराको माझमा रहेको, मध्यबिन्दु।

असक्षम : असमर्थ, क्षमता नभएको

सक्षम	:	क्षमता भएको समर्थवान्
प्रतिभा	:	विशेष योग्यताका साथ काम गर्न सक्ने बुद्धिबल
प्रस्फुटन	:	निस्कने वा प्रकट हुने क्रिया
वातावरण	:	परिस्थिति, प्रभाव पार्ने आसपासको अवस्था
उपयुक्त	:	ठिक, उचित, लायक, योग्य
उपलब्ध	:	पाइएको, प्राप्त
क्रियाशील	:	सक्रिय, गतिशील
नेतृत्व	:	अगुवाले गर्ने कार्य, मार्गप्रदर्शन
नागरिक	:	नगरवासी, नगरसम्बन्धी
व्यावसायिक	:	कुनै व्यवसायसित सम्बन्ध भएको
सञ्चालन	:	चलाउने काम, समुचित प्रबन्ध
प्रभावकारी	:	प्रभावशाली
अन्तर्निहित	:	अन्तर्निहितता, भित्र लुकेर रहेको
सम्मेलन	:	निश्चित उद्देश्य र कार्यक्रमका साथ जम्मा हुने काम

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

जेसिज, युवा, नेतृत्व, क्षमता, सामाजिक, प्रतिभा, प्रस्फुट, सक्षम, व्यक्तित्व

पठनबोध र लेखन अभ्यास

३. तल दिइएको कविता पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

–रुद्र ज्ञवाली

जस्तो हुन्छ विशाल वृक्षवटको सम्भाव्यता बीजमा
मान्छेमा पनि बीजकै सरहको लाखौँ छ सम्भावना

भर्छन् ज्ञान जसो गरेर गुरुले आफ्ना सबै शिष्यमा
त्यस्तै भर्छ सधैँ युवा मगजमा जेसिजले प्रेरणा

के हो वाक्पटुता गरिन्छ कसरी लोभ्याउने भाषण
के हो निर्णयशक्ति हुन्छ कसरी नेतृत्वको सिर्जना

के हो लक्ष्य सकिन्छ गर्न कसरी निर्माण व्यक्तित्वको
यस्तै सूत्र र मार्गदर्शन दिने हो काम जेसिजको

हल्कन्छन् जसरी हलक्क बिरुवा मिल्दो भए मौसम
सच्चा मार्ग मिले युवा वय छँदै सप्रन्छ यो जीवन

मान्छे बन्छ महान् मात्र उसको व्यक्तित्व निर्माणले
यस्तै तालिम या प्रशिक्षण युवामा दिन्छ जेसिजले

ठुलो मानवधर्म हो मनुजको सेवा सबैले गरौँ
मान्छेका मनभित्र प्रेम अथवा निष्ठा र आस्था भरौँ

मान्छेको मन जित्छ केवल दया सद्भाव या प्रेमले
मान्छे मानिसझैँ बनौँ हरघडी यै भन्छ जेसिजले

क. माथिको कविता लय मिलाएर पढ्नुहोस्।
ख. कविताको मुख्य भाव के हो ?
ग. 'सम्भाव्यता' शब्दको अर्थ लेख्नुहोस्।

४. जोडा मिलाउनुहोस् :

जेसिज	प्रभावकारीरूपमा भाषण गर्ने क्षमता
जेसिजले उपलब्ध गराउने प्रशिक्षण	सन् १९१०
जेसिजको स्थापना	हेनरी गिसनबियर
जेसिजको क्षेत्र बीअन्तर्गत	जेसिज
जेसिजको पहिलो अध्यक्ष	१८ देखि ४० वर्षसम्मका युवाहरूको संस्था
जुनियर चेम्बर अन्तर्राष्ट्रिय	नेपाल

५. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. जेसिज १८ देखि ४० वर्षसम्मका युवाहरूको संस्था हो । ☐

ख. जेसिजलाई विश्वमा १० क्षेत्रमा वर्गीकरण गरिएको छ । ☐

ग. २०५० सालमा डा. भेषबहादुर थापाको नेतृत्वमा नेपाल जेसिजको स्थापना भएको हो । ☐

घ. जेसिजको प्रधान कार्यालय विराटनगरमा रहेको छ । ☐

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. जेसिजको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

ख. जेसिजले उपलब्ध गराउने प्रशिक्षण सेवा के के हुन् ?

ग. जेसिज स्थापनाको छोटो ऐतिहासिक पृष्ठभूमि उल्लेख गर्नुहोस् ।

घ. विश्वमा जेसिजलाई कति क्षेत्रमा वर्गीकरण गरिएको छ ?

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. नेपालमा जेसिज स्थापनाको सन्दर्भ उल्लेख गर्नुहोस् ।

ख. जेसिजले कस्ता काम गरेको छ ? लेख्नुहोस् ।

सामूहिक क्रियाकलाप

८. तपाईँको घर क्षेत्र वा बुटवल क्षेत्रमा भएको कुनै एउटा जेसिज क्लबका बारेमा आफ्ना अभिभावक वा शिक्षकसँग सोधेर यसले के के काम गरेको छ ? लेख्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

९. तपाईँले ल्यापटप वा मोबाइलबाट गुगल खोजी गरी जेसिआईका बारेमा लेख्नुहोस् ।

१०. तल दिइएको कविता पढ्नुहोस् र व्यक्त विचारलाई एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।

– नारद गौतम

विभिन्न क्षेत्रमा हेर्ने सहयोग पुऱ्याउने ।
सेवा समाजको गर्ने यही भाव जगाउने ॥

अनेक क्लब छन् यिन्ले लोककल्याण गर्दछन् ।
परोपकारका पर्ने कार्यमा अघि सर्दछन् ॥

रोटरी क्लबका क्षेत्र पानी, शिक्षा र स्वास्थ्य हुन् ।
वातावरणमा ध्यान दिन्छ सक्रिय देन छन् ॥

पोलियो रोग निर्मूल गर्नमा श्रेय नै लियो ।
योगदान गर्यो ठुलो कीर्ति सर्वत्र फैलियो ॥

लायन्स क्लबले आँखा – अस्पताल चलाउँछ ।
जेसीस क्लब व्यक्तित्व सकेसम्म उठाउँछ ॥

पर्ने समाजका काम लियो क्लब छ गर्दछ ।
आफ्नो बर्कतले भ्याएसम्म यो दुख हर्दछ ॥

सेवा नै धर्म हो भन्ने मूल उद्देश्यमा यिनी ।
खटेका छन् यही शिक्षा दिँदैछन् अरूमा पनि ॥

एकाइ पाँच

योग

तलका चित्र हेर्नुहोस् र साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस :

