



सिकाई क्षेत्र :
स्वस्थ जीवनशैली र सिर्जनशीलता

सन्तुलित भोजन, व्यायाम, योग, रोग र विपत्



तह २

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 तो किएको निश्चित ढाँचा वा पद्धतिमा मात्र सीमित हुँदैन । मानव जीवनमा व्यक्तिले औपचारिक, अनौपचारिक 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 भाषा तथा सञ्चार, व्यवहारिक समस्या समाधान, सामाजिक व्यवहार र मूल्यमान्यता, जीवन जगत र प्रविधि तथा स्वास्थ्य जीवनशैली र सिर्जनशीलतागरी पाँचओटा विषयक्षेत्र समेटेको छ ।

यो सामग्री 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 युनिसफ तथा विश्व शिक्षा, सामग्री लेखन र भाषा सम्पादनमा सहयोग गर्नुहुने विज्ञहरू, चित्र तथा साजसज्जा कार्यमा संलग्न सबैप्रति यो केन्द्र हार्दिक धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर



परिचय

यो सिकाइ सामग्री स्वास्थ्य र सुरक्षाप्रति सचेत भई रोकथाम र उपचारका उपाय अवलम्बन गर्ने, स्वास्थ्य र सुरक्षाप्रति सचेत भई स्वच्छ एवम् सन्तुलित भोजन, शारीरिक व्यायाम र योगाभ्यास गर्ने, विभिन्न रोगको वर्गीकरण गर्ने, रोकथामका उपाय र उपचारका सम्बन्ध व्यक्त गर्ने र विपत् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यक्तिगत, पारिवारिक एवम् सामाजिक सुरक्षाका उपाय पहिचान गरी अवलम्बन गर्ने विषयवस्तुसँग सम्बन्धित छ । यसमा मूलतः स्वच्छ एवम् सन्तुलित भोजनको महत्व बताउने, स्वच्छ एवम् सन्तुलित भोजनको अभावमा हुने कुपोषण र यसका असर थाहा पाउने, दैनिक जीवनमा स्वच्छ एवम् सन्तुलित भोजनको उपयोग गर्ने र शारीरिक व्यायाम तथा योगाभ्यास गर्ने, विपत् जोखिमका अवस्थामा व्यक्तिगत, पारिवारिक एवम् सामाजिक सुरक्षाका उपाय अवलम्बन गर्ने र अरूलाई पनि सिकाउने ज्ञान तथा सिप विकाससम्बन्धी 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 तथा व्यक्तिगत, पारिवारिक एवम् सामाजिक सुरक्षाका उपायका बारेमा अभ्यास गर्नुपर्छ ।

सक्षमता

- ▶ स्वास्थ्य र सुरक्षाप्रति सचेत भई रोकथाम र उपचारका उपाय अवलम्बन

सिकाइ उपलब्धि

- (क) स्वास्थ्य र सुरक्षाप्रति सचेत भई स्वच्छ एवम् सन्तुलित भोजन, शारीरिक व्यायाम र योगाभ्यास गर्न,
- (ख) विभिन्न रोगको वर्गीकरण गर्न, रोकथामका उपाय र उपचारका सम्बन्ध व्यक्त गर्न,
- (ग) विपत् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यक्तिगत, पारिवारिक एवम् सामाजिक सुरक्षाका उपाय पहिचान गरी अवलम्बन गर्न,

पाठहरू

यस सिकाइ सामग्रीमा निम्नानुसारका पाठ र सम्बद्ध सामग्री राखिएका छन् :

- पाठ एक : सन्तुलित भोजन
- पाठ दुई : शारीरिक व्यायाम र योगाभ्यास
- पाठ तीन : विभिन्न रोगका लक्षण, कारण र रोकथामका उपाय पहिचान
- पाठ चार : विपत् जोखिम न्यूनीकरण र सुरक्षा



पूर्व सिकाई परिक्षण

कुन उत्तर ठिक होला ? सोचेर (✓) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) दिनहुँ हरियो सागपात खानाले :

(अ) रुघा लाग्छ । (आ) आँखा तेजिलो हुन्छ ।

(इ) गलगाँड आउँछ । (ई) दाँत कमजोर हुन्छ ।

(ख) रगतको कमी (रक्तअल्पता) कसलाई बढी हुन सक्छ ?

(अ) बालबालिका (आ) गर्भवती महिला

(इ) बुढाबुढी (ई) युवायुवती

(ग) कुन रोग एकबाट अर्कोमा सर्दैन ?

(अ) रुघाखोकी (आ) दादुरा

(इ) टी.बी. (ई) दम

(घ) छिटो सर्ने रोग कुन हो ?

(अ) मधुमेह (आ) क्यान्सर

(इ) रुघाखोकी (ई) मुटुको रोग

(ङ) लामो लामो गरी सास तान्ने र फ्याँक्ने कार्यलाई योगमा के भनिन्छ ?

(अ) आसन (आ) प्राणायाम

(इ) ध्यान (ई) समाधि

(च) सर्ने रोगको मुख्य कारण के हो ?

(अ) फोहोर वातावरण (आ) धूमपान

(इ) रक्सी सेवन (ई) मोटोपन

(छ) दम कुन अङ्गमा लाग्ने रोग हो ?

(अ) कलेजो (आ) मुटु

(इ) फोक्सो (ई) सानो आन्द्रा

सही वा गलत के हो ? लेख्नुहोस् :

- (क) बजारका तयारी खानेकुरामा पर्याप्त पोषण तत्व हुन्छ । (....)
- (ख) हरेक बार खाना चार भयो भने हाम्रो खाना सन्तुलित हुन्छ । (....)
- (ग) रातापहेँला फलफूल र तरकारी खान कम भएमा रक्तअल्पता रोग लाग्छ । (....)
- (घ) हरियो तरकारी नखाए पनि खाना सन्तुलित हुन्छ । (....)
- (ङ) माछामासु नखाएमा कुपोषण हुन्छ । (....)
- (च) कुपोषण भएका बालबालिका कमजोर हुन्छन् । (....)
- (छ) व्यायाम र योगले शरीर बलियो बनाउँछ । (....)

कुनखाने कुरा कुन वर्गमा पर्छन् ?

खानेकुरा	खानेकुराको वर्गीकरण		
	शक्ति दिन	शरीर वृद्धि गर्ने	शरीर रक्षा गर्ने
दाल, गोडागडी, माछामासु, अन्डा, दुधदही, च्याउ फलफूल (अमला, अम्बा, मेवा, आँप, सुन्तला, कागती, नास्पाती, अनार) तथा तरकारी (सागपात, फर्सी, लौका, भिन्डी, परबल, काउली, बन्दा, गाजर, मुला, हरि यो सिमी, बोडी, कुरिलो, कर्कलो, सिस्नु)			
चामल, पिठो, घिउतेल, चिनीसक्खर, मह, आलु , पिँडालु			

पढेर कुरा बुझ्नुहोस् :

नेपालीहरुको लागि खाद्य पदार्थहरुमा आधारित भोजन (खाना) सम्बन्धी मार्गनिर्देशनहरु

- १) हरेक दिन विभिन्न किसिमका खाद्य पदार्थहरु एवम् परिकारहरु खाने गरौं ।
- २) दैनिक चार (४) पटक खाने गरौं ।
- ३) सफा तथा स्वच्छ खाना खाने गरौं ।
- ४) परम्परागत तथा चाडपर्वमा खाने गरेका खाद्य पदार्थहरुलाई खान प्रोत्साहित गरौं ।
- ५) हरेक दिन पशुजन्य (माछा, मासु, दूध, अण्डा आदि) खाद्य पदार्थहरु खाने गरौं ।
- ६) स्थानीयस्तरमा उपलब्ध सागपात, हरिया, पहेला तथा अन्य तरकारी र फलफूल खान प्रोत्साहित गरौं ।
- ७) खानामा आयोडिनयुक्त नुनको प्रयोग गरौं ।
- ८) बच्चा ६ महिना नभएसम्म आमाको दूध मात्र खुवाउने गरौं र बच्चा ६ महिना भएपछि थप पोषिला तथा नरम खाना खुवाउने गरौं ।
- ९) गर्भवती महिला तथा दूध खुवाउने आमालाई थप पोषिलो खाना खुवाउने गरौं ।
- १०) दैनिक खानामा घिउ/ तेल ठिक्क मात्रामा प्रयोग गरौं ।
- ११) पर्याप्त मात्रामा सफा र शुद्ध पानी पिउने गरौं ।
- १२) मदिरापानलाई निरुत्साहित गरौं ।



नेपाल सरकार

कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय, विराटनगर

फोन नं. ०२१-४७०२२१, ४७०८२८

यी चित्र केसँग सम्बन्धित छन् ?के कारणले यस्तो हुन्छ ? एक एक वाक्य लेख्नुहोस् :



(क)

(ख)

(ग)

(घ)

सन्तुलित भोजन भनेको के रहेछ ? तलका अनुच्छेद पढ्नुहोस् :

शरीरलाई आवश्यक पर्ने खाद्य तत्वको सम्मिश्रणबाट तयार पारी उचित मात्रा मिलाएर गरिने भोजन सन्तुलित भोजन हो । सन्तुलित भोजनको सेवनले शरीरलाई स्वस्थ र स्फूर्त राख्न मद्दत गर्छ । यसले शरीरको रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउनुका साथै विभिन्न रोगहरूबाट शरीरलाई सुरक्षा प्रदान गर्छ । त्यतिमात्र हैन यसले शरीरको वृद्धिविकासमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

मानिसका लागि कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, चिल्लो पदार्थ, खनिज, भिटामिन र पानी आवश्यक पर्छ । सन्तुलित भोजनमा तरल पदार्थ, माइक्रोन्युट्रियन्ट्स, क्यालोरीलगायतका पौष्टिक पदार्थ पाइन्छन् । यसबाट शरीरलाई स्वस्थ राख्न सकिन्छ । सन्तुलित भोजनमा अन्न, फलफूल, माछामासु, सागसब्जी, दुधजन्य पदार्थ, ते लजस्ता सबै किसिमका खाद्यपदार्थ समावेश हुन्छन् । सन्तुलित भोजनमा १० देखि १५ प्रतिशत प्रोटीन, ६० देखि ८० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट्स तथा १० देखि ३० प्रतिशत फ्याट रहनु राम्रो हुन्छ । शरीरलाई स्वस्थ राख्न पानीले पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । सामान्यतया एक स्वस्थ व्यक्तिले दिनमा कम्तीमा आठ देखि दश गिलास पानी खानुपर्छ । दिनमा २-३ लिटर पानी तथा हरियो सलाद, अन्न तथा कन्दमूल, गोडागुडी, पशुपन्छीजन्य स्रोत, हरिया सागपात तथा पहेँला फलफूल खानु राम्रो हुन्छ ।

सबै जीवित प्राणीका लागि बाँच्न खानेकुरा चाहिन्छ । शक्ति पाउन, अङ्गप्रत्यङ्ग बढ्न र रोगबाट बचाउन खाना चाहिन्छ । ती तीनओटै काम हुनका लागि चाहिने सबै पोषण तत्व भएको खाना सन्तुलित हुन्छ । सन्तुलित खानामा व्यक्तिको उमेर, लिङ्ग र कामअनुसार चाहिने पोषण तत्व हुनुपर्छ । पोषणको आवश्यकता उमेर, लिङ्ग र कामअनुसार फरक हुन्छ । बढ्दो उमेरका बालबालिकालाई प्रोटीन र क्याल्सियम भएको खानेकुरा बढी चाहिन्छ । १५ देखि ४९ वर्षका महिलालाई लौहतत्व (क्षयल) भएको खानेकुरा बढी चाहिन्छ । हलुका काम गर्नेले भन्दा कडा परिश्रम गर्नेले शक्ति दिने खानेकुरा बढी खानुपर्छ किनभने उमेर, लिङ्ग र कामका आधारमा पोषणको आवश्यकता निर्धारण हुन्छ । आवश्यकताअनुसार पोषण तत्व पुग्ने गरी भएको खानालाई सन्तुलित खाना भनिन्छ ।

