



सिकाइ क्षेत्र:
हाम्रो परिवेश र नागरिक चेतना

सन्तुलित भोजन, व्यायाम, योग र रोग



तह १

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानवश्रोत विकास केन्द्र

हाम्रो भनाइ

सिकाइ मानव जीवनको अभिन्न अङ्ग हो । औपचारिक शिक्षा प्रणालीको संरचनाभन्दा बाहिर रहेर पनि व्यक्तिले जीवनका लागि आवश्यक ज्ञान र सिप हासिल गरिरहेको हुन्छ । यसरी जीवनपर्यन्त चलिरहने सिकाइलाई अनौपचारिक शिक्षा भनिन्छ । जीवनपर्यन्त अर्थात् आजीवन सिकाइ तोकिएको निश्चित ढाँचा वा पद्धतिमा मात्र सीमित हुँदैन । मानव जीवनमा व्यक्तिले औपचारिक, अनौपचारिक सिकाइ तथा आफू संलग्न रहेको पेसा व्यवसाय वा कार्य अनुभवले विभिन्न किसिमका ज्ञान, सिप र क्षमता आर्जन गरिरहेको हुन्छ । अनौपचारिक माध्यमबाट सिकेका ज्ञान, सिप र क्षमतालाई उपयुक्त प्रणालीमार्फत व्यवस्थित गर्दै लैजानु जरुरी छ ।

विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले गरेको व्यवस्थाबमोजिम अनौपचारिक रूपबाट शिक्षा हासिल गरेका तर प्रमाणीकरण हुन नसकेका वा विभिन्न पेसा व्यवसाय गर्दै स्वअध्ययनको माध्यमबाट सिकाइ प्रमाणीकरण गर्न तथा आफ्नो योग्यता बढाउन चाहने व्यक्तिको आवश्यकतालाई दृष्टिगत गर्दै यो सामग्री तयार गरिएको हो ।

यस सामग्रीले सञ्चार तथा आधुनिक प्रविधि, समस्या समाधान तथा समालोचनात्मक चिन्तन, आफू, समाज र नागरिक चेतना, तीनओटा विषयक्षेत्र समेटेको छ ।

यो सामग्री विशेष गरी १५ वर्षमाथिका औपचारिक शिक्षा प्राप्त गर्न वा पूरा गर्न नसकेका अनुभवी सिकारुलाई दृष्टिगत गरी विकास गरिएको छ । यो सामग्री हाललाई परीक्षणका लागि तयार गरिएको हो । आगामी दिनमा सरोकारवालाबाट प्राप्त सल्लाहसुझाव समावेश गर्दै यसलाई अझ परिष्कृत एवम् अद्यावधिक गरिने छ ।

यो सामग्री तयार गर्ने क्रममा सहयोग पुऱ्याउने साभेदार संस्था युनिसेफ तथा विश्व शिक्षा, भाषा सम्पादनमा सहयोग पुऱ्याउनुहुने पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सामग्री लेखनमा सहयोग गर्नहुने विषयविज्ञ, चित्र तथा लेआउट डिजाइन कार्यमा संलग्न सबैप्रति यो केन्द्र हार्दिक धन्यवाद प्रकट गर्छ ।

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर



परिचय

यो सिकाइ सामग्री हामीले स्वास्थ्यकर बानी र सुरक्षाप्रति सचेत हुनुपर्ने र रोग लाग्नुबाट बच्ने तथा रोगको रोकथाम र उपचारका उपाय पहिचान गर्ने विषयवस्तुसँग सम्बन्धित छ। यसमा मूलतः स्वच्छ एवम् सन्तुलित भोजन, शारीरिक व्यायाम र योगाभ्यासका लाभका बारेमा सिकनुपर्ने मुख्य मुख्य विषयवस्तुको समावेश गरिएको छ। यो सिकाइ सामग्री पढेर सिकारुले स्वच्छ एवम् सन्तुलित भोजनको जानकारी लिई सन्तुलित भोजन खाने बानी बसाल्ने शारीरिक व्यायाम गर्ने अभ्यास गर्नुपर्छ।

सक्षमता

» स्वास्थ्यकर बानी र सुरक्षाप्रति सचेत भई रोकथाम र उपचारका उपाय पहिचान

सिकाइ उपलब्धि

» स्वस्थकर एवम् सन्तुलित भोजन, शारीरिक व्यायाम र योगाभ्यासका लाभ व्यक्त गर्न,

पाठहरू

पाठ १: स्वस्थकर बानी र सुरक्षा

पाठ २: सन्तुलित भोजन

पाठ ३: शारीरिक व्यायाम र योगाभ्यास

पाठ ४: विभिन्न रोगका लक्षण, कारण र रोकथामका उपाय पहिचान



पूर्व सिकाई परिक्षण

हामीले दैनिक जीवनमा खाने गरेका खानेकुराहरू तल दिइएका छन् । यी खानेकुरा कहाँबाट आउँछन्, छुट्याउनुहोस् :

धान, गहुँ, मकै, केरा, फापर, जुनेलो, भटमास, सिमी, बोडी, मास, केराउ चना, रहर, मुसुरो, मस्याङ, रायोको साग, चम्सुर पालुङ्गो, फर्सीको मुन्टा, लौका, फर्सी, घिरौँला, मुला गाजर, काँक्रो, धनियाँ, पिँडालु, आलु, प्याज, लसुन, इस्कुस, कर्कलो, नासपाती, जलुको, निगुरो, काफल, ऐँसेलु, चुत्रो, जामुन, अमला, बयर, आरु, आलुबखडा, केरा, आँप, मेवा, लिची, भुइँकटर, अम्बा, दुध, दही, मासु, अन्डा, रक्ती, माछा, घुँगी, गँगटा, नुन

खेतबारीबाट	रुख र वन जङ्गलबाट	पशुपक्षीबाट	नदी र समुद्रबाट

माथि दिइएका खानेकुरा कुन कुन काँचै खान मिल्छन्, कुन कुन पकाएर मात्र खान मिल्छन्, छुट्याएर तलको बाकसमा लेख्नुहोस् :

काँचै खान मिल्ने	पकाएर मात्र खान मिल्ने

केबाट के के खानेकुरा बन्छन्, तल हेरेर आफूले सुनेजानेका र खाने गरेका परिकारको नाम लेख्नुहोस् :

(क) धानबाट चामल बन्छ। चामलबाट के के बन्छ ?

चामलबाट.....बन्छ।

(ख) गहुँ, जौ, मकैबाट पिठो र च्याँख्ला बन्छ। च्याँख्लाबाट के के बन्छ ?

च्याँख्लाबाट.....बन्छ।

(ग) पिठोबाट के के बन्छ ?

पिठोबाट.....बन्छ।

(घ) कोदो र फापरबाट पिठो बन्छ। कोदो र फापरको पिठोबाट के के बन्छ ?

.....बन्छ।

(ङ) मास, मुसुरो, रहर, चना, मटर, सिमी, बोडी जस्ता गोडागुडीबाट के के बन्छ ?

.....बन्छ।

(च) काउली, ब्रोकाउली, बन्दा, भिन्डी, करेला, सागपातबाट.....बन्छ।

(छ) मुला, काँक्रो, गाजर, सलगम, बन्दा, गोलभेंडाबाट.....बन्छ।

तलका मध्ये कुन कुन दाल तपाईंको समुदायमा पाइन्छन् :

चामल, गहुँ, मकै, कोदो, फापर, जुनेलो, गहुँ, करु, उवा, बाजरा

तपाईंको समुदायमा नपाइने खाद्यवस्तु चिनेर गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

मास, मस्याड, रहर, मुसुरो, भटमास, चना, मुगी, केराउ, खेसरी, बकुल्ला, सिमी, बोडी, गहत, राजमा

तलका खानेकुरा केबाट पाइन्छन् ? केबाट बन्छन् :

दुध, दही, मखन, चिज, पनिर, मोही, खुवा, बर्फी, छुर्पी, घिउ, तेल, नौनी, रसबरी, मासु, अण्डा, सुकुटी

तलका मध्ये कुन कुन साग र तरकारी तपाईंको समुदायमा पाइँदैनन् ?

रायोको साग, तोरीको साग, चम्सुर, पालुङ्गो, चनाको मुन्टा, केराउको मुन्टा, फर्सीको मुन्टा, इस्कूसको मुन्टा, लट्टेको साग, लुँडेको साग, कर्कलो, धनियाँ, पुदिना, लौका, फर्सी, घिरौँला, भन्टा, चिप्ले भिन्डी, भिँडे खुर्सानी, काउली, बन्दा, गाजर, मुला, ब्रोकाउली, ग्याँठकोपी, हरियो लसुन, हरियो प्याज, गान्टे मुला, सलगम, गोलभेंडा, मटरकोसा, हरियो सिमी, बोडी

तलका मध्ये कुन कुन फलफूल तपाईंले खानुभएको छ ?

नासपाती, अमला, अनार, आँप, अम्बा, स्याउ, केरा, स्ट्रबेरी, हलुवावेद, कागती, सुन्तला, भोगटे, ज्यामिर, अङ्गुर, किवी, लिची, भुइँकटर, रुखकटहर, काफल, ऐँसेलु, जामुन, मेवा, ओखर, बदाम, काजु, किसमिस, देसी बदाम

रमेशको गाउँ वरिपरि जङ्गल, खोला र बाटाघाटामा तलका जस्ता खानेकुरा प्रशस्त पाइने रहेछन् । यस्ता खानेकुरा सितैमा पाइन्छन् । तपाईंको गाउँमा चाहिँ के के पाइन्छन् ?