पाठ ११

योग र योगासन

योग शब्दको सामान्य अर्थ सम्बन्ध वा जोड हो। विविध आसन, अभ्यास, साधना, ध्यान आदिका माध्यमबाट मन र शरीरलाई जोड्ने प्रक्रिया योग हो। सुखपूर्वक लामो समयसम्म स्थिर भएर बस्ने अभ्यास अष्टाङ्ग योगको तेस्रो अङ्ग आसन हो। व्यायामका रूपमा देखिने यो पद्धति संसारमा चलनचल्तीका रूपमा रहेका अन्य व्यायाम प्रकृयाभन्दा फरक छ। संसारका अन्य व्यायाम पद्धतिहरूले शरीरका मांसपेशीहरूको वृद्धि र विकासमा मात्रै बढी ध्यान केन्द्रित गरेका छन्। तर अष्टाङ्ग योगका आसनहरूको उद्देश्य शरीरमा भएका प्रत्येक नस, नाडी मांसपेशी, भित्री अङ्ग र जोर्नीहरूलाई लचिलो बनाई शरीरलाई स्वच्छ र रोग मुक्त राख्नमा सहयोग पुऱ्याउनु हो। योगका आसनहरूको अभ्यास गर्दा पेट पूर्ण खाली हुनुपर्दछ। कुन रोगीले कुन प्रकारका आसन गर्नुहुँदैन यसको पूर्ण जानकारी राख्नुपर्दछ। विशेष गरेर बिहानको शौचपछि योगासन गर्ने उत्तम समय हो। योगासनले मानिसलाई मन, वचन र कर्म स्वच्छ रहन सहयोग पुग्छ।

पवनमुक्तासन, मत्स्यासन र हलासन

पवनमुक्तासन

पवनमुक्तासन पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न गरिने योगासन हो। यो आसन नियमित गर्नाले पेटमा हुने ग्याँस र कब्जियतको समस्या हट्दछ। मेरुदण्ड लचिलो बनाउन र रक्त सञ्चार राम्रो बनाउन यो आसन उपयोगी हुन्छ।

पवनमुक्तासनको अभ्यास गर्ने तरिका

क. चौरमा दरी ओच्छ्याएर आकाशतर्फ फर्केर लम्पसार परेर सुत्नुहोस्। दुवै हत्केला आकाशतर्फ फर्काइ हात खुट्टा र शरीरलाई शिथिल अवस्थामा छोड्नुहोस्।

ख. दायाँ घुँडालाई मोड्नुहोस् र विस्तारै श्वास तान्दै घुँडालाई छातीतर्फ ल्याउनुहोस्, दुवै हातमाथि लगेर औँलालाई कब्जाजस्तै गरी एक आपसमा खप्ट्याउनुहोस् अनि घुँडालाई विस्तारै छातीतिर दबाउनुहोस्।

ग. श्वास बाहिर फाल्नुहोस् अनि टाउको माथि उठाई नाकले घुँडा छुने प्रयास गर्नुहोस्। नाकले घुँडा छोएको अवस्थामा एक मिनेट जति रोकिने प्रयास गर्नुहोस्।

घ. टाउकालाई विस्तारै पहिलेको अवस्थामा लैजानुहोस्। हात खुट्टा पनि सिधा गर्नुहोस्।

ङ. त्यसैगरी बायाँ खुट्टाबाट पनि यो क्रिया दोहोर्‍याउनुहोस्। त्यसपछि दुवै घुँडा एकै साथ खुम्चाई पहिलेजस्तै गरी पवनमुक्तासन पूरा गर्नुहोस्।

यो आसन गर्ने क्रममा पेटमा भएको ग्याँसलाई स्वतन्त्ररूपमा निस्कन दिनुहोस्। आसन समापनपछि शरीरलाई शिथिल अवस्थामा छोडी लम्पसार पर्नुहोस्। यो प्रक्रिया कम्तीमा पाँचपटकसम्म दोहोर्‍याउनुहोस्।

पवनमुक्तासनका फाइदाहरू

क. कम्मर र मेरुदण्डलाई बलियो बनाउँछ।

ख. पाचन प्रणालीलाई राम्रो बनाउँछ।

ग. पेटमा हुने ग्याँस र कब्जियतको समस्या हटाउँछ।

घ. प्याङ्क्रियाज बलियो बनाई मधुमेह रोग लाग्नबाट बचाउँछ।

ङ. खुट्टा र पाखुरा दरिलो बनाउन मद्दत गर्दछ।

मत्स्यासन

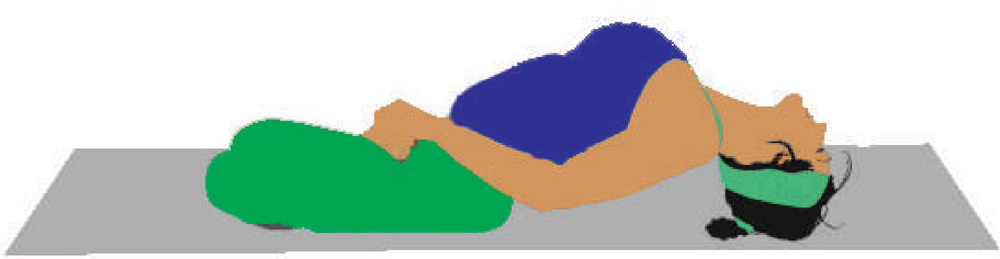
मत्स्यासन पानीमा माछा खेलेजस्तै गरी दरीमा सुतेर गरिने आसन हो। यो आसन खासगरी पेट, काँध र गर्धनका मांसपेशीलाई स्वस्थ र बलियो बनाउन गरिन्छ। काँधमा दुखाइ हुने, टाउको र काँधको शल्यक्रिया गरेका व्यक्तिले यो आसनको अभ्यास गर्नुहुँदैन।

मत्स्यासनको अभ्यास गर्ने तरिका

क. दरी वा गुन्द्रीमा उत्तानो परेर सुत्नुहोस्।

ख. दुवै खुट्टाका बुढी औँला र गोली गाँठा जोडेर पैताला जमिनतर्फ फर्काउनुहोस् अनि हात पनि जमिनतर्फ फर्काइ पुरै शरीर शिथिल अवस्थामा छोड्नुहोस्।

ग. दुवै हातलाई पुट्ठाको तलपट्टि जमिनतर्फ घोप्टो पारेर राख्नुहोस् र दुवै कुहिनालाई एकअर्काको नजिकै लैजानुहोस्।



घ. श्वास तान्नुहोस् र गर्धन तथा छातीलाई विस्तारै माथि उठाउनुहोस्, टाउकालाई टुप्पीको भागले जमिनमा कसेर राख्नुहोस् ।

ङ. अब दुवै कुहिनाको सहाराले छातीलाई सिधा माथि उठाउनुहोस् ।

च. यस क्रममा सामान्य श्वासप्रश्वासलाई निरन्तर जारी राख्नुहोस् ।

छ. टाउको सिधा गर्नुहोस्, हात बाहिर निकाल्नुहोस्, छाती र गर्धनलाई पनि विस्तारै जमिनमा ल्याउनुहोस् । शरीर शिथिल बनाउँदै आनन्द महसुस गर्नुहोस् । यो क्रिया कम्तीमा पाँच पटक गर्नुहोस् ।

मत्स्यासनका फाइदाहरू

क. पेट, काँध र गर्धनका मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ ।

ख. आन्द्राहरूको कसरत हुने हुँदा पाचनप्रणाली राम्रो हुन्छ ।

ग. कम्मरको जोर्नी दुख्ने समस्या हटेर जान्छ ।

घ. मेरुदण्ड लचिलो र बलियो हुन्छ ।

ङ. छातीको मांसपेशी बलियो हुनुका साथै फोक्साको कार्यक्षमता वृद्धि हुन्छ ।

हलासन

हलासन शरीरलाई हलोजस्तै अवस्थामा राखेर अभ्यास गरिने आसन हो । शरीर र मन दुवै स्वस्थ राख्नका लागि यो आसन प्रभावकारी मानिन्छ ।