कार्बोहाइड्रेट र चिल्लो पदार्थले शरीरलाई शक्ति र ताप दिन्छन् । प्रोटिनले शरीरका कोष बढाउँछन् । खनिज, लवण, भिटामिन र पानीले शरीरको रक्षा गर्ने काम गर्छन् । यिनै पोषण तत्व शरीरलाई पुग्ने जति भएको खानालाई नै सन्तुलित भनिन्छ । हरेक बार खाना चार भयो भने ती सबै पोषण तत्व पाइन्छ ।

चामल, मकै, कोदो, जौ, फापर, चिनो, कागुनो, चिनी, सक्खर, खुँदो, मह, आलु, पिँडालु, सखरखण्ड, तरुल आदिबाट कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ । घिउ, तेल, नौनी, बोसो, तिल, तोरी, बदाम आदिबाट चिल्लो पदार्थ पाइन्छ । मास, रहर, मुँगी, मुसुरो, सिमी, बोडी, चना, केराउ, बकुल्ला आदि र माछा मासु, अन्डा, दुधदही, मही, चिज, पनिर, च्याउ आदिबाट प्रोटिन पाइन्छ । गाढा हरियो सागपात, दुधदही, आयो नुन, सिस्नु, रक्ती, कलेजो, पुदिना, हरियो धनियाँ आदिबाट खनिज पाइन्छ । पाकेको आँप, मेवा, फर्सी, गाजर, गोलभेंडा, कर्कलो, काउली, बन्दाकोपी, ब्रोकाउली, अमला, कागती, अम्बा, नचालेको पिठो, बढ्ता सेतो नपारेको चामल, हरियो सागपात आदिबाट भिटामिन पाइन्छ । पिउने पानी, दुधदही, दाल, चिया, ताजा फलफूल, मुला, काँक्रो, रेसादार तरकारी, भोल पदार्थ खाँदा शरीरमा पानीको मात्रा पूरा हुन्छ । यी सबै प्रकारका खानेकुरा मिलाएर खाइने खानालाई सन्तुलित खाना भनिन्छ ।



सिकाइ क्रियाकलाप

माथिको अनुच्छेद पढेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

- (क) हाम्रो शरीरलाई कुन कुन पोषण तत्व चाहिन्छ ?
- (ख) कार्बोहाइड्रेट केबाट पाइन्छ ?
- (ग) चिल्लो पदार्थ केबाट पाइन्छ ?
- (घ) प्रोटिन केबाट पाइन्छ ?
- (ङ) खनिज केबाट पाइन्छ ?
- (च) भिटामिन पाउन कस्ता खानेकुरा खानुपर्छ ?
- (छ) शरीरमा पानीको मात्रा पूरा गर्न के के खान सकिन्छ ?
- (ज) सन्तुलित खाना भन्नाले कस्तो खानालाई बुझिन्छ ?

माथिको पाठ पढेर ठिक भए (✓) र बेठिक भए (X) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) शरीरलाई आवश्यक पर्ने खाद्य तत्वको सम्मिश्रणबाट तयार पारी उचित मात्रा मिलाएर गरिने भोजन सन्तुलित भोजन हो ।

(ख) सन्तुलित भोजनमा तरल पदार्थ, माइक्रोन्युट्रियन्ट्स, क्यालोरीलगायतका पौष्टिक पदार्थ पाइन्छन् ।

(ग) सामान्यतया एक स्वस्थ व्यक्तिले दिनमा कम्तीमा दुई गिलास पानी खानुपर्छ ।

(घ) सन्तुलित खानामा व्यक्तिको उमेर, लिङ्ग र कामअनुसार चाहिने पोषण तत्व हुनुपर्छ ।

(ङ) कार्बोहाइड्रेट्स र भिटामिनले शरीरका कोष बढाउँछन् ।

(च) पाकेको आँप, मेवा, फर्सी, गाजर र गोलभेंडामा भिटामिन पाइन्छ ।



अन्तरक्रियात्मक क्रियाकलाप

आज गैरीगाउँमा स्वास्थ्य शिविर थियो । त्यहाँ सहरबाट अनुभवी पोषणविद् पनि आउनुभएको थियो । यही मौका पारेर अनौपचारिक सिकाइ गरिरहेका सिकारुले पोषणविद्सँग प्रश्नोत्तर र छलफल गरे । उनीहरूका बिचमा भएका संवाद यस्ता थिए । यो संवाद पढ्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र यसबारेमा परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहोस् :

सिकारु : हरेक बार खाना चार भन्छन् । यो भनेको के हो डाक्टर साहेब ?

पोषणविद् : कति राम्रो प्रश्न सोध्नुभयो । धन्यवाद । खानाका चार समूह हुन्छन् । गहुँ, मकै, चामल, कोदो, फापर, जुनेलो, कागुनु, उवा, आलु, पिँडालु, सखरखण्ड, तरुल, चिनी, सक्खर, गुड, चाकु, मह, घिउ, तेल आदि पहिलो समूहमा पर्छन् । मास, मुसुरो, मस्याङ, रहर, सिमी, बोडी, चना, केराउ, भटमास, मुँगी, गहत, बदाम, तिल आदि दोस्रो समूहमा पर्छन् । दुधदही, मही, माछामासु, अन्डा आदि तेस्रो समूहमा पर्छन् । अमला कागती, सुन्तला, बयर, काफल, आरु, आलुबखडा, आँप, मेवा, लिची, जामुन, हरियो सागपात, मुला, काउली, बन्दा, फर्सी, लौका, परबल आदि चौथो समूहमा पर्छन् । प्रत्येक पटकको खानामा यी चार समूहबाट कम्तीमा एक एक खना मिलाएर खानु भनेको हरेक बार खाना चार हो ।

सिकारु : अनि उमेरअनुसार खाना पनि फरक फरक खानुपर्छ त ?

पोषणविद् : हो त । ठुला मान्छेलाई भन्दा बढ्दो उमेरका केटकेटीलाई पोषण तत्त्व बढी चाहिन्छ । बढ्ने बच्चा र केटाकेटीको खानामा कोष बढाउने खानेकुरा बढी हुनुपर्छ । उनीहरूलाई अन्नको साथै गेडागुडी, दुध, ताजा तरकारी र फलफूल हुनुपर्छ । किशोरीहरूको खानामा दिनहुँ एक दुई थोक हरियो सागपात र ताजा रेसादार फलफूल राख्नुपर्छ । वयस्क महिला र पुरुषको खानामा बच्चाको तुलनामा धेरैजसो पोषण तत्त्व कम भए पनि पुग्छ । ज्येष्ठ नागरिकका लागि खानामा अन्न गेडागुडी कम हुनुपर्छ तर खाना नरम र पचाउन सजिलो हुनुपर्छ । हाडहरू दहो बनाउन खानामा दुधमही छुटाउन हुन्छ ।

सिकारु : लिङ्ग र कामअनुसार पनि खाना फरक हुन्छ र ?

पोषणविद् : हो नि । महिला र पुरुषको पोषण तत्त्वको आवश्यकता फरक फरक हुन्छ । महिलालाई आफ्नो उमेरको पुरुषको भन्दा भात, रोटी केही कम भए पनि पुग्छ । रजस्वला हुँदा चाहिँ रगत बढाउने हरियो सागपात र ताजा अमिला रसिला फलफूल बढी चाहिन्छ । पुरुषको दाँजोमा भात, रोटी र दाल केही बढी नै चाहिन्छ भने सागपात केही कम भए पनि पुग्छ । यसैगरी खन्ने, जोत्ने, गह्रौँ भारी बोक्नेलाई बल दिने खाना बढी चाहिन्छ । घर बढार्ने, लिपपोत गर्ने, करेसावारीमा गोडमेल गर्ने, सानोतिनो बोझा ओसारने मभौला जस्ता मभौला परिश्रम गर्नेलाई केही कम भात रोटी र चिल्लो भए पुग्छ । बसी बसी गर्ने, धेरै बल नपर्ने, सिउने, बुन्ने, पढ्ने, लेख्ने, तरकारी केलाउने, काट्ने हलुका काम गर्नेलाई भात, रोटी अझै कम भए पनि पुग्छ । दाल तरकारी चाहिँ बढी चाहिन्छ । गर्भवती र सुत्केरी महिलाका लागि भने अधिपछिको भन्दा सबै खानेकुरा केही बढी चाहिन्छ । त्यसरी नै बिरामी भएर भर्खरै उठेका महिला र पुरुषलाई पनि साबिकभन्दा फरक खाना चाहिन्छ । बिरामीबाट उठेकालाई शरीर बढाउने र रक्षा गर्ने खानेकुरा केही बढी चाहिन्छ । त्यस्ता मानिसले माछामासु, गेडागुडी र फलफूल तरकारी प्रशस्त खानुपर्छ ।

(क) बढ्दो उमेरका केटाकेटीको खाना सन्तुलित हुन के के कुरामा ध्यान दिनुपर्ने रहेछ ?

(ख) ज्येष्ठ नागरिकको खाना कस्तो हुनुपर्ने रहेछ ?

(ग) वयस्कको दाँजोमा बालबालिकालाई बढी पोसिलो खाना चाहिन्छ भन्नुको अर्थ के होला ?

तलका वाक्य पढ्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र सार्नुहोस् :

(क) सन्तुलित भोजन हाम्रै वरिपरि पाइन्छ ।

(ख) तीन किसिमका काम गर्ने खाना पुराने गरी भएको खाना सन्तुलित हुन्छ ।

(ग) हाम्रो खाना सन्तुलित र स्वच्छ पनि हुनुपर्छ ।

(घ) माछामासु नखानेले सन्तुलित खानाका लागि दुध, दही, मही, घिउ खानुपर्छ ।



खोज क्रियाकलाप

के तपाईंले आफ्ना छरछिमेकमा माथि उल्लेख गरिएका खाना खाने गरेको पाउनुभएको छ ? कम्तीमा आफ्नो वरिपरिका पाँच घरमा गएर उहाँहरूको खाना र त्यसमा पाइने पौष्टिक तत्वको बारेमा सोधखोज गरी तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.स.	छिमेकीको नाम	खाना	पाइने पोष्टिक तत्व (प्रोटीन आदि)
१			
२			
३			
४			
५			

तपाईंको आफ्नो परिवार वा छिमेकमा पोषण तत्त्वको कमीले कुन कुन रोग लागेको छ ? पत्ता लगाउनुहोस् र टिपोट गर्नुहोस् :

.....

.....

.....



अभ्यास क्रियाकलाप

तल लाली र हंसावतीको कुराकानी दिइएको छ । तपाईं र साथी भएर उक्त संवाद पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।
त्यसपछि प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

- लाली : नमस्ते है हंसावती दिदी, आज किन मेरो घरमा आउनुभयो ?
- हंसावती : नमस्ते बहिनी, म त समस्या परेर नै आएकी हुँ ।
- लाली : भन्नुहोस् न के पन्यो त्यस्तो समस्या ?
- हंसावती : मेरी छोरीलाई कसको रुचे लागेको हो, खालि भ्रगडा गरिरहन्छे । दुब्लाइसकी, खान मन गर्दिन । त्यही भएर म यहाँ आएकी ।
- लाली : रुचे लागेको हैन कुपोषण भएजस्तो छ । आमाको दुध छुटाएपछि बच्चालाई पोसिलो खाना नपुग्ने हुँदा त्यस्तो हुन्छ । के दिनुहुन्छ नानीलाई ?
- हंसावती : दालभात मिचेर खान दिन्छु नि, तर त्यति खान मन गर्दिन ।
- लाली : ओ हो, छोरीलाई त कुपोषण भएजस्तो लाग्यो । तपाईंलाई पनि पोसिलो खाना नपुगे जस्तो देख्छु म त ।
- हंसावती : मलाई पनि त्यति सन्धो छैन नानी । अनि यो कुपोषण भनेको चाहिँ के हो नि ? मेरी छोरीलाई मात्र कसरी यस्तो भयो ?
- लाली : कुपोषण भनेको शरीरलाई पौष्टिक तत्वको कमी हुनु हो । नानीलाई पनि कुपोषण भएको हो । यस्तो बेलामा ध्यान नदिने हो भने सुकेनास पनि हुन सक्छ ।
- हंसावती : खै आफूलाई पनि भातरौटी हेर्ने मन लाग्दैन ।
- लाली : छोरीलाई मात्र होइन, तपाईंलाई पनि कुपोषण भएको छ । तपाईंलाई चाहिँ लौहतत्त्व भएको खाना नपुगेर रगतको कमी भएजस्तो छ । ती दुवै कुपोषण हुन् । अब आमा र छोरी दुवैले पोसिलो खाना खानुपन्यो ।
- हंसावती : यो कुपोषणबाट कसरी निको हुने त बहिनी ?
- लाली : सुन्नुहोस् दिदी..१२ देखि २४ महिनाको बालबालिकालाई आमाको दुधका साथै दिनमा ३ पटक पूरक खाना र २ पटक खाजा खुवाउनुपर्दछ । हरेक पटकमा २ चिया गिलास वा १ कचौरा (२५० मि.लि) बराबर खुवाउनुपर्दछ ।
- हंसावती : ए.....अनि यो पूरक खाना भनेको चाहिँ के हो नि बहिनी ?
- लाली : लिटो, जाउलो, गहुँ, कोदो, मकै, फापर, दाल, पालुङ्गो, मिचेको केरा, तरबुजा/खरबुजा, मेवा, स्याउ र मिचेको काउली, गाजर, आलु, सखरखण्ड, फर्सीजस्ता विभिन्न प्रकारका तरकारी, अण्डा, माछा, मासु आदि पूरक खाना र खाजाका रूपमा खुवाउनुपर्छ ।
- वसन्ती : ल बहिनी म अब तपाईंले भनेजस्तै गर्छु । कुनै अठेरो परेमा तपाईंलाई फेरि भेट्न आउँछु हुन्न ? अहिलेलाई म जान्छु है त ? नमस्ते ।
- लाली : हुन्छ दिदी, त्यसै गर्नुहोस् । अनि तपाईं पनि दालभात रोटी मात्र होइन अरू सबै खालका खानेकुराहरू मिलाएर खाने गर्नुहोस् है त ?

