हाम्रो बुटवल

कक्षा ८

लेखकहरू

प्रा. डा. नारायणप्रसाद बेलबासे

डा. शालिकराम पौड्याल

डा. प्रेमप्रसाद तिवारी

डा. नारायणप्रसाद पन्थ

खिमानन्द भण्डारी

मनोजप्रसाद सापकोटा

गोविन्द ज्ञवाली

सम्पादकहरू

डा. शालिकराम पौड्याल

डा. प्रेमप्रसाद तिवारी

डा. नारायणप्रसाद पन्थ

प्रकाशक

बुटवल उपमहानगरपालिका

बुटवल, रूपन्देही, नेपाल

प्रकाशक : बुटवल उपमहानगरपालिका
बुटवल, रूपन्देही, नेपाल

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा निहित

संस्करण : वि.सं. २०७८, प्रथम

मूल्य : रू. ....../–

मुद्रण/वितरक

लेखकहरू

प्रा. डा. नारायणप्रसाद बेलबासे

डा. शालिकराम पौड्याल

डा. नारायणप्रसाद पन्थ

मनोजप्रसाद सापकोटा

डा. प्रेमप्रसाद तिवारी

खिमानन्द भण्डारी

गोविन्द ज्ञवाली

सम्पादकहरू

डा. शालिकराम पौड्याल

डा. प्रेमप्रसाद तिवारी

डा. नारायणप्रसाद पन्थ

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

हाम्रो भनाइ

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

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

पाठ्यपुस्तकमा बालबालिकाको उमेर, कक्षा र तहगत सिकाइस्तर फरक हुने हुनाले यस पक्षमा पनि ध्यान पुऱ्याइएको छ। पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक परिवर्तन निरन्तर प्रक्रिया भएकाले आगामी दिनमा सरोकारवाला निकाय, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, पाठक र विद्वान्हरूबाट प्राप्त रचनात्मक सुझावका आधारमा परिमार्जन गर्दै जाने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछौँ। यसलाई क्रियाकलापमुखी र विद्यार्थी केन्द्रित बनाउने, रङ्गीन चित्र राख्ने र सिर्जनात्मक क्षमता वृद्धि गर्ने खालका अभ्यास सामग्री समेट्ने तथा आवश्यकताअनुसार शिक्षण निर्देशन दिइएको छ। यस पुस्तकमा क्रियाकलापअन्तर्गत रहेका सामूहिक क्रियाकलाप तथा सिर्जना/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 – १४
पाठ १	चुरे पहाड	२
पाठ २	मानव विकासको अवस्था	९
एकाइ दुई	हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू	१५ – ३५
पाठ ३	मानव जातिको पुर्खा रामापिथेकस	१६
पाठ ४	पर्यटकीय क्षेत्र नुवाकोट	२०
पाठ ५	विजयको किल्ला जितगढी	२४
पाठ ६	मणिमुकुन्द सेन उद्यान पार्क	३०
एकाइ तीन	हाम्रो संस्कृति	३६ – ५५
पाठ ७	हिन्दु धर्मका संस्कार	३७
पाठ ८	माघी पर्व	४३
पाठ ९	लोकायत दर्शन	५१
एकाइ चार	सङ्घसंस्थाहरू	५६ – ८०
पाठ १०	हाम्रा धार्मिक सङ्घसंस्थाहरू	५७
पाठ ११	सिद्धबाबा धाम	६३
पाठ १२	मुक्तिनाथ धाम	६९
पाठ १३	श्री पर्रोहा परमेश्वर धाम	७५
एकाइ पाँच	योग	८१– ९८
पाठ १४	योग र योगासन	८२
पाठ १५	मयूरासन, ताडासन र शीर्षासन	९१
एकाइ छ	प्राकृतिक चिकित्सा र जडीबुटी	९९ – ११४
पाठ १६	प्राकृतिक चिकित्सा	१००
पाठ १७	हाम्रा जडीबुटीहरू	१०५

एकाइ एक

बुटवलको सेरोफेरो

तलका चित्र हेर्नुहोस् र वर्णन गर्नुहोस् :

पाठ १
चुरे पहाड

समुद्र सतहदेखि १२० देखि १९७२ मिटरको उचाइसम्म भएको पर्वतमालालाई चुरे पहाड भनिन्छ। यो नेपालको दक्षिणी भागमा पूर्वदेखि पश्चिमसम्म फैलिएको छ। तराई सकिएर आउने पहिलो पहाड तथा महाभारत पहाडबाट ओर्लिंदा अन्तिम पहाडको बिचमा रहेको भूभागलाई चुरे पहाड भनिन्छ। यो पहाड हिमालय पर्वतमालाभन्दा निकै पछि विकसित भएको हो। बाह्य हिमालय भनिने यो पर्वत शिवालिकको नामले समेत प्रसिद्ध छ। भौगोलिक क्षेत्रकै आधारमा नेपाललाई हिमाल, पहाड र तराई गरी तीन भागमा विभाजन गरिएको छ। करिब चार करोड वर्ष पहिले हिमालयको उत्पत्तिको क्रममा थेगर र गेगर थुप्रिएर बनेको सबैभन्दा कान्छो पहाड नै चुरे शृङ्खला हो। खुकुलो पत्रे चट्टान भएको र महाभारतबाट बग्ने नदीहरू यही चुरे क्षेत्र हुँदै तराईतर्फ बग्ने हुँदा प्राकृतिक रूपमा यो अत्यन्त संवेदनशील रहेको छ।

नेपालको पश्चिममा अग्लो र पूर्वमा होचो हुँदै बिलाएको चुरे महाकालीदेखि कोशीसम्म छुट्टै श्रेणी भएर फैलिएको छ। यो नेपालको ३६ जिल्लामा फैलिएको छ। चुरे पहाड कमलो भएकाले संरक्षणको हिसाबले बढी संवेदनशील छ। पहाडको धेरै भाग जङ्गलले ढाकेको छ। यहाँ तातो हावापानी पाइन्छ। यो क्षेत्रले १२.७८ प्रतिशत अर्थात् १,८७९,००० हेक्टर भूभाग ढाकेको छ। यहाँको माटो वर्षाको पानी थाम्न सक्ने खालको छैन। यो क्षेत्रमा खहरे खोलाहरू छन्। वातावरणीय दृष्टिले चुरे पहाड अत्यन्त संवेदनशील मानिएको

छ। चुरे पहाडको भूभाग ठाडो र अप्ठेरो भएकाले खेतीका लागि उपयुक्त छैन। शिवालिक क्षेत्रमा खेती हुन सक्ने जमिन करिब २४ प्रतिशत अर्थात् ५,२९, ६०० हेक्टर छ। चुरे क्षेत्रको अतिक्रमणले वनविनाश, भूक्षय र प्राकृतिक वातावरण खलबलिन पुगेको छ। शिवालिक क्षेत्रको दक्षिण एउटा लामो पेटी पूर्वदेखि पश्चिमसम्म फैलिएको छ। यो क्षेत्र बालुवा, कङ्कड, ढुङ्गा र खुकुला खस्रा पदार्थले बनेको छ। खुकुलो चट्टानले बनेको भाबरमा सालको वनजङ्गल पाइन्छ। गहिरो घाँटीमा नदीले थुपारेका माटाको भागले बनेका मैदानहरू गङ्गा मैदानकै अंशका रूपमा रहेका छन्। चुरे पहाडको संरक्षणका लागि नेपाल सरकारले राष्ट्रपति चुरे तराई मधेश संरक्षण विकास समिति गठन गरेको छ। यसको गठन २०७१ साल असार २ गते भएको हो।

चुरे पहाड नेपालको महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदा हो। यसमा भएका प्राकृतिक स्रोतहरू रुख वनस्पति, ढुङ्गा, गिट्टी र बालुवाको प्रयोग बढी भइरहेको छ। यसलाई संरक्षण गर्नु आवश्यक छ। चुरे तथा तराई मधेसमा बसोबास गर्ने करिब डेढ करोड मानिसको जीवन पद्धतिसँग यसले सम्बन्ध राख्दछ। यो भौगर्भिक रूपबाट कमजोर र भूकम्पीय कारणबाट अति जोखिमयुक्त छ। यस क्षेत्रलाई संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो। मानिसको लापरवाही, अतिक्रमण, फडानी, काठ–दाउरा चोरी निकासी आदि कारणहरूले वनजङ्गल विनाश भई नाङ्गो डाँडाहरूमा परिणत भइरहेका छन्। चुरेको वन पनि विभिन्न कारणहरूले विनाश भइरहेको छ।

चुरे विनाशका कारणहरू

१. वनमा जथाभावी डढेलो लगाउने तथा काठ, दाउरा चोरी निकासी गर्नाले
२. घाँसपात जथाभावी काट्नाले र जथाभावी आगो वनमा फाल्नाले
३. ढुङ्गा, गिट्टी र बालुवा आदि उत्खनन गर्नाले
४. आफ्नो आवश्यकता परिपूर्ति गर्नका लागि वनमा भएका बोट–बिरुवा काट्नाले।

चुरे वनको विनाशका प्रभाव र असर

१. खुला चरिचरन गराएकाले चुरे क्षेत्रमा भूक्षय र पहिरोको संवेदनशील अवस्था सिर्जना हुँदै गएको देखिन्छ।

२. वनमा बिरुवाहरू राम्ररी उम्रन पाउँदैन र उम्रे पनि राम्ररी हुर्कन सक्दैनन्।

३. भूसतह नष्ट वा क्षयीकरण हुन्छ। पर्यावरणीय असन्तुलन हुन गई समयमा पानी नपर्ने, जलचक्रमा असर पर्ने, खडेरी पर्ने र जमिन बगरमा परिणत हुन्छ। पानीको स्रोतहरू सुक्छन्।

४. जडीबुटीहरू जस्तैः अमला, हर्रो, बर्रो, सर्पगन्धा आदि पाउन मुस्किल हुन्छ।

५. घरभवन निर्माणका लागि काठ–दाउरा पाउन मुस्किल हुन्छ।

६. प्राकृतिक मनोरम दृश्य, पशुपक्षी, चराचुरुङ्गी आदिको सङ्ख्या लोप भएर जान्छ। वातावरणीय प्रणाली नै बिग्रन थाल्छ।

७. चुरे क्षेत्रको शोभा हराएर जान्छ। खेतीपाती गर्ने जमिनमा बालुवा थुप्रन गई उवर्राशक्ति नष्ट हुन्छ। वन्यजन्तुको संरक्षण र विकासमा बाधा पुग्छ।

८. हामीहरूलाई नभई नहुने अक्सिजनको मात्रा वायुमण्डलमा घट्दै जान्छ।

९. तराई क्षेत्रमा इनार र ट्युबेल सुकेर खानेपानी तथा सिँचाइमा समस्या पर्दछ।

१०. तराई मधेशमा बनेका बाटाका पुलहरू पुरिन सक्ने सम्भावना रहन्छ।

११. जग्गा जमिन कटान हुन सक्छ। बस्ती विस्थापन हुने र भोकमरी बढ्ने समस्या आउन सक्छ।

चुरे वनविनाशको न्यूनीकरणका उपायहरू

१. चुरे क्षेत्रको महत्त्वबारे सर्वसाधारणमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,
२. वन नजिकको गाउँमा उपभोक्ता समितिहरू गठन गरी संरक्षण गर्ने र गराउने,
३. काठ, दाउरा चोरी निकासी गर्नेहरूलाई कडा नियम बनाई दण्डित गर्ने,
४. वनको वरिपरि अग्निरेखा खिचेर पात झर्ने वेलामा सफा गर्ने,
५. सुकेका रूख र हाँगाहरू सुख्खा मौसम आउनु अगाडि नै हटाउने,
६. चुरे क्षेत्रको भिरालो भीरपाखामा वृक्षारोपण गर्ने,
७. चुरे क्षेत्रको संरक्षण र सम्बर्द्धनसम्बन्धी त्यस ठाउँका बासिन्दाहरूलाई त्यसको महत्त्व बारे जानकारी गराउने,
८. चुरेमा भएका ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा आदि अव्यवस्थित रूपमा उत्खननमा रोक लगाई भूक्षयबाट जोगाउने,
९. चुरे क्षेत्रमा कुनै विकास निर्माणको कार्य गर्दा त्यसको पर्यावरणीय पक्षमा ध्यानमा पुऱ्याउने,
१०. चुरे क्षेत्रलाई भूक्षय र पहिरोबाट बचाउन खाली ठाउँहरूमा वृक्षरोपण गर्ने ।

चुरे प्राकृतिक सम्पदाको महत्त्वपूर्ण स्रोत हो । यसको विनाशलाई नियन्त्रण गर्न विशेष कार्यक्रम नै सञ्चालन गर्नुपर्ने देखिन्छ। चुरे विनाशलाई समयमा नै न्यूनीकरण गर्न सकेनौं भने पर्यावरणीय असन्तुलन हुन जान्छ । यसले भोलि हामी, हाम्रो समाज र राष्ट्रलाई नै नराम्रो असर पर्न जान्छ। त्यसैले चुरे क्षेत्रको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्न अत्यन्त आवश्यक देखिन्छ।

चुरे पर्वत हामीहरूको शान, यसलाई संरक्षण गर्ने हाम्रो काम।
चुरे पर्वतलाई विश्वभरि चिनाऔँ, अवश्य रहने छ हाम्रो नाम।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तलका शब्दहरूको अर्थ पढ्नुहोस् :

भूक्षय : बाढी, पहिरो आदिबाट जमिन बग्नु

दोहन : बढी प्रयोग गर्नु

डढेलो : जङ्गलमा आगलागी हुनु

पद्धति : प्रणाली तरिका

भौगर्भिक : धरातलभित्रको बनोटसम्बन्धी

जोखिम : हानिनोक्सानी हुने सम्भावना

२. दिइएका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

पर्वतमाला, भूभाग, शिवालिक, संवेदनशील, अतिक्रमण, चट्टान, सम्पदा, जोखिम

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) चुरे पहाड नेपालको दक्षिणी भागमा .... फैलिएको छ।

(ख) चुरे पहाड .... नामले समेत प्रसिद्ध छ।

(ग) चुरे पहाड नेपालको महत्त्वपूर्ण .... हो।

(घ) .... भौगर्भिक रूपबाट कमजोर र भूकम्पीय कारणबाट जोखिम युक्त छ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद शुद्धसँग पढ्नुहोस् र प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

चुरे पहाड नेपालको महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदा हो। यसमा भएका प्राकृतिक स्रोतहरू रुख वनस्पति, ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवाको प्रयोग बढी भइरहेको छ। यसलाई संरक्षण गर्नु आवश्यक छ। यसले चुरे तथा तराई मधेशमा बसोबास गर्ने करिब डेढ

करोड मानिसको जीवन पद्धतिसँग सम्बन्ध राख्दछ। यो भौगर्भिक रूपबाट कमजोर र भूकम्पीय कारणबाट अति जोखिम युक्त छ। यस क्षेत्रलाई संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । हिमालय क्षेत्रको दक्षिण तराईबाट उत्तरतिर हेर्दा तराईको समथर मैदान पछि देखिने उठेको पहिलो उभार तथा महाभारत क्षेत्रबाट दक्षिणतर्फ ओर्लिंदा समथर तराई आउनु अघिको अन्तिम पर्वतीय क्षेत्रलाई चुरे, चुरिया वा शिवालिक पर्वत भनिन्छ। यो खुकुलो पत्रे चट्टान र कमलो माटाले बनेको भूभाग नेपालको पूर्व–पश्चिम फैलिएको छ। पाकिस्तानको इन्दस नदीदेखि नेपाल हुँदै भारतको ब्रह्मपुत्र नदीसम्म फैलिएको चुरेले नेपालको कूल क्षेत्रफलको १२.७८ प्रतिशत भूभाग ओगटेको छ। भूगर्भविद्को अध्ययनअनुसार करिब चार करोड वर्षअघि हिमालय उत्पत्तिका क्रममा ग्रेगर र थेगर थुप्रिएर चुरे क्षेत्र निर्माण भएको हो। उत्तरबाट हिउँ पग्लेर बग्दै आउने नदी महाभारत क्षेत्र हुँदै अन्तिममा चुरेबाट तराईतिर बग्छन्। त्यसैले पनि यो कमलो ढुङ्गामाटोले बनेको क्षेत्र पर्यावरणीय दृष्टिले अत्यन्त संवेदनशील मानिन्छ। चुरेको फेदीमा नदीले बगाएर ल्याएका ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा र कंकडले बनेको भावर क्षेत्रको समथर भूभाग छ। यसले दक्षिणी समथर तराईका लागि पानी सञ्चित गरी भूमिगत जल भण्डारणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ।

(क) चुरे क्षेत्रको परिचय दिनुहोस्।

(ख) चुरेको निर्माण कसरी भएको हो ?

५. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) लेख्नुहोस् :

(क) चुरे पहाड संरक्षणको हिसाबले बढी संवेदनशील छैन। ☐

(ख) चुरे क्षेत्रको क्षेत्रफल नेपालको १२.७ प्रतिशत छ। ☐

(ग) चुरे महाभारत पहाडभन्दा उच्च भागमा पर्दछ। ☐

(घ) चुरे तराई मधेशसँग जोडिएको उच्च भाग हो। ☐

(ङ) चुरे पहाडको भूभाग खेतीका लागि उपयुक्त छैन। ☐

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) चुरे पहाड क्षेत्र कहाँ पर्दछ ?

(ख) चुरे पहाड कति जिल्लामा फैलिएको छ ?

(ग) चुरे पहाड के नामले प्रसिद्ध छ ?

(घ) राष्ट्रपति चुरे तराई मधेश संरक्षण विकास समितिको गठन कहिले भएको हो ?

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

(क) चुरेको विनाशले के के असर पर्दछ ?

(ख) चुरे संरक्षणका उपायहरूको सूची बनाउनुहोस्।

(ग) चुरे पहाडको संरक्षण किन आवश्यक छ ? लेख्नुहोस्।

सामूहिक क्रियाकलाप

८. नेपालको नक्सा बनाई चुरे क्षेत्रको पहिचान गर्नुहोस्।

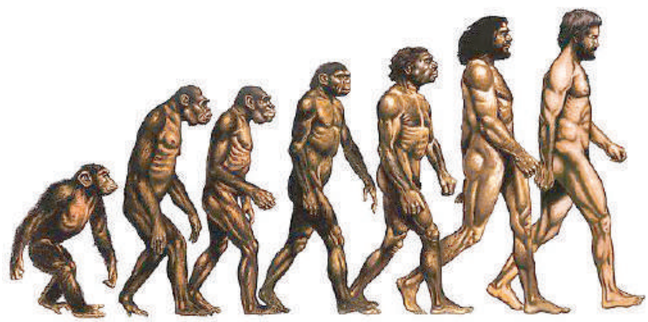
९. चुरे पहाडबाट बुटवलबासीले के के फाइदा पाएका छन् ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस्।

सिर्जना/परियोजना

१०. नेपालको नक्सा प्रयोग गरी चुरे क्षेत्रको पहिचान गर्नुहोस्। यसको विनाशले मानव जीवनमा पार्ने प्रभावको व्याख्या गर्नुहोस्।

११. 'चुरेको महत्त्व र यसको संरक्षण' विषयमा कक्षाकोठामा वादविवाद कार्यक्रमको आयोजना गर्नुहोस्।

पाठ २
मानव विकासको अवस्था



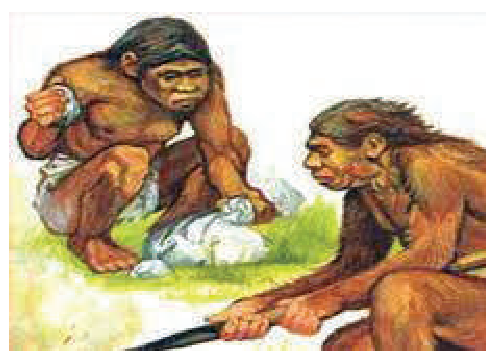
संसारको सबैभन्दा बुद्धिमानी र विकसित प्राणी मानव जातिको विकास एकै पटक भएको होइन । वैज्ञानिक चार्ल्स डार्बिनका अनुसार सबैभन्दा पहिला सामुद्रिक जीवहरू देखा परे । त्यसपछि जमिनमा बस्ने जीवजन्तु र वनस्पतिको उत्पत्ति भएको हो । आजभन्दा ५७ करोड वर्ष पहिले पृथ्वीमा एक कोषीय जीवको उत्पत्ति भएको मानिन्छ । ४४ करोड वर्ष अघि वनस्पतिको उत्पत्ति भएको हो । ३४ करोड वर्ष पहिले जलचर उत्पत्ति भए । १६ करोड वर्ष पहिले सरीसृप घस्रने प्राणी विकास भए । पछिल्ला साढे ६ करोड वर्षमा मात्र स्तनधारी प्राणीको विकास भएको मानिन्छ ।

मानव जातिको उत्पत्ति १ करोड २० लाख वर्ष अघि भएको मानिन्छ । वानर प्रजातिको अवशेष रामापिथेकस भेटिएको आधारमा यो अनुमान गरिएको हो । नेपालको बुटवलदेखि उत्तरमा शिवालिक पर्वतको फेदी तिनाउ नदीको किनारामा सन् १९८३ मा पाइएको रामापिथेकसको माथिल्लो बङ्गारा भेटिएको हो । यसको कार्बन डेटिङबाट गरिएको परीक्षणबाट १ करोड १० लाख वर्ष पुरानो मानव जातिको अस्तित्व भएको पत्ता लागेको छ । केन्या, चीन, ग्रिस, टर्की, हंगेरी र पाकिस्तानमा भेटिएका अवशेषका आधारमा मानव जातिको उत्पत्ति १ करोड वर्षकै आसपास हुन सक्ने मानिन्छ ।

मानव सभ्यताको सुरुमा बाँदर जस्तै देखिने जीवलाई प्रोकन्स्कुल भनिन्थ्यो। शरीर कुप्रो र पुच्छर भएका यी जीव ओडारमा बस्दथे। यसपछि केही विकसित, बुद्धिमान्, अग्लो शरीर भएका प्रजाति देखा परे। वर्तमान युगका मानवहरू होमोस्यापिन्सका वंशज हुन्। यिनीहरू २० लाख वर्षअघि मात्र देखा परेका हुन्।

मानव सभ्यताको विकासका क्रममा गङ्गा नदीको सभ्यता, मेसोपोटामियाको सभ्यता, रोमन र ग्रिकको सभ्यता, सिन्धुघाटीको सभ्यता देखा परेका छन्। सभ्यताको विकासपछि मानिसले मन्दिर, पिरामिड आदि बनाउन थालेको पाइन्छ। सभ्यता विकास हुँदै जाने क्रममा मानव बस्ती नदीका छेउछाउबाट भएको देखिन्छ। नाइल र सिन्धु उपत्यकाको सभ्यता इपू ४५००–४००० मा भएको अनुमान छ। यतिवेला वास्तुअनुसार घर निर्माण गर्ने, सौर्य ऊर्जा, चुम्बकीय ऊर्जा र ग्रह नक्षत्रका प्रभावलाई विशेष महत्त्व दिइन्थ्यो। मानव समाज र सभ्यताको विकास एकै पटक नभई समयको क्रमसँगै भएको हो। मानवसभ्यताको विकास विभिन्न चरणमा भएको पाइन्छ। मानव समाज विकासका चरणहरू निम्नानुसार रहेका छन् :

पाषाण युग



पाषाण युगका मानिसहरू दैनिकी चलाउन सिकार गर्थे। घुमन्ते जीवन बिताउँथे। आगो फेला नपरेकाले मानिसहरू सिकार गरेर ल्याएको काँचो मासु खान्थे। गुफा तथा ओडारमा बस्दथे। यस युगलाई पोलोलिथिक वा सिकार युग भनिन्छ। ढुङ्गे युगको प्रारम्भमा मानव जाति सिकार गर्ने, रुखका बोक्रा लगाउने, ओडार र गुफामा बस्दथे। मानवजातिले जनावरका हाडखोर र सिङबाट हतियार बनाउने गर्न थाले। भाला, बल्छी, तीर जस्ता हतियार त्यतिवेलादेखि नै प्रयोगमा आउन थालेका हुन्।

नवपाषाण युग

नवपाषाण युगमा मानिसहरू गुफा, मैदान र शिविरहरूमा सानो समूहमा बस्न थाले । घुमन्ते जीवनलाई छोडेर निश्चित ठाउँमा बस्न थाले । आगो पत्ता लगाए र खाना पकाएर खान थाले । यस युगलाई नियोलिथिक युग भनिन्छ । मानव जातिले नवपाषाण युगमा खेतीपाती गर्न थालेको पाइन्छ। झुपडी निर्माण, हस्तकलाबाट भाँडाकुँडाको निर्माण, पशुपालन, दुध र मासुका लागि जनावर पाल्ने काम नवपाषाण युगमा भएको देखिन्छ। बासस्थानलाई काठले बेर्ने, माटोले पोत्ने चलन यहीबाट सुरु भएको हो।

पशुपालन र कृषि युग

जनसङ्ख्याको वृद्धिसँगै मानिसहरूले भोकमरीबाट बच्न कृषि तथा पशुपालन गर्न थाले। बढ्ने बिरुवाको मात्र खेती गर्ने र खानामा सिकारको मात्र भरोसा नगरेको अवस्था मानवसभ्यताको विकासमा देखिन्छ । यस समयमा मानिसहरू माटाको गोलाकार घरमा बसोबास गर्न थाले।

औद्योगिक युग

मानवजातिले कृषि औजारहरूको निर्माण गर्न थाले। उनीहरूको आवश्यकता पूरा गर्न कपडा, हतियार र गोलाबारुद आदि उद्योगको जन्म भयो । उनीहरूले उद्योगमा रोजगारी पाए र कमाइको स्रोत बन्यो।

आधुनिक युग

हामी अहिले बाँचेको युग आधुनिक युग हो। यस युगमा मानव जातिले ज्ञानविज्ञानको चरम विकास गरेको छ। यो विज्ञान र प्रविधिको युग पनि हो। विज्ञान र प्रविधिको विकासमा भएको परिवर्तनले मानव जीवनमा परिवर्तन ल्याएको छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तलका शब्दहरूको अर्थ पढ्नुहोस् :

जलचर : पानीमा बसेर जीविका गर्ने जनावर

सरीसृप : घस्रेर हिँड्ने जन्तु, किरा

स्तनधारी : मानिस, गाई, बाँदर चमेरा, कुकुर आदि स्तनपायी जन्तु

परीक्षण : जाँच गर्ने काम

प्रजाति : एउटा मूल जातिभित्रका सानासाना जाति

पाषाण : ढुङ्गा

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

बुद्धिमानी, सामुद्रिक जीव, उत्पत्ति, रामापिथेकस, मानव सभ्यता, भोकमरी, हतियार

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. मानव जातिको उत्पत्ति .... वर्ष अघि भएको मानिन्छ।

ख. नेपालको बुटवलदेखि उत्तरमा शिवालिक पर्वतको फेदी तिनाउ नदीको किनारामा .... भेटिएको हो।

ग. मानव सभ्यताको सुरुमा बाँदर जस्तै देखिने जीवलाई .... भनिन्थ्यो।

घ. वर्तमान युगका मानवहरू ....का वंशज हुन्।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद पढी सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

संसारको सबैभन्दा बुद्धिमानी र विकसित प्राणी मानव जातिको विकास एकै पटक भएको होइन। वैज्ञानिक चार्ल्स डार्बिनका अनुसार सबैभन्दा पहिला सामुद्रिक जीवहरू देखा परे । त्यसपछि जमिनमा बस्ने जीवजन्तु र वनस्पतिको उत्पत्ति भएको हो । आजभन्दा ५७ करोड वर्ष पहिले पृथ्वीमा एक कोषीय जीवको उत्पत्ति भएको मानिन्छ। ४४ करोड वर्ष अघि वनस्पतिको उत्पत्ति भएको हो। ३४ करोड वर्ष पहिले जलचर उत्पत्ति भए। १६ करोड वर्ष पहिले सरिसृप घस्रने प्राणी विकास भए। पछिल्ला साढे ६ करोड वर्षमा मात्र स्तनधारी प्राणीको विकास भएको हो।

क. सबैभन्दा पहिला कस्ता जीवहरू देखा परे ?