हलासन अभ्यास गर्ने तरिका

क. जमिनमा लम्पसार परेर सुत्नुहोस्, दुवै हातलाई सिधा गरी जमिनतर्फ फर्काएर राख्नुहोस् ।

ख. शरीर पूरै शिथिल बनाउनुहोस् र लामो श्वास लिनुहोस् ।

ग. हातले जमिनमा हल्का दबाब दिँदै पेटको मांसपेशी खुम्च्याउँदै दुवै खुट्टालाई विस्तारै माथि उठाउनुहोस् ।

घ. दुवै खुट्टा माथि सिधा हुनासाथ दुवै हातले कम्मरपछाडि दबाब दिँदै सिधा माथिबाट खुट्टाले विस्तारै टाउको माथि पट्टिको जमिनलाई छुने प्रयास गर्नुहोस्।

ङ. खुट्टाले जमिन छोएको अवस्थामा करिब १५ सेकेन्डसम्म अडिने प्रयास गर्नुहोस्।

च. अब दुवै खुट्टालाई क्रमशः पहिलेकै अवस्थामा ल्याउनुहोस्।

छ. केही समय लामो गहिरो श्वास लिनुहोस् र शरीरलाई शिथिल अवस्थामा ल्याउनुहोस्। यो क्रिया कम्तीमा पाँच पटक गर्नुहोस्।

हलासनका फाइदाहरू

क. थाइराइड ग्रन्थि सक्रिय हुन्छ।

ख. घाँटी, काँधका मांसपेशी र मेरुदण्डको हाडलाई मजबुत बनाउँछ।

ग. पिनास परेको समस्या हटाउन मद्दत गर्छ।

घ. टाउको दुख्ने, निन्द्रा नलाग्ने, तनाव र उच्च रक्तचापका बिरामीलाई फाइदा हुन्छ।

ङ. शरीर र मन दुवैको स्वस्थताका लागि लाभदायी हुन्छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका शब्दको अर्थ पढ्नुहोस् :

कब्जियत	:	दिसा राम्रोसँग नहुने अवस्था
मेरुदण्ड	:	शरीरको पछाडि काँधदेखि नितम्बसम्मको हाड
शिथिल	:	हलुका, खुकुलो
प्याङ्क्रियाज	:	पाचनप्रणालीको एक भाग
मधुमेह	:	चिनी रोग
शल्यक्रिया	:	चिरफारबाट शारीरिक उपचार गर्ने काम
हलो	:	खेतबारीमा जोत्न प्रयोग हुने काठ वा फलामको औजार

२. तलका शब्दलाई अर्थ खुल्ने गरी वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

कब्जियत, मेरुदण्ड, लचिलो, शिथिल, लम्पसार, गर्धन, टुप्पी, शल्यक्रिया, हलो

३. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखी पूरा गर्नुहोस् :

क. पवनमुक्तासन नियमित गर्नाले ....समस्या हट्दछ ।

ख. माछाजस्तै अभ्यास गरिने आसन......................................हो ।

ग. शरीर र मन दुवै स्वस्थ राख्न गरिने आसनको नाम ....हो ।

घ. ....आसन गर्नाले मेरुदण्डको हाड लचिलो हुन्छ ।

ङ. योग आसनलाई कम्तीमा ....पटक दोहोऱ्याउनु राम्रो हुन्छ ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेदलाई शुद्धसँग उच्चारण गर्नुहोस् :

पवनमुक्तासन पेटमा हुने ग्याँस र कब्जियतको समस्या हटाउन उपयोगी हुन्छ । मत्स्यासनले पेट, काँध र गर्धनका मांसपेशीलाई स्वस्थ र बलियो बनाउँछ । हलासनले घाँटी, काँधका मांसपेशी र मेरुदण्डको हाडलाई मजबुत बनाउँछ ।

५. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. पवनमुक्तासनले कब्जियत र ग्याँस हटाउँछ।

ख. मत्स्यासन हलोजस्तै भएर गरिने आसन हो।

ग. हलासनले थाइराइड ग्रन्थि सक्रिय हुन्छ।

घ. योग आसन खाना खाएपछि गर्नु राम्रो हुन्छ।

६. जोडा मिलाउनुहोस् :

मत्स्यासन	शरीरको पछाडि घाँटीदेखि कम्मरसम्मको हाड
हलासन	पेटको ग्याँस हटाउन गरिने आसन
मेरुदण्ड	दिसा खुलेर नहुने अवस्था
पवनमुक्तासन	हलोजस्तै शरीर बनाई गरिने आसन
कब्जियत	माछाजस्तै गरी अभ्यास गरिने आसन

७. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. पवनमुक्तासनको मुख्य फाइदा के हो ?

ख. कस्तो आसनलाई हलासन भनिन्छ ?

ग. हलासनको भनेको के हो ?

८. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. हलासन गर्ने तरिका उल्लेख गर्दै यसका मुख्य फाइदाहरू लेख्नुहोस्।

ख. पवनमुक्तासनबाट हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस्।

सामूहिक क्रियाकलाप

९. कक्षाका साथीहरूको पाँच पाँच जनाको समूह बनाउनुहोस् र शिक्षकको सहायताबाट पवनमुक्तासन, मत्स्यासन र हलासनको अभ्यास गर्नुहाहेस्।

सिर्जना/परियोजना

१०. योगका बारेमा कक्षा शिक्षण गरेपछि विद्यार्थीहरूलाई चौरमा लगी पाठमा पढिएका योगासनको अभ्यास गराउनुहोस् र विद्यार्थीलाई नियमितरूपमा घर मा योग गर्न प्रेरित गर्नुहोस्।

पाठ १२

सुप्तवज्रासन, भुजङ्गासन र सर्वाङ्गासन

सुप्तवज्रासन

सुप्तवज्रासन वज्रासनको परिमार्जित आसन हो। यो आसनको अभ्यास गर्नाले शरीर आन्तरिकरूपमा वज्रजस्तै बलियो हुन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ। उच्च रक्तचाप, अर्थराइटिस, हर्निया र मेरुदण्डको शल्यक्रिया गरेका व्यक्ति तथा गर्भावस्थामा यो आसन गर्नुहुँदैन।

सुप्तवज्रासन अभ्यास गर्ने तरिका

क. दुवै खुट्टालाई सिधा अगाडि लैजानुहोस्, दण्डासनमा बस्नुहोस् र कम्मरलाई सिधा राख्नुहोस्।

ख. पहिला दायाँ र त्यसपछि बायाँ गरी दुवै खुट्टालाई जोडेर वज्रासनमा बस्नुहोस्।

ग. वज्रासनमा बसेको अवस्थामा दुवै कुर्कुच्चालाई पर सारी नितम्बले जमिनमा छुनुहोस् र कुहिनाको सहायताले पछाडितर्फ सुत्नुहोस्, दुवै हात गर्धनको तलपट्टि राखी आरामसित पल्टिनुहोस्।

घ. १५ सेकेन्डपछि दुवै कुहिनाको सहायताले बिस्तारै उठ्नुहोस् र वज्रासनमा आउनुहोस् र क्रमशः सुरुकै अवस्थामा फर्कनुहोस्।

ङ. एक पटक पूरा क्रिया गरिसकेपछि केही समय शरीरलाई शिथिल बनाई शान्त महसुस गर्नुहोस्।

