

विद्यार्थी उपलब्धि परीक्षण

सङ्केताङ्क

कक्षा : ८

विषय : नेपाली (N1)

समय : २ घण्टा

विद्यार्थीको नाम (Name of the Student):

विद्यालयको नाम (Name of the school) :

ठेगाना (Address):

मिति (Date):

छात्र..... छात्रा

निरीक्षकको सही

प्राप्ताङ्क विवरण (परीक्षकका लागि)

प्रश्न	1 क	1 ख	1 ग	1 घ	1 ङ	1 च
उत्तर/प्राप्ताङ्क						
प्रश्न	2	3	4	5 क	5 ख	5 ग
उत्तर/प्राप्ताङ्क						
प्रश्न	5 घ	5 ङ	5 च	5 छ	5 ज	5 झ
उत्तर/प्राप्ताङ्क						
प्रश्न	6	7 क	7 ख	7 ग	7 घ	7 ङ
उत्तर/प्राप्ताङ्क						
प्रश्न	7 च	7 छ	7 ज	7 झ	8	
उत्तर/प्राप्ताङ्क						

परीक्षकको सही

सम्परीक्षकको सही

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

प्रश्न १. तलको सूचना पढी सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :



“मेरो स्वास्थ्यप्रति जिम्मेवार रहन्छु”

मेरा ५ प्रतिबद्धता, स्वस्थ जीवनको आवश्यकता

- म रक्सी, चुरोट र सुर्तीजन्य पदार्थ खान्न
- म नियमित व्यायाम गर्छु
- म स्वस्थ र पोषिलो खाना खान्नु
- म नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउँछु
- म मेरो परिवार र समुदायको स्वास्थ्यप्रति सजग रहन्छु

स्वस्थ र पोषिलो खाना

- ☞ स्वच्छ, पोषणयुक्त र सन्तुलित खाने बानीले सबै प्रकारका कुपोषणका साथै थुपै नसर्ने रोगहरूको रोकथाम गर्छ ।
- ☞ स्वच्छ खाना खाउँ : सफा, राम्रोसँग पकाएको र सकेसम्म स्थानीय उत्पादन खाने गरौँ ।
- ☞ सन्तुलित खाना खाउँ : हरेक दिनको खानामा यी ३ थरीका खानेकुरा नछुट्न : फलफुल र हरिया सागसब्जी, दाल र गेडागुडी, माछा मासु, अण्डा वा दुधजन्य खानेकुरा ।

नियमित व्यायाम

- नियमित व्यायाम गर्दा स्वस्थ र तन्दुरुस्त हुन मद्दत गर्छ : तौल र बोसोको मात्रा नियन्त्रण, मुटु रोगको सम्भावना न्यून, मधुमेहको सम्भावना न्यून, मांसपेशी र हड्डी बलियो, मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार हुन्छ ।
- ☞ १८-६४ वर्षको हुनुहुन्छ भने दैनिक कम्तीमा ३० मिनेट हल्का व्यायाम र थप कम्तीमा १५ मिनेट कडा व्यायाम गर्नुस् ।
- ☞ बालबालिकालाई व्यायामको बानी बसाल्नुपर्छ ।



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य मन्त्रालय

प्रश्नहरू :

ठीक उत्तरमा चिनो ✓ लगाउनुहोस् ।

(४×१=४)

(क) माथिको सूचनाको मुख्य विषय के हो ?

(अ) स्वस्थ व्यवहार

(आ) रोगको उपचार

(इ) नियमित औषधि सेवन

(ई) सरसफाई

(ख) स्वस्थ जीवनका लागि तय गरिएका पाँच प्रतिबद्धतामा तलको कुन पर्दैन ?

(अ) नियमित व्यायाम

(आ) सन्तुलित खाना

(इ) रोग विरुद्धको खोप

(ई) नियमित स्वास्थ्य परीक्षण

(ग) सूचना अनुसार बालबालिकालाई कस्तो बानी बसाल्नुपर्छ भनिएको छ ?

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| (अ) स्वस्थ खाना खाने | (आ) व्यायाम गर्ने |
| (इ) सरसफाई गर्ने | (ई) स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने |

(घ) सूचना अनुसार के भए मेरो देश स्वस्थ हुन्छ ?

- (अ) म स्वस्थ (आ) तपाईं स्वस्थ
(इ) परिवार स्वस्थ (ई) समुदाय स्वस्थ

माथिको सूचनाका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(ड) सन्तुलित आहाराका लागि प्रत्येक दिन खानामा समावेश हुनु पर्ने तीन कुरा केके हुन् ?