ख. एक कोषीय जीवको उत्पत्ति कहिले भएको हो ?

ग. जलचरको उत्पत्ति कहिले भयो ?

घ. स्तनधारी प्राणीको विकास कहिले भएको हो ?

५. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) लेख्नुहोस् :

क. सबैभन्दा पहिला सामुद्रिक जीवहरू देखा परे। ( )

ख. मानव जातिको उत्पत्ति १ करोड २० लाख वर्ष अघि भएको मानिँदैन। ( )

ग. वर्तमान युगका मानवहरू होमोस्यापिन्सका वंशज होइनन्। ( )

घ. मानव जातिले नवपाषाण युगमा खेतीपाती गर्न थालेको पाइन्छ। ( )

ङ. औद्योगिक युगमा मानव जातिले कृषि औजारहरूको निर्माण गरेनन्। ( )

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. नेपालमा मानव जातिको अवशेष कहाँ भेटिएको हो ?

ख. बाँदर जस्तै देखिने जीवलाई के भनिन्थ्यो ?

ग. वर्तमानका मानव कसका वंशज मानिन्छन् ?

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. मानव सभ्यताको विकासमा देखा परेका सभ्यताहरू कुन कुन हुन् ?

ख. पाषाण युगको परिचय दिनुहोस्।

ग. नवपाषाण युगका विशेषता के के हुन् ? लेख्नुहोस्।

सामूहिक क्रियाकलाप

८. मानव विकासका अवस्थाका बारेमा कक्षामा साथीहरूबिच छलफल गर्नुहोस् र अहिलेका मानव जातिमा प्राचीन पुर्खाका केकस्ता विशेषता पाइन्छन् ? चर्चा गर्नुहोस्।

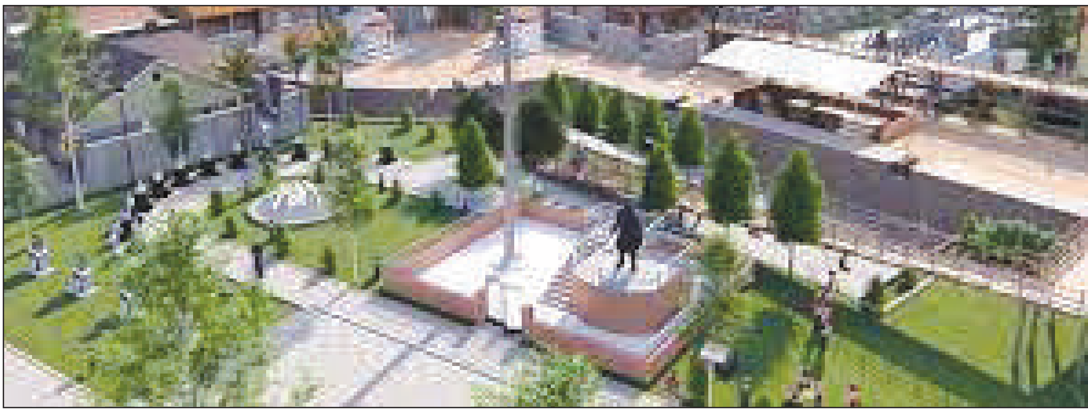
सिर्जना/परियोजना

९. मानव जातिको विकासका अवस्थालाई बुझाउने कुनै एउटा चित्र बनाउनुहोस्।

एकाइ दुई

हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू

तलका चित्र हेर्नुहोस् र वर्णन गर्नुहोस् :

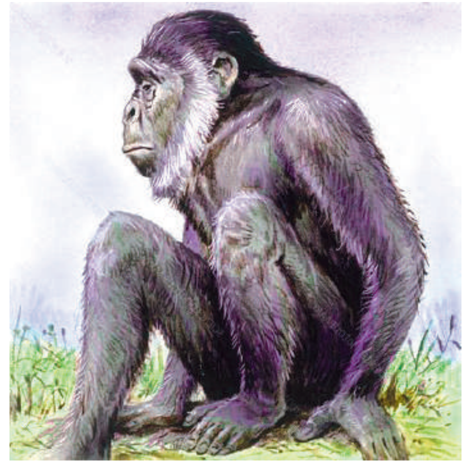


पाठ ३
मानव जातिको पुर्खा रामापिथेकस

पृथ्वीमा मानवलगायत सम्पूर्ण जीवहरूको एकैपटक सृष्टि भएको होइन । करौडौँ वर्ष पहिलेदेखि क्रमिक रूपमा विकसित हुँदै अहिलेको अवस्थामा आइपुगेको हो । मानिस एक किसिमका प्राणीबाट क्रमिक रूपमा बदलिएर सबभन्दा पछि विकसित भएको प्राणी हो । शरीर संरचनाका आधारमा मानवजातिसँग बाँदर तथा वनमान्छेको शरीर मिल्दोजुल्दो देखिन्छ। विभिन्न वानर, नरवानर र मानवजातिका अस्थि अवशेषलाई जीवित प्राणीसँग तुलना गर्दै अध्ययन गरिएको देखिन्छ। करिब एक करोड चालिस लाख वर्षअघि नरवानर रामापिथेकस जमिनमा बस्न थालेको मानिन्छ। वैज्ञानिकहरूले रामापिथेकसलाई मानवजातिको पुर्खा मानेका छन्। आजभन्दा करिब २० लाख वर्ष पहिले मानव जातिको विकास भएको मानिन्छ।

विश्वमा सबभन्दा पहिला सन् १९३० मा भारतको शिवालिक (चुरे) पहाडको उत्खनन गर्दा नरवानरको बङ्गारा समेतको च्यापु पाइएको थियो। यसको परीक्षण गरेपछि यो मानिसजस्तै प्राणीको समूहमा पर्ने जानकारी प्राप्त भयो। यसलाई सुरुमा शिवपिथेकस भनिएको थियो। पछि गएर प्रसिद्ध पौराणिक राजा रामको नाम जोडी रामापिथेकस नामकरण गरियो।

विश्वका विभिन्न देशहरू चीन, केन्या, ग्रिस, टर्की, हंगेरी, पाकिस्तान, भारत र नेपालमा रामापिथेकसका अवशेषहरू पाइएका छन्। विश्वमा पाइएका यस्ता नरवानरको अवशेषहरू करिव ८० लाखदेखि १ करोड ४० लाख वर्षभन्दा पुराना मानिएका छन्।



संयुक्त राज्य अमेरिकाको नेसनल जियोग्राफी सोसाइटीलगायत त्रिभुवन विश्वविद्यालयले नेपालमा पुराना जीवावशेष अध्ययन गरेका छन् । यो टोलीले पश्चिम नेपालको चुरे पर्वत शृङ्खलामा जीवावशेषहरूको अध्ययनका लागि उत्खनन गरेको थियो । यस टोलीले सन् १९७९–१९८३ सम्म चुरे पहाड शृङ्खलामा पर्ने क्षेत्रमा अध्ययन गरेका थिए । यस अध्ययनका क्रममा बुटवलबाट उत्तरतिर रहेको शिवालिक पर्वतमा पर्ने तिनाउ नदीको किनारामा मानव जातिको अवशेष प्राप्त भएको थियो। २७°४४ उत्तरी अक्षांश र ८३°२८ पूर्वी देशान्तरमा तिनाउ खोला पर्दछ। यहाँको विद्युत् बाँधको केही माथि मानिस जस्तै प्राणीको माथिल्लो बङ्गाराको देब्रेतिरको दाँतको अवशेष प्राप्त भएको थियो । यो अवशेष जे होबर्ड हचिसनले प्राप्त गरेका हुन् । यसको परीक्षण पश्चात् यो दाँत करिब १ करोड १० लाख वर्ष पुरानो भएको मानिएको छ । यो अवशेष एसियामा अन्य मुलुकमा पाइएका रामापिथेकसको अवशेषसँग मिल्दोजुल्दो रहेको छ।

बुटवलको तिनाउ नदीमा भेटिएको रामापिथेकसको दाँत प्राकृतिक विकास सङ्ग्रहालय स्वयम्भु काठमाडौँमा राखिएको छ। रामापिथेकससँग सम्बन्धित अवशेष प्राप्त भएकाले नेपाल मानवजातिको पूर्वजहरूको एक प्राचीन स्थलका रूपमा चिनिएको छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तलका शब्दको अर्थ खोजी लेख्नुहोस्:

उत्खनन : जमिनमुनि खनेर पुरातात्त्विक अवशेष खोज्ने काम

अवशेष : बचेको वस्तु, शेष रहेको

जीवावशेष : प्राचीन कालका जीव, वनस्पति आदिको अवशेष

परीक्षण : जाँच गर्ने काम

पूर्वज : जाति वा वस्तुको आदिम स्वरूप, पुर्खा

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

बाँदर, वनमान्छे, रामापिथेकस, शिवालिक, अवशेष, प्राकृतिक, सङ्ग्रहालय

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. शरीर संरचनाका आधारमा मानव जातिसँग .... मिल्दोजुल्दो देखिन्छ ।

ख. .... वर्ष पहिलो मानव जातिको विकासका भएको हो ।

ग. मानवजातिको पुर्खा .... हो ।

घ. तिनाउ नदीको किनारमा मानव जातिको .... भएको छ ।

ङ. नेपाल मानव जातिको .... स्थल हो ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद शुद्धसाग पढ्नुहोस् :

नेपालमा पुराना जीवावशेषको अध्ययनका लागि पश्चिम नेपालको चुरे पहाड 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 बङ्गाराको देब्रेतिरको दाँतको अवशेष प्राप्त भएको थियो। यसको परीक्षणपश्चात् यो दाँत करिब १ करोड १० लाख वर्ष पुरानो मानिएको छ।

५. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (×) लेख्नुहोस्:

क. मानिस सबैभन्दा पछि विकसित भएको प्राणी हो। ( )

ख. रामापिथेकस मानवजातिको पुर्खा होइन। ( )

ग. तिनाउ नदीको किनारमा मानवजातिको अवशेष प्राप्त भएको हो। ( )

घ. तिनाउ नदीमा भेटिएको रामापिथेकसको दाँत एक करोड दश लाख वर्ष पुरानो मानिन्छ। ( )

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. सबैभन्दा पहिला मानवजातिको अवशेष कहाँ भेटिएको हो ?

ख. रामापिथेकस नामकरण कसरी गरियो ?

ग. कुन कुन देशमा रामापिथेकसका अवशेष भेटिएका छन् ?

७. लामो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. नेपालमा पुराना जीवावशेषको अध्ययन कसले गरेका थिए ? लेख्नुहोस्।

ख. बुटवलको तिनाउ नदीको किनारमा भेटिएको मानव जातिको अवशेषका बारेमा वर्णन गर्नुहोस्।

सामूहिक क्रियाकलाप

८. विद्यार्थीहरूलाई मानवजातिको पुर्खा रामापिथेकसको अवशेष दाँत भेटिएको स्थलको भ्रमण गराउनुहोस् र त्यस वरपरको भूभाग एवम् वातावरणको वर्णन गर्न लगाई प्रतिवेदन लेख्न लगाउनुहोस्।

सिर्जना/परियोजना

९. तपाईंले प्राचीन सभ्यतासँग सरोकार राख्ने कुनै स्थलको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यस स्थलका बारेमा प्राप्त भएका सूचनालाई कापीमा टिप्नुहोस् र कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस्।

पाठ ४

पर्यटकीय क्षेत्र नुवाकोट

नुवाकोट लुम्बिनी प्रदेशको एउटा ऐतिहासिक स्थल हो । तराई छेउको पहाडी डाँडो नुवाकोट बुटवलबाट आठ किलोमिटरको दूरीमा रहेको छ । नुवाकोटबाट उत्तरतर्फ सेतै हिमशृङ्खला रहेका छन् । यसको दक्षिणतर्फ लुम्बिनी प्रदेशको प्रसिद्ध सहर बुटवल रहेको छ। १६ औँ शताब्दीमा तत्कालीन पाल्पाली राजा मणिमुकुन्द सेनले नुवाकोटमा गढी बनाएका थिए । यही नुवाकोट गढीको जगमा टेकेर वि.सं. १८७२ मा कर्णेल उजिर सिंहले अङ्ग्रेज फौजसँगको युद्धमा नेपाललाई विजयी गराए। उक्त युद्धमा कर्णेल उजिरसिंह थापा नेतृत्वको नेपाली फौज बुटवलको जितगढी र नुवाकोट गढीबाट लडेका थिए। नेपाली फौजले वीरता प्रदर्शन गरी तत्कालीन अङ्ग्रेज फौजलाई परास्त गरेका थिए।

नुवाकोट गढी नेपालीले अङ्ग्रेजलाई पराजित गरेको ऐतिहासिक जितगढी किल्लाको सहायक गढी हो । गौतम बुद्धका बाबु शुद्धोधनका गुरु ऋषि कालदेवल आशुतोषको आश्रमस्थलका लागि पनि नुवाकोट प्रसिद्ध छ । यहाँ भगवती मन्दिर, भैरवकामना मन्दिर, खड्ग मन्दिर, राजा मणिमुकुन्द सेनको ग्रीष्मकालीन दरबारको भग्नावशेष, तोपाहान क्षेत्र, हतियार राख्ने र लुकाउने खरखजाना घर छ। गढी किल्लाको भग्नावशेषसँगै राजा रुद्र सेनले स्थापना गरेको शिव लिङ्ग, ऐतिहासिक रानी कुवा, अग्लो त्रिशुल नुवाकोटका आकर्षणका केन्द्र हुन्। नुवाकोटबाट देखिने सूर्योदय र सूर्यास्तको दृश्यले पर्यटकलाई आकर्षित गरेको छ।

यसको ऐतिहासिक सांस्कृतिक र पर्यटकीय दृष्टिकोणले समेत महत्त्वपूर्ण छ। नुवाकोटबाट जितगढी किल्लासम्म पुग्न सुरुङ मार्ग रहेको जनश्रुति छ।

सङ्घीय सरकारले पर्यटन विकासका लागि पूर्वाधारका योजना बनाएको छ। मणिमुकुन्द सेन उद्यान नजिकैबाट नेपाली सेनाको सहयोगमा नुवाकोट पुग्ने ट्रेकिङ रुट निर्माण गरिएको छ। यस बाटोबाट हिँड्दा निगाली बाघ, हरिण, मृग, बँदेल, मयूर आदि देख्न सकिन्छ। यहाँ एउटै प्रकृति र रङरोगनसहितका घर तथा कटेज निर्माणाधीन छन्। यिनले पर्यटकलाई आकर्षण गरेका छन्। प्रदेश सरकारले यहाँ सांस्कृतिक डबली निर्माण गर्न लागेको छ। नुवाकोटमा हिलसाइड रिसोर्ट सञ्चालनको योजना रहेको छ। रिसोर्टमा प्राकृतिक मेडिटेसन हल, भ्यू टावर, कटेज, प्राकृतिक विश्रामस्थल, रेस्टुराँ, स्थानीय उत्पादन बिक्रीकक्ष आदिको व्यवस्था गरिने योजना रहेको छ। स्थानीयले प्रयोग गरेका पहाडी घरलाई सजाएर पर्यटकलाई आकर्षित गर्ने लक्ष्य राखिएको छ। बुटवल नजिकै रहेको ऐतिहासिक स्थल नुवाकोटलाई पर्यटकीय क्षेत्रका रूपमा विकास गर्न महत्त्वपूर्ण योजना बनाइएको छ। नुवाकोट क्षेत्रको विकास भएमा बुटवल क्षेत्रको ऐतिहासिक गरिमालाई विश्वसामु प्रचार प्रसार गर्न सकिन्छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तलका शब्दहरूको अर्थ पढ्नुहोस् :

गढी : किल्ला, सेना वा हातहतियार तैनाथ गरिएको सानो गढ

जनश्रुति : जनताहरूका भन्ने र सुन्ने परम्परामा बाँचेका भनाइ

पूर्वाधार : कुनै योजना सुरु गर्नुपूर्वको आवश्यक आधार

गरिमा : महत्त्व, गौरव

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

हिमशृङ्खला, आश्रमस्थल, वीरता, भग्नावशेष, आकर्षण, विश्रामस्थल

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. नुवाकोट लुम्बिनी प्रदेशको एउटा .... स्थल हो ।

ख. .... नुवाकोटमा गढी बनाएका थिए ।

ग. .... नेपालीले अङ्ग्रेजलाई पराजित गरेको गढी हो ।

घ. नुवाकोटबाट जितगढी किल्लासम्म पुग्न सुरुङ मार्ग रहेको .... छ ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद पढ्नुहोस् :

नुवाकोट लुम्बिनी प्रदेशको एउटा ऐतिहासिक स्थल हो । तराई छेउको पहाडी डाँडो नुवाकोट बुटवलबाट आठ किलोमिटरको दूरीमा रहेको छ । नुवाकोटबाट उत्तरतर्फ सेतै हिमशृङ्खला रहेका छन् । यसको दक्षिणतर्फ लुम्बिनी प्रदेशको प्रसिद्ध सहर बुटवल रहेको छ ।

५. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) लेख्नुहोस् :

क. नुवाकोटबाट उत्तरतर्फ सेतै हिमशृङ्खला रहेका छन् । ( )

ख. नेपाली फौज बुटवलको जितगढी र नुवाकोट गढीबाट अङ्ग्रेजसँग लडेका थिए । ( )

ग. नेपाली फौजले अङ्ग्रेज फौजलाई परास्त गरेका थिएनन् । ( )

घ. नुवाकोट क्षेत्रको विकास गरी बुटवलको ऐतिहासिक गरिमालाई विश्वसामु प्रचार प्रसार गर्न सकिन्न । ( )

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. नुवाकोट कहाँ अवस्थित रहेको छ ?

ख. नुवाकोटमा कसले गढी निर्माण गरेका हुन् ?

ग. नुवाकोट कुन गढीको सहायक गढी हो ?

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. नुवाकोटको ऐतिहासिक पक्षका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

ख. नुवाकोट किन पर्यटकीय दृष्टिले महत्त्वपूर्ण रहेको छ ? लेख्नुहोस् ।

सामूहिक क्रियाकलाप

८. शिक्षकको सहयोगमा नुवाकोटको एक दिने भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँ भएका ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय विषयका बारेमा जानकारी लिनुहोस् । उक्त भ्रमणका बारेमा प्रतिवेदन लेख्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

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

पाठ ५
विजयको किल्ला जितगढी

जितगढी किल्ला बुटवल उपमहानगरपालिका वडा नं. दुईमा रहेको छ। यो तिनाउ नदीपारिको किनारमा पूर्वपश्चिम लोकमार्गसँगै रहेको छ। यसको निर्माण सोह्रौँ शताब्दीतिर राजा पृथ्वीपाल सेनको पालामा भएको मानिन्छ। यही गढीबाट उजिरसिंह थापा नेतृत्वको फौजले अङ्ग्रेज फौजलाई हराएका हुन्। त्यसैले यसको नाम जितगढी रहेको हो। जितगढी किल्ला बढ्दो सहरीकरणको प्रभावमा परेको छ। यो पाँच सय वर्गफिट इलाकामा फैलिएको छ। यो गढीको पूर्वपश्चिम लम्बाइ दुई सय पाँच फिट र चौडाइ करिब पचपन्न फिट रहेको छ। गढीको भित्री भाग खुला छ। यसमा करिब बाह्र लाखदेखि पन्ध्र लाख इँटा प्रयोग भएका छन्। यसको निर्माण शैली अन्य प्राचीन गढीहरू जस्तै छ। जितगढी किल्लाको पूर्व र पश्चिमबाट उत्तर खण्डको पर्खालसँगै सुरुङमा प्रवेश गर्ने खुड्किला छन्। यहाँ दुईओटा सिँढी छन्। यहाँ तल्लो भागमा प्लास्टरसहितको भुइँ छ। यहाँ बरन्डामाथि छुने छपनी पनि छ। सिँढीको बिचमा पूर्व र पश्चिमतर्फको प्रवेश मार्ग भेटिएको छ। उत्तरतर्फको प्रवेशमार्ग सम्भवतः हातहतियार खजाना राख्नका लागि बनाइएको थियो। यहाँबाट ठुलो भण्डार र दक्षिणतर्फको प्रवेशद्वार सुरुङभित्र छिर्नका लागि बनाइएको अनुमान गरिएको छ।

अङ्ग्रेजहरूले १८७० सालमा नेपाल सरकारलाई स्युराज, बुटवल र रौतहटका २२ गाउँहरू पच्चिस दिनभित्र छोडिदिन पत्राचार गरेका थिए। १८७१ सालमा म्याद सकिएपछि गोरखपुरका अङ्ग्रेज मजिस्ट्रेटले नेपाल कब्जा गर्न फौज पठाए। त्यस फौजसँग युद्ध गर्न

नेपालीहरू तयार थिएनन् । यसैले अङ्ग्रेजहरूले युद्ध नै नगरी आफ्नो अधिकार जमाए। केही समयपछि इलाकाको रक्षार्थ केही थानाहरू कायम गरे। त्यसपछि कम्पनी अङ्ग्रेज सरकारको सेना फर्कियो । १८७१ साल वैशाख १० गतेतिर अङ्ग्रेज सरकारको सेना बुटवल प्रवेश गऱ्यो ।

उनीहरूले नेपालमाथि आक्रमण गरेका थिए । आक्रमणमा नेपाल तर्फका २/४ जना रक्षक मारिएका थिए । अङ्ग्रेजले आफ्नो कब्जामा लिएपछि बुटवल क्षेत्रबाट मालपोत उठाउन सुरु गरेका थिए। अमरसिंह थापाले अङ्ग्रेज फौजमाथि तत्काल आक्रमण गरेनन्। उनले अङ्ग्रेजहरूको शक्तिबारे जानकारी लिए। उनले युद्धको तयारी गरे। उनले आफ्नो शक्ति सुदृढ पारे । उनले १८७१ साल जेठ महिनाको अन्त्यतिर रातको समयमा अङ्ग्रेजी सुरक्षा चौकीहरूमाथि आक्रमण गरे। युद्धमा अङ्ग्रेजी पक्षका केही सैनिक मारिए। त्यसपछि उनीहरू सुरक्षा चौकी छोडेर भागे। नेपालले गुमेको आफ्नो भूभाग पुनः नियन्त्रणमा लियो। गर्भनर जनरल हेस्टिङ्गसले यही घटनालाई निहुँ बनाए। उनले १८७१ साल कार्तिक १६ गते नेपाल विरुद्ध युद्धको घोषणा गरे। अङ्ग्रेजहरूले पाँचओटा क्षेत्रबाट आक्रमणको तयारी गरेका थिए। नेपालीहरूले पनि आवश्यक तयारी गरेका थिए। मेजर जनरल उडले जितगढी किल्लाको अवस्था बलियो रहेको थाहा पाए। कर्णेल उजिरसिंह थापा नुवाकोटबाट ओर्लिए। उनले जितगढी भित्रबाटै युद्धको नेतृत्व गरिरहेका थिए।

अङ्ग्रेजसँग घमासान युद्ध भइरहेको थियो । नेपालीहरूभन्दा अङ्ग्रेजहरू धेरै थिए । तर नेपालीहरूले अत्यन्त वीरता देखाए । यस्तो अवस्थामा जनरल उडको जोस शिथिल हुँदै गयो । उडले सबै फौजलाई युद्ध भूमि छोड्ने आदेश दिए। उड जितगढीबाट दक्षिण सुरजपुर

फर्के । उडले मेजर कोमिनलाई पाल्पा जाने बाटो र नुवाकोट गढीको अवस्थाको अध्ययन गर्न पठाए। कर्णेल उजिरसिंह थापा फौज लिएर नुवाकोट गढी छोडी पाल्पा फर्के। जनरल उडले यो खबर पाए । उनले बुटवल आक्रमण गर्ने तत्परता देखाए । उड फौजसहित तिनाउ नदीको पूर्वी किनारैकिनार अगाडि बढे। फौज बुटवल सहरको पारिपट्टि (हालको खस्यौली बजार) पुग्यो। अङ्ग्रेज र नेपाली फौज तिनाउ नदीको वारिपारि थिए। अङ्ग्रेज फौजले तोपले हमला गरे। नेपाली फौजले प्रत्याक्रंमण गरे। अङ्ग्रेजहरूले गोलाबारी गर्न थाले। नेपालीहरूले जवाफी हमला गरेनन्।

