हाम्रो बुटवल

कक्षा ७

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

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/परियोजनाअन्तर्गतका 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 – १६
पाठ १	बुटवल	२
पाठ २	प्राचीन सभ्यता	१०
एकाइ दुई	हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू	१७ – ३१
पाठ ३	बुटवल र पुरातात्त्विक तथ्यहरू	१८
पाठ ४	पर्यटकको आकर्षण हिलपार्क	२७
एकाइ तीन	हाम्रो संस्कृति	३२ – ४७
पाठ ५	हिन्दु धर्मका संस्कार	३३
पाठ ६	इसाई धर्म	४१
एकाइ चार	सङ्घसंस्थाहरू	४८ – ६५
पाठ ७	बुटवल स्थित विशेष विद्यालय	४९
पाठ ८	गुरुकुल, मदरसा र महावीर पुस्तकालय	६०
एकाइ पाँच	योग	६६ – ८७
पाठ ९	योगासन	६७
पाठ १०	उष्ट्रासन र तुलासन	७४
पाठ ११	मकरासन र कन्धरासन	८१
एकाइ छ	प्राकृतिक चिकित्सा र जडीबुटी	८८ – १०४
पाठ १२	प्राकृतिक चिकित्सा	८९
पाठ १३	हाम्रा जडीबुटी	९५

एकाइ एक

बुटवलको सेरोफेरो

तलको चित्र हेरी समूह बनाएर छलफल गर्नुहोस् :

पाठ १

बुटवल

बुटवल लुम्बिनी प्रदेशको रूपन्देही जिल्लामा पर्ने प्रसिद्ध सहर हो । बुटवल २७°४०–२७°४६ पूर्वी अक्षांश तथा ८३°२२–८३°३० उत्तरी देशान्तरमा रहेको छ । समुद्री सतहदेखि १८३ मिटर उचाइमा रहेको बुटवलको क्षेत्रफल १०३.९८ वर्ग किलोमिटर रहेको छ। बुटवल १९ ओटा वडामा विभाजित छ। यसको पूर्वमा देवदह नगरपालिका, पश्चिममा सैनामैना नगरपालिका, उत्तरमा तिनाउ गाउँपालिका र दक्षिणमा शुद्धोधन गाउँपालिका एवम् तिलोत्तमा नगरपालिका पर्दछन्। यहाँको औसत तापक्रम २८.९° सेल्सियस छ।

बुटवल चुरे पहाडको फेदमा रहेको छ। यसलाई भावर प्रदेश भनिन्छ। महाभारत पहाडबाट निस्किएर बगेको तिनाउ नदी बुटवल नगर क्षेत्रभित्र प्रवेश गरेको छ। यो बुटवलको नजिक रहेको एक मात्र ठुलो नदी हो। तिनाउ नदीले बुटवललाई शीतलता प्रदान गरेको छ। यही नदीसँग यहाँको सभ्यता पनि जोडिएको छ। यस नदीको नाम पौराणिक सुन्दरी अप्सरा तिलोत्तमासँग जोडिएको छ। यसलाई तिलोत्तमा नदी पनि भनिन्छ। यहाँको पानी नुहाउन, लुगाधुन तथा अन्य सरसफाइका लागि उपयोग हुन्छ। बुटवलको तल्लो क्षेत्रका लागि यो नदी सिँचाइको स्रोतसमेत बनेको छ। बुटवलमा मुख्य गरी ग्रीष्मयामसँग सम्बन्धित र हिउँद यामसँग सम्बन्धित दुई प्रकारको हावापानी पाइन्छ।

हावापानी र वातावरण

बुटवलमा ग्रीष्मयाम चैत्र महिनाबाट सुरु भई भदौ महिनासम्म रहन्छ। यहाँ वैशाख र जेठ महिनामा तातो हावा चल्दछ। बुटवलको हावापानी उष्णप्रदेशीय रहेको छ। यहाँको औसत तापक्रम २८.९° सेल्सियस रहेको छ। यहाँको अधिकतम तापक्रम ४२°–४३°

मापन भएको छ भने न्यूनतम तापक्रम ८° मापन भएको छ। यहाँ असार, साउन र भदौ महिना वर्षा हुने गर्दछ। यतिखेर हुने वर्षा बङ्गालको खाडीबाट हुने मनसुनबाट हुने गर्दछ। यस अवधिमा अत्यधिक वर्षा हुने गर्दछ। बुटवलको वार्षिक औषत वर्षा ३६९३.१ मिलिमिटर रहेको छ।

बुटवलमा हिउँद याम असोज महिनाबाट सुरु भई फागुन महिनासम्म रहन्छ। यस समयमा सबैभन्दा जाडो हुन्छ। विशेषगरी पुस र माघ महिनामा बढी जाडो हुन्छ। यति वेला न्यूनतम तापक्रम करिब ८° सेल्सियससम्म रेकर्ड गरिएको छ। यस याममा पश्चिमी वायुको प्रभावले वर्षा हुन्छ। यति वेला वर्षाको मात्र न्यून हुन्छ।

गर्मीको समयमा दक्षिण पूर्वी मनसुन सक्रिय हुन्छ। यो बङ्गालको खाडीबाट आउने गर्दछ। यो हावाले वर्षा गराउँछ। जाडो याममा मध्य एसियाबाट चल्ने उत्तरपूर्वी हावाले बुटवललाई चिसो बनाउँछ। कहिलेकाहीँ यो हावाले थोरै भए पनि वर्षा गराउँछ।

बुटवलमा सिद्धबाबा मन्दिर हुँदै पहाडबाट बेँसीतिर हावा चल्दछ। यस्तो स्थानीय हावा बुटवलमा निकै चल्दछ। जाडो समयमा बिहानीपख सिद्धबाबा तथा चिडियाखोलामा रहेको पहाडको खोँचबाट वायुधार बुटवलतर्फ आउने गर्दछ। पहाडी भागमा उच्च वायुचाप र बुटवलतिरको निम्न वायुचाप हुनुका कारणले यस्तो हावा चल्ने गरेको हो।

बुटवल उपमहानगरपालिकामा सवारी साधनको चाप अत्यधिक रहेको छ। दिनानुदिन सवारी साधन प्रयोग गर्ने मानिसहरू बढेका छन्। मानिसका इच्छा तथा आवश्यकताका कारण सवारी साधनको सङ्ख्या बढेको हो। मानिसको घनत्व वृद्धिसँगै सवारी चाप पनि बढेको छ। बसाइँसराइले मानिसको घनत्व बढेको छ। यहाँ बसोबास व्यवस्थित हुने क्रममा छ। यहाँ तिनाउ नदीको नदीकटान तथा भूक्षय पनि छ। यहाँ यी सबै कुराले गर्दा वातावरणीय समस्या उत्पन्न भएको छ। यसका लागि उपमहानगरपालिकाले विभिन्न योजना बनाएको छ। उपमहानगरपालिका वातावरणलाई सन्तुलित राख्ने अभियानमा लागिरहेको छ। बुटवल उपमहानगरपालिकाको उत्तरी भागमा चुरे पर्वत रहेको छ। चुरे पर्वतबाट बहने शीतल हावाले यहाँको वातावरण स्वच्छ बनाएको छ।

कृषि

बुटवल चुरे पहाडको फेदीमा पर्दछ । यहाँको माटाको संरचनामा बालुवा, गिट्टी, कङ्कट मिसिएको छ । नगरको दक्षिणतर्फ पाँगो माटो पनि रहेको छ । पाँगो माटो कृषिका लागि उपयुक्त मानिन्छ । बुटवल व्यावसायिक नगर हो । यहाँ बसोबास गर्ने मानिसहरूले कृषिलाई भन्दा व्यवसाय र जागिरलाई जोड दिने गर्दछन् । यहाँका मानिसहरूले होटल, व्यापार, उद्योग, यातायात, शिक्षाजस्ता क्षेत्रमा आफूलाई लगाएका छन् । बुटवल उपमहानगरपालिकाले तिनाउ नदीदेखि दक्षिण–पश्चिमतर्फको क्षेत्रलाई कृषि क्षेत्र तोकेको छ । बुटवल उपमहानगरपालिकाको वडा नं. १६ मा रहेको कर्साघाट क्षेत्रलाई कृषि बजारका रूपमा विकास गर्ने लक्ष्य लिइएको छ । यसका लागि पूर्वाधार निर्माणको काम सुरु भएको छ ।

जनसङ्ख्या

बुटवल उपमहानगरपालिकामा उच्च जनघनत्व रहेको छ । यस नगरपालिकामा जनसङ्ख्याको उच्चतम वृद्धिदर रहेको छ । यहाँ जनसङ्ख्या वृद्धि हुनुको मुख्य कारण बसाइँसराइ हो । यहाँ पाल्पा, अर्घाखाँची, गुल्मी, स्याङ्जा, पर्वत, बाग्लुङ, प्युठान आदि जिल्लाबाट बसाइँसराइ सरेर आउने मानिसहरू प्रशस्त रहेका छन् । साथै यहाँ नेपालका अन्य विभिन्न जिल्लाबाट पनि मानिसहरू बसोबासका लागि आएका छन् । यहाँका बासिन्दाले अपरिचित व्यक्तिसँग भेट गरेपछि पहाड घर कहाँ हो भनेर सोध्ने गर्दछन् । त्यसैले पनि यहाँ पहाडी क्षेत्रबाट बसाइँसराइ गरेर आएका मानिसहरूको बाक्लो बस्ती रहेको छ ।

शिक्षा र साहित्य

बुटवलमा स्थापना भएको महावीर पुस्तकालय (२००४) यहाँको पहिलो शैक्षिक तथा साहित्यिक संस्था हो । यसका संस्थापक सदस्यहरू हिक्मतप्रसाद श्रेष्ठ, ओमशङ्कर श्रेष्ठ, टोपबहादुर श्रेष्ठ, जोगलाल बजिमय र सत्यलाल श्रेष्ठ हुन् । यस संस्थाले विभिन्न समयमा साहित्यिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू गर्दै आएको पाइन्छ । लुम्बिनी अञ्चलकै साहित्यको अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले माधवप्रसाद देवकोटा, गोपीकृष्ण शर्मा,

जगत्बहादुर जोशी, चेतबहादुर कुँवर, मोदनाथ प्रश्रित, भोजराज शर्मा, ठाकुरप्रसाद काफ्ले, दलु विश्वकर्मा सदस्य रहेको लुम्बिनी साहित्य परिषद् (२०२१) ले लुम्बिनी अञ्चलका विभिन्न स्थानमा साहित्यिक कार्यक्रम गरी जनतामा जागरण ल्याएको पाइन्छ। जीवराज आश्रित, रामप्रसाद प्रदीप, मोदनाथ प्रश्रितहरूको पहलमा स्थापना गरिएको रेलिमै सांस्कृतिक मण्डल (२०२४) ले विभिन्न साहित्यिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू गरेको देखिन्छ। यस संस्थाले विभिन्न स्थानमा गएर नाटक प्रदर्शन गर्ने र जनतालाई लोकतन्त्र स्थापनाका लागि एकजुट हुन आह्वान गरेको थियो। त्यस्तै ढाक्रे सांस्कृतिक मण्डल (२०२५), लुम्बिनी सांस्कृतिक मण्डल (२०३१) आदिले पनि सांस्कृतिक विकासका निम्ति योगदान पुऱ्याएको देखिन्छ।

रूपन्देही जिल्लाको साहित्यिक विकासको पृष्ठभूमिमा थारू, भोजपुरी र नेपाली लोकसाहित्य रहेको देखिन्छ। २००४ सालमा महावीर पुस्तकालयको स्थापना भएपछि मात्र यस जिल्लामा साहित्यको उत्थानका लागि संस्थागत प्रयास सुरु भएको हो। २००७ सालको आन्दोलनपछि यस जिल्लामा फाटफुट रूपमा साहित्यिक क्रियाकलाप सुरु भएको देखिन्छ। त्यसपछि २०१२ सालमा सूर्यलाल श्रेष्ठद्वारा सम्पादित बुटवल साप्ताहिक पत्रिकाले साहित्यिक सृजनातर्फ उत्साह ल्याएको पाइन्छ। २०२१ सालमा लुम्बिनी साहित्य परिषद्को गठन भयो। यसले त्रैमासिक रूपमा गुराँस (२०२५) साहित्यिक पत्रिकाको प्रकाशन गऱ्यो। यही पृष्ठभूमिबाट बुटवलको साहित्यको विकास भएको हो।

वि.सं. २०४३ सालमा रूपन्देही साहित्य सङ्गम को स्थापना भएको देखिन्छ। यसले प्रत्येक महिनाको अन्तिम शनिवार कुनै ठाउँमा भेला भएर साहित्यिक रचना वाचन गर्ने गरे पनि यसले निरन्तरता पाउन सकेन। त्यस्तै साहित्य सङ्गम बुटवल (२०५१) ले प्रत्येक महिनाको अन्तिम शनिवार बुटवलमा साहित्यिक कार्यक्रम गर्दै आएको छ। बुटवल उपमहानगरपालिकाको सक्रियतामा बुटवलको साहित्य, संस्कृति र कलाको विकासका लागि बुटवल साहित्य, कला, संस्कृति प्रतिष्ठान (२०५६) स्थापना भएको छ। यसले बुटवलको चिनारी गराउने उद्देश्यले बुटवल दर्पण पुस्तकको प्रकाशन गरेको छ।

नेपाली साहित्य अध्ययन समाज, प्रगतिशील साहित्य रश्मि (२०५९) गजलसागर नेपाल (२०६०), सिर्जनशील साहित्ययात्रा जस्ता संस्थाले बुटवलको साहित्यिक गतिविधिमा योगदान दिएका छन् । जनसांस्कृतिक वाचनालय (सेमलार), प्रगतिशील पुस्तकालय (बुटवल), नेपाल सोभियत मैत्री पुस्तकालय (बुटवल), नवजागृति पुस्तकालय (बुटवल), ज्ञानज्योति पुस्तकालय (बुटवल) नन्दन पुस्तकालय (बुटवल), दीपेन्द्र पुस्तकालय (बुटवल),आदि पुस्तकालयहरूले पनि बुटवलमा शिक्षा र चेतनाको विकासमा योगदान पुऱ्याएका छन् ।

बुटवल उपमहानगरपालिका नेपालकै शैक्षिक केन्द्र बनेको छ। यहाँका शैक्षिक संस्थाहरू लुम्बिनी प्रदेशमा मात्र नभई राष्ट्रमा नै परिचित छन् । बुटवलबाट उत्पादित जनशक्ति विश्वबजारमा पुगेका छन् । यहाँ त्रिभुवन विश्वविद्यालय, पोखरा विश्वविद्यालय र बौद्ध विश्वविद्यालयसँग सम्बन्धित क्याम्पसहरू छन् । यहाँ देशका प्रख्यात सामुदायिक विद्यालयहरू र संस्थागत विद्यालयहरू छन् । बुटवल प्राविधिक शिक्षामा पनि निकै अगाडि रहेको छ । सिटिइभिटी तथा पोखरा विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन लिएका शैक्षिक संस्थाहरूले ठुलो योगदान दिएका छन् । शिक्षामा रहेको यही आकर्षणका कारण टाढा टाढाबाट मानिसहरू बुटवल आउँछन् । बुटवल यस क्षेत्रकै शिक्षाको केन्द्र बनेको छ ।

उद्योग तथा व्यवसाय

बुटवल प्राचीन समयदेखि नै व्यावसायिक केन्द्रका रूपमा रहेको छ। त्यसैले बुटवललाई उद्योग तथा व्यापारको सहर पनि भनिन्छ। बुटवलमा हातबाट सञ्चालित हुने हस्तकला कपडा प्रिन्टिङ उद्योगहरू सञ्चालित भएको पाइन्छ। बुटवलमा २०२० सालतिर शिव बिँडी उद्योग सञ्चालित थियो। बुटवलको पहिलो उद्योग २०२९ सालमा स्थापना भएको बुटवल घिउ उद्योग हो । यसपछि कृष्ण साबुन उद्योग (२०३२) बुटवल औद्योगिक क्षेत्रको निर्माण (२०३२) आदिले यस क्षेत्रको औद्योगिक विकासमा योगदान दिएका छन् । २०३५ सालमा रूपन्देही उद्योग सङ्घको स्थापना भयो । यसले बुटवल क्षेत्रका उद्योगहरूको संरक्षण र सम्बर्द्धनमा सहयोग पुऱ्याएको छ। २००८/०९ सालतिर आफ्ना

बालबालिकालाई शिक्षा प्रदान गर्न बुटवलका व्यवसायीहरूले चन्दा रकम उठाएर निजी स्रोतका शिक्षकहरूलाई तलब खुवाउने प्रबन्ध गरेका थिए । यसका लागि बुटवल व्यापार मण्डल २०१० सालमा स्थापना भएको थियो। यही संस्था २०३५ सालमा उद्योग वाणिज्य सङ्घ, बुटवल बनेको हो । २०६५ सालदेखि यसको नाम बुटवल उद्योग वाणिज्य सङ्घ रहेको छ। यो संस्था बुटवलको प्रतिष्ठित व्यावसायिक प्रतिष्ठान हो। यसले उद्योग व्यवसायको हकहितका लागि महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ। यसका साथै बुटवल उपमहानगरपालिकासँग सहकार्य गरी लुम्बिनी वाणिज्य क्याम्पस, आम्दा अस्पतालको स्थापनामा भूमिका खेलेको छ । नगरपालिकाले मैनाबगर स्थित अटो भिलेज सञ्चालन गरेको छ । नगरपालिकाले बुटवल औद्योगिक केन्द्रमा विभिन्न उद्योगहरू सञ्चालन गरेको छ। औद्योगिक क्षेत्रको विकासका लागि हालसालै सरकारले मोतीपुरलाई औद्योगिक क्षेत्रका रूपमा विकास गर्ने लक्ष्य राखेको छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. **शब्दार्थ पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :**

याम	:	समय
भावर	:	बालुवासहितको गिट्टी, ढुङ्गा कङ्कटले बनेका भूबनोट
ग्रीष्म	:	गर्मी
हिउँद	:	जाडो
वायु	:	हावा
मनसुन	:	समुद्रबाट बहने पानीसहितको हावा
खोँच	:	गहिरो
अटो भिलेज	:	गाडीहरू बनाउने, मर्मत गर्ने ठाउँ
सामुदायिक विद्यालय	:	सरकारले अनुदान दिने विद्यालय
संस्थागत विद्यालय	:	निजी स्रोतबाट चल्ने विद्यालय

२. **तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :**

याम, भावर, ग्रीष्म, हिउँद, वायु, मनसुन

३. **खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

क. बुटवललाई ....को सहर पनि भनिन्छ।

ख. .... सालमा रूपन्देही उद्योग सङ्घको स्थापना भयो।

ग. टाढा टाढाबाट मानिसहरू .... गर्न बुटवल आउँछन्।

घ. तिनाउ .... पनि छ ।

ङ. जनसङ्ख्या वृद्धि हुनुको कारण .... हो।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. **तलको अनुच्छेद पालैपालो आवाज निकालेर पढ्नुहोस् अनि कापीमा सार्नुहोस् :**

बुटवल लुम्बिनी प्रदेशको रूपन्देही जिल्लामा पर्ने प्रसिद्ध सहर हो । बुटवल २७°४०–२७°४६ पूर्वी अक्षांश तथा ८३°२२–८३°३० उत्तरी देशान्तरमा रहेको छ। समुद्री सतहदेखि १८३ मिटर उचाइमा रहेको बुटवलको क्षेत्रफल १०३.९८ वर्ग मिलोमिटर रहेको छ। बुटवल १९ वटा वडामा विभाजित छ। यसको पूर्वमा देवदह नगरपालिका, पश्चिममा सैनामैना नगरपालिका, उत्तरमा तिनाउ गाउँपालिका र दक्षिणमा शुद्धोधन गाउँपालिका एवम् तिलोत्तमा नगरपालिका पर्दछन् । यहाँको औषत तापक्रम २८.९° सेल्सियस छ।

५. **ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :**

क. बुटवलमा ग्रीष्म याममा जाडो हुन्छ। ☐

ख. बुटवलमा हिउँद याममा गर्मी हुन्छ। ☐

ग. बुटवल शिक्षाको केन्द्रबिन्दु हो। ☐

घ. बुटवलमा वर्षा बढी मात्रामा हिउँदमा हुने गर्दछ। ☐

ङ. बुटवलमा जनसङ्ख्या वृद्धिदर कम छ।

ञ. बुटवल औद्योगिक नगर हो।

५. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. ग्रीष्मयाम भनेको के हो ?

ख. हिउँद याम भनेको के हो ?

ग. बुटवलको वायुप्रणालीको बारेमा लेख्नुहोस्।

घ. बुटवल शिक्षाको केन्द्र हो व्याख्या गर्नुहोस्।

ङ. 'बुटवल उद्योग व्यापारको सहर हो' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस्।

६. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. बुटवलमा कस्तो हावापानी पाइन्छ ? पाठका आधारमा उत्तर लेख्नुहोस्।

ख. बुटवलको हावापानी, शिक्षा र जनसङ्ख्याका बारेमा एक एक अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

ग. बुटवल उद्योग वाणिज्य सङ्घको परिचय लेख्नुहोस्।

घ. बुटवलका प्रमुख साहित्यिक सङ्घसंस्थाहरू कुन कुन हुन् ?