(3)

कक्षा ८ पढने १३ वर्षका सुजन रेग्मीले कम्तीमा १५ मिनेट कडा व्यायाम गर्नु आवश्यक छ वा छैन ? छ भने किन र छैन भने किन कारण लेख्नुहोस् । (२)

प्रश्न २. तलको वाक्यलाई शुद्ध बनाउनुहोस् ।

(३)

वर्खाको समयमा पानि उमालेर मात्र पीउने गरनुपर्छ ।

प्रश्न ३. विद्यालयमा खाजाको रुपमा चाउचाउ विस्कुटको प्रयोग बढीरहेको र यसले स्वास्थ्यमा समेत असर गर्ने हुँदा विद्यालयमै खाजा घरको व्यवस्था मिलाउने विषयमा साथीहरूबीचमा भएको संवाद तयार गर्नुहोस् । ३

प्रश्न ५. तलको गद्यांश पढी सोधिएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

सुन्तला समुन्द्री सतहको करिब ७५० मिटरदेखि १४०० मिटर उचाइसम्मको पहाडी क्षेत्रमा खेती गरिने अमिलो जातको फलफूल हो । सुन्तलाको बोटको वृद्धि, फल उत्पादन, फलको वृद्धि र फलको गुणस्तरमा जलवायुको असर पर्छ । फूल फुल्ने र फल लाग्ने समयमा तातो सुख्खा हावा चलु र बढी तापक्रम हुनु यसका लागि हानिकारक हुन्छ । यस्तो मौसम भएमा फल झर्ने, दाग लाग्ने र बोक्रा फुट्ने हुन्छ । विशेषगरी जेठमा फूल र भदौमा सुन्तलाको फल झर्ने गर्दछ । परागसेचन/गर्भाधारण राम्रोसँग नहुँदा पनि फल कम लाग्ने र फल झर्ने दर बढी हुन्छ । तातो र बढी सुख्खा हुने स्थान सुन्तलाका लागि उपयुक्त हुँदैन । लामो समय खडेरी परेमा सिँचाइको व्यवस्था गर्नु आवश्यक हुन्छ । गुणस्तरीय सुन्तला उत्पादनका लागि मलिलो माटो, कम सुख्खा हुने क्षेत्र र घाम पर्ने हुनुपर्दछ । बोटको जरा पुग्ने जमिनको क्षेत्रमा कडा माटो वा चट्टान हुनुहुँदैन । जमिनबाट एक मिटरभित्रसम्म खुक्लो माटो हुनुपर्दछ । सुन्तलाको बोट लगाएको क्षेत्रमा पानी जम्नुहुँदैन तर माटोमा चिसोपन रहिरहनु भने आवश्यक हुन्छ ।

सुन्तलाको बिरुवा प्रायः बीउबाट नसरीमा उमार्ने गरिन्छ । नसरीमा बीउलाई रोप्ने जमिनको खनजोत र माटोको सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ । नसरीमा बीउ रोपेको करिब १ वर्षमा बिरुवा तयार हुन्छ । बिरुवा लगाउनुभन्दा पहिले एक मिटर गहिरो र एक मिटर चौडा खाडल खनी एक डोको पाकेको गोबर मल, खनिज र खरानी मिलाई खाडल पुर्नुपर्छ । रोगकीरा नलागेको बिरुवालाई असार महिनामा खाडलमा रोप्नुपर्दछ । नेपालका विभिन्न भूभागमा थरीथरीका सुन्तला खेती गरिन्छ । गोरखा, काश्मे, गुल्मी, पर्वत जस्ता जिल्लामा व्यावसायिक सुन्तला खेती गरिन्छ । यस्तै स्याङ्गा र धनकुटामा स्थानीय जातका सुन्तला बढी मात्रामा पाइन्छन् जुन बढी स्वादिला हुन्छन् । स्थानीय जातका सुन्तलामा रोगकीरा कम लाग्ने र उत्पादन बढी हुने गरेको किसानहरू बताउँछन् ।