च. सुप्तवज्रासन कम्तीमा पाँच पटक दोहोऱ्याउनुहोस्।

सुप्तवज्रासनका फाइदाहरू

क. कम्मर, पेट र छातीलाई लाभदायक हुन्छ।

ख. नकारात्मक भावलाई हटाउन मद्दत गर्छ।

ग. मेरुदण्ड बलियो हुन्छ र साइटिकामा पनि आराम मिल्छ।

घ. फोक्सामा प्रशस्त अक्सिजन पुग्छ साथै मस्तिष्क तेज हुन्छ।

ङ. आत्मविश्वास बढाउन मद्दत गर्छ।

भुजङ्गासन

भुजङ्गको अर्थ नाग वा कोब्रा भन्ने हुन्छ। यो आसन गर्ने वेलामा शरीरको माथिल्लो भाग कोब्राले आफ्नो टाउको माथि उठाएको वेलामा जस्तै देखिने भएकाले यस आसनलाई भुजङ्गासन भनिएको हो। हर्निया र अल्सरका बिरामी तथा गर्भवती महिलाले यो आसन गर्नुहुँदैन।

भुजङ्गासन अभ्यास गर्ने तरिका

क. जमिनमा सर्पजस्तै गरी पेटको सहाराले सुत्नुहोस्।

ख. खुट्टालाई एकअर्काबाट टाढा फैलाउनुहोस्, दुवै हत्केला खप्टाएर त्यसमाथि शिर राख्नुहोस्, शरीरलाई आराम दिँदै मकरासनमा राख्नुहोस्।

ग. दुवै खुट्टालाई आपसमा जोड्नुहोस्, दुवै हातलाई सामुन्नेतर्फ अगाडि खिचनुहोस् र शिरलाई जमिनमा टेकाउनुहोस्।

घ. अब दुवै हत्केलालाई छातीको बराबर ल्याउनुहोस्, गहिरो श्वास लिँदै जमिनको सहारामा अनुहारलाई माथि उठाउँदै शरीरलाई पनि नाभीसम्म जमिनबाट उठाउनुहोस्। यस समयमा दुवै कुहिना शरीरको सिधा तथा दुवै खुट्टा सिधा तन्किएको हुनुपर्छ र कम्मरमा धेरै तनाव हुनुहुँदैन।

ङ. यस समयमा सामान्य श्वासप्रश्वास गर्दै १५–३० सेकेन्डसम्म माथि उठेको अवस्थामा रहनुहोस् ।

च. यस आसनलाई कम्तीमा पाँच पटक दोहोऱ्याउनुहोस् र विस्तारै पूर्ववत् अवस्थामा फर्कनुहोस् ।

भुजङ्गासनका फाइदाहरू

क. यो आसन नियमित गर्नाले पिठ्यु दुख्ने समस्यामा आराम मिल्छ ।

ख. पेटको बोसो घटाउँछ र कब्जियतको समस्या हट्छ ।

ग. फोक्साको कार्यक्षमता वृद्धि हुन्छ ।

घ. मानसिक तनाव हटाउन उपयोगी हुन्छ ।

ङ. शरीरमा रहेका विषाक्त कुराहरूलाई निस्तेज गर्दछ ।

सर्वाङ्गासन

शरीरका सम्पूर्ण अङ्गहरूको सक्रियता र स्वस्थ रहनका लागि अभ्यास गरिने आसन सर्वाङ्गासन हो । यो आसन बच्चा, विद्यार्थी र युवाहरूका लागि निकै उपयोगी आसन हो । पिठ, गर्धन, काँध, फोक्सो र चक्कर आउने समस्या भएका तथा गर्भावस्थामा भएकाले यो आसनको अभ्यास गर्नुहुँदैन ।

सर्वाङ्गासन अभ्यास गर्ने तरिका

क. जमिनमा उत्तानो परेर सुत्नुहोस् अनि दुवै खुट्टाका बुढी औँला जोड्नुहोस्, हत्केला जमिनतर्फ फर्काएर राख्नुहोस् ।

ख. दुवै खुट्टालाई विस्तारै माथि उठाउनुहोस् र ९० डिग्रीमा लैजानुहोस् र फेरि १६० डिग्रीमा टाउको माथि लैजानुहोस् ।

ग. दुवै हात कम्मरको पछाडि लैजानुहोस् र शरीरलाई बल दिनुहोस् अनि दुवै खुट्टा सिधा माथि एकआपसमा जोडिएको अवस्थामा ९० डिग्रीमा लैजानुहोस् ।

घ. श्वासको गति सामान्य राख्नुहोस् र शरीरको भारलाई दुवै कुहिना, काँध र शिरमा सन्तुलित गर्नुहोस्। त्यसवेला खुट्टाको बुढी औँलालाई हेर्नुहोस्।

ङ. यस आसनको एक अभ्यासलाई ३० सेकेन्डदेखि २ मिनेटसम्म गर्न सकिन्छ।

च. अब विस्तारै हातको सहाराले कम्मर तल गर्दै जानुहोस् र खुट्टालाई पनि पहिलेकै । गतिमा जमिनतर्फ ल्याउनुहोस्।

छ. यो आसनलाई पाँच पटकसम्म दोहोऱ्याउनुहोस्।

सर्वाङ्गासनका फाइदाहरू

क. यो आसन गर्दा रगतको प्रवाह विपरीत दिशामा हुने हुँदा शरीरको माथिल्लो भागका अङ्गहरूमा रक्त सञ्चालन क्रियामा सुधार आउँछ। फलस्वरूप शरीरका सबै अङ्ग स्वस्थ रहन्छन्।

ख. बच्चाहरूमा एकाग्रता बढाउँछ।

ग. थाइराइड ग्रन्थिमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ।

घ. काँध र गर्धन मजबुत हुन्छन्।

ङ. मधुमेह, क्षयरोग, दम र श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई फाइदा पुग्दछ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका शब्दको अर्थ पढ्नुहोस् :

भुजङ्ग	:	नाग वा सर्प
नितम्ब	:	कम्मरभन्दा तलको पछाडिको भाग
दण्डासन	:	शरीर सिधा गरी बसेको अवस्था

२. तलका शब्दलाई अर्थ खुल्ने गरी वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

क्षयरोग, दम, अल्सर, हर्निया, कुर्कुच्चा, सर्वाङ्ग

३. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखी पूरा गर्नुहोस् :

क. सुप्तवज्रासन ....आसनको परिमार्जित रूप हो ।

ख. नकारात्मक भावलाई हटाउन .... आसन प्रभावकारी हुन्छ ।

ग. भुजङ्गको अर्थ .... भन्ने हुन्छ ।

घ. पेटको बोसो घटाउन ....आसन गर्नुपर्छ ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेदलाई शुद्धसँग उच्चारण गर्नुहोस् :

सुप्तवज्रासन वज्रासनको अभ्यास गर्नाले शरीर आन्तरिकरूपमा वज्रजस्तै बलियो हुन्छ । भुजङ्गासन गर्ने वेलामा शरीरको माथिल्लो भाग कोब्राले आफ्नो टाउको माथि उठाएको वेलामा जस्तै देखिने भएकाले यसलाई भुजङ्गासन भनिएको हो । शरीरका सम्पूर्ण अङ्गहरूको सक्रियता र स्वस्थ रहनका लागि अभ्यास गरिने आसन सर्वाङ्गासन हो ।

५. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. हर्निया, मेरुदण्डको शल्यक्रिया गरेकाले सुप्तवज्रासन गर्नुहुँदैन । [ ]

ख. शरीरका सम्पूर्ण भागको स्वस्थताका लागि गरिने आसन भुजङ्गासन हो । [ ]

ग. भुजङ्गासन नियमित गरेमा पेटको बोसो घट्छ । [ ]

घ. विद्यार्थी र युवाहरूले सर्वाङ्गासन गर्नु राम्रो होइन । [ ]

६. जोडा मिलाउनुहोस् :

सुप्तवज्रासन	सर्पजस्तै भई गरिने आसन
सर्वाङ्गासन	वज्रासनको विकसित रूप
सर्वाङ्गासनको फाइदा	पेटको बोसो घटाउँछ
भुजङ्गासन	विद्यार्थीका लागि अति उपयोगी

७. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. सुप्तवज्रासन कस्तो आसन हो ?