ङ. बुटवलको शिक्षा र साहित्यको पृष्ठभूमिको व्याख्या गर्नुहोस्।

सामूहिक क्रियाकलाप

७. कक्षाका सबै विद्यार्थीहरूलाई पाँच पाँच समूहमा विभाजन गरेर बुटवल शिक्षा दिने के कस्ता संस्था रहेका छन् ? लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

८. बुटवलको औद्योगिक क्षेत्र तथा मैनाबगर अटो भिलेजका बारेमा जानकारी गराउन विद्यार्थीहरूलाई शैक्षिक भ्रमण लैजानुहोस्। शैक्षिक भ्रमणबाट देखेका, बुझेका कुरालाई आधार बनाएर प्रतिवेदन लेख्न लगाउनुहोस्।

सिर्जना/परियोजना

९. बुटवलमा जनसङ्ख्या बढ्नुका मुख्य कारणलाई आधार बनाएर एक एक अनुच्छेद लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ २

प्राचीन सभ्यता

नेपाल प्राचीन भूमि हो । यो कुरा विभिन्न धर्मशास्त्र तथा पुराणहरूले पुष्टि गरेका छन् । नेपाललाई सत्य युगमा सत्यवती भनिन्थ्यो । नेपाललाई त्रेतायुगमा तपोवन भनिन्थ्यो। नेपाललाई द्वापर युगमा मुक्तिसोपान भनिन्थ्यो। कलियुगमा नेपाल भनिएको कुरा पौराणिक ग्रन्थहरूमा उल्लेख छ।

नेपाल आकारको हिसाबले सानो भए तापनि भौगोलिक बनाबटका आधारमा अत्यन्तै विविधतायुक्त देश हो । यस कारण यहाँको हावापानी, वन्यजन्तु तथा वनस्पतिमा पनि विविधता पाइन्छ । यही कारणले विश्वमा नै यो देश भौगोलिक, भौगर्भिक, जैविक, प्रागैतिहासिक आदि अध्ययनको दृष्टिकोणले महत्त्वपूर्ण स्थान हो । यस कुराको पुष्टि नेपालका विभिन्न स्थानमा प्राप्त मानव पुर्खाका शारीरिक र सांस्कृतिक अवशेषबाट भएको पाउन सकिन्छ । यहाँ शिवापिथेकस र रामापिथेकस मानव पुर्खाका शारीरिक अवशेष पाइएको छ। नेपाली भूभागबाट मानवले आफ्नो आदि सभ्यताको थालनी गरेको हो। यहाँ झन्डै दश हजार वर्ष पुरानो शिव सभ्यता रहेको छ। यहाँ आठ हजार वर्षदेखिको रामायण सभ्यता रहेको छ। यहाँ पाँच हजार वर्ष पुरानो महाभारत सभ्यता रहेको छ । यहाँ दुई हजार छ सय वर्ष पुरानो बौद्ध परम्परा रहेको छ।

यी सभ्यताले यहाँको प्राचीनतालाई पुष्टि गरेका छन्।

नेपालमा भएका प्रागैतिहासिक अध्ययनबाट प्राप्त प्रमाणहरुको आधारमा भन्नुपर्दा बुटवलमा फेला परेको एक करोड दश लाख वर्ष पुरानो रामापिथेकस मानवको एउटा देब्रे माथिल्लो बङ्गारो नै सबैभन्दा पुरानो महत्त्वपूर्ण प्रमाण हो । यसले नेपालको बुटवल क्षेत्रमा मानव पुर्खाहरू बसोबास गर्दथे भन्ने पुष्टि हुन्छ। त्यसै गरी मुस्ताङको काली गण्डकीको छेउछाउमा मानव निर्मित गुफाहरूमा मृगका सिङ, ढुङ्गाको बसिला, ढुङ्गाबाट बनेका वाणका अग्र भाग, काठको चम्चा, विभिन्न किराका खोलका माला, मृगका दाँतका कण्ठहार, छालाका झोला आदि अवशेषहरु प्राप्त भएका छन् । यी अवशेषहरू २५०० देखि २००० इसापूर्वको हो भन्ने अनुमान गरिएको छ । यी औजारहरू नवपाषाण समयमा प्रयोग गरिएको अनुमान गरिन्छ । नेपालको भौगर्भिक तथा पुरातात्त्विक अध्ययनबाट नेपालको महाभारत र शिवालिक क्षेत्रमा प्रागैतिहासिक मानवको बसोबास रहेको ज्ञात हुन्छ।

बेलायतको पुरातत्त्व विभागले बुटवल क्षेत्रमा अन्वेषणमा गरेको थियो । यहाँ करिब छ लाख वर्ष पुरानो मानव कङ्काल भेटिएको छ। त्यस्तै यहाँ पन्ध्र हजार वर्ष पहिले मानिस बस्ने घर भेटिएको छ। यहाँ वस्तु र गुफासमेत भेटिएका छन्। यसले सिन्धुघाँटी अनि ग्रिक र रोमको सभ्यताभन्दा नेपाली सभ्यता पुरानो भएको स्पष्ट पार्दछ । खगोलविद् जाँ सिल्भाइन बेलीले हिन्दुहरूको खगोलशास्त्र संसारको प्राचीनतम विद्या हो भनेका थिए। हिन्दुहरूबाटै इजिप्सियन, ग्रिसेली, रोमन र यहुदीहरूले समेत ज्ञान प्राप्त गरेका थिए । हिन्दुहरूको तारा गणहरूको गति आधुनिक तालिकाभन्दा एक पल पनि फरक परेको छैन। यसबाट पनि नेपाली भूमि ज्ञान र सभ्यताको विकासको उद्गम थलो हो भन्न सकिन्छ। त्यस्तै सर विलियम जोन्स र जोहान गटफ्रिड हर्डरले

नेपाल सभ्यताको प्राचीन भूमि भएको उल्लेख गरेका छन् । नेपाल प्राचीन सभ्यताको उद्गम स्थल हो भन्ने कुरा माधवप्रसाद घिमिरेको निम्न लिखित कवितांशमा पनि व्यक्त भएको छ :

बिम्झौँला कहाँ पूर्वको पैलो उज्यालै नरहे
नेपाली हामी रहौँला कहाँ नेपालै नरहे ।

संसारको सभ्यता र संस्कृतिको संरचनामा नेपालको महत्त्वपूर्ण स्थान छ । सभ्यता र संस्कृतिको विकासमा नेपालको अग्रणी स्थान रहेको छ । यसको मुख्य कारण यहाँको भौगोलिक र जातजातिको विविधता हो । यहाँ रहेका धर्म, संस्कृति र दर्शनका कारण पनि नेपाल अग्रणी रहेको पुष्टि हुन्छ । नेपालले आदिम कालदेखि आजसम्म सबै जातजाति र धर्मसंस्कृतिलाई स्वागत गरिरहेको छ । यो देश सधैँ सबैको साझा सङ्गम भूमि हुन पुगेको छ । नेपाल विश्वको एक सुन्दर फूलबारी हो । यो सबैको एक आकर्षण भूमि हो । यो असीमित अनुसन्धान स्थल पनि हो ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका शब्दको अर्थ खोज्नुहोस् :

सङ्गम :
आदिम :
अग्रणी :
उद्गम :
पुरातत्त्व :
असीमित :
अनुसन्धानस्थल :

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

प्रागैतिहासिक, सभ्यता, संस्कृति, संरचना, धर्मशास्त्र, पुराण, सत्यवती, तपोवन

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. नेपाली भूभागबाट मानवले आफ्नो....................... थालनी गरेको हो।

ख. नेपालमा यस्ता .... प्रमाणहरू रहेका छन्।

ग. यहाँ झन्डै दश हजार वर्ष पुरानो ....रहेको छ।

घ. यहाँ आठ हजार वर्षदेखिको .... रहेको छ।

ङ. एक करोड दश लाख वर्ष पुरानो ....को दाँत प्राप्त भएको छ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद आवाज निकालेर पढ्नुहोस् अनि कापीमा सार्नुहोस् :

बेलायतको पुरातत्त्व विभागले बुटवल क्षेत्रमा अन्वेषणमा गरेको थियो । यहाँ करिब छ लाख वर्ष पुरानो मानव कङ्काल भेटिएको छ। त्यस्तै यहाँ पन्ध्र हजार वर्ष पहिले मानिस बस्ने घर भेटिएको छ। यहाँ वस्तु र गुफासमेत भेटिएका छन्। यसले सिन्धुघाँटी अनि ग्रिक र रोमको सभ्यताभन्दा नेपाली सभ्यता पुरानो भएको स्पष्ट पार्दछ। खगोलविद् जाँ सिल्भाइन बेलीले हिन्दुहरूको खगोलशास्त्र संसारको प्राचीनतम विद्या हो भनेका थिए।

५. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. नेपाल विश्वको एक सुन्दर फूलबारी होइन। [ ]

ख. सभ्यता र संस्कृतिमा नेपालको अग्रणी स्थान रहेको छ। [ ]

ग. यहाँ पन्ध्र हजार वर्ष पहिले मानिस बस्ने घर भेटिएको छैन। [ ]

घ. छ लाख वर्ष पुरानो मानव कङ्काल भेटिएको छ। [ ]

ङ. एक करोड दश लाख वर्ष पुरानो रामापिथेकसको दाँत प्राप्त भएको छैन। [ ]

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. नेपाल प्राचीन भूमि भएको कुन कुन कुराले पुष्टि गरेका छन् ?

ख. नेपालमा कति वर्ष पहिले मानिस बस्ने घर भेटिएको छ ?

ग. हिन्दुहरूबाट कसकसले ज्ञान प्राप्त गरेका थिए ?

घ. खगोलविद् जाँ सिल्भाइन बेलीले के भनेका थिए ?

६. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. पुराणमा नेपालको कस्तो वर्णन पाइन्छ ?

ख. नेपाली भूमि ज्ञान र सभ्यताको विकासको उद्गम थलो हो भन्न सकिने आधार के के हुन् ? लेख्नुहोस्।

सामूहिक क्रियाकलाप

७. नेपालको प्राचीन सभ्यताका विषयमा विद्यार्थीहरूलाई जानकारी दिनुहोस्।

कक्षाका सबै विद्यार्थीहरूलाई पाँच पाँच समूहमा विभाजन गरेर नेपालको प्रचीन सभ्यताका बारेमा बुँदाटिपोट गर्न लगाउनुहोस्। सबै समूहलाई पालैपालो आआफ्ना बुँदा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्। जुन समूहले राम्रा बुँदाटिपोट गरेको छ, त्यस समूहलाई प्रोत्साहनस्वरूप केही पुरस्कार दिएर उत्साहित गराउनुहोस्।

सिर्जना/परियोजना

८. प्राचीन सभ्यतालाई जनाउने खालका सामग्री देखाएर त्यस्तै चित्र बनाउन लगाउनुहोस् र विद्यालयका प्राचार्यको उपस्थितिमा कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

पुनरावृत्ति

९. तलको कविता वाचन गर्नुहोस् र कवितामा वर्णन गरिएअनुसार बुटवलको परिचय लेख्नुहोस् ।

मेरो बुटवल

मोदनाथ प्रश्रित

उत्तर र दक्षिणको सङ्गम
पूर्व र पश्चिमको मिलन
आफ्नै काखमा गराउने
राष्ट्रकै चौराहा हो मेरो बुटवल

महाभारत पर्वतको सिरानी हाल्दै
तराईका फाँटहरूमा पाउदानी टेक्दै
तिनाउको आँचल ओढेर
मुस्कुराएको छ मेरो बुटवल

रामापिथेकसको प्राचीनता बोक्दै
गौतम बुद्धको आदर्श अँगाल्दै
सालवान देवहरू तिलौराकोटसँग
मितेरी गाँसेको छ मेरो बुटवल

जितगढीका किल्लाहरूमा
उजिरका तोपहरू छातीमा भिरेर
उपनिवेशवादका विरुद्ध
गर्जिरहेको मेरो बुटवल

अङ्ग्रेजले बुटवल भने पनि
जनजिब्रोले बटौली भने पनि
कलासंस्कृति र वीरताको
सिङ्गो धरोहर हो मेरो बुटवल

मणिमुकुन्दका फूलबारीमा
हिलपार्कका हरियालीमा
कोइली र मयूरसँग क्रीडा गर्ने
प्रकृतिको अनुपम शृङ्गार हो मेरो बुटवल

सोरठी, लाखे र ल्होसारलाई
मयूर, झाम्रे र कत्थकलाई
मर्चुङ्गा, मादल र मृदङ्गको तालमा
एउटै मञ्चमा नचाउँदै मेरो बुटवल

आर्य मङ्गोल र द्रविडहरू
गीता, कुरान र बाइबलहरू
सबै जात र धर्म अटाउने
साझा आँगन हो मेरो बुटवल

एकाइ दुई

हाम्रा पर्यटकिय स्थलहरू

तलका चित्र हेरी समूह बनाएर छलफल गर्नुहोस् :

पाठ ३

बुटवल र पुरातात्त्विक तथ्यहरू

बुटवल पौराणिक कालदेखि पर्वतीय क्षेत्र कृष्ण गण्डकीतर्फ प्रवेश गर्ने द्वारका रूपमा रहेको छ। प्राचीन भारत वर्षका राजा, महाराजा, राजर्षिहरू हिमालय पर्वतका पवित्र क्षेत्रको भ्रमण जाने प्रवेशद्वार खस्यौली बुटवल भएको वर्णन पुराणहरूमा पाइन्छ। आजभन्दा करिब तीन हजार वर्षअगि आधुनिक नेपाल र भारतको अलग अलग अस्तित्व थिएन। यति वेला बुटवल अवध राज्यअन्तर्गत रहेको थियो। दक्षिणतर्फका राज्यहरूले मुक्तिनाथको तीर्थाटन र तिब्बतको व्यापारका लागि बुटवललाई नै बाटो बनाएर आउने जाने गर्दथे।

बुटवलको ऐतिहासिक नाम बुद्धबल्ली हो। सिद्धार्थ गौतम बुद्ध बुटवलमा लहराहरू (बल्ली) बाट बनेका घर (झुपडी) मा आएर बस्दथे र उपदेश दिने गर्दछे। त्यसैले यस ठाउँलाई बुद्धबल्ली भनिएको हो। बुद्धबल्लीको अर्थ घुम्ने वनस्थली हो। बुद्ध यही स्थानमा सारथिसँग आएर घुम्ने गर्दथे। यही बुद्धबल्लीबाट अपभ्रंश भई बुटवल बनेको हो।

इक्ष्वाकु वंशीय राजा शाक्यहरूको राजधानी तिलौराकोट रहेको थियो। यिनीहरूको राज्य विशाल थियो। शाक्यहरू बुटवल क्षेत्रसम्म आएर बस्ने गर्दथे। शाक्य अर्थात् शकहरू बस्ने भएकाले यस स्थानलाई शकालय भन्ने गरियो। यही शकालयबाट अपभ्रंश हुँदै कशालय – खशालय – खशाली – खशौली – खस्यौली भएको मानिन्छ। बौद्धकालमा शाक्य गणराज्यको व्यापारिक नाका बुटवल थियो।

एघारौँ शताब्दीदेखि लुम्बिनी, गण्डकी, धौलागिरी, राप्ती क्षेत्रका जनताको हाटबजार र व्यापारिक केन्द्रका रूपमा बुटवल रहेको पाइन्छ। यति वेला पहाडी क्षेत्रका मानिसहरूले उत्पादन गरेका घ्यु, सुठो, रिठा ल्याएर बुटवलमा नुन, तेल, लत्ताकपडा, सुर्ती, तमाखुसँग साट्ने प्रचलन रहेको थियो । सोह्रौँ शताब्दीतिर सेन राज्यका पालामा बुटवलको फूलबारीमा दरबार निर्माण भएको थियो । साथै यस समयमा सेन राज्यको प्रमुख व्यापारिक क्षेत्र पनि बुटवल नै थियो। अङ्ग्रेजहरूले भारतमा उपनिवेश कायम गरी रेलमार्ग विस्तार गरे । त्यसपछि भारतीय व्यापारीहरूले समुद्रको नुन घोडा, गधाको सहायताबाट बुटवलमा ल्याउने गर्दथे। पहाडी क्षेत्रबाट मानिसले जडीबुटी तथा घिउ नुवाकोटको बाटो हुँदै बुटवल ल्याउँथे। जडीबुटी र घ्युसँग नुनलगायतका अरू खाद्यवस्तु साटेर लैजान्थे। पौराणिक कालदेखि नै अस्तित्वमा रहेको मानिने बुटवलमा इतिहासका विभिन्न कालखण्डको चिनारी गराउने महत्त्वपूर्ण स्थलहरू रहेका छन् । यहाँ केही ऐतिहासिक र पुरातात्त्विक स्थलको सामान्य परिचय दिइएको छ।

नुवाकोट

नुवाकोट लुम्बिनी प्रदेशको एउटा ऐतिहासिक स्थल हो। यसको दक्षिणतर्फ लुम्बिनी प्रदेशको प्रसिद्ध सहर बुटवल रहेको छ। १६ औँ शताब्दीमा तत्कालीन पाल्पाली राजा मणिमुकुन्द सेनले नुवाकोटमा गढी बनाएका थिए। वि.सं. १८७२ मा कर्नेल उजिर सिंह र नेपाली फौज अङ्ग्रेजसँग बुटवलको जितगढी र नुवाकोट गढीबाट लडेका थिए। नेपाली फौजले अङ्ग्रेज फौजलाई परास्त गरेका थिए। यहाँ

गौतम बुद्धका बाबु शुद्धोधनका गुरु ऋषि कालदेवल आशुतोषको आश्रम, भगवती मन्दिर, भैरवकामना मन्दिर, खड्ग मन्दिर, राजा मणिमुकुन्द सेनको ग्रीष्मकालीन दरबारको भग्नावशेष, तोपाहान क्षेत्र, हतियार राख्ने र लुकाउने खरखजाना घर छ। साथै गढी किल्लाको भग्नावशेषसँगै राजा रुद्र सेनले स्थापना गरेको शिव लिङ्ग, ऐतिहासिक रानी कुवा, अग्लो त्रिशूल नुवाकोटका आकर्षणका केन्द्र हुन्। नुवाकोटबाट जितगढी किल्लासम्म पुग्न सुरुङ मार्ग रहेको जनश्रुति पाइन्छ।

जितगढी

तिनाउ नदीको पश्चिम किनारामा रहेको जितगढी किल्लाले नेपाल अङ्ग्रेजका बिचमा भएका युद्धलाई सम्झना गराउँछ। जितगढीमा नेपाली सेनाले अङ्ग्रेजी सेनालाई पराजित गरी विजय प्राप्त गरेकाले यसको नाम जितगढी रहेको हो। यसको निर्माण सोह्रौँ शताब्दीतिर राजा पृथ्वीपाल सेनको पालामा भएको मानिन्छ। यो गढीको पूर्वपश्चिम लम्बाइ दुई सय पाँच फिट र चौडाइ करिब पचपन्न फिट रहेको छ।

मणिमुकुन्द उद्यान

बुटवलको तिनाउ नदीको पश्चिममा मणिमुकुन्द सेन उद्यान रहेको छ। मणिमुकुन्द सेनको शीतकालीन दरबारको भग्नावशेषले यसको ऐतिहासिकतालाई दर्साउँछ। मणिमुकुन्द र विनायक सेनले उक्त दरबारमा रही राज्य सञ्चालन गरेका थिए। करिब ३० बिघा क्षेत्रफलमा यो उद्यान फैलिएको छ। यहाँ सेनवंशीय राजाको दरबारको भग्नावशेष

रहेको छ। साथै यहाँ रामापिथेकस बाटिका, विष्णुपादुका, बुद्ध मूर्ति, बालउद्यान, सहिद स्मारक, झरना, पोखरी, मदन आश्रित, मनमोहन बाटिका, मठमन्दिर, कार्यक्रम सेड, भ्युटावर, लावर गार्डेन, गणतन्त्र स्तम्भ रहेका छन् । मणिमुकुन्द उद्यानमा

उजिर सिंह, लखन थापा, दशरथ चन्द, मणिमुकुन्द सेन, गौतम बुद्ध, मायादेवीलगायत यस क्षेत्रका राष्ट्रिय पहिचान बनाएका व्यक्तिको अर्धकदका सालिक राखिएका छन् । ऐतिहासिक र पुरातात्त्विक स्थलका रूपमा रहेको फूलबारीमा प्राकृतिक दृश्य अवलोकन गर्न पर्यटकहरू आउने गर्छन् । यो उद्यान बुटवलको मणिका रूपमा चिनिएको छ ।

रामापिथेकस

नेपालमा पुराना जीवावशेषको अध्ययनका लागि पश्चिम नेपालको चुरे पर्वत शृङ्खलामा उत्खनन गरिएको थियो । यस अध्ययनका क्रममा बुटवलबाट उत्तरतिर रहेको शिवालिक पर्वतमा पर्ने तिनाउ नदीको किनारामा चट्टानी खोचमा मानव

जातिको अवशेष प्राप्त भएको थियो । तिनाउ खोलाको विद्युत् बाँधको पश्चिम किनाराको केही माथि खोल्साको पहरामा मानिस जस्तै प्राणीको माथिल्लो बङ्गाराको देब्रेतिरको दाँतको अवशेष प्राप्त भएको थियो । यसको परीक्षणपश्चात् यो दाँत करिब १ करोड

१० लाख वर्ष पुरानो मानिएको छ । यो अवशेष एसियामा अन्य मुलुकमा पाइएका रामापिथेकसको अवशेषसँग मिल्दोजुल्दो रहेको छ । बुटवलको तिनाउ नदीमा मानव जातिको अवशेष पाइनुले यस क्षेत्रमा मानव जातिका पुर्खाको बसोबास रहेको देखिन्छ। यस रामापिथेकसको दाँत प्राकृतिक विकास सङ्ग्रहालय स्वयम्भु काठमाडौँमा राखिएको छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तलका शब्दहरूको अर्थ पढी बुझ्नुहोस् :

द्वार : ढोका

राजर्षि : क्षत्रिय कुलमा उत्पन्न भएका ऋषि, राजपाट छोडेर ऋषि बनेको व्यक्ति

सारथि : घोडा आदिको लगाम समातेर रथ हाँक्ने व्यक्ति, साथी, मित्र

शताब्दी : सय वर्षको समय

आश्रम : कुटी, तपोवन

उत्खनन : जमिनमुनि खनेर पुरातात्त्विक अवशेष खोज्ने काम

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

तीर्थाटन, व्यापार, उपदेश, व्यापारिक नाका, जडीबुटी

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. बुटवलको ऐतिहासिक नाम .... हो।

ख. बौद्धकालमा शाक्य गणराज्यको व्यापारिक नाका .... थियो।

ग. ....सँग नुनलगायतका अरु खाद्यवस्तु साटेर लैजान्थे ।

घ. जितगढीको निर्माण सोह्रौँ शताब्दीतिर ....को पालामा भएको मानिन्छ ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र उत्तर भन्नुहोस् :

तिनाउ नदीको पश्चिम किनारामा रहेको जितगढी किल्ला नेपाल अङ्ग्रेजका बिचमा भएका युद्धलाई सम्झना गराउँछ । जितगढी नेपाली सेनाले अङ्ग्रेजी सेनालाई पराजित गरी विजय प्राप्त गरेकाले यसको नाम जितगढी रहेको हो । यसको निर्माण सोह्रौँ शताब्दीतिर राजा पृथ्वीपाल सेनको पालामा भएको मानिन्छ । यो गढीको पूर्वपश्चिम लम्बाइ दुई सय पाँच फिट र चौडाइ करिब पचपन्न फिट रहेको छ ।

क. जितगढीले केको सम्झना गराउँछ ?