पुदिना, जलुको, सिस्नो, सिप्लिकान, काभ्रो, सिम साग, काफल, ऐँसेलु, जङ्गली च्याउ, निउरो, वन तरुल, गिट्ठो, भ्याकुर, जामुन, ज्यामिर, भोगटे, निबुवा, अमला, बयर, सती बयर

तीमध्ये फलफूलको रूपमा खाइने र तरकारीको रूपमा खाइने छुट्याएर लेख्नुहोस् :

फलफूलका रूपमा खाइने	अचार र तरकारीका रूपमा खाइने

रमेशको गाउँमा पाइनेबाहेक हाम्रा गाउँमा यी खाद्यवस्तु सितैमा पाइन्छन् । म नाम लेख्छु :

फलफूल	तरकारी

हाम्रा वरिपरि भएका नदी, खोला वा पोखरीमा पाइने तलका जस्ता जीवलाई पनि हामी खानाका रूपमा प्रयोग गर्छौं :

माछा, गँगटा, घुँगी, सिङ्गडा,,,

आज म मेरो स्वास्थ्य जाँच गर्न अस्पताल गएको थिएँ। अस्पतालमा एक जना डाक्टरले धेरै मानिसलाई अगाडि राखेर केही भन्दै थिए। मलाई पनि सुन्न मन लाग्यो। डाक्टर यसो भन्दै थिए :

हामीले हाम्रो स्वास्थ्यमा सधैं ध्यान दिनुपर्छ। स्वास्थ्य विग्रमा हामी हाम्रा दैनिक गर्ने काम गर्न सक्दैनौं। मानिस स्वस्थ रहने नरहने भन्ने कुरा हामीले खाएका खानेकुरा र हामीले गर्ने शारीरिक मानसिक क्रियाकलापमा भर पर्छ। यसैले हामीले खानेकुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। नियमित व्यायाम पनि गर्नुपर्छ। हामीले काम गर्दा पनि कसरत भइराखेको हुन्छ। हामीले सचेत भएर स्वास्थ्यकर बानी व्यवहार विकास गर्न सक्छौं। रोग लाग्नु तथा स्वास्थ्यस्थिति बिग्रनुको मूल कारण हामी आफैं हौं। हाम्रा अस्वस्थकर बानी व्यवहार र जीवन शैलीका कारण हामीलाई रोग लाग्छ। रोग लागेपछि स्वास्थ्यस्थिति बिग्रिँदै जान्छ। रोगबाट बच्न तथा स्वस्थ अवस्थामा सुधार ल्याउन स्वस्थकर खाना खानुपर्छ। व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ। शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छसधैं खेतीपाती, उद्योगजस्ता उत्पादनशील कार्यमा लाग्नुपर्छ। फुर्सदको समयमा खेलकुद, गीत सङ्गीत, साहित्यजस्ता सिर्जनात्मक कार्यमा लाग्नुपर्छ। सरसफाइ तथा अन्य सामाजिक कार्यमा पनि सहभागी हुनुपर्छ। आफ्नो बानी व्यवहार र जीवन शैलीमा आफैंले परिवर्तन गर्न सकिन्छ। स्वस्थ रहन, स्वास्थ्य अवस्थामा सुधार ल्याउन र आफ्नो स्वास्थ्यको सुरक्षा गर्न पनि हामी आफैं सचेत र सक्रिय हुनुपर्छ। बुझ्नुभयो ?
बुझें। मैले पो हात उठाएँछु। म त डाक्टरका कुरामा नै डुबिसकेछु।



सिकाइ क्रियाकलाप

माथिको सन्दर्भ पढेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) स्वस्थ रहने नरहने कुरा केमा भर पर्छ ?
- (ख) के के गर्दा कसरत हुन्छ ?
- (ग) किन स्वस्थकर बानी विकास गर्नुपर्छ ?
- (घ) यहाँको म पात्रले डाक्टरका कुरा सुनेर सिकेका तीन कुरा के के हुन् ?
- (अ)
- (आ)
- (इ)

तपाईंले के कस्ता स्वस्थकर बानी अपनाउनुभएको छ ? एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

ठिक उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) दाल केबाट बन्छ ?

(अ) चामल

(आ) पिठो

(इ) गेडागुडी

(ई) काउली बन्दा

(ख) कुन खानेकुरा काँचो खाइन्छ ?

(अ) माछा मासु

(आ) फलफुल

(इ) दाल गेडागुडी

(ई) चामलको पिठो

(ग) हामी दिनहुँ कुन खाद्य वस्तु बढी खान्छौं?

(अ) चिनी सक्खर

(आ) मासु अन्डा

(इ) दाल र गेडागुडी

(ई) अन्नहरू

(घ) माछा मासु नखानेले के बढी खानुपर्छ होला ?

(अ) गेडागुडी र दुध दही खानुपर्छ ।

(आ) फलफुल तरकारी खानुपर्छ ।

(इ) सुकेको मासु खानुपर्छ ।

(ई) घिउ तेल खानुपर्छ ।

ठिक भनाइको अगाडि (✓) यस्तो चिनो लगाउनुहोस् :

- () (क) खानेकुरा बिस्तारै चपाइचपाइ खानुपर्छ ।
- () (ख) बासी र सडेको खानेकुराले हानि गर्छ ।
- () (ग) हाम्रो खानामा दिनहुँ माछा मासु नभई हुन्न ।
- () (घ) पाएसम्म सबैले दुध दही दिनहुँ खानुपर्छ ।
- () (ङ) व्यायाम र योगले हामीलाई रोग लाग्छ ।



अन्तरक्रियात्मक क्रियाकलाप

तपाईंका साथीलाई तलका प्रश्न सोध्नुहोस् र साथीले भनेका कुरामा आफ्ना कुरा समेत थपेर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईं दैनिक के के खानुहुन्छ ?

(ख) तपाईंले खाने गरेका कुरा स्वस्थकर छन् ?

(ग) स्वस्थकर खानेकुरा नखाएमा के के हानि हुन्छ ?

(घ) हामीले हाम्रो स्वास्थ्य कसरी सुधार गर्न सक्छौं ?



खोज क्रियाकलाप

तलको चित्र हेर्नुहोस् र यसमध्ये तपाईंले अपनाउन सक्ने स्वस्थकर बानी लेख्नुहोस् :





अभ्यास क्रियाकलाप

के कारणले तलका कुरा हुन्छन् होला ? सोचेर लेख्नुहोस् :

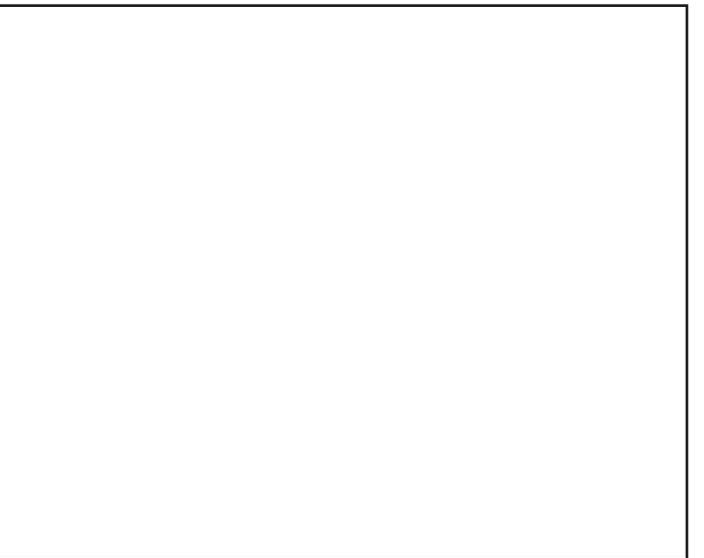
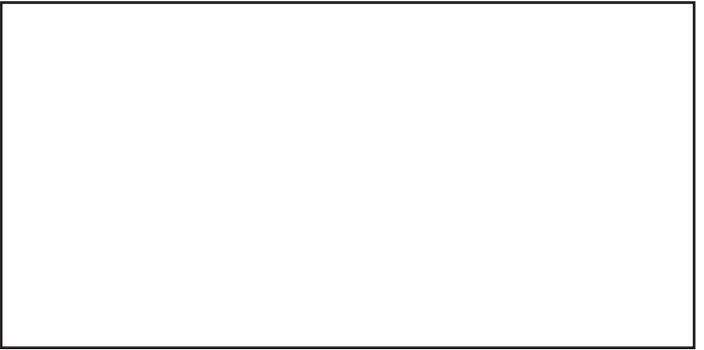
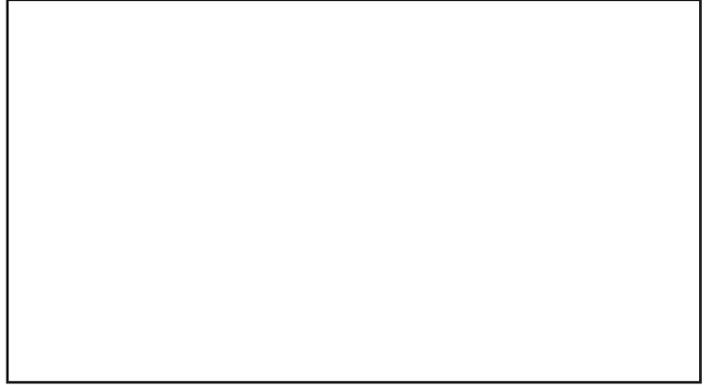
- (क) आफू र आफ्नो वरपरको वातावरणका बारेमा थाहा नपाउने,
- (ख) परिस्थितिअनुसार निर्णय लिन नसक्ने,
- (ग) आफ्नो भावना, विचार र सोचलाई सिलसिलेवार र बुझिने गरी व्यक्त गर्न नसक्ने,
- (घ) समाजमा नमिल्दा क्रियाकलाप गर्ने,
- (ङ) आफ्नो क्षमता र हैसियत नबुझ्ने,
- (च) नाता सम्बन्ध कायम राख्न नसक्ने,
- (छ) जिम्मेवारी बोध नगर्ने,
- (ज) आफूलाई सधैं दुःखी र कमजोर सम्झ्ने,

तपाईं आफ्नो समुदायमा जानुहोस् र मानिसहरूका गतिविधि निरीक्षण गर्नुहोस् । केही मानिसका खानपान र स्वास्थ्य हेरचाहका गतिविधिको अध्ययन गरेपछि तलको तालिका भर्नुहोस् :

मानिसका स्वस्थकर बानीव्यवहार	मानिसका अस्वस्थकर बानीव्यवहार

तलका चित्र हेर्नुहोस् र के गरेको होला बुझ्नुहोस् अनि किन यसो गरेको भन्नेबारेमा एक एक वाक्य लेख्नुहोस् :





बुझेर पढनुहोस् :

खाना हाम्रो जीवन हो । खानेकुराले हाम्रो भोक मेटाउँछ । हामीलाई स्वस्थ राख्छ । खानेकुरा खेर फाल्नु हुँदैन । सबैले खानेकुराको सुरक्षा गर्नपर्छ । खानेकुरा भित्त्याउँदा, केलाउँदा, काट्दा र ताछ्दा, पकाउँदा, पस्कँदा र पछिका लागि राख्नुपर्दा ध्यान दिनुपर्छ । खानेकुरालाई राम्ररी पाकेपछि मात्र खेतबारीबाट ल्याउनुपर्छ । भित्त्याउँदा खसाल्ने, पोख्ने गर्नहुन्न । खानेकुरा चाहिने जति मात्र पकाउनुपर्छ । पकाउँदा नपोखिने, उम्लेर नजाने गरी पकाउनुपर्छ । खानेकुरा पस्कँदा खेर नफाल्ने गरी पस्कनुपर्छ । पछि खाइने खानेकुरालाई पनि राम्ररी राख्नुपर्छ । पकाएको खाना बढी भयो भने त्यसलाई जालीले छोपेर राख्नुपर्छ । छ भने त्यस्तो खानलाई सेलाएर फ्रिजमा राख्नुपर्छ । दुध, मासु, अन्डालाई फ्रिजमा राखेर केही समय जोगाउन सकिन्छ । फ्रिजमा हरियो तरकारी र फलफूल पनि राख्न सकिन्छ । पछि खानका लागि राखिने दाल, चामल, पिठो, सुजी आदिलाई सफा डिब्बामा हावा नपस्ने गरी सुक्खा ठाउँमा राख्नुपर्छ । घिउ, तेललाई घाम नपर्ने ठाउँमा थन्क्याउनुपर्छ ।



अनुभवमा आधारित क्रियाकलाप

परियोजना कार्य गर्नुहोस् :

(क) तपाईंको समुदायमा स्वास्थ्यलाई ध्यान दिएर के के खानेकुरा खाइन्छ ?

