

# 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 वर्ष  
मेरो स्वास्थ्य - मेरो देश स्वास्थ्य  
२०७४

## “ म मेरो स्वास्थ्यप्रति जिम्मेवार रहन्छु ”

मेरा  प्रतिबद्धता, स्वस्थ जीवनको आवश्यकता

-  म रक्सी, चुरोट र सुतीजन्य पदार्थ खान्
-  म नियमित व्यायाम गर्छु
-  म स्वस्थ र पोषिलो खाना खान्छु
-  म नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउँछु
-  म मेरो परिवार र समुदायको स्वास्थ्यप्रति सजग रहन्छु

| स्वस्थ र पोषिलो खाना                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | नियमित व्यायाम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>☞ स्वच्छ, पोषणयुक्त र सन्तुलित खाने बानीले सबै प्रकारका कुपोषणका साथै थुप्रै नसर्ने रोगहरूको रोकथाम गर्छ ।</p> <p>☞ स्वच्छ खाना खाउँ : सफा, राम्रोसँग पकाएको र सकेसम्म स्थानीय उत्पादन खाने गरौं ।</p> <p>☞ सन्तुलित खाना खाउँ : हरेक दिनको खानामा यी ३ थरीका खानेकुरा नछुट्टुन : फलफुल र हरिया सागसब्जी, दाल र गोडागुडी, माछा मासु, अण्डा वा दुधजन्य खानेकुरा ।</p> | <p>☞ 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 ।</p> <p>☞ १८-६४ वर्षको हुनुहुन्छ भने दैनिक कम्तीमा ३० मिनेट हल्का व्यायाम र थप कम्तीमा १५ मिनेट कडा व्यायाम गर्नुस् ।</p> <p>☞ बालबालिकालाई व्यायामको बानी बसाल्नुपर्छ ।</p> |



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 पढैन ?

(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) सरसफाइ 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 ।

(ङ) सन्तुलित आहाराका लागि प्रत्येक दिन खानामा समावेश हुनु पर्ने तीन कुरा केके हुन् ? (३)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....







किसानले उत्पादित सुन्तलालाई बेमौसममा बजारमा पुऱ्याउँदा बढी मूल्य पाउन सक्छन् । साधारण कोठामा सुन्तलालाई केही दिन मात्र भण्डारण गर्न सकिन्छ । लामो समय भण्डारण गर्नका लागि शीतभण्डारको व्यवस्था गर्नुपर्दछ । शीतभण्डारको प्रयोगले गुणस्तरमा ह्रास 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 (✓) लगाउनुहोस् :

(५×१=५)

(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) स्याङ्जा र काभ्रे (आ) स्याङ्जा र धनकुटा  
 (इ) गोरखा र गुल्मी (ई) पर्वत र धनकुटा

(घ) सुन्तलाको बिरुवा कुन महिनामा रोपिन्छ ?

- (अ) जेठ (आ) असार  
 (इ) साउन (ई) भदौ

(ड) शीतभण्डारणमा के हुँदा सुन्तला नोक्सान हुन्छ ?

(अ) तापक्रम ० डिग्री सेल्सियस भए

(आ) तापक्रम कम भए

(इ) तापक्रमको सन्तुलन विग्रिए

(ई) तापक्रम बढी भए

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

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

(२)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

(३)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(ज) सुन्तलाको फल किन भर्न सक्छ ? कारण लेख्नुहोस् ।

(१)

.....

.....

.....







प्रश्न ७. दिइएको गद्यांश पढी सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

चिकित्सा विज्ञानमा विभिन्न प्रकारका उपचार पद्धतिहरू विकास भएका छन्। एलोप्याथिक, आयुर्वेदिक, प्राकृतिक चिकित्सा, कुनफेन, एकुपञ्चर, एकुप्रेसरलगायतका विभिन्न पद्धतिमध्ये होमियोप्याथिक चिकित्साको छुट्टै 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।

वर्षौंदेखि 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 छुट्टै विशेषता र प्रभावकारीता रहेकाले यसलाई विकास र विस्तार गरेर आम जनमानसको पहुँचमा ल्याउनु आवश्यक देखिन्छ।

यो चिकित्सा पद्धति खासगरी छालासम्बन्धी मुसा, ठेला, डण्डिफोर, 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 बिरामी निको हुन्छन्।

आकस्मिक उपचार हुन नसक्ने यसको कमजोरी भएपनि अन्य उपचारमा भने सहयोग पुगेको छ। यो चिकित्सा पद्धतिको आविष्कार डा.क्रिस्चियन 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) अण्व्यालयिक विज्ञान

(ख) गरिब तथा असहायलाई राहत पुग्नुको कारण के हो ?

(अ) औषधि वितरण गरिने भएकाले

(आ) निशुल्क औषधि वितरण हुने भएकाले

(इ) सशुल्क औषधि वितरण गरिने भएकाले

(ई) कम खर्चमा औषधि वितरण हुने भएकाले

(ग) होमियोप्याथिक चिकित्सालाई कसरी जनताको पहुँचमा ल्याउन सकिन्छ ?

(अ) कम खर्चमा व्यवस्थापन गरेर

(आ) यसको प्रचारप्रसार गरेर

(इ) विकास र विस्तार गरेर

(ई) सेवा व्यापक बनाएर

(घ) तलकामध्ये कुन कुन रोगहरू छालासँग सम्बन्धित रोग हुन् ?

(अ) दाद, डावर र दुवी

(आ) फिस्टुला, फिसर र युरिकएसिड

(इ) युरिक एसिड, पाइल्स र मुसा

(ई) पत्थरी, बाथ र फिस्टुला

तलका प्रश्नको उत्तरमा लेख्नुहोस् ।

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

(१)

.....  
.....

(च) होमियोप्याथिक उपचार सेवाको मुख्य कमजोरी केलाई मानिन्छ ?

(१)

.....  
.....

(छ) आविष्कार शब्दको अर्थ लेख्नुहोस् ।

(१)

.....  
.....