अङ्ग्रेज फौजको १८ पाउन्डको गोलाले मणिमुकुन्द सेनको दरबार ध्वस्त भयो । उडले आफ्नो फौजलाई तिनाउ नदी तरेर सहर पस्ने आदेश दिए । अङ्ग्रेज फौज तिनाउ नदीको बिचमा पुग्यो । जितगढीबाट एकाएक गोलीको वर्षा भयो । केही अङ्ग्रज फौज नदी मै मारिए । त्यसले तिनाउ नदी रगताम्य हुन पुग्यो । अरू भागाभाग गर्दै फर्के । उनीहरूलाई बुटवल क्षेत्रमाथि विजय गर्न सकिँदैन भन्ने लाग्यो। उडले हातहतियारका साथ सेनालाई फर्काए। उनी आफू पनि सीमावर्ती क्षेत्रमा फर्कन बाध्य भए। फेरि उडले नेपाली सेनासँग जितगढीमा भिड्ने निश्चय गरे। उनी १८७२ सालको प्रारम्भतिर बुटवल नजिकैको कुसुमघाटमा आए। उनले त्यहाँ क्याम्प जमाए । उनीहरूले १८७२ सालको वैशाख ७ गतेका दिन जितगढीमा गोलावर्षा गरे। त्यसवेला गढीमा जम्मा ३५० जति नेपाली सेनाहरू मात्र थिए। नेपालीहरूले कुनै जवाफी फायरिङ गरेनन्। उनीहरू चुपचापसँग गढीभित्र बसे। अङ्ग्रेज सेनाले साना साना टोली बनाए। उनीहरू नदी पार गर्दै थिए।

तत्कालीन समयमा अङ्ग्रेज फौजलाई नेपाली सेनाले परास्त गरेको बुटवलको जितगढी नजिकै संग्रहालय बन्ने भएको छ। बुटवल उपमहानगरपालिका-१ को जितगढी किल्ला नजिकै भैरव मन्दिर छेउमा जितगढी सङ्ग्रहालय बन्ने भएको हो । करिब तीन

कट्ठा जग्गामा बन्ने उक्त सङ्ग्रहालयको बुटवल उपमहानगरपालिकाका प्रमुख शिवराज सुवेदीले शिलान्यास गरेका हुन् । उक्त सङ्ग्रहालय दुई वर्षभित्र निर्माण सम्पन्न हुने छ। नेपाली फौजले अङ्ग्रेज फौजलाई हराउँदै युद्ध जितेको थियो ।

सोही ऐतिहासिक युद्धका बेला प्रयोग भएका हतियार, युद्ध कला, पहिरन, रेशम मार्गको बटौली, नुन र घिउको कारोबार हुने बटौली तथा सांस्कृतिक सहर बटौलीको झल्को दिने गरी सङ्ग्रहालय बनाउन लागिएको छ।

अङ्ग्रेज सेनाको पहिलो टोली जितगढीको ढोकैमा आइपुग्यो। नेपाली सेनाका जयसुर थापाको नेतृत्वमा रहेको नेपाली सेनाले प्रहार गऱ्यो। धेरै दुस्मन अङ्ग्रेज सेना मरे। त्यसपछि उडले दोस्रो टोली अगाडि बढाउन चाहेनन् । नेपाली वीरहरूले देशको प्रतिष्ठा र सार्वभौमसत्ता जोगाए। उनीहरू ज्यानको बलिदान गर्न तयार थिए। त्यसैले विशाल अङ्ग्रेज फौज पराजित भयो। अङ्ग्रेजहरू रणभूमि त्याग्न बाध्य भए। नेपाली सेनाले वि.सं. १८७२ वैशाख ७ गते सोमबारका दिन अङ्ग्रेज सेनालाई पराजित गरी विजय हासिल गरे। यही दिनलाई बुटवल उपमहानगरपालिकाले विजय दिवसका रूपमा मनाउँदै आएको छ।

नेपाली सेनाले विश्वलाई कब्जा गर्ने अङ्ग्रेजलाई सामान्य हतियारले हरायो । अङ्ग्रेज पराजित भएको जितगढी किल्ला ऐतिहासिक स्थल हो। यो नेपाली वीरका लागि महत्त्वपूर्ण रहेको छ । बुटवलको जितगढी किल्लाले वीरताको इतिहास बोकेको छ । यसले हामी नेपालीलाई एकतामा आबद्ध हुनुपर्ने प्रेरणा दिएको छ। यसले देशका लागि आफ्नो जीवनको आहुति दिनुपर्ने उत्प्रेरणा दिएको छ। यसले देशभक्तिको पाठ सिकाएको छ। यसले स्वतन्त्रता र सार्वभौमसत्ता अक्षुण्ण राख्नुपर्ने दायित्व सिकाएको छ। यसले सबै देशभक्त नेपाली देश रक्षाका लागि तयार रहेको सन्देश दिएको छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तल दिइएको शब्द र अर्थ पढ्नुहोस्:

शताब्दी : सय वर्षको समय

गढी : युद्ध गर्ने स्थल

म्याद : अन्तिम मिति, तोकिएको समय अवधि

प्रत्याक्रमण : कसैले गरेको आक्रमणका बदलामा गरिने आक्रमण

रणभूमि : युद्ध भूमि

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

शताब्दी, अङ्ग्रेज फौज, सहरीकरण, हातहतियार, कब्जा, रक्षक, ध्वस्त, प्रतिष्ठा, सार्वभौमसत्ता

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. जितगढी किल्ला सेनवंशीय राजा ....को पालामा निर्माण भएको मानिन्छ।

ख. अङ्ग्रेजहरूले युद्ध नै नगरी आफ्नो .... जमाए।

ग. उनले .... सालमा अङ्ग्रेजी सुरक्षा चौकीहरूमाथि आक्रमण गरे।

घ. अङ्ग्रेज फौजको १८ पाउन्डको गोलाले ....ध्वस्त भयो।

ङ. वैशाख ७ गते जितगढीमा ....मनाइन्छ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद शुद्धसँग पढ्नुहोस् र उत्तर भन्नुहोस् :

नेपाली सेनाले विश्वलाई कब्जा गर्ने अङ्ग्रेजलाई सामान्य हतियारले हरायो। अङ्ग्रेज पराजित भएको जितगढी किल्ला ऐतिहासिक स्थल हो। यो नेपाली वीरका लागि महत्त्वपूर्ण रहेको छ। बुटवलको जितगढी किल्लाले वीरताको इतिहास बोकेको छ। यसले हामी नेपालीलाई एकतामा आबद्ध हुनुपर्ने प्रेरणा दिएको छ। यसले देशका

लागि आफ्नो जीवनको आहुति दिनुपर्ने उत्प्रेरणा दिएको छ। यसले देशभक्तिको पाठ सिकाएको छ। यसले स्वतन्त्रता र सार्वभौमसत्ता अक्षुण्ण राख्नुपर्ने दायित्व सिकाएको छ। यसले सबै देशभक्त नेपाली देश रक्षाका लागि तयार रहेको सन्देश दिएको छ।

क. जितगढीले कस्तो इतिहास बोकेको छ ?

ख. जितगढीले के कस्तो प्रेरणा र सन्देश दिएको छ ?

५. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) लेख्नुहोस् :

क. जितगढी किल्ला बुटवल उपमहानगरपालिका वडा नं. २ मा अवस्थित छ। (   )

ख. जितगढी पाँच सय वर्गफिट इलाकामा फैलिएको छ। (   )

ग. नेपालले गुमेको आफ्नो भूभाग पुनः नियन्त्रणमा लिन सफल भएन। (   )

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. जितगढी किल्ला कहाँ पर्दछ ?

ख. जितगढी किल्ला कहिले निर्माण भएको हो ?

ग. अङ्ग्रेजहरूले नेपाल सरकारलाई के भनी पत्राचार गरेका थिए ?

घ. जितगढी युद्धको नेतृत्व कसले गरेको थियो ?

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. जितगढी किल्लाको परिचय लेख्नुहोस्।

ख. नेपाली फौजले जितगढी किल्लामा अङ्ग्रेजी फौजलाई कसरी पराजित गरे ? लेख्नुहोस्।

सामूहिक क्रियाकलाप

८. कक्षा ८ का सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई जितगढी किल्लाको अवलोकन गराउनुहोस् र अवलोकन भ्रमणपछि जितगढीका विषयलाई लिएर एउटा प्रतिवेदन लेख्न लगाउनुहोस्।

सिर्जना/परियोजना

९. जितगढी किल्लामा रहेका महत्त्वपूर्ण तस्बिरहरू बनाउनुहोस् र तिनको नाम लेख्नुहोस्।

१०. जितगढी किल्लाको अवलोकन भ्रमणका क्रममा देखेका ऐतिहासिक वस्तुहरूको सूची बनाउनुहोस्।

पाठ ६

मणिमुकुन्द सेन उद्यान पार्क

मणिमुकुन्द सेन उद्यान पार्क बुटवलको प्रसिद्ध स्थल हो । फूलबारी का नामले चिनिने यो उद्यान आन्तरिक र बाह्य पर्यटकको आकर्षणको केन्द्र बनेको छ। यो पर्यटकको गन्तव्य पनि बनेको छ। यसले बुटवलको ऐतिहासिकतालाई झल्काएको छ।

मणिमुकुन्द सेन उद्यानले ऐतिहासिक, धार्मिक तथा पुरातात्त्विक महत्त्व बोकेको छ । यो बुटवल उपमहानगरपालिका–२ पुरानो बटौली क्षेत्रमा अवस्थित छ। २०१७ सालदेखि स्थानीय जनप्रतिनिधिको सक्रियतामा पार्क निर्माण सुरु भई २०५४ सालमा मणिमुकुन्द सेन उद्यान दर्ता गरिएको थियो। यो उद्यान करिब ३० बिघा क्षेत्रफलमा फैलिएको छ। यहाँ सेनवंशीय राजाको दरबारको भग्नावशेष रहेको छ । यहाँ रामापिथेकस वाटिका, विष्णुपादुका, बुद्ध मूर्ति, बालउद्यान, सहिद स्मारक, झरना, पोखरी, मदन–आश्रित, मनमोहन बाटिका, मठमन्दिर, कार्यक्रम सेड, भ्युटावर, लावर गार्डेन, गणतन्त्र स्तम्भ आदि आकर्षणहरु रहेका छन् ।

मणिमुकुन्द उद्यानमा उजिर सिंह, लखन थापा, दशरथ चन्द, मणिमुकुन्द सेन, गौतम बुद्ध, मायादेवी, भीमदत्त पन्त, जीवराज आश्रित, चोकबहादुर गुरुङ, वसिर मिया, तारापति भट्टराई, सूर्यप्रसाद घिमिरे र यादवनाथ आलोकलगायत व्यक्तिको अर्धकदका सालिक राखिएका छन्। यस उद्यानको शिरमा पानी सङ्कलन गर्न पोखरी खनिएको छ। यो पोखरी ३५ फिट लम्बाइ, १५ फिट चौडाइ र पाँच फिट गहिराइको रहेको छ। यसको नाम संरक्षण पोखरी राखिएको छ।

मणिमुकुन्द उद्यानमा चिडियाघरको निर्माण गरिएको छ। यहाँ चितुवा, भालु, बाँदर, स्याल, वन बिरालो, सेतो मुसा, हरिण, नीलगाई, जरायो, मृग, अजिङ्गर, खरायो, सेतो बाँदरजस्ता जनावर छन्। डाँफे, मयूर र सुगालगायत चरा पनि छन्।

राजा मुकुन्द सेनको नामबाट यस उद्यानको नाम मणिमुकुन्द सेन उद्यान राखिएको हो। मुकुन्द सेनको जन्म वि.सं. १५५३ सालमा तत्कालीन पाल्पा राज्यका राजा रुद्र सेनका जेठा छोराका रूपमा भएको हो। उनी १५७५ सालमा पाल्पाको राजा भएपछि धेरै राज्य एकीकरण गरेका थिए। ती राज्यलाई पाल्पा अधिनमा राखी क्षेत्रफल, जनसङ्ख्या तथा आयअनुसार वार्षिक कर लिने गरी साबिक राजालाई राज्य सञ्चालन गर्न दिने व्यवस्था लागू गरेका थिए। मुकुन्द सेनलाई सङ्घीयताको प्रयोगकर्ताका रूपमा लिइन्छ। यिनै मुकुन्द सेनको शीतकालीन दरबार मणिमुकुन्द उद्यानमा रहेको छ। ऐतिहासिक र पुरातात्त्विक स्थलका रूपमा रहेको फूलबारीमा प्राकृतिक दृश्य अवलोकन गर्न पर्यटकहरू आउने गर्छन्। पहाडको काखमा र बुटवलदेखि केही माथिल्लो भूभागमा रहेको छ। यो उद्यान बुटवलको मणिका रूपमा चिनिएको छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. दिइएका शब्दहरूको अर्थ पढ्नुहोस् :

उद्यान	:	बगैँचा, फूलबारी
गन्तव्य	:	पुग्ने स्थान
पुरातात्त्विक	:	सय वर्षभन्दा पुरानो कलात्मक वा ऐतिहासिक महत्त्वको चिज
भग्नावशेष	:	भत्की बाँकी रहेको अंश, प्राचीन अवशेष
मणि	:	मूल्यवान्, चम्किलो पत्थर

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

आन्तरिक, पर्यटक, सालिक, चिडियाघर, अवलोकन, सञ्चालन, तत्कालीन

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. ....पर्यटकको आकर्षणको केन्द्र हो ।

ख. ....सालमा मणिमुकुन्द सेन उद्यान दर्ता गरिएको थियो ।

ग. यहाँ राष्ट्रिय पहिचान बनाएका व्यक्तिको अर्धकदका .... राखिएका छन् ।

घ. मुकुन्द सेनको .... मणिमुकुन्द उद्यानमा रहेको छ ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद पढी सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

मणिमुकुन्द उद्यानले ऐतिहासिक, धार्मिक तथा पुरातात्त्विक महत्त्व बोकेको छ । यो बुटवल उपमहानगरपालिका–२ पुरानो बटौली क्षेत्रमा अवस्थित छ । २०१७ सालदेखि स्थानीय जनप्रतिनिधिको सक्रियतामा पार्क निर्माण सुरु भई २०५४ सालमा मणिमुकुन्द

सेन उद्यान दर्ता गरिएको थियो । यो उद्यान करिब ३० बिघा क्षेत्रफलमा फैलिएको छ। यहाँ सेनवंशीय राजाको दरबारको भग्नावशेष रहेको छ। यहाँ रामापिथेकस वाटिका, विष्णुपादुका, बुद्ध मूर्ति, बालउद्यान, सहिद स्मारक, झरना, पोखरी, मदन–आश्रित, मनमोहन बाटिका, मठमन्दिर, कार्यक्रम सेड, भ्युटावर, लावर गार्डेन, गणतन्त्र स्तम्भ रहेका छन् ।

प्रश्नहरू:

क. उद्यानले कस्तो महत्त्व बोकेको छ ?

ख. उद्यानमा पार्क निर्माण कहिले सुरु भएको हो ?

ग. उद्यान कति क्षेत्रफलमा फैलिएको छ ?

घ. उद्यानमा के के रहेका छन् ?

५. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (×) लेख्नुहोस् :

क. मणिमुकुन्द उद्यानले बुटवलको ऐतिहासिकतालाई झल्काएको छ। ( )

ख. यहाँ सेनवंशीय राजाको दरबारको भग्नावशेष रहेको छैन। ( )

ग. मणिमुकुन्द उद्यानमा चिडियाघर रहेको छ। ( )

घ. राजा मुकुन्द सेनको नामबाट मणिमुकुन्द सेन उद्यान नाम राखिएको हो। ( )

ङ. उद्यान बुटवलको मणिका रूपमा चिनिएको छैन। ( )

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. उद्यान कहाँ रहेको छ ?

ख. उद्यानमा कसकसका सालिक राखिएका छन् ?

ग. संरक्षण पोखरीको क्षेत्रफल कति रहेको छ ?

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. मणिमुकुन्द सेन उद्यानमा रहेका महत्त्वपूर्ण कुराहरू केके हुन् ? ?

ख. मणिमुकुन्द सेन उद्यान पर्यटकीय दृष्टिले किन महत्त्वपूर्ण रहेको छ ?

सामूहिक क्रियाकलाप

८. मणिमुकुन्दसेन उद्यानको एक दिने भ्रमण गर्नुहोस । त्यहाँ भएका ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय विषयका बारेमा जानकारी लिनुहोस् । उक्त भ्रमणको प्रतिवेदन लेख्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

९. मणिमुकुन्द सेन उद्यानका क्रममा देखेका सालिकहरूको फोटो खिच्नुहोस् र तिनको चित्र बनाउनुहोस् ।

सुनाइ विस्तार

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

– *कविराज पौडेल*

बग्छिन् यौटी सुरभित नदी वाटिका छोइएर
पोखे जस्तै अमृत वनमा अप्सरा ओर्लिएर ।
हेर्दा छुट्टै चिरमधुरिमा देख्छु मैले खुलस्त
हाँसे जस्तै बुटवल, चुरे फेदमा सुस्त सुस्त ।

यो बाटो हो अगम गिरिको टाकुराले बनेको
यो माटो हो श्रम र पसिना पाखुराले बनेको ।
यै बाटामा ऋषि कपिलले हो बिसौनी लिएको
यै माटामा अनि हृदय हो बुद्धको पोखिएको ॥

यी डाँडाले हिँडडुल हुँदा पाणिनि स्पर्श पाए
आत्मज्ञानी बन जन भनी भर्थरीले बताए।
यैं फैलेको छ–सरि सुखको कर्म कल्याण आभा
वर्षौ देखुन् गहन तपमा लीनझैँ सिद्धबाबा॥

यै छायामा सुख सयलले सेनले राज्य गर्थे
हाम्रा पुर्खा अगम गिरिका टाकुराबाट झर्थे।
जान्थे बोकीकन नुन चिनी दूर आई खस्यौली
हो वाणिज्यस्थल सकलको केन्द्र हाम्रो बटौली॥

झुल्केको हो वरपर यतै सभ्यताको बिहानी
लेख्यो जस्ले समय पहिलो सृष्टिको जिन्दगानी।
खोजे भेट्छन् पग उजिरको गर्जनाको कहानी
यै हो हाम्रो बुटवल अहो ! वीरताको निशानी॥

एकाइ
तीन

हाम्रो संस्कृति

तलका चित्र हेर्नुहोस् र साथीहरूसँग चित्रका बारेमा छलफल गर्नुहोस् :

पाठ ७
हिन्दु धर्मका संस्कार

संस्कारको शाब्दिक अर्थ राम्रोसँग गरिने काम वा राम्रो काम हो। व्यवहारमा संस्कार शब्दले शुद्ध पार्नु, चोखो पार्नु, शुद्धीकरणको धार्मिक कर्म भन्ने अर्थ बुझाएको छ। आमाको गर्भबाट जन्मेको मानव शिशुलाई शिक्षादीक्षा, सद्भाव, वातावरण, परिवेश आदि कुराले सुसंस्कृत बनाउने काम संस्कारले गर्दछ। आधुनिकताका नाममा भित्रिएका विकृतिबाट हाम्रा परम्परागत संस्कारहरू उपेक्षित भएका छन् । हिन्दु संस्कारका कतिपय सन्दर्भहरू जीवनवादी र

वैज्ञानिक भएका कारण यसको अध्ययन, अनुसन्धान पनि भइरहेको छ । आजको मान्छे आफ्ना संस्कारप्रति आकर्षित हुँदै गएको छ। त्यसको पूर्ण पालना गर्न थालेको छ। संस्कार संस्कृतिको संरक्षणबाट मात्र हाम्रा सभ्यता जोगाउन सकिन्छ।

विवाह संस्कार

विवाह जीवनको महत्त्वपूर्ण संस्कार हो । विवाह प्राकृतिक रूपमा पुरुष र स्त्रीको स्वाभ(ाविक संयोग हो । विवाह त्यस्तो अवस्थाको प्रतीक हो जहाँ पुरुष तत्त्व र स्त्रीतत्त्व वा पुरुष र प्रकृतिको परस्पर संयोजन हुन्छ । यहीबाट प्राणीहरूको सृष्टि प्रक्रिया सुरु हुन्छ । मानव जातिहरूमा विवाहका आफ्नै रीति, निति, विधि र परम्पराहरू छन् । विवाह जीवनलाई सुसंस्कृत र विकसित बनाउने महत्त्वपूर्ण संस्कार हो ।

ऋषिमुनिहरूले विवाह व्यवस्थालाई शारीरिक वासना तृप्ति, सांसारिक सुखभोग र वंश विस्तारमा मात्र सीमित राखेनन्। उनीहरूले विवाहलाई गृहस्थधर्मको पालना गर्दै मोक्षको अवस्थासम्म पुग्ने माध्यम बनाएका छन्। वैदिक ऋषिमुनिहरूले कन्यालाई १६ र कुमारलाई २४ वर्षभन्दा पहिले बिहे गर्न अनुमति दिएको पाइँदैन। यी उमेरभन्दा पूर्व शारीरिक रूपले सक्षम र बौद्धिक रूपले परिपक्क नहुने तथा कम उमेरका स्त्रीपुरुषको संयोगबाट जन्मने सन्तान अल्पायु, अवस्थ र अधम हुने मानिएको छ। अहिले २० वर्षभन्दा कम उमेरका युवायुवतीलाई बिहे गर्न कानुनले दिँदैन।

अन्त्यकर्म संस्कार

मानवजातिको जीवनको अन्त्य भनेको मृत्यु हो। मृत्युकाल र मृत्युपछि गरिने संस्कारसम्बन्धी कर्मलाई अन्त्य कर्म भनिन्छ। परलोकको यात्रा सुखमय वा दुःखमय बनाउनुमा अन्त्यकर्मको भूमिका हुन्छ भन्ने शास्त्रकारहरूको मान्यता छ। अन्त्यकर्म संस्कारमा वैतरणी दान, दशदान, पञ्चधेनु दान, अन्त्य दान आदि गराउने चलन छ। मानिसको मृत्यु भइसकेपछि उसका सन्तानहरूले दाहसंस्कार सम्पन्न गर्दछन्। दाहसंस्कार गरेपछि १३ दिनसम्म क्रियाकर्म गरी मृतकको बैकुण्ठवासको कामना गरिन्छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तलका शब्दको अर्थ लेख्नुहोस् :

सद्भाव : असल भाव, मैत्री भावना

विकृति : विकार, खराबी

संरक्षण : रक्षा, रेखदेख गर्ने काम

मोक्ष : जन्ममृत्युको चक्रबाट जीवले छुटकारा पाउने काम

परलोक : स्वर्ग, मृत्युपछि प्राणीको आत्मा गएर रहने ठाउँ

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

शुद्धीकरण, वातावरण, अपेक्षित, आकर्षित, स्वाभाविक, सुखमय

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. संस्कार र संस्कृतिको संरक्षणबाट .... जोगाउन सकिन्छ।

ख. विवाह पुरुष र स्त्रीको .... हो।

ग. मावन जातिको जीवनको अन्त्य .... हो।

घ. दाहसंस्कार गरेपछि .... काजक्रिया गरिन्छ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद पढ्नुहोस् :

संस्कारको शाब्दिक अर्थ राम्रोसँग गरिने काम वा राम्रो काम हो। व्यवहारमा संस्कार शब्दले शुद्ध पार्नु, चोखो पार्नु, शुद्धीकरणको धार्मिक कर्म भन्ने अर्थ बुझाएको छ।

आमाको गर्भबाट जन्मेको मानव शिशुलाई शिक्षादीक्षा, सद्भाव, वातावरण, परिवेश आदि कुराले सुसंस्कृत बनाउने काम संस्कारले गर्दछ।

५. तलको अनुच्छेद पढी सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

ऋषिमुनिहरूले विवाह व्यवस्थालाई शारीरिक वासना तृप्ति, सांसारिक सुखभोग र वंश विस्तारमा मात्र सीमित राखेनन्। उनीहरूले विवाहलाई गृहस्थधर्मको पालना गर्दै मोक्षको अवस्थासम्म पुग्ने माध्यम बनाएका छन्। वैदिक ऋषिमुनिहरूले कन्यालाई १६ र कुमारलाई २४ वर्षभन्दा पहिले बिहे गर्न अनुमति दिएको पाइँदैन। यी उमेर भन्दा पूर्व शारीरिक रूपले सक्षम र बौद्धिक रूपले परिपक्क नहुने तथा कम उमेरका स्त्रीपुरुषको संयोगबाट जन्मने सन्तान अल्पायु, अवस्थ र अधम हुने मानिएको छ। अहिले २० वर्षभन्दा कम उमेरका युवायुवतीलाई बिहे गर्न कानुनले दिँदैन।

प्रश्नहरू:

क. ऋषिमुनिहरूले विवाहलाई केको माध्यम बनाएका छन् ?

ख. वैदिक ऋषिमुनहिरूले विवाहका लागि कति वर्षपछि अनुमति दिएको पाइन्छ ?

ग. उमेरभन्दा पहिला बिहे गर्नु किन उपयुक्त हुँदैन।

घ. नेपालको कानुनले बिहे गर्नका लागि कति वर्ष हुनुपर्ने मानेको छ ?

६. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (×) लेख्नुहोस् :

क. संस्कारको शाब्दिक अर्थ राम्रो काम होइन। ( )

ख. आजको मान्छे आफ्ना संस्कारप्रति आकर्षित भएका छन्। ( )

ग. विवाह संस्कारबाट प्राणीहरूको सृष्टि प्रक्रिया सुरु हुन्छ। ( )

घ. विवाह जीवनलाई सुसभ्य र सुसंस्कृत बनाउने संस्कार होइन। ( )

ङ. परलोकको यात्रा सुखमय वा दुःखमय बनाउन अन्त्यकर्मको भूमिका हुन्छ। ( )

७. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. संस्कारले कसलाई सुसंस्कृत बनाउने काम गर्छ ?

ख. के कारणले परम्परागत संस्कृति उपेक्षित भएका छन् ?