.....

.....

(ख) तपाईंको समुदायमा स्वास्थ्यलाई ध्यान दिएर के के काम गरिन्छ ?

.....

.....

(ग) तपाईंको समुदायमा स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि कसले सल्लाह दिन्छन् ?

.....

.....

(घ) तपाईंको परिवार स्वास्थ्यप्रति सचेत परिवार हो कि होइन ? किन ?

.....

.....

पढनुहोस्, बुझनुहोस् र सूचीमा थप्नुहोस् :

छिटो बिग्रने र ढिलो बिग्रने खानेकुरा

(स्रोत) कहाँ खोज्ने	छिटो बिग्रने	ढिलो बिग्रने
सामाजिक सञ्जाल, पुस्तकालय र सोधेर जानेको	दुध, माछा, मासु, अन्डा, पकाएको खानेकुरा (भात, दाल, तरकारी, रोटी), सागपात, फलफुल, मिठाई	सुकाएर राखेको अन्न, दाल, सुकाएको तरकारी, चामल, पिठो, घिउ, तेल, चिनी, नुन, मसला, चिउरा, आलु, प्याज, मस्यौरा, चना, केराउ, सिमी, बोडी, सुक्खा फल (ओखर, खुर्पानी, नरिवल, छोकडा)
म आफैँलाई थाहा भएको		

खानेकुरा सुरक्षित राख्ने तरिका

तरिका	खानेकुरा	अरू केही भए थप्नुहोस् :
घाममा सुकाउने	अन्न : धान, गहुँ, मकै, कोदो, फापर गेडागुडी : मास, मस्याङ, गहत, केराउ, बकुल्ला, सिमी, बोडी तरकारी : रायोको साग, तोरीको साग, मुलाको चाना, इस्कुसको चाना, बरेला, मस्यौरा फलफुल : स्याउको चाना, आरुको चाना, आँपको माडा, लप्सीको माडा, अमलाको तितौरा तितौरा, बयर	
धुवाँमा सुकाउने	माछा, मासु, निउरो	

अचार बनाउने	मुला, काँक्रो, मासु, मेथी, खोर्सानी, अदुवा, लसुन	
नुन प्रयोग गर्ने	कागती, अदुवा, बन्दाकोपी, अरू चाना बना(उन मिल्ने तरकारी आदि	
घरेलु कीटनाशकको प्रयोग गर्ने	आलु, अन्न र गेडागुडी बिउका लागि राखिने गेडागुडी	
अमिल्याएर सुकाउने	गुन्द्रुक, सिन्की, बाँसको तामा	
डिब्बाबन्दी गर्ने	चामल, पिठो, धुलो मसला, पुरानो अचार	



स्वपेरित क्रियाकलाप

तलको वेबसाइटमा जानुहोस् र स्वस्थकर बानीव्यवहारका बारेमा खोजेर आफूलाई चाहिने कुरा पढ्नुहोस् :

https://www.google.com/search?q=healthy+lifestyle&rlz=1C1KNTJ_enNP1011NP1011&oq=Healthy+life&aqs=chrome.0.0i512j69i-57j46i175i199i512j0i512i7.22474j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8

सन्तुलित भोजन भनेको के रहेछ ? तलको अंश पढ्नुहोस् :

भोजन भनेको हामीले सधैं खाने गरेका खानेकुरा हुन् । हामीले खाने सबै खालका खानेकुरा सफा र ताजा हुनुपर्छ । सफा र ताजा खानेकुरालाई स्वच्छ खानेकुरा भनिन्छ । स्वच्छ खानेकुराले हामीलाई स्वस्थ र निरोगी राख्न मद्दत गर्छ । सन्तुलित खाना भनेको चाहिँ खाने कुरामा हुने सबै प्रकारका पोषक तत्व मिलाइएको खाना हो । सन्तुलित खाना विभिन्न प्रकारका पोषक तत्व पाइने फरक फरक खालका खाने कुरालाई मात्रा मिलाएर बनाइएको हुन्छ । पोषक तत्व भनेको हात्ते शरीरलाई चाहिने फाइदाकारी तत्व हो । सन्तुलित भोजनको सेवनले शरीरलाई स्वस्थ तथा र फुर्तिलो राख्न मद्दत गर्छ । यसले शरीरको रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता बढाउनुका साथै विभिन्न रोगबाट शरीरलाई सुरक्षा पनि प्रदान गर्छ । त्यतिमात्र हैन यसले शरीरको वृद्धि र विकासमा पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । सामान्यतया सन्तुलित भोजनमा अन्न, फलफुल, माछामासु, सागसब्जी, दुग्धजन्य पदार्थ, तेल गरी सबै खालका खाने कुरा समावेश भएका हुन्छन् । सन्तुलित भोजनमा सबै प्रकारका पोषक तत्व पाइन्छन् । कार्बोहाइड्रेट्स, भिटामिन, खनिज, प्रोटीन, क्याल्सियम, फ्याट (तेल, घिउ, बोसो) आदि हामीले खाने गरेका पोषक तत्व हुन् । हाम्रो शरीरलाई सधैं स्वस्थ, काम गर्न सक्ने र चलायमान राख्नका लागि सन्तुलित खानेकुराको आवश्यकता पर्छ । शरीरका अङ्गले राम्ररी काम गर्नका लागि हामीलाई सबै खाले पोषक तत्व आवश्यक हुन्छ । आवश्यक पोषक तत्वबिना हाम्रो शरीर कमजोर, अशक्त, रोगी र जीर्ण हुन्छ । सन्तुलित भोजनको अभावमा हाम्रो शरीरले उचित तरिकाले काम गर्न सक्दैन । त्यसले गर्दा शारीरिक वृद्धि र विकास मात्र होइन, मानसिक विकासमा पनि यसले अवरोध ल्याउँछ ।



सिकाइ क्रियाकलाप

माथिको अनुच्छेद पढेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्

- (क) हामीले खाने खानेकुरा कस्तो हुनुपर्छ ?
- (ख) सन्तुलित खाना भन्नाले कस्तो खानालाई बुझिन्छ ?
- (ग) सन्तुलित खानाले हाम्रो शरीरलाई के के फाइदा हुन्छ ?
- (घ) हामीले खाने खानेकुरामा हुने पोषक तत्वहरू के के हुन् ?
- (ङ) खानामा आवश्यक पोषक तत्व भएन भने हामीलाई कस्तो असर पर्छ ?



अन्तरक्रियात्मक क्रियाकलाप

तल मानिसले भनेका केही कुरा दिइएका छन् । ती कुरा पढेर कुन समयमा के खाइन्छ ? परिवारका सदस्य वा साथीलाई सोधेर लेख्नुहोस् :

हरिमान : म पहाडको गाउँमा बस्छु । हाम्रो गाउँमा बिहान, दिउँसो र बेलुका तीन छाक खानेकुरा खाने चलन छ ।

रामवृक्ष : मेरो घर तराईमा पर्छ । यहाँका सबैजसो मानिसले बिहान सबेरै नास्ता, मध्याह्नअगाडि बिहानको खाना, मध्याह्नपछि सामान्य खाजा र बेलुकी साँझको खाना खाने चलन छ ।

हरिश : म त सहरमा बस्छु । हामी बसेको सहरी क्षेत्रमा पनि बिहान सबेरै नास्ता, साढे ९ वा १० बजे तिर बिहानको खाना, दिउँसो २ वा ३ बजे चिया खाजा र बेलुका खाना खाने चलन छ । चाडवाडमा भने सबैले आफ्नो आफ्नो जात, परम्परा र ठाउँ अनुसारका विशेष खानेकुरा खाने चलन हुन्छ ।

तल विभिन्न समयमा खाइने खानेकुरा दिइएको छ । आफूले सधैंजसो खाने गरेको खानेकुरामा चिनो (✓) लगाउनुहोस् । कुनै खानेकुरा छुटेका छन् भने खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् :

(क) बिहानको नास्ता

भुटेको मकै, भुटेको भटमास, परौठा, पुरी, हलुवा, अन्डा
तरकारी, दुध, मोही, चिया, सुक्खा रोटी, आलु तरकारी
मालपुवा, पाउरोटी, दुनोट, भात भुटेको, चिउरा, चाम्रे
ढकने, चिया बिस्कट, दुध र कर्नफ्लेक्स, स्यान्डविच
अन्य छुटेका नाम लेख्नुहोस् :

(ख) बिहानको खाना :

भात, रोटी, ढिँडो, पुलाउ, पाउरोटी, दाल, साग पातको तरकारी

गोडागुडीको तरकारी, आलु काउली तरकारी, सलाद

फर्सी र लौकाको तरकारी, माछाको तरकारी, मासुको तरकारी

पनिरको तरकारी, घुँगीको तरकारी, पुवा, ढकने

गोलभेंडाको अचार, धनियाँको अचार, खोर्सानीको अचार

दुध, दही, मही, अन्डाको तरकारी

अन्य छुटेका नाम लेख्नुहोस् :

(ग) दिउँसोको खाजा :