(क) साना बच्चालाई कुपोषण भएको कसरी थाहा पाइन्छ ?

(ख) कुपोषण भनेको के हो ?

(ग) के कारणले कुपोषण हुन्छ ?

तलका कुरा पढ्नुहोस् र यही कुरा राखी एउटा पोस्टर बनाएर सबैले देख्ने ठाउँमा राख्नुहोस् :

सन्तुलित भोजनको महत्त्व

- सन्तुलित भोजनले शरीरलाई पोषण तत्व प्रदान गर्छ ।
- शरीरलाई आवश्यक पर्ने खाना प्राप्त नभएका बेला अतिरिक्त पोषक तत्व प्रदान गर्छ ।
- शरीर निर्माण तथा वृद्धि गर्छ ।
- शरीरका सबै अङ्गलाई काम गर्न सक्ने बनाउँछ ।
- मानसिक विकासमा सहयोग गर्छ ।
- शरीरको सुरक्षा गर्छ ।
- शरीरमा रगत, मासु, हड्डी आदि विकास गरेर शरीरलाई बलियो बनाउँछ ।
- शरीरमा शक्ति प्रदान गर्छ ।
- हाम्रो समग्र स्वास्थ्य राम्रो बनाउँछ ।

तलको खाना सन्तुलित खाना हो कि होइन ? तीन वाक्यमा उत्तर लेख्नुहोस् :



क)

(ख)

(ग)

कुपोषणबाट बच्न र सन्तुलित भोजन तयार गर्न तलका कुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । तपाईंले पढेर यी कुरा बुझ्नुहोस् र आफ्ना साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

- पोसिला खानेकुरालाई ठिक तरिकाले खान जान्नुपर्छ । यसका लागि बारी वा बजारबाट ताजा र सफा खाद्यवस्तु ल्याउनुपर्छ ।
- खानेकुराहरूलाई नबिग्रने गरी भण्डारण गर्नुपर्छ ।
- फलफूल तरकारीलाई सिङ्गै पखालेर काट्नुपर्छ । काटेर पखालेमा पोषण तत्त्व खेर जान्छ ।
- दाल, गेडागुडी, माछामासु र अन्डालाई मन्द आँचमा पकाउनुपर्छ ।
- सबै जसो खानेकुरालाई छोपेर ठिक्क पाक्ने गरी पकाउनुपर्छ । धेरै पकायो भने पोषण तत्व नोक्सान हुन्छ ।
- नपकाई खाइने खानेकुरालाई खाने बेलामा मात्र ताँछ्ने काट्ने गर्नुपर्छ ।
- खाएको पोसिलो खानेकुरा राम्ररी पच्नुपर्छ । यसका लागि तीनै थरी काम गर्ने खानेकुरा सफासँग तयार गरेर खाने/खुवाउने गर्नुपर्छ । खानेकुरा हतार नगरी राम्ररी चपाएर खानुपर्छ ।
- बासी र सडेगलेका भिँगा भन्केका खानेकुरा आफू पनि नखाने र अरूलाई पनि खुवाउनु हुँदैन ।
- साबुन वा खरानी पानीले हात राम्ररी धोएर मात्र खानेकुरा छुनुपर्छ । फोहोर हातले खाना छुँदा दिसापखाला, आउँ हुन सक्छ । त्यसो भएमा खानाको पाचन र शोषण राम्ररी हुँदैन ।
- खाएको खानाको राम्ररी पाचन र शोषण हुन पचाउन सक्ने जति मात्र खानुपर्छ । कोचीकोची खाएमा खाना पचदैन ।
- घिउतेलमा डुबाएर तारेको खाना भन्दा उसिनेको वा बाफमा पकाएको खाना खानुपर्छ ।



अनुभवमा आधारित क्रियाकलाप

तल केही खानेकुराको सूची दिइएको छ । यसबाट सबै खाना समूहबाट एक एक खाना पर्ने गरी नदोहोऱ्याई तीन सेट खाना तयार गर्नुहोस् :

(क) कार्बोहाइड्रेट पाइने खानेकुरा : मकै, चामल, गहुँ, जौ, उवा, जुनेलो, फापर, सखरखण्ड, आलु, तरुल, उखु, केरा, भुइँकटहर, आप, मेवा, एभोकाडो

(ख) प्रोटिन पाइने खानेकुरा : दाल, गोडागुडी, बोडी, सिमी, च्याउ, केराउ, भटमास, माछा, मासु, दुध, चिज, पनिर, अन्डा

(ग) चिल्लो पदार्थ पाइने खानेकुरा : माछा, मासु, दुध, रातो मासु, तेल, घिउ, चिज, एभोकाडो

(घ) खनिज पाइने खानेकुरा : मुला, सलगम, गाजर, सिस्नु, पालुङ्गो, पानीसाग, कर्कलो,

(ङ) भिटामिन पाइने खानेकुरा : केरा, आँप, मेवा, फर्सी, काँक्रो, लट्टेको साग, गाजर, काउली, पालुङ्गो, अन्डा, माछा, कलेजो (भिटामिन ए), भुइँकटहर, स्ट्रबेरी, कागती, मेवा, गोडागुडी, केराउ, सिमी, बोडी, चना (भिटामिन बी), कागती, स्याउ, सुन्तला, भोगटे, गोलभेडा, अम्बा, भुइँकटहर, लिची (भिटामिन सी), माछा, दुध, दही, नौनी, घिउ (भिटामिन डी), ब्रोकाउली, कुरिलो, सलगम, नरिवल, काजु, सूर्यमुखी फुलको तेल (भिटामिन ई), बन्दाकोबी, काउली, ब्रोकाउली, कुरिलो, अन्नबाली, माछा, कलेजो, अन्डा (भिटामिन के)

(च) पानी

सेट १ :

(क).....

(ख).....

(ग).....

(घ)

(ङ).....

(च)

सेट २ :

(क).....

(ख).....

(ग).....

(घ)

(ङ).....

(च)

सेट ३ :

(क).....

(ख).....

(ग).....

(घ)

(ङ).....

(च)



स्वप्रेरित क्रियाकलाप

तलको वेबसाइटमा गएर सन्तुलित भोजनबारेको थप जानकारी हासिल गर्नुहोस् :

<https://www.google.com/search?q=Balanced+diet>

शरीरलाई फुर्तिलो र निरोगी राख्न शारीरिक व्यायाम गरिन्छ। सामान्यतया मादल वा ड्रमको तालमा सामूहिक रूपमा कसरत वा शारीरिक व्यायाम गरिन्छ। शरीर स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त बनाउनका लागि गरिने विभिन्न किसिमका शारीरिक क्रियाकलाप तथा व्यायाम कसरत हुन्। नियमित शारीरिक कसरत गर्नाले भोक लाग्ने, खाना पच्ने र शरीरमा फुर्ती आउने हुन्छ। शारीरिक कसरतले व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक विकास हुन्छ।

शारीरिक व्यायाम योजनाबद्ध हुन्छ। यसले हामीलाई दैनिक कार्य गर्न, फुर्सदको समयमा आनन्द लिन र शारीरिक गतिविधिको कमीले हुने रोगलाई कम गर्न सहयोग गर्छ। यसले हाम्रो बौद्धिक क्षमता पनि बढाउँछ। शारीरिक व्यायाम खेलकुदसँग पनि सम्बन्धित छ। खेलकुदले प्रतिस्पर्धा गर्न, विभिन्न सिप विकास गर्न र शारीरिक शक्ति बढाउन सहयोग गर्छ।

शारीरिक व्यायामले शरीरको आकृतिलाई सुन्दर बनाई मांसपेशी र जोर्नीलाई मजबुत बनाउँछ। राम्रो रक्तचाप र मोटोपना नियन्त्रण गर्छ। खानेकुराको विकार रोकी क्यालोरी खर्च गराउँछ। शारीरिक व्यायाम गर्नेलाई राम्रो निद्रा लाग्छ। थकान पनि कम हुन्छ। शरीरको तौल ठिक राख्न शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ।

योग भनेको शरीर र मनलाई जोड्नु हो। हाम्रो अस्थिर मनलाई स्थिर बनाउन योगाभ्यास गर्नुपर्छ। योग परापूर्व कालदेखि चलिआएको विषय हो। योगको अभ्यास गर्नुलाई योगाभ्यास भनिन्छ। स्वस्थ जीवनशैलीका लागि योग गर्नुपर्छ। योग शान्त, खुसी र स्थिर रहने एउटा तरिका हो। योगले हाम्रो स्वास्थ्य र सौन्दर्य सुधार गर्छ। व्यायामले मांसपेशी बलियो बनाउँछ भने योग अभ्यासले हाम्रो शरीरको शक्ति बढाउँछ। योग गर्दा हाम्रो मानसिक स्वस्थता र क्षमता पनि बढ्छ।

योगले शरीरलाई स्वस्थ बनाई रोगसँग लड्ने शक्ति बढाउँछ। योगले पाचन प्रणाली बलियो बनाउँछ। योगले मनलाई शान्त राखी रोगसँग लड्ने शक्तिसमेत बढाउँछ।

योगको अभ्यासले श्वासप्रश्वासलाई नियन्त्रण गरी फोक्सो र मुटुलाई स्वस्थ राख्छ। योग गर्ने बानीले मोटोपना, कमजोरी र अल्छीपना हट्छ। शारीरिक व्यायाम र योगको अभ्यास गर्दा सन्तुलित खाना खाने गर्नुपर्छ। यसले सन्तुलित खाना खाने बानी समेत विकास गर्छ।



सिकाइ क्रियाकलाप

तलका चित्रमा मानिसले के गरेका होलान् ? सोचेर लेख्नुहोस् :



तपाईंलाई मन प्यो कि परेन ? माथिको पाठ पढेर आफ्ना विचार लेख्नुहोस् :

विचार	मन प्यो / मन परेन	किनभने
नियमित शारीरिक कसरत गर्नाले भोक लाग्ने, खाना पच्ने र शरीरमा फुर्ती आउने हुन्छ ।		
खेलकुदले प्रतिस्पर्धा गर्न, विभिन्न सिप विकास गर्न र शारीरिक शक्ति बढाउन सहयोग गर्छ ।		
शारीरिक व्यायाम गर्नेलाई राम्रो निद्रा लाग्छ ।		
योग शान्त, खुसी र स्थिर रहने एउटा तरिका हो ।		
शारीरिक व्यायाम र योगको अभ्यास गर्दा सन्तुलित खाना खाने गर्नुपर्छ ।		

माथिको पाठ पढेर उत्तर दिनुहोस् :

(क) शारीरिक व्यायाम किन गर्नुपर्छ ?

