एकाइ ३ · चिकित्सा विज्ञान र आयुर्वेद चिकित्सा

उत्तरकुञ्जिका · शिक्षकका लागि

पूर्णाङ्क ३८

अङ्क विभाजनमा दिइएका बुँदाका आधारमा अङ्क दिनुहोस्। फरक शब्दमा लेखिएको भए पनि उही कुरा भनेको उत्तर सही मानिन्छ।

१ शब्दार्थ

ज्ञान · ३

१. व्याधि → **ग.** शारीरिक रोग, व्यथा
२. प्रादुर्भाव → **घ.** उत्पत्ति, जन्म
३. निर्मूल → **ङ.** जरैदेखि नष्ट भएको
४. सदृश → **छ.** उस्तै, समान
५. पथ्यापथ्य → **क.** खान हुने र नहुने कुरा
६. अजस्र → **ज.** अथाह, धेरै

प्रत्येकको ०.५ अङ्क।

२ शब्द पहिचान

अङ्क विभाजन — ज्ञान · २

✓ प्रतिशब्द ०.५ का दरले ‘वैद्य’ र ‘स्वस्थ’ लेखेमा।
✓ प्रतिशब्द ०.५ का दरले ‘पत्र’ (पात; चिठी) र ‘बाजे’ लेखेमा।

३ ठिक कि बेठिक?

बोध · २

i. ✓ **ठिक**
ii. ✗ **बेठिक:** ‘आयुर्वेद’ को शाब्दिक अर्थ जीवनको ज्ञान हो; ‘रोग हटाउने इच्छा’ चाहिँ ‘चिकित्सा’ शब्दको अर्थ हो।
iii. ✗ **बेठिक:** सर्पको टोकाइ र सबै प्रकारका विषको उपचार अगदतन्त्रअन्तर्गत पर्छ।
iv. ✓ **ठिक**

प्रत्येकको ०.५ अङ्क।

४ निबन्धको बोध

क. **अङ्क विभाजन** — ज्ञान · १

✓ तीन किसिमका: निरोधात्मक, प्रवर्धनात्मक र उपचारात्मक भनी लेखेमा।

ख. **अङ्क विभाजन** — ज्ञान · १

✓ युनानी, एलोप्याथिक, होमियोप्याथिक र आयुर्वेदिक भनी लेखेमा।

ग. **अङ्क विभाजन** — बोध · २

✓ प्रति अवस्था १ का दरले दुर्घटनामा अङ्गभङ्ग, एपेन्डिसाइटिस, हृदयाघात, पक्षाघात, शल्यक्रिया वा सघन उपचारमध्ये कुनै दुई लेखेमा (पहिलो)।
✓ दोस्रो अवस्था सही लेखेमा।

घ. **उत्तर**

नेपालका हिमाल, पहाड र जङ्गलमा बहुमूल्य जडीबुटी प्रशस्त पाइन्छन्, त्यसैले नेपाललाई आयुर्वेदिक औषधीको भूस्वर्ग मानिन्छ। रामायणमा लक्ष्मण घाइते हुँदा सञ्जीवनी बुटी लिन हनुमानलाई हिमालय क्षेत्रमा पठाइएको प्रसङ्गले यो भूमि परापूर्वकालदेखि जडीबुटीको भण्डार रहेको देखाउँछ। निबन्धकारका अनुसार नेपाल बहुमूल्य र घातक रोग निको पार्ने जडीबुटीको अजस्र भण्डार हो र यिनको सही उपयोग भए देशको समृद्धिको ढोका खुल्न सक्छ। यार्सागुम्बा, चिराइतो, टिमुर जस्ता जडीबुटी विदेशसम्म निर्यात पनि हुन्छन्। आयुर्वेदको अध्ययन, अनुसन्धान र औषधी उत्पादनका लागि राष्ट्रिय आयुर्वेद अनुसन्धान केन्द्र जस्ता संस्था पनि स्थापना भएका छन्।

Science Playground, कादुन्जे, भक्तपुर
विद्यार्थीसहित भ्रमणको समय लिन: https://science-playground.com/booking

अङ्क विभाजन **बोध · ४**

- ✓ हिमाल, पहाड र जङ्गलमा बहुमूल्य जडीबुटी प्रशस्त पाइने कुरा लेखेमा।
- ✓ सञ्जीवनी बुटीको प्रसङ्गले नेपाल परापूर्वकालदेखि जडीबुटीको भण्डार रहेको देखाएमा।
- ✓ नेपाल जडीबुटीको अजस्र भण्डार भएको र तिनले समृद्धिको ढोका खोल्न सक्ने कुरा लेखेमा।
- ✓ आयुर्वेदको अनुसन्धान र उत्पादनका संस्था स्थापना भएको कुरा वा सुसङ्गत निष्कर्ष लेखेमा।

५ व्याख्या

उत्तर **उच्च दक्षता · ४**

प्रस्तुत अंश 'चिकित्सा विज्ञान र आयुर्वेद चिकित्सा' निबन्धको निष्कर्ष अनुच्छेदबाट लिइएको हो। यसमा निबन्धकारले स्वास्थ्यका लागि रोकथाम नै सबैभन्दा उत्तम उपाय हो भन्ने विचार व्यक्त गरेका छन्।