चिउरा, तरकारी, रोटी, सेल, मालपुवा, हलुवा, पुरी

भुटेको मकै र भटमास, भुटेको चना र केराउ, चिया बिस्कट

पाउरोटी र केक, अन्डा, बदाम, फलफुल, भुजिया, चटपटे

मिठाइहरू, काँक्रो र मुला, अनरसा, पकौडा, समोसा, बर्गर

पिज्जा, स्यान्डविच

अन्य छुटेका नाम लेख्नुहोस् :

(घ) बेलुकाको खाना :

भात, रोटी, ढिँडो, दाल, तरकारी, अचार, दुध र दही
माछाको तरकारी, मासुको तरकारी, सलाद, चटनी, पानीरोटी
पुरी, गोडागुडीको तरकारी, फलफुल, चाउमिन, चाउचाउ
चिउरा, तरकारी, उसिनेको आलु, खिर, अन्डाको तरकारी
अन्य छुटेका नाम लेख्नुहोस् :

--

म अब आमाबासँग कुराकानी गरेर मेरो घरमा नै भएका र बजारबाट किनेर ल्याइने खानेकुराको तालिका बनाउँछु :

दैनिक खाने खानेकुरा	घरमा नै भएका	बजारबाट किनेर ल्याइने
चाडवाडमा खाने खानेकुरा		

तपाईं र तपाईंको साथी मिलेर तलको कुराकानी पढ्नुहोस् र सोधिएको प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

दीपिका : विष्णुहरि ! आज यहाँ सँगै तरकारी बारीको घाँस उखेलौं ।

विष्णुहरि : तिमीलाई करेसाबारीमा काम गर्न खुब मन पर्छ है ? फुर्सद भयो कि बारीमा नै देख्छु ।

दीपिका : मैले सुनेको हामीले सन्तुलित खाना खानुपर्छ रे । सन्तुलित खानाका लागि सागपात, तरकारी नभई नहुने रहेछ । त्यो थाहापाएदेखि मलाई करेसाबारीमा काम गर्न जाँगर लाग्न थालेको छ ।

विष्णुहरि : सन्तुलित खाना भनेको के रहेछ त ? सागपात, तरकारीले खानेकुरा सन्तुलित हुने रहेछ त ?



दीपिका : सन्तुलित खाना भनेको अन्न, गोडागुडी, सागपात, तरकारी, फलफुल, दुध, दहीसमेतको खाना हो । हाम्रो गाउँघरमा अन्नबाट भात, रोटी, ढिँडो खाइन्छ । गोडागुडीको दाल, बिरौला बनाएर खाने गरिन्छ । दुध, दही पनि धेरथोर हुन्छ । ताजा तरकारी र फलफुल चाहिँ सधैं खाइँदैन । हामीले खाने गरेको खानामा दिनहुँ ताजा तरकारी र फलफुल समेत खाँदा त खाना सन्तुलित हुने रहेछ । ताजा तरकारी खान नै काम गरेको नि ।

विष्णुहरि : अन्न, गोडागुडी, तरकारी, दुध, दही कति कति खानुपर्ने रहेछ त ?

दीपिका : कुन खानेकुरा कति खाने भन्ने कुरा उमेर, काम र लिङ्गअनुसार फरक हुन्छ रे । खानामा अन्न, गोडागुडी, दुध, मही हरियो साग, राता, पहेंला फलफुल पनि हुनुपर्छ रे ।

विष्णुहरि : सागपात र ताजा तरकारीको यति धेरै महत्व रहेछ । यस बिना सन्तुलित खाना नै नहुने रहेछ । अब हामीले पनि सधैं अन्न, गोडागुडी र ताजा तरकारी, दुध, मही भएको सन्तुलित खाना खानुपर्छ है ।

दीपिका : हरेक बार खाना चार भयो भने खाना सन्तुलित हुन्छ रे नि त ।

विष्णुहरि : त्यसो चाहिँ के भनेको रहेछ ?

दीपिका : हामीले हरेक दिनमा अन्नबाट बनेका खानेकुरा, दाल र गोडागुडीबाट बनेका खानेकुरा, तरकारी तथा फलफुल र दुध, मही, अन्डा आदि भएको खानेकुरा खानुपर्छ भनेको हो ।

तपाईंले हिजो बिहानदेखि बेलुकासम्म के के कति कति खानुभयो ? तल लेख्नुहोस् :

के के ?	कति ?	तपाईंको खानामा के के नपुगेको जस्तो लाग्यो ?
अन्न		
दाल र गेडागुडी		
तरकारी र फलफुल		
दुध वा दुधवाट बनेका खानेकुरा		
अन्य		



खोज क्रियाकलाप

आफ्नो वरिपरि बोटबिरुवाबाट पाइने १० ओटा खानेकुराहरूको नाम लेख्नुहोस्:

आफ्नो वरिपरि जनावरबाट पाइने सातओटा खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् :

घरनजिकैको वनजङ्गल वा खोलानालामा सित्तैमा पाइने चारपाँचओटा खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् :

तपाईंको परिवारमा तिहुन तरकारीका रूपमा र अचारको रूपमा खाइने खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् :

(क) तिहुन तरकारीको रूपमा खाइने :

(ख) अचार वा चटनीको रूपमा खाइने :

लेखेको कुरा आफ्नो अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् र उहाँहरूको सुझावअनुसार सच्याउनुहोस् । आशा छ, तपाईंले सही लेख्नुभयो ।

यदि हामीले पनि माथिको जस्तै गरी बिहान, दिउँसो र बेलुका सबैखाले खानेकुरालाई मिलाएर खाने गयौं भने हामी स्वस्थ, तन्दुरुस्त र निरोगी हुन्छौं ।

मैले सामुदायिक सिकाइ केन्द्रको एउटा किताबमा यस्तो गीत पढेँ । तपाईं पनि पढ्नुहोस्, गाउनुहोस् र यस्तै गीत लेखेर टेलिफोनमा साथीलाई सुनाउनुहोस् :

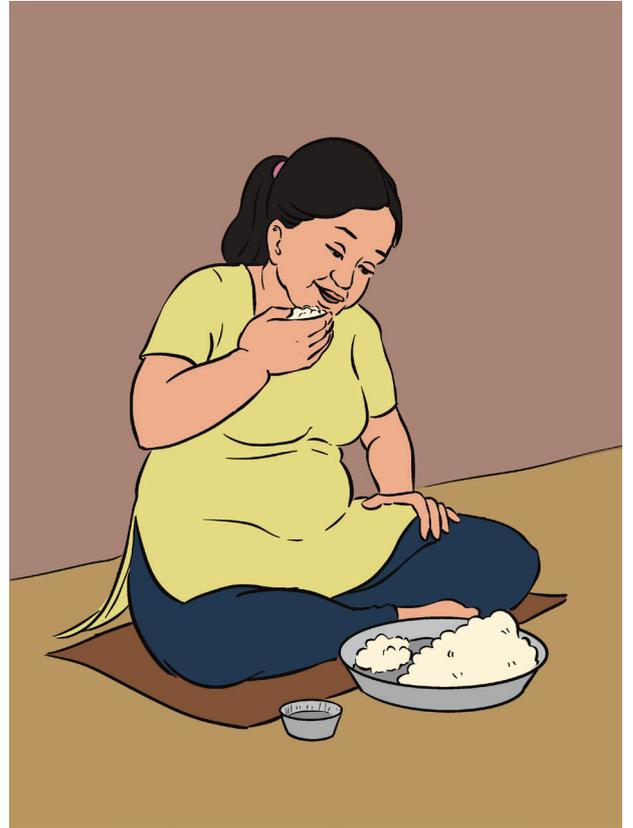
दालरोटी, तरकारी, गेडागुडी, सागपात
दही, नौनी, अन्डा, दुध, फलफुल, मासुभात
शरीर स्वस्थ राख्नलाई खाऔं खाना मिलाई
सन्तुलित भोजनले रोग जान्छ विलाई
वरिपरि पाइने धनियाँ र पुदिना
मिठो मिठो खोजेर म त अन्त कुदिनँ

मोल बढी तिर्दैमा खाना स्वस्थ बन्दैन
अल्पपोषक खानाले फाइदा पनि गर्दैन ।
छरछिमेककै खानाले बन्छ स्वच्छ भोजन
रोग भागी कोषको शक्तिशाली जीवन



अभ्यास क्रियाकलाप

चित्र हेर्नुहोस्, पढ्नुहोस् र नजिकैको साथीसँग छलफल गरेर लेख्नुहोस् :



(क) दुई चित्रमा कुन मन पऱ्यो ? किन ?

(ख) अर्को चित्र किन मन परेन ?

पहिलो चित्रमा थरीथरीका खानेकुरा खाइएको छ । दोस्रो चित्रमा धेरै भात, रोटी र कम ढाल तरकारी छ । हाम्रो खानामा शरीरलाई ताप र तागत दिने, शरीरका कोषहरू बन्ने र रोग लाग्नबाट बचाउने गरी तीन किसिमका खानेकुरा चाहिन्छ । कुन चित्रका खानामा यस्ता कुरा पुगछन् होला ?