.....

(ख) योगाभ्यास किन गर्नुपर्छ ?

.....

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

.....

(घ) शारीरिक व्यायाम र योगका दुई दुई फाइदा लेख्नुहोस् :

क्र.स.	शारीरिक व्यायामका फाइदा	योगका फाइदा



अन्तरक्रियात्मक क्रियाकलाप

शरीर स्वस्थ राख्न दिनहुँ जिउ तताउने खालका, कुम, घुँडा, पाखुरा र छातीको कसरत गर्ने गर्नुपर्छ । तपाईं पनि समुदायमा यस्ता कसरत गर्न जान्नेसँग सिकेर नियमित व्यायाम गर्नुहोस् । पढ्नुहोस् :

(क) जिउ तताउने कसरत : यसका लागि दौडने, भलिबल, कबड्डी वा अन्य खेल खेल्ने गर्नुपर्छ ।

(ख) कुम, घुँडा र कम्मरको कसरत : कुमको कसरत गर्दा कुमलाई दायाँ बायाँ घुमाउने, कुमलाई केही उचालेर अगाडिबाट पछाडि कम्तिमा ५ चोटि र फेरि पछाडिबाट अगाडि ५ चोटि गोलो गोलो गरी घुमाउनुपर्छ । घुँडाको कसरत गर्दा केही समय जगिड गरेर घुँडालाई खुम्च्याउने र तन्काउने गर्नुपर्छ । कम्मरको कसरत गर्दा हातले भुइँमा छुने, सतर्क अवस्थामा आउने, कम्मर समाई आकाशतिर हेर्ने र पुनः सतर्क अवस्थामा उभिने गर्नुपर्छ ।

(ग) पाखुरा र छातीका कसरत : भलिबल, वास्केटबल, सटपट, जेभलिन, भारत्तोलन, कुस्ती आदि खेलकुदका सिपहरू सिक्न पाखुरा र छातीको कसरतमा विशेष जोड दिनुपर्छ । यसका लागि हात समातेर तान्ने र कुहिना समातेर तान्ने अभ्यास गर्नुपर्छ ।





खोज क्रियाकलाप

टिभी या अन्य योग च्यानलमा हेरेर कुनै एक योगाभ्यास गर्नुहोस् र त्यो योगाभ्यास गर्दा के के गर्नुपर्ने रहेछ र कसरी गर्नुपर्ने रहेछ, तल लेख्नुहोस् :



के के गर्नुपर्ने रहेछ ?	कसरी गर्नुपर्ने रहेछ ?

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 :

सजिलो लागेको कुरा	अप्ठ्यारो लागेको कुरा



अभ्यास क्रियाकलाप

तल योग र प्राणायामका केही तरिकाको वर्णन गरिएको छ । यो पढ्नुहोस् र परिवारका सदस्य वा योग गुरुको सहयोगमा प्राणायाम र योगाभ्यास गर्नुहोस् :

(क) प्राणायाम

प्राणायाम एक प्रकारको श्वासप्रश्वास क्रिया हो । प्राणायाम सासलाई भित्र तान्ने र बाहिर निकाल्ने व्यवस्थित तरिका हो । प्राणायाम गर्न पलेटी कसेर बस्नुपर्छ । नाकबाट बिस्तारै लामो र गहिरो सास लिनुपर्छ र नाकबाट नै छोड्नुपर्छ । साधारण प्राणायाम गर्दा कम्तीमा ५० पटक सास तान्ने र छाड्ने काम गर्नुपर्छ ।

(अ) भस्त्रिका प्राणायाम

भस्त्रिका प्राणायाम भनेको सास छिटोछिटो फेर्ने अभ्यास हो ।



तरिका :

- वज्रासन, पद्मासन वा सुखासनमा बस्ने,
- कम्मर, गर्धन र ढाड सिधा राख्ने,
- शरीर स्थिर राख्ने,
- दुबै हातले हल्का मुट्ठी बाँधेर दुबै काँधको अगाडि राख्ने,
- चित्रमा जस्तै साधारण सास लिँदै दुबै हात सिधा माथि लगेर मुठी खोल्ने,
- शरीर स्थिर राखेर नाकका दुबै नसिकाबाट जोडसँग हावा बाहिर फाल्ने,
- दुबै हातले हल्का मुट्ठी बाँधेर पुनः अघिकै अवस्थामा ल्याउने,
- साधारण सास तान्दै जोडसँग बाहिर फाल्ने क्रिया दोहोर्‍याउने,

(ख) पद्मासन



पद्मासन कमल आसनमा बसेर गरिने योग हो । यो दाहिने खुट्टालाई देब्रे घुँडामाथि र देब्रे खुट्टालाई दाहिने घुँडामाथि राखी ध्यान मुद्रामा बसेर गरिन्छ । पद्मासनमा बस्दा पाचन क्रियामा फाइदा हुन्छ । मांसपेशीको तनाव कम भई रक्तचाप नियमित हुन्छ । मन शान्त हुन्छ । पद्मासनमा बस्दा गर्भवती महिलाको प्रसव वेदना कम हुन्छ । यसबाट महिनामारीमा पनि फाइदा हुन्छ ।

(ग) वृक्षासन



वृक्षासन शरीरलाई स्थिर राख्ने योगासन हो ।

तरिका :

- हात तल भारेर सिधा उभिने,
- दाहिने खुट्टो उचालेर देब्रे हातले समाई देब्रे खुट्टाको घुँडामा राख्ने,
- देब्रे खुट्टामा सन्तुलन मिलाएर उभिने,
- सास खिचेर दुवै हात शिरमाथि लगी नमस्कार गर्ने र सिधा अगाडि हेर्ने,
- ढाड सिधा पारेर सन्तुलनसाथ उभिई विस्तारै सास छाड्ने,

- सास छाड्दै जाँदा हात तल भार्ने र दाहिने खुट्टा छाडेर भुइँमा टेक्ने,
- यो क्रिया अर्को खुट्टामा पनि दोहोर्‍याउने,

वृक्षासनबाट खुट्टा, हात र पाखुरामा फाइदा पुग्छ । मस्तिष्कमा स्थिरता र शान्ति प्राप्त भई एकाग्रता बढाउन सकिन्छ । नसाको दुखाइमा पनि यसबाट फाइदा हुन्छ । माइग्रेन, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप र निम्न रक्तचापका रोगीले चाहिँ यो आसन गर्नु हुँदैन ।

(घ) अनुलोम विलोम



अनुलोम विलोम सास फेर्ने तरिका हो । यसले श्वासप्रश्वास क्रियालाई सहज बनाउँछ । अनुलोम विलोम प्राणायामले मनलाई शान्त बनाउँछ । यसले तनाव र थकाइलाई पनि अन्त्य गर्छ ।

अनुलोम विलोम प्राणायाम भनेको नाकको बायाँ नासिकाबाट साधारण सास लिएर दायाँ नासिकाबाट बाहिर छोड्ने तथा दायाँ नासिकाबाट लिएर बायाँ नासिकाबाट छोड्ने प्रक्रिया हो । अनुलोम विलोम गर्दा निम्नानुसार गर्नुपर्छ :

- दायाँ हातको बुढी औँलाले नाकको दायाँ नासिकालाई बन्द गरेर बायाँ नासिकाबाट विस्तारै सास लिनुपर्छ ।
- भित्र सास पूरा भरिएपछि अनामिका (साहिँली) औँलाले बायाँ नासिकालाई थुनेर दायाँ नासिकाबाट पूरा सासलाई बाहिर फाल्ने गरिन्छ ।
- यस प्रक्रियालाई लगभग एक मिनेटसम्म दोहोर्‍याईरहनाले शरीरमा थकाइको महसुस हुने भएकाले बिचमा आराम गर्दै यस प्रक्रियालाई ३ मिनेटदेखि १० मिनेटसम्म दोहोर्‍याउन सकिन्छ ।

कसरी गर्ने ?

- ढाड सिधा पारेर कम्मर हल्का छाडी कोमल मुस्कानमा बस्ने,
- बायाँ हात देब्रे घुँडामा राखी बुढी औँला र चोरी औँला जोडी हात माथि फर्काउने,
- बुढी औँला र चोर औँला जोडेर ध्यान मुद्रामा बस्ने,
- अनुलोम विलोम गर्दा आँखा बन्द, ढाड र गर्धन सिधा, अनुहार प्रसन्न बनाइराख्ने,

- दाहिने हातको बुढी औँलाले नाकको दायाँ नासिकालाई बन्द गरेर बायाँ नासिकाबाट बिस्तारै सास लिने,
- फेरि साहिँली औँलाले बायाँ नासिकालाई बन्द गरेर दायाँ नासिकाबाट बिस्तारै श्वास छोड्ने,
- यसैगरी नाकको अर्को नासिकालाई बुढी औँलाले छोपेर अर्को नासिकाबाट सास फाल्ने,
- सास लिने र फाल्ने यो क्रम बारम्बार दोहोर्‍याउने,
- आँखा बन्द गरी नौ पटक दुवै नासिकाबाट सास लिने तथा छोड्ने क्रम दोहोर्‍याउने,
- दाँया हातको चोरी औँला र माभी औँला दुवै आँखीभौँका बिचमा(आज्ञा चक्र) मा राख्ने,
- देब्रे नासिकामा साहिँली औँला राख्ने, दाहिने नासिकामा बुढी औँला राख्ने,
- अब दाहिने नासिकामा बुढी औँला राखेर बन्द गर्ने र साधारण गहिरो सास तान्ने/लिने । त्यसपछि साहिँली औँला ले देब्रे नासिका बन्द गरी दाहिने नासिकाबाट सास फाल्ने/फ्याँक्ने/छोड्ने,
- यही तरिकाले कम्तीमा १० राउन्ड/ पटकसम्म दोहोर्‍याउने

(ड) सूर्य नमस्कार

योगासन गर्नुपूर्व शरीर र मनलाई तयार गर्न सूर्य नमस्कार गर्नु उपयोगी हुन्छ । यो व्यायाम सुरु गर्न सर्वप्रथम पूर्वतर्फ फर्केर गोडा जोडी उभिनुपर्छ । यसपछि दुवै हात जोडी नमस्कारको मुद्रामा आँखा बन्द गर्दै सूर्यको प्रार्थना गर्नुपर्छ । त्यसपछि क्रमशः चित्रमा देखाएभैं निम्नानुसार व्यायाम गर्नुपर्छ :