ग. अन्त्यकर्म संस्कार भनेको के हो ?

८. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. विवाह व्यवस्थाका बारेमा ऋषिमुनिहरूको मान्यता कस्तो रहेको छ ? लेख्नुहोस्।

ख. अन्त्यकर्म संस्कारका बारेमा लेख्नुहोस्।

सामूहिक क्रियाकलाप

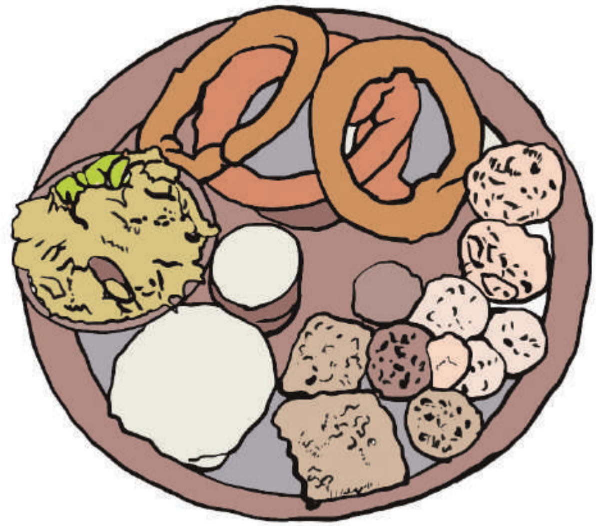
९. तपाईँको टोलमा सम्पन्न भएको कुनै जाति विशेषको विवाहको अवलोकन गरी साथीहरूसँग छलफल गरी लेख्नुहोस्।

सिर्जना/परियोजना

१०. अन्त्य कर्म संस्कारमा गरिने गतिविधिका बारेमा अभिभावकसँग सोधेर कापीमा लेख्नुहोस्।

पाठ ८

माघी पर्व



नेपाल भौगोलिक, जातीय र सांस्कृतिक विविधता भएको मुलुक हो । नेपालमा एउटै पर्वलाई पनि भिन्नभिन्न ढङ्गले मनाउने प्रचलन छ । चाडपर्वका दृष्टिले नेपाल सम्पन्न छ। यहाँ मनाइने पर्व मध्ये माघी पर्व पनि एउटा महत्त्वपूर्ण पर्व हो । माघे सङ्क्रान्ति पर्वलाई नेपालमा विभिन्न समुदायले फरक फरक किसिमले मनाउँछन्। यस पर्वलाई माघी, मकर सङ्क्रान्ति पनि भनिन्छ। यो पर्व माघ महिनाको सुरुवातको दिन अर्थात् माघ १ गतेको दिन पर्दछ। यस पर्वलाई थारु जातिले माघी भनेर मनाउँछन् र नयाँ वर्ष मान्ने गर्छन्। मगर जातिले मुख्य रूपमा धुमधामका साथ मनाउने यो पर्वलाई माघ्या/सेल्हेंस पनि भनिन्छ। नेवार समुदायमा विशेष किसिमको खाद्यवस्तुको नामबाट यस पर्वलाई घ्युचाकु सँल्हु भनिन्छ। यस दिनमा उनीहरू चाकुमा तिल मिलाएर लड्डु बनाई खाने र दान दिने गर्छन्। नेपालको हिमाल, पहाड र तराईमा बसोबास गर्ने क्षेत्री, बाहुन, राई, मगर, लिम्बु, नेवार, गुरुङ, मगर आदि सबै जनजातिले माघे सङ्क्रान्तिलाई आआफ्ना परम्पराअनुसार मनाउने गरेको पाइन्छ।

पूर्वी तराईका जिल्लाहरूमा मैथिलीले माघी पर्वलाई तिला सङ्क्रान्ति पर्वका रूपमा मनाउँछन्। तराईमा यस दिन खिचडी, तिल र चिउराका लड्डुलगायतका परिकार बनाएर खाने गरिन्छ। यी परिकार पूजापाठ गरी सर्वप्रथम घरका देवदेवीलाई चढाइन्छ। भगवान् र भगवती दुवैलाई सम्मान र श्रद्धाका

साथ पूजाआजा गरिन्छ। भगवतीलाई सिन्दूर, चुरा र तिलको लड्डु चढाउने गरिन्छ। भगवान्लाई मिठाई, फलफूल र तिलको लड्डु चढाई खिचडीको भोग लगाइन्छ। यस पर्वमा खिचडी खान अनिवार्य भएकाले यसलाई खिचडी पर्व पनि भनिन्छ।

माघे सङ्क्रान्तिमा लुम्बिनी प्रदेशको रूरू क्षेत्र रिडीमा तीन दिनसम्म मेला लाग्छ। यस दिनमा कालीगण्डकी नदीमा स्नान गरी हृषिकेश मन्दिरमा पूजाअर्चना गर्नेको घुइँचो लाग्छ। कालीगण्डकी नदीमा स्नान गरी हृषिकेशको दर्शन गर्दा चार धाम गए बराबरको पुण्य प्राप्त हुन्छ भन्ने विश्वास रहेको छ। उक्त मेलामा पश्चिम नेपालका विभिन्न जिल्लाबाट भक्तजन आउँछन्।

माघीलाई थारूहरूको मौलिक संस्कृतिले भरिएको सबैभन्दा ठुलो पर्वको रूपमा लिइन्छ। थारूहरूले माघी पर्व बडो उत्साहका साथ मनाउँछन्। यस समुदायमा मासको दाल र चामल मिसाइएको खिचडी खाने चलन छ। पुस मसान्तमा घरघरमा मासु, ढिकरी (पिठाको एक परिकार), माछालगायतको परिकार बनाएर खानपिन गरेर रातभर नाचगानका साथ रमाइलो

गर्ने प्रचलन छ। यतिबेला 'सखियै हो, माघीक पिली गुरी जाँर' भन्ने गीत सबैको मुखमा झुण्डिएको हुन्छ। माघीमा गाइने गीतलाई धमार भनिन्छ। माघीमा नाचिने विशेष मघौटा नाच लोकप्रिय छ। माघे सङ्क्रान्तिको दिन बिहान सबै जना नजिकैको खोलानालामा नुहाउन जाने चलन छ। यसलाई माघ लहान भन्ने गरिन्छ। माघीको दिन नुहाएर घरमा आई दाल, चामल छोइसकेपछि मान्यजनहरूसँग ढोगभेट गरी आशीर्वाद लिने प्रचलन छ। यसलाई सेवाढोग वा सेवा सलाम लग्ना भनिन्छ। यसले समुदायमा एकता, मित्रता, आपसी सहयोग, सद्भाव आदान प्रदान गर्ने कार्यमा सहयोगी भूमिका खेल्छ। माघीको दोस्रो दिन खिचडी बनाई खाने चलन रहेको छ। यो दिनलाई खिचरहवा भनिन्छ।

माघीमा आफ्ना चेलीबेटीहरूलाई उपहार दिने चलन छ। यसलाई थारू भाषामा निसराउ भनिन्छ। माघी मनाउन माइत आएका छोरीचेलीहरू घर फर्किने वेला निसराउ लिएर जान्छन्। माघीको दिन स्नान गरी तिलको आगो ताप्नाले वर्षभरिको पाप पखालिन्छ भन्ने मान्यता छ। दाङ–देउखुरीमा पर्ने धार्मिक स्थल रिहार थारू समुदायको परम्परागत देवथानको रूपमा रहेको छ। त्यहाँको तातो कुण्डमा स्नान गर्न माघीको दिन भक्तजनहरूको ठुलो घुइँचो लाग्दछ। त्यहाँ स्नान गरेमा मनोकामना पूरा हुने र निःसन्तानले सन्तान पाउने धार्मिक विश्वास छ।

माघी पर्वलाई नयाँ वर्षको रूपमा पनि लिने गरिन्छ। माघीमा थारू समुदायका मानिसहरू आफ्नो घर सल्लाह गर्ने प्रचलन रहेको छ। माघीमा भाइभाइ एक ठाउँमा बसेर खानपिन गर्दै घर सल्लाह गर्ने गरिन्छ। घरमुली बन्ने, घर बाहिरको कामको जिम्मेवारी लिने आदि कामको जिम्मेवारी परिवर्तन पनि गर्ने गरिन्छ। भाइभाइमा मन नमिले माघीमा नै अशंबण्डा गरिन्छ। यसलाई घर फुटाइ भनिन्छ।

माघमा गाउँको अगुवा चुन्ने काम पनि हुन्छ। यो काम गाउँको अगुवाको घरमा भेला भएर गरिन्छ। यस भेलालाई भुरा खेल ख्याला भनिन्छ। गाउँको अगुवालाई ठाउँ विशेषअनुसार

बरघर, महटावाँ, भल्मन्सा, ककनदार आदि पनि भनिन्छ। यो दिनमा नयाँ अगुवा चुनिनुका साथै वर्षभरि गरिएका कामको समीक्षा गरिन्छ। विगतमा भएका कमीकमजोरीहरूलाई पनि नदोहोर्‍याउने गरी कार्य गरिने वाचा पनि गरिन्छ। यही बैठकले गाउँलाई अनुशासित बनाउन नयाँ नियम कानुन पनि बनाउँछ। माघी पर्वमा थरूहट महोत्सवको आयोजना गरी भव्य रूपमा मनाउन थालिएको छ। माघी महोत्सवमा थारू संस्कृति झल्किने परम्परागत हस्तकला प्रदर्शनी, पहिरन, भेषभूषा देखाइन्छ। थारूहरूको मौलिक खानाको परिकार घोंघी, ढिकरीलगायत खाना महोत्सव एवम् सांस्कृतिक झाँकी, नाचगानजस्ता कार्यक्रम गरिन्छ।

माघे सङ्क्रान्तिका दिन विशेष गरी वनतरुल, सखरखन्न (सुठुनी), खुँदो, चिउरा, घिउ, चाकु र विभिन्न परिकारहरू तयार पारेर खाने गरिन्छ। धार्मिक दृष्टिले यस दिन कुनै मानिसले घर, आँगन र आफ्नो शरीर शुद्ध बनाउन नसके निर्धन र रोगी हुने मान्यता छ। यस पर्वमा परम्परा र संस्कार जीवन्त तुल्याउन सरसफाइ हुने, मौसमअनुरूपका पोषक चिजबीज खाइने भएकाले निरोगी भइने मान्यता छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तलका शब्दको अर्थ लेख्नुहोस् :

निरोगी : रोग नभएको

कार्य : काम

जीवन्त : जिउँदो

अगुवा : मार्गदर्शक, खेतीबारीको काम गर्न चुनिएको व्यक्ति

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

धमार, मघौटा, माघ लहान, आशीर्वाद, मित्रता, खिचरहवा

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. माघीमा आफ्ना चेलीबेटीहरूलाई .... दिने चलन छ।

ख. माघीको दिन स्नान गरी ....आगो ताप्नाले वर्षभरिको पाप पखालिन्छ।

ग. माघी पर्वलाई .... रूपमा पनि लिने गरिन्छ।

घ. सबै जना नजिकैको ....नुहाउन जाने चलन छ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद शुद्धसँग पढ्नुहोस् :

माघमा गाउँको अगुवा चुन्ने काम पनि हुन्छ। यो काम गाउँको अगुवाको घरमा भेला भएर गरिन्छ। यस भेलालाई भुरा खेल ख्याला भनिन्छ। गाउँको अगुवालाई ठाउँ विशेष अनुसार बरघर, महटावाँ, भल्मन्सा, ककनदार आदि पनि भनिन्छ। यो दिनमा नयाँ अगुवा चुनिनुका साथै वर्षभरि गरिएका कामको समीक्षा गरिन्छ। विगतमा भएका कमीकमजोरीहरूलाई पनि नदोहोऱ्याउने गरी कार्य गरिने वाचा पनि गरिन्छ। यही बैठकले गाउँलाई अनुशासित बनाउन नयाँ नियम कानुन पनि बनाउँछ।

५. तलको अनुच्छेद पढी सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्:

माघीमा आफ्ना चेलीबेटीहरूलाई उपहार दिने चलन छ। यसलाई थारू भाषामा निसराउ भनिन्छ। माघी मनाउन माइत आएका छोरीचेलीहरू घर फर्किने वेला निसराउ लिएर जान्छन्। माघीको दिन स्नान गरी तिलको आगो ताप्नाले वर्षभरिको पाप

पखालिन्छ भन्ने मान्यता छ। दाङ र देउखुरीमा पर्ने धार्मिक स्थल रिहार थारू समुदायको परम्परागत देवथानको रूपमा रहेको छ। त्यहाँको तातो कुण्डमा स्नान गर्न माघीको दिन भक्तजनहरूको ठुलो घुइँचो लाग्दछ। त्यहाँ स्नान गरेमा मनोकामना पूरा हुने र निःसन्तानले सन्तान पाउने धार्मिक विश्वास छ।

क. माघीमा चेलीबेटीलाई के दिने चलन छ ?

ख. माघी मनाउन माइत आएका छोरीचेलीहरू के लिएर जान्छन् ?

ग. तिलको आगो ताप्नाले के हुन्छ भन्ने विश्वास छ ?

घ. थारू समुदायको परम्परागत देवथान कहाँ रहेको छ ?

६. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (×) लेख्नुहोस्:

क. तिलको आगो ताप्नाले वर्षभरिको पाप पखालिन्छ। ( )

ख. माघे सङ्क्रान्तिमा वनतरुल, सखरखन्न (सुठुनी), खुँदा आदि परिकारहरू तयार पारिन्छन्। ( )

ग. गाउँको अगुवालाई बरघर, महटावाँ, भल्मन्सा र ककनदार भनिन्न। ( )

घ. माघीमा भाइभाइ एक ठाउँमा बसेर खानपिन गर्दै घर सल्लाह गरिन्छ। ( )

ङ. नेपालमा एउटै पर्वलाई पनि भिन्न भिन्न ढङ्गले मनाउने प्रचलन छ। ( )

७. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. माघीमा के के गरिन्छ ?

ख. माघीमा कुन कुन परिकार खाइन्छन् ?

ग. कुन कुन जातिले माघी पर्व मनाउँछन् ?

८. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. थारू जातिले माघी पर्व कसरी मनाउँछन् ?

ख. पूर्वी पहाडमा माघी पर्व कसरी मनाइन्छ ?

सामूहिक क्रियाकलाप

९. तपाईंको परिवारले मनाउने चाडपर्वका बारेमा बुँदा टिपोट गरी कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् । साथीले मनाउने पर्व र तपाईंको पर्वमा के भिन्नता पाउनुभयो ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

१०. तपाईंले मनाउने चाडमा आफ्नो नजिकको साथीलाई निमन्त्रणा गर्नका लागि बनाइने निमन्त्रणा पत्रको नमुना बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

सुनाइ विस्तार

११. तलको हाम्रो संस्कृति कविता पढी नेपाली संस्कृतिका बारेमा लेख्नुहोस् :

– *वासुदेव पाण्डेय*

धेरै जात र धर्म, संस्कृति,कला,भाषा अनेकौँ थर
हेर्दा लाग्दछ पुष्पहारसरिको नेपाल यो सुन्दर ।
मेरो देश हिमाद्रिको, विहगको, खोला, नदी, तालको
सक्थ्यो वर्णन गर्न के कलमले भूस्वर्ग नेपालको ॥

हाम्रा संस्कृति, चाडपर्व र प्रथा, संस्कार बेग्लै थिति
चोखो मौलिकता अपूर्व गरिमा सिद्धान्त आ नै विधि ।
छन् आ नै पहिचान वाङ्मय तथा साहित्य भाषा कला
पुर्खाका मत मान्यता विगतको अक्षुण्ण यो शृङ्खला ॥

हामी छौं ऋषिझैं उपासक दिने धर्ती सधैं तागत
आमाबा, गुरु देवतुल्य उति नै छन् मान्य अभ्यागत।
पुज्ने जीव तथा वनस्पतिहरू छन् मान्यता मौलिक
हाम्रो संस्कृति तथ्यपूर्ण जसका आधार छन् लौकिक॥

राख्ने मानिससाथ मित्र अथवा बन्धुत्वको भावना
गर्ने शान्ति सुकीर्ति यो भुवनको कल्याणको कामना।
आस्थासाथ हुने यहाँ प्रकृतिको पूजा र आराधना
निष्ठा, धर्म सहिष्णुता, विविधता त्योभित्र आफ्नोपना॥

साझा पर्व र चाड संस्कृति कला संस्कार बाजा धुन
रोदी, पालम धाननाच, सखिया, ड्यौडा, धिमे बालुन।
माघी के रमजान, क्रिस्मस, दसैं ल्होसार माघी छठ
इन्द्रेनीसरि देश सुन्दर निकै साझा मिलेझैं मत॥

सानो सुन्दर देश छन् प्रकृतिका वैविध्य आकर्षक
भाषा,वाङ्मय लोकसंस्कृतिहरू हुन् सभ्यता द्योतक।
पौने चार करोड नागरिक नै अट्ने छहारीसरि
मानूँ हो सलहेश बाग जन–ता छन् फूल–बारीभरि॥

हुन् हाम्रा निधितुल्य यी विगतका भोगाइ वा चिन्तन
हुन्छन् संस्कृतिमा विसङ्गतिहरू सीमा तथा दुर्गुण।
पुर्खाका रचना विरासत बुझी सोची विचारीकन
राम्रा पक्ष अँगाल्नुपर्छ यिनका छानी सुधारीकन॥

पाठ ९
लोकायत दर्शन

ईश्वरीय सत्ता, आत्मा, भाग्य वा कर्मफलप्रति विश्वास नगर्ने दर्शनलाई लोकायत दर्शन भनिन्छ। यसलाई चार्वाक दर्शन पनि भनिन्छ । लोक र आयत मिलेर बनेको लोकायत शब्दको अर्थ लोकबाट आएको, जनताबाट फैलिएको वा लोकबाट आयातित भन्ने हुन्छ। यो दर्शन आर्यभन्दा पुरानो सुमेरु पर्वतमा बसोवास गर्ने प्राचीन जातिको चिन्तन हो। यस दर्शनको आदि चिन्तक आचार्य बृहस्पतिलाई मानिएको छ । चार्वाक दर्शन भौतिकवादी दर्शन हो । यसको चर्चा बृहस्पति सूत्र मा गरिएको पाइन्छ।

लोकायत दर्शनलाई चार्वाक दर्शन पनि भनिन्छ। यसले इन्द्रियले महसुस गरिने ठोस वस्तुलाई सत्य ठान्दछ। यसले ईश्वर र आत्माको कुनै प्रमाण छैन भन्ने स्वीकार गर्दछ। यस दर्शनले इन्द्रिय सुख नै वास्तविक सुख हो। सुख नै जीवनको एउटा मात्र लक्ष्य हो भन्ने कुरा मान्दछ। स्वर्ग, नर्क, आत्मा, परमात्मा, ईश्वर आदि भ्रम हुन् । चार्वाक दर्शनले संसारका सबै वस्तु पृथ्वी, जल, अग्नि र वायु चारवटा भौतिक तत्त्वले बनेको मान्दछ। यिनै चारवटा महाभूतबाट ब्रह्माण्ड जगत्, भौतिक जगत्, इन्द्रिय आदि उत्पन्न हुन्छन्।

चार्वाक दर्शनले प्रत्येक अनुभूतिलाई नै ज्ञान प्राप्त गर्ने माध्यम ठान्दछ। यसले इन्द्रियले अनुभूत गर्न नसक्ने कुराको कुनै अस्तित्व हुँदैन भन्ने मान्यता राख्दछ। यस दर्शनले ईश्वरीय सत्ता, आध्यामिक चिन्तन, वैदिक कर्मकाण्डमा विश्वास गर्दैन। सामाजिक कुरीति, अन्धविश्वास, काल्पनिक तथा आध्यात्मिक कर्मकाण्डका विरुद्ध आएको चार्वाक दर्शन भौतिकवादी दर्शन हो।

अनिश्वरवादी लोकायत दर्शन लोक परम्परामा बाँचेको दर्शन हो। यसले स्वर्ग, नर्क, पुनर्जन्म, भाग्य, ईश्वर जस्ता कुरामा विश्वास गर्दैन। यसले वर्ण व्यवस्थाको विरोध गर्न, प्रत्यक्ष अनुभवलाई मात्र ज्ञान प्राप्तिको आधार मान्न आग्रह गर्दछ। यसले इन्द्रिय अनुभव वास्तविक ज्ञानबाहेक अन्य कुरा काल्पनिक मान्दछ। लोकायत दर्शनले जबसम्म बाँचिन्छ, सुखसँग बाँच्नुपर्छ र उधारो लिएर भए पनि घिउ पिउनुपर्छ भन्ने मान्दछ। जीवन एक पटक प्राप्त भएकाले सुखपूर्वक जिउनपर्ने मान्यता यस दर्शनको रहेको छ। यस कुरालाई यसरी भनिएको छ :

यावत् जीवेत सुखं जीवेत।
ऋणं कृत्वा घृतं पिवेत॥
भस्मीभूतस्य देहस्य।
पुनरागमनं कुतः॥

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. दिइएका शब्दहरूको अर्थ पढ्नुहोस् :

आत्मा : अविनाशी र अभौतिक शक्ति

लोक : संसार, जगत्

आयातित : आयात गरिएको

आदिम : प्राचीन, पुरानो

आध्यात्मिक : अध्यात्मसित सम्बन्ध राख्ने

भौतिकवादी : जीवनजगत्का वस्तुसत्यलाई मान्ने भौतिकवादमा विश्वास राख्ने

वर्णव्यवस्था : हिन्दु धर्मका अनुसार गरिएको वर्णसम्बन्धी व्यवस्था

२. तलका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

बसोबास, प्राचीन, इन्द्रिय, प्रमाण, ईश्वर, अन्धविश्वास, उपभोगवादी

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. लोकायत दर्शनलाई .... पनि भनिन्छ।

ख. लोक र आयत मिलेर ....बनेको हो।

ग. चार्वाक दर्शन .... दर्शन हो।

घ. लोकायत दर्शनले इन्द्रियले महसुस गरिने ठोस वस्तुलाई ....
.... ठान्दछ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद पढी सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

अनिश्वरवादी लोकायत दर्शन लोकपरम्परामा बाँचेको दर्शन हो । यसले स्वर्ग, नर्क, पुनर्जन्म, भाग्य, ईश्वर जस्ता कुरामा विश्वास गर्दैन । यसले वर्ण व्यवस्थाको विरोध गर्छ । यसले प्रत्यक्ष अनुभवलाई मात्र ज्ञान प्राप्तिको आधार मान्न आग्रह गर्दछ । यसले इन्द्रिय अनुभव वास्तविक ज्ञानबाहेक अन्य कुरा काल्पनिक मान्दछ ।

प्रश्नहरू:

क. लोकायत दर्शन कस्तो दर्शन हो ?

ख. यस दर्शनले के कुरामा विश्वास गर्दैन ?

ग. यस दर्शनले के आग्रह गरेको छ ?

घ. यस दर्शनले के सन्देश दिएको छ ?

५. जोडा मिलाउनुहोस् :

बृहस्पति	षोडश संस्कारको विधि विधान भएको शास्त्र
आर्य	ईश्वरको अस्तित्व स्वीकार नगर्ने
कर्मकाण्ड	सामाजिक व्यवस्थाअनुसार मानिसको वर्ग विभाजन
अनिश्वरवादी	देवताका गुरु
वर्णव्यवस्था	सभ्य मानिएको प्राचीन जाति

६. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✕) लेख्नुहोस्:

क. लोकायत दर्शनले ईश्वरीय सत्ता स्वीकार गर्दछ। ( )

ख. लोकायत दर्शनले इन्द्रियले अनुभव गर्ने ठोस वस्तुलाई सत्य मान्छ। ( )

ग. चार्वाक दर्शन भौतिकवादी दर्शन होइन। ( )

घ. लोकायत दर्शन लोक परम्परामा बाँचेको दर्शन हो। ( )

७. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. कस्तो दर्शनलाई लोकायत दर्शन भनिन्छ ?

ख. लोकायत शब्द कसरी बनेको हो र यसको अर्थ के हो ?

ग. यस दर्शनले केलाई भ्रम ठान्दछ ?

घ. चार्वाक दर्शनले संसारका सबै वस्तु केबाट बनेको हुन्छन् भन्ने कुरा मान्दछ ?

८. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. लोकायत दर्शन कस्तो दर्शन हो ?

ख. लोकायत दर्शनले के सन्देश दिइएको छ ?

ग. लोकायत दर्शनले जीवन कसरी बाँच्नुपर्ने मान्यता राखेको छ ?