ख. सर्पजस्तै गरिने आसनको नाम के हो ?

ग. शरीरमा उल्टो रक्त सञ्चार हुने आसन कुन हो ?

घ. तपाईँलाई मन पर्ने आसन कुन हो र किन ?

८. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. भुजङ्गासन गर्ने तरिका उल्लेख गर्दै यसका मुख्य फाइदाहरू लेख्नुहोस्।

ख. सुप्तवज्रासनबाट हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस्।

ग. सर्वाङ्गासन गर्ने तरिकालाई छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस्।

सामूहिक क्रियाकलाप

९. कक्षाका साथीहरूको पाँच पाँच जनाको समूह बनाउनुहोस् र शिक्षकको सहायताबाट भुजङ्गासन, सुप्तवज्रासन र सर्वाङ्गासनको अभ्यास गर्नुहोस्।

सिर्जना/परियोजना

१०. योगका बारेमा कक्षा शिक्षण गरेपछि विद्यार्थीहरूलाई चौरमा लगेर पाठमा पढिएका योगासनको अभ्यास गराउनुहोस् र विद्यार्थीलाई नियमितरूपमा घरमा योग गर्न प्रेरित गर्नुहोस्।

पुनरावृत्ति

११. तलको कविता पढ्नुहोस् र योगासनको महत्त्वबारे बुझ्नुहोस् :

योगासन

छन् योगासनमा धेरै गुण यो गर्नुपर्दछ।
नित्य व्यायाम गर्नाले देहका रोग हर्दछ॥
शरीर मनमस्तिष्क फुर्तिला यो गराउँछ।
उत्साह कार्यमा बढ्छ अल्छीपन हराउँछ॥

पेटको अग्नि जागेर खाना सब पचाउँछ।
रहिन्छ स्वस्थ योगाले चिरकाल बचाउँछ॥
महत्त्वपूर्ण यो जानौँ पवनमुक्त आसन।
मत्स्यासन छ यो उस्तै अर्को हुन्छ हलासन॥

सप्तवज्रासन स्वस्थ राख्ने पाचौँ हलासन।
भुजङ्गासन सर्वाङ्गासन जानु शिरासन॥
स्वास्थ्यमा हेलचेक्र्याइँ गर्नै हुन्न सचेत हौँ।
गरौँ दैनिक व्यायाम निरोगी गठिला रहौँ॥

एकाइ छ

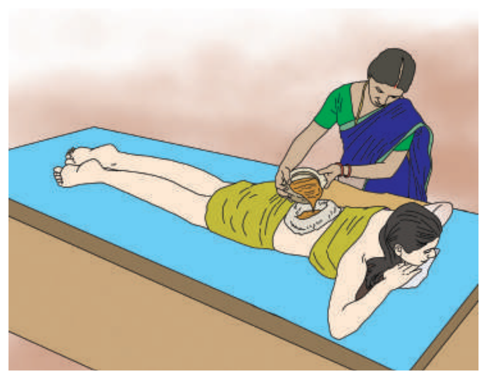
प्राकृतिक चिकित्सा र जडीबुटी

तलका चित्र हेर्नुहोस् र समूहमा छलफल गर्नुहोस् :

पाठ १३ प्राकृतिक चिकित्सा

मानव शरीर प्रकृतिको अनुपम उपहार हो । यसलाई स्वस्थ राख्नु हामी सबैको कर्तव्य हो। उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्न नदिनु नै बुद्धिमानी हुन्छ। रोग लागी हालेमा सम्भव भएसम्म प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतिबाट उपचार गर्नु राम्रो हुन्छ। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतिमा प्रकृतिका निःशुल्क उपहारहरू हावा, पानी, माटो आदिबाट नै हाम्रो शरीरमा लाग्ने विभिन्न रोगहरूको उपचार गरिन्छ।

माटाद्वारा हुने उपचार



प्राकृतिक चिकित्सामा माटाद्वारा गरिने उपचार निकै सरल र प्रभावकारी छ । उपचारको लागि प्रयोग गरिने माटो, ढुङ्गाका टुक्राहरू, रासायनिक पदार्थ, घाँसका टुक्रा वा अन्य अशुद्धि नमिसिएको सफा हुनुपर्छ । प्रयोग गर्ने माटो जमिनको सतहबाट तीन र चार फिट तलबाट निकाल्नुपर्छ। प्रकृतिका पाँचओटा तत्त्वमध्ये माटो एउटा प्रमुख तत्त्व हो यसले शरीर र स्वास्थ्यलाई प्रभाव पारेको हुन्छ।

मुख्यतया माटोद्वारा तीन प्रकारले उपचार गर्न सकिन्छ :

क. माटाको स्नान।

ख. अनुहारमा माटोको प्रयोग।

ग. माटाको पेकको प्रयोग।

क. माटाको स्नान : यस विधिमा बिरामी सुतेको वा बसेको अवस्थामा शुद्ध माटाको लेप लगाइन्छ। ४५ र ६० मिनेटपछि चिसो र तातो पानीले राम्रोसँग सफा गरिन्छ। यसबाट निम्नलिखित फाइदा हुन्छ :

» छालाको मांसपेशीमा सुधार ल्याउँछ।
» शरीरमा स्फूर्ति आउछ।
» घाउ र छालाका रोगलाई राम्रो गर्छ।
» शरीरमा चिसोपन ल्याउन उपयोगी हुन्छ।
» माटाको कालो रङ्ले सूर्यका किरणलाई सोसेर शरीरमा शक्ति प्रदान गर्छ।
» शरीरका विषाक्त पदार्थलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।
» कब्जियत, टाउको दुख्ने समस्या, उच्च रक्तचापजस्ता समस्यामा फाइदा गर्छ।

ख. अनुहारमा माटाको प्रयोग : यस विधिमा भिजेको नरम माटालाई अनुहारमा लगाएर ३० मिनेट जति सुक्न दिई चिसो पानीले सफा गर्नुपर्छ। यसबाट निम्नलिखित फाइदा हुन्छ :

» छालाको रङ्मा सुधार ल्याउन।
» डन्डीफोर हटाउन।
» आँखाका छेउछाउका काला घेराहरू हटाउन।

ग. माटाको पेक : पातलो मलमलको कपडालाई सफा माटाको हिलोमा चो बेर इटाको आकारको माटाको पेक बनाइन्छ। जाडो समयमा माटाको पेक २० र ३० मिनेटसम्म प्रयोग गरिन्छ। यसबाट निम्नलिखित फाइदा हुन्छ :