१. पहिलो चरण : दुवै कुर्कच्चाहरू भन्डै जोडिएको अवस्थामा उभिई दुवै हात जोडेर छातीको अगाडि राखी नमस्कार गर्नुपर्छ । श्वासप्रश्वासलाई सामान्य रूपमा राख्नुपर्छ ।
२. दोस्रो चरण : लामो श्वास लिंदै जोडिएका दुवै हातलाई विस्तारै शिरमाथि लगेर हत्केला आकाशतर्फ फर्काउँदै शरीरको भाग पछाडि मोड्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ ।
३. तेस्रो चरण : श्वासलाई विस्तारै छोड्दै हात तन्किएको अवस्थाबाट अगाडितर्फ भुकेर हातले गोडाका दुवै पन्जाको दायाँबायाँ छोई टाउकाले घुँडा छुने प्रयत्न गर्नुपर्छ ।
४. चौथो चरण : लामो श्वास लिंदै बायाँ गोडालाई विस्तारै पछाडि लगेर राख्ने र दायाँ गोडा साविक कै अवस्थामा राख्ने र दुवै हातको पञ्जाले टेकेर ढाडलाई तन्काउँदै आकाशतर्फ हेर्नुपर्छ ।
५. पाँचौँ चरण : श्वास छोड्दै दायाँ गोडालाई पनि बायाँ गोडाकै समानान्तर पछाडि लैजाने, ढाडको भागलाई पर्वत जस्तो बनाउँदै दुवै पाखुराको बिचबाट टाउको भित्रपट्टि मोड्दै नाभीमा हेर्नुपर्छ ।
६. छैटौँ चरण : दुवै गोडा पछाडि लाने, दुवै हातका पन्जाले टेकेर छाती र घुँडाले जमिन छुने कार्य हुन्छ । यस अवस्थामा श्वास रोकेर राख्नुपर्छ ।
७. सातौँ चरण : लामो श्वास लिंदै चार हात गोडा टेकेकै अवस्थाबाट पेटभन्दा माथिको शरीरको भागलाई उठाउँदै टाउको र गर्धन पछाडितर्फ मोडेर आकाशतर्फ हेर्नुपर्छ ।
८. आठौँ चरण : पुनः पाँचौँ चरणको जस्तै पर्वतासनमा आउँदै नाभीमा दृष्टि लगाएर र ढाड माथि उठाउँदै पर्वत जस्तो बनाउनुपर्छ ।
९. नवौँ चरण : चौथौँ चरणको ठिक विपरीतको अभ्यास गर्ने अर्थात् दायाँ गोडा पछाडि लगेर पन्जाले टेक्ने र बायाँ गोडा साविक अवस्थामा राखी दुवै हातका पन्जाले टेकेर ढाडलाई तन्काउँदै आकाशतर्फ हेर्नुपर्छ ।
१०. दसौँ चरण : तेस्रो चरण जस्तै गरी पछाडि पसारिराखेको दायाँ गोडालाई अगाडि बायाँ गोडासँगै ल्याई जोड्नुपर्छ र तेस्रो चरणमा जस्तै टाउकाले घुँडामा छुँदै वा छुने प्रयत्न गर्दै हातका पञ्जाले दुवै गोडाका दायाँबायाँ भागमा टेकाएर राख्नुपर्छ ।
११. एघारौँ चरण : यसमा दोस्रो चरण जस्तै दुवै हात सिधा माथि तन्काएर लैजाने र हत्केला आकाशतर्फ फर्काएर पछाडि भुक्दै आकाशतिर हेर्नुपर्छ ।
१२. बाह्रौँ चरण : यसमा पहिलो चरण जस्तै गरी सिधा हुने र दुवै हात टाउको माथिदेखि नै जोडेर विस्तारै छातीनजिक ल्याएर नमस्कार गर्नुपर्छ ।

२. माथिको अंश पढेर योग तथा ध्यानको अभ्यास गर्नुहोस् । युट्युब र अन्य च्यानल हेरेर पनि दैनिक योग तथा ध्यान गर्न सकिन्छ ।

पदनुहोस् र सार्नुहोस् :

योगका आठ अङ्ग हुन्छन् :

१. यम : सामाजिक अनुशासन
२. नियम : आत्म अनुशासन
३. आसन : शारीरिक अभ्यास/व्यायाम
४. प्राणायाम : श्वासप्रश्वासको अभ्यास
५. प्रत्याहार : इन्द्रियहरूको सन्तुलन
६. धारणा : मनको एकाग्रता
७. ध्यान : शान्तिमय स्वरूपमा मग्न हुनु
८. समाधि : परम आनन्द अवस्था

तलका चित्र र विवरण हेरेर पुतली आसन गर्नुहोस् :



पुतली आसन

पुतली आसन शारीरिक र मानसिक समस्या हटाउने सजिलो आसन हो । यसले रोग प्रतिरोध क्षमता बढाउँछ । कम्मरमुनिको भागमा दुखाइ हुनेले यो आसन गर्न हुँदैन ।

यो आसन निम्नानुसार गर्नुहोस् :

- ढाड र कम्मर सिधा गरेर बस्नुहोस् ।
- दुबै पैतालालाई नमस्कार गरेजस्तै गरी जोड्नुहोस् ।
- हातले खुट्टाका पन्जालाई समातेर सकेसम्म आफूतिर तान्नुहोस् ।
- त्यसपछि दुबै घुँडालाई पुतलीले पखेटा चलाएजस्तै गरी तलमाथि गरेर चलाउनुहोस् ।
- बिसदेखि तिस पटक घुँडालाई तलमाथि गरेपछि सहज अवस्थामा आउनुहोस् ।



अनुभवमा आधारित क्रियाकलाप

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

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

कमला दिनहुँ मत्स्यासन गर्छिन् । उनले यो आसनको अभ्यास गर्दागर्दै निम्नानुसारको विवरण तयार गरिन् :

विधि :

- पद्मासनको स्थितिमा बसेर हातको सहारा लिँदै दुबै कुहनालाई पछाडि टेकाएर सुत्ने,
- घाँटीलाई सकेजति मोड्ने,
- ढाड र छातीलाई माथि उठाउने,
- हातले खुट्टाका बुढीऔँला समातेर कुहनालाई जमिनमा टेकाउँदै श्वास भित्र तान्ने
- पुनः श्वास छोड्दै काँध र शरीरलाई जमिनमा टेकाउँदै तिघालाई सिधा पारी लास जस्तै बनेर सुत्ने

फाइदा

- पेट घट्ने,
- आन्द्रा सक्रिय भई कब्जियत हट्ने,
- गर्दनको पीडा हट्ने,
- गानो गोला ठिक हुने,



तपाईं पनि आफूले गर्ने योगाभ्यासका बारेमा यस्तै विधि तरिका र फाइदाहरूको विवरण तयार पार्नुहोस् ।



स्वपेरित क्रियाकलाप

तलको वेबसाइट खोली आफूलाई मन पर्ने योग खोज गरी अभ्यास गर्नुहोस् :

https://www.youtube.com/watch?v=gxvRA7LcxSc&ab_channel=YouTubeCreators%7Cmofsnfk

रोग सजीव प्राणीका शरीरमा देखिने असामान्य अवस्था हो । आँखाले देख्ने र नदेख्ने किरा र कीटाणुको आक्रमणबाट रोगको सुरुवात हुन्छ । मानिसलाई शारीरिक र मानसिक दुवै खालका रोग लाग्छन् । सामान्यतः मस्तिष्कको अवस्था असामान्य हुनु वा मस्तिष्कले गर्ने नियमित काममा असन्तुलन आउनुलाई मानसिक रोग भनिन्छ । छारे रोग, रेबिज, पागलपन, डिप्रेसन आदि मानसिक रोग हुन् । शरीरका अन्य अङ्ग तथा भागमा किटाणु वा जीवाणुका कारणले लाग्ने रोगलाई शारीरिक रोग भनिन्छ । छाँला, मुटु, गुप्ताङ्ग, श्वास मार्ग, फोक्सो, पेट, कलेजो, आँखा, मुख, कान, कपाल तथा अन्य भागमा लाग्ने रोगलाई शारीरिक रोग भनिन्छ । बाथज्वरो, ठेउला, हैजा, बिफर, आँउ, औलो, क्यान्सर, हात्तीपाइले, कालाज्वर, डेङ्गु, उच्च रक्तचाप, स्त्री रोग, शिशु रोग आदि पनि शारीरिक रोग नै हुन् । रोगले हामीलाई विरामी बनाउँछ । समयमै उपचार भएन भने रोगले ज्यान पनि लिन सक्छ । त्यसैले रोग लाग्नासाथ चिकित्सकको सल्लाहअनुसार उपचार गर्नुपर्छ । रोगलाई सर्ने र नसर्ने गरी दुई भागमा बाँड्न सकिन्छ । सर्ने रोगलाई सरुवा रोग भनिन्छ । सरुवा रोग दूषित हावा, पानी, खानेकुरा र किराको सम्पर्कको माध्यमबाट सर्छन् ।

सरुवा रोग :

रुघाखोकी, दादुरा, ठेउला, क्षयरोग (टिबी), कोभिड-१९, हाँडे, लहरेखोकी, भ्यागुतेरोग, इन्फ्लुएन्जा हावाबाट सर्ने रोग हुन् । दिसापखाला, हैजा, आउँ, टाइफाइड, जन्डिस आदि दूषित खाना र पानीबाट सर्ने रोग हुन् । औलो ज्वरो, हात्तीपाइले, कालाजार, डेङ्गु, प्लेग, टाइफस आदि लामखुट्टे र अन्य किराको टोकाइबाट सर्ने रोग हुन् । रेबिज जनावरको टोकाइबाट सर्छ । लुतो, भिरिङ्गी, एचआइभी, हेपाटाइटिस बी, आँखा पाक्ने आदि सम्पर्कबाट सर्छन् ।

रुघाखोकी र दिसापखाला सामान्य सरुवा रोग हुन् । समयमै उपचार नगर्ने हो भने यसले ज्यानमा खतरा ल्याउँछ । रुघाखोकी लाग्दा समयमै ध्यान नदिने हो भने बच्चालाई निमोनिया हुन सक्छ । दिसापखाला लागेका बेलामा भोलिलो कुरा खान नदिँदा जलवियोजन हुन सक्छ । यी दुवै अवस्थामा बालबच्चाको मृत्यु पनि हुन सक्छ ।

सरुवा रोग लाग्न नदिन के गर्ने ?

(क) सरुवा रोग लाग्न नदिन सबैले स्वच्छ र सुरक्षित पानीको प्रयोग गर्नुपर्छ। यसका लागि पानीका मुहान, धारा, कुवा, इनार, आदिमा फोहोर मिसिन दिनु हुँदैन। घरमा ल्याएको पानीलाई सफा भाँडामा छोपेर राख्नुपर्छ। पानी उमालेर पिउनुपर्छ। खानेकुरा पखाल्न र पकाउन पनि स्वच्छ पानीको प्रयोग गर्नुपर्छ।

(ख) दिनहुँ सफा र सन्तुलित खाना खानुपर्छ। हरेक बार खाना चार मिलाएर खाने र बजारका असुरक्षित तयारी खानाको प्रयोग नगर्ने बानी बसाउनुपर्छ।

(ग) सरुवा रोग लागेका बिरामीसँग लसपस गर्नुहुँदैन। बिरामीलाई अलगगै राख्ने, बिरामीको जुठो नखाने, बिरामीले प्रयोग गरेको थाल, भाँडा, कपडा राम्ररी धोएर र घाममा सुकाएर मात्र प्रयोग गर्ने र बिरामीको रेखदेख र हेरचाह गर्ने व्यक्तिले आफूले होसियार र सचेत हुने बानीले सरुवा रोगबाट बच्न सकिन्छ।

(घ) सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। नियमितरूपमा हातमुख धुने, नङ काट्ने, नुहाएर शरीर सफा राख्ने, दिसापिसाब गर्न चर्पीको प्रयोग गर्ने, चर्पी सधैं सफा राख्ने, फोहोरमैलालाई निश्चित ठाउँमा सही तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने र मरेका जीवजन्तुलाई खाडल खनेर गाड्ने गर्नुपर्छ।

(ङ) खाना पकाउने ठाउँ, पकाउने र खाने भाँडाकुँडा र खाना पकाउने व्यक्ति सधैं सफा हुनुपर्छ। खाने पानीलाई सधैं शुद्धीकरण गरेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ। खाने कुरा र पानी छोपेर राख्नुपर्छ।

(ड) बच्चालाई बी.सी.जी, डी.पी.टी, पोलियो, हेपाटाइटिस बी, दादुरा, टी.टी. जस्ता खोप समयमै लगाउनुपर्छ।

नसर्ने रोग

एउटा व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा नसर्ने रोगलाई नसर्ने रोग भनिन्छ। नसर्ने रोगले पनि बर्सेनी धेरै मानिसको ज्यान जाने गरेको छ। धेरै जसो नसर्ने रोग हाम्रो अस्वस्थकर खानपान र बानी व्यहोराले लाग्छन्। सबै अङ्गमा लाग्ने क्यान्सर(अर्बद रोग), ग्यास्ट्रिक (अमल पित्त), अल्सर, मिर्गौलाको पत्थरी, पित्तथैलीको पत्थरी, पिसाब थैलीको पत्थरी, मधुमेह (चिनीरोग), माइग्रेन, हृदयाघात, दम रोग, रगतको कमी (रक्तअल्पता), मस्तिष्कघात, उच्च रक्तचाप, बाथ आदि नसर्ने रोग हुन्।

नसर्ने रोगका कारण निम्नलिखित छन् :

- धूमपान र खैनीसुर्ती सेवन
- विषादी प्रयोग भएको खानापानको सेवन
- मदिरा सेवन
- मोटोपन
- निष्क्रिय जीवनशैली
- बजारका अस्वस्थकर तयारी खाना खाने बानी
- खानामा अत्यधिक नुन, मसला, पिरो र चिनीको प्रयोग
- जथाभावी औषधीको प्रयोग



सिकाइ क्रियाकलाप

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) रोग भनेको के हो ? यो कसरी सछ्छ ?