सामूहिक क्रियाकलाप

९. कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई पाँच पाँचजनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र प्रत्येक समूहले लोकायत दर्शनका पाँच पाँच वटा विशेषता खोजी कापीमा लेख्नुहोस् र समूहको टोलीले कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सिर्जना/परियोजना

१०. जीवनलाई कसरी सुन्दर, सुखी र खुसी बनाउन सकिन्छ ? तपाईंको विचार उल्लेख गरी एउटा अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

एकाइ चार

सङ्घसंस्थाहरू

तलका चित्र हेर्नुहोस् र साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :

पाठ १०
हाम्रा धार्मिक सङ्घसंस्थाहरू

मानव सभ्यताको विकाससँगै विभिन्न संस्कारहरू विकास भएका छन्। मानिसले जन्मेदेखि मृत्युसम्म विभिन्न संस्कार गर्ने चलन छ। धर्मअनुसार विभिन्न संस्कारको व्यवस्था गरिएको छ। धार्मिक संस्कारले हामीलाई अनुशासित र सभ्य बन्ने प्रेरणा प्रदान गरेका हुन्छन्। बुटवलमा विभिन्न धर्म सम्प्रदायका मानिसहरूको बसोबास रहेको छ। त्यसैले यहाँ फरक फरक धार्मिक संस्कारहरू रहेका छन्। यहाँ रहेका धेरै धार्मिक सङ्घ संस्थाहरूमध्ये नीलकण्ठ बाबा धाम, मुक्तिनाथ धाम, सिद्धबाबा धाम र पर्रोहा परमेश्वर धामको वर्णन गरिएको छ।

नीलकण्ठ बाबा धाम

नीलकण्ठ बाबा धाम बुटवल उपमहानगरपालिका वडा नं.७ दीपनगरमा रहेको छ। यस धामको स्थापना माता देवमाया भट्टराईले गरेकी हुन्। ९ वर्षको उमेरदेखि श्री सन्तोषी माताको व्रत बस्न थालेकी उनले आजसम्म पनि सन्तोषी माताको निरन्तर रूपमा आराधना गर्दै आएकी छन्। २०६१ सालमा नीलकण्ठ बाबा धामको शिलान्यास भएको हो। २०६२ सालको

महाशिवरात्रीमा यस मन्दिरको प्राणप्रतिष्ठा भएको थियो । यस मन्दिरमा गई श्रद्धापूर्वक आराधना गर्दा मनको आकाङ्क्षा पूरा हुने जनविश्वास छ।

श्री नीलकण्ठ बाबा धाममा थुप्रै आकर्षण रहेका छन् । नीलकण्ठ बाबा धाममा शिवको एउटा मूल मन्दिर रहेको छ। यहाँ देवप्रतिमाहरू स्थापित छन्। यहाँ हरेक दिन ५ पटकसम्म पूजा गरिन्छ। यस धाममा भगवान् शिवको अर्को मन्दिर पनि छ। यसलाई बोलबम धाम भनिन्छ। यसमा भक्तजन आफैँले जल आदि अर्पण गर्न सक्छन्। यस धाममा गुहेश्वरीको कलात्मक मन्दिर पनि निर्माण गरिएको छ। यहाँ भक्तजनहरूले नियमित रूपमा पूजाआजा गर्दै आएका छन्। यस धाममा भगवती अन्नपूर्णाको कलात्मक मन्दिर पनि छ। यस धाममा भगवान् शिवले समुद्रमन्थनद्वारा उत्पन्न विषपान गरेको प्रतीकात्मक अवस्थाको चित्रण भएको कलात्मक मन्दिर निर्माण गरिएको छ। यस धाममा सन्तोषी माताको कलात्मक मन्दिर निर्माण गरिएको छ। यस धाममा अग्निशाला पनि निर्माण गरिएको छ। यहाँ २०६२ सालबाट प्रज्वलित अग्नि अहिलेसम्म जलिरहेको छ। यहाँ हरेकदिन नियमित रूपमा हवन हुन्छ। यो अखण्ड अग्निशाला हो। यस धाममा ठुलो यज्ञशाला निर्माण गरिएको छ। यहाँ ठुला ठुला पूजाआजालगायतका यज्ञहरू सम्पन्न गरिन्छ। यहाँ धानको पहाड (धान्याचल) बनाउनका लागि रमणीय स्थान निर्माण गरिएको छ। यहाँ तण्डुलाचल (चामल बनाउनका लागि) पनि निर्माण गरिएको छ। यस धाममा गाईहरू पनि छन्। यिनीहरूका लागि गौशाला निर्माण गरिएको छ। ठुलो भोजनालयको पनि निर्माण गरिएको छ । यहाँ १ पटकमा १०० जनाले सजिलै भोजन गर्न सक्छन्।

नीलकण्ठ बाबा धाममा २०६४ सालबाट गुरुकुल पद्धतिबाट पठनपाठन हुँदै आएको छ। यस गुरुकुलमा ६ देखि कक्षा १० सम्मको अध्यापन हुन्छ। यहाँ देशका कुनाकुनाबाट विद्यार्थीहरू

आएर पढ्ने गर्दछन् । यहाँ प्राचीन वेदशास्त्र, पुराण, गीता, रूद्रीपाठ आदिको पढाइ हुन्छ । यस गुरुकुलमा नेपाल सरकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले सूचीकृत गरेका विषयहरूको पढाइ हुन्छ। यस गुरुकुलमा आवाशीय रूपमा विद्यार्थीहरूले पढ्ने मौका पाएका छन्। उनीहरूलाई नि:शुल्क रूपमा आवास, भोजन, वस्त्र एवम् पढाइको सुविधा रहेको छ। नीलकण्ठ बाबा धाम धार्मिक पर्यटनका लागि गन्तव्य स्थान बन्न पुगेको छ।

नीलकण्ठ बाबा धामका नीलकण्ठ बाबा बोलबम मन्दिर, गुहेश्वरी मन्दिर, अन्नपूर्णा मन्दिर, नीलकण्ठ मन्दिर, श्री सन्तोषीमाता मन्दिर, अग्निशाला, यज्ञशाला, धान्याचल, गौशाला एवम् भोजनालय, गुरुकुल मुख्य आकर्षणहरू हुन्।

श्री नीलकण्ठ बाबा धामले महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा सांस्कृतिक सन्देश दिएको छ। यसले सनातन हिन्दु धर्म जोगाउने सन्देश दिएको छ। यसले मातृदेवो भव, पितृदेवो भव, अतिथि देवो भव, गुरुदेवोको भवको भावना जागरण गराएको छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका शब्द र अर्थ पढ्नुहोस्

धार्मिक	:	धर्मसँग सम्बन्धित
नीलकण्ठ	:	घाँटी निलो भएको वा शिव, महादेव
गुहेश्वरी	:	देवी शक्ति उत्पन्न भएकी वा प्रसिद्ध ठाउँ
अन्नपूर्णा	:	अन्न वा अनाजकी अधिष्ठात्री देवी वा हिमशिखर
प्राणप्रतिष्ठा	:	मूर्तिमा देवतालाई विधिवत् स्थापित गर्ने काम

आराधना	:	ईश्वरलाई प्रसन्न पार्न गरिने पूजा
शिव	:	प्रसिद्ध देवता, महादेव
अग्निशाला	:	यज्ञकुण्डका लागि निर्मित घर
यज्ञशाला	:	यज्ञ गरिने घर वा स्थान
गौशाला	:	गोशाला/प्रख्यात बस्ती
गुरुकुल	:	विद्यार्थीलाई आवासको निःशुल्क व्यवस्था गरी पठनपाठन गराउने आश्रम

२. तल दिइएका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्:

धार्मिक, पर्यटकीय, नीलकण्ठ, गुह्येश्वरी, अन्नपूर्णा, प्राणप्रतिष्ठा, आराधना, सन्तोषीमाता, शिव, अग्निशाला, यज्ञशाला, गौशाला, गुरुकुल

३. जोडा मिलाउनुहोस्:

व्रतबन्ध	प्रसिद्ध अठार हिन्दु धर्मग्रन्थमध्ये कुनै एक
पुराण	विद्यार्थीलाई आवासको निःशुल्क व्यवस्था गरी पठनपाठन गराउने आश्रम वा पाठशाला
गुरुकुल	पुण्य प्राप्त हुने, धर्म हुने काम
पुण्यकर्म	जाने वा पुग्ने स्थान
गन्तव्य	विद्यालय वा स्कुल
पाठशाला	एकदम बलेको वा दन्केको
अखण्ड	उपनयन संस्कार
प्रज्वलित	कलापूर्ण ढङ्गले सजाइको
कलात्मक	नटुक्रिएको वा अटुट

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (×) लेख्नुहोस्:

क. नीलकण्ठ बाबा धाम बुटवल उपमहानगरपालिका वडा नं. ७ दीवनगरमा रहेको छ। (   )

ख. नीलकण्ठ बाबा धामको स्थापना २०७७ सालमा भएको हो। (   )

ग. मन्दिरमा गई श्रद्धापूर्वक आराधमा गर्दा मनको आकाङ्क्षा पूरा गर्न सकिन्छ भन्ने जनविश्वास छ। (   )

५. सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

क. नीलकण्ठ बाबा धामका मुख्य तीन आकर्षणहरु के के हुन् ?

ख. नीलकण्ठ बाबा धामले दिएको कुनै तीन ओटा सांस्कृतिक सन्देश के के हुन् ?

ग. नीलकण्ठ बाबा धाम कहाँ रहेको छ ?

६. लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. नीलकण्ठ बाबा धामका मुख्य आकर्षहरूको वर्णन गर्नुहोस्।

ख. नीलकण्ठ बाबा धामले दिएका सन्देशहरु लेख्नुहोस्।

सामूहिक क्रियाकलाप

७. तपाईंको घर क्षेत्र नजिक भएको कुनै एउटा मन्दिरको अवलोकन गर्नुहोस्। आफ्ना अभिभावक वा शिक्षकसँग सोधेर उक्त मन्दिरको बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

८. नीलकण्ठ बाबा धामको अवलोकन गर्नुहोस् र त्यहाँले देखेका मुख्य आकर्षक स्थलहरूको सूची बनाउनुहोस्।

सुनाइ विस्तार

९. दिइएको नीलकण्ठ बाबाधाम कविता पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

– नारद गौतम

खाँदा त्यो विष कालकूट शिवको नीलो बन्यो कण्ठ नै ।
यसबाटै शिव नीलकण्ठ भनिए कल्याणकारी उनै ॥
उनको त्यो स्मृतिमा छ निर्मित यहाँ यो धाम हो पावन ।
हुन्छन् धार्मिक कार्य दैनिकजसो जुट्छन् अनेकौं जन ॥
छन् पाञ्चायन देवमन्दिरहरू गुह्येश्वरीको पनि ।
बाह्रैमास पुराणवाचन कथापूजा सधैँ चल्छ नि ॥
गर्छन् भक्त विशेष यज्ञ यसमा , पढ्छन् छ शिक्षालय ।
यो आकर्षक धाममा विविधता पाइन्छ हो प्रश्रय ॥

क. यस कवितामा नीलकण्ठ धामको वर्णन कसरी गरिएको छ ?

ख. आकर्षक र कण्ठ शब्दको अर्थ लेख्नुहोस् र वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् ।

पाठ ११

सिद्धबाबा धाम

सिद्धबाबा धाम बुटवल उपमहानगरपालिका वडा नं. ३ चिडियाखोला नजिकको पखेरोमा रहेको छ । यो सिद्धार्थ राजमार्गको बुटवल तानसेन सडकखण्डको बुटवलदेखि उत्तर पट्टि रहेको छ । यो धाम प्राकृतिक, धार्मिक तथा सांस्कृतिक दृष्टिले आकर्षणको केन्द्र हो । यो धाम परापूर्वकालदेखि सिद्ध क्षेत्र तथा शान्ति पीठका रूपमा रहेको छ। यहाँ वर्षेनी लाखौँ भक्तजनहरू पूजाप्रार्थनाका निम्ति आउने गर्दछन्। यहाँ महाशिवरात्री र साउन महिनामा भक्तजनहरूको निकै ठुलो घुइँचो लाग्दछ। यो धाम प्रसिद्ध धार्मिक तथा पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा रहेको छ। यस धामप्रति दिन प्रतिदिन भक्तजनहरूको आस्था र श्रद्धाभाव विस्तारित हुँदै आएको छ।

सिद्धबाबा धामलाई पनि बुटवलबाट वल्लो सिद्धबाबा र पल्लो सिद्धबाबा धामका रूपमा चिनिन्छ । पल्लो सिद्धबाबा पाल्पा जिल्लाको तिनाउ गाउँपालिका वडा नं. ३ मा पर्दछ । यो तानसेनबाट ३४ किलोमिटरको दुरीमा रहेको छ । यो धाम पाल्पा जिल्लाको तानसेन आसपासबाट उत्पत्ति भएर बग्ने तिनाउ नदीको पूर्व किनार र चुरे पर्वतको काखमा रहेको छ ।

सिद्धबाबा मन्दिरको माथि पहाडमा झुम्म परेका बिरुवा वा रुख देखिन्छन् । त्यसलाई कुहिरे भीर भन्ने गरिन्छ । त्यसैको नजिकमा ऋषि भर्तृहरिले तपस्या गरी सिद्धि प्राप्त गरेका थिए । त्यसैले यस भूमिलाई सिद्धबाबा वा भर्तृहरि तपोभूमिका रूपमा चिनिन्छ । पहिले सिद्धबाबा भनिने स्थानमा रहेको शिलालाई सिद्धबाबाको प्रतीक मानेर पूजा गरिन्थ्यो । आजभोलि यस क्षेत्रमा शिवजी, गणेश, विश्वकर्मा, नाग, मनसादेवीलगायतका देवीदेवताका मन्दिरहरू पनि छन् । यहाँ अखण्ड धुनीसमेत जगाइएको छ । यहाँ सत्यनारायणको पूजा, लक्ष्यवर्ती, विवाह, चूडाकर्म, यज्ञोसूत्रधारण, ग्रहशान्ति, रूद्राभिषेक, लघुरूद्राभिषेक, एकाह, सप्ताह र श्राद्धलगायतका कार्य पनि गरिन्छ। सिद्धबाबा धाम हिन्दुहरूको आस्था र विश्वासको केन्द्र मानिन्छ। यहाँ शिवजीको पूजा गरिन्छ। यसबाट आफूले मागेका वर पूर्ण हुने विश्वास गरिन्छ। त्यसैले यस मन्दिरको नाम सिद्धबाबा रहन गएको हो । यहाँ भर्तृहरि ऋषिले वैराग्य जीवन प्राप्त गरेपछि तपस्याद्वारा सिद्धि प्राप्त गरेको हुनाले मन्दिरको नाम सिद्धबाबा रहन गएको जनविश्वास छ । भर्तृहरि भारतको तत्कालीन उज्जैन राज्यका चक्रवर्ति राजा थिए ।

उनले राजपाठ त्यागी सन्यासी उनले वाक्यपदीय नामक व्याकरणशास्त्र रचना गरेका थिए। उनले वैराग्यशतक, शृङ्गारशतक र नीतिशतक नामक कृति पनि लेखे। यिनै भर्तृहरिले बुटवलको यही चुरे पखेरोमा तपस्या गरी ज्ञान प्राप्त गरे। त्यसैले यसलाई सिद्धबाबा भनियो। बुटवल–दोभान क्षेत्रको जङ्गलबिचको गुफा भर्तृहरिको तपस्थली हो। यो ठाउँलाई तपस्थली पनि भन्ने चलन छ। सिद्धबाबा क्षेत्रभित्र आदिमानव रामापिथेकसको बङ्गारो भेटिएको स्थल, छरछरे झरना, भर्तृहरि तपोभूमि, सिद्ध सरोवर आदि रहेका छन्।

सिद्धबाबा क्षेत्र अनुसन्धानका निम्ति अध्ययन केन्द्रका रूपमा पनि विकसित भएको छ। यो मन्दिर र यस मन्दिर क्षेत्रको भूबनोट भूगर्भशास्त्रीहरूका निम्ति अनुसन्धानको विषयसमेत बनेको छ। यहाँ विभिन्न किसिमका जैविक विविधतासमेत रहेका छन्। यस क्षेत्रमा बोटानिकल पार्क तथा रामापिथेकस पार्क निर्माण भएका छन्। यहाँ भर्तृहरि वाचनालय पनि स्थापना गरिएको छ। सिद्धबाबा यस क्षेत्रको धार्मिक, ऐतिहासिक, पुरातात्त्विक, सांस्कृतिक तथा पर्यटकीय गन्तव्यको रूपमा विकास भएको छ। सिद्धबाबा धाम २०५१ सालमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय रूपन्देहीमा दर्ता भई सञ्चालन हुँदै आएको छ। परापूर्वकालदेखि नै यो ठाउँ सिद्धपीठ एवम् पुण्य क्षेत्रका रूपमा लोकप्रसिद्ध हुँदै आएको छ।

सिद्धबाबा मन्दिर क्षेत्रका मुख्य आकर्षणहरू रामापिथेकस पार्क, पार्किङ स्थल, कुहिरे भीर, आधुनिक शौचालय, छरछरे झरना, श्राद्ध स्थल, मिष्ठान्न भण्डार, बोटानिकल गार्डेन, धर्मशालाभित्र तालिम कक्ष, मन्दिर नजिकै वाचनालय, शिवजी, गणेश, विश्वकर्मा, नाग, मनसादेवीलगायतका मन्दिरहरु, भृर्तहरि तपोभूमि, सिद्धसरोवर, भर्तृहरि तपस्थली, गुफा आदि रहेका छन्। सिद्धबाबा धामले महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा सांस्कृतिक सन्देश दिएको छ। यसले सनातन हिन्दु धर्मलाई जोगाउने सम्प्रेरणा दिएको छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका शब्द र अर्थ पढ्नुहोस् :

पखेरो	:	भिरालो परेको पहाडी जमिन, पाखो
सिद्ध	:	ऋषि, तपस्वी
आराधना	:	ईश्वरलाई प्रसन्न पार्न गरिने उपासना
ऐतिहासिक	:	इतिहासमा उल्लेख भएको
पुरातात्त्विक	:	पुरातत्त्वसम्बन्धी
सांस्कृतिक	:	संस्कृतिसँग सम्बन्ध भएको
भक्त	:	धार्मिक कार्यमा आस्था भएको
वैराग्य	:	विरक्ति, दिग्दार
भर्तृहरि	:	प्रसिद्ध कवि र योगी भएका एक राजा

२. तल दिइएका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

सिद्धबाबा, भर्तृहरि, मन्दिर, चूडाकर्म, पूजारी, तपस्या, रामापिथेकस, कुहिरे भीर

३. जोडा मिलाउनुहोस् :

वैराग्य	कुनै पेसासँग सम्बन्धित, कुनै व्यवसायमा लागेको
मन्दिर	पितृहरूले पाऊन् भन्ने उद्देश्यले श्रद्धापूर्वक गरिने कर्म
व्यवसायी	विरक्ति, दिग्दार
श्राद्ध	तीर्थस्थल
सिद्ध	देउदेवताहरू रहेको प्रसिद्ध ठाउँ
धाम	सिद्धिप्राप्त गरेको योगी, ऋषि तपस्वी

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (×) लेख्नुहोस्:

क. सिद्धबाबा धाममा श्री सन्तोषीमाता गुरुकुल रहेको छ। ( )

ख. सिद्धबाबा धाम गुल्मीमा पर्दछ। ( )

ग. सिद्धबाबा धाम परापूर्वकालदेखि सिद्ध क्षेत्र तथा शान्ति पीठका रूपमा रहेको छ। ( )

घ. सिद्धबाबा धाम हिन्दुहरूको आस्था र विश्वासको केन्द्र मानिन्छ। ( )

ङ. सिद्धबाबा क्षेत्रभित्र आदिमानव रामापिथेकसको बङ्गारो भेटिएको थियो। ( )

५. सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

क. सिद्धबाबा धाममा तपस्या गर्ने तपस्वी को थिए ?

ख. सिद्धबाबा धाम कहाँ अवस्थित रहेको छ ?

ग. सिद्धबाबा धाममा कुन कुन देवदेवताका मन्दिरहरू छन् ?

६. लामो उत्तर दिनुहोस्

क. सिद्धबाबा धामको वर्णन गर्नुहोस्।

ख. सिद्धबाबा धामका आकर्षणहरूको वर्णन गर्नुहोस्।

ग. सिद्धबाबा धामले दिएको धार्मिक तथा सांस्कृतिक सन्देशको वर्णन गर्नुहोस्।

सामूहिक क्रियाकलाप

७. तपाईंको घर नजिक रहेको कुनै मन्दिर अवलोकन गर्नुहोस् र उक्त मन्दिरको धार्मिक महत्त्व उल्लेख गरी प्रबन्ध लेख्नुहोस्।

सुनाइ विस्तार

८. दिइएको सिद्धबाबा कविता पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

ठाने तुच्छ छ भोग यो विषयको वैराग्य आयो जब ।
त्यागी भर्तृहरि प्रकाश शिवको खोज्दै हिँडेछन् तब ॥
आए यो स्थलमा बनेर तपसी पीडा गरे सामना ।
सिद्धि प्राप्त गरे यिनै बदलिए पूरा भयो साधना ॥

गर्छन् दर्शन लोकले यदि भने हुन् चाहनापूरक ।
ती नीतिज्ञ थिए र हुन् कवि यिनी लेखे नि छन् पुस्तक ॥
यिन्को नाम चल्यो नि दूरतक नै छन् सिद्ध बाबा भनी ।
यात्री देशविदेशका पनि यहाँ आएर पूज्छन् तनि ॥

ऐतिहासिक यो ठाउँ शेष रामापिथेकस ।
दर्शनीय अरू कैयौं वस्तु छन् लिन्छ यो जस ॥

प्रश्नहरू:

क) माथिको कवितामा सिद्धबाबा धाम क्षेत्रको महत्त्वलाई कसरी वर्णन गरिएको छ ?

ख) वैराग्य र पीडा शब्दको अर्थ लेख्नुहोस् ।

पाठ १२

मुक्तिनाथ धाम

मुक्तिनाथ धाम बुटवल उपमहानगरपालिका वडा नं. १२ नयाँगाउँमा रहेको छ। श्री नीलकण्ठ भगवान् पुलह आश्रम मुस्ताङमा तपस्या गर्न जाने क्रममा यहाँ केही समय विश्राम गर्नुभएको थियो । यस क्षेत्रका भक्तहरूले मुक्तिनाथ भगवान्को दर्शन प्राप्त होस् भन्ने चाहना राखेका थिए । त्यसैले श्री लोकानन्द स्वामीबाट २०६४ सालमा महायज्ञको दीपप्रज्वलन गरी यस धामको स्थापना भएको हो ।

मुक्तिनाथ धाम भक्तजनहरूका लागि आकर्षणको केन्द्र बनेको छ । यहाँ ताम्रपत्रबाट निर्मित कलात्मक मन्दिर छ । यस धाममा स्थापना गरिएको मुक्तिनाथ ज्योतिर्लिङ्ग नेपालकै सबैभन्दा विशाल ज्योतिर्लिङ्ग हो। यसको उचाइ २७ फिट रहेको छ।

बजरङ्गवली, पवनपुत्र, हनुमानको मन्दिर, सिद्धिविनायक भगवान्, गणपतिको मन्दिर, गौशाला, राधाकृष्ण मन्दिर, अखण्डदीप, नारायण, गङ्गा–जमुना, अमृतकुण्ड, चतुर्वेदकुण्ड, सप्तऋषिहरूका सातओटा दिव्यमूर्ति, अष्टचिरञ्जीवीका आठओटा मूर्ति, प्रसिद्ध सन्त गोपालनन्द, प्रेमानन्द, सुखानन्द, ब्रह्मानन्द, नित्यानन्द स्वामीका मूर्ति, मुक्तिनारायण भगवान्, श्रीदेवी भूदेवीका मनोहर विग्रह, वैदिक सनातन धर्मको धरोहर, यज्ञकुण्ड, १०००

भक्तजनहरू बस्न सक्ने आश्रम, भागवत प्रवचन हल, भण्डारा कक्ष, ध्यानसाधना कक्ष, सन्त निवासलगायत विभिन्न धरोहरहरूले यस धामको सुन्दरता बढाएका छन्। यस धाममा देशविदेशबाट धेरै भक्तजनहरू पूजा गर्न आउने गर्दछन्। यस धाममा २०६४ सालबाट अखण्ड दीप पनि प्रज्वलन हुँदै आएको छ। मुक्तिनाथ धाममा विभिन्न पर्वहरूमा विशेष उत्सव आयोजना गरिन्छ। वैशाख महिनामा विष्णु भगवान्को पूजा र वैशाख महात्मे प्रवचन गरिन्छ। गुरुपूर्णिमामा व्यास जयन्ती मनाइन्छ। श्रावण महिनामा शिवपुराण प्रवचन, शिवसाधना साथै अखण्ड दुग्धधाराबाट शिवलिङ्गमा अभिषेक गराइन्छ। श्रावण महिनाभरि महाआरती गरी भगवान्को पूजा गरिन्छ। कृष्णजन्माष्टमीमा श्रीकृष्ण भगवान्को रथारोहण गरी उत्सव मनाइन्छ। विजयादशमीमा नवरात्र आराधनाका साथै दीपावली पर्वमा दिव्यदीप प्रज्वलन गरिन्छ। हरिशयनीबाट हरिबोधनी एकादशीसम्म श्री हरि कथामृत प्रवचन गरिन्छ। गीता जयन्तीमा गीताज्ञान विद्वत् सम्मेलन आयोजना गरिन्छ। माघ महिनामा सवाकरोड हवन साथ श्रीमद्भागवत् कथा महायज्ञ गरिन्छ। रामनवमी पर्वमा मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान् र स्वामीनारायण भगवान्को सप्ताहव्यापी साधना गरिन्छ। यसरी यस धाममा हाम्रा वैदिक धर्महरूलाई नियमन गरिने विशेषता रहेको छ। यस धाममा मुक्तिनाथ भगवान्लगायत सम्पूर्ण देवदेवताका लागि प्रातः काल ५ बजेदेखि दैनिक ५ पटक आरती गरिन्छ।

मुक्तिनाथ धामले समस्त मानव समुदायलाई धार्मिक तथा सांस्कृतिक सन्देश दिएको छ। धर्म, संस्कृति र परम्पराको रक्षार्थ तथा जन र जगत्को कल्याणको कामनाका लागि यस धामको स्थापना भएको हो। पूजाले पुण्य, सेवाले धर्म र दर्शनले मुक्ति प्राप्ति हुने हाम्रो वैदिक संस्कार हो। यही संस्कारअनुसार यहाँ आउने हरेक भक्तजनले पुण्यप्राप्ति, धर्मरक्षा र मुक्ति प्राप्तिको प्रत्यक्ष लाभ प्राप्त गर्दछन्। यस धाममा गरिने सबै प्रकारका कार्यहरूले मानिसलाई स्वधर्मतर्फ मार्गदर्शन गरेका छन्।

मुक्तिनाथ धाम धार्मिक तथा सांस्कृतिक अध्ययनको केन्द्र हो। यहाँ बालबालिकाको आध्यामिक तथा भौतिक चिन्तन अभिवृद्धि गरी उनीहरूलाई स्वस्थ र अनुशासित नागरिक बनाउन बाल संस्कार शिविर सञ्चालन गरिन्छ। नारीको जीवनलाई उच्चतम् बनाउन नारी जागृति सम्मेलन गरिन्छ। युवाहरूका लागि युवा जागरण शिविर तथा योगसाधना शिविर सञ्चालन गरिन्छ। जेष्ठ नागरिकहरूका लागि सत्सङ्ग गराई शान्तिको कामना गरी मङ्गलकामना गरिन्छ। यस धामले दुखी, गरिब, असहायलाई अन्न, वस्त्र, द्रव्य र सेवा प्रदान गरी मानवीय भाइचारा अभिवृद्धि गराएको छ। हाम्रो संस्कृति जोगाउने कार्यका लागि मार्गदर्शन गरेको छ। यी सबै कार्यले धर्मको प्रतिष्ठा उठाएका छन्। यहाँ दैनिक आउने भक्तहरूलाई निःशुल्क भोजन तथा प्रसाद वितरण गरिन्छ।

मुक्तिनाथ धामका २७ फिट उचो मुक्तिनाथ शिवलिङ्गमा १२ घन्टा जलाभिषेक,१४ वर्षबाट अखण्ड रूपमा बलिरहेको दीप, १०८ गौमुखी मुक्ति धारा, त्रिनेत्र गौमाता, ३ तलाको ताम्रपत्रबाट छाएको मुक्तिनाथ मन्दिर मुख्य आकर्षक हुन्।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका शब्द र अर्थ पढ्नुहोस् :

मुक्तिनाथ	:	मुक्तिक्षेत्रमा रहेका देवता
नीलकण्ठ	:	घाँटी निलो भएको, शिव, महादेव
बजरङ्गबली	:	हनुमान्
ज्योतिर्लिङ्ग	:	सत्ययुगमा धपधपी बल्ने भनी विश्वास गरिएका शिवजीका बाह्र लिङ्ग
अखण्ड	:	नटुक्रिएको, अटुट
दीप	:	दियो, बत्ती
ताम्रपत्र	:	तामाको पातामा लेखिएको अभिलेख
प्रवचन	:	भाषण, उपदेशहरू बताउने काम
प्रज्वलन	:	राम्रोसित बल्ने क्रिया
भण्डारा	:	साधुसन्तहरूलाई दिइने भोजन
आश्रम	:	समाधि वा तपस्या गर्ने ठाउँ, तपोवन

२. तल दिइएका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

महायज्ञ, भक्त, प्रज्वलन, कलात्मक, प्रवचन, उत्सव, आरती, कथामृत, विद्वान्, असहाय

३. जोडा मिलाउनुहोस्:

विद्वत्	कार्तिक शुल्क एकादशी
नवरात्र	विद्वानहरू
सम्मेलन	नवदुर्गाको विशेष व्रत, पूजा, उत्सव, आदिका साथ मनाइने
दिव्य	निश्चित उद्देश्य तथा कार्यक्रमका साथ जम्मा हुने काम
हरिबोधनी	पानी छर्कने वा सेचन गर्ने काम
अभिषेक	चहकिलो, प्रकाशमान
सनातन	सबै प्रकारको मङ्गल हुने
मङ्गलमय	धेरै अघिदेखि चलिआएको, प्राचीन

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न लगाउनुहोस्:

क. मुक्तिनाथ धाम बुटवल उपमहानगरपालिका वडा नं. १२ नयाँ गाउँमा रहेको छ। ( )

ख. मुक्तिनाथ धाम भक्तजनहरूका लागि आकर्षणको केन्द्र बनेको छ। ( )

ग. मुक्तिनाथ धाममा विभिन्न पर्वमा विशेष उत्सव आयोजना गरिँदैन। ( )

घ. मुक्तिनाथ धामले हाम्रो संस्कृति र प्रकृति जोगाउने कार्यका लागि मार्गदर्शन गरेको छ। ( )

५. सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस् :

क. मुक्तिनाथ धाम कहाँ अवस्थिति रहेको छ ?