ख. जितगढीको नाम कसरी रहेको हो ?

ग. जितगढीको निर्माण कहिले भएको मानिन्छ ?

५. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. बुद्धबल्लीको अर्थ घुम्ने वनस्थली हो । [ ]

ख. सेन राज्यका पालामा बुटवलको फूलबारीमा दरबार निर्माण भएको होइन । [ ]

ग. अङ्ग्रेजहरूले भारतमा उपनिवेश कायम गरी रेलमार्ग विस्तार गरे । [ ]

घ. नुवाकोट लुम्बिनी प्रदेशको एउटा ऐतिहासिक स्थल होइन । [ ]

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. बुटवल कहाँको प्रवेशद्वार हो ?

ख. शाक्यहरूको राजधानी कहाँ थियो ?

ग. नुवाकोट गढीको निर्माण कसले गरेको हो ?

घ. रामापिथेकसको अवशेष पाइएको स्थान कहाँ हो ?

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. बुटवल नाम कसरी रहन गएको हो ? स्पष्ट पार्नुहोस् ।

ख. एघारौँ शताब्दीतिरको बुटवलको अवस्थाको चित्रण गर्नुहोस् ।

ग. नुवाकोटको आकर्षणका केन्द्रहरू के के हुन् ?

घ. मणिमुकुन्द उद्यानलाई किन बुटवलको मणि मानिन्छ ?

सामूहिक क्रियाकलाप

८. विद्यार्थीहरूलाई नुवाकोट, मणिमुकुन्द उद्यान, जितगढी क्षेत्रको पालैपालो भ्रमण गराउनुहोस् । कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई पाँच समूहमा विभाजन गरी उक्त भ्रमणको प्रतिवेदन लेख्न लगाउनुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

९. मणिमुकुन्द उद्यानको भ्रमणका क्रममा देखेका स्थलहरूको फोटो खिच्नुहोस् र तिनको चित्र बनाउनुहोस् ।

१०. तलको कविता वाचन गर्नुहोस् र कवितामा वर्णन गरिएअनुसार बुटवलको परिचय लेख्नुहोस् ।

हाम्रो बुटवल

रञ्जु गौतम घिमिरे

हिमालझैँ गर्वित हुन्छ माथा ,
आफ्नै धराको जब लेख्छु गाथा !
नेपालकै पावन यो थला हो ,
पौरस्त्यको अद्‌भुतको कला हो !!

छ स्वर्गको नन्दनझैँ बट्यौली ,
उस्तै छ आकर्षणको खस्यौली !
पीयूष बग्ने छ नदी तिनाउ ,
छन् शान्ति उद्यान त्यहीँ रमाऊँ !!

यतै छ शुद्धोधनको बगैँचा ,
जन्मे त्यहीँ गौतम बुद्ध धाता !
हुन् विष्णुका अंश उनी विधाता ,
संसारकै दीप्त प्रदीप्त तारा !!

बस्थे यतै राज मुकुन्द सेन ,
प्राचीनका मानवको छ शेष !
किल्ला गढी कोट अनेकका छन् ,
अदम्य उत्साह अचम्मका छन् !!

शोभा दिने उत्तरमा पहाड ,
आभामयी दक्षिणमा मधेस !
सुरम्य छन् यी वन टार पाखा ,
सुवर्णझैँ लाग्दछ धान बाला !!

नेपालका कुञ्ज र कन्दरामा ,
आए फिरङ्गी मृदु यस धरामा !
अभेद्य खावा जितको गढी छ ,
पुर्खा लडेको धरणी यतै छ !!

बस्छन् यहाँ जात अनेक जाति ,
सौहार्दको पूर्ण लिएर छाती !
यतै रमाऊँ मधु चाहना छ ,
हजार कोटी शुभकामना छ !!

छन् सिद्धबाबा शिरमा बसेका ,
सत्धर्मका लाख घडा लिएका !
अनेकमा एक विभिन्न जात ,
यही धरा लाग्छ पवित्र आज !!

पाठ ४

पर्यटकको आकर्षण हिलपार्क

बुटवल नगरको पूर्वउत्तरतर्फ चुरे पहाडको फेदीमा हिलपार्क रहेको छ। यो बुटवल उपमहानगरपालिकाको वडा नं. ६ मा पर्दछ। यसको स्थापना २०५७ सालमा भएको हो। यसको पुरानो नाम गुरुङ डाँडा हो। अहिले यसलाई रमणीय पार्कका रूपमा विकसित गरिएको छ। यसको क्षेत्रफल करिब १५ हेक्टर रहेको छ।

बुटवललाई पर्यटकीय क्षेत्र बनाउन नगरपालिकाले यो पार्क स्थापना गरेको हो। यसभित्र पिकनिक स्थल, बुटवल भ्यु टावर, बौद्धगुम्बा, रेस्टुरेन्ट, बोटानिकल गार्डेन, बुद्ध नागरिक फार्म, बालबगैँचा रहेका छन्। यहाँ व्यायामशाला, चिडिया घर, घोडचढी ट्र्याक आदिको निर्माण गरिएको छ। यसले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूलाई आकर्षित गरेको छ। यसले बुटवललाई महत्त्वपूर्ण पर्यटकीय क्षेत्रका रूपमा विकास गर्न सहयोग पुऱ्याएको छ। बुटवलको हिलपार्कमा बुटवल उपमहानगरपालिकाले ३५ मिटर अग्लो बुद्धको मूर्ति बनाउन थालेको छ। यहाँ आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई लक्षित गरी जिप लाइन

सञ्चालन गरिएको छ। जिप लाइन तारमा झुन्डिएर एउटा डाँडाबाट अर्को डाँडासम्म जान सकिने खेल हो। यो जिप लाइन दुईतर्फी सञ्चालित छ। दुईतर्फी गरी एक हजार चार सय मिटर दूरीको जिप लाइन नेपालको सबैभन्दा लामो जिप लाइन हो। यसलाई साहसिक खेलका रूपमा लिइन्छ।

हिलपार्क हाइकिङ, बिहानीको हिँडाइ, कसरत, परिवारसँगको घुमघाम, वनभोज आदिका लागि अत्यन्त मनमोहक क्षेत्र हो। यहाँ नेपाली गीतको धुन तथा बाजामा नाच्दै कसरत गर्दै रमाउनेको ठुलो जमात बिहानका समयमा देखिन्छ। यहाँ भएका मन्दिर, चैतन्य, गुम्बा, मस्जिदले धार्मिक सहिष्णुताको परिचय दिएका छन्।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका अर्थसँग मिल्ने शब्द पाठबाट खोज्नुहोस् :

घुमफिर गर्ने आनन्द लिने ठाउँ :

घुमफिर गर्ने मानिस :

घुमफिर गर्ने स्वदेशी मानिस :

विदेश वा अर्काको देशमा गएर घुमफिर गर्ने मानिस :

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

पर्यटकीय, नगरपालिका, पार्क, स्थापना, व्यायामशाला, चिडियाघर, घोडचढी

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. बुटवल नगरको पूर्वउत्तरतर्फ चुरे पहाडको फेदीमा .... रहेको छ।

ख. यो बुटवल उपमहानगरपालिकाको .... मा पर्दछ।

ग. पार्क .... छ।

घ. यसको क्षेत्रफल करिब... रहेको छ।

ङ. यसले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूलाई .... गरेको छ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

बुटवलको हिलपार्कमा बुटवल उपमहानगरपालिकाले ३५ मिटर अग्लो बुद्धको मूर्ति बनाउन थालेको छ। यहाँ आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई लक्षित गरी जिप लाइन सञ्चालन गरिएको छ। जिप लाइन तारमा झुन्डिएर एउटा डाँडाबाट अर्को डाँडासम्म जान सकिने खेल हो। यो जिप लाइन दुईतर्फी सञ्चालित छ। दुईतर्फी गरी एक हजार चार सय मिटर दूरीको जिप लाइन नेपालको सबैभन्दा लामो जिप लाइन हो। यसलाई साहसिक खेलका रूपमा लिइन्छ। हिलपार्क हाइकिङ, बिहानीको हिँडाइ, कसरत, परिवारसँगको घुमघाम, वनभोज आदिका लागि अत्यन्त मनमोहक क्षेत्र हो। यहाँ नेपाली गीतको धुन तथा बाजामा नाच्दै कसरत गर्दै रमाउनेको ठुलो जमात बिहानका समयमा देखिन्छ। यहाँ भएका मन्दिर, चैतन्य, गुम्बा, मस्जिदले धार्मिक सहिष्णुताको परिचय दिएका छन्।

क. जिप लाइन कस्तो खेल हो ?

ख. जिप लाइन कति मिटरमा विस्तारित छ ?

ग. हिलपार्क केका लागि उपयुक्त क्षेत्र हो ?

घ. केले धार्मिक सहिष्णुताको परिचय दिएका छन् ?

५. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. हिलपार्क बुटवल नगरालिकाको दक्षिण भागमा पर्दछ।

ख. हिलपार्क पुरानो नाम गुरुङ डाँडो हो।

ग. हिलपार्क बुटवल उपमहानगरपालिकाभित्र पर्दछ।

घ. हिलपार्कमा पिकनिक स्थल छैन।

ङ. हिलपार्कमा बुटवल भ्युटावर छ।

च. हिलपार्कभित्र व्यायामशाला छ।

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. हिलपार्क कहाँ पर्दछ ?

ख. हिलपार्कको क्षेत्रफल कति छ ?

ग. हिलपार्कभित्र के के कुरा रहेका छन् ?

घ. हिलपार्कको महत्त्व कस्तो छ ?

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. बुटवल नगरवासीहरूका लागि हिलपार्क किन महत्त्वपूर्ण छ ?

ख. हिलपार्कका बारेमा एक अनुच्छेद लेखेर देखाउनुहोस्।

सामूहिक क्रियाकलाप

७. बुटवलको सेरोफेरोमा रहेका भ्रमण गर्न उपयुक्त पार्कहरूको सूची बनाउनुहोस् । ती पार्कमा रहेका रमाइला कुराहरू टिपोट गरी साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

८. हिलपार्क क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गर्नुहोस् र अवलोकन भ्रमणको अनुभवलाई लिएर एक दिनको दैनिकी लेख्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

९. शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई हिलपार्कको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई पार्कभित्र रहेका संरचनाहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । बुटवलवासीहरूलाई यसले पुऱ्याएको सहयोगको व्याख्या गरी विद्यार्थीलाई स्पष्ट पार्नुहोस् । आफ्ना कक्षाशिक्षकको सहयोगमा हिलपार्क घुम्नुहोस् । माथि पाठमा भनिएका कुराहरू अवलोकन गरी एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

एकाइ तीन

हाम्रो संस्कृति

तलका चित्र हेरी समूह बनाएर छलफल गर्नुहोस् :

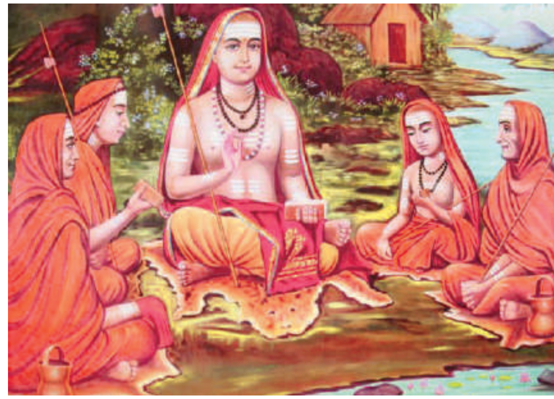
पाठ ५ हिन्दु धर्मका संस्कार

संस्कार शुद्धीकरणको प्रक्रिया हो । हामीले मानवका पाशविक वृत्तिहरू हटाउनुपर्छ। हामीले विशुद्ध मन र पवित्र भावनाको विकास गर्नुपर्छ। संस्कारले मानिसको आचरण राम्रो बनाउँछ। हिन्दु धर्ममा विभिन्न संस्कारहरूको व्यवस्था गरिएको छ। संस्कारले अस्वच्छ, अस्वस्थ र अपरिष्कृत जीवलाई स्वच्छ बनाउँछ। संस्कारले मानिसलाई स्वस्थ र परिष्कृत बनाउँछ। यो आध्यात्मिक उपचार विधि हो। संस्कारले मानवको मन र शरीरमा रहेका दोष हटाउँछ। यसले मानिसका कमजोरी पनि हटाउँछ। यसले मानिसलाई सुसभ्य र सुसंस्कृत बनाउँछ। यही शास्त्रीय कर्म नै संस्कार हो। यहाँ केशान्त संस्कार, अक्षराम्भ संस्कार, व्रतबन्ध संस्कारको परिचय दिइएको छ।

केशान्त संस्कार

बालबालिकाको सुस्वास्थ्य, सौन्दर्य, आयु वृद्धि तथा कल्याणका लागि कपाल काटिन्छ। यही संस्कारलाई केशान्त संस्कार भनिन्छ । शिशु जन्मदादेखि नै कपाल आएको हुन्छ । त्यसलाई काटेपछि सुन्दर र बलियो कपाल पलाउँछ। बालबालिकामा छाला रोग नलागोस् , बालकको आयु वृद्धि होस् तथा बालक निरोगी होओस् भनेर केशान्त संस्कार गरिन्छ। प्रायः तीनदेखि पाँच वर्षभित्रमा बालकको केशान्त संस्कार गरिन्छ। केश मुण्डनलाई छेवर पनि भनिन्छ। बालबालिकाको केश मुण्डन मामाका हातबाट गर्ने लोकप्रचलन पनि रहेको छ।

अक्षरारम्भ संस्कार

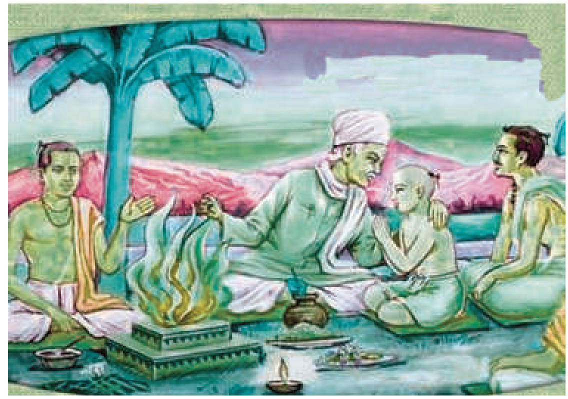


बालबालिकालाई पढ्न र लेख्न सिकाउनु अक्षरारम्भ संस्कार हो। यही संस्कारबाट बालबालिकालाई ज्ञानविज्ञानका क्षेत्रमा प्रवेश गराइन्छ । यो प्राकृतिक संस्कार नभएर सांस्कृतिक संस्कार हो । मानिसले सभ्यताको विकासक्रममा लेखन कलाको आविष्कार गऱ्यो । मानिसले वर्णमालाको विकास गऱ्यो । त्यही समयदेखि आफ्ना सन्ततिलाई सिकाउने सिलसिलामा अक्षरारम्भ संस्कारको जन्म भएको हो। अक्षरारम्भका लागि सूर्य उत्तरायण भएको वेला उपयुक्त मानिन्छ। हिन्दु धर्ममा श्रीपञ्चमी वा सरस्वती पूजाका दिन अक्षरारम्भ गराउने चलन छ।

व्रतबन्ध

व्रतबन्ध भनेको असल प्रतिज्ञाहरूको पालना गर्नु हो। मानवलाई बाल्यावस्थादेखि आदर्शवान् बनाउन व्रतबन्ध संस्कारको व्यवस्था गरिएको छ । लक्ष्यउन्मुख जीवन बिताउने प्रतिज्ञा पनि व्रतबन्धबाट नै गराइन्छ। मानिसको जीवनलाई सार्थक बनाउन व्रतबन्ध संस्कारको व्यवस्था गरिएको हो। व्रतबन्धभित्र चूडाकरण, उपनयन, वेदारम्भ र समावर्तन संस्कारहरू पर्दछन्।

चूडाकरण



चूडाकरणअन्तर्गत जुटिका बन्धन र मुण्डन पर्दछन् । व्रतबन्ध गरिँदा काटिने केशलाई कपडा र कुशले तीन भागमा बाँधेर राख्नु जुटिका बन्धन हो। टुप्पीबाहेक सबै केश मन्त्र उच्चारण गरी खौरिनु मुण्डन हो । चूडाकरण गरिसकेपछि काटिएको केशलाई दिदी बहिनीले गोबरमा राखी कपडाले छोपेर नदी वा पवित्र ठाउँमा सेलाउने गर्दछन् ।

उपनयन

चूडाकरण संस्कार सम्पन्न गरिसकेपछि बालकलाई यज्ञवेदीमा राखिन्छ । उसलाई जनै लगाउन दिइन्छ। उसलाई अनुशासनको शिक्षा दिइन्छ। बटुकलाई मन्त्र सिकाइन्छ । यी सबै कार्य उपनयनभित्र पर्दछन्। उपनयन संस्कारमा बालकलाई सर्वप्रथम आमासँग र त्यसपछि अन्य आफन्तीसँग भिक्षा माग्न लगाइन्छ।

वेदारम्भ र समावर्तन

उपनयन गरिसकेपछि बालकलाई ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद र अर्थवेदका मन्त्र पढ्न लगाइन्छ । गुरुबाट शिक्षा प्राप्त गरेपछि दीक्षान्त समारोहका रूपमा गुरुकुलबाट घर फर्किंदा गरिने संस्कार समावर्तन हो ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. **तल दिइएका अर्थ पढ्नुहोस् र पाठबाट शब्द खोजी लेख्नुहोस्**

शुद्ध वा चोखो बनाउने काम :

पशुका जस्ता प्रवृत्ति :

नयाँ कुराको खोजी :

अर्थपूर्ण भएको :

कपाल खौरिनु :

२. **तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :**

संस्कार, व्यवस्था, सुसभ्य, छेवर, सिलसिला, आदर्शवान्, अनुशासन

३. **खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

क. संस्कार शुद्धीकरणको .... हो ।

ख. मानिसलाई सुसभ्य र सुसंस्कृत बनाउने शास्त्रीय कर्म .... हो ।

ग. कपाल काट्ने संस्कारलाई .... भनिन्छ ।

घ. श्री पञ्चमीका दिन .... गराउने चलन छ ।

ङ. व्रतबन्ध भनेको .... पालन गर्नु हो ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

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

संस्कार शुद्धीकरणको प्रक्रिया हो । मानवमा रहेका पाशविक वृत्तिहरू हटाएर विशुद्ध मन र पवित्र भावना भएको मनुष्य बनाउनका लागि हिन्दु धर्ममा

विभिन्न संस्कारहरू व्यवस्था गरिएको हो। संस्कार भनेको अस्वच्छ, अस्वस्थ र अपरिष्कृत जीवलाई स्वच्छ, स्वस्थ र परिष्कृत बनाउने आध्यात्मिक उपचार विधि हो।

५. जोडा मिलाउनुहोस् :

केशान्त संस्कार	पढ्न, लेख्न सिकाउने
अक्षरारम्भ संस्कार	वेदका मन्त्र पढ्नु
चूडाकरण	दीक्षान्त कार्य
वेदारम्भ	कपाल काट्नु
समावर्तन	जुटिका बन्धन र मुण्डन

६. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. मुण्डनलाई छेवर पनि भनिन्छ।

ख. अक्षरारम्भ सांस्कृतिक संस्कार होइन।

ग. व्रतबन्ध भनेको असल प्रतिज्ञाहरूको पालना होइन।

घ. समावर्तन भनेको दीक्षान्त हो।

७. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. संस्कार कस्तो उपचार विधि हो ?