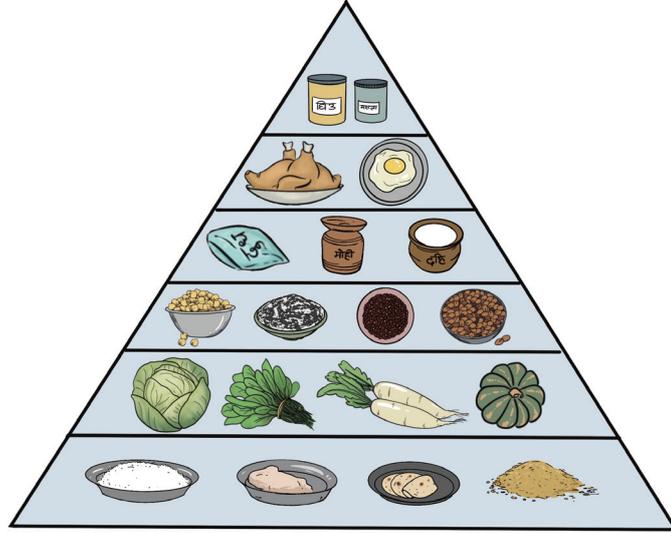
पढ्नुहोस् :

शरीरलाई ताप र तागत दिने खानेकुरा : अन्न, घिउ, तेल, चिनी, मह, कन्दमूलहरू

कोष बनाउन सघाउने खानेकुरा : गेडागुडी, माछा मासु, अन्डा, दुध, दही

रोग लाग्नबाट बचाउने खानेकुरा : फलफुल, तरकारी, आयोचुन

अब हामीले खाने खानाको यो पिरामिड पनि हेर्नुहोस् :



माथिका तीन समूहका खानाबारे जानकारी भयो । तपाईंले पनि दिनहुँ यसरी नै खाना मिलाएर खानुहुन्छ ? तपाईंले खाने खानेकुरा तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

शरीरलाई ताप र तागत दिने खानेकुरा	
कोष बनाउन सघाउने खानेकुरा	
रोग लाग्नबाट बचाउने खानेकुरा	

तल हाम्रो गाउँका विनोद सरको घरको एक अवस्था प्रस्तुत गरिएको छ । यो पढ्नुहोस् र गर्भावस्थामा सन्तुलित भोजन गर्नुका सट्टा बजारका तयारी खानेकुरा खाँदा हुने हानि र बच्चा जन्मिएपछि देखिने नकारात्मक पक्ष समेटि एक लेख तयार पार्नुहोस् र परिवारका सदस्यलाई सुनाउनुहोस् :

विनोद सर पूर्वशिक्षक हुनुहुन्छ । उहाँले शिक्षण पेसाबाट अवकास लिएको चार वर्ष भयो । उहाँकी बुहारी दोस्रो पटक गर्भवती भएकी छिन् । पहिलो बच्चा जन्मने हुँदा उनले घरमा बनेका पोषिला खाना नखाएर खाली बजारमा पाइने चाउचाउ, भुजिया, चिउरा, चटपटे, मम, चाउमिन, पानीपुरी मात्र खाइन् । उनलाई उनकी सासूले यस्तो बेलामा यस्ता अल्पपोषक खानेकुरा खानुहुँदैन बुहारी, यसले तिम्रो र बच्चा दुबैजनाको स्वास्थ्य बिग्रिन्छ । शरीर कमजोर हुन्छ । शरीरमा रगतको कमी हुन्छ । नातागत भइन्छ अनि बच्चा पनि कमजोर र कुपोषित जन्मिन्छ, भनेर सम्झाएकी थिइन् तर उनले घरको खाना गनाउँछ, मलाई मन पर्दैन, वाक्क आउँछ, भनिन् र बजारका खानेकुरा मात्र खाइन् । सासूले पनि भैगो केही नखानु भन्दा..... बाँच्नु त प्यो भनेर छोडिदिइन् । त्यसको परिणाम पछि डेलिभरी हुने बेलामा शरीरमा रगत र पानीको कमी भएर

रगत र स्लाइन पानी दिनुपय्यो भने छोरी पनि कुपोषित जन्मिइन् । बच्चा अघाउने गरी आमाको दुध पनि आएन । आमाको दुधले नपुगेपछि अरू कुरा खुवाउनुपर्ने अवस्था आयो । छ महिनासम्म बच्चालाई आमाको दुध मात्र खुवाउनुपर्छ । यो उमेरका बच्चाले आमाको दुधभन्दा बाहेकका खानेकुरा पचाउन सक्दैनन् भन्ने कुरा थाहा हुँदाहुँदै पनि उनीहरूले केही गर्न सकेनन् । अहिले पनि ऊ लुरी र ख्याउटे छे । भगडा गर्ने रुने गर्छे अनि बिरामी पनि भइरहन्छे ।

यही पिरले आज विनोद सर आफ्नी बुहारीलाई लिएर फेरि बुहारी र जन्मिने बच्चाको स्वास्थ्य नविग्रियोस् र समस्या नआओस् भनेर कस्ता कस्ता खानेकुरा कसरी मिलाएर खानुपर्छ भन्ने कुरा बुझ्न स्वास्थ्य संस्थामा सल्लाह लिन जाँदै हुनुहुन्छ ।

शरीरमा रक्त अल्पता हुन नदिन, निरोगी हुन र विभिन्न शारीरिक र मानसिक समस्याबाट बच्न हामीले कस्ता कस्ता खानेकुरा कसरी र कति कति मात्रा मिलाएर खानुपर्ने रहेछ, सन्तुलित भोजन कसरी बनाउन सकिन्छ भन्नेकुरा थाहा पाउन तपाईं पनि आफ्नो मिल्ने साथीलाई लिएर आफ्नो नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गएर सोधेर एउटा तालिका बनाउनुहोस् ।

ठिक उत्तर छान्नुहोस् :

(अ) सन्तुलित खाना भनेको :

(क) माछामासु भएको खाना हो ।

(ख) शरीरका लागि तीन किसिमको काम गर्न चाहिने सबै थोक भएको खाना हो ।

(ग) माछामासु र सागपात नभएको खाना हो ।

(घ) सागपात र फलफुल मात्र भएको खाना हो ।

(आ) सन्तुलित खाना बनाउन ध्यान दिनुपर्ने कुरा कुन होइन ?

(क) उमेर (ख) काम (ग) स्वाद (घ) लिङ्ग

(इ) दाल र गेडागुडी केका लागि खाइन्छ ?

(क) ताप र तागत पाउन (ख) कोष बढाउन

(ग) शरीर रक्षा गर्न (घ) खाना पचाउन

(ई) शरीरलाई चाहिने ताप र तागत बढी कुन खानाबाट पाइन्छ ?

(क) फलफुल (ख) दुध, दही (ग) भात, रोटी (घ) मासु, अन्डा

कुन भनाइ ठिक छ ?

- (क) सस्तो खानेकुरा पनि पोसिलो हुन्छ ।
- (ख) महँगो खानेकुरा मात्र पोसिलो हुन्छ ।
- (ग) बढी मिहिनेतको काम गर्नेले भात ढिँडो कम खानुपर्छ ।
- (घ) ताजा सागपात खानाले रुघाखोकी लाग्छ ।

ठिक भनाइमा (√) र बेठिक भनाइमा (×) चिनो लगाऔं :

- (क) दिनभरि खाइने खानेकुरामा अन्न, गेडागुडी, सागपात र फलफुल हुनुपर्छ ।
- (ख) बजारका तयारी खानेकुरा बढी पोसिलो हुन सक्छन् ।
- (ग) खाना पकाउने र पखाल्ने पानि जस्तो भए पनि हुन्छ ।
- (घ) खुला ठाउँमा राखेको खानाले हानि गर्न सक्छ ।
- (ङ) खानेकुरा छुनु अघि हात धुनुपर्दैन ।



अनुभवमा आधारित क्रियाकलाप

तपाईंको समुदायमा बिहे, व्रतबन्ध आदिमा भोज भतेर गर्ने चलन छ होला । यस्तो बेलामा मानिसहरूले कस्ताकस्ता खानेकुरा बनाउँछन् ? के ती स्वास्थ्यका लागि फाइदाकारी हुन्छन् ? ती सन्तुलित भोजनको मान्यतानुकूल हुन्छन् ? आफ्नो अनुभवका आधारमा तलको तालिकामा भनुहोस् :

बनाइने परिकार	स्वास्थ्यका लागि फाइदाकारी हुन्छन् कि हुँदैनन् ?	सन्तुलित भोजन हुन् कि होइनन् ?	यस्ता खाना खाँनु राम्रो हो कि होइन ?



स्वप्रेरित क्रियाकलाप

तलको वेबसाइटमा गएर सन्तुलित भोजनबारेको थप जानकारी हासिल गर्नुहोस् :
<https://www.google.com/search?q=Balanced+diet>

शारीरिक व्यायामले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मदत गर्छ । यो निश्चित र व्यवस्थित तरिकाले शरीरलाई तन्दुरुस्त, स्वस्थ, फुर्तिलो तथा बलियो पार्न गरिने क्रियाकलाप हो । शारीरिक क्रियाकलापलाई व्यायाम वा कसरत भनिन्छ । व्यायाम गर्दा शरीरलाई शारीरिक र मानसिक फाइदा हुन्छ । नियमित व्यायाम गर्दा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटु तथा हर्मोनसम्बन्धी रोग नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । शारीरिक व्यायाम मुख्य गरी दुई प्रकारका हुन्छन् ।

(क) आइसोटोनिक व्यायाम : मांसपेशी एउटै टोनमा रहने तर लम्बाइ परिवर्तन हुने व्यायामलाई आइसोटोनिक व्यायाम भनिन्छ । हिँड्ने, उफ्रिने, साइकल कुदाउने, फुटबल खेल्ने आदि क्रियाकलाप आइसोटोनिक व्यायामका उदाहरण हुन् ।

(ख) आइसोमेट्रिक व्यायाम : मांसपेशी टोनमा हुने तर लम्बाइ एउटै रहने व्यायामलाई आइसोमेट्रिक व्यायाम भनिन्छ । वालसिट, प्ल्याङ्क, बडीहोल्ड आदि क्रियाकलाप आइसोमेट्रिक व्यायामका उदाहरण हुन् ।

शारीरिक व्यायामले शरीरको तौल ठिकराख्ने, मुटुलगायत शरीरका अन्य भित्री अङ्गहरूमा रोग लाग्न नदिने, पाचन प्रणालीको विकास गर्ने र रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ । शारीरिक व्यायामलाई चलन चल्तीमा पी.टी. भनिन्छ । पहिले पहिले यो खेल सेना र पुलिसको खेल भनेर चिनिन्थ्यो । यसमा उभिएर हात र गोडालाई चलाउँदै कसरत गरिन्छ । व्यायामले शरीरका मांसपेशीहरूलाई कसिलो र मजबुत बनाउँछ । यसले जोर्नीहरूलाई मजबुत बनाउँछ । यसबाट समूहमा काम गर्ने र सहयोग गर्ने गुणको विकास गर्छ । योग भनेको शरीर र मनलाई जोड्नु हो । हाम्रो अस्थिर मनलाई स्थिर बनाउनु योग हो । योग परापूर्व कालदेखि चलिआएको विषय हो । योगको अभ्यास गर्नुलाई योगाभ्यास भनिन्छ । योगाभ्यासले मानिसलाई शारीरिक, मानसिक रूपमा स्वस्थ राख्छ । योगाभ्यास गर्दा खानपानमा पनि विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । योग र कसरतका लागि स्वच्छ र सन्तुलित खाना खानुपर्छ ।

हामी सबै निरोगी हुन चाहन्छौं । निरोगी हुन पोसिलो खानेकुरा चाहिन्छ । निरोगी हुन शारीरिक व्यायाम वा कसरत पनि गर्नपर्छ । योग, ध्यान, प्रणायामले हामीलाई स्वस्थ राख्छ । कसरत भन्नाले दौड्ने, उफ्रिने, पिटी खेल्ने, कबाज खेल्ने आदि कुरा पर्छन् । योगमा आसन, प्राणायाम र ध्यान जस्ता कुरा पर्छन् । हामी सबैले हरेक दिन योग र व्यायाम गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।



सिकाइ क्रियाकलाप

माथिको पाठ पढेर उत्तर दिनुहोस् :

(क) व्यायाम भनेको के हो ?