ख. मुक्तिनाथ धामका कुनै तीनओटा आकर्षण लेख्नुहोस्।

ग. मुक्तिनाथ धामले दिएका कुनै तीनओटा धार्मिक तथा सांस्कृतिक सन्देश लेख्नुहोस्।

६. लामो उत्तर दिनुहोस्

क. मुक्तिनाथ धामको वर्णन गर्नुहोस्।

ख. मुक्तिनाथ धाममा मनाइने विभिन्न पर्व र उत्सवबारे प्रकाश पार्नुहोस्।

सामूहिक क्रियाकलाप

७. मुक्तिनाथ धामको अवलोकन गर्नुहोस् र त्यहाँ आफूले देखेका महत्त्वपूर्ण आकर्षणहरूको सूची बनाउनुहोस्।

सुनाइ विस्तार

८. तल दिइएको कविता पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

यो विश्रामस्थल नीलकण्ठ शिवको, यो क्षेत्रको शान हो।
ज्योतिर्लिङ्ग विशालकाय र अरू छन् मूर्ति सम्मान हो॥
हाम्रो संस्कृति धर्मको पनि बन्यो यो धाम संरक्षक।
हुन्छन् धार्मिक कार्य पर्व जतिमा देखिन्छ विस्तारक॥

पूजा चल्दछ नित्य देन छ सदा संस्कार निर्माणमा।
नौला कार्य गरिन्छ जागरणका नारी युवावृद्धमा॥
हाम्रो वैदिक चेतना अमर होस् यस्को छ यो भावना।
गर्दा दर्शन मुक्तिनाथ प्रभुको पूरा हुनन् कामना॥

क) माथिको कवितामा मुक्तिनाथ धामको वर्णन कसरी गरिएको छ ?

ख) शान र धाम शब्दको अर्थ लेख्नुहोस् र वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस्।

पाठ १३
श्री पर्रोहा परमेश्वर धाम

पर्रोहा परमेश्वर धाम रूपन्देही जिल्लाको सैनामैना नगरपालिका वडा नं. १ मा रहेको छ। पर्रोहा शब्द पडाराहा (प्राराहा) बाट अपभ्रंश भएको देखिन्छ । पडाको अर्थ रहेको, राहा को अर्थ बाटो भन्ने हुन्छ । यस व्युत्पत्तिका आधारमा पर्रोहा परमेश्वरको अर्थ बाटामा यथास्थितिमा रहेको शिवलिङ्ग वा परमेश्वर शिवको ज्योतिर्लिङ्ग भन्ने हुन्छ। परमेश्वर भगवान्लाई सम्बोधन गरिने शब्द हो। बुद्धकालीन समयमा कपिलमुनि रिडी ऋषिकेश (रूरू) दर्शन गर्न यही बाटो भएर गएकाले यो स्थानको नामकरण पर्रोहा भएको हो। शिवलिङ्गलाई हिन्दु धर्मालम्बीहरूले भगवान् शिवको प्रतीक मानेर पूजा गर्छन् । सामान्यतः प्रस्थर, धातु वा माटाले बनेका अण्डाकार शिवलिङ्गले सर्वशक्तिमान् निराकार परमेश्वरलाई सङ्केत गर्दछ । पर्रोहा परमेश्वर मन्दिरको मूलमन्दिरको गर्भगृहमा प्राचीन समयदेखि दर्शन र पूजन हुँदै आएको छ। त्यसलाई भक्तजनहरूले धार्मिक सांस्कृतिक गहनाका रूपमा मान्दै आएका छन्। पौराणिक किंवतन्तीअनुसार काँसको झाडीमा छोपिएर रहेको शिवलिङ्गमा गाईले दुध चढाउने गरेको देखियो । त्यसपछि स्थानीयहरूले यस स्थानमा जलार्पण गर्दै आएको मान्यता रहेको छ।

परोंहा परमेश्वर धाममा हरेक दिन बिहान बेलुकी नित्य पूजाआजा गरिन्छ । वैदिक ज्ञान भएका बाह्मणद्वारा मूलमन्दिर तथा पाञ्चायन मन्दिरहरूमा रूद्राभिषेक, हवन, आरतीसहित पूजाआजा गरिन्छ। यहाँ शिवरात्री, बालाचर्तुदशी, बोलबम श्रावणी आदि मेलाहरू लाग्दछन् । यी मेलामध्ये श्रावणी मेलाको विशेष महत्त्व रहेको छ। जुत्ता चप्पलसमेत नलगाई खाली खुट्टा पिताम्बर वस्त्रधारण गरी हातमा काँवर र कमण्डलु बोकी पवित्र नदीको जल ल्याएर धामको

शिवज्योतिर्लिङ्गमा अर्पण गर्नु श्रावणी मेलाको मुख्य आकर्षण हो। यहाँ प्राचीनकालदेखि नै श्रावण महिनामा दुध र जल चढाउने परम्परा थियो। यहाँ लक्ष्मणघाट, त्रिवेणीधाम, रिडीघाट, देवघाट, मुक्तिनाथ, म्याग्दी, गलेश्वर तथा मानसरोवरबाट समेत जल ल्याई अर्पण गरिँदै आएको छ। यस अवसरमा भक्तजनले बोलबम भन्दै जल ल्याउने र अर्पण गर्ने गर्दछन्।

परोंहा परमेश्वर धामको महिमा देश विदेशमा पनि पुगेको छ । यहाँ भारतबाट समेत भक्तजनहरू आउने गर्दछन्। यस धाममा जलार्पण गरेमा पुण्य प्राप्त हुने र चाहेको फल प्राप्त हुने जनविश्वास रहेको छ। बोलको अर्थ भनौँ र बमको अर्थ शिव भन्ने हुन्छ। बम शिवको बीज मन्त्र हो। त्यसैले बोलबमको अर्थ शिवलाई स्मरण गरौँ वा शिवलाई भजौँ भन्ने हुन्छ।

परोंहा परमेश्वर धामको सामाजिक सांस्कृतिक महत्त्व पनि रहेको छ। यहाँ भक्तहरू दुःखकष्ट निवारण गर्न, सन्तान प्राप्तिको मनोकामना पूरा गर्नका निम्ति आउने गर्दछन् । किसानहरू आफ्नो गाईवस्तु विरामी भएमा, पानी नपरेमा, खेतीमा रोग लागेमा यहाँ आई भाकल गर्दछन्। यसलाई मनौती वा मानल भन्ने गरिन्छ।

भक्तजनहरूले आफूले चिताएको काम पूरा भएमा परेवा उडाउने र त्रिशुल चढाउने गर्दछन्। त्यस्तै घण्टी अर्पण गर्ने, देवदेवताका तस्विर र मूर्ति चढाउने पनि गर्दछन्। धातुका नाग, नन्दीको प्रतिमा, सुन चाँदीका भगवान शिवसँग सम्बन्धित गरगहनाहरू चढाउने र नगद दान गर्ने परम्परा पनि रहेको छ। मनोकामना पूरा हुनासाथ यहाँ आई यज्ञ, अनुष्ठान, रूद्राभिषेक, हवन, सत्यनारायणको कथाश्रवण र भण्डारा आदि समेत गर्दछन्।

पर्रोहा परमेश्वर धामलाई विकसित गर्ने कार्य रमेश गिरी नागा बाबाले गरेका हुन्। २०३६ देखि २०३९ सम्म नागाबाबाबाट मन्दिरका लागि जग्गा प्राप्ति र नित्य पूजाको थालनी भएको थियो। २०४५ सालमा स्थानीयहरूको पहलमा हालको मूल मन्दिरको शिलान्यास भएको थियो। यो मन्दिर प्यागोडा शैलीमा निर्माण भएको छ। यहाँ स्थापना गरिएको शिवलिङ्गमा कालोनिलो पत्थरको बिच भागमा प्वाल रहेको छ। यसको सुरक्षार्थ चाँदीको मुकुट लगाइएको छ।

पर्रोहा परमेश्वर धाममा लक्ष्मी नारायण, माता पार्वती, राधाकृष्ण नागाबाबा, १०८ शिवलिङ्गहरू रहेका छन्। त्यसैगरी अर्धचन्द्राकार धाम, सरोवर र नागकुण्ड छन्। यहाँ धर्मशालाको निर्माण गरिएको छ। टाढाटाढाबाट आउने भक्तजनलाई आवासीय सुविधा उपलब्ध गराइन्छ। २०७३ सालमा नेपाल सरकारले रू ५ बराबरको हुलाक टिकट प्रकाशन गरी यस धामको सम्मान गरेको छ। यहाँ गुरुकुल शिक्षा पनि चल्दै आएको छ। यी पर्रोहा धामका आकर्षण हुन्। यसरी पर्रोहा परमेश्वर धाम धार्मिक, सांस्कृतिक र वैदिक सनातन धर्मको आधारका रूपमा रहेको छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका शब्द र अर्थ पढ्नुहोस् :

नित्य	:	अटुट रूपमा दिनदिनै
वैदिक	:	वेदमा भएको
आरती	:	देवताका पूजाआजामा धूप, बत्ती बालेर घुमाउने क्रिया
भाकल	:	आफ्नो इच्छा पूरा होस् भनेर देवदेवीलाई पूजा गर्ने काम
यज्ञ	:	धार्मिक कार्य
सम्मान	:	विशेष मान
सनातन	:	धेरै पहिलेदेखि चल्दै आएको
नियमन	:	नियममा राख्ने वा रहने काम

२. तल दिइएका शब्दहरूलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

शिवलिङ्ग, ज्योतिर्लिङ्ग, भगवान्, ऋषिकेश, परमेश्वर, बोलबल, भक्तजन

३. जोडा मिलाउनुहोस् :

भगवान्	धेरै पुरानो
प्राचीन	आकार नभएको
निराकार	साधु सन्यासीले कतै यात्रा गर्दा हातमा झुण्ड्याएर हिँड्न मिल्ने
सर्वशक्तिमान्	मङ्सिर कृष्णपक्षको चर्तुदशी
कमण्डलु	ईश्वर
बालाचर्तुर्दशी	सबै काम कुरा गर्ने शक्ति भएको
अनुष्ठान	आराधना, धार्मिक कार्य गर्ने काम

पठनबोध र लेखन अभ्यास

३. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न लगाउनुहोस् :

क. पर्रोहा परमेश्वर धाम रुपन्देही जिल्लाको सैनामैना नगरपालिका वडा नं. १ मा रहेको छ। ( )

ख. बोलबम धाममा भक्तजनले बोलबम बोलबम भन्दै जल ल्याउने र अर्पण गर्ने गर्दछन्। ( )

ग. पर्रोहा परमेश्वर धामको महिमा नेपालमा मात्र छ। ( )

घ. पौराणिक किंवदन्तीअनुसार काँसको झाडीमा छोपिएर रहेको शिवलिङ्गमा गाईले दुध चढाउने गरेको देखेपछि स्थानीयहरूले यस स्थानमा जलार्पण गर्दै आएको मान्यता छ। ( )

४. सङ्क्षिप्त उत्तर दिनुहोस्:

क. पर्रोहा परमेश्वर बोलबम धाम कहाँ अवस्थित छ ?

ख. पर्रोहा परमेश्वर बोलबम धामका कुनै तीनओटा आकर्षण के के हुन्?

ग. बोलबम धामका कुनै तीनओटा सांस्कृतिक सन्देश के के हुन् ?

५. लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. पर्रोहा परमेश्वर बोलबम धामको वर्णन गर्नुहोस्।

ख. बोलबम धामका मुख्य धार्मिक तथा सांस्कृतिक सन्देशहरू के के हुन् ?

सामूहिक क्रियाकलाप

६. पर्रोहा परमेश्वर धामको अवलोकन गर्नुहोस् र त्यहाँ भएका मुख्य आकर्षणहरूको सूची बनाउनुहोस्।

सुनाइ विस्तार

७. दिइएका कविता पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

मानिन्छन् शिव आदिदेव र यिनी सादा निराकार छन् ।
कैयौं छन् अवतारभेद यिनका सम्पूर्ण आराध्य छन् ॥
ज्योतिर्लिङ्ग प्रतीक हो नि शिवको दिन्छन् पुजेमा वर ।
पर्रोहा छ नि स्थापना मठविषे प्राचीन हो मन्दिर ॥

टाढादेखि विशेष पर्व सबमा यात्री निकै आउँछन् ॥
मैना श्रावण हो नि बोलबमको सद्भक्ति टक्र्याउँछन् ॥
खाली पाउ नदी गईकन लिई अर्पिन्छ गङ्गाजल ।
इच्छा पूर्ण गराउँछन् शिव यही चर्चा छ मिल्छन् फल ॥

पूजा चल्छ नि अन्य देव पनि छन् यो धाम यस्तो छ नि ।
हो यस्मा शिवलिङ्ग एक सयमा छन् आठ बढ्ता पनि ।
यो हो धार्मिक पुण्यक्षेत्र महिमा ठुलो छ यो धामको ।
सम्झौं ती शिव सर्वपूज्य उनको हो क्षेत्र आनन्दको ॥

क) माथिको कवितामा धामको वर्णन कसरी गरिएको छ ?
ख) यात्री र प्राचीन शब्दको अर्थ लेख्नुहोस् ।

एकाइ पाँच

योग

तलका चित्र हेर्नुहोस् र भन्नुहोस् :

पाठ १४
योग र योगासन

योग भनेको जोड्नु वा मिलाउनु हो । यसले शरीर, मन र इन्द्रियहरूलाई मिलाएर नियन्त्रित र एकाग्र चित्त गर्दै तिनीहरूलाई निर्दिष्ट दिशामा लगाउने कार्य गर्छ। योगले शरीर तथा मन दुवैलाई स्वस्थ राखी आनन्दपूर्वक जीवनयापन गर्ने कला सिकाउँछ।

योगका आठ अङ्गहरू सामाजिक अनुशासन,आत्म–अनुशासन, शारीरिक स्थिति, प्राणायाम, प्रत्याहार, एकाग्रता, ध्यान र समाधि रहेका छन्। अष्टाङ्ग योगका यिनै विभिन्न अवस्थालाई पार गर्दै साधकले मनलाई आत्मज्ञानको बाटोमा लगााई सत्यको खोजी गर्दै परमानन्दको अवस्थासम्म पुग्न सक्छ ।

योगद्वारा ध्यान र समाधिसम्म पुग्न आसन सिद्धि एउटा महत्त्वपूर्ण खुड्किलो हो । आसन सिद्धिका लागि गरिने योगासन एउटा वैज्ञानिक पद्धति हो। यो जीवन जिउने कला पनि हो। यो हाम्रो आन्तरिक शरीरमा प्रभाव पार्ने एउटा व्यायाम विधि हो।

मनोशरीर अजस्र शक्तिको भण्डार हो । मनोशरीरभित्र रहेको शक्तिलाई जगाउने काम यो गासन तथा अन्य योगक्रियाहरूले गर्छन्। योगासन गर्दा हामी शरीरलाई एउटा निश्चित दिशा र सीमामा तोड्ने–मोड्ने, तन्काउने–खुम्च्याउने कामहरू गर्छौं। यस क्रियाले प्रत्यक्ष रूपमा हाम्रो रक्तनली र रक्त सञ्चारमा प्रभाव पार्छ। हामीलाई स्वस्थ बनाउँछ। योगासनअन्तर्गत कुनै पनि आसन गर्दा श्वासप्रश्वासमा विशेष ध्यान केन्द्रित गरेर गर्नुपर्छ। योगमा श्वासप्रश्वासका तीनओटा क्रियाको विशेष महत्त्व छ। श्वासभित्र लिने क्रिया पूरक हो। श्वास बाहिर निकाल्ने क्रिया रेचक हो। श्वासलाई केही समय रोकेर राख्ने क्रिया कुम्भक हो।

जानुशीर्षासन

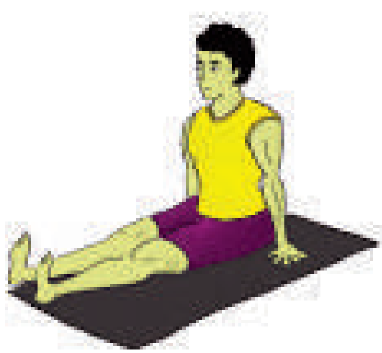
संस्कृतमा 'जानु' शब्दको अर्थ 'घुँडा' भन्ने हुन्छ 'शीर्ष' शब्दको अर्थ 'शिर' भन्ने हुन्छ । त्यसैले शिरलाई झुकाई घुँडासम्म ल्याएर अभ्यास गरिने आसनलाई जानुशीर्षासन भनिन्छ। यो आसन भुइँमा वा गुन्द्रीमा बसेर गरिने आसन हो। साइटिका, कम्मर दुखाइ र हर्निया तथा उच्च रक्तचापका रोगीले यो आसनको अभ्यास गर्नुहुँदैन।

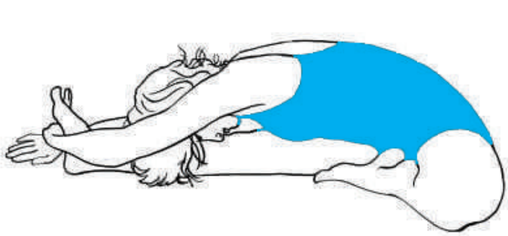
जानुशीर्षासनको अभ्यास गर्ने तरिका

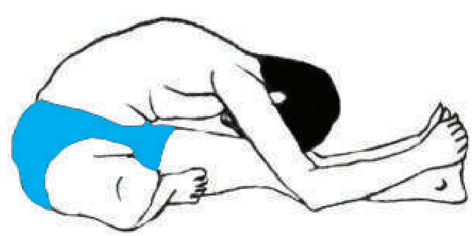
१. दुवै खुट्टालाई सामुन्नेतर्फ खोलेर घुँडा सिधा गरी बस्नुहोस्।

२. दायाँ घुँडालाई मोड्नुहोस् । कुर्कुच्चालाई थाइको नजिक भित्रपट्टि लैजानुहोस् । घुँडालाई दायाँतर्फ जमिनमा राख्नुहोस्। बायाँ खुट्टाको घुँडा र पन्जा सिधा राख्नुहोस्।

३. पहिला श्वास लिँदै दुवै हातलाई माथि लैजानुहोस्। त्यसपछि श्वास बाहिर फाल्दै दुवै हातलाई अगाडितर्फ विस्तारै तल झार्नुहोस् । पेटलाई भित्र खिच्दै हातलाई खुट्टाको पैतालातर्फ लैजानुहोस्।







४. दुवै हातले बायाँ खुट्टाको बुढी औँलालाई समात्नुहोस्। यो अभ्यास एकैपटकमा सम्भव नभए विस्तारै विस्तारै पटक पटक अभ्यास गर्नु सक्नुहुन्छ तर शरीरलाई बढी तनाव दिएर नखिच्नुहोस्।

५. बुढी औँला समातिरहेको अवस्थामा निधारलाई घुँडामा राख्नुहोस्। पाँच पटक लामो गहिरो श्वास लिनुहोस्।

६. श्वास भर्दै दुवै हातलाई विस्तारै उठाएर टाउको माथि सिधा गर्नुहोस्। दायाँ बायाँबाट तल झार्नुहोस्। लामो श्वास लिनुहोस्।आराम महसुस गर्नुहोस्।

७. अब बायाँ खुट्टा खुच्चाई त्यसै गरी पुनः अभ्यास गर्नुहोस्। यो काम २/२ पटक दोहोऱ्याउनुहोस्।

८. अगाडि झुक्ने आसन भएकाले कम्मर र ढाडलाई आराम दिलाउनको लागि यो आसन गरेको लगत्तै उष्ट्रासन वा भुजङ्गासन गर्नु राम्रो मानिन्छ।

जानुशीर्षासनका फाइदाहरू

१. जङ्घा, कम्मर, मेरुदण्ड र गर्धन लचिलो बनाउँछ।

२. पेटका आन्तरिक अङ्गहरू कलेजो किड्नी,प्याङ्क्रियाज सक्रिय भई सहजतापूर्वक काम गर्दछन्।

३. पेटमा ग्याँस बन्ने वा पाचन शक्ति राम्रो नहुनेलाई लाभदायी हुन्छ।

४. बच्चाहरूको उचाइ बढाउन यो आसन राम्रो मानिन्छ।

५. चैतन्य नसा सक्रिय भई मस्तिष्कमा ऊर्जा प्रदान गर्दछ।

पादहस्तासन

संस्कृतमा 'पाद' भनेको 'पैताला' र 'हस्त' भनेको 'हात' हो। त्यसैले हातले निहुरी परेर पैता(लालाई छुने गरी अभ्यास गरिने आसनलाई पादहस्तासन भनिन्छ। पिठमा कुनै गम्भीर समस्या हुने, कम्मर धेरै दुख्ने र उच्च रक्तचाप हुने व्यक्तिले यो आसनको अभ्यास गर्नुहुँदैन।

पादहस्तासन अभ्यास गर्ने तरिका

१. योग गर्ने स्थानमा सिधा उभिनुहोस्। दुवै खुट्टा आपसमा मिलाउनुहोस्। बिचमा ३–४ इन्चमा फरकमा पनि राख्न सक्नुहुन्छ।

२. पिठ, गर्धन र हातलाई सिधा राख्नुहोस्।

३. लामो श्वास भर्दै हातलाई बाहिर फैलाउँदै माथि टाउकातर्फ लैजानुहोस् र सिधा गर्नुहोस्।

४. श्वास बाहिर फाल्नुहोस्। पेटलाई भित्र खिच्दै शरीरलाई विस्तारै अगाडि झुकाउनुहोस्।

५. ढाडमा लचकता कम छ भने एकै चोटि पूरा झुक्न नखोज्नुहोस् ।पहिलो चरणमा सहजरूपले कतिसम्म झुक्न सक्नुहुन्छ त्यति मात्रै झुक्नुहोस्। पटक पटक अभ्यास गर्दै पूरारूपमा झुक्ने प्रयास गर्नुहोस् । बिच बिचको अभ्यासमा १०/१२ पटकसम्म लामो श्वास लिन सक्नुहुन्छ।

६. अब लामो श्वास फेर्दै दुवै हातले खुट्टाका औँलाहरूलाई स्पर्श गर्नुहोस् । याद राख्नुहोस् घुँडा बिलकुल सिधा हुनुपर्दछ। अभ्यास गर्दै जाँदा पछि दुवै हातलाई दायाँ बायाँ दुवै खुट्टाको छेउछाउ जमिनमा राख्न सक्ने क्षमता विकास गर्नुहोस्।

७. करिब ३० सेकेन्ड रोकिनुहोस्। विस्तारै हात माथि उठाउँदै पूरा शरीर सिधा गर्नुहोस्। दुवै हात छेउछाउमा राख्नुहोस्। लामो श्वास लिनुहोस् र आराम अनुभूति गर्नुहोस्।