(ख) सरुवा रोग भनेको के हो ?

(ग) पाँचओटा सरुवा रोगका नाम लेख्नुहोस् :

(घ) सरुवा रोग लाग्न नदिन अपनाउन सकिने तीन उपाय लेख्नुहोस् :

(ङ) नसर्ने रोगका कुनै पाँच नाम लेख्नुहोस् :

(च) नसर्ने रोग लाग्ने पाँच कारण के के हुन् ?

तल केही रोगका लक्षण, रोग सर्ने तरिका तथा रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपाय दिइएको छ । त्यो पढ्नुहोस्, बुझ्नुहोस्, यस्ता रोगबाट बच्नुहोस् र अरूलाई पनि बचाउनुहोस् :

(क) क्षयरोग(टी.बी.)

यो हावाको माध्यमबाट सर्ने रोग हो । क्षयरोगको बिरामीले खोक्दा हावामा रोगका कीटाणु मिसिन्छन् । त्यस्तो हावामा सास फेर्दा निरोगी मान्छेलाई पनि यो रोग सछ्छ । क्षयरोग धेरैजसो फोक्सामा लाग्छ । यो रोग हाड र शरीरको अन्य भागमा पनि लाग्न सक्छ ।

लक्षण:

- दुई हप्ताभन्दा बढी समयसम्म लगातार खोकी लाग्न सक्छ ।
- साँझपख लगातार हल्का जरो आउँछ ।
- छाती दुख्छ ।
- खान मन लाग्दैन ।
- शरीर दुब्लाउँदै जान्छ ।
- खकारमा रगत पनि देखिन सक्छ ।

बच्चे उपाय

- शिशुलाई जन्मनासाथ बी.सी.जी. खोप लगाउने,
- रोगको शङ्का लागनासाथ स्वास्थ्य संस्थामा गएर जाँचाउने,
- दिइएको औषधी एक दिन पनि नबिराई तोकिएको समयसम्म लगातार खाने,
- बिरामीले खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा रुमालले नाक मुख छोप्ने,
- जथाभावी नथुक्ने, सिँगान नफ्याँक्ने । बिरामीको खकार सिँगानलाई खाडलमा गाड्ने,
- पोसिलो खानेकुरा खाने, धूमपान नगर्ने,

(ख) टाइफाइड (म्यादेजरो)

टाइफाइडका बिरामीको दिसामा यो रोगको जीवाणु रहेको हुन्छ । बिरामीको दिसा पानीमा मिसिएको छ भने खाना र पानीबाट यो रोग सर्छ । यो रोग सबै उमेरका मानिसलाई लाग्न सक्छ । १५ वर्षमुनिका बा(लबालिकालाई धेरै लागेको पाइन्छ ।

लक्षण

- उच्च जरो आउँछ ।
- टाउको र जिउ दुख्छ ।
- पसिना आउँछ ।
- जिब्रामा सेतो पत्र जम्छ ।
- पेट दुख्छ र पखाला लाग्छ ।
- शरीरमा राता बिमिरा पनि आउन सक्छ ।

टाइफाइडबाट बच्ने उपाय

- समयमै स्वास्थ्य संस्थामा गएर चिकित्सकको सल्लाहअनुसार औषधीको सेवन गर्ने,
- सबैले दिसापिसाब गर्न सफा चर्पीको प्रयोग गर्ने,
- व्यक्तिगत र वातावरणको सफाइमा जोड दिने,
- सधैं पानी उमालेर मात्र पिउने, रोग फैलिएको बेलामा विशेष सावधानी अपनाउने,
- जन्मेर १५ महिना भएपछि टाइफाइड विरुद्धको खोप लगाउने,

(ग) मस्तिष्क जरो /इन्सेफलाइटिस

यो क्यालेक्स जातको लामखुट्टेको टोकाइबाट शरीरमा प्रवेश गरेका विषाणुद्वारा लाग्ने रोग हो ।

शरीरमा प्रवेश

यो रोग सङ्क्रामित सुँगुर, बङ्गुर आदिलाई लामखुट्टेले टोकी सोही लामखुट्टेले मानिसलाई टोक्दा सर्छ ।

रोगका लक्षण

- सहनै नसक्ने गरी टाउको दुख्नुका साथै ज्वरो आउँछ ।
- घाँटी दुःखी बिस्तारै अररो हुन्छ ।
- रोगीमा बिस्तारै चेतना हराउँछ ।
- वाकवाक लाग्नुका साथै बान्ता हुन्छ ।
- रोगी अचेत भई बर्बराउँछ ।

बच्ने उपाय

- घरको वरपर नियमित सरसफाइ गर्नुपर्दछ ।
- लामखुट्टे बस्ने र फुल पार्ने ठाउँ नष्ट गर्नुपर्दछ ।
- सुँगुर, बङ्गुर पालन गर्दा घरदेखि टाढा व्यवस्थित रूपमा गर्नुपर्दछ ।
- फोहोर पानी र ढलको उचित व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।
- घरका भ्याल ढोकामा जाली लगाउनुपर्दछ ।
- रोगका लक्षणहरू देखा पर्नासाथ स्वास्थ्य संस्थामा गई उपचार गर्नुपर्दछ ।

(घ) डेङ्गु

डेङ्गु एडिस एजेण्टाई र एडिस एल्बोपेक्टस नामको पोथी लामखुट्टेले टोकेर हुने तीव्र भाइरल सङ्क्रमण हो । यो भाइरस डेङ्गु १, डेङ्गु २, डेङ्गु ३ र डेङ्गु ४ गरी चार प्रकारका हुन्छन् । एडिज लामखुट्टे कालो र डको हुन्छ, जसमा सेतो थोप्लो पनि देखिन्छ । डेङ्गु रोग मानिसबाट मानिसमा सोभै सार्ने र सबै खालका लामखुट्टेले यसलाई सार्ने । डेङ्गु ज्वरो लागेको विरामीलाई टोक्दा यसको भाइरस लामखुट्टेमा सर्ने गर्छ र उक्त लामखुट्टेले अरू स्वस्थ व्यक्तिलाई टोक्दा ती भाइरसहरू सर्ने गर्छ । डेङ्गु ज्वरोको रोगीको रगत अरूलाई दिँदा, अङ्ग प्रत्यारोपण गर्दा पनि यो रोग सर्ने सम्भावना रहन्छ । यो रोग गाउँमा भन्दा सहरी क्षेत्रमा बढी हुन्छ । डेङ्गु भाइरसको सङ्क्रमण भएको तीनदेखि चौध दिनपछि यसका लक्षणहरू देखिन थाल्छन् । यो रोग निको हुन दुईदेखि सात दिनसम्म लाग्न सक्छ ।

शरीरमा प्रवेश

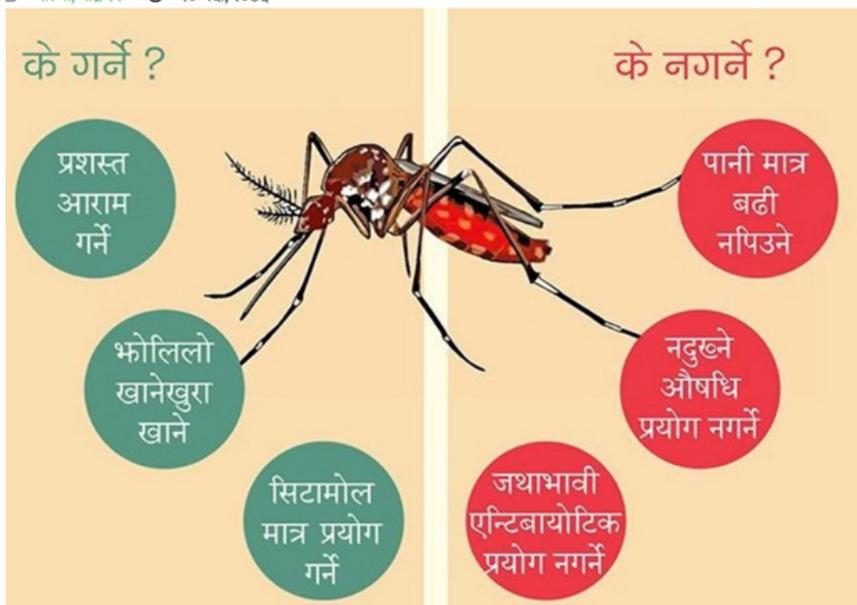
एडिस एजेण्टाई र एडिस एल्बोपेक्टस नामको लामखुट्टेले डेङ्गु ज्वरो लागेको विरामीलाई टोक्दा यसको भाइरस लामखुट्टेमा सर्ने गर्छ र उक्त लामखुट्टेले अरू स्वस्थ व्यक्तिलाई टोक्दा ती भाइरसहरू सर्ने गर्छ ।

रोगका लक्षण

- ज्वरो आउने,
- टाउको दुख्ने,
- बान्ता हुने,
- आँखाको गेडी तथा आँखाको पछिल्लो भाग दुख्ने,
- ढाड, जोर्नी तथा मांसपेशीहरू दुख्ने,
- शरीरमा विमिरा आउने,
- वाकवाकी लाग्ने,
- पेट दुख्ने,
- नाक वा गिजाबाट रगत बग्ने,
- मांसपेशी तथा जोर्नीहरूमा पीडा हुने,
- छालामा एक प्रकारको रातो दाग देखिने आदि हुन्छ,

बच्ने उपाय

- सुत्ने बेलामा भुल लगाएर सुत्ने,
- घर वरिपरि सफा राख्ने,
- हातखुट्टा छोप्ने गरी लामा कपडा लगाउने,
- घर वरिपरि लामखुट्टे मार्ने औषधीहरू छर्ने,
- फोहर जम्नसक्ने खाल्डोहरू पुर्ने,
- लामखुट्टे पानीमा बस्ने भएकाले घरको वरपर वा पानी जम्ने ठाउँहरू जस्तै: गमला, फुलदान, खाली बट्टा, अलकत्रा वा मट्टितेलका खाली ड्रमहरू, गाडीका काम नलाग्ने टायरहरू आदिमा पानी जम्न नदिने,
- जथाभावी रूपमा आइब्रुफेन, डाइक्लोफिनाक, एस्पिरिन आदि जस्ता औषधीहरू सेवन गर्न हुँदैन । चिकित्सकीय सल्लाहपछि मात्र यस्ता ज्वरो र दुखाइनाशक औषधी प्रयोग गर्नुपर्छ ।



डेङ्गुबाट कसरी बच्ने ?



बाहुला भएको/
शरीर ढाकिने
लुगा लगाउने



दिउँसो सुत्दा पनि
भुल प्रयोग गर्ने ।



साना केटाकेटीलाई
जुनसुकै समयमा
भुलमित्र सुताउने ।



लामखुट्टे भगाउने
मलहम ढल्न पनि
सकिन्छ।



घरका इयाल
ढोकामा जाली
लगाउने ।

डेङ्गुको उपचार के ?