ख. केशान्त संस्कार भनेको के हो ?

ग. व्रतबन्ध भनेको के हो ?

घ. समावर्तन केलाई भनिन्छ ?

८. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. अक्षरारम्भ संस्कारको परिचय लेख्नुहोस् ।

ग. व्रतबन्धअन्तर्गत कुन कुन संस्कार पर्दछन् ? परिचय दिनुहोस् ।

सामूहिक क्रियाकलाप

९. तपाईँको विद्यालयमा मनाइने श्रीपञ्चमी अर्थात् सरस्वती पूजामा भएका गतिविधिहरू समेटेर एउटा प्रबन्ध लेख्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

१०. तलको चित्र हेर्नुहोस् एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

सुनाइ विस्तार

११. तलको सोह्र संस्कारहरू कविता पढी हिन्दु धर्मका संस्कारहरूको नाम लेख्नुहोस् :

चन्द्रप्रसाद न्यौपाने

सुन मेरी कसो के छ नगरे नि ! भनाभन
कुरा संस्कारका गर्छु चल्यो जस्तो सनातन ।
प्यारसाथ गरौँ सृष्टि संस्कार पहिलो यहाँ
सृष्टिको बीज रोपिन्छ गर्भाधान विशेषमा ॥

दोस्रो संस्कारमा सोच पौत्रपौत्री सशक्तको
आराधन त्रयोमासे पुंसवन द्विजातको ।
तेस्रो संस्कारमा कोर्छन् केश चट्ट मिलाउँदै
स्त्रीसंस्कारित षट्मासे सीमन्तोन्नयनासँगै ॥

सोह्र संस्कारमध्येमा जातकर्म चतुर्थ हो
जन्मदा शिशुजातीय जातजोड सुकर्मको ।
बिजोडी दिन एघारौँ जन्मिएको हिसाबले
नामकरण न्वारान पाँचौँ संस्कारमा छ ए ॥

कर्म न्वारानपश्चात्को हुन्छ यात्राविशेषमा
सूर्योदर्शन संस्कार निष्क्रमण छ षष्टमा ।
चूडाकरण सातौँमा गर्भेकेश कटानको
चिरिचट्ट बन्यो बाल छेवरले सफा अहो !

षष्टमासे भएपश्चात् पात्रो हेरी जुराउने
अन्नप्राशन आठौँमा पास्नी भात खुवाउने ।
नाककान दुवै छेडी स्वर्णचाँद दिलाउने
कर्णवेध नवौँ कर्म शोभा कुण्डलका हुने ॥

विद्यारम्भ दसौँ कर्म पाँच वर्ष भएपछि
सिक्न सक्ने बनी टाठो साथीसाथ जुटेपछि ।
उपनयन एघारौँ यज्ञोपवित बन्धन
व्रतबन्ध भएपश्चात् न्यासध्यान र चिन्तन ॥

वेदारम्भ बन्यो बाह्रौँ अध्ययन विभिन्नता
उच्च शिक्षा लिनैनिम्ति पुग्छ दूर कताकता ।
केशान्त छ तेह्रौँमा दारीजुँगा बढे अब
विद्या प्राप्ति भएपश्चात् केशछाँट सफाचट ।

अध्यापन सकेपश्चात् गुरुकुल समापन
मुखाकृति गृहस्थीमा हो चौधौँ समावर्तन ।
विवाह कर्म पन्ध्रौँमा सोह्र संस्कारमध्यमा
गृहस्थाश्रम प्रारम्भ वर्ष पच्चिससाथमा ॥

विद्या गृह तथा वानप्रस्थ सन्यास भोगियो
अन्त्येष्टि कर्म हो अन्त्य सोह्रै संस्कार छोडियो ।
अब बाँकी रह्यो के र भए बाँच्ला कलाकृति
कथा जीवनका यस्तै लाग्छन् सारा छ आकृति ॥

पाठ ६

इसाई धर्म

इसाई एकेश्वरवादी धर्म हो। यसलाई क्रिस्तान (खिस्चियन) धर्म पनि भनिन्छ। यसका अनुयायीहरूलाई इसाई भनिन्छ। इसाई धर्मका अनुयायीहरू इसा मसिहको शिक्षाअनुसार चल्दछन्। इसा मसिह एक यहुदी हुन्। उनी इसा पूर्व चारका समयमा इजराइलको गाउँ बेत्लहममा जन्मेका थिए। इसाईका अनुसार उनकी माता मारिया कुमारी थिइन्। इसा उनको गर्भमा परमपिता परमेश्वरको कृपाले चामत्कारिकरूपले आएका थिए भन्ने मानिन्छ। इसाले इजराइलमा यहुदीहरूका माझ प्रेमको सन्देश सुनाए र "म नै ईश्वरको पुत्र हुँ" भने। यो कुरामा पुरातनपन्थी यहुदी धर्मगुरु भड्किए। त्यसपछि उनको आज्ञानुसार इजराइलको रोमन राज्यपालले इसालाई क्रसमा चढेर मर्ने प्राणदण्ड दिए। इसाईका अनुसार यसका तीन दिनपछि इसा पुनर्जीवित भए।

बाइबल इसाई धर्मको धर्मग्रन्थ हो। इसाई धर्मग्रन्थ बाइबलमा दुई भाग छन्। पहिलो भागमा पुराना नियमहरू रहेका छन्। दोस्रो भागमा इसाका उपदेश, चमत्कार

र उनका शिष्यहरूका कामलाई महत्त्व दिइएको छ। इसाई धर्मले एउटै ईश्वरलाई परमसत्ताधारीको रूपमा मान्दछ। यसले ईश्वरलाई सर्वशक्तिमान्, सर्वज्ञ, पूर्ण, करुणा, दया आदि महान् गुणहरू विद्यमान रहेको स्वीकार गर्दछ। इसाई धर्मले यसु ख्रिष्टका धर्म आदेशहरूलाई उच्च महत्त्व दिन्छ। आदेशहरूको अक्षरशः पालन गर्नमा जोड गर्दछ। इसाई धर्मका अनुसार जीव हत्या, अनावश्यक हरिया रुखहरू काट्नु, कसैलाई व्यर्थमा आघात पुऱ्याउनु, व्यर्थमा पानी बगाउनु आदि पाप काम हुन्।

इसाई धर्मका प्रमुख सम्प्रदाय रोमन क्याथोलिक चर्च र प्रोटेस्टेन्ट हुन्। रोमन क्याथोलिकमा पोपलाई इसा मसिहको आध्यात्मिक उत्तराधिकारी मानिन्छ। धर्म, आचार एवम् संस्कारका विषयमा पोपको निर्णय अन्तिम मानिन्छ। पन्ध्रदेखि सोह्रौँ शताब्दीमा पोपको शक्ति निकै बढ्यो। धार्मिक, राजनीतिक, सामाजिकलगायत सबै क्षेत्रमा पोपको हस्तक्षेप बढ्दै गयो। यसपछि नयाँ सुधारवादी इसाई सम्प्रदाय प्रोटेस्टेन्टको जन्म भएको हो। यो सम्प्रदाय उदारवादी रहेको छ।

क्रिसमस ट्रिको क्रिसमसका अवसरमा विशेष महत्त्व हुन्छ। यो परमेश्वरप्रतिको आस्था, विश्वासको प्रतीक हो। क्रिसमस ट्रिलाई विशेष पर्वमा सजाएर सुन्दर बनाइन्छ। यसको मालालाई इसाईहरूले जीवनको निरन्तरताको प्रतीक मान्दछन्। इसाईहरूको पवित्र पर्व क्रिसमस हो। डिसेम्बर २५ को दिनलाई इसा मसिहको जन्म दिनका रूपमा इसाई समुदायले क्रिसमस पर्व मनाउँछन्। यो पर्व उपहार आदानप्रदान, चर्चको सेवा, पारिवारिक सामाजिक जमघट गरेर भव्यरूपमा मनाइन्छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तलका शब्दको अर्थ लेख्नुहोस् :

आध्यात्मिक	:	अध्यात्मसित सम्बन्ध राख्ने
सम्प्रदाय	:	एउटै सिद्धान्त भएका मानिसहरूको वर्ग
हस्तक्षेप	:	अर्काको काममा हात हाल्ने व्यवहार
आघात	:	चोट, मानसिक कष्ट
शताब्दी	:	सय वर्षको समय

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

ईश्वर, सर्वशक्तिमान्, सर्वज्ञ, करुणा, दया, विद्यमान, स्वीकार

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) इसाई .... धर्म हो ।

ख) यसका अनुयायीहरूलाई .... भनिन्छ ।

ग) इसा मसिह एक .... हुन् ।

घ) इसाईका अनुसार उनकी माता मारिया ....थिइन् ।

ङ) यो कुरामा पुरातनपन्थी यहुदी .... भड्किए ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

१. तलको अनुच्छेद शुद्धसाग उच्चारण गर्नुहोस् र उत्तर लेख्नुहोस् :

इसाई धर्मले एउटै ईश्वरलाई परमसत्ताधारीको रूपमा मान्दछ । यसले ईश्वरलाई सर्वशक्तिमान्, सर्वज्ञ, पूर्ण, करुणा, दया आदि महान् गुणहरू विद्यमान रहेको

स्वीकार गर्दछ । इसाई धर्मले यसु ख्रिष्टका धर्म आदेशहरूलाई उच्च महत्त्व दिन्छ। आदेशहरूको अक्षरशः पालन गर्नमा जोड गर्दछ। इसाई धर्मका अनुसार जीव हत्या, अनावश्यक हरिया रुखहरू काट्नु, कसैलाई व्यर्थमा आघात पुऱ्याउनु, व्यर्थमा पानी बगाउनु आदि पाप काम हुन्।

क. इसाई धर्मले ईश्वरलाई के मान्दछ ?

ख. इसाई धर्मले के स्वीकार गर्दछ ?

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

क्रिस्तान	एक यहुदी
बाइबल	प्रमुख सम्प्रदाय
यसु	इसाई धर्मको धर्मग्रन्थ
इसा मसिह	क्रिस्तान धर्मका देवता
प्रोटेस्टेन्ट	ख्रिस्चियन

३. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. क्रिस्तानले ईश्वरलाई सर्वशक्तिमान् मान्दछ।

ख. इसाई धर्मका प्रमुख सम्प्रदाय रोमन क्याथोलिक चर्च र प्रोटेस्टेन्ट हुन्।

ग. इसाई धर्मग्रन्थ बाइबलमा दुई भाग छैनन्।

घ. इसा मसिह एक नेता हुन्।

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. इसाइ धर्मलाई के भनिन्छ ?

ख. क्रिस्तान धर्म कसका अनुसार चल्दछ ?

ग. क्रिस्तान धर्मका कतिओटा शाखा छन् ?

घ. बाइबलमा कति भाग छन् ?

ङ. क्रिसमस ट्रिलाई केको प्रतीक मानिन्छ ?

५. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. इसा मसिहको जन्म कसरी भएको थियो ?

ख. इसाई धर्मका अनुसार के के पाप काम हुन् ?

सामूहिक क्रियाकलाप

६. तपाईँको टोलछिमेकमा कुन कुन धर्म मान्ने मानिसहरूको बसोबास रहेको छ ? आफ्ना अभिभावकको सहयोग लिएर कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । कक्षामा सबैले पालैपालो आफ्नो टोलछिमेकमा मनाइने धर्मका नाम भन्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

७. कक्षाका साथीहरू पाँच पाँच जनाको समूहमा छुट्टिएर यसु ख्रिष्टका बारे एक एक अनुच्छेद लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । यसका लागि तपाईँहरूलाई दुई दिनको समय दिइने छ । सबैले आआफ्ना घरबाट बुँदा टिपेर ल्याउने र कक्षामा समूहमा मिलेर काम गर्न पाउनुहुने छ ।

८. तलको अनुच्छेद पढी मुख्य मुख्य तीन बुँदा टिप्नुहोस् :

इसाई धर्मका अनुयायीहरू इसा मसिहको शिक्षाअनुसार चल्दछन् । इसा मसिह एक यहुदी हुन् । उनी इसा पूर्व चारका समयमा इजराइलको गाउँ बेत्लहममा जन्मेका थिए । इसाईका अनुसार उनकी माता मारिया कुमारी थिइन् । इसा उनको गर्भमा परमपिता परमेश्वरको कृपाले चामत्कारिकरूपले आएका थिए भन्ने मानिन्छ । इसाले इजराइलमा यहुदीहरूका माझ प्रेमको सन्देश सुनाए र "म नै ईश्वरको पुत्र हुँ" भने । यस कुरामा पुरातनपन्थी यहुदी धर्मगुरु भड्किए । त्यसपछि उनको आज्ञानुसार इजराइलको रोमन राज्यपालले इसालाई क्रसमा चढेर मर्ने प्राणदण्ड दिए । इसाईका अनुसार यसका तीन दिनपछि इसा पुनर्जीवित भए ।

९. तलको हाम्रो संस्कृति कविता पढी नेपालको संस्कृतिको वर्णन गर्नुहोस् :

– *कविराज पौड्याल*

हाम्रा संस्कृति भिन्न छन् विविधता आएर हाँसेसरि,
इन्द्रेणी मिसिएर सप्तरङ्ले सिन्दूर हालेसरि ।
फुल्छन् फूल सहिष्णु भै दशदिशा पाखा पखेरा वन,
भाषा संस्कृतिको समन्वय यही शृङ्गार हाम्रो धन ॥

बोकी सुन्दरता शरद् शिशिरको ल्होसारले गाउँछन्,
छोई मुन्धुम ज्ञानको हिमचुली अध्यात्म बर्साउँछन्।
गौरामा सजिँदै धिमेसित बजी घन्किन्छ नेपाल यो,
रोदी बालन सोरठी छठसितै ब्युँझिन्छ नेपाल यो॥

सम्यक् दृष्टिसितै निरन्तर यहाँ बर्सिन्छ शान्तिच्छटा,
बज्दा मादल खैँजडी र मुजुरा ओर्लिन्छ कान्तिच्छटा।
बग्छन् साथ नदी बहन्छ जसरी गन्तव्य यौटैसरि,
गीता वेद कुरान बाइबलको उद्देश्य यौटैसरि।

खोजी व्यष्टि समष्टिभित्र सजिने सङ्कल्प सद्भाव छ,
गुम्बा मस्जिद चैत्य मन्दिर घुमे एकत्वको भाव छ।
हाम्रो चन्द्र र सूर्य अङ्कित ध्वजा भन् भन् उठोस् सर्वदा,
आशीर्वाद समृद्धिको दिइरहन् नेपाल आमा सदा।

एकाइ चार

सङ्घसंस्थाहरू

तलका चित्र हेरी साथीसँग छलफल गरेर वाक्य बनाउनुहोस् :

पाठ ७

बुटवल स्थित विशेष विद्यालय

रूपन्देही जिल्ला नेपालको शैक्षिक औद्योगिक, व्यावसायिक तथा पर्यटकीय केन्द्र हो । बुटवलमा थुप्रै विद्यालय र क्याम्पसहरू खुलेका छन् । यहाँ मेडिकल, इन्जिनियरिङ, कृषि, फार्मेसी, नर्सिङजस्ता प्राविधिक विद्यालयहरू पनि छन्। साधारण शिक्षातर्फ स्नातकोत्तर तहसम्मको पढाइ हुन्छ। यहाँ फरक क्षमता भएका विद्यार्थीहरूले पढ्न पाउने विद्यालयहरू पनि छन्। यहाँ थुप्रै सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयहरू छन् । यी विद्यालयबाहेक यहाँ भिन्न भिन्न प्रकृतिका विद्यालयहरू पनि छन् । विद्यालय सञ्चालनको प्रकृति पनि फरक छन्। ती विद्यालयमध्ये श्री साधना महिला विद्यालय, ज्ञानोदय रात्रि मा.वि., कान्ति खुला विद्यालय, कालिका मानवज्ञान (कम्प्युटर इन्जिनियरिङ), नवीन औद्योगिक कदरबहादुर रीता मा.वि. (सिभिल इन्जिनियरिङ), नवरत्न मा.वि. (कृषि प्राविधिक) विद्यालय रहेका छन् । विशेष विद्यालयकै रूपमा गुरुकुल र मदरसा विद्यालयहरू पनि छन्। यहाँ बुटवलका फरक प्रकृतिका विद्यालयको परिचय दिइएको छ।

श्री साधना महिला विद्यालय

श्री साधना महिला विद्याल बुटवल उपमहानगरपालिका वडा नं. ६ बुटवलमा रहेको छ । यो पुरानो बसपार्कदेखि लगभग ५०० मिटरको दुरीमा पश्चिमतर्फ रहेको छ । साधना महिला विद्यालयले शिक्षालाई उमेरले छेक्न सक्दैन, अधुरो शिक्षालाई पूरा

गरौँ भन्ने अभियान चलाएको छ। यो विद्यालय २०६३ सालमा स्थापना भएको हो। यसको स्थापनाका निम्ति यहाँका शिक्षाप्रेमी एवम् बुद्धिजीवीहरूको योगदान रहेको छ। साधना विद्यालयले विभिन्न कारणले पढाइबाट वञ्चित भएका विवाहित महिलालाई शिक्षा प्रदान गर्दछ।

साधना महिला विद्यालय निरक्षर महिलालाई शिक्षा दिने उद्देश्यले स्थापना भएको हो। यस विद्यालयले बुटवल क्षेत्रमा औपचारिक शिक्षा प्राप्त गर्न नसकेका थुप्रै महिलालाई पढ्ने अवसर प्रदान गरेको छ। यस विद्यालयमा कक्षा एक देखि दश सम्म पठनपाठन हुँदै आएको छ। यो विद्यालय २०६९ सालबाट सामुदायिक विद्यालयका रूपमा सञ्चालन हुन थालेको हो। यस विद्यालयबाट उत्पादित महिला विद्यार्थीहरू दक्ष जनशक्ति बनेर विभिन्न क्षेत्रमा कार्यरत छन्।

साधना विद्यालय

शिक्षाको युग यो पछाडि नपरून् इच्छा हुने मानव।
यो उद्देश्य लिई सुधारकहरू खोले चलाए सब॥
गर्छन् साधक साधना यदि भने मौका यहाँ मिल्दछ।
नारी,बाल, युवा र प्रौढ जुन होस् आई पढे पाउँछ॥
छन् दाता कति दानवीर तिनको यसमा लगानी छ नि।
केही यान्त्रिक वस्तु छन् प्रविधिका त्यो ज्ञान पाइन्छ नि॥
यसको नाम छ साधना प्रगतिमा लम्के नि पढ्नेहरू।
पढ्दा बन्छ भविष्य सुन्दर अरू बिग्रे नपढ्ने बरू॥

नवीन औद्योगिक कदरबहादुर रीता माध्यमिक विद्यालय (सिभिल इन्जिनियरिङ)

नवीन औद्योगिक कदरबहादुर रीता माध्यमिक विद्यालय बुटवल उपमहानगरपालिका वडा नं. ११ देवीनगरमा रहेको छ। यस विद्यालयको स्थापना २०३३ सालमा भएको हो।

यस विद्यालयमा २०६४ सालमा पहिलो पटक नर्सरीदेखि पूर्ण अङ्ग्रेजी माध्यमबाट पठनपाठन सुरु गरिएको थियो। कक्षा चारबाट कम्प्युटर विषयमा पठनपाठन सुरु गरिएको थियो। यस विद्यालयमा २०६९ सालमा कक्षा ९ बाट सिभिल इन्जिनियरिङ सञ्चालन गरिएको छ। यस विद्यालयमा व्यवस्थापन, सिभिल इन्जिनियरिङ र विज्ञान समूहमा अध्यापन हुँदै आएको छ। यो विद्यालय लुम्बिनी प्रदेशमा नमुना विद्यालयका रूपमा छनोट समेत भएको छ। विद्यार्थीको स्वास्थ्यसम्बन्धी सुविधाका निम्ति स्टाफ नर्सको व्यवस्था मिलाइएको छ। त्यसै गरी खेलकुदको विकासका निम्ति प्रशिक्षकको व्यवस्था गरिएको छ।

नवीन विद्यालय

यो विद्यालय हो नि एक नमुना त्यस्तै छ अध्यापन ।
पढ्ने इच्छुक पढ्छ इन्जिनियरिङ् राम्रो छ उत्पादन ॥
इच्छामाफिक पढ्न छन् विषय को के लिन्छ त्यो पाउँछ ।
मौका मिल्छ विशेष अङ्ग जसले राम्रो गरी ल्याउँछ ॥

हेर्छन् पर्छ भने त नर्स पनि छन् हेक्का छ है स्वास्थ्यमा ।
खेलाइन्छ अनेक खेल रुचिले बढ्छन् भने खेलमा ॥
यस्को नाम नवीन ज्ञान दिनमा त्यस्तै नयाँ सिप छ ।
शिक्षा दिन्छ युगानुकूल यसमा हो ज्ञानको दीप छ ॥

कान्ति माध्यमिक विद्यालय (खुला)