किसानले उत्पादित सुन्तलालाई बेमौसममा बजारमा पुच्याउँदा बढी मूल्य पाउन सक्छन् । साधारण कोठामा सुन्तलालाई केही दिन मात्र भण्डारण गर्न सकिन्छ । लामो समय भण्डारण गर्नका लागि शीतभण्डारको व्यवस्था गर्नुपर्दछ । शीतभण्डारको प्रयोगले गुणस्तरमा ह्वास नआउने र धेरै समयसम्म सुन्तला सुरक्षित राख्न सकिन्छ । शीतभण्डारको तापक्रम ५ डिग्री सेल्सियस हुँदा सुन्तलालाई १२ हप्तासम्म सुरक्षित राख्न सकिन्छ । तापक्रम कम भयो भने पनि चिसोका कारण सुन्तला नोक्सान हुन्छ । सुन्तलाबाट बढी फाइदा लिन किसानहरूको आकर्षण शीतभण्डार प्रयोगतर्फ बढेको पाइन्छ ।

प्रश्नहरू :

ठीक उत्तरमा चिन्ह (✓) लगाऊनुहोस् :

$$(x \times 1 = x)$$

- (क) सुन्तला खेतीका लागि उपयुक्त उचाइ र क्षेत्र कुन हो ?
(अ) ७५० मिटरदेखि १४०० मिटरको मध्यपहाडी क्षेत्र
(आ) ७५० मिटरदेखि १४०० मिटरको उच्चपहाडी क्षेत्र
(इ) ७५० मिटरदेखि १४०० मिटरको पहाडी क्षेत्र
(ई) ७५० मिटरदेखि १४०० मिटरको उपत्यका क्षेत्र

(ख) सुन्तलाको बिरुवा कसरी तयार पारिन्छ ?
(अ) कलमीबाट (आ) बिउबाट
(इ) जराबाट (ई) गानोबाट

(ग) स्थानीय जातका सुन्तला हुने ठाउँ कुन कुन हुन् ?
(अ) स्याङ्गजा र काश्मे (आ) स्याङ्गजा र धनकुटा
(इ) गोरखा र गुल्मी (ई) पर्वत र धनकुटा

(घ) सुन्तलाको बिरुवा कुन महिनामा रोपिन्छ ?
(अ) जेठ (आ) असार
(इ) साउन (ई) भदौ

(ङ) शीतभण्डारणमा के हुँदा सुन्तला नोक्सान हुन्छ ?

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(च) स्थानीय जातको सुन्तला खेती गर्दा हुने कुनै २ फाइदा के के हुन् ?

(2)

.....
.....
.....
.....
.....

(छ) सुन्तला खेतीको उत्पादन तथा गुणस्तरमा असर गर्ने कुनै तीन तत्वहरू लेख्नुहोस् ।

(3)

.....
.....
.....
.....
.....

(ज) सूत्तलाको फल किन भर्न सक्छ ? कारण लेख्नहोस् ।

(9)

.....
.....
.....

(क्ष) ‘अनुपयुक्त’ शब्दको अर्थ लेख्नुहोस् ।

(१)

प्रश्न ६. तल दिइएका बुँदाका आधारमा एउटा कथा तयार गर्नुहोस् ।

(४)

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| ☞ एउटा गाउँ | ☞ सानी केटी |
| ☞ पसल जानु | ☞ पैसा हराउनु |
| ☞ पसलेलाई भन्नु | ☞ पसलेले सामान नदिनु |
| ☞ रुदै फर्क्नु | ☞ बाटोमा एक साधु भेटिनु |
| ☞ साधुले केटीलाई किन रोएको सोध्नु | ☞ केटी डराउनु |
| ☞ साधुले नडराउन भन्नु | ☞ साधुले बाटोको पैसा दिनु |
| ☞ सानी केटी खुसी हुनु | ☞ पसलमा गएर सामान किन्नु |
| ☞ साधुलाई धन्यवाद भन्नु | |

प्रश्न ७. दिइएको गदांश पढी सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

चिकित्सा विज्ञानमा विभिन्न प्रकारका उपचार पद्धतिहरू विकास भएका छन्। ऐलोप्याथिक, आयुर्वेदिक, प्राकृतिक चिकित्सा, कुनफेन, एकुपञ्चर, एकुप्रेसरलगायतका विभिन्न पद्धतिमध्ये होमियोप्याथिक चिकित्साको छुटै महत्व छ। संसारका धेरै देशमा प्रचलित चिकित्सा पद्धति मध्ये यो एक प्रचलित पद्धति हो। आकस्मिकबाहेक सबै किसिमका रोगको उपचारका लागि यसलाई प्रभावकारी चिकित्सा पद्धति मानिन्छ।