डेङ्गु विरुद्धको कुनै औषधि नै बनेको छैन ।



डेङ्गु लाग्दा चिकित्सकको उच्च निगरानीमा बस्नुको विकल्प नै छैन ।



डेङ्गु लाग्दा मनलाग्दी औषधि सेवन गर्नुहुन्न ।



एन्टिबायोटिकको प्रयोग भन्ने घातक हुन सक्छ ।



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) टाइफाइड
- (ख) जन्डिस

हावाबाट सर्ने रोग

- (क) दादुरा
- (ख) क्षयरोग (टिबी)

लामखुट्टे र अन्य किराको टोकाइबाट सर्ने रोग

- (क) हात्तीपाइले
- (ख) डेङ्गु



खोज क्रियाकलाप

स्थानीय अस्पतालमा जानुहोस् र तपाईंको स्थानीय समुदायमा बढी लाग्ने रोगका बारेमा निम्नलिखित विवरण तयार पार्नुहोस् :

- (क) रोगको नाम :
- (ख) रोगको लक्षण :
- (ग) रोग सर्ने तरिका :
- (घ) रोकथाम तथा नियन्त्रण



अभ्यास क्रियाकलाप

रेबिजका बारेमा तलको विवरण पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

विश्व स्वास्थ्य संगठनको तथ्यांक अनुसार, रेबिज लाग्नेमा करीब ४० प्रतिशत १५ वर्षमुनिका बालबालिका छन् ।



रेबिज रोग कुकुर, बिरालो, बाँदर, स्याल, चमेरो, फ्याउरो आदिको टोकाइबाट मानिसलाई लाग्ने रोग हो । यो रोग लागेपछि मानिसहरू पानीदेखि डराउँछन् ।

लक्षण

- सुरुमा टाउको दुख्ने, जिउ दुख्ने, घाँटी दुख्ने हुन्छ ।
- अलि अलि ज्वरो आउँछ ।
- टोकेको ठाउँमा सबैभन्दा बढी भ्रमभ्रमाउँछ ।
- खाना खान मन लाग्दैन ।
- बान्ता हुन्छ ।
- थुक र च्याल बढी निस्कन्छ ।
- रोगीको आँखाको नानी अनियमित हुन्छ ।
- रोगीले पानी निल्न नसकी पीडाले गर्दा डराउँछ ।
- हल्का तथा चहकिलो प्रकाशमा हेर्न र सहन सक्दैन ।

बच्ने उपाय

- कुकुर, स्याल, बाँदरले टोक्नासाथ साबुन पानीले घाउ सफा गर्नुपर्छ ।
- टोक्ने कुकुरलाई कम्तिमा १० दिनसम्म बाँधेर वा कोठामा थुनेर राख्नुपर्छ ।
- यदि टोक्ने कुकुर मर्त्यो, मारियो वा नियन्त्रणमा लिन सकिएन भने टोकिने व्यक्तिले रेबिज विरुद्ध खोप लिनुपर्छ ।
- छाडा कुकुर नियन्त्रण गर्ने, घरपालुवा कुकुरलाई रेबिज विरुद्धको सुई दिएर राख्नुपर्दछ ।
- कुकुरले टोकेको घाउमा सफा गरी एन्टिरेबिज सेरम लगाउनुपर्दछ ।
- कुकुरसँग खेल्ने जिस्कने गर्नु हुँदैन ।
- रेबिजको रोग लागेर मरेका कुकुर वा जनावरलाई जमिनमा गाड्नुपर्छ ।
- घर वरपर साना अथवा ठूला चमेरा भेटिएमा छुन वा चलाउन हुँदैन ।

खाली ठाउँमा कोष्ठभित्रको मिल्दो शब्द राखेर पूरा गर्नुहोस् :

- (क) एक रोगीबाट अर्को निरोगी व्यक्तिलाई सर्ने रोगलाई.....रोग भनिन्छ । (नसर्ने, सरुवा, महामारी)
- (ग) टाइफाइडलाईपनि भनिन्छ । (जन्डिस, म्यादेजरो, भ्यागुते रोग)
- (घ) बहुला कुकुरले टोकेमारोग लाग्छ । (डेङ्गु, रेबिज, एड्स)
- (ङ) पखाला लाग्दा शरीरबाट पानी खेर गएपछि.....हुन्छ । (जलवियोजन, पिसाब लाग्ने, रगत पातलो)
- (च) समुदायमा हैजा, म्यादेजरो फैलिएको बेलामा त सबैलेपानी पिउनुपर्छ । (खोलाको, उमालेको, सङ्गो)
- (छ) रुघाखोकीको माध्यमबाट सर्छ । (हावा, पानी, खाना)

कुन रोग लाग्दा कुन खोप लाउनुपर्छ ? जान्नेलाई सोधेर लेख्नुहोस् :

- क्षयरोग
- दादुरा
- टाइफाइड
- लहरेखोकी
- हेपाटाइटिस बी
- कोभिड १९

(टाइफाइड खोप, बी. सी. जी., भ्यागुते रोग, कोभिड खोप, हेपाटाइटिस बी खोप, डी. पी. टी., दादुरा खोप)



अनुभवमा आधारित क्रियाकलाप

तपाईंको परिवारमा वा समुदायमा कुनै रोग लागेको हुन सक्छ । यो 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 ?

.....

आफ्नो छरछिमेकका अनुभवी मानिससँग कुरा गर्नुहोस् । त्यसपछि तलका सरुवा रोगका बारेमा निम्नलिखित कुरा पत्ता लगाएर तालिकामा भर्नुहोस् :

रोगको नाम	सर्ने माध्यम	लक्षण	बच्चे उपाय
आउं	दूषित खानापानी		
दादुरा		जरो, जिउमा विमिरा, सिँगान बग्ने, खोकी	
लहरेखोकी			
जन्डिस			
हैंजा			
हेपाटाइटिस बी			रोगविरुद्ध खोप लगाउने
कोभिड-१९			
आँखा पाक्ने			
लुतो			



स्वपेरित क्रियाकलाप

तलको वेबसाइट हेरी विभिन्न सरुवा रोगका बारेमा जानकारी लिनुहोस् :

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

पढनुहोस् र बुझनुहोस् :

कुनै स्थानमा आपत्कालीन अवस्था सिर्जना भई मानिस, पशु वा धनसम्पत्तिको क्षति हुनुका साथै जीवनयापन र वातावरणमा प्रतिकूल असर पार्ने प्राकृतिक वा मानव सिर्जित अवस्थालाई विपत् भनिन्छ। कुनै विपत्लाई समाज वा समुदायले आफ्नै स्रोत साधनले व्यवस्थापन गर्न सक्छ। कुनै विपत् समुदायको स्रोत साधनले धान्न नसकिने हुन्छन्। धान्न नसक्ने गरी भएको विपत्ले मानवीय, भौतिक, आर्थिक वा वातावरणीय क्षति पुऱ्याउँछ। यसका असर पनि व्यापक हुन्छन्। जसका कारण समुदायको सामान्य जीवनपद्धति नै अवरुद्ध हुन्छ। समाजमा गाँस, बास र कपासको ठुलो समस्या देखा पर्छ। विपत् मुख्य गरी दुई प्रकारका हुन्छन्।

(क) प्राकृतिक विपत्

प्राकृतिक विपत् भनेको हिमपात हुनु, असिना पर्नु, हिमपहिरो जानु, हिमताल विस्फोटन हुनु, धेरै पानी पर्नु वा पर्दै नपर्नु, बाढी आउनु, पहिरो जानु, डुबानमा पर्नु, खडेरी लाग्नु, आँधी र हुरी बतास आउनु, शीतलहर लाग्नु, तातो हावाको लहर चल्नु, चट्याङ पर्नु, भूकम्प जानु, ज्वालामुखी विस्फोट हुनु, डढेलो लाग्नु आदि हुन्। यस्ता विपत् आउनुमा मानिसको हात हुँदैन। प्राकृतिक कारणले यस्ता विपत् आउँछन्।

(ख) मानव सिर्जित विपत्

मानिसका कारण सिर्जना भएका वा प्राकृतिको कारणले नभएका विपत्लाई मानव सिर्जित विपत् भनिन्छ। महामारी, अनिकाल, डढेलो, किरा वा आँखाले नदेखिने जीवाणुको आतङ्क, पशु तथा चराचुरुङ्गीमा हुने फलु, महामारी निम्त्याउने फलु, सर्पको टोकाइ, जनावर आतङ्क, खानी, हवाई, सडक, जल वा औद्योगिक दुर्घटना, आगलागी, विषाक्त ग्याँस, रसायन वा विकिरण चुहावट, ग्याँस विस्फोटन, विषाक्त खाद्य सेवन, वातावरणीय प्रदूषण, वन विनाश वा भौतिक संरचनाको क्षति तथा प्रकोप उद्धार कार्यमा हुने दुर्घटना वा यस्तै अन्य गैह्रप्राकृतिक कारणबाट उत्पन्न विपत् मानव सिर्जित विपत् हुन्।

जोखिम भन्नाले अपेक्षित नतिजा भन्दा फरक परिणाम उत्पन्न हुन सक्ने परिस्थितिलाई बुझिन्छ। सोचेको भन्दा उपलब्धि नराम्रो हुन सक्ने अवस्था वा लक्ष्यभन्दा कमजोर उपलब्धि हुन सक्ने सम्भावनालाई जोखिम भनिन्छ। भविष्यमा कच्चापदार्थको अभाव, मागमा कमी, प्रतिस्पर्धामा वृद्धि, नयाँ प्रविधिको आविष्कार, वस्तु तथा सेवाको मूल्यमा परिवर्तन, दुर्घटना, दैवी प्रकोप आदिको कारण जोखिम उत्पन्न हुन्छ। दुर्घटना, चोरी, आगलागी कारणबाट पनि जोखिम उत्पन्न हुन्छ। वर्तमान अवस्थामा विभिन्न प्रकारका जोखिमको सामना गर्नुपर्ने भएकाले त्यस्ता जोखिमबाट बचाउन विपत् जोखिम व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। विपत् आउनुभन्दा पहिले गरिने जोखिमको विश्लेषण तथा मूल्याङ्कन, विपत् रोकथाम वा विपत्बाट हुने क्षतिको न्यूनीकरण तथा विकासका कार्यमा विपत् जोखिमलाई कम गर्ने सम्बन्धी कार्यलाई विपत् जोखिम न्यूनीकरण भनिन्छ।



सिकाइ क्रियाकलाप

पाठ पढेर उत्तर दिनुहोस् :

(क) विपत् भनेको के हो ?

.....

(ख) कस्तो विपत्को क्षति बढी हुन्छ ?

.....

(ग) कस्ता विपत्लाई प्राकृतिक विपत् भनिन्छ ?

.....

(घ) मानज सिर्जित विपत् भनेका के के हुन् ?

.....

(ङ) जोखिम भनेको के हो ?

.....

(च) विपत् जोखिम मूल्याङ्कन भन्नाले तपाईंले के बुझ्नुभयो ?

.....

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) अन्य गैह्रप्राकृतिक कारणबाट उत्पन्न विपत् हुन् ।

(ख) सोचेको भन्दा उपलब्धि नराम्रो हुन सक्ने अवस्था वा लक्ष्य भन्दा कमजोर उपलब्धि हुन सक्ने सम्भावनालाई भनिन्छ ।

(ग) जोखिमबाट बचाउन गर्नुपर्छ ।

(घ) विपत् जोखिमलाई कम गर्नेसम्बन्धी कार्यलाई..... भनिन्छ ।



अन्तरक्रियात्मक क्रियाकलाप

दुई जना व्यक्तिले टेलिफोनमा यस्ता कुरा गरे । तपाईंले सुन्नुभयो । पहिले बुझ्नुहोस् र तपाईं र साथी मिलेर यसरी नै गफ गर्नुहोस् :