बुटवलमा विभिन्न प्रकृतिका विद्यालय रहेका छन्। तीमध्ये कान्ति माध्यमिक विद्यालय (खुला) एक हो। यो विद्यालय बुटवल उपमहानगरपालिका वडा नं. ४ मा रहेको छ। यो विद्यालय स्थापनाको लामो ऐतिहासिक पृष्ठभूमि रहेको छ। २००८ सालमा बुटवलमा गणेश विद्याभवन प्राइमरी र जनता विद्याभवन प्राइमरी स्कुल थिए। त्यो वेला यी दुई स्कुललाई एकीकरण गरी गणेश जनता विद्याभवन प्राथमिक विद्यालय नामकरण गरिएको थियो। यस विद्यालयले २०१६ सालमा मिडिल स्कुल र २०२६ सालमा मा.वि. स्वीकृति प्राप्त गऱ्यो। २०२९ सालदेखि गणेशजनता माध्यमिक विद्यालयको नामबाट सञ्चालन भएको थियो। २०३३ सालमा आएर यसको नाम श्री कान्ति मा.वि. भयो। २०७० पछि यसको नाम कान्ति मा.वि. भएको हो। कान्ति मा.वि. ले बुटवलको गौरवमय शैक्षिक इतिहास बोकेको छ।

कान्ति मा.वि. रूपन्देही जिल्लाको एक मात्र खुला विद्यालय हो। यसले विद्यालयको औपचारिक शिक्षा पूरा गर्न नसकेका विद्यार्थीलाई पढ्ने अवसर प्रदान गरेको छ। विद्यालयको पहुँचदेखि टाढा रहेका मानिसलाई ठुलो गुन लगाएको छ। यस विद्यालयबाट गृहणी, मजदुर, सेना, प्रहरी, दलित जनजाति र सीमान्तकृत समुदायका व्यक्तिले अधुरो पढाइलाई पूरा गर्न पाएका छन्। यसले शिक्षाको पहुँचमा नभएका व्यक्तिलाई शैक्षिक अवसर दिएको छ। यहाँ लक्षित समुदायका व्यक्तिलाई सजिलो हुने गरी कक्षा ६ देखि १० सम्मका कक्षा सञ्चालन गरिएका छन्। कान्ति मा.वि.ले २०६५ सालबाट खुला विद्यालयतर्फ कक्षा १० सञ्चालन गर्ने अनुमति प्राप्त गरेको थियो। कान्ति खुला विद्यालयमा वर्षमा ३५ दिन (१७५ घण्टा) सम्पर्क कक्षा सञ्चालन

गरिन्छ । विद्यार्थीका लागि स्वअध्ययन सामाग्री उपलब्ध गराइन्छ र सम्पर्क कक्षामा छलफल गरिन्छ । उपस्थिति, गृहकार्य, परियोजना कार्य, आन्तरिक परीक्षा आदिका आधारमा आन्तरिक मूल्याङ्कन गरिन्छ। यस विद्यालयमा चौध वर्ष पूरा भएका कक्षा ६ मा, पन्ध्र वर्ष पूरा भएका कक्षा ८ मा र सोह्र वर्ष पूरा भएका कक्षा १० मा भर्ना हुन पाउँछन् ।

कालिका मानवज्ञान मा.वि. (कम्प्युटर इन्जिनियरिङ)

कालिका मानवज्ञान मा.वि. रूपन्देही जिल्लाको बुटवल उपमहानगरपालिका वडा नं. १० मा रहेको छ। यो विद्यालय २०१८ सालमा योगीकुटीमा विश्वशान्ति नेपाल राष्ट्रिय प्रा.वि.का नाममा स्थापना भएको थियो । २०२९ सालमा कालिका नामकरणसहित नि.मा.वि. २०३२ सालमा मा.वि. हुँदै २०६५ सालबाट कक्षा ११ र १२ को पठनपाठन सञ्चालन भएको थियो । समयको मागसँगै २०७५ देखि बुटवल १० रामनगरमा रहेको मानवज्ञान मा.वि.लाई कालिका मा.वि.मा समायोजन गरी कालिका मानवज्ञान नामकरण गरियो ।

कालिका मानवज्ञान माध्यमिक विद्यालयल राष्ट्रकै प्रतिष्ठित सामुदायिक विद्यालय बन्न पुगेको छ। यो नेपालमा सबैभन्दा बढी विद्यार्थी भएको सामुदायिक विद्यालय हो । यो विद्यालय नेपाल सरकार शिक्षा मन्त्रालयबाट २०७१ देखि ७४ सम्म लगातार राष्ट्रिय ध्वजा, शिल्ड, प्रमाणपत्र र नगरसहित सम्मानित भएको छ । कालिका मानवज्ञान माध्यमिक विद्यालयमा प्राविधिक शिक्षा सञ्चालनमा रहेको छ। २०६९ सालबाट प्राविधिक धारतर्फ कम्प्युटर इन्जिनियरिङ विषयमा पठनपाठन हुँदै आएको छ। पाठ्यक्रमअनुसार कक्षा ९ देखि १२ सम्म प्राविधिक धारतर्फ निर्धारित विषयमा शैक्षिक कार्यक्रम सञ्चालन हुँदै आएका छन् । दक्ष जनशक्ति उत्पादनका निम्ति कम्प्युटर इन्जिनियरिङ विषय निकै महत्त्वपूर्ण रहेको छ।

रचनाकार : भावना खनाल

कालिका मानवज्ञान

मानवज्ञान कालिका मावि झरेर पढेको
त्यसैले होला यहींको माया छातीमा गढेको
ज्ञानको ज्योति चम्केर आज विश्व नै उज्यालो
कोपिला नयाँ खोजियो यहीँ बालेर दियालो !
चम्कियो जून ,फुल्दै छ सुन बयर घारीमा
सुगन्धी फूल बन्ने छौँ हामी यही फूलबारीमा
मन्दिर राम्रो कालिका हाम्रो राष्ट्रको गहना
ज्ञानको ज्योति विश्वमै छरोस् सबैको चाहना ! ! !

श्री नवरत्न माध्यमिक विद्यालय (कृषि विज्ञान)

श्री नवरत्न माध्यमिक विद्यालय बुटवल उपमहानगरपालिका वडा नं. १५ सेमलारमा रहेको छ । यसको स्थापना नवरत्न प्राथिमक विद्यालयका रूपमा २०१८ सालमा भएको हो। २०३१ सालबाट माध्यमिक विद्यालयका रूपमा सञ्चालन हुँदै आएको हो। यस विद्यालयमा साधारण सामुदायिक विद्यालयमा पठनपाठन हुँदै आएका विषयहरूका अतिरिक्त कृषिविज्ञान विषय पनि पठनपाठन हुँदै आएको छ।

नवरत्न मा.वि. ले महायज्ञ सञ्चालन गरेर अर्थ सङ्कलन गरी प्राविधिक शिक्षा सुरु गरेको हो । यस विद्यालयमा २०६९ सालदेखि कक्षा ९ देखि १२ सम्म प्राविधिक शिक्षाका रूपमा कृषि विज्ञान विषयको पठनपाठन हँदै आएको छ। यसबाट कृषिका लागि आवश्यक पर्ने दक्ष कृषि जनशक्ति उत्पादन भएको छ।

ज्ञानोदय रात्रि मा.वि.

ज्ञानोदय रात्रि मा.वि. बुटवलको विशेष विद्यालय हो । बुटवल उपमहानगरपालिका वडा नं. ३ हाटबजार नजिक पुलचोकमा रहेको छ। यस विद्यालयको स्थापना २०२१ सालमा भएको हो। २०२२ सालमा तत्कालीन युवक सङ्गठनको भवनमा ज्ञानोदय रात्रि विद्यालयका कक्षाहरू सञ्चालन हुन्थे।

ज्ञानोदय रात्रि मा.वि.मा कक्षा ६ देखि १० सम्मको पढाइ हुन्छ । तत्कालीन समयमा यो विद्यालय ४ वर्षभित्रमा एस.एल.सी. उत्तीर्ण गराउने उद्देश्यले स्थापना भएको थियो । दिउँसोको समयमा

पढ्न चाहनेहरू ज्ञानोदय मा.वि.मा पढ्थे। दिउँसो पढ्न नपाउने श्रमिक वर्गका लागि ज्ञानोदय रात्री मा.वि. सञ्चालन हुँदै आएको छ। ज्ञानोदय रात्रि मा.वि.बाट रोजगारी, पेसा, व्यावसाय, घरेलु कामदार र अन्य कामका लागि बुटवलमा आएका मजदुर वर्गले बेलुकीको समयमा पढ्ने मौका पाएका छन्।

ज्ञानोदय

बेलुकीको समयमा पढ्ने मौका पायौँ
पढ्नै भनी रूपन्देही बुटवल आयौँ
ज्ञानोदय रात्रि मावि सञ्चालन भयो
श्रमिकको पढ्ने चाह पूरा हुँदै गयो !

दिनभरि पढ्न पनि फुर्सद नै छैन
पढ्ने लेख्ने चाहना यो नभएको हैन
व्यवसाय रोजगारी राती पढ्न आए
केटाकेटी बुढाबुढी पढ्ने मौका पाए !

पेट पाल्न दिनभरि कामकाज गयौँ
मजदुर वर्ग जति लाभान्वित भयौँ
बल्ल बुझ्यौँ धेरै कुरा पुस्तकले भन्यो
ज्ञानोदय रात्रि मावि देवता नै बन्यो ! ! !

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका शब्द र अर्थ पढ्नुहोस् :

अभियान : सामूहिकरूपमा गरिने प्रयास

सञ्चालन : निरन्तररूपमा चलाइने कुनै काम

सामुदायिक : समुदायसम्बनधी, समूहको, सामूहिक

संस्थागत : संस्थाका रूपमा परिणत भएको वा संस्थाका रूपमा रहेको

इन्जिनियरिङ : इन्जिनियरको काम, यन्त्रविद्या वा घर पुल, बाटो आदि बनाउने विद्या

पृष्ठभूमि : कुनै कुराको मूल आधार वा भूमिका

नामकरण : नाम राख्ने संस्कार

कृषि विज्ञान : कृषिसम्बन्धी विषयमा वैज्ञानिकरूपले विचार गरिएको अनुसन्धान

२. तल दिइएका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

जनशक्ति, उत्पादित, सामुदायिक, रोजगारी, जनशक्ति, कृषिविज्ञान

३. ठिक भए ठिक चिह्न र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. साधन विद्यालयले विभिन्न कारणले पढाइबाट वञ्चित भएका विवाहित महिलालाई शिक्षा प्रदान गर्छ। [ ]

ख. नवीन औद्योगिक कदरबहादुर रीता माध्यमिक विद्यालयमा सबै बालबालिकाले पढ्ने मौका पाएका छन्। [ ]

ग. कान्ति मा.वि. रूपन्देही जिल्लाको एक मात्र खुला विद्यालय हो। [ ]

घ. श्री नवरत्न माध्यमिकमा कृषि विज्ञान पठनपाठन हुँदै आएको छैन। [ ]

ङ. कालिका मानवज्ञान मा.वि. मा कम्प्युटर इन्जिनियरिङ विषय पढाइ हुन्छ।

च. ज्ञानोदय रात्रि मा.वि.मा कक्षा ६ देखि १० सम्म पढाइ हुन्छ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

क. साधना महिला कस्तो विद्यालय हो ?

ख. साधना महिला विद्यालयले कस्ता महिलालाई पढ्ने अवसर दिएको छ ?

ग. नवीन औद्योगिक कदरबहादुर रीता माध्यमिक कस्तो विद्यालय हो ?

घ. कान्ति मा.वि. खुलाको छोटो परिचय दिनुहोस्।

ङ. कालिका मानवज्ञान मा.वि. को छोटो परिचय दिनुहोस्।

च. श्री नवरत्न माध्यमिक विद्यालयमा विशेष गरी कुन विषय पठनपाठन हुँदै आएको छ ?

छ. ज्ञानोदय रात्रि मा.वि.को स्थापना कहिले भएको थियो ?

५. लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. साधना महिला विद्यालयको वर्णन गर्नुहोस्।

ख. कान्ति खुला विद्यालयका विशेषता उल्लेख गर्नुहोस्।

ग. ज्ञानोदय रात्रि मा.वि.लाई किन बुटवलको विशेष विद्यालय भनिएको हो ?

सामूहिक क्रियाकलाप

६. यस पाठमा रहेका भिन्न प्रकृतिका विद्यालयको भ्रमण गर्नुहोस् र ती विद्यालयका बारेमा जानकारी लिनुहोस्।

सिर्जना/परियोजना

७. प्राविधिक शिक्षा : आजको आवश्यकता विषयमा एउटा वक्तृता तयार पार्नुहोस् र कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस्।

पाठ ८ गुरुकुल, मदरसा र महावीर पुस्तकालय

गुरुकुल

सन्तोषी माता गुरुकुल विद्याश्रम बुटवल उपमहानगरपालिका वडा नं. ७ दीपनगरमा रहेको छ। यो विद्याश्रम नीलकण्ठ बाबा धामको परिसरभित्र रहेको छ । यसको स्थापना २०६४ सालमा भएको हो।

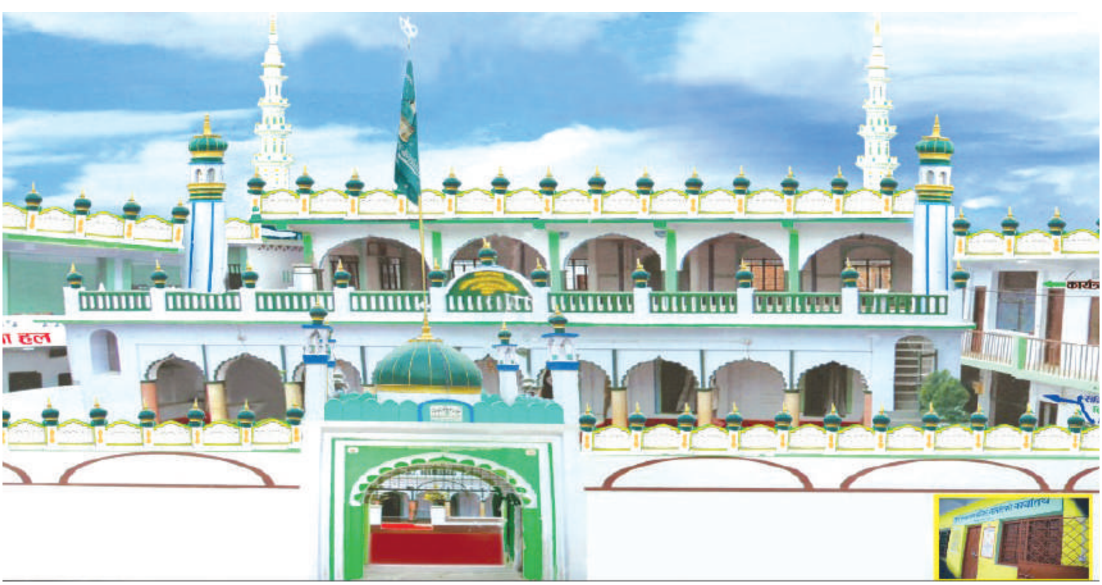
गुरुकुल विद्याश्रम स्व. बाबुराम भट्टराई तथा देवमाया भट्टराईको अगुवाइमा श्री नीलकण्ठ बाबा धाम समिति, स्थानीय भक्तजन तथा समाजसेवीहरूको सहयोगमा स्थापना भएको हो । यो बुटवलको एक मात्र गुरुकुल विद्याश्रम हो। हाल यहाँ १० कोठासहितको गुरुकुल विद्याश्रम निर्माण गरिएको छ। यो गुरुकुल विद्याश्रममा छदेखि दश कक्षासम्मको पठनपाठन हुँदै आएको छ।

विद्याश्रम सञ्चालनका स्रोतहरू श्री नीलकण्ठ बाबा धाममा हुने महायज्ञ, विभिन्न धार्मिक अनुष्ठान, विवाह, व्रतबन्ध आदिबाट प्राप्त हुने रकम रहेका छन् । यसै गरी

धामका संस्थापक, आजीवन सदस्य, नियमित मुष्टिदाता, विभिन्न सङ्घसंस्था र श्री महर्षी फाउन्डेसनबाट सहयोग प्राप्त छ । यसको सञ्चालनमा बुटवल उपमहानगरपालिका र प्रदेश सरकारबाट प्राप्त अनुदानले सहयोग पुऱ्याएको छ। यस गुरुकुलमा अध्ययन गर्ने बटुकहरूलाई वैदिक धर्म, संस्कृति र संस्कार सिकाइन्छ। बटुकहरूले आवासीय सुविधासहित अध्ययन गर्ने मौका पाएका छन्। यसले वैदिक सनातन हिन्दु धर्मको सरक्षण र सम्बर्द्धन गर्न मद्दत गरेको छ।

मदरसा

इस्लाम धर्मालम्बीहरूको नमाज पढ्ने वा प्रार्थना गर्ने स्थानलाई मस्जिद भनिन्छ। इस्लाम धर्मावलम्बीका बालबालिकाहरूले पढ्ने पाठशाला वा विद्यालयलाई मदरसा भनिन्छ। बुटवलमा वि.सं. १९७० मा रजा ए मुस्तफा मस्जिद र मदरसाको स्थापना भएको थियो। २०५१/५२ मा यी संस्था नेपाल सरकारमा दर्ता भएका थिए। २०६४ सालमा रजा ए मुस्तफा प्रा.वि.को लागि तीन कक्षासम्मका लागि स्वीकृति प्राप्त भएको थियो।



यो मुस्लिम समुदायको सहयोगबाट सञ्चालन हुँदै आएको थियो। बालबालिकाहरूले बस्ने गुन्द्री र पिउने पानी समेत आफ्नै घरबाट ल्याउने गर्थे। पछि बुटवल उपमहानगरपालिका र जिल्ला शिक्षा कार्यालयको आर्थिक अनुदान सहयोगबाट मदरसाको सञ्चालन हुँदै आएको छ। बुटवलमा रहेका दुईओटा सामुदायिक मदरसा वडा नं. १ मा र वडा नं. ५ मा रहेका छन्। यहाँ नेपाली, अरबी, उर्दु, अङ्ग्रेजी, गणितजस्ता विषयहरू पढाइन्छन्। यस संस्थाले गरिब र असहाय बालबालिकालाई पूर्ण छात्रवृत्ति उपलब्ध गराउँदै आएको छ।

महावीर पुस्तकालय

महावीर पुस्तकालयको स्थापना २००४ सालमा भएको थियो। महावीर पुस्तकालय बुटवल उपमहानगर पालिका वडा नं. २ मा रहेको छ। यो पुस्तकालय बुटवलका उत्साही युवाहरूको सक्रियतामा खुलेको थियो। राणा शासनकालमा पुस्तकालय खोलेर खुलेआम पढ्न पाउने वातावरण थिएन। यस कठिन परिस्थितिमा पुस्तकालय स्थापना हुनु क्रान्तिकारी कदम थियो। यस पुस्तकालयका संस्थापक हिक्मतप्रसाद श्रेष्ठ, ओमशङ्कर श्रेष्ठ, टोपबहादुर श्रेष्ठ, जोगलाल बजिमय र सत्यलाल श्रेष्ठ थिए। पुस्तकालय खोलेर समाजमा नैतिक जागरण ल्याउन खोजेको अभियोगमा तत्कालीन शासकद्वारा सत्यलाल श्रेष्ठ र ओमशङ्कर श्रेष्ठलाई ६ महिना जेलमा नजरबन्द गरिएको थियो। त्यसैले यो पुस्तकालय एक वर्षसम्म बन्द हुन पुग्यो।

२०११ सालमा यस पुस्तकालयलाई नेपाल सरकारको तत्कालीन शिक्षा विभागले स्वीकृति प्रदान गरेको थियो । महावीर पुस्तकालयले २००७ सालको जनक्रान्तिमा खेलेको भूमिका निकै महत्त्वपूर्ण रहेको छ । यसले युवा जागरण गराउने, विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम गर्ने, साहित्य गोष्ठी गर्ने गरेको छ । सामाजिक रूपान्तरणमा यस पुस्तकालयको महत्त्वपूर्ण योगदान रहेको छ। यस पुस्तकालयलाई बुटवल नगरको नमुना पुस्तकालय बनाउने उद्देश्य राखिएको छ । यसमा निम्ति बालकक्ष स्थापना गर्ने, बुक बैङ्क स्थापना गर्ने, अनुसन्धानात्मक कृति सङ्कलन गरी राख्ने, विद्यालय र क्याम्पस स्तरीय पुस्तक राख्ने तथा इलाइब्रेरीका रूपमा विकास गर्ने योजना रहेको छ।

महावीर पुस्तकालय

महावीर नामको छ पुस्तकालय ज्ञानको संसार
पुराना पुस्तक सङ्ग्रह मिल्ने स्रोतको भण्डार।
बहुआयामिक छ नि यो संस्था उद्देश्य अनेक
बौद्धिक जगत् निर्माण गर्न पुऱ्याउँछ विवेक।
सन्देश मिल्छन् शिक्षाको युग नयाँ छ जमाना
हुँदैन बन्न मानव त ऐले यसदेखि बिराना।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका शब्द र अर्थ पढ्नुहोस् :

मदरसा : पाठशाला

इस्लाम : मुहम्मदले प्रचलनमा ल्याएको मुसलमानी धर्म

मस्जित : मुसलमानहरूको नमाज पढ्ने वा उपासना गर्ने भवन वा स्थान

पाठशाला : शिक्षा दिइने वा पढाइने घर, विद्यालय

पुस्तकालय : पुस्तकहरूको सङ्ग्रह गरेर राखिएको घर

२. तल दिइएका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

मदरसा, इस्लाम, धर्मालम्बी, मस्जिद, महावीर, पुस्तकालय, अभियोग, रूपान्तरण, शिक्षाप्रेमी

३. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. इस्लाम धर्मलम्बीका बालबालिकाहरूले पढ्ने पाठशालालाई मदरसा भनिन्छ। [ ]

ख. बुटवलमा उपमहानगरपालिकामा सामुदायिक मदरसाहरू छैनन्। [ ]

ग. मदरसामा आवासीय सुविधासहित पढ्ने व्यवस्था मिलाइएको छ। [ ]

घ. महावीर पुस्तकालयको स्थापना २००४ सालमा भएको थियो। [ ]

ङ. महावीर पुस्तकालयको सञ्चालन सरकारी स्रोतबाट हुँदै आएको छ । [ ]

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

क. मदरसा भनेको के हो ?