८. यो क्रिया पाँच पटक दोहोऱ्याउनुहोस्।

पादहस्तासनका फाइदाहरू

१. ढाड, कम्मर र गर्धन लचिलो हुन्छ।

२. पाचन प्रणाली राम्रो हुन्छ।

३. पेटको बोसो घटाउन मद्दत गर्दछ।

४. बच्चाबच्चीको उचाइ बढाउन मद्दत गर्दछ।

५. शरीर सुन्दर र आकर्षक हुन्छ।

त्रिकोणासन

'त्रिकोण' को अर्थ 'त्रिभुज' हुन्छ। यसका तीनवटा कुना हुन्छन्। यस आसनको अभ्यास गर्दा शरीरको आकृति त्रिकोण अर्थात् त्रिभुज जस्तै देखिन्छ। त्यसैले यसलाई त्रिकोणासन भनिएको हो। शरीरलाई त्रिकोण जस्तै बनाई अभ्यास गरिने आसन त्रिकोणासन हो। पिठमा कुनै गम्भीर चोट भएका र चक्कर आउने समस्या वा शरीर कमजोर भएका व्यक्तिले यो आसनको अभ्यास गर्नुहुँदैन।

त्रिकोणासन गर्ने तरिका

१. सिधा उभिनुहोस्। पिठ, गर्धन, सिधा राख्नुहोस्।

२. दुवै खुट्टा दायाँ बायाँ सहज हुँदासम्म जति सक्दो टाढा फैलाउनुहोस्।

३. खुट्टाका पन्जा अगाडि तर्फ सिधा गर्नुहोस्। घुँडा बिलकुल सिधा राख्नुहोस्।

४. श्वास भर्दै दुवै हातलाई काँधको समानान्तर दायाँ बायाँ फैलाउनुहोस्। श्वासलाई बाहिर छोड्नुहोस्। पुन : एकचोटि लामो श्वास लिनुहोस्।

५. श्वास बाहिर छोड्दै दायाँ हातलाई दायाँतर्फ दाहिने घुँडा स्पर्श गर्दै जतिसक्दो तल लै जानुहोस् ।

६. शरीरलाई पूरा दायाँतर्फ मोड्नुहोस्। बायाँ हात माथितर्फ लगेर कुहिनो बिलकुल सिधा बनाई खुट्टादेखि हातसम्म पूरा शरीर तन्केको अनुभव गर्नुहोस्।

७. आँखाले सामुन्ने हेर्नुहोस् । हात र कानको बिचमा करिब चार अङ्गुलको फरक र राख्नुहोस्। शरीरको सबै भार दायाँ कोखमा पार्नुहोस्। जति धेरै समय रोक्न सक्नुहुन्छ रोक्नुहोस्। श्वासको गति सामान्य राख्नुहोस्।

८. तीन/तीन पटक यो अभ्यासलाई दोहोऱ्याउनुहोस्। प्रत्येक पटकमा ३० सेकेन्डदेखि ६० सेकेन्डसम्म शरीरलाई स्थिर राख्न सक्नुहुन्छ।

त्रिकोणासनका फाइदाहरू

१. शारीरिक मानिसक सन्तुलन र स्थिरता प्रदान गर्दछ।

२. स्नायु प्रणालीमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ।

३. तौल घटाउन र उचाइ बढाउन अति उपयोगी छ।

४. मांसपेशीहरू बलियो र लचिलो हुन्छ।

५. शरीर सुन्दर र ऊर्जावान् हुन्छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तल दिइएका शब्दको अर्थ पढ्नुहोस् :

जानु	:	घुँडा
शीर्ष	:	शिर वा टाउको
सामुन्ने तर्फ	:	अगाडि तर्फ/ अघिल्तिर
पाद	:	पैताला
हस्त	:	हात
त्रिकोण	:	तीन कोण भएको
दोहोऱ्याउनु	:	पटक पटक अभ्यास गर्नु

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

बलियो, लचिलो, अङ्ग, आवाज, सक्रिय, सहजतापूर्वक

३. खाली ठाउ भर्नुहोस् :

क. शरीरलाई झुकाई .... सम्म ल्याएर अभ्यास गरिने आसनलाई जानुशीर्षासन भनिन्छ।

ख. आसन अभ्यास गर्नाले .... नसा सक्रिय भई मस्तिष्कमा ऊर्जा प्रवाह हुन्छ।

ग. हातले निहुरी परेर पैताला छुने आसनलाई .... आसन भनिन्छ।

घ. शारीरिक, मानसिक सन्तुलन र स्थिरता प्रदान गर्न .... आसन लाभदायक हुन्छ।

ङ. शरीरलाई त्रिभुज जस्तो बनाई अभ्यास गरिने आसनको नाम .... हो।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद पढी सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

योगासनअन्तर्गत कुनै पनि आसन गर्दा श्वास–प्रश्वासमा विशेष ध्यान केन्द्रित गरेर गर्नुपर्छ। यो नै सही विधि र प्रक्रिया हो। योगमा श्वास–प्रश्वासका तीन वटा क्रियाको विशेष महत्त्व छ। पहिलो पूरक अर्थात् श्वास भित्र लिने क्रिया। दोस्रो रेचक अर्थात् श्वास बाहिर निकाल्ने क्रिया। तेस्रो कुम्भक अर्थात् श्वासलाई केही समय रोकेर राख्ने क्रिया।

क. योगासन गर्दा के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

ख. योगमा श्वासप्रश्वासका क्रिया के के हुन् ?

५. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✕) लेख्नुहोस् :

क. पादहस्तासन बसेर गरिने आसन हो। ( )

ख. जानुशीर्षासनमा घुँडा र शिर जोडिनु पर्दछ। ( )

ग. त्रिकोणासन गर्दा शरीर त्रिभुज जस्तै हुन्छ। ( )

घ. कम्मर, मेरुदण्ड र गर्धन लचिलो बनाउने आसन त्रिकोणासन हो। ( )

ङ. बालबालिकाको उचाइ बढाउन पादहस्तासनले मद्दत गर्दछ। ( )

६. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. बालबालिकाहरूको उचाइ बढाउने उपयुक्त हुने आसनको नाम लेख्नुहोस्।

ख. कुन आसन गर्नाले शरीर सुन्दर र ऊर्जावान् हुन्छ ?

ग. उच्च रक्तचापको रोगीले गर्न नहुने आसन कुन हो ?

घ. पादहस्तासन कस्तो आसन हो ?

ङ. स्नायु प्रणालीमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने आसन कुन हो ?

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. जानुशीर्षासनको परिचय दिनुहोस् ।

ख. पादस्तासनका कुनै चार फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

ग. त्रिकोणासनको छोटो परिचय दिई कुनै दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

८. योगासनका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् । योगासनले मानव जीवनमा पार्ने प्रभावका बारेमा एउटा अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

सुनाइ विस्तार

९. तलको योगासन कविता पढी यसका फाइदा लेख्नुहोस् :

देहलाई सधैँ स्वस्थ सके राख्न छ उन्नति ।
भएमा रोगले ग्रस्त हो दुर्भाग्य बडो क्षति ॥
छन् योगासन पैलेका ऋषिका उच्च चिन्तन ।
ध्यान राखेर गर्नाले यिनी बन्दछ जीवन ॥

पादहस्तासन जानौं पादसञ्चालनासन ।
त्रिकोणासन यी गर्दा अठिलो बन्छ यो तन ॥
मयूरासनले पेट मेरुदण्ड दुवै ठिक ।
ताडासन भयो उस्तै गर्न पर्दछ दैनिक ॥

शीर्षासन गरे नित्य स्मृतिशक्ति बढाउँछ ।
रक्तसञ्चारमा यस्ले पनि लाभ पुऱ्याउँछ ॥

पाठ १५

मयूरासन, ताडासन र शीर्षासन

मयूरासन

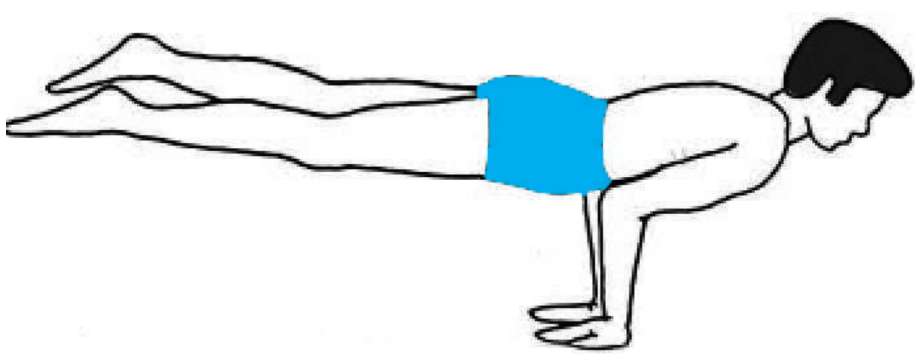
मयूरासन दुवै हातले जमिनमा टेकी पूरा शरीरलाई मयूर उभिए जस्तै गरी माथि उठाएर अभ्यास गरिने आसन हो। यो आसन अति कठिन आसन हो। यसलाई सबैले सही तरिकाले गर्न सकिँदैन। यस आसनमा शारीरिक सन्तुलन र ध्यानको एकाग्रता जरुरी हुन्छ। मयूरासन स्वस्थ व्यक्तिको लागि उपयुक्त आसन हो। मुटुरोग, उच्च रक्तचाप र पेटसम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिले यो आसनको अभ्यास गर्नुहुँदैन।

मयूरासन अभ्यास गर्ने तरिका

१. बज्रासनमा बस्नुहोस्। दुवै हत्केला भित्रतर्फ फर्काएर सिंहासनमा आउनुहोस्।

२. औँला फिँजारेर मयूरको पन्जाजस्तो बनाउनुहोस्। दुवै हत्केलाको दुरी ४ देखि ५ इन्चसम्म राख्न सक्नुहुन्छ।

३. दुवै कुहिना नाभीको नजिक जोड्नुहोस्। शरीरलाई अगाडि झुकाउँदै सन्तुलनमा आउने प्रयास गर्नुहोस्। विस्तारै दुवै खुट्टाले पनि जमिन छोडेर सिधा बनाई पूर्ण मयूरासनमा आउनुहोस्।



४. श्वास गति सामान्य राख्नुहोस्। करिब ३० सेकेन्ड जति रोकिनुहोस्।

५. अब विस्तारै खुट्टातर्फबाट टेक्दै शरीरलाई पनि माथि उठाई सामान्य अवस्थामा फर्किनुहोस्।

६. यो आसन २/३ पटक मात्र अभ्यास गर्नुहोस्।

७. पटक पटक अभ्यास गर्दा पनि कठिन महसुस भएमा जबरजस्ती अभ्यास नगर्नुहोस् त्यसको सट्टा अर्ध मयूरासन मात्र गरे पनि लाभ मिल्छ।

मयूरासनका फाइदाहरू

१. श्वास प्रश्वास प्रणाली ठिक रहन्छ।

२. शरीरमा उत्पन्न भएको विषाक्तता बाहिर निस्कन्छ।

३. पाचन प्रणाली सन्तुलित हुन्छ।

४. पाखुराको क्षमता बढ्छ, बल बढ्छ

५. शरीरमा नयाँ ऊर्जा सञ्चार हुन्छ।

ताडासन

ताड शब्दको अर्थ सिधा उभिएको अग्लो रुख भन्ने हुन्छ। ताडासान समान सन्तुलनमा उभिएर शरीरको आकृति वृक्ष जस्तै बनाई अभ्यास गरिने आसन हो। यो आसन उभिएर गरिने अन्य धेरै आसनहरूको लागि आधार स्तम्भ हो। यो आसन गर्दा शरीर ताड/वृक्ष जस्तै बलवान् हुने विश्वास छ।

ताडासन अभ्यास गर्ने तरिका

१. सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस्।

२ं लामो श्वास लिँदै दुवै हातलाई छेउतिरबाट खिच्दै माथि लैजानुहोस् ।जति जति हात माथि जान्छ श्वास शरीरभित्र भर्दै जानुहोस् र पूरा फोक्सो भर्नुहोस्।

३. दुवै हातका पन्जा बाहिरतर्फ फर्काउनुहोस् । हातका पाखुरा र कानको बिचमा थोरै दुरी राख्नुहोस् । गर्धन सिधा गर्नुहोस् ।

४. विस्तारै विस्तारै दुवै कुर्कुच्चालाई माथि उठाउनुहोस् । शरीरको सम्पूर्ण भार औँलाहरू केन्द्रित गर्दै पूरा शरीर माथि खिच्नुहोस् । शरीर सन्तुलन गर्दै १० देखि ४५ सेकेण्ड रोकिनुहोस् ।

५. विस्तारै कुर्कुच्चाले जमिनमा टेक्नुहोस् । श्वास बाहिर फाल्दै हातलाई छेउबाट तल झार्दै पूर्ववत् अवस्थामा फिर्ता आउनुहोस् ।

६. यो प्रक्रियालाई ३ देखि ५ पटकसम्म दोहोऱ्याउनुहोस् ।

७. यो आसनको अभ्यास गरेपछि सर्वाङ्ग आसनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

ताडासनका फाइदाहरू

१. सबै मांसपेशीहरू तन्किने हुँदा शरीरमा रक्त सञ्चार राम्रो हुन्छ ।

२. बच्चाको उचाइ वृद्धि गर्न मद्दत गर्छ ।

३. गर्धन, कम्मर, पिठ, खुट्टा र हातको दुखाइ ठिक हुन्छ ।

४. दिनभरि बसेको कारण भएको नोक्सानीबाट बचाउँछ ।

५. शरीर ताड/वृक्ष जस्तै बलियो हुन्छ ।

शीर्षासन

शीर्षासन शरीरको सम्पूर्ण भार शिर अर्थात् टाउको केन्द्रित गर्दै खुट्टालाई सिधा माथि आकाशतिर फर्काएर अभ्यास गरिने आसन हो । यो आसन अत्यन्तै कठिन र शरीरलाई पुरै उल्टो पारेर गरिने आसन हो । यो आसन एक दुई पटकको अभ्यासले मात्र सम्भव हुँदैन ।

यसलाई पटक पटक अभ्यास गरेर मात्र पूरा गर्नुपर्दछ। यो आसनको अभ्यास गर्न पाखुरा, काँध र खुट्टा बलियो हुनुपर्दछ।गर्धन, ढाडमा चोटपटक लागेका, टाउको दुख्ने, मुटुरोग, उच्च रक्तचाप भएका, गर्भवती र रजस्वला भएका महिलाले यो आसनको अभ्यास गर्नुहुँदैन।

शीर्षासन अभ्यास गर्ने तरिका

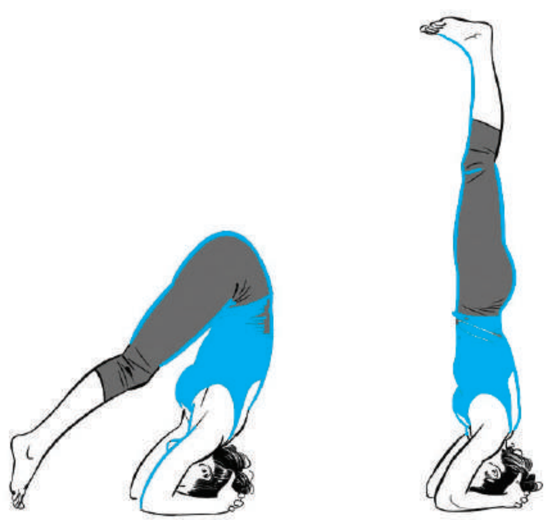
१. बज्रासनमा बस्नुहोस्। आँखा बन्द गर्नुहोस्। पूरा शरीर तथा मस्तिष्कमा शान्त महसुस गर्नुहोस्।

२. केही मिनेटपछि आँखा खोल्नुहोस् र अगाडितर्फ सिधा हेर्नुहोस्।

३. कम्मल वा कुनै बाक्लो कपडालाई गोलो गरी पट्याउनुहोस् र टाउको राख्न योग्य बनाउनुहोस्।

४. दुवै कुहिनाले जमिनमा टेक्दै दुवै हातका औँला एक आपसमा खप्टाई गोलो पारेको कपडालाई समात्नुहोस्। दुवै कुहिनाको दुरी एउटा कुहिनादेखि नाडीसम्म जति हुन्छ त्यति नै राख्नुहोस्।

५. तालुलाई गोलो पारेको कपडामा राख्नुहोस्। दुवै हातले टाउको वरिपरि घेर्नुहोस् र कपडा पनि अड्याउनुहोस्।



६. खुट्टाका पन्जाले टेक्दै घुँडा र हिपलाई जमिनबाट माथि उठाउनुहोस् । खुट्टालाई क्रमशः छातीतिर ल्याउनुहोस् ।

७. विस्तारै दुवै खुट्टा माथि उचाली घुँडा खुम्चाउनुहोस् । थाइलाई पेटतर्फ दबाउनुहोस् । घुँडालाई दायाँ कोण बनाउँदै माथि लैजानुहोस् ।

८. अब घुँडालाई सिधा गर्नुहोस् । शरीरलाई सन्तुलित गर्दै खुट्टाका दुवै पन्जा माथि उठाइ गर्धनको रेखामा सिधा गर्नुहोस् ।

९. पुरै शरीर सिधा रेखामा सन्तुलन गरी सम्पूर्ण तौल पाखुरा र टाउकामा अड्याई ३० सेकेन्ड रोक्नुहोस् । यसबेला आँखा बन्द गर्नुहोस् । श्वास प्रश्वास सामान्य अवस्थामा गर्नुहोस् ।

१०. विस्तारै घुँडा खुम्चाउनुहोस् । कम्मरबाट पनि घुमाउनुहोस् र बुढी औँलाले जमिन नछुँदासम्म विस्तारै विस्तारै फिर्ता आउनुहोस् ।

११. केही समय टाउको र हात नउठाउनुहोस् । केही समयपछि सामान्य अस्थामा फर्किनुहोस् ।

१२. केही दिन अभ्यास गरेपछि यो आसनमा ३—५ मिनेटसम्म रोकेर गर्न सकिन्छ ।

शीर्षासनका फाइदाहरू

१. तनाव कम गर्न र ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्दछ ।

२. आँखा, टाउको र पातामा रक्त सञ्चार राम्रो हुन्छ ।

३. काँध र पाखुराका मांसपेशीहरू बलिया हुन्छन् ।

४. लासिका प्रणाली सक्रिय हुन्छ ।

५. पाचन प्रणालीमा सुधार आउँछ ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. दिइएका शब्दहरूको अर्थ पढ्नुहोस् :

मयूर	:	एक किसिमको चरो
ताड	:	सिधा अग्लो र बलियो हुने एक प्रकारको रुख
शीर्ष	:	शिर, टाउको
पन्जा	:	हातको औँला समेतको भाग
वृक्ष	:	वनस्पति/रुख
पट्याउनु	:	दोब्राउनु
लासिका प्रणाली	:	रक्तसञ्चार जस्तै लासिका सञ्चार गर्ने प्रणाली

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

योग, इन्द्रिय, जीवनयापन, अनुशासन, व्यायाम, आत्मज्ञान

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. मयूरासन....................................... व्यक्तिले मात्र गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

ख. वृक्षसँग तुलना गरिएको आसनको नाम....................................... हो ।

ग. शरीरलाई उल्टो परी गरिने आसनको नाम....................................... हो ।

घ. अभ्यास गर्न सबैभन्दा कठिन आसन .... आसन हो ।

ङ. हातको पन्जाको बलमा उभिने आसन .... हो ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✕) चिह्न लगाउनुहोस् :

क. मयूरासन स्वस्थ व्यक्तिले मात्र अभ्यास गर्नुपर्छ। ( )

ख. शरीरमा उत्पन्न विष पचाउन वृक्षासन गर्नुपर्छ। ( )

ग. ताडासन कुर्कुच्चाको बलमा उभिने आसन हो। ( )

घ. शीर्षासन गर्दा शिरलाई घुँडासम्म निहुऱ्याउनुपर्छ। ( )

ङ. शीर्षासनले तनाव कम गर्न र ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्दछ। ( )

५. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क. टाउकाले टेकेर अभ्यास गरिन आसन कुन हो ?

ख. कुर्कुच्चाले टेकेर गरिने आसन कुन हो ?

ग. कुन आसनमा शरीरको सम्पूर्ण भार नाभी र पाखुरामा पर्दछ ?

घ. उचाइ बढाउन कुन आसन उपयोगी हुन्छ ?

ङ. लासिका प्रणाली सक्रिय बनाउने आसन कुन हो ?

६. तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

क. मयूरासन गर्ने तरिका लेख्नुहोस्।

ख. ताडासनको परिचय दिई कुनै दुई फाइदा लेख्नुहोस्।

ग. शीर्षासन गर्नाले के के फाइदा हुन्छ ? वर्णन गर्नुहोस्।

सुनाइ विस्तार

७ तल दिइएको जीवन विज्ञान कविता लय मिलाएर वाचन गर्नुहोस् :

रञ्जु गौतम घिमिरे

उठी प्रातमा नित्य योगा म गर्छु,
र त्यो साँझमा ध्यान मुद्रा म धर्छु !
सबै देव सम्झी नमस्कार गर्छु,
र ती तुच्छ तृष्णा तिरस्कार गर्छु !१!

म कैले यहाँ भावनामा हराएँ,
सधैँ दिव्य यो साधनामा रमाएँ !
मभित्रै थियो अन्ध अज्ञान कस्तो,
भयो जिन्दगी आज विज्ञान जस्तो !२!

अँध्यारो निशा भित्र घुम्दै रहेथेँ,
त्यहीँ जिन्दगी खास खोज्दै गरेथेँ !
दियौ ज्ञान गङ्गा दियौ ओत छानु,
उज्यालो प्रभा हौ तिमी पूज्य भानु !३!

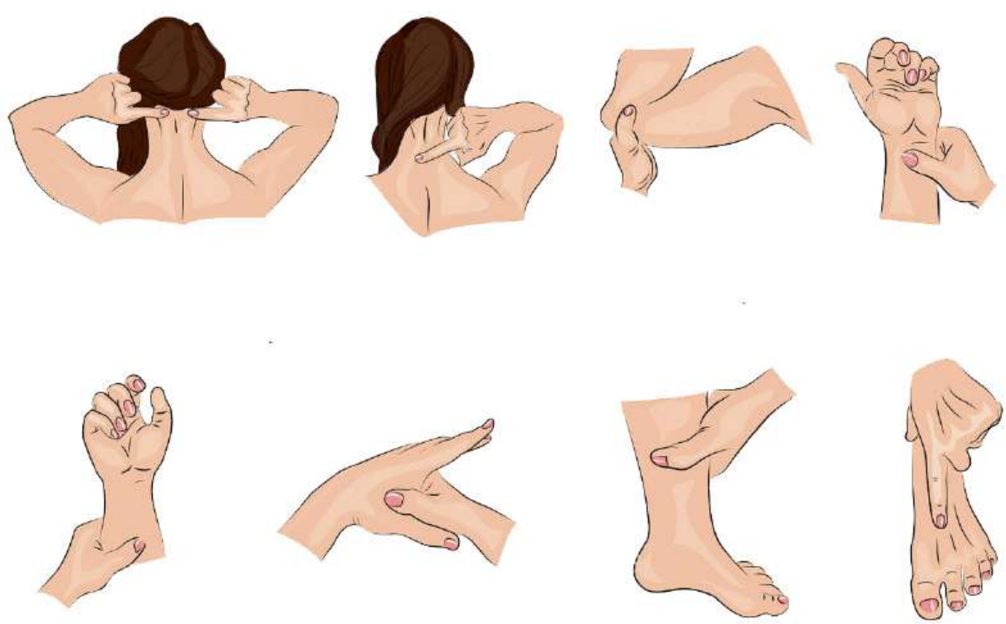
छ पीयूष बग्ने जलाधार गङ्गा,
सुने दिव्य वाणी भयो देह चङ्गा
म सम्झिन्छु ब्रह्मा स्वयम्भू महेश,
म अर्पिन्छु श्रद्धा तिमी मै रमेश !४!

म संसारभित्रै थिएँ भुक्त भोगी,
दियौ ज्ञान धारा भएँ कर्म योगी !
तिमी पात डाली म हूँ एक माली,
भयो जिन्दगी नै अहा फूलबारी !५!