-  : महामारी आउँदा के गर्ने होला ?
-  : के गर्ने नि ? हामीलाई केही थाहा हुँदैन, डाक्टरले, सरकारले जे भन्छन् त्यसै गर्ने नि । होइन र ?
-  : ठिक भन्यौ । अनि अनिकाल पर्दा ?
-  : अनिकाल लाग्न लाग्यो भनेपछि अन्नपात जोगाएर राख्ने । खानेकुरा खेर नफाल्ने । बिउ जोगाउने । सके किनेर खानेकुराको जोहो गर्ने ।
-  : यो पनि ठिक । जङ्गलमा डढेलो लाग्छ नि , त्यस्तो बेलामा के गर्ने ?
-  : हैट यस्तो कुरा नगर । पोहोर त्यो भुम्पाटेले चुरोट खाएर खरबारीमा फाल्दा कत्रो ठुलो डढेलो लाग्यो हाम्रो गाउँमा । डढेलोबाट त जोगिनुपर्छ है । गर्मी महिनामा आगो जथाभावी प्रयोग गर्नु हुँदैन । जङ्गलका भार पात जलाउनु हुँदैन । जलाउनुपरे पनि आगो नउम्कने गरी जलाउनुपर्छ । चुरोटका ठुटा, अगुल्टा जतासुकै फाल्नु हुँदैन । अनि बच्चाले भेट्ने ठाउँमा सलाइ, लाइटर राख्नुहुँदैन ।
-  : सबै कुरा थाहा रहेछ त । अनि किरा वा वा आँखाले नदेखिने जीवाणुको आतङ्क मच्चियो भने चाहिँ के गर्ने ?
-  : किरालाई त मारेर, औषधी छर्केर नियन्त्रण गर्न सकिन्छ तर आँखाले नदेखिने जीवाणुको आतङ्क बढ्यो भने त डाक्टरको भर नपरी सुख छैन बाई । कति मलाई मात्र सोधेको ? अब तिमिले सोध्छु है । पशु तथा चराचुरुङ्गीमा हुने फ्लुबाट विपत् सुरु भयो भने के गर्ने ?
-  : यस्तो बेलामा रोगी पशु छुनु पनि हुँदैन । डाक्टरले दिएको सल्लाह मान्नुपर्छ । पशुलाई मानुपर्ने पनि हुन सक्छ । पोहोर बर्ड फ्लु लाग्दा हाम्रा सबै कुखुरा मारेको हामीले ।
-  : महामारी निम्त्याउने फ्लु आयो भने ?
-  : यो त कुरै नगरौं । हामीलाई कोभिड १९ ले सताएको कसले बिसेको छ र ?
-  : सर्पले टोक्ता नि ? बौहुलाको कुकुरले टोक्दा ?
-  : सामान्य सर्पले टोक्दा त केही भइहाल्दैन । विषालु सर्पले टोक्यो भने चाहिँ तुरुन्त अस्पताल लै जानुपर्छ । बहुलाएको कुकुरले टोक्दा अस्पताल लगेर रेबिजको सुई लाउनुपर्छ ।
-  : खानी, हवाई, सडक, जल वा औद्योगिक दुर्घटना हुँदा ?
-  : यस्तो बेलामा त ठुलो क्षति हुन सक्छ । मानिस पनि मर्न सक्छन् । यस्ता बेलामा दुर्घटनापछि विज्ञले उद्धार र अन्य व्यवस्थापन गर्छन् यस्ता ठाउँमा काम गर्दा पहिले नै सुरक्षा अपनाउनुपर्छ ।
-  : आगलागी, विषाक्त ग्याँस, रसायन वा विकिरण चुहावट, ग्याँस विष्फोटन हुँदा ?
-  : यो पनि त्यस्तै हो । यसमा भन्नु ठुलो क्षति हुन्छ । सके पहिले नै सुरक्षित हुनुपर्छ, नसके सरकारले बनाएको योजनाअनुसार गर्नुपर्छ ।
-  : विषाक्त खाद्य सेवन भएका बेला नि ?
-  : सकभर विषाक्त खाना खाइने वातावरण नै बनाउनु हुँदैन । विषाक्त खाना खाइहालिएछ भने थाहा पाउने बित्तिकै डाक्टरकहाँ गइहाल्नुपर्छ ।
-  : वातावरणीय प्रदूषण, वन विनाशमा नि त ?
-  : यो त हाम्रो हेलचेक्रयाइँले हुने कुरा हो । पहिले नै सचेत हुने नि । नत्र मानिस भएको के काम ?

यहाँ कुन कुन विपत्लाई कसरी न्यूनीकरण गर्ने वा व्यवस्थापन गर्ने कुरा गरिएको छ ? लेख्नुहोस् ।



खोज क्रियाकलाप

तलका चारओटा चित्र हेर्नुहोस् । यी कुन खालका विपत् हुन् : खोजेर यिनका बारेमा लेख्नुहोस् :





अभ्यास क्रियाकलाप

तलको विवरण पढ्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र लेख्नुहोस् :

मनसुनी विपत्लाई तत्काल सम्बोधन गर्न 'मनसुन आपत्कालीन कार्ययोजना २०७६' र 'विपत् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन नियमावली २०७६' तयार पारी लागु गरिएको छ। यसरी विपत् न्यूनीकरण र विपत् व्यवस्थापनका लागि पर्याप्त कानुनी तथा नीतिगत व्यवस्था गरिएको भए पनि तिनको प्रभावकारी कार्यान्वयनको अभावले विपत् न्यूनीकरण, विपत्बाट हुने क्षति न्यूनीकरण र उद्धार, राहत तथा पुनर्स्थापनालगायतका विपद् व्यवस्थापनका कार्य प्रभावकारी हुन सकेका छैनन्।

प्रकृतिलाई चुनौती दिने मानवीय प्रवृत्तिले गर्दा प्राकृतिक विपत्को जोखिम र यसबाट हुने क्षतिमा वृद्धि भएको हो। पानीको निकास हुने बाटै नराखी घरसंरचना निर्माण गर्ने र खोला तथा नदीलाई नै मिचेर घरसंरचना निर्माण गर्ने प्रवृत्ति मिचाइ र बाध्यता दुवै बनेको छ। प्राकृतिक विपत्को स्थायी समाधान पनि सम्भव छैन तर विपत्को जोखिम तथा क्षति न्यूनीकरण भने सम्भव छ। पूर्वतयारी र पूर्वसतर्कता नै विपत् जोखिम न्यूनीकरणका मुख्य उपाय हुन्। वर्षा सुरु हुनुअघि नै सम्भावित जोखिमबाट बच्ने उपाय अवलम्बन गर्न सकियो भने जोखिम र जनधनको क्षति दुवै न्यून गर्न सकिन्छ। कमसेकम बाढी, डुबान र पहिरोको जोखिम बढी भएका ठाउँमा रोकथामका उपाय अपनाउने र त्यहाँ बसोबास गर्नेलाई बर्खाभरि सुरक्षित स्थानमा सार्ने व्यवस्था गर्न सके मानवीय क्षति कम हुन्छ।

(क) यहाँ कुन खालको विपत्को वर्णन गरिएको छ ?

(ख) यस्तो विपत्को व्यवस्थापन गर्न सरकारले के व्यवस्था गरेको छ ?

(ग) यस्तो विपत् किन बारम्बार आइरहेको होला ?



अनुभवमा आधारित क्रियाकलाप

तपाईंको समुदायमा वा तपाईंले देखेका ठाउँमा हुने कुनै पाँच विपत्लाई आधार बनाएर तलको तालिका भर्नुहोस् :

विपत्को नाम	विपत् आउने कारण	विपत्बाट बच्ने वा विपत् घटाउने उपाय



स्वप्रेरित क्रियाकलाप

तलको वेबसाइटमा गएर तपाईंले यस पाठमा पढेका विपत्का चित्र सङ्कलन गर्नुहोस् र त्यसका बारेमा थप बुझ्नुहोस् :

https://www.google.com/search?q=natural+diseaster&tbm=isch&ved=2ahUKEwj8vZ7R1p79Ah-WFObcAHeN4BW4Q2-cCegQIABAA&oq=diseaster&gs_lcp=CgNpbWcQARgBMgUIABCABDIG-CAAQBRAeMgkIABCABBABKEBgyCQgAEIAEEAoQGDIJCAAQgAQQChAYMgcIABCABBAYMgkIABCABBABKEBgyCQgAEIAEEAoQGDIJCAAQgAQQChAYMgkIABCABBABKEBgy6BAgAEEM6BAgjEC-c6BwgjEOoCECc6CAgAEIAEELEDOggIABCxAxCDAToLCAAQgAQQsQMogwFQ-wNYxTBgulVoAX-AAeASAAbUCiAGKGJIBCDuMTUuMC4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpeiIpbWewAQrAAQE&scli-ent=img&ei=iI_wY_zZKoXz3LUP4_GV8AY&bih=619&biw=1280&rlz=1C1KNTJ_enNP1011NP1011

स्वमूल्याङ्कन

१. यो सामग्री पढेर तपाईंले के के सिक्नुभयो ?

- (क)
- (ख)
- (ग)
- (घ)
- (ङ)

२. हो कि होइन ? लेख्नुहोस् :

- (क) खानेकुराले शक्ति दिने, कोष बढाउने र रोगबाट बचाउने काम गर्छ ।
- (ख) भात रोटीमा कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ ।
- (ग) ताजा तरकारी र फलफूलले रोग लाग्नबाट बचाउँछ ।
- (घ) घिउतेलबाट प्रशस्त शक्ति या बल पाइन्छ ।
- (ङ) पानीमा प्रोटीन पाइन्छ ।
- (च) आलु, पिँडालुमा चिल्लो पाइन्छ ।

३. यो कस्तो खालको प्रकोप हो ? यसबाट कस्तो नोक्सानी हुन्छ ? कसरी जोगिन सकिन्छ ? एक एक वाक्यमा लेख्नुहोस् :



४. माथिका विषयवस्तु पढेर छुट्याउनुहोस् :

भनाइ	साँचो हो	साँचो होइन
सबै जीवित प्राणीका लागि बाँच्न खानेकुरा चाहिन्छ । कार्बोहाइड्रेट र चिल्लो पदार्थले शरीरलाई शक्ति या ताप दिन्छन् ।		
स्वस्थ रहन कसरतभन्दा बढी योग र ध्यान गर्नुपर्छ ।		
ठुला मान्छे र बढ्दो उमेरका केटाकेटीलाई पोषण तत्त्व बराबरी चाहिन्छ ।		
लौहतत्त्व कम हुँदा रगतको कमी हुन्छ ।		
योग शान्त, खुसी र अस्थिर रहने एउटा तरिका हो ।		
गर्भवती महिलाको प्रसव वेदनामा पद्मासनमा बस्नु हुँदैन ।		
सूर्य नमस्कारको आठौँ चरणमा दुबै गोडा पछाडि लाने, दुबै हातका पन्जाले टेकेर छाती र घुँडाले जमिन छुने कार्य हुन्छ । यस अवस्थामा श्वास रोकेर र । ।		
पहिले गरिने जोखिमको विश्लेषण तथा मूल्याङ्कन, विपत् रोकथाम वा विपत् बाट हुने क्षतिको न्यूनीकरण तथा विकासका कार्यमा विपत् जोखिमलाई कम गर्ने सम्बन्धी कार्यलाई विपत् जोखिम न्यूनीकरण भनिन्छ ।		
विपत् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन नियमावली २०७४ तयार पारी लागु गरिएको छ ।		

सिकाइ क्षेत्र : हाम्रो परिवेश र नागरिक चेतना मूल्याङ्कनका आधार र श्रेणीहरू

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

क्र.स.	मूल्याङ्कन आधार	श्रेणी
१.	<p>सकाइ उपलब्धि : कला तथा सौन्दर्यप्रति अभिरुचि र सिर्जनात्मकताको विकास गर्न</p> <p>(क) स्थानीय गीत तथा बाजाहरूको पहिचान, संरक्षण र संवर्धन गरेमा,</p> <p>(ख) स्थानीय बाजा बजाउने अभ्यास गरेमा,</p> <p>(ग) वाद्यवादनका साधनको प्रयोग गरी स्थानीय गीत गाएमा,</p> <p>(घ) आफूले सिकेको गीतलाई बाजाको ताल र भाव मिलाई नृत्य गरेमा,</p>	१ २ ३ ४
२.	<p>विपत् जोखिमको अवस्थामा व्यक्तिगत, पारिवारिक एवम् सामाजिक सुरक्षाका उपाय व्यक्त गर्न सकेमा</p> <ul style="list-style-type: none"> • विपत् जोखिम तथा न्यूनीकरणका उपाय बताउन सकेमा, • विपत् जोखिमको अवस्थामा व्यक्तिगत, पारिवारिक एवम् सामाजिक सुरक्षाका उपाय व्यक्त गर्न सकेमा, • विपत् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यक्तिगत, पारिवारिक एवम् सामाजिक सुरक्षाका उपाय पहिचान गरी अवलम्बन गर्न सकेमा, • विपत् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यक्तिगत, पारिवारिक एवम् सामाजिक सुरक्षाका उपाय पहिचान गरी साथीहरूलाई सिकाउन सकेमा, 	१ २ ३ ४



भाषा र सञ्चार



व्यावहारिक समस्या र समाधान



सामाजिक व्यवहार र मूल्यमान्यता



जीवन, जगत र प्रविधि



स्वस्थ जीवनशैली र सिर्जनशीलता

जीवन शिक्षा : शिक्षाको वैकल्पिक बाटो

अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षा समकक्षताको लागि
तयार गरिएको नमुना सिकाई सामग्री