ख. बुटवलमा कतिओटा सामुदायिक मदरसाहरू छन् ?

ग. महावीर पुस्तकालय कहिले स्थापना भएको हो ?

५. लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. मदरसाको वर्णन गर्नुहोस् ।

ख. मदरसामा पढ्ने कस्तो सुविधा रहेको छ ?

ग. महावीर पुस्तकालयको वर्णन गर्नुहोस् ।

घ. महावीर पुस्तकालयलाई कस्तो बनाउने योजना रहेको छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।

सामूहिक क्रियाकलाप

६. बुटवलको कुनै एक सामुदायिक मदरसामा अवलोकन गर्नुहोस् । उक्त मदरसामा आफूले देखेका कुराहरू टिपोट गर्नुहोस् । कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

७. आफ्नो कक्षाका सबै विद्यार्थीहरू शिक्षकसँग महावीर पुस्तकालयको अवलोकन गर्नुहोस् । त्यहाँ आफूले देखेका कुनै बिसओटा पुस्तकको नाम टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

८. पुस्तकालयको महत्त्व विषयमा एउटा प्रबन्ध लेख्नुहोस् ।

९. पठन संस्कृतिको विकास गर्न के गर्नुपर्ला ? आफ्नो राय साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

एकाइ पाँच

योग

तलको चित्र हेरी योगासनका विषयमा छलफल गर्नुहोस् :

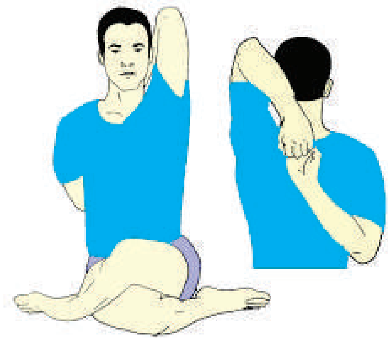
पाठ ९

योगासन

योगले शरीर, मन र इन्द्रियहरूलाई मिलाएर नियन्त्रित र एकाग्र चित्त गर्दै तिनीहरूलाई निर्दिष्ट दिशामा लगाउने काम गर्छ । योगले शरीर तथा मन दुवैलाई स्वस्थ राखी आनन्दपूर्वक जीवनयापन गर्ने कला सिकाउँछ । योगका आठ अङ्गहरू सामाजिक अनुशासन, आत्मअनुशासन, शारीरिक स्थिति, प्राणायाम, प्रत्याहार, एकाग्रता, ध्यान र समाधि रहेका छन्। अष्टाङ्ग योगका यिनै विभिन्न अवस्थालाई पार गर्दै साधकले मनलाई आत्मज्ञानको बाटामा लगाउँछ । योग गर्ने व्यक्ति सत्यको खोजी गर्दै परमानन्दको अवस्थासम्म पुग्न सक्छ। योगासनअन्तर्गत कुनै पनि आसन गर्दा श्वासप्रश्वासमा विशेष ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ। योगमा श्वासप्रश्वासका तीनओटा क्रियाको विशेष महत्त्व छ। श्वास भित्र लिने क्रिया पूरक हो। श्वास बाहिर निकाल्ने क्रिया रेचक हो। श्वासलाई केही समय रोकेर राख्ने क्रिया कुम्भक हो।

सबैभन्दा पहिला योगासन गर्नुपर्छ। त्यसपछि प्राणायाम र अन्त्यमा ध्यान गर्नुपर्छ। कुनै प्रकारको शल्यक्रिया गरिएको छ भने छ महिनापछि मात्र योगासन गर्नुपर्छ। मासिक धर्म, शरीरमा कुनै प्रकारको पीडा र मौसमी बिरामी भएका वेलामा योगासन गर्नुहुँदैन। खाली पेटमा वा खाना खाएको तीन घण्टापछि मात्र योगासन गर्नुपर्दछ । योगासनको क्रिया गर्ने वेला बिच बिचमा दुई/तीन मिनेटको अन्तराल राख्नुपर्छ। जाडोमा ४० मिनेट, वर्षामा ३० मिनेट र गर्मीमा २५ मिनेटभन्दा बढी योगासन गर्नुहुँदैन।

गोमुखासन



दुवै खुट्टालाई मोडेर एक आपसमा खप्टाई घुँडामा गाईको मुखजस्तो बनाई योगाभ्यास गरिने आसनलाई गोमुखासन भनिन्छ । यस आसनमा खुट्टा तथा हातलाई पालैपालो अभ्यासमा संलग्न गराइन्छ। यस आसनमा बसेर गर्ने योग हो । साइटिकाको समस्या हुनेले योग प्रशिक्षकको सल्लाहमा मात्र यो आसन गर्नुपर्दछ। घुँडामा दुखाइ हुने वा अर्थराइटिसका रोगीले यस आसनको अभ्यास गर्नुहुँदैन।

गोमुखासन अभ्यास गर्ने तरिका

१. दण्डासनमा बसी शरीरलाई सिधा र शिथिल राख्नुहोस्।

२. दाहिने खुट्टाको बुढी औँला बायाँ हातले समातेर मोड्दै बायाँ नितम्बको नजिक जोडेर राख्नुहोस्।

३ं बायाँ खुट्टाको बुढी औँला दाहिने हातले समातेर मोड्दा दायाँ घुँडाको माथिबाट पूरा मोड्नुहोस्। ध्यान दिनुहोस् कि दुवै घुँडा बराबर लाइनमा देखिनुपर्दछ, त्यति वेला घुँडाको आकार गाईको मुखजस्तो देखिने छ।

४. श्वास भर्दै जुन खुट्टा माथि छ त्यही हातलाई अर्थात् बायाँ हातलाई माथि लगेर काँधबाट कुहिनो मोड्दै पछाडि लैजानुहोस् र दायाँ हातलाई काखीको तलपट्टिबाट पछाडि लैजानुहोस्, दुवै हातका औँलाहरूलाई एकआपसमा बल्छीजस्तै गरी फसाउनुहोस्।

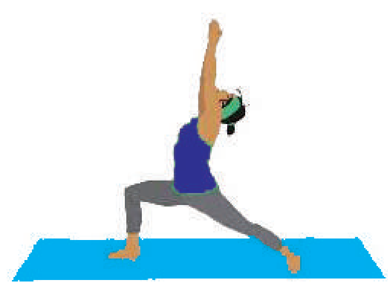
५. कम्मर र गर्धन सिधा राख्दै काँध पछाडि खिँच्दै अन्तिम अवस्थामा आँखा सहजतापूर्वक बन्द राख्नुहोस् र बिस्तारै बिस्तारै लामो गहिरो श्वास लिनुहोस्।

६. गोमुखासनको अभ्यास शारीरिक विश्रामको लागि पनि गरिने भएकाले जति धेरै समयसम्म गर्न सक्नुहुन्छ आरामसँग गर्नुहोस् ।
७. बिस्तारै फिर्ता आउनुहोस्, सबैभन्दा पहिले सहजतापूर्वक आँखा खोल्नुहोस्, बिस्तारै दुवै हातलाई सामान्य स्थितिमा ल्याउनुहोस् ।
८. दायाँ खुट्टालाई सिधा बनाउँदै विस्तारै बायाँ खुट्टा पनि सिधा बनाउनुहोस् ।
९. अब यही क्रिया बायाँ खुट्टाबाट पनि सुरु गरी क्रमश : दोहोऱ्याउनुहोस् ।
१०. पछाडिपट्टि हात एकआपसमा नजोडिएसम्म जति सक्दो नजिक लैजाने प्रयास गर्नुहोस् ।
११. गोमुखासनको अभ्यास गरिसकेपछि खुट्टा थोरै फैलाएर दुवै हातले पछाडि टेक्दै घाँटीलाई दायाँ वा बायाँ झुकाउँदै एकदुई मिनेट आँखा बन्द गरी विश्राम गर्नुहोस् ।

गोमुखासनका फाइदाहरू

१. दमको रोग वा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्यामा लाभदायक हुन्छ ।
२. काँध, गर्धन र कम्मर दुखाइमा रामवाण मानिन्छ ।
३. धेरै समय एक ठाउँ बसेर पढ्ने वा कम्प्युटरमा काम गर्ने व्यक्तिलाई फाइदाजनक हुन्छ ।
४. महिलालाई गर्भाशयको आकार ठिक राख्न मद्दत गर्दछ ।
५. नियमित गोमुखासन गर्नाले पुरुषमा हाइड्रोसिलको समस्या आउँदैन ।

वीरभद्रासन



वीरभद्र भन्ने शब्दले अनुभवी सैनिक भन्ने जनाउँछ। यस आसनलाई भगवान् शिवसँग पनि जोड्ने गरेको पाइन्छ। यस आसनको अभ्यासबाट शरीरका मांसपेशी गठिलो र बलियो भई सैनिकजस्तै सुगठित शरीर

बन्ने हुँदा यसलाई वीरभद्रासन भनिएको हो । यो आसन उठेर गरिने आसन हो । यो आसन धेरै प्रकारको हुने भए पनि यहाँ वीरभद्र प्रथमको चर्चा गरिएको छ । घुँडामा दुखाइ हुने व्यक्तिले यस आसनको अभ्यास गर्नुहुँदैन ।

वीरभद्रासनको अभ्यास गर्ने तरिका

१. सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस्, लामो श्वास लिनुहोस् ।

२. दुवै खुट्टालाई करिब ४ फिटको दुरीमा फैलाउनुहोस् ।

३. बायाँ पैतालालाई बायाँतर्फ सिधा ९०० मा मोड्नुहोस् र दायाँ पैताला करिब ६०० मा भित्रतर्फ फर्काउनुहोस् ।

४. दुवै हातलाई अगाडिबाट माथि लैजानुहोस्, काँधको तहमा पुगेपछि सिधा क्षितिजीयरूपमा तन्काउनुहोस् र बिस्तारै माथितर्फ लगेर नमस्ते गर्नुहोस् ।

५. बायाँ घुडा ९०० मा सिधा हुने गरी शरीरलाई बायाँ घुँडातर्फ तन्काउँदै तल झार्नुहोस् यतिखेर दायाँ खुट्टाको कुर्कुच्चा धेरै माथि आउन नदिनुहोस् र दायाँ घुँडा खुम्चन नदिनुहोस् ।

६. कम्मरलाई अगाडि र पेटलाई भित्रतर्फ दबाउँदै वीरभद्रासनको अन्तिम स्थितिमा आउनुहोस् । त्यति खेर गर्धन हल्का मोडी सिधा आकाशतिर हेर्नुहोस् ।

७. अब बिस्तारै दुवै हातलाई काँधको समानान्तर हुँदै तल झार्नुहोस् र दुवै खुट्टालाई सिधा गर्नुहोस् र आरामको अवस्थामा आउनुहोस्, सामान्य श्वासप्रश्वासमा आउनुहोस् ।

८. यही क्रियालाई दायाँ खुट्टातर्फबाट पनि बिस्तारै दोहोऱ्याउनुहोस् ।

वीरभद्रासनका फाइदाहरू

१. खुट्टाका मांसपेशीहरूको बलियो बनाउँछ ।

२. छाती र काँधका मांसपेशीका लागि उपयोगी हुन्छ ।

३. नितम्बमा धेरै बोसो भएका व्यक्तिलाई बोसो घटाउन अति उपयोगी हुन्छ ।

४. कम्मर दुख्ने र साइटिकाको दुखाइमा पनि लाभदायक हुन्छ ।

५. काँध र घाँटीमा हुने दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्दछ ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तलका शब्दको अर्थ पढी बुझ्नुहोस् :

गोमुख	:	गाईको मुख
वीरभद्र	:	महादेव, सैनिक
प्रशिक्षक	:	सिकाउने वा तालिम दिने व्यक्ति
दण्डासन	:	लट्ठीजस्तै सिधा भएर बस्ने आसन
बल्छी	:	माछा मार्न प्रयोग गरिने औजार
पछाडि खिच्नु	:	पछिल्तिर सार्नु
सहजतापूर्वक	:	सजिलोसँग
सुगठित	:	राम्रोसँग गठन भएको अथवा बलियो
क्षितिजीय	:	आँखाको बराबर सिधा पर

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

आसन, प्रशिक्षक, सहजतापूर्वक, अभ्यास, विश्राम, लाभदायक

३. उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. गोमुखासन अभ्यास गर्न सुरुमा .... आसनमा बस्नुपर्छ।

ख. गोमुखासनमा घुँडाको आकृति .... जस्तै देखिन्छ।

ग. शरीर सैनिकको जस्तो सुगठित बनाउन .... आसन गर्दा राम्रो हुन्छ।

घ. .... आसन उठेर गरिन्छ।

ङ. नितम्बको बोसो घटाउन .... आसन उपयोगी हुन्छ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद सस्वर पठन गर्नुहोस् :

दुवै खुट्टालाई मोडेर एकआपसमा खप्टाई घुँडामा गाईको मुख जस्तो बनाई योगाभ्यास गरिने आसनलाई गोमुखासन भनिन्छ। यस आसनमा खुट्टा तथा हातलाई पालैपालो अभ्यासमा संलग्न गराइन्छ। यो आसन बसेर गर्ने आसन हो।

५. तलका शब्दमा मिल्ने वाक्यांश छानी जोडा मिलाउनुहोस् :

वीरभद्रासन	गाईको मुखजस्तै
प्रशिक्षक	बस्दा सिधा बस्नुपर्ने
गोमुखासन	सैनिकको जस्तै शरीर
दण्डासन	तालिम दिने व्यक्ति

६. तल दिइएका वाक्यहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस्:

क. वीरभद्र आसन अभ्यास गर्नाले खुट्टाको मांसपेशी बलियो हुन्छ। [ ]

ख. गोमुखासन गर्नाले अति धेरै थकाइ लाग्दछ। [ ]

ग. काँध र गर्धनका मांसपेशीको दुखाइ कम गर्न वीरभद्र आसन गर्नुपर्छ। [ ]

घ. वीरभद्र आसनलाई सैनिकको जस्तै शरीर बनाउन अभ्याससँग तुलना गरिएको छ। [ ]

ङ. गोमुखासन गर्न सुरुमा दण्डासनमा बस्नुपर्छ। [ ]

७. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. वीरभद्रासन कस्तो आसन हो ?

ख. शरीरलाई आराम दिनका लागि गरिने आसन कुन हो ?

ग. कुन आसन गर्नाले हात र खुट्टाका मांसपेशी बलिया हुन्छन् ?

घ. गाईको मुखजस्तै घुँडा खुम्चाएर गरिने आसन कुन हो ?

ङ. उठेर गरिने आसन कुन हो ?

८. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. गोमुखासनको परिचय दिई कुनै दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।

ख. वीरभद्रासन गर्नाले के के फाइदा हुन्छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

सामूहिक क्रियाकलाप

९. छात्रा र छात्रको दुई समूह बनाउनुहोस् र छात्रा समूहले एक जना टोली नेता छान्नुहोस्, अनि टोली नेताले शिक्षकले सिकाएअनुसार गोमुखासन अभ्यास गरेर देखाउनुहोस् । साथसाथै अरू सबैलाई गर्न लगाउनुहोस् । त्यसै गरी अर्को छात्र समूहमा वीरभद्रासनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

१०. विद्यार्थीहरूलाई खुला चौर वा हलमा दरी ओच्छ्याएर अलग अलग बसाली सहभागितामूलक विधिबाट अभ्यास गराउनुहोस् । विद्यालयमा प्रविधि उपलब्ध भए युट्युबका माध्यमबाट पनि सिकाउनुहोस् ।

पाठ १०

उष्ट्रासन र तुलासन

उष्ट्रासन

संस्कृतमा उष्ट्रको अर्थ ऊँट भन्ने हुन्छ। घुँडा टेकेर पछाडिपट्टि घुम्दा ऊँटजस्तै आकृति देखिने भएकाले यस आसनको नाम उष्ट्रासन रहेको हो। यस आसनबाट मांसपेशी, मेरुदण्ड र खुट्टाका जोर्नीहरूमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ। त्यसै गरी पिसाब थैली, मृगौला, अमाशय, फियो र थाइराइड ग्रन्थिमा समेत सकारात्मक प्रभाव पर्दछ। उच्च रक्तचाप भएका, गर्धन र मेरुदण्डमा चोट लागेका तथा उमेर पुगिसकेका व्यक्तिहरूले यस आसनको अभ्यास गर्नुहुँदैन। शरीरलाई पछाडि घुमाइने हुँदा यो आसन अभ्यास गर्दा शरीर तताउने कसरत गर्नु राम्रो हुन्छ।

उष्ट्रासन अभ्यास गर्ने तरिका

१. बज्रासनको स्थितिमा बस्नुहोस्, त्यसपछि अगाडि झुक्दै दुवै हातलाई माथि लगेर अगाडि जमिनमा हत्केलाले टेक्नुहोस् र निधारले जमिन छुने प्रयास गर्नुहोस्। केही क्षण लामो श्वास लिनुहोस्।

२. अब घुँडाको सहाराले सिधा उभिनुहोस् र दुवै हात खुट्टाको समानान्तर जोडेर राख्नुहोस्।
३. बिस्तारै दायाँ हात माथिबाट घुमाउँदै पछाडिपट्टि लैजानुहोस् र दायाँ खुट्टाको कुर्कुच्चा समात्नुहोस्, त्यसै गरी दायाँ हात पनि लगेर बायाँ कुर्कुच्चा समात्नुहोस्।
४. पेटलाई जति सक्दो बाहिर र गर्धनलाई जति सक्दो पछाडि मोड्नुहोस्।
५. २० सेकेन्ड जति रोक्नुहोस् र बिस्तारै पहिलेको स्थितिमा आउनुहोस्।
६. उष्ट्रासनमा शरीर पछाडि घुमाउँदा कम्मर तथा मेरुदण्डमा बढी दबाब पर्ने हुनाले थप आरामका लागि शरीरलाई अगाडि झुकाएर आराम गर्नुपर्ने हुन्छ।
७. बज्रासनको स्थितिबाट हल्का घुँडा खोल्नुहोस्, दुवै हातलाई माथि लगेर अगाडिपट्टि भुइँमा झुक्नुहोस् र दुवै हातको पन्जाले भुइँमा टेक्नुहोस् । अनि निधारले जमिनमा छुनुहोस्, लामो गहिरो सास लिँदै ३० सेकेन्ड जति आराम गर्नुहोस् र सामान्य अवस्थामा फर्किनुहोस्।
८. यो आसन तीनदेखि पाँच पटकसम्म गर्न सक्नुहुन्छ।
९. यो आसन पूर्णरूपमा गर्न नसकेमा एउटा हातले मात्र पछाडि कुर्कुच्चा समात्ने र अर्को हात माथि आकाशतिर लगेर पालैपालो दुवैतर्फबाट गरिने अर्धउष्ट्रासन पनि गर्न सकिन्छ।

उष्ट्रासनका फाइदाहरू

१. बात, पित्त र कफको शारीरिक सन्तुलन ल्याउँछ।
२. कब्जियत हटाउन मद्दत गर्दछ।
३. थाइराइड ग्रन्थि नियमित गराउन मद्दत गर्दछ।
४. शारीरिक आकृति सुधार गर्न मद्दत गर्दछ।
५. दमका रोगीलाई निकै फाइदा गर्दछ।

तुलासन

तुला भन्नाले एक तहमा सन्तुलन भन्ने हुन्छ। यो आसन अभ्यास गर्दा पद्मासनमा बसेर दुवै हातले शरीरलाई माथि उचाली तुलाजस्तै गरी सन्तुलितरूपमा झुन्ड्याइने हुनाले तुलासन भनिएको हो। शरीरलाई दुवै हातको सहाराले जमिनमाथि उचाल्ने आसनलाई तुलासन भनिन्छ। यो आसन गर्नुभन्दा पहिले पद्मासनको राम्रो अभ्यास गर्नुपर्दछ। यो आसन गर्न उमेर वा लिङ्गले कुनै बाधा गर्दैन। खास गरी काँध, कुहिना र नाडी बलियो बनाउन यो आसन निकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

तुलासन अभ्यास गर्ने तरिका

१. सबैभन्दा पहिला पद्मासनमा बस्नुहोस्। यस आसनमा दुवै घुँडा बराबर स्थितिमा हुनुपर्छ। छाती सिधा र हातका पन्जा खुला गरी काँधभन्दा थोरै बाहिरबाट हिपको नजिक जमिनमा राख्नुहोस्।

२. घुँडा जमिन मै राखेर दुवै कुहिना समानान्तररूपमा सिधा गरी हिपलाई जमिनबाट सिधा माथि उठाउनुहोस् र शरीरलाई सिधा राख्दै आँखाको दृष्टि अगाडि क्षितिजीय राख्नुहोस्।

३. एकदुई पटक प्रयास गरेपछि पुनः घुँडालाई माथि उठाई हिपलाई जमिन राखेर अभ्यास गर्नुहोस्।