(ख) व्यायाम किन गर्नुपर्छ ?

(ग) योग भनेको के हो ?

(घ) योगाभ्यास किन गर्नुपर्छ ?

(ङ) तपाईं व्यायाम वा योगाभ्यास गर्नुहुन्छ ? किन गर्नुभएको हो ?



अन्तरक्रियात्मक क्रियाकलाप

योगको अभ्यास गर्दा के के कुरामा याद गर्नुपर्छ भनी तपाईंका साथीले एक जना योग गुरुलाई सोधेर लेखेको उत्तर तल दिइएको छ । तपाईं पहिले यो पढ्नुहोस् र योग गरिरहेका वा गर्न चाहने साथीलाई साथी सञ्जाल वा टेलिफोनबाट वा प्रत्यक्ष भेटेर यी कुरा सुनाउनुहोस् :

प्रश्न : योग गुरु, योग गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

उत्तर : योग गर्दा नियमपूर्वक गर्नुपर्छ नत्र यसबाट सोचेको फाइदा हुँदैन । फाइदा लिनतलका कुरा ख्याल गर्नुपर्छ :

(क) आँखा बन्द रहनुपर्छ

आँखा बन्द रहेको बेलामा नै कुनै पनि कुरालाई आफूभित्र लिनै प्रक्रिया बलियो हुन्छ । त्यसैले यो गासनको अभ्यास गर्दा भित्री आयाममा पुग्न आँखा बन्द राख्नुपर्छ ।

(ख) पेट खाली हुनुपर्छ

योगासन गर्दा पेट खाली र आन्द्रा खाली रहनुपर्छ । खाना खाएर वा दिसापिसाब लागेका बेला योग गर्नुहुँदैन ।

(ग) चिसो पानीले नुहाउनु उत्तम

योग अभ्यास गर्नअघि चिसो पानीले नुहाउनु राम्रो हुन्छ । यसो गर्दा छालाका कोषिका खुल्छन् र योगबाट शक्ति प्राप्त हुन्छ ।

४. सुखम् स्थिरम् आसनम्

योगाभ्यास गर्दा सजिलो र एकाग्र हुने आसनमा बस्नुपर्छ ।

(ङ) ऐना हेर्न र सङ्गीत सुन्नुहुँदैन

शरीर, मन र ऊर्जालाई एकीकृत गर्न योगाभ्यास गर्दा ऐना हेर्न र सङ्गीत सुन्नुहुँदैन ।

(च) अभ्यास गर्दा बोल्नुहुँदैन

ध्यान, श्वास र ऊर्जा प्रणालीलाई स्थिर राख्न योगासन गरिरहेको बेला नबोल्नु योगको नियम हो ।



खोज क्रियाकलाप

तपाईंको घरमा टिभी छ होला । टिभीमा बिहान विभिन्न च्यानलले योग अभ्यास गराउँछन् । टिभी हेरेर कुनै एक योगाभ्यास गर्नुहोस् र त्यो योगाभ्यास गर्दा के के गर्नुपर्ने रहेछ र कसरी गर्नपर्ने रहेछ, तल लेख्नुहोस् :

तपाईं अथवा तपाईंका बुबाआमासँग मोबाइल छ होला । त्यसमा युट्युब खोल्न मिल्छ होला । यदि मिल्छ भने त्यसमा योगाभ्यास गरेको भिडियो वा प्रत्यक्ष योगाभ्यास कार्यक्रम हेर्नुहोस् र नियमित अभ्यास गर्नुहोस् । यसरी अभ्यास गर्दा तपाईंलाई सजिलो लागेका र अप्ठ्यारो लागेका कुरा लेख्नुहोस् :



अभ्यास क्रियाकलाप

तल केही सामान्य व्यायाम गर्ने तरिका दिइएका छन् । तिनलाई पढ्नुहोस् र नियमित व्यायाम गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् :

व्यायाम १ : शरीर तन्काउने व्यायाम

- (क) परिवारका सदस्य वा साथीहरूसँग लाइन लागेर उभिनुहोस् । गन्ती १ भन्दा सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् ।
- (ख) गन्ती २ भन्दा चित्रमा देखाएजस्तै दुबै हातलाई सिधा टाउकामाथि लैजानुहोस् ।
- (ग) ३ गन्ती गर्दा दुबै हातलाई सिधा तल झार्नुहोस् ।
- (घ) ४ गन्ती गर्दा दुबै नाडीलाई पेटमाथि कैँची पार्नुहोस् ।
- (ङ) गन्तीलाई ५,६ गर्दै १६ सम्म दोहोर्याउनुहोस् ।



व्यायाम - २ : हात र खुट्टाको व्यायाम

- (क) गन्तीमा १ भन्दा दुबै नाडीलाई पेटमाथि कैँची पारेर उभिनुहोस् ।
- (ख) २ गन्ती गर्दा हातलाई जस्ताको त्यस्तै राखेर घुँडालाई विस्तारै खुम्च्याउनुहोस् ।
- (ग) गन्तीमा ३ भन्दा घुँडालाई सिधा पारेर दुबै हातलाई दायाँ बायाँ फैलाउनुहोस् ।
- (घ) गन्ती ४ भन्दा १ मा जस्तै गर्नुहोस् ।
- (ङ) गन्तीलाई ५,६ गर्दै १६ सम्म दोहोर्याउनुहोस् ।

व्यायाम - ३ : कुमको व्यायाम

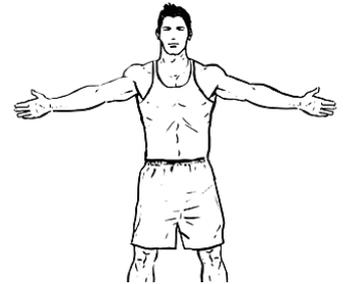
- (क) गन्ती १ भन्दा दुबै नाडीलाई पेटमाथि कैँची पारेर उभिनुहोस् ।
- (ख) गन्ती २ भन्दा कैँची परेको नाडीलाई विस्तारै निधारमाथि कैँची बनाउनुहोस् ।
- (ग) गन्ती ३ भन्दा दुबै हातलाई दायाँबायाँ फैलाउनुहोस् ।
- (घ) गन्ती ४ भन्दा गन्ती १ मा जस्तै गर्नहोस् ।
- (ङ) अरू व्यायाममा जस्तै गन्ती १६ सम्म दोहोर्न्याएर गर्नहोस् ।

व्यायाम - ४ : छाती तन्काउने व्यायाम

- (क) गन्ती १ मा पेटमाथि दुबै नाडीलाई कैँची पारेर उभिनुहोस् ।
- (ख) गन्ती २ मा गोडालाई केही फट्याउँदै दुबै हातलाई कुमको सिधा हुने गरी दायाँबायाँ फैलाउनुहोस् ।
- (ग) गन्ती ३ मा हातलाई माथि लगेर चित्रमाभैँ छातीलाई तन्काएर पछाडि लैजानुहोस् ।
- (घ) गन्ती ४ मा हातलाई भारेर गोडा फारेर उभिनुहोस् ।
- (ङ) लगातार गन्ती १६ सम्म गर्नहोस् ।

व्यायाम - ५ : हात र कम्मरको व्यायाम

- (क) गन्ती १ मा हातलाई चित्रमा जस्तै तल भारेर गोडा फारेर उभिनुहोस् ।
- (ख) गन्ती २ मा गोडालाई केही फटाएर दाहिने हातलाई उठाएर कम्मरमा दबाव पर्ने गरी देब्रेतिर ढल्काउनुहोस् ।
- (ग) गन्ती ३ मा अब देब्रे हातलाई उठाएर दाहिनेतिर ढल्काउनुहोस् ।
- (घ) गन्ती ४ मा १ मा जस्तै गर्नहोस् ।
- (ङ) लगातार गन्ती १६ सम्म गर्नहोस् ।



व्यायाम - ६ : ढाड र कम्मरको व्यायाम

- (क) गन्ती १ भन्दा चित्रमा देखाएजस्तै हातलाई तल भारेर गोडा केही फारेर उभिनुहोस् ।
- (ख) गन्ती २ मा गोडालाई केही फारेर हातले गोडा छुने गरी शरीरलाई अगाडि भुकाउनुहोस् ।
- (ग) गन्ती ३ मा सिधा भएर गोडालाई केही फारेर दुबै हात कम्मरमा राखेर पछाडिपट्टि भुकाउनुहोस् ।
- (घ) गन्ती ४ मा १ मा जस्तै गर्नहोस् ।
- (ङ) लगातार गन्ती १६ सम्म दोहोर्न्याउनुहोस् ।

व्यायाम - ७ : कुर्कचादेखिको व्यायाम

- (क) गन्ती १ मा चित्रमा देखाएजस्तै हातलाई तल भारेर गोडा फारेर उभिनुहोस् ।
- (ख) गन्ती २ मा गोडालाई नचलाइकन दुबै हातलाई दायाँबायाँतर्फ बटार्नुहोस् ।
- (ग) गन्ती ३ मा दुबै हातलाई उल्टोतिर बटार्नुहोस् ।
- (घ) गन्ती ४ मा १ मा जस्तै गरी उभिनुहोस् ।
- (ङ) लगातार गन्ती १६ सम्म दोहोर्न्याउनुहोस् ।

व्यायाम - ८ : तन्किने व्यायाम

- (क) गन्ती १ भन्दा गोडालाई केही फटाएर दुबै हातलाई चित्रमा देखाएजस्तै गरी कुममा राखेर उभिनुहोस् ।
- (ख) गन्ती २ भन्दा गोडालाई केही फटाएर दुबै हातलाई सिधामाथि लगी पन्जाको बलले उभिनुहोस् ।
- (ग) गन्ती १ मा जस्तै दुबै हातलाई कुममा राख्नुहोस् ।
- (घ) गन्ती ४ भन्दा दुबै हातलाई तल भारेर सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् ।
- (ङ) लगातार गन्ती १६ सम्म दोहोर्‍याउनुहोस् ।