» पेटमा लगाउनाले अपच हटाउँछ।
» आन्द्राको चाललाई ठिक गर्छ।
» लुतो, एलर्जीजस्ता रोगलाई ठिक गर्छ।
» आँखामा पेकको प्रयोगले मोतीबिन्दु, दूरदृष्टि, अदूरदृष्टिजस्ता रोगलाई ठिक गर्छ।

पानीद्वारा गरिने उपचार (जलोपचार)

प्राकृतिक चिकित्सामा जलोपचार एउटा प्रमुख उपचार विधि हो। यस विधिमा पानीका विभिन्न रूपहरू ठोस, तरल र ग्याँस (बाफ) को उपयोग गरेर मानव शरीरभित्र र बाहिरका विकारहरूको उपचार गरिन्छ। तरल अवस्थाको पानीमा पनि

धेरै चिसो, चिसो, मनतातो, तातो र धेरै तातो पानीको प्रयोग गरिन्छ। पानीले धेरैजसो पदार्थलाई घुलाउने क्षमता भएकाले यसलाई सर्वव्यापी घोलक पदार्थ पनि भनिन्छ।

क. बाह्य स्नान : हजार काम बिताएर खानु, सय काम बिताएर नुहाउनु भन्ने भनाइबाट स्नानको महत्त्व प्रस्ट हुन्छ। सफा र सामान्य चिसो पानीले नुहाउनु जलोपचारको उत्कृष्ट रूप हो। विशेष अवसरमा नदी, तालहरूमा गरिने परम्परागत स्नान जलोपचारको प्राकृतिक रूप हो। जुनसुकै मौसममा पनि मनतातो पानीले नुहाउनु स्वस्थकर मानिन्छ। यसबाट निम्नलिखित फाइदा हुन्छ :

» छालाका रौँका प्वाल खोलिने हुँदा शरीरलाई हलुको र ताजा बनाउँछ।

» शरीरका सबै प्रणाली र मांसपेशी सक्रिय हुन्छन्।

» चिसो पानीले स्नान गर्दा सुरुमा शरीर चिसो र पछि न्यानो हुन्छ।

» विभिन्न लवण र खनिज पदार्थ घुलेको तातो पानीले नुहाउँदा छालाका रोगहरू निको हुन्छन्।

» तातो नुनपानीले सेक्दा शरीरका सुन्निएका भागमा आराम हुन्छ।

» पानीको बाफले स्नान गर्दा गर्दा धेरै रोगमा आराम हुन्छ।

» चिसो पानीपट्टि टाउकामा लगाउँदा ज्वरो कम हुन्छ।

» तातो पानीको बाफ लिँदा रुगाखोकीले नाक, घाँटी बन्द भएको बिरामीलाई आराम हुन्छ।

ख. आन्तरिक स्नान : प्रशस्त मात्रमा पानी पिएर वा विभिन्न प्रकृयाबाट शरीरका भित्री अङ्गहरूसम्म पानी पठाएर गरिने उपचार आन्तरिक स्नान हो । यसबाट निम्नलिखित फाइदा हुन्छ :

» शरीरमा तरल पदार्थको मात्रा स्थिर राख्न ।
» युरिया,युरिक एसिडजस्ता हानिकारक तत्वहरू शरीर बाहिर निकाल्न ।
» पाचन प्रणालीलाई ठिक राख्न, कब्जियत कम गर्न ।
» ठुलो आन्द्रा (मलाशय) धुलाइमा ।
» शरीरमा हर्मोनको मात्रा नियन्त्रण गर्न ।
» शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली ठिक राख्न आदि ।
» बिहानको खाली पेटमा मनतातो पानी पिउनु सबैजसो रोगमा लाभदायक हुन्छ ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तलका शब्दहरूको अर्थ पढ्नुहोस् :

सर्वव्यापी घोलक	:	धेरैजसो वस्तुलाई घुलाउने
बाह्य स्नान	:	शरीरको बाहिरी स्नान
आन्तरिक स्नान	:	शरीरको भित्री स्नान
स्टिम वाथ	:	पानीको बाफले नुहाउने
हर्मोन	:	नलीविहीन ग्रन्थिले उत्पादन गर्ने विशेष रसायन

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

अनुपम, निःशुल्क, उपहार, मांसपेशी, दूरदृष्टि, मौसम, लाभदायक

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. मानव शरीर प्रकृतिको .... उपहार हो ।

ख. .... गरिने उपचार निकै सरल र प्रभावकारी छ ।

ग. पानीलाई सर्वव्यापी .... पदार्थ पनि भनिन्छ।

घ. चिसो पानीपट्टी टाउकामा लगाउँदा .... कम हुन्छ।

ङ. जुनसुकै मौसममा पनि मन तातो पानीले नुहाउनु .... मानिन्छ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद शुद्धसँग उच्चारण गर्नुहोस् :

मानव शरीर प्रकृतिको अनुपम उपहार हो। यसलाई स्वस्थ राख्नु हामी सबै को कर्तव्य हो। उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्न नदिनु नै बुद्धिमानी हुन्छ। रोग लागी हालेमा सम्भव भएसम्म प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतिबाट उपचार गर्नु राम्रो हुन्छ।

५. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. प्रयोग गर्ने माटो जमिनको सतहबाट तीन र चार फिट तलबाट निकाल्नुपर्छ। [ ]

ख. माटाको कालो रङले सूर्यका किरणलाई सोसेर शरीरमा शक्ति प्रदान गर्दैन। [ ]

ग. पानीमा धेरैजसो पदार्थलाई घुलाउने क्षमता हुँदैन। [ ]

घ. सफा र सामान्य चिसो पानीले नुहाउनु जलोपचारको उत्कृष्ट रूप हो। [ ]

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. माटाको प्रयोगबाट कुन कुन रोगहरू निको पार्न सकिन्छ ?

ख. प्राकृतिक चिकित्सामा प्रयोग गरिने माटो कति गहिराइबाट निकाल्नुपर्छ ?

ग. जलोपचार भनेको के हो ?

घ. जलोपचारबाट कुन कुन रोगको उपचार गर्न सकिन्छ ?

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. आफ्नो घरमा माटाद्वारा गरिने उपचारका फाइदाहरू बताउनुहोस् ।

ख. बिहानको समयको स्नान र सफा मनतातो पानी पिउँदा हुने फाइदाहरू बताउनुहोस् ।

सामूहिक क्रियाकलाप

८. विद्यार्थीहरूलाई सैनामैना नगरपालिका वडा नं. १ मा सञ्चालित प्राकृतिक उपचार केन्द्रमा अवलोकन भ्रमण गराई माटाद्वारा गरिने उपचारको एउटा परियोजना तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

९. पानीद्वारा गरिने उपचारका बारेमा कक्षामा समूहगत छलफल गराई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ १४ हाम्रा जडीबुटी