नेपालमा वि.सं. २०१० बाट पशुपति क्षेत्रमा यसको शुरुवात भएको थियो। पछि ललितपुरको पुल्चोक, हरिहर भवनमा सारियो। यहाँबाट दैनिक २५० देखि ३०० जना विरामीले सेवा लिने गरेका छन्। सेवा शुल्क तथा वितरण गर्ने औषधी पनि निःशुल्क भएकाले आर्थिक अभाव भएका विरामीहरूलाई धेरै राहत पुगेको छ।

वर्षादेखि सीमित दायरामा रहेको होमियोप्याथिक चिकित्सालयको सेवा विस्तार देशका अन्य स्थानमा पनि खाँचो छ। यो उपचार पद्धतिमा प्रयोग गरिने औषधिबाट अन्य प्रभावको सम्भावना पनि कम हुन्छ। कम खर्चको पूर्वधारमा यसको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। यो चिकित्सा पद्धतिका लागि आवश्यक दक्ष जनशक्ति प्रत्येक वर्ष बढ्दै गएकाले यो सेवा विस्तार गर्नका लागि जनशक्तिको अभाव नहुने देखिन्छ। अन्य चिकित्सा पद्धतिजस्तै यसको आफ्नो छुटै विशेषता र प्रभावकारीता रहेकाले यसलाई विकास र विस्तार गरेर आम जनमानसको पहुँचमा ल्याउनु आवश्यक देखिन्छ।

यो चिकित्सा पद्धति खासगरी छालासम्बन्धी मुसा, ठेला, डण्डफोर, चिलाउने, दाद, डावर, पिलो, सेतो दुवी आदिका उपचारमा अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ। यस्ता रोगका उपचार प्रभावकारी भएकाले अन्य चिकित्सा पद्धतिमा निको नभएकाहरू पनि आउने गर्दछन्। रोग उपचारमा समय बढी लाग्ने भए पनि यसबाट सफलतापूर्वक उपचार गर्न सकिन्छ। छालासम्बन्धी रोगहरूमा यो उपचार राम्रो हुन्छ भन्ने भावना आम जनमानसमा पनि परेको छ। यस पद्धतिबाट पाइल्स, फिस्टुला रोगसमेत उपचार गर्न सकिन्छ। फिस्टुला र फिसरजस्ता रोग सर्जिकल समस्या भएपनि होमियोप्याथिक उपचारबाट विरामी निको हुन्छन्।

आकस्मिक उपचार हुन नसक्ने यसको कमजोरी भएपनि अन्य उपचारमा भने सहयोग पुगेको छ। यो चिकित्सा पद्धतिको आविष्कार डा. किसिंघयन फ्रेडाकिले गरेका थिए। जर्मनीमा जन्मेका यी व्यक्तिको जन्मदिन पारेर दश अप्रिलमा विश्व होमियोप्याथिक दिवससमेत मनाउने गरिन्छ।

प्रश्नहरू :

तलका प्रश्नको ठीक उत्तरमा चिनो ✓ लगाउनुहोस्।

(४×१=४)

(क) विभिन्न रोगको उपचारसँग सम्बन्धित विज्ञानलाई के भनिन्छ ?

(अ) होमियोप्याथिक विज्ञान

(आ) चिकित्सा विज्ञान

(इ) औषधि विज्ञान

(ई) अप्यालमिक विज्ञान

तलका प्रश्नको उत्तरमा लेख्नुहोस् ।

- (ङ) जनमानसले होमियोप्याथीअन्तर्गत कुन उपचारलाई बढी राम्रो ठानेका छन् ? (१)

.....

.....

(च) होमियोप्याथिक उपचार सेवाको मुख्य कमजोरी केलाई मानिन्दू ? (१)

.....

.....

(छ) आविष्कार शब्दको अर्थ लेख्नहोस् । (१)

- (ज) माथिको गद्यांशको चौथो अनुच्छेदको साराशं लेख्नुहोस् । (२)

- (भ) गद्यांशको पहिलो अनुच्छेदबाट कुनै एक सामान्य वर्तमान कालको वाक्य पहिचान गरी लेख्नुहोस्। (१)

प्रश्न द. श्री जनज्योति माध्यमिक विद्यालय, काठमाडौंको छात्रावासमा बसेर कक्षा ८ मा पढिरहेको रमेश चौधरीका तर्फबाट कावासोती, नवलपरासीमा रहनुहुने आफ्नो बुबालाई सन्चोबिसन्चो तथा पढाइलेखाइबारे जानकारी दिई चिठी लेख्नुहोस् । (खाम बनाउनु पर्दैन) ३