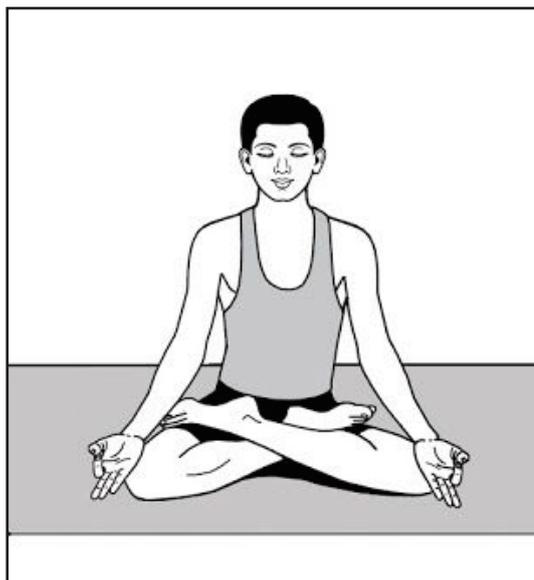
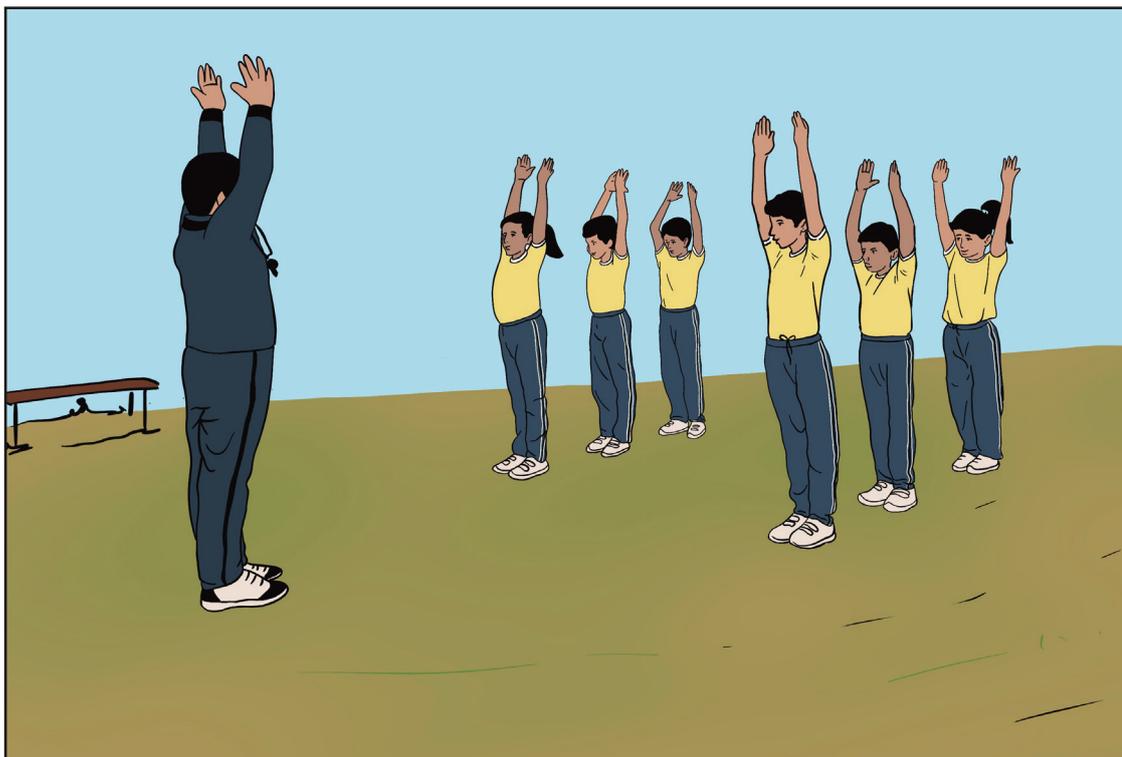
व्यायाम - ९ : भुकेर गर्ने व्यायाम

- (क) हात तल भारेर सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् र १ गन्तीमा गोडालाई केही फटाएर शरीरलाई देब्रे तिर भुकाउँदै दुबै हातलाई चित्रमा देखाए जस्तै गरी देब्रे गोडाको बुढी औंला छुने प्रयास गर्नुहोस् ।
- (ख) गन्ती २ मा अधिजस्तै गोडालाई केही फटाएर शरीरलाई दाहिनेतिर भुकाउँदै दुबै हातले दाहिने गोडाको बुढी औंला छुने प्रयास गर्नुहोस् ।
- (ग) गन्ती ३ मा गोडालाई केही फटाएर हातलाई दाहिने छेउतिर तेर्सो पारेर उभिनुहोस् ।
- (घ) गन्ती ४ मा हातलाई तल भारेर सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् ।
- (ङ) यस क्रमलाई गन्ती १६ सम्म दोहोर्‍याउनुहोस् ।

व्यायाम - १० : शरीर घुमाउने व्यायाम

- (क) सतर्क अवस्थामा उभिनुहोस् र गन्ती १ मा गोडालाई केही फटाएर टाउको र शरीरलाई दाहिने गोडातिर भुकाउँदै गोडाको बुढी औंला छुने प्रयास गर्नुहोस् ।
- (ख) गन्ती २ मा उभिएर दुबै हातलाई चित्रमा जस्तै पछाडितिर फिँजाइ टाउकालाई पनि पछाडि ढल्काउनुहोस् ।
- (ग) गन्ती ३ मा गोडालाई केही फटाएर टाउको र शरीरलाई देब्रे गोडातिर भुकाउँदै बुढी औंला छुने प्रयास गर्नुहोस् ।
- (घ) गन्ती २ मा जस्तै गर्नुहोस् ।
- (ङ) यस क्रमलाई गन्ती १६ सम्म दोहोर्‍याउनुहोस् ।

तलका चित्र हेर्नुहोस् , बुझ्नुहोस् र प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :



- (क) चित्रमा देखाइएका मध्ये तपाईंले कुन कुन काम गर्नभएको छ ?
 (ख) पहिलो चित्रमा के देखाइएको छ ?
 (ग) पहिलो चित्रमा गरेजस्तै आफूले के के गर्नभएको छ ? वा कतै देख्नुभएको छ भने के के देख्नुभएको छ ?
 (घ) दोस्रो चित्रमा के गर्दै गरेको होला ?
 (ङ) दोस्रो चित्रमा देखाएजस्तै प्रणायाम तपाईंले के के गर्नभएको छ ?
 (च) तेस्रो चित्रमा के के देख्नुभयो ?
 (छ) तपाईंलाई कुन कुन आसनको नाम थाहा छ ?

पढनुहोस् र गर्नुहोस् :

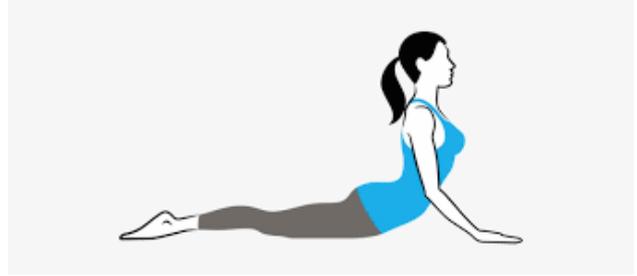
योग दश प्रकारका छन् । राज योग, अष्टाङ्ग योग, हठ योग, लय योग, ध्यान योग, भक्ति योग, क्रिया योग, मन्त्र योग, कर्म योग, ज्ञान योग) । अष्टाङ्ग योगका आठ अङ्ग छन् :

- | | | | |
|---------------|----------|----------|-------------|
| १. यम | २. नियम | ३. आसन | ४. प्रणायाम |
| ५. प्रत्याहार | ६. धारणा | ७. ध्यान | ८. समाधि |

तीमध्ये हामी आसन, प्राणायाम र ध्यानलाई बढी जोड दिँदै आएका छौं । योगमा व्यायाम पनि अटाउँछ । योगबाट हाम्रो शरीर र मन दुवै स्वस्थ हुन्छ ।

तलका योगाभ्यासका चित्र हेर्नुहोस् र योगाभ्यास गर्नुहोस् :

भुजङ्गासन



शशकासन



बज्रासन



अनुलोमविलोम



प्रणायाम



कपालभाति





अनुभवमा आधारित क्रियाकलाप

तपाईं दैनिक रूपमा कुनै न कुनै काम गरिरहनुभएको हुन्छ। यस्ता काम गर्दा कुन व्यायाम र योगाभ्यास भइरहेको हुन्छ होला ? तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

मैले गर्ने काम	काम गर्दा हुने हात, खुट्टा, कुम आदिको व्यायाम	योगाभ्यास



स्वप्रेरित क्रियाकलाप

तलको वेबसाइटमा गई आफूलाई मन पर्ने योगाभ्यास गर्नुहोस् :

https://www.youtube.com/watch?v=gxvRA7LcxSc&ab_channel=YouTubeCreators

बम्जन दाइको परिवारमा के भएको होला ? बुझेर पढ्नुहोस् :



बम्जन दाइलाई आज बिहानैदेखि छिन्नछिन्नमा दिसा लागिरहेको छ । सुरुसुरुमा त उहाँलाई पेट सफा भएको होला, दुई चार चोटि गएपछि निको भइहाल्छ, नि भन्ने लागेको थियो तर दिउँसो तीन बज्दासम्ममा पनि दिसा रोकिएन । उहाँ शौचालयसम्म जान नसक्ने हुनुभयो । उहाँ गल्दै जानुभयो । उहाँलाई पेट कटक्क काट्ने, दिसामा थोरै सेतो फिँज र केही सेतो चिप्लो पदार्थ मात्र जाने हुन थाल्यो । दाइ एक्कासि बेहोस हुनुभयो । यो देखेर भाउजूले उहाँलाई धामीकहाँ लैजानुभयो । धामीले फाकफुक गरेर घर पठाए । घर आइपुग्दा त उहाँकी छोरी अस्मिता पनि त्यस्तै फत्र्याकफत्र्याक भइछन् । शौचालय जाँदा जाँदा उनी पनि गलिछन् । भाउजूलाई पनि दिउँसैदेखि अलि अलि पेट दुख्दै रहेछ । विरामीका अगाडि आफूले के विरामी बन्नु भनेर उहाँले खपेर बस्दै घरिघरि शौचालय जानुभएको रहेछ । बेलुकासम्ममा त उहाँ पनि शौचालय जान नसक्ने हुनुभयो । यसरी घरका तीनै जना एकै खालको विरामी भएपछि भाउजूले छोरालाई पठाएर घरमै धामी बोलाउन लगाउनुभयो । छोराले फोन गर्दा धामीले राती आउन नसक्ने र भोलि आउने कुरा

गरे । छोराले रमेश सरलाई फोन गरेर सबै कुरा सुनाए र सरलाई घरमा बोलाए । रमेश सर तुरुन्तै आउनुभयो र यो धामीभाँक्रीकहाँ जाने रोग हैन भन्दै सम्भाउनुभयो । उहाँले मन तातो पानीमा जीवनजल घोलेर सबैलाई खान दिनुभयो र केही गाउँलेलाई फोन गरेर बोलाउनुभयो । उनीहरू आएपछि सबै मिलेर बम्जन दाइका परिवारका तीनै जनालाई अस्पताल लगे ।



सिकाइ क्रियाकलाप

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) के तपाईंलाई पनि बम्जन दाइलाई जस्तो भएको छ ?
- (ख) बम्जन दाइ, भाउजू र छोरीलाई के भएको रहेछ ?
- (ग) त्यस्ता रोग के कारणले लाग्छन् ?
- (घ) यस्ता रोग लाग्यो भने के गर्नुहुन्छ ?