औषधीका रूपमा उपयोगमा ल्याइने वनस्पतिका जरा र बुटालाई जडीबुटी भनिन्छ। कन्दमूल, ओखतीमुलोजस्ता नामबाट पनि जडीबुटीलाई चिनाइएको पाइन्छ। मानिस बिरामी पर्दा होस् वा रोगव्याधिबाट छुटकारा पाउनका लागि नै होस् जडीबुटीको उपयोग गर्न सकिन्छ। शरीरलाई स्वस्थ राख्न, मानसिक तनावबाट उन्मुक्ति पाउनका लागि पनि जडीबुटी अत्यन्त आवश्यक हुन्छन्। विश्वमा भएको चिकित्सापद्धतिको विकासको पृष्ठभूमि जडीबुटी हुन् । नेपालको भौगोलिक संरचना र यहाँ पाइने हावापानीको विविधताले पनि औषधीय गुण भएका विभिन्न वनस्पतिहरू पाइन्छन्। तिनै जरा र बुटाको उपयोग गर्न सकिने वनस्पतिलाई नै जडीबुटी भनिन्छ। हाम्रा प्राचीन पुर्खाहरूले उपयोग गर्दै आएका केही जडीबुटीहरूलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

तुलसी

तुलसी धेरै हाँगा फैलिएको एक वा बहुवर्षीय झारपात वर्गको वनस्पति हो । यसका साना च्याप्टा पातहरू हुन्छन् । पात मिच्दा मिठो सुगन्ध आउँछ । यसमा बैजनी रङका साना वासनादार फूल फुल्छन्। तुलसीका पात, बिउ, फूल, डाँठ, जरा सम्पूर्ण भाग औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छन्। तुलसीको उपयोगिता निम्नलिखित रहेका छन् :

» यसका पात र फूलको रस रुगा, खोकी इन्फ्लुयन्जा, मलेरिया ब्रोनकाइटिसजस्ता रोगहरू निको पार्ने औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ।

» मुटु रोग, रगत सफा गर्ने औषधीका रूपमा पनि यसमा प्रयोग गरिन्छ।

» सर्प, बिच्छी, लामखुट्टेले टोकेको दुखाइ कम गर्ने औषधीका रूपमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ।

» यसका पातको रस ग्यास्टिक, झाडापखालामा समेत उपयोगी हुन्छ।

» यसको तेल एन्टिब्याक्टेरियल, इन्सेक्टिसाइडका रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

» पात सलादका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

» यसका दाना पिसाबसम्बन्धी समस्यामा र शक्तिबर्द्धक औषधीका रूपमा प्रयो ग गरिन्छ।

» यसका पात तथा डाँठलाई पूजा गर्दा पवित्र वस्तुका रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

» तुलसीलाई भगवान् विष्णुको अति प्रिय बिरुवाका रूपमा लिइन्छ।

घोडताप्रे (टोप्रेझार)

घोडताप्रे खेतबारी, कुलाको डिल, चिसो ओसिलो स्थानमा राम्रोसँग हुर्किन्छ। यो बहुवर्षीय झार वर्गको वनस्पति हो। साना लहराका आँख्लाबाट जरा निस्किन्छ। साना च्याप्टा पातहरू हुन्छन्।

घोडताप्रेको उपयोगिता निम्नानुसार रहेको छ :

» घोडताप्रेका पात, जरा, डाँठ सबै भाग औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ।

» यो भोक जगाउने, ग्यास्टिक, पखाला आदिमा निकै उपयोगी हुन्छ।

» ज्वरो, दम, घाँटीको समस्यामा प्रयोग गरिन्छ।

» छारे रोग, स्नायु रोग, रगत सफा गर्ने औषधीका रूपमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ।

» यसलाई टोनिक, स्मरण शक्ति बढाउने औषधीका रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

» यो छालाको रोग, पिसाब पोल्ने समस्यामा पनि लाभदायी हुन्छ।

» मिश्री र घोडताप्रेका पात थिचेर खाँदा गर्मीको समस्या समाधान हुन्छ।

पुनर्नवा

पुनर्नवा एक वर्षीय झार वर्गको वनस्पति हो। यसका मसिना लहरा हुन्छन् । लहराका आँखाबाट जरा र पातहरू निस्केका हुन्छन् । साना च्याप्टा र चिल्ला पातहरू प्रशस्त हुन्छन्। मसिना साना बैजनी रङका फूलहरू फुल्छन् । यसलाई जडीबुटी र तरकारी दुवैका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसका पात, डाँठ, जरा सबै उपयोगितालाई निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

» यो रक्त अल्पता, जन्डिसजस्ता रोगमा निकै उपयोगी हुन्छ।

» यो भिटामिन ए को राम्रो स्रोत हो।

» आँखाको ज्योति बढाउन यसको डाँठ र पातको तरकारी निकै प्रभावकारी हुन्छ।

» पेट दुखाइ ,आन्तरिक सुजन कम गर्न पनि यसको प्रयोग गरिन्छ।

» दम, पखाला रोक्ने औषधीका रूपमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ।

हलेदो

हलेदो ओसिलो र छहारी भएको ठाउँमा राम्रोसँग हुर्किन्छ। यो बहुवर्षीय झारपात वर्गको वनस्पति हो। ६ देखि दशओटाको समूहमा गाढा पातहरू रहेका हुन्छन्। लाम्चा र फराकिला पातको बिचमा करङ्ग रहेको हुन्छ। पहेँला वा फिका गुलाबी रङका फूलहरू फुल्छन् । पहेँलो सुगन्धित गानो मुख्य औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ। यसको उपयोगिता यस प्रकार रहेको छ :

» चिसो र रुघाखोकीमा निकै उपयोगी हुन्छ।

» घाउ निको पार्न, सुन्निएको कम गर्न, विषाक्तता हटाउन एन्टिसेप्टिकका रूपमा यसको प्रयोग गरिन्छ।

» भोक जगाउन, पेटको गडबडी, झाडापखाला, रगतमासी, अल्सर रोगमा उपयोगी हुन्छ।

» रगत शुद्ध गर्न, छालाका रोगहरू निको पार्न उपयोगी हुन्छ।

» सौन्दर्य प्रशोधनमा निकै उपयोगी मानिन्छ।

» पूजामा पनि शुद्धीकरणका लागि यसको प्रयोग गरिन्छ।

» तरकारी, अचार, दालमा यसको (बेसार) प्रयोग गर्दा राम्रो देखिने, स्वादिलो हुने र औषधीका रूपमा समेत कामगर्दछ।

» हाम्रो भान्सामा सबैभन्दा प्रयोगमा आउने गुणकारी बेसारका कारणले हाम्रो भान्साघर आफैँमा सानो प्राकृतिक औषधालय बन्ने छ।

असुरो

असुरो बाटाको छेउछाउ जमिन र नदी किनारामा पाइने सदाबहार झाडीदार बुट्यान प्रजातिको वनस्पति हो। यसका हाँगाबिगा चारैतिर फैलिएका हुन्छन्। बाटुला, लामा पातहरू काण्डको दुवैतिर हुन्छन् । पातहरू मिच्दा एक किसिमको गन्ध निस्किन्छ। वासनादार सेता फूलहरू आँख्लाको सबैतिर झुप्पामा फुल्दछन्। फूल, पात, काण्ड, जरा यसका सबै भाग औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छन्। यसको उपयोगिता यसप्रकार रहेको छ :

» नाथ्रो फुटेमा पातको रस लगाउनाले रगत बग्न रोकिन्छ।

» पुरानोभन्दा पुरानो निमोनिया पनि यसको सेवनले निको हुन्छ।

» लहरे खोकी, ज्वरो, दम, घाँटी बसेको निको बनाउने औषधी बनाउन यसको प्रयोग गरिन्छ।

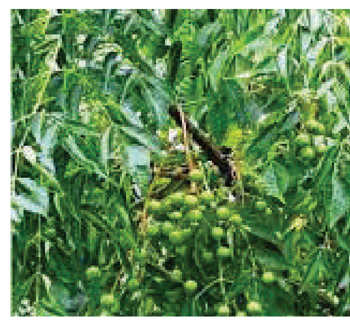
» झाडापखाला ,आउँ, ग्रन्थिको ट्युमर आदिमा समेत यो उपयोगी छ।