४. अब पहिला हिपलाई जमिनबाट माथि उठाउनुहोस् र लगत्तै घुँडालाई पनि माथि उठाई दुवै पन्जाको बलमा शरीरलाई जमिनमाथि तुलाजस्तै गरी सन्तुलितरूपमा

झुन्ड्याई पूर्ण तुलासनको स्थितिमा आउनुहोस् र कम्तीमा ३० सेकेन्ड रोक्नुहोस्। यस क्रममा श्वासलाई सामान्य स्थितिमा राख्नुहोस्।

५. अब सामान्य अवस्थामा आउनुहोस्। लामो गहिरो श्वास लिनुहोस् र केही समयपछि पद्मासनमा राखेको खुट्टाको अवस्था परिवर्तन गरी पुनः पद्मासनमा बसी यो क्रिया दोहोऱ्याउनुहोस्।

६. यो आसन कम्तीमा पाँच पटक दोहोऱ्याउनुहोस्।

तुलासनका फाइदाहरू :

१. हात, नाडी, छाती र काँधमा रक्तसञ्चार नियमित बनाउँछ।

२. पाखुरा, हात र काँधका मांसपेशी बलियो बनाउँछ।

३. शरीरको सन्तुलन बढाउन मद्दत गर्दछ।

४. आँखाको दृष्टिलाई समानान्तर बनाउन मद्दत गर्दछ।

५. महिलाहरूमा पाठेघरको समस्या कम गर्न लाभदायक हुन्छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तलका शब्दहरूको अर्थ पढी बुझ्नुहोस् :

उष्ट्र	:	ऊँट
उष्ट्रासन	:	शरीरलाई ऊँटजस्तै देखिने गरी गरिने आसन
आकृति	:	आकार वा रूप
फियो	:	शरीरमा पेटभित्र पाकस्थलीसँग हुने एक अङ्ग

मृगौला	:	रगत छानेर पिसाब बनाउने अङ्ग
तुला	:	समान जोखेर बेच्ने नाप तौलको औजार
तुलासन	:	तुलाजस्तै सन्तुलन गरी शरीरलाई जमिन माथि झुन्ड्याउने आसन
बाथ	:	बातसम्बन्धी रोग, कफ, बाथ र पित्त त्रिदोषमध्ये एक
पित्त	:	पेटभित्र कलेजो र फोक्साका बिचमा रहने खाएको वस्तु पचाउन सहायता गर्ने तरल पदार्थ
कफ	:	खोक्दा बाहिर निस्कने सिङाने वस्तु

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

सकारात्मक, अभ्यास, मेरुदण्ड, सन्तुलन, फाइदा, सहारा, समानान्तर

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. संस्कृतमा उष्ट्र शब्दको अर्थ .... भन्ने हुन्छ ।

ख. शरीरलाई जस्तै गरी हातको बलले जमिन माथि झुन्ड्याउने आसन .... हो ।

ग. बाथ, पित्त र कफको शारीरिक सन्तुलन ल्याउन .... आसन उपयोगी हुन्छ ।

घ. पाखुरा, हात र काँधका मांसपेशी.................................... आसनले बलियो बनाउँछ ।

ङ. दमका रोगीलाई .... आसन लाभदायक हुन्छ ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद शुद्धसँग पढ्नुहोस् :

संस्कृतमा उष्ट्रको अर्थ उँट भन्ने हुन्छ । घुँडा टेकेर पछाडिपट्टि घुम्दा उँटजस्तै आकृति देखिने भएकाले यस आसनको नाम उष्ट्रासन रहेको हो । यस आसनबाट मांसपेशी, मेरुदण्ड र खुट्टाका जोर्नीहरूमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ ।

५. जोडा मिलाउनुहोस् :

उष्ट्रासन	समान तौलेर दिने औजार
तुला	आकार/रूप
तुलासन	उँटजस्तै आकृति देखिने गरी गरिने आसन
आकृति	निहुरिनु
झुक्नु	तुलाजस्तै गरी शरीर सन्तुलन गर्ने आसन

६. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. हात, नाडी, छाती र काँधमा रक्त सञ्चार नियमित बनाउने आसन तुलासन हो । [ ]

ख. उष्ट्रासनको मुख्य फाइदा बाथ, पित्त र कफ सन्तुलन गर्नु हो । [ ]

ग. आँखाको दृष्टि समानान्तर नहुनेले तुलासन गर्नुहुँदैन । [ ]

घ. शरीरलाई तुलाजस्तै जमिन माथि झुन्ड्याउने आसन कन्धरासन हो । [ ]

ङ. तुलासन गर्नका लागि पद्मासन राम्रोसँग गर्न जानेको हुनुपर्छ । [ ]

७. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. तुलासन गर्नुभन्दा पहिले सिक्नुपर्ने आसन कुन हो ?

ख. कुन आसनलाई ऊँटसँग तुलना गरिएको छ ?

ग. बाथ, पित्त र कफको सन्तुलन राख्ने आसनको नाम के हो ?

घ. हात, नाडी, छाती र काँधका मांसपेशी बलियो बनाउन कुन आसन गर्नु राम्रो हुन्छ ?

८. **तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् :**

क. उष्ट्रासन भनेको कस्तो आसन हो ? यसका कुनै तीन फाइदा लेख्नुहोस्।

ख. तुलासन अभ्यास गर्नाले हामीलाई के के फाइदा हुन्छ ? सूची बनाउनुहोस्।

सामूहिक क्रियाकलाप

९. शिक्षकको उपस्थिति र निर्देशनमा चौर वा हलमा बसेर उष्ट्रासन र तुलासनको सामूहिक अभ्यास गर्नुहोस्। अर्को दिन बिहान आआफ्नो घरका अभिभावकलाई सोधेर शिक्षकले सिकाएजस्तै गरी एक पटक दोहोऱ्याउनुहोस्। नजानेमा पुनः विद्यालयमा शिक्षकसँग सिक्नुहोस्।

सिर्जना/परियोजना

१०. कक्षामा पाठ पढाएपछि विद्यार्थीलाई खुला चौर वा हलमा लैजानुहोस् र सबैलाई गुन्द्री वा दरीमा बसाली अभ्यास गराउनुहोस्। कहिलेकाहीँ योग प्रशिक्षकलाई विद्यालयमै बोलाएर पनि अतिथि कक्षा सञ्चालन गर्दा राम्रो हुन्छ । त्यसै गरी प्रविधिको सहायताले पनि प्रशिक्षण गर्न सकिन्छ। यहाँ भनिएअनुसार क्रियाकलाप गर्नुहोस्।

पाठ ११ मकरासन र कन्धरासन

मकरासन

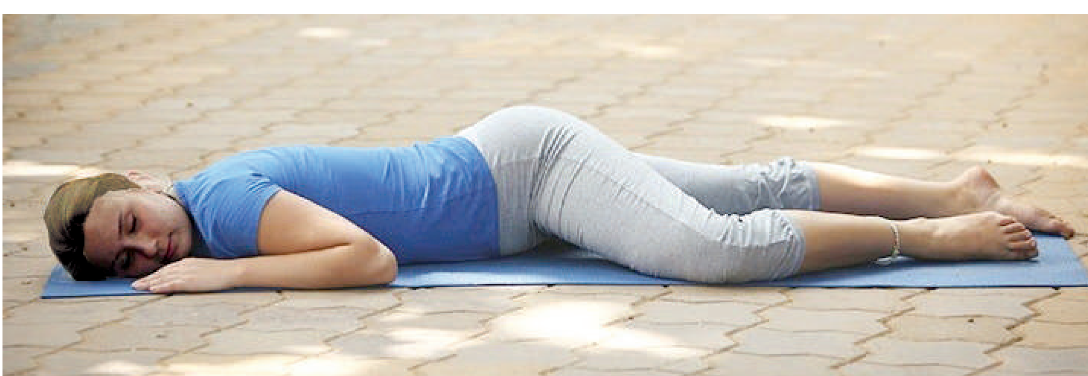
घोप्टो पारेर गोही बसेजस्तै गरी आरामसँग गरिने आसनलाई मकरासन भनिन्छ। यो आसन अन्य जटिल योगासन वा जटिल कसरत गरिसकेपछि पनि शरीरलाई आराम दिनका लागि गर्न सकिन्छ। यो आसन जुनसुकै उमेर समूहका व्यक्तिले पनि अभ्यास गर्न सकिन्छ। खासगरी मेरुदण्डको समस्या हुने व्यक्तिलाई यो आसन रामवाण नै मानिन्छ। डाइबिटिज, थाइराइड तथा उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिले पनि यो आसन गन मिल्दछ।

मकरासन अभ्यास गर्ने तरिका

१. घोप्टो परेर पेटको बलमा सुत्नुहोस् र दुवै हत्केला खप्टाई निधारमा राख्नुहोस्।

२. दुवै कुहिनाले अगाडिपट्टि जमिनमा टेकी हातलाई माथि उठाउनुहोस् र दुवै हत्केला चिउडामा राखी औँला गालामा टाँस्नुहोस्।

३. दुवै खुट्टा पछाडि केही फैलाएर आरामसँग राख्नुहोस्।



४. श्वासभित्र लिँदै खुट्टालाई घुँडाबाट मोड्नुहोस् अनि श्वास बाहिर फाल्दै दुवै खुट्टालाई सामान्य अवस्थामा फट्टाउनुहोस्।

५. शरीर हल्का हुनेले दुवै खुट्टा मोडेर कुर्कुच्चाले थाइमा छोएको हुनुपर्छ।

६. यो आसन तीनदेखि पाँच मिनेटसम्म गरी शरीरलाई जति सक्दो धेरै आरामको अवस्थामा राख्नुहोस्।

मकरासनका फाइदा

१. मेरुदण्डको समस्या हटाउन मद्दत गर्दछ।

२. मानसिक शान्ति, दिमाग तेज र एकाग्रता पढाउन उपयोगी हुन्छ।

३. काँध, गर्धन र साइटिकाको दुखाइ कम गर्न लाभदायक हुन्छ।

४. काँध झुकेका व्यक्तिलाई उपयुक्त आकारमा ल्याउन मद्दत गर्दछ।

५. पेटका मांसपेशीमा मालिस भई पाचन प्रणाली सहज हुन्छ।

कन्धरासन

उत्तानो परेर सुतेको अवस्थामा काँधको बलमा शरीरलाई माथि उठाउने आसनलाई कन्धरासन भनिन्छ। यस आसनमा शरीरको अधिकांश तौल काँधमा केन्द्रित हुन्छ। कम्मर, मेरुदण्ड र महिलाहरूमा पाठेघरको स्वस्थताका लागि यो आसन निकै उपयोगी मानिन्छ। यो आसन अभ्यास गर्न निकै सरल छ। यो आसन महिनावारी भएको वेला वा गर्भवती भएको वेलामा गर्नुहुँदैन।

कन्धरासन अभ्यास गर्ने तरिका

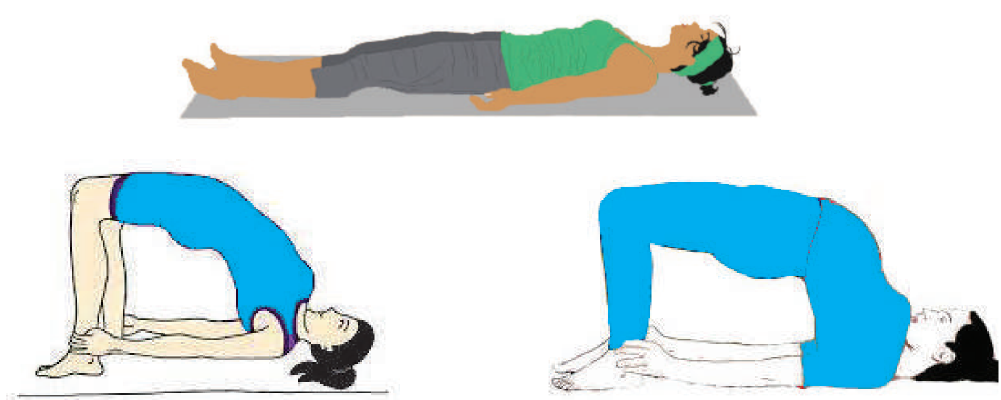
१. जमिनमा उत्तानो परेर सिधा सुत्नुहोस् र शान्त अवस्थामा शरीर शिथिल बनाई आराम महसुस गर्नुहोस्।

२. दायाँ खुट्टालाई घुँडाबाट खुम्चाई कुर्कुच्चा हिप नजिक ल्याउनुहोस्, त्यसै गरी बायाँ खुट्टा पनि ल्याउनुहोस् ।

३. दुवै खुट्टाको गोली गाँठानेर दुवै हातले समात्नुहोस् र पैतालाले जमिनमा टेक्नुहोस् ।

४. स्वास तान्दै हिप, कम्मर र छातीलाई माथि उठाउनुहोस् र धुनुष जस्तै बनाउनुहोस् । यस समयमा पैताला, हात, काँध, घाटी र टाउकाले जमिन छोडेको हुनुहुँदैन ।

५. श्वास रोक्नुहोस् र दशपन्ध्र सेकेन्डसम्म यही अवस्थामा रोकिनुहोस्, यो कन्धरासनको पूर्ण अवस्था हो ।



६. श्वास भर्दै बिस्तारै हिप, कम्मर र छातीलाई जमिनमा ल्याउनुहोस् र सामान्य श्वासप्रश्वास गर्दै आराम महसुस गर्नुहोस् ।

७. यो आसनलाई दशपन्ध्र पटकसम्म दोहोऱ्याएर गर्न सक्नुहुन्छ ।

कन्धरासनका फाइदाहरू

१. महिनावारी नियमित गराउँछ ।

२. चैतन्य नसालाई सक्रिय बनाउँछ ।

३. मेरुदण्डलाई लचिलो बनाउँछ ।

४. पेटको रोग निको पार्न र पाचन शक्ति बढाउन मद्दत गर्दछ ।

५. वजन घटाउन मद्दत गर्दछ ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तलका शब्दहरूको अर्थ पढी बुझ्नुहोस् :

मकरासन	:	गोही बसेजस्तै गरिने आसन
घोप्टो पर्नु	:	अनुहारलाई जमिनतर्फ फर्काएर सुत्नु
पाचन प्रणाली	:	खाना पचाउने प्रणाली
उत्तानो पर्नु	:	अनुहार आकाशतर्फ फर्काएर सुत्नु
कन्धरासन	:	काँधमा बल पर्ने गरी गरिने आसन
चैतन्य नसा	:	चेतनाको आदानप्रदान गर्ने नसा
रामवाण	:	समस्याको पूर्ण समाधान

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

जटिल, रामवाण, रक्तचाप, आराम, समस्या, पाचन प्रणाली, मांसपेशी

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. घोप्टो परेर गोही बसेजस्तै भई गरिने आसनको नाम .... आसन हो ।

ख. खासगरी .... को समस्या हुनेलाई यो आसन रामवाण नै हुन्छ ।

ग. चैतन्य नसालाई सक्रिय बनाउने आसन .... आसन हो ।

घ. कन्धरासन .... को बलमा गरिने आसन हो ।

ङ. जटिल कसरत गरिसकेपछि शरीरलाई आराम दिन .... आसन गर्नुपर्छ ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद शुद्धसँग पढ्नुहोस् :

उत्तानो परेर सुतेको अवस्थामा काँधको बलमा शरीरलाई माथि उठाउने आसनलाई कन्धरासन भनिन्छ । यस आसनमा शरीरको अधिकांश तौल काँधमा केन्द्रित हुन्छ । कम्मर, मेरुदण्ड र महिलाहरूमा पाठेघरको स्वस्थताका लागि यो आसन निकै उपयोगी मानिन्छ ।

५. जोडा मिलाउनुहोस् :

कन्धरासन	मस्तिष्कमा चेतना दिने नसा
चैतन्य नसा	काँधको बलमा गरिने आसन
रामवाण	गोही बसेजस्तै गरी गरिएको आसन
मकरासन	खाना पचाउन प्रणाली
पाचन प्रणाली	कुनै समस्याको पूर्ण समाधान

६. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. गोही बसेजस्तै गरी गरिने आसनलाई कन्धरासन भनिन्छ । [ ]

ख. मकरासनले मानसिक, शान्ति, दिमाग तेज र एकाग्रता बढाउँछ । [ ]

ग. कन्धरासन महिनावारी वा गर्भवती भएको वेला पनि गर्न सकिन्छ । [ ]

घ. पेटमा मांसपेशीको मालिस हुने आसन मकरासन हो । [ ]

ङ. चैतन्य नसालाई सक्रिय बनाउने आसन कन्धारासन हो । [ ]

७. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. कन्धरासन कस्तो आसन हो ?

ख. गोही बसेजस्तै गरी गरिने आसन कुन हो ?

ग. मेरुदण्डको समस्या छुटाउन कुन आसन उपयोगी हुन्छ ?

घ. कुन आसनले मानसिक शान्ति र एकाग्रता दिलाई दिमागलाई तेज बनाउँछ ?

ङ. महिनावारी र गर्भवती भएको वेला अभ्यास गर्न नहुने आसन कुन हो ?

८. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस्

क. मकरासनको परिचय दिई कुनै तीन फाइदा लेख्नुहोस्।

ख. कन्धरासन किन गरिन्छ ? कारण दिनुहोस्।

सामूहिक क्रियाकलाप

९. कक्षालाई दुई समूहमा बाँड्नुहोस् र एक समूहको नेतालाई मकरासनको अभ्यास गरेर देखाउन लगाउनुहोस् र उक्त समूहका सबै सदस्यलाई सँगसँगै अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् र अर्को समूहलाई हेरेर सिक्न लगाउनुहोस्। त्यसरी नै अर्को समूहलाई कन्धरासन गर्न लगाई पहिलो समूहलाई हेरेर सिक्ने अवसर दिनुहोस्।

सिर्जना/परियोजना

१०. घरमा मकरासन र कन्धरासनको अभ्यास गर्दा केकस्तो परिवर्तन महसुस भयो ? एक एक अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

पुनरावृत्ति

११. तलको कविता पढी योगासनका फाइदा लेख्नुहोस् :

योगासन

रोगाक्रान्त बने हामी काममा हुन्न जाँगर ।
सोँचेजस्तो गरी आफ्नो हुन्न जीवन सुन्दर ॥
यो शरीर रहे स्वस्थ जे आँट्यो सब गर्दछ ।
बिरामी छ मान्छे लक्ष्यमा पछि पर्दछ ॥

यी योगासन हुन् हाम्रा स्वास्थ्यका लाभदायक ।
राख्छन् स्वस्थ गरे यिनले बन्दछन् बलपोषक ॥
गोमुखासन हो मुख्य अर्को महावीरासन ।
उष्ट्रासन भयो तेस्रो त्यस्तै यो छ तुलासन ॥

मकरासन हो पाँचौँ छैटौँ हो कन्धरासन ।
यिनी दैनिक गर्नाले स्वस्थ बन्दछ जीवन ॥
स्वास्थ्य नै धन हो हाम्रो कार्यको मुख्य साधन ।
निरोगी छ भने त्यस्ले गर्छ सम्पत्तिआर्जन ॥

एकाइ छ

प्राकृतिक चिकित्सा र जडीबुटी

तलका चित्र हेरी साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

पाठ १२ प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा एउटा वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति हो । मानव शरीरमा रहेका अनुपयुक्त र विषाक्त पदार्थलाई बाहिर निकालेर रोगको उपचार गर्ने काम प्राकृतिक चिकित्सामा गरिन्छ । प्राकृतिक चिकित्साले शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र आध्यात्मिक उगचार गर्दछ। यसमा प्रकृतिमा उपलब्ध भएका तत्त्वहरूको उपयोगबाट रोगको उपचार गरिन्छ। औषधीको सेवन नगरी उपचार गरिने विधि नै प्राकृतिक चिकित्सा (नेचुरोपेथी) हो । यस चिकित्सा पद्धतिमा योग थेरापी, मालिस थेरापी, अकुपन्चर, अकुप्रेसर, हाइड्रो थेरापी (पानीबाट उपचार), मड थेरापी (माटाबाट उपचार), उपवास थेरापी, फिजियो थेरापी, भोजन परामर्शलगायतका विभिन्न विधिबाट रोगको निदान गरिन्छ । यस पद्धतिले रोगी व्यक्तिबाट निरोगी र निरोगीलाई दीर्घजीवी बनाउँछ । वर्तमान समयमा प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतिको महत्त्व बढ्दै गएको छ।

वायु उपचार

स्वच्छ हावा हाम्रो स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै आवश्यक छ। एक व्यक्तिले दैनिक २० मिनेट वा सोभन्दा धेरै समय बिहानको सफा चिसो हावामा वायु स्नान गर्नु निकै फाइदाजनक हुन्छ । यस प्रक्रियामा लुगा खोलेर वा हलुका लुगा लगाएर एकान्त र प्रशस्त मात्रामा सफा हावा उपलब्ध

हुने स्थानमा हिँड्नुपर्छ। वायु स्नानका माध्यमले निकै लाभ प्राप्त हुन्छ। वायु स्नानले शरीरमा सुषुप्त बनेका तन्त्रिकाहरूलाई सक्रिय तुल्याउँछ। धमनीहरूको दुर्बलता, शरीरमा आएका गाँठा, छालाको रोग, मानसिक रोगलगायतका विभिन्न पुराना रोगहरूमा यसले लाभ पुऱ्याउँछ। चालिस पचास पटक बिहानको सफा हावा नाकको एउटा प्वालबाट लिने र अर्को प्वालबाट छोड्ने गर्दा शरीरमा स्फुर्ति बढ्छ। साथै फोक्सो र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगमा फाइदा पुग्दछ।