तलको अंश पढ्नुहोस् र भाडापखाला रोगका लक्षण, रोग सर्ने तरिका तथा रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपाय बुझ्नुहोस् :

भाडापखाला भाइरसद्वारा लाग्ने रोग हो । भाडापखाला लाग्दा शरीरमा भएको पानी, नुन तथा पोषण तत्वहरू दिसाको माध्यमबाट खेर जान्छ ।

लक्षण

- (क) दिनमा तीन पटकभन्दा धेरै पालतो दिसा हुनु,
- (ख) बढी तिर्खा लाग्नु,
- (ग) जिब्रो सुकेको तथा बाक्लो र फोहोर देखिनु,
- (घ) दिसामा पानीको मात्र बढी हुनु,
- (ङ) शरीरमा पानीको मात्रा कम हुनु,

रोग सर्ने तरिका

- (क) सङ्क्रमित खाना तथा पानी,
- (ख) अस्वस्थकर बानीव्यवहार,
- (ग) भिँगा,
- (घ) बच्चालाई बोतलको दुध खुवाउने अभ्यास
- (ङ) खुला ठाउँमा दिसापिसाब गर्नाले,
- (च) पानीका स्रोतमा फोहोर पर्नु,

रोकथाम तथा नियन्त्रण

- (क) स्वस्थकर बानीव्यवहार अपनाउने,
- (ख) सफा र सुरक्षित शौचालयको प्रयोग गर्ने,
- (ग) खाना खानुभन्दा अगाडि, दिसा गरेपछि, घर गोठको काम गरेपछि साबुन पानी वा खरानी पानीले राम्ररी हात धुने,

- (घ) पानी उमालेर वा शुद्धीकरण गरेर मात्र पिउने,
- (ड) काँचै खाने तरकारी र फलफुल राम्ररी सफा गरेर मात्र खाने,
- (च) भिँगा नियन्त्रण गर्ने,
- (छ) जीवनजल तथा प्रशस्त भोल पदार्थ खुवाउने,
- (ज) पानीको मुहान वरपर नियमित सरसफाइ गर्ने,



अन्तरक्रियात्मक क्रियाकलाप

तपाईंको समुदायमा कोही डाक्टर वा स्वास्थ्यकर्मी छन् भने तिनलाई तलका सरुवा रोग कसरी लाग्छन् र ती रोगबाट कसरी बच्ने भन्नेबारेमा सोधेर लेख्नुहोस् :

दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोग

(क) गोलो जुका

(ख) भाडापखाला

(ग) आउँ

(घ) हैजा

हावाबाट सर्ने रोग

(क) रुघाखोकी



खोज क्रियाकलाप

स्थानीय अस्पतालमा जानुहोस् र हैजा रोगका बारेमा निम्नलिखित विवरण तयार पार्नुहोस् :

(क) रोगको नाम :

(ख) रोगको लक्षण :

(ग) रोग सर्ने तरिका :

(घ) रोकथाम तथा नियन्त्रण :



रुघाखोकीका बारेमा तलको विवरण पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

रुघाखोकी सबै उमेर समूहका मानिसलाई लाग्छ । यो रोगले नाक, घाँटी र छातीमा प्रभाव पार्छ । अन्य सङ्क्रामक रोगका तुलनामा यसलाई साधारण रोग मानिन्छ ।

रोगका लक्षण

- (क) घाँटी दुख्छ र सुक्खा खोकी लाग्छ ।
- (ख) नाकबाट पानी जस्तो पदार्थ बग्छ ।
- (ग) कहिलेकाहीं जरो आउँछ ।
- (घ) आँखा रातो र रसिलो हुन्छ ।
- (ङ) धेरै पटक हाच्छर्युँ आउँछ ।
- (च) नाक बन्द हुने र सास फेर्न गाह्रो हुन्छ ।
- (छ) स्वाद लिने र सुँघ्ने क्षमता कमजोर हुन्छ ।
- (ज) खानामा अरुचि हुन्छ ।

रोग सार्ने तरिका

- (क) रोगी व्यक्तिसँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आउँदा,
- (ख) रोगी व्यक्तिका सरसामानहरू प्रयोग गर्दा,
- (ग) खोक्दा तथा हाच्छर्युँ गर्दा, बोल्दा तथा जथाभावी थुक्दा,

रोकथाम तथा नियन्त्रण

- (क) रोगी व्यक्तिलाई परिवारका सदस्यहरूबाट टाढा राख्नुपर्छ ।
- (ख) व्यक्तिगत रुमाल तथा तर्कियाको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- (ग) पानी उमालेर पिउनुपर्छ ।
- (घ) प्रशस्त मात्रामा तरल पदार्थ पिउनुपर्छ ।
- (ङ) कागती, सुन्तला र हरिया सागसब्जी आदि जस्ता भिटाभिन सी युक्त फलफुल तथा खाद्यपदार्थ प्रशस्त मात्रामा खानुपर्छ ।
- (च) उचित मात्रामा आराम गर्नुपर्छ ।
- (छ) रोगीलाई न्यानो पारी राख्नुपर्दछ ।
- (ज) जथाभावी थुक्ने, सिँगान फाल्ने गर्नु हुँदैन ।



अनुभवमा आधारित क्रियाकलाप

तपाईंको परिवारमा वा समुदायमा कुनै सरुवा रोग लागेको हुन सक्छ । यस रोगका बारेमा आफ्नो अनुभव लेख्नुहोस् :

(क) के रोग लागेको थियो ?

(ख) रोग लाग्दा के भयो ?

(ग) रोगको उपचार कसरी गर्नुभयो ?

(घ) फेरि यो रोग लाग्न नदिन के गर्नुभयो ?



स्वप्रेरित क्रियाकलाप

तलको वेबसाइट हेरी विभिन्न सरुवा रोगका बारेमा जानकारी लिनुहोस् :

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/communicable-diseases>

स्वमूल्याङ्कन

यो सामग्री पढेर तपाईंले के के सिक्नुभयो ?

तलको खाना सन्तुलित भोजन हो कि होइन ? कारण दिनुहोस् :



ठिक छान्नुहोस् :

- (अ) विद्यालयमा विद्यार्थीहरू,
(क) ध्यानमा बस्छन् । (ख) पिटी खेल्छन् ।
(ग) प्राणायाम गर्छन् । (घ) आसनमा बस्छन् ।
- (आ) अनुलोमविलोम भनेको,
(क) आसन हो । (ख) ध्यान हो ।
(ग) प्राणायाम हो । (ग) व्यायाम हो ।
- (इ) मनमा शान्ति ल्याउन के गर्नपर्छ ?
(क) ध्यान (ख) आसन
(ग) कसरत (ग) प्राणायाम
- (ई) घोप्टो सुतेर पेट र नाडीको बलले छाती र टाउको उठाउने आसन,
(क) मण्डुकासन हो । (ख) शशकासन हो ।
(ग) वज्रासन हो । (घ) भुजङ्गासन हो ।
- (उ) छाती तन्काउने व्यायाम वा पिटी कुन नम्बरको हो ?
(क) ३ (ख) ४
(ग) ५ (घ) ६

छोटकरीमा प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

- (क) योगअन्तर्गत पर्ने मुख्य तीन कुरा के के हुन् ?
(ख) शारीरिक व्यायामका लागि तपाईं के के गर्नहुन्छ ? चार कुरा लेख्नुहोस् ।
(ग) मण्डुकासन गर्दा दुबै हातलाई कहाँ राखिन्छ ?
(घ) योगका कुनै तीन फाइदा लेख्नुहोस् ।
(ङ) पिटी खेल्दा १, ३ र ५ मा कुन कुन व्यायाम गरिन्छ ?

मूल्याङ्कन योजना

यस सामग्रीमा तपाईंको सिकाइ उपलब्धिको मूल्याङ्कन निम्नानुसार गरिन्छ । तपाईंले प्रमाणपत्र पाउन न्यूनतम ३ अङ्क प्राप्त गर्नुपर्छ । सक्नुहुन्छ ? सक्नुहुन्न भने पुनः सामग्री पढेर अभ्यास गर्नुहोस् ।

मूल्याङ्कनका आधार	स्तर
सकाइ उपलब्धि : स्वच्छ एवम् सन्तुलित भोजन, शारीरिक व्यायाम र योगाभ्यासका लाभ व्यक्त गर्न	
(क) स्वच्छ एवम् सन्तुलित भोजन र शारीरिक व्यायामको परिचय दिएमा,	१
(ख) स्वच्छ एवम् सन्तुलित भोजन र शारीरिक व्यायामको परिचयसहित लाभ बताएमा	२
(ग) स्वच्छ एवम् सन्तुलित भोजन, शारीरिक व्यायाम र योगाभ्यासको परिचय दिई लाभ बताएमा	३
(घ) स्वच्छ एवम् सन्तुलित भोजन, शारीरिक व्यायाम र योगाभ्यासको परिचयसहित उदाहरण प्रस्तुत गरेमा	४



भाषा र सञ्चार



व्यावहारिक समस्या र समाधान



हाम्रो परिवेश र नागरिक चेतना

जीवन शिक्षा : शिक्षाको वैकल्पिक बाटो

अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षा समकक्षताको लागि
तयार गरिएको नमुना सिकाई सामग्री