एकाइ छ

प्राकृतिक चिकित्सा र जडीबुटी

तल दिइएका चित्र हेर्नुहोस् र भन्नुहोस् :

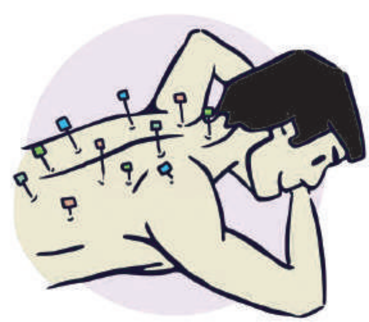


पाठ १६
प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा एउटा वैकल्पिक चिकित्सा पद्दति हो। यसमा प्रकृतिमा उपलब्ध भएका तत्त्वहरूको उपयोगबाट रोगको उपचार गरिन्छ। औषधीको सेवन नगरी उपचार गरिने विधि ने प्राकृतिक चिकित्सा (नेचुरोपेथी) हो । यस चिकित्सा पद्दतिमा योग थेरापी, मालिस थेर ापी, अकुपन्चर, अकुप्रेसर, हाइड्रो थेरापी (पानीबाट उपचार), मड थेरापी (माटोबाट उपचार), उपवास थेरापी, फिजियो थेरापी, भोजन परामर्शलगायतका विभिन्न विधिबाट रोगको निदान गरिन्छ। यस पद्दतिले रोगी व्यक्तिबाट निरोगी र निरोगीलाई दीर्घजीवी बनाउँछ। वर्तमान समयमा प्राकृतिक चिकित्सा पद्दतिको महत्त्व बढ्दै गएको छ।

एक्युपन्चर

एक्युपन्चर विधिमा एक्युप्रेसरमा जस्तै शरीरका विशिष्ट बिन्दुहरूमा मसिना सियो उनेर वा दबाएर दुखेका अङ्गको उपचार गरिन्छ। चिनियाँ चिकित्सा सिद्धान्तमा आधारित यो उपचार विधि ढुङ्गेयुगदेखि सुरु भएको मानिन्छ। त्यतिवेला यसको लागि दरो चुच्चे ढुङ्गाको प्रयोग गरिन्थ्यो।



एक्युपन्चरका फाइदा

» एलर्जीको दुखाइ कम गर्न।

» टाउको दुखाइ कम गर्न।

» उल्टी आउने समस्या कम गर्न।

» अनुहार, गर्धन, कुहिनो, पिठ्युँको तल्लो भाग, घुँडा, दाँतको दुखाइ, अप्रेसनपछिको दुखाइ कम गर्न।

» दमको समस्या कम गर्न।

» अनिद्राबाट छुटकारा पाउन।

» प्यारालाइसिसबाट नचलेका अङ्ग सञ्चालन गर्न।

एक्युप्रेसर

छालाको सतहमा रहेका विशेष बिन्दुहरूमा हातका औंला वा तिखो नभएका कुनै वस्तुले विधिपूर्वक थिचेर वा दबाएर गरिने उपचारलाई एक्युप्रेसर भनिन्छ। यस्ता बिन्दुहरूलाई एक्युबिन्दु वा शिरोबिन्दु भनिन्छ । एक्युप्रेसरले खुम्चिएका मांसपेशीहरू खुलाएर रक्तसञ्चार गराउँछ यसले गर्दा दुखेको भाग निको हुन्छ। यो प्राचीन चिकित्सा कला हो। हाम्रो शरीरमा चौधओटा मुख्य शिरोबिन्दुहरू हुन्छन्। यिनको शरीरका विशेष अङ्गहरूसँग सम्बन्ध हुन्छ। यस विधिमा उपचार गर्नुपर्ने अङ्गको शिरोबिन्दु पत्ता लगाई पाँच सेकेन्डसम्म स्थिर रूपले दबाएर छोडिन्छ। यो क्रम एक मिनेटसम्म दोहोर्‍याइन्छ।

एक्युप्रेसरका फाइदाहरू :

» आँखाको तनाव कम गर्न।

» टाउको दुखाइ कम गर्न।

» गर्धनको दुखाइ कम गर्न।

» पिठ्युँको दुखाइ कम गर्न।

» अल्सरको दुखाइ कम गर्न।

» मासिक धर्मको गडबडी ठिक गर्न ।

» कब्जियत, अपच ठिक गर्न ।

» गाँठा, मांसपेशीको दुखाइ कम गर्न ।

» चिन्ता, अनिद्रा आदिबाट आराम पाउन ।

» शरीरको रोग प्रतिरोध क्षमता बढाउन ।

एक्युपञ्चर र एक्युप्रेसर गर्दा अपनाउनुपर्ने सर्तकताहरू

» कुन अङ्ग र रोगको समस्या हो । सोहीअनुसारको शिरबिन्दु पत्ता लगाउनुपर्छ ।

» धेरै तिखो वा धारिलो वस्तुको प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

» धेरै भित्रसम्म कडा दवाब पर्ने गरी दबाउनु हुँदैन ।

» तालिम प्राप्त चिकित्सकले मात्र एउटै गतिमा दबाउने र छोड्ने गर्नुपर्छ ।

» निश्चित समयसम्म दबाउने र छोड्ने प्रक्रिया गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. **तल दिइएका शब्दको अर्थ पढ्नुहोस् :**

एलर्जी	–	कुनै पदार्थप्रति शरीरको तिरस्कार
शिरोबिन्दु	–	शरीरका मुख्य अङ्गहरूसँग जोडिएका, हातको पञ्जा वा खुट्टाको पैतालामा रहेका विशेष बिन्दुहरू
गर्धन	–	घाँटीको पछाडिको भाग
अल्सर	–	ठुलो आन्द्राको भित्री भागमा हुने घाउ
मासिक धर्म	–	महिनावारी
प्यारालाइसिस	–	हात, खुट्टा वा अन्य अङ्ग चलाउन नसकिने रोग

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

विशिष्ट, शिरोबिन्दु, गर्धन, अनिद्रा, मांसपेशी

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. यो प्राचीन .... कला हो।

ख. यो उपचार विधि ....देखि सुरु भएको मानिन्छ।

ग. वस्तुले विधिपूर्वक थिचेर वा दबाएर गरिने उपचारलाई .... भनिन्छ।

घ. यस्ता बिन्दुहरूलाई .... भनिन्छ।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद शुद्धसाग पढ्नुहोस् र उत्तर भन्नुहोस् :

छालाको सतहमा रहेका विशेष बिन्दुहरूमा हातका औंला वा तिखो नभएका कुनै वस्तुले विधिपूर्वक थिचेर वा दबाएर गरिने उपचारलाई एक्युप्रेसर भनिन्छ। यस्ता बिन्दुहरूलाई एक्युबिन्दु वा शिरोबिन्दु भनिन्छ। एक्युप्रेसरले खुम्चिएका मांसपेशीहरू खुलाएर रक्तसञ्चार गराउँछ यसले गर्दा दुखेको भाग निको हुन्छ। यो प्राचीन चिकित्सा कला हो। हाम्रो शरीरमा चौधओटा मुख्य शिरोबिन्दुहरू हुन्छन्। यिनको शरीरका विशेष अङ्गहरूसँग सम्बन्ध हुन्छ। यस विधिमा उपचार गर्नुपर्ने अङ्गको शिरोबिन्दु पत्ता लगाई पाँच सेकेन्डसम्म स्थिर रूपले दबाएर छोडिन्छ। यो क्रम एक मिनेटसम्म दोहोऱ्याइन्छ।

क. एक्युप्रेसर भनेको के हो ?

ख. शिरोबिन्दु कतिओटा हुन्छन् ?

५. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. एक्युपन्चर कसरी प्रयोग गरिन्छ ?

ख. एक्युपन्चरबाट निको पार्न सकिने कुनै चार ओटा रोगहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ग. एक्युपन्चर कस्तो उपचार पद्धति हो ?

घ. एक्युप्रेसर भनेको के हो ?

६. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. एक्युपन्चर उपचार पद्धति प्रक्रिया बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

ख. एक्युपन्चर गर्दा अपनाउनु पर्ने सर्तकताहरू उल्लेख गर्नुहोस ।

ग. एक्युप्रेसर उपचार पद्धति छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

घ. एक्युप्रेसरबाट सन्चो हुन सक्ने कुनै चारओटा रोगहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

सामूहिक क्रियाकलाप

७. तपाईँले जानेका कुनै घरेलु उपचार पद्धतिका नाम लेखी ती उपचार पद्धतिमा प्रयोग गरिने साधनका बारेमा समूह बनाई कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

८. कुनै प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतिबाट उपचार गरिने स्थानको अवलोकन गरी एउटा प्रतिवेदन लेख्नुहोस् ।

पाठ १७
हाम्रा जडीबुटीहरू

वनजङ्गलमा पाइने जडीबुटीमा आधारित प्राचीन वैदिक चिकित्सा पद्धतिको सुरुवात आयुर्वेदका प्रवर्तक भगवान् धन्वन्तरिले गरेका हुन् । देव र असुर मिली नागको नेती र मन्दराचल पर्वतको मदानी बनाइ समुद्रमन्थन गर्दा रोगग्रस्त व्यक्तिको रोग निवारणका लागि कार्तिक कृष्ण त्रयोदशीका दिन अमृत कलश लिएर भगवान् धन्वन्तरिको उत्पत्ति भएको चर्चा वैदिक सनातन हिन्दू ग्रन्थमा गरिएको छ । २०५६ सालदेखि धन्वन्तरि जयन्तीको दिनलाई आरोग्य दिवसका रूपमा मनाउन थालिएको छ । हातमा वैदिक हिन्दू दर्शनका चार उपवेदमध्येको आयुर्वेदको पुस्तक र प्रकृतिले दिएको औषधीको प्रतीकका रूपमा जडीबुटी लिएका धन्वन्तरिलाई आयुर्वेद चिकित्सा क्षेत्रका संस्थापक मानिन्छ । आयुर्वेद विश्वकै प्राचीन चिकित्साशास्त्र हो । आयुर्वेद इसापूर्व ३ हजारदेखि ५० हजार वर्ष अगाडि भारतवर्षबाट विकास भएको मानिन्छ । मानव स्वास्थ्य शरीर, मन र आत्माको सन्तुलनमा निर्भर हुन्छ । मानव रोग वात, पित्त र कफ त्रिदोषको असन्तुलनको कारणले हुने कुराको वर्णन आयुर्वेदमा छ ।

जडीबुटी भनेको विभिन्न रोगको उपचारका लागि प्रयोग गरिने वनस्पति आदि हुन् । बोटबिरूवाका सम्पूर्ण अवयवहरू जसबाट औषधी निर्माण गरी रोगलाई निर्मूल पारिन्छ, तिनै गुण भएका बोटबिरूवालाई जडीबुटी भनिन्छ । औषधी उत्पादन, खाद्यपदार्थ, प्राकृतिक चिकित्सा, सौन्दर्य प्रशाधनका सामग्री र सुगन्धित मरमसलामा प्रयोग हुने बोटबिरूवालाई जडीबुटीअन्तर्गत राखिन्छ ।

अपमार्ग

अपमार्ग छहारी भएको ओसिलो ठाउँमा राम्रोसँग हुर्किन्छ। यो बहुवर्षीय झार वर्गको वनस्पति हो। यसको डाँठ केही कडा हुन्छ । यसमा ससाना काँडा हुन्छन् । पात साना र च्याप्टा हुन्छन् । हरियो सेता फूल लाम्चा आकारका हुन्छन् । यसलाई दतिवन पनि भनिन्छ।

उपयोगिता :

१. अपमार्गको डाँठ पेटसम्बन्धी रोगमा उपयोगी हुन्छ।
२. पाइल्स लगायतका रोगमा प्रयोग गरिन्छ।
३. घाँटी बसेको, रक्तचाप, लिभर, किडनी सम्बन्धी रोगको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।
४. रेबिज, हिस्टेरिया, नसा, सर्पले टोकेको दुखाइ कम गर्न प्रयोग गरिन्छ।
५. छाला, घाउ, चोट, थकानजस्ता समस्यामा पनि यसको प्रयोग उपयोगी हुन्छ।
६. ऋषिपञ्चमीमा यसका फूल, पात र डाँठका टुक्रा अर्पण गरिन्छ।
७. यसको डाँठलाई दतिबनको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

सिस्नु

सिस्नु बहुवर्षीय झार वर्गको वनस्पति हो । यसका पातहरू साना र च्याप्टा हुन्छन्। पातको दुवै सतहमा मसिना काँडाहरू हुन्छन्। काण्डमा पनि मसिना काँडाहरू हुन्छन्। यसका पात, जरा, काण्ड, बिउ सबै भाग औषधीका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसलाई पकाएर तरकारीका रूपमा पनि खाने गरिन्छ। यसमा भिटामिन सी, भिटामिन ए, भिटामिन डी, फलाम, क्यालिसयम जस्ता पौष्टिक पदार्थहरू पाइन्छ।

उपयोगिता

१. सिस्नुको पेस्ट बनाएर लेप गर्दा हड्डीले ठाउँ छोडेको ठिक हुन्छ।

२. पिसाब बन्द भएमा खुलाउने औषधीका रूपमा पनि यसलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ।

३.. पेटका किरा र जुका मार्ने औषधीका रूपमा पनि यसबाट बनेका औषधी उपयोगी हुन्छन्।

४. झाडापखाला, पिसाबमा रगत देखिएकामा समेत यसको सेवनले राम्रो गर्छ।

५. जराको पेस्ट लगाउँदा घाउ, चोट, कुकुरले टोकेको, नाथ्रो फुटेको, रगत बान्ता गरेको ठिक हुन्छ।

६. बच्चा जन्मिन ढिलो भएको अवस्थामा समेत यसको सेवनले फाइदा गर्ने विश्वास गरिन्छ।

७. कलिला पात र मुनाहरू पौष्टिक तरकारीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

८. महिनावारी हुँदा धेरै रक्तस्राव भएमा यसबाट बनेका औषधी उपयोगी हुन्छन्।

९. यो कपालको चायाँ हटाउन, रगत शुद्ध गर्न, मालिस गर्ने औषधी बनाउन र प्यारालाइसिस समेतमा उपयोगी हुन्छ।

१०. यसको डाँठबाट निकालेका रेसा (लोक्ता) बाट कोट, पाइन्ट, सारीजस्ता कपडासमेत बनाउन सकिन्छ।

मरहठी

मरहठी ओसिलो ठाउँमा पाइने एक वर्षे झार वर्गको वनस्पति हो। यसका पातहरू अण्डाकार हुन्छन् । पहेंलो सेतो रङका फूलहरू लामो गोलाकार र खाँदिएका हुन्छन्। मरहठीको फूल, जरा, पाता सबै भागमा औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ। मरहठीले फोक्सोलाई शक्ति प्रदान गर्ने, खानामा रुचि बढाउने गर्दछ। यसलाई अकर तथा सूक्ष्मगोरखमुण्डी पनि भनिन्छ।

उपयोगिता :

१. टाउको, पेट र दाँत दुखेको कम गर्न यसको फूललाई मुखमा राखेर चुसिन्छ।

२. जराको जुस घाँटी दुखेको कम गर्ने औषधीका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

३. सर्पले टोकेको दुखाइ कम गर्नको लागि यसको बिरुवा थिचेर लेपन लगाइन्छ।

४. यसको फूललाई घिउ, तेलमा फुराएर सुपको रूपमा खाँदा चिसो सोस्ने र पेटसम्बन्धी विकारहरू ठिक गर्ने विश्वास गरिन्छ।

५. शरीर दुखेको, खोकी र पिनासमा उपयोगी हुन्छ।

अश्वगन्धा

उष्ण क्षेत्रमा पाइने बुट्यान वर्गको वनस्पति हो। यसको बोट तीनदेखि पाँच फिट अग्लो हुन्छ। झण्डै आँक जस्तो देखिने अश्वगन्धाको पात सेता झुसले ढाकेको ४ देखि ६ इन्च लामो हुन्छ।

अश्वगन्धामा गुच्छाको रूपमा फूल फुल्ने गर्दछ। प्रायः प्रत्येक गुच्छामा पाँच वटा फूल हुन्छन् । यसको चोपयुक्त जरा आधादेखि एक फिटसम्म लामो एक–डेढ इन्च मोटो हुन्छ। यसको जराबाट घोडाको गन्ध आउने भएकोले नै यसलाई अश्वगन्धा भनिएको हो । अश्वगन्धा तीन हजार वर्षदेखि प्रयोग हुँदै आएको एक महत्वपूर्ण जडीबुटी हो । आयुर्वेदमा अश्वगन्धा यौनबर्द्धक औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ। यसलाई बाथरोग (रियुमाटिज्म) तथा मानसिक विकारमा समेत यसको प्रयोग गरिन्छ। अश्वगन्धामा भएको विथानोलाइड्स तत्वले शरीरमा भएको हर्मोनहरूलाई सन्तुलित अवस्था राख्ने काम गर्दछ। यसैगरी अश्वगन्धामा एन्टिअक्सिडेन्ट र क्यान्सर प्रतिरोधात्मक गुण रहेको तथ्य अनुसन्धानले प्रमाणित गरिसकेको छ। त्यस्तै सूक्ष्मजीवाणु प्रतिरोधात्मक

क्षमता (एन्टिमाइक्रोबियल) पनि रहेको छ। अश्वगन्धा उच्च रक्तचाप, अल्सर, पार्किसन रोग, दम, पाठेघरसम्बन्धी रोगमा पनि उपयोगी देखिएको छ।

उपयोगिता

१. श्वासप्रश्वासको समस्या, उच्च रक्तचाप, रक्त बिकार आदि रोगहरुको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

२. यसको लेपले सुन्निएको, फोका, गाँठा–गिर्खा, दुखेको आदिको उपचार गरिन्छ।

३. अश्वगन्धाको चुर्णले मांशपेशी तथा नसालाई शक्ति प्रदानगर्दछ।

४. जोर्नीको बाथ लगायत सबै किसिमको बाथ, पक्षघात, साइटिका, धनुष्टंकार, युरिकएसिडमा उपयोगी हुन्छ।

५. यौन दुर्बलता, शुक्रकिटको कमी आदि रोगहरूको उपचारमा पनि उपयोगी हुन्छ।

पिपला

पिपला एउटा भूँइमा फैलिएर जाने सदावहार लहरेदार विरुवा हो। सहारा पाएको खण्डमा यो रुख वा झ्याँङमा समेत चढ्दछ। यो आँख्लाबाट निस्किएका जराहरूको मद्दतले भुइँमा फैलिँदै जान्छ । यो हल्का सुगन्धित हुन्छ । यसका पातहरू मुटु आकारका ६–१० से.मी. लामा र ३ देखि ५ से.मी. चौडा हुन्छन् । पातको माथिल्लो सतह चम्किलो र हरियो हुन्छ भने तल्लो सतह फिका हरियो हुन्छ। यिनीहरू पहिला हरियो र पाकेपछि काला हुन्छन्। यो खास गरी सालको जंगल, खोल्सा तथा जङ्गलभित्रका सेपिला र चिस्यान हुने ठाउँहरूमा हुर्कन्छ। यसको लागि वर्षा बढी हुने र गर्मी बढी हुने ठाउँ उपयुक्त हुन्छ। चुन मिसिएको माटो यसको लागि राम्रो मानिन्छ। पिपलाको फल मसलाको साथै औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

यसको डाँठ पनि प्रयोग गरिन्छ जसलाई पिपलामूल भन्ने गरिन्छ। फलहरू बिरुवा लगाएको १८ महिना पछि लाग्दछन्। लगातार तीन वर्ष फलेपछि बोट धेरै झाँगिन्छ र फल लाग्ने क्रम कम हुँदै जान्छ।

उपयोगिता

१. यसको फल र डाँठ औषधी र मसलाका रूपमा प्रयोग हुन्छ।

२. यो आर्थिक विकासका लागि प्राथमिकतामा परेको जडीबुटी हो।

३. कफ, दम, रुघाखोकी, चिसोबाट छुटकारा पाउन यसको प्रयोग गरिन्छ।

४. खाना पचाउने औषधी ,कुष्ठ रोग , मांसपेशी दुखेको र जलन कम गर्न यसको प्रयोग गरिन्छ।

५. फलबाट सुगन्धित तेल पनि उत्पादन गर्न सकिन्छ।

लज्जावती

लज्जावती खुला ओसिलो स्थानमा राम्रोसँग हुर्किन्छ। यो बहुवर्षीय झारपात वर्गमा पर्ने सानो लहरा प्रजातिको बिरुवा हो। यसका मसिना र संवेदनशील पातहरू छुँदा वा हल्लिना साथ बन्द हुन्छन्। काण्डमा झुसै झुस र मसिना काँडा रहेका हुन्छन्। हलुका गुलाबी रङ्का फूलहरू गोलाकार झुप्पामा हुन्छन्। फूलहरू ब्रस जस्तै हुन्छन्। केराउको कोसा जस्तै फल हुन्छ।

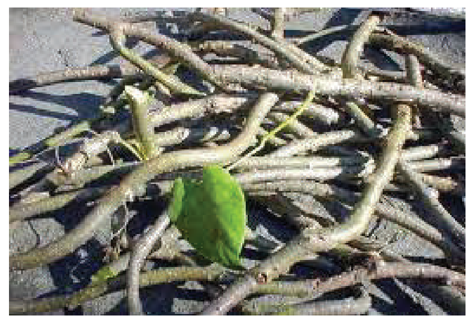
उपयोगिता

१. यसका जरा, पात र डाँठ सबै भाग औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छन्।

२. मृगौला रोगको उपचारमा जरा र पात निकै उपयोगी हुन्छ।

३. दम, ज्वरो, रुघाखोकी, रगतमासीमा जराको प्रयोग हुन्छ।
४. पात र डाँठको रसको सेवनले बाथबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ।
५. मुत्र रोग, यौनरोग एवं यौन कमजोरी, सर्प, बिच्छीको टोकाइको दुखाइ कम गर्ने औषधी आदिमा जराको लेपन उपयोगी हुन्छ।
६. पाइल्स, फिस्टुला, डाइबिटिज, मलेरियाका रोगीहरूलाई पनि यसको सेवनले राम्रो गर्छ।
७. पात पिसेर लगाउँदा अण्डकोष सुनिने कम हुन्छ।

चिनीलहरो



चिनीलहरो ओसिलो र सेपिलो ठाउँमा राम्रोसँग हुर्किन्छ। यो लहरादार वनस्पति हो। यसको काण्ड गुदीयुक्त हुन्छ। काण्डमा मसिना गिर्खाहरू निस्के का हुन्छन्। यसमा मुटु आकारका पातहरू हुन्छन् र मसिना सेता फूल फुल्छन्। यसको गोलो फल पाक्दा रातो हुन्छ। यसलाई गुर्जो पनि भनिन्छ।

उपयोगिता

१. आयुर्वेदमा यसको विशिष्ट स्थान छ। यसका लहरा र पात धेरैजसो रोगको औषधीको रूपमा प्रयोग हुन्छ।
२. यसको लहराको रसको सेवनले मधुमेह रोग निको हुन्छ।
३. यो डेङ्गु, कोभिड, जन्डिस जस्ता रोगको उपचारमा निकै उपयोगी छ।
४. यसको सेवनले रोग प्रतिरोध क्षमता बढ्छ।
५. रगतको मात्रा बढ्ने, ज्वरो, दम, खोकी, बाथ, जोर्नी दुखेको, सुन्निएको ठिक हुन्छ।

क्रियाकलाप

शब्दभण्डार

१. तलका शब्दको अर्थ पढ्नुहोस् :

पाइल्स	–	मलद्वारबाट मासु बाहिर निस्किने समस्या
हिस्टेरिया	–	एक प्रकारको मानसिक रोग
लेपन	–	शरीरका विभिन्न भागमा राम्रोसँग दल्नु, लगाउनु
फिस्टुला	–	शरीरको भित्री अङ्गमा पर्ने अनावश्यक प्वाल
गिर्खा	–	शरीरको विभिन्न भागमा निस्किने ससाना गाँठा

२. तलका शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

कफ, दम, रुघाखोकी, छुटकारा, गिर्खा, गुर्जो

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. चिनी लहरा .... ठाउँमा राम्रोसँग हुर्किन्छ।

ख. काण्डमा .... गिर्खाहरू निस्केका हुन्छन्।

ग. यसलाई ....पनि भनिन्छ।

घ. मुट्ठ आकारका .... हुन्छन्।

पठनबोध र लेखन अभ्यास

४. तलको अनुच्छेद पढी कापीमा सार्नुहोस् :

चिनी लहरा ओसिलो र सेपिलो ठाउँमा राम्रोसँग हुर्किन्छ। यो लहरादार वनस्पति हो। यसको काण्ड गुदीयुक्त हुन्छ। काण्डमा मसिना गिर्खाहरू निस्केका हुन्छन्। यसमा मुटु आकारका पातहरू हुन्छन् र मसिना सेता फूल फुल्छन्। यसको गोलो फल पाक्दा रातो हुन्छ। यसलाई गुर्जो पनि भनिन्छ।

५. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

क. चिनी लहराका मसिना सेता फूल फुल्छन्। ( )

ख. यसका मसिना र संवेदनशील पातहरू छुँदा वा हल्लिना साथ बन्द हुन्छन्। ( )

ग. पिपला ओसिलो ठाउँ, जङ्गल, खोल्सा र चिस्यान भएको ठाउँमा पाइन्न। ( )

घ. अश्वगन्धा सुख्खा जमिन बलौटे माटो भएको स्थानमा राम्रोसँग हुर्किन्छ। ( )

ङ. मरहठी ओसिलो ठाउँमा पाइने एक बर्से झार वर्गको वनस्पति होइन। ( )

६. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क. पिपलाबाट निको पार्न सकिने कुनै चारओटा रोगहरूको नाम लेख्नुहोस्।

ख. आफ्नो घरवरपर पाइने कुनै चारओटा महत्त्वपूर्ण जडीबुटीहरूको नाम लेख्नुहोस्।

ग. पिपलाबाट निको पार्न सकिने कुनै चारओटा रोगहरूको नाम लेख्नुहोस्।

७. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् :

क. आफ्नो घर वरपर पाइने कुनै चारओटा महत्त्वपूर्ण जडीबुटीहरूको नाम लेख्नुहोस्।

ख. मरहठी प्रायः केका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

सामूहिक क्रियाकलाप

८. तपाईँले जानेका कुनै पाँचओटा जडीबुटीका नाम लेखी ती केका लागि प्रयोग गरिन्छन् समूह बनाई कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

सिर्जना/परियोजना

९. लुम्बिनी प्रादेशिक आयुर्वेद अस्पतालको भ्रमण गरी प्रतिवेदन लेख्नुहोस् ।

सुनाइ विस्तार

१०. तल दिइएको जडीबुटीको कविता पढ्नुहोस् र जडीबुटीको महत्त्वबारे लेख्नुहोस् :

पृथिवीमा अनेकौं छन् मिल्छन् वृक्षवनस्पति ।
सब औषधी हुन् हाम्रा हितकारी मिले जति ॥
अनेकौं ग्रन्थ पाइन्छन् यिनलाई चिनाउने ।
पढे प्रयोगमा अर्ती दिन्छन् स्वस्थ बनाउने ॥

देख्दा सामान्य जस्ता छन् तर हुन् सब जीवन ।
पहिचान गरौँ हामी यता केन्द्रित होस् मन ॥
अपमार्ग र सिस्नो औ मरहठी चिनौँ सब ।
सर्वगुणी अश्वगन्धा र पिपला हुन् नि गौरव ॥

छ चिनीलहरो उस्तै रोगको रामवाण हो ।
खोजी खोजी लिए हाम्रो स्वास्थ्यको परित्राण हो ॥
धर्तीमा जति देखिन्छन् उम्रने हुन् नि औषधी ।
कस्ले के काम गर्ने हो प्रायोगिक बुझौं विधि ॥
जनकल्याणका लागि सब यी वरदान हुन् ।
अमूल्य स्वास्थ्यका लागि ऋषिका सत्य ज्ञान हुन् ॥