» धमिरा, किराको प्रकोप कम गर्न पनि कीटनाशक औषधीका रूपमा यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ।

» तितो पात गाईवस्तुले नखाने हुँदा हरियो बारको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

» जैविक मलको रूपमा धानको बिउ राख्दा, आलुको बिउ लगाउने वेला पनि खेतबारीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

बकाइनो



बकाइनो सुख्खा ठाउँमा राम्रोसँग हुर्किन्छ। यसको बिरुवा र पात नीमका जस्तै हुन्छन्। फूल सेतो र बैजनी रङका सुगन्धित हुन्छन्। फल अन्डाकार र त्यसभित्र पाँचओटा मसिना बिउ हुन्छन्।

यसका उपयोगिता यस प्रकार रहेका छन्:

» बकाइनाको पात र फल औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ।

» यसको फलबाट बनेका औषधीहरू बाथ, पाठेघरको सङ्कुचनमा उपयोगी हुन्छ।

» रक्त विकार हराउन, पेटका जुका मार्न, कब्जियत हटाउन यसको प्रयोग गरिन्छ।

» यसको पातबाट बनेका औषधीहरू मृगी रोगमा उपयोगी हुन्छ।

» दाल तरकारी स्वादिलो बनाउन यसका पातले झान्ने गरिन्छ।

» यसका पात बन्द भएको पिसाब खुलाउने, घाउ सुकाउने, छालाका रोग, जुम्रा मार्ने औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

» फललाई ज्वरो कम गर्ने, इन्फेक्सन कम गर्ने औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

» बिउलाई बाथ रोगमा प्रयोग गरिन्छ।

» जरालाई बान्ता रोक्ने, टाउको दुखेको, पिसाबसम्बन्धी समस्यामा प्रयोग गरिन्छ।

» बिउबाट बनेको तेललाई मस्तिष्कको टोनिकका रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

» फललाई मालाको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तलका शब्दहरूको अर्थ पढी बुझ्नुहोस् :

इन्फ्लुयन्जा	: भाइरसद्वारा फैलिने सङ्क्रमक रोग
ब्रोनकाइटिस	: फोक्सोसम्बन्धी रोग
एन्टिब्याक्टेरिय	: ब्याक्टेरिया विरुद्धको
इन्सेक्टिसाइड	: किरा मार्ने औषधी
टनिक	: शक्ति दिने औषधि
रक्त अल्पता	: रगतको कमी हुने रोग
आन्तरिक सुजन	: भित्री अङ्ग सुन्निने
सौन्दर्य प्रशोधन	: सुन्दरता बढाउने
नाथ्रो फुट्ने	: नाकभित्रका रक्त केशिका फुट्ने
ग्रन्थिको ट्युमर	: ग्रन्थिमा अनावश्यकरूपमा पलाउने मासुको डल्लो
सङ्कुचन	: खुम्चिने
मृगी	: मूर्च्छा वा बेहोस हुने रोग
बाथ	: मुटुसम्बन्धी रोग

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

रक्त अल्पता, सङ्कुचन, बाथ, बहुवर्षीय, शक्तिबर्द्धक

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. तुलसी .... झारपात वर्गको वनस्पति हो।

ख. घोडताप्रेका पात थिचेर खाँदा .... समस्या समाधान हुन्छ।

ग. ....लाई जडीबुटी र तरकारी दुवैका रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

घ. असुरो झाडीदार बुट्यान प्रजातिको .... हो।

ङ. बकाइनोको पात र फल ....का रूपमा प्रयोग हुन्छ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद शुद्धसँग उच्चारण गर्नुहोस् :

पुनर्नवा एक वर्षीय झार वर्गको वनस्पति हो। यसका मसिना लहरा हुन्छन्। लहराका आँखाबाट जरा र पातहरू निस्केका हुन्छन्। साना च्याप्टा र चिल्ला पातहरू प्रशस्त हुन्छन्। मसिना साना बैजनी रङका फूलहरू फुल्छन्। यसलाई जडीबुटी र तरकारी दुवैका रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

५. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. तुलसीका पातको रस ग्यास्टिक, झाडापखालामा समेत उपयोगी हुन्छ। ☐

ख. घोडताप्रे ज्वरो, दम, घाँटीको समस्यामा प्रयोग गरिन्छ। ☐

ग. पुनर्नवालाई जडीबुटी र तरकारी दुवैको रूपमा प्रयोग गरिँदैन । [ ]

घ. हलेदो ओसिलो र छहारी भएको ठाउँमा राम्रोसँग हुर्किँदैन । [ ]

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. तुलसीका कुनै चारओटा उपयोगिताहरू बताउनुहोस् ।

ख. टोप्रे झार कहाँ पाइन्छ ?

ग. बकाइनोबाट कुन कुन रोगको उपचार गर्न सकिन्छ ?

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. असुराको कुनै चारओटा उपयोगिताहरू लेख्नुहोस् ।

ख. टोप्रे झारबाट कस्ता प्रकारका रोगहरू निको पार्न सकिन्छ

ग. पुनर्नवा कुन कुन रोगमा उपयोगी हुन्छ ?

सामूहिक क्रियाकलाप

८. भान्सामा प्रायः प्रयोग हुने चारओटा जडीबुटीको नाम र तिनका फाइदाहरू आफ्नी आमासँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

९. हर्बल चियाको बट्टा हेरी कुन कुन जडीबुटी मिसाएर बनाएको रहेछ ? लेख्नुहोस् ।

१०. घरको मैरीमा तुलसी र करेसाबारीमा बकाइनो, छेउछाउतिर असुरोका बिरुवाहरू रोपी प्रयोग गर्नुहोस् ।

पुनरावृत्ति

११. तलको कविता पढ्नुहोस् र जडीबुटीबाट हुने फाइदाबारे लेख्नुहोस् :

वृक्षवनस्पति

हेर्दा सामान्यझैँ लाग्छन् पाइने यी वनस्पति ।
यिनका गुण बुझेदेखि फाइदा छ सधैँ कति ॥
पारखी चाहिँदो रैछ वस्तुका गुण चिन्दिन ।
ढुङ्गो ठान्दछ अज्ञानी मणि चिन्दैन त्यो लिन ॥

हाम्रा घरघरै कैयौँ औषधी छन् यताउता ।
नजानी चाहिँदा किन्न भौँतारिन्छौँ कता कता ॥
तुलसी गुणको खानी यो अमूल्य छ सम्झिए ।
टोप्रेझार चिने उस्तै लाभदायक यो लिए ॥

पुनर्नवा हलेदो छन् अति कल्याणकारक ।
अँसुरो देहका लागि उस्तै आरोग्यदायक ॥
बकाइनो भनी चिन्छौँ यो हो जीवनरक्षक ।
आयुर्वेद पढी यसमा बन्नुपर्दछ बुज्रुक ॥

भए अस्वस्थ त्यो वेला यिनी ल्याऊँ प्रयोगमा ।
पार्छन् निर्मूल यी रोग रहन्नन् बीज देहमा ॥