यसबाट हुने फाइदाहरू निम्नलिखित छन् :

१. शरीरको सतहका धमनीहरूको दुर्बलता हट्छ।

२. छाला स्वस्थ हुन्छ।

३. रक्तसञ्चार सन्तुलित हुन्छ।

४. मानसिक सन्तुलन कायम गर्छ।

५. पुराना दीर्घ रोगका बिरामीलाई फाइदा पुग्छ।

६. पाचनप्रक्रियामा सुधार हुन्छ।

७. फोक्सो बलियो बनाउँछ।

८. श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगमा फाइदा पुग्दछ।

हावाद्वारा गरिने उपचार प्रक्रियामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

» धेरै चिसो वा तातो हावा हुनुहुँदैन।

» दूषित हावा हुनुहुँदैन।

» उच्च वेगको हावा हुनुहुँदैन।

» गर्भवती महिला, उच्च रक्तचापको बिरामी आदिले सतर्कता अपनाएर कम मात्रामा गर्नुपर्छ।

» अप्रेसन गरेको छ महिनाभन्दा कम समयका बिरामीले पनि यो गर्नुहुँदैन।

» जानकारी प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहबमोजिम गर्नुपर्छ।

चुम्बक चिकित्सा

चुम्बकको प्रयोगका माध्यमबाट रोगको उपचार गरिने विधिलाई चुम्बक चिकित्सा भनिन्छ। चुम्बकद्वारा गरिने उपचार विधिमा चुम्बक वा चुम्बक प्रयोग गरिएका उपकरणको प्रयोग गरिन्छ तिनै उपकरणका मद्धतले शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा लाग्ने रोगको उपचार गरिन्छ। यो सबैभन्दा सस्तो, सरल र दुखाइरहित उपचार विधि हो। यसको कुनै पनि बाह्य असर हुँदैन। यस उपचार विधिमा चुम्बकीय हार, चस्मा, पेट, कम्मर, घुँडा आदिमा लगाउने बेल्ट प्रयोग गरिन्छ। यस विधिमा शरीरमा भएको चुम्बकीय क्षेत्रलाई चुम्बकीय वस्तुहरूको प्रयोगले सन्तुलनमा ल्याइन्छ।

यसबाट हुने फाइदाहरू निम्नलिखित छन् :

» ऊर्जा सन्तुलन गर्न, निद्रालाई नियमित गर्न फाइदा हुन्छ।

» सुन्निएको जोर्नीको उपचारमा फाइदा हुन्छ।

» टाउको दुख्ने माइग्रेनका रोगीको उपचारमा लाभ मिल्छ।

» उच्च र न्यून रक्तचापको उपचारमा फाइदा हुन्छ।

चुम्बकीय उपचार विधिमा अपनाउनुपर्ने सतर्कता

» बिहान खाली पेटमा उपचार गर्नुपर्छ।

» उपचार गरेको आधा घण्टासम्म चिसो पदार्थको सेवन गर्नुहुँदैन।

» खाना खानेबित्तिकै उपचार गर्नुहुँदैन।

» उपचार गर्दा काठको कुर्सी, खाट आदिको प्रयोग गर्नुपर्छ।

» उच्च रक्तचापको उपचारमा उत्तरी ध्रुव र न्यून रक्तचापको उपचारमा दक्षिणी ध्रुवको प्रयोग गर्नुपर्छ।

» कुनै समस्या आएको खण्डमा उपचार प्रक्रिया बन्द गर्नुपर्छ।

» तालिम प्राप्त चिकित्सकको सहयोगमा मात्र उपचार गर्नुपर्छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तल दिइएको शब्द र अर्थ पढ्नुहोस्:

विषाक्त	:	विषले भरिएको
उपवास	:	केही नखाई व्रत बस्ने काम
दीर्घ	:	विस्तृत, लामो
स्फूर्ति	:	काम गर्ने जाँगर, फुर्ती
दुर्बलता	:	दुर्बल वा कमजोर भएको अवस्था
धमनी	:	हृदयबाट शरीरका विभिन्न अङ्गमा रगत जाने नली

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

फुर्ती, श्वासप्रश्वास, दुर्बलता, पाचनप्रक्रिया, उच्च रक्तचाप, स्वास्थ्यकर्मी

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. बिहानको सफा चिसो हावामा .... गर्नु निकै फाइदाजनक हुन्छ।

ख. .... हाम्रो स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै आवश्यक छ।

ग. यो सबैभन्दा सस्तो, सरल र दुखाइरहित .... हो।

घ. शरीरमा भएको चुम्बकीय क्षेत्रलाई ....को प्रयोगले सन्तुलनमा ल्याइन्छ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद शुद्धसँग उच्चारण गर्नुहोस् :

चुम्बकीय उपचार विधिमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू : बिहान खाली पेटमा उपचार गर्नुपर्छ, उपचार गरेको आधा घण्टासम्म चिसो पदार्थको सेवन गर्नुहुँदैन, खाना खानेबित्तिकै उपचार गर्नुहुँदैन। उच्च रक्तचापको उपचारमा उत्तरी ध्रुव र न्यून रक्तचापको उपचारमा दक्षिणी ध्रुवको प्रयोग गर्नुपर्छ।

५. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. स्वच्छ हावा हाम्रो स्वास्थ्यका लागि आवश्यक छैन। [ ]

ख. वायु उपचारबाट शरीरको सतहका धमनीहरूको दुर्बलता हट्छ। [ ]

ग. चुम्बकीय उपचारले ऊर्जा सन्तुलन गर्न, निद्रालाई नियमित गर्न फाइदा हुन्छ। [ ]

घ. तालिम प्राप्त चिकित्सकको सहयोगमा मात्र उपचार गर्नुहुँदैन। [ ]

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. चुम्बक उपचार पद्धतिद्वारा कुन कुन रोगहरू निको पार्न सकिन्छ ?

ख. वायु उपचार प्रक्रिया उल्लेख गर्नुहोस् ।

ग. वायुद्वारा उपचार गर्न सकिने कुनै चारओटाको नाम लेख्नुहोस् ।

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. वायुद्वारा उपचार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुनै चारओटा कुराहरू लेख्नुहोस् ।

ख. चुम्बकद्वारा उपचार गर्दा अपनाउनुपर्ने सर्तकताहरू लेख्नुहोस् ।

ग. प्राकृतिक चिकित्साको परिचय दिनुहोस् ।

सामूहिक क्रियाकलाप

८. बिहान बिहान स्वच्छ हावा लिनुका फाइदाहरूका बारेमा कक्षामा साथीहरूबिच सल्लाह गर्नुहोस् र सबैका विचारलाई कापीमा टिपोट गर्दै जानुहोस् । शिक्षकको उपस्थितिमा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

९. चुम्बकीय विधिबाट उपचार गरिएका चित्रहरू सङ्कलन गर्नुहोस् ।

पाठ १३

हाम्रा जडीबुटी

जडीबुटी भनेको एक प्रकारको वनस्पति हो । प्रकृतिमा रहेका औषधीका रूपमा प्रयोग हुने विभिन्न वनस्पतिहरूलाई जडीबुटी भनिन्छ। नेपालको भौगोलिक बनावट र यहाँको वातावरणका कारण असङ्ख्य जडीबुटीहरू यहाँ पाइन्छन्। प्राचीन समयदेखि नै विभिन्न रोगको उपचार गर्नका लागि विभिन्न प्रकारका जडीबुटीहरूलाई उपयोग गरिएको पाइन्छ । 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।

पारिजात

पारिजात जाई परिवारको वनस्पति हो । यसको पात भने कमलो र मुलायम नभई झन्डै खाक्सीजस्तै खस्रो हुन्छ । पारिजातको फूल महिलाको नाकको फुलीझैँ फक्रिएको हुन्छ र चाँदीजस्तै सेतो हुन्छ।

यसको उपयोगिता निम्नानुसार रहेको छ :

- यसका पातहरू चिसो, खोकी, ज्वरो र दुखेको समस्याबाट छुटकारा पाउन उपयोगी हुन्छ।
- वासनादार फूलहरू शक्तिवर्धक मानिन्छ।
- मिष्ठान्न परिकारमा फूलको प्रयोग हुन्छ।
- यसका फूलहरू भगवान् विष्णुको पूजामा पवित्र मानिन्छ।

बेल

बेल बुटवल आसपासका जङ्गलमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यो मझौला साइजको रूख प्रजातिको बिरुवा हो । यसका काण्डमा ससाना काँडाहरू रहेका हुन्छन् । हिउँदमा यसका पातहरू झर्छन् । संयुक्त पातमा तीन पत्रहरू रहेका हुन्छन् । पातहरू मिच्दा मिठो वासना आउँछ। हरियो सेतो रङका सुगन्धित फूलहरू झुप्पामा फुल्छन् । सुगन्धित फलका बोक्रा कडा हुन्छन्। फलभित्र फिका पहेँलो गुदी र धेरै बिउहरू हुन्छन्। बेलका पात, फल, जरा र बोक्राहरू विभिन्न आयुर्वेदिक औषधीहरू बनाउन प्रयोग गरिन्छ।

उपयोगिता

१. यसको जरा ज्वरो, रगतमासी, झाडाबान्ता ठिक पार्ने औषधी बनाउन प्रयोग गरिन्छ।

२. यसको फलमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन पाइन्छ।

३. गर्मी याममा फलको सर्वत खाँदा शीतलता प्रदान गर्छ।

४. पाचनशक्ति राम्रो बनाउन, घाँटी दुखेको कम गर्न, जलेको घाउका लागि औषधी बनाउन पनि फलको गुदी प्रयोग गरिन्छ।

५. यसको पात र गुदीको सेवनबाट मधुमेह, दम, जन्डिसका बिरामीलाई फाइदा हुन्छ।

६. कब्जियत कम गर्ने औषधी, पिसाब पोल्ने रोगमा समेत यसको प्रयोग गरिन्छ।

७. भगवान् शिवको प्रिय वस्तुका रूपमा बेलको पात र फल चढाइन्छ।

८. नेवारी समुदायमा छोरीको विवाह बेलको दानासँग गर्ने धार्मिक संस्कार पनि छ।

आँक

आँक बहुवर्षीय झाडीदार बुटा वर्गमा पर्ने वनस्पति हो । यसका पातहरू बाक्लो, सेतो, खैरो झुसले ढाकिएका हुन्छन्। बैजनी रङका फूलहरू झुप्पामा फुल्छन् । घुमाउरो फलभित्र मसिना च्याप्टा फलहरू हुन्छन् । यो प्रायः खुला ठाउँमा पाइन्छ। आँकका पात र जराबाट विभिन्न किसिमका आयुर्वेदिक औषधीहरू बनाउन सकिन्छ।

उपयोगिता

१. सुन्निएको कम गर्न मद्दत गर्छ।

२. जराबाट आउँ, भिरिङ्गी, रगतमासी, हात्तीपाइले र छालाका रोगहरूसमेत निको पार्ने औषधी बनाउन सकिन्छ।

३. आन्तरिक ज्वरो, शक्तिवर्धक औषधी, चिसो, रुगाखोकी, दम, अपचमा यसको फूल उपयोगी हुन्छ।

४. यसको चोपबाट कुष्ठरोगको औषधी बनाउन सकिन्छ।

५. सूर्य र हनुमानको पूजामा यसको फूलको विशेष महत्त्व रहेको छ।

६. भाद्र पूर्णिमामा गणेशको पूजाकोलागि आँकको पातको विशेष महत्त्व रहेको छ।

७. प्यारालाइसिस रोगको उपचारमा यसको पात प्रयोग हुन्छ।

८. हिन्दु परम्पराअनुसार दोस्रो विवाहको दोष मेटाउन यसको बोटसँग विवाह गर्ने परम्परा रहेको छ।

सिमली

सिमली खुला ठाउँमा पाइने वनस्पति हो। यो झाडीदार बुटाको सानो रुख वर्गको वनस्पति हो। यसका तीनदेखि पाँच पत्र भएका संयुक्त पातहरू हुन्छन् । सेतो, फिका निलो वा बैजनी रङका फूलहरू झुप्पामा फुल्दछन्। सानो गोलाकार फल हुन्छ। यसका पात ,फल जरा र काण्ड सबै भाग औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छन्।

उपयोगिता

१. रुगा, ज्वरो, दम, थकान र टाउको भारी भएमा उपयोगी हुन्छ।

२. लुतो, सुन्निएको, कान दुखेको अवस्थामा उपयोगी हुन्छ।

३. यसको सेवनले मधुमेहका बिरामीलाई समेत फाइदा पुग्छ।

४. छाला रोग, कपालका रौँको टनिकका रूपमा उपयोगी हुन्छ।

५. धमनी, कुष्ठरोग, अल्सर, क्यान्सर रोगको उपचारमा उपयोगी हुन्छ।

६. जराको रस पखाला, पायल्स, कलेजो र पेटको दुखाइमा फाइदा पुग्छ।

७. महिनावारी गडबडी भएमा उपयोगी हुन्छ।

८. जुम्राजस्ता बाहिरी परजीवी र किरा नियन्त्रणमा फाइदा पुग्छ।

९. हरियो मलका रूपमा उपयोगी हुन्छ।

१०. हरियो बारका रूपमा उपयोगी हुन्छ।

दुबो

दुबो मसिना लहराका रूपमा फैलिने झार वर्गको वनस्पति हो। पातहरू मसिना र लाम्चा हुन्छन् । हल्का हरियो सेतो रङका मसिना फूल फुल्दछन्। यसका डाँठ, जरा सबै भाग औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छन्।

उपयोगिता

१. यसले छालाका सबै जसो रोगमा फाइदा गर्छ।

२. सेतो दुबी , दाद, डन्डीफोर, पिलो, गाँठा गिर्खाको उपचारमा विशेष उपयोगी हुन्छ।

३. गर्मी हटाउँछ, रक्त विकार शुद्ध गर्छ।

४. कुष्ठरोगमा फाइदा पुऱ्याउँछ।

५. यसको रसको सेवनले पेटको अल्सर समेत ठिक हुने विश्वास गरिन्छ।

६. यसको रसमा सबै जसो पौष्टिक पदार्थ पाइने हुँदा खानाको विकल्पमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

७. गणेश भगवान्को प्रिय वस्तुका रूपमा पूजामा यसको प्रयोग अनिवार्यजस्तै मानिन्छ।

८. विवाह, व्रतबन्धजस्ता अवसरमा शुभमालाका रूपमा यसको माला लगाउने चलन छ।

सर्पगन्धा

सर्पगन्धा छायादार स्थानमा हुने बिरुवा हो । यसलाई चाँद मरुवा पनि भनिन्छ । यो बहुवर्षीय झार वर्गमा पर्ने झाडीदार वनस्पति हो । यो सदावहार हुन्छ । यसका पातहरू विपरीत दिशातर्फ फर्केका हुन्छन् । सेता गुलाबी फूलहरू झुप्पामा फुल्दछन् । पाकेको फल कालो चम्किलो हुन्छ । जरा सर्पजस्तै देखिने हुनाले यसलाई सर्पगन्धा भनिएको हो।

उपयोगिता

१. यो आर्थिक विकासका लागि प्राथमिकतामा परेको वनस्पति हो।

२. यसलाई सङ्कटापन्न बिरुवाको सूचीमा राखिएको छ।

३. यसको कच्चा भाग विदेश निकासी गर्न प्रतिबन्ध छ।

४. यसबाट तयारी औषधी बनाई अनुमति लिएर विदेश निकासी गर्न सकिन्छ।

५. आयुर्वेदमा यसको विशिष्ट स्थान छ।

६. यसका जराबाट धेरै किसिमका औषधीहरू तयार गर्न सकिन्छ।

७. मृगी रोग, निद्रा लगाउने, रक्तचाप घटाउने औषधीमा यसको विशेष प्रयोग हुन्छ ।

८. यसको सेवनले बच्चा जन्मिँदा बेथा लागेको दुखाइ कम हुने र छिटो बच्चा जन्मिने विश्वास गरिन्छ ।

९. मलेरिया, सर्पको टोकाइको दुखाइ कम गर्न पनि यसको प्रयोग गरिन्छ ।

१०. झाडापखाला, हैजा आदि कम गर्न पनि यसको प्रयोग गरिन्छ ।

११. आँखाको कमजोरी हटाउन यसबाट बनेका औषधीहरू उपयोगी हुन्छन् ।

१२. पेटको अल्सर, धमनीसम्बन्धी रोगहरू निको पार्ने औषधी बनाउन पनि यसको प्रयोग गरिन्छ ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तल दिइएको शब्द र अर्थ पढ्नुहोस्:

रगतमासी	:	रगत मिसिएको दिसा
सर्बत	:	बेलको गुदी, पानी मिलाएर फिटेर पिउनका लागि योग्य बनाइएको पदार्थ
भिरिङ्गी	:	एक प्रकारको यौन रोग
अल्सर	:	आन्द्राको भित्री भागमा भएको घाउ
सङ्कटापन्न	:	लोप हुने अवस्थामा रहेको
प्रतिबन्ध	:	रोकिएको अवस्था, खुला नगरिएको

२. तल दिइएको शब्दको अर्थ खोजी लेख्नुहोस् :

प्रजाति :

काण्ड :

रगतमासी :

बहुवर्षीय :

३. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

वनस्पति, कब्जियत, बारलादार, परिकार, सुगन्धित, शीतलता

४. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. पारिजात सुख्खा ठाउँमा .... हुर्किन्छ।

ख. .... फूलहरू शक्तिवर्द्धक मानिन्छ।

ग. बेल रूख प्रजातिको .... हो।

घ. आँक बहुवर्षीय झाडीदार बुटा वर्गमा पर्ने .... हो।

ङ. सर्पगन्धालाई ....पनि भनिन्छ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

५. तलको अनुच्छेद शुद्धसँग उच्चारण गर्नुहोस् :

सर्पगन्धा छायादार स्थानमा हुने बिरुवा हो। यसलाई चाँद मरुवा पनि भनिन्छ। यो बहुवर्षीय झार वर्गमा पर्ने झाडीदार वनस्पति हो। यो सदावहार हुन्छ। जरा सर्पजस्तै देखिने हुनाले यसलाई सर्पगन्धा भनिएको हो।

६. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

क. पारिजात सानो रुख प्रजातिको बिरुवा हो। ☐

ख. नेवारी समुदायमा छोरीको विवाह बेलको दानासँग गर्ने धार्मिक संस्कार पनि छ। ☐

ग. आँक बहुवर्षीय झाडीदार बुटा वर्गमा पर्ने वनस्पति होइन। ☐

घ. दुबो मसिना लहराका रूपमा फैलिने झार वर्गको वनस्पति होइन । ☐

७. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. तपाईँको घर वरपर पाइने चारओटा गुणकारी जडीबुटीहरूको नाम लेख्नुहोस्।

ख. आँक कस्तो प्रकारको जडीबुटी हो ?

ग. सर्पगन्धाको कुनै चारओटा उपयोगिताहरू लेख्नुहोस्।

घ. पारिजातका कुनै चारओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस्।

८. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. दुबोका पाँच उपयोगिताहरू लेख्नुहोस्।

ख. सर्पगन्धाको प्रयोगबाट निको पार्न सकिने कुनै चारओटा रोगहरूको नाम लेख्नुहोस्।

ग. सिमलीका मुख्य मुख्य उपयोगिताहरू लेख्नुहोस्।

सामूहिक क्रियाकलाप

९. तपाईँका टोलछिमेकमा बस्नुहुने प्रौढ तथा ज्येष्ठ व्यक्तिहरूलाई भेट गर्नुहोस् र विभिन्न प्रकारका जडीबुटीहरूका बारेमा सोधेर तिनको नाम र उपयोगिता कापीमा टिपोट गर्नुहोस्।

सिर्जना/परियोजना

१०. विद्यार्थीहरूलाई कुनै आयुर्वेदिक अस्पतालमा लैजानुहोस् र त्यहाँ जडीबुटीबाट बनेका विभिन्न प्रकारका औषधीका बारेमा जानकारी दिनुहोस्।

पुनरावृत्ति

११. तलको कविता पढी जडीबुटीबाट हुने फाइदा लेख्नुहोस् :

आयुर्वेद

सबैको हितका लागि आयुर्वेद छ पुस्तक ।
अति कल्याणकारी यो ग्रन्थ मानिन्छ रक्षक ॥
धर्तीमा जति पाइन्छन् बिस लाख जडीबुटी ।
औषधी सब हुन् हाम्रा छैनन् यी गुणमा घटी ॥

नेपाली भूमिमा सारा मिल्छन् जे जे वनस्पति ।
दबाई हुन् नि सम्पूर्ण खजाना छ भने जति ॥
लागेमा रोग के खाँदा देहमा गर्छ फाइदा ।
आयुर्वेद सबै ज्ञान बताइदिन्छ काइदा ॥

हामी प्रयोगमा ल्याऊँ मिल्ने यी वनसम्पदा ।
पढे चिने बुझे कामयाव बन्छन् नि सर्वदा ॥
पारिजात छ , छन् बेल, दुबो आँक वरिपरि ।
सिमली, सर्पगन्धा छन् मिल्छन् जे जे थरी थरी ॥

सम्पूर्ण गुणकारी छन् यिनमा ध्यान दिने गरौँ ।
उपयोग गरौँ सारा ज्ञान मस्तिष्कमा भरौँ ॥