रोग लागेपछि उपचारमा पैसा, समय र पीडा तिर्नुपर्छ; कतिपय रोग निको भए पनि शरीरमा असर छाडेर जान्छन्। तर सन्तुलित खानपान, सफा पानी, व्यायाम, सरसफाइ र खोपले धेरै रोग लाग्नै दिँदैनन्। निबन्धमा चर्चा गरिएका निरोधात्मक र प्रवर्धनात्मक स्वास्थ्य सेवा यसै उद्देश्यले चलाइन्छन्। उदाहरणका लागि, खोपको अभियानले बिफर जस्तो रोग संसारबाटै हटाइयो र हात धुने बानीले झाडापखाला घटाउँछ।

त्यसैले हरेक व्यक्ति र परिवारले स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुपर्छ। रोग लागेपछि भने रोगको प्रकृति हेरेर उपयुक्त उपचार पद्धति छान्नुपर्छ भन्ने सन्देश यस अंशले दिएको छ।

अङ्क विभाजन

- ✓ अंशको सन्दर्भ (निबन्ध र निष्कर्ष अनुच्छेद) र मूल भाव खुलाएमा।
- ✓ रोग लागेपछिको उपचारका कठिनाइ र रोकथामका उपाय व्याख्या गरेमा।
- ✓ खोप, सरसफाइ जस्ता उदाहरणले विचारलाई पुष्टि गरी निष्कर्ष दिएमा।
- ✓ वाक्य गठन, वर्णविन्यास, लेख्य चिह्न र पदसङ्गति शुद्ध भएमा।

६ बोध प्रश्नोत्तर

क. **अङ्क विभाजन** **ज्ञान · १**

- ✓ तुलसी, टिमुर र घिउकुमारी भनी लेखेमा।

ख. **अङ्क विभाजन** **ज्ञान · १**

- ✓ पहिले हात चिसो पानीमा राख्न लगाई घिउकुमारीको गुदी लगाइदिएको लेखेमा।

ग. **अङ्क विभाजन** **ज्ञान · १**

- ✓ हृदयाघात भएको थियो भनी लेखेमा।

घ. **अङ्क विभाजन** **बोध · १**

- ✓ रोगको प्रकृति हेरेर उपचार पद्धति छान्नुपर्छ; हृदयाघात जस्ता गम्भीर रोगमा आधुनिक चिकित्साकै सहयोग लिनुपर्छ भन्ने विचारसँग जोडेर लेखेमा।

७ उपसर्ग र प्रत्यय

क. **उत्तर**

उपसर्ग लागेका शब्द	निर्माण प्रक्रिया
उपचार	उप + चार
निःशुल्क	निर् (निः) + शुल्क
प्रत्येक	प्रति + एक

Science Playground, काठ्मान्डे, भक्तपुर
विद्यार्थीसहित भ्रमणको समय लिन: https://science-playground.com/booking

प्रत्यय लागेका शब्द	निर्माण प्रक्रिया
गाउँले	गाउँ + ले
स्वास्थ्य	स्वस्थ + य
जानकारी	जानकार + ई

प्रयोग · २

(प्रत्येक समूहबाट कुनै दुई।)

अङ्क विभाजन

✓ प्रतिशब्द ०.५ का दरले उपसर्ग लागेका दुई शब्द पहिचान गरी निर्माण प्रक्रिया सही देखाएमा।

✓ प्रतिशब्द ०.५ का दरले प्रत्यय लागेका दुई शब्द पहिचान गरी निर्माण प्रक्रिया सही देखाएमा।

ख. **उत्तर** प्रयोग · २

लेखक: लेख् + अक (कृदन्त); सामाजिक: समाज + इक (तद्धितान्त); पढाइ: पढ् + आइ (कृदन्त); बुद्धिमान्: बुद्धि + मान् (तद्धितान्त)

अङ्क विभाजन

✓ प्रतिशब्द ०.५ का दरले ‘लेखक’ र ‘सामाजिक’ को निर्माण प्रक्रिया र प्रकार सही देखाएमा।

✓ प्रतिशब्द ०.५ का दरले ‘पढाइ’ र ‘बुद्धिमान्’ को निर्माण प्रक्रिया र प्रकार सही देखाएमा।

८ शुद्ध शब्द पहिचान

i. **ग.** गुरु ज्ञान · ०.५

‘गुरु’ तत्सम शब्द हो; संस्कृतकै रूपमा दुवै ठाउँमा ह्रस्व उ लेखिन्छ।

ii. **घ.** पुजारी ज्ञान · ०.५

‘पूजा’ बाट बनेको तद्भव शब्द ‘पुजारी’ मा ह्रस्व उ हुन्छ; व्यक्ति बुझाउने ‘-ई’ प्रत्यय दीर्घ हुन्छ।

९ वाक्य सम्पादन

अङ्क विभाजन प्रयोग · २

✓ प्रतिशुद्धि ०.५ का दरले ‘दाजू’ लाई ‘दाजु’ (शब्दको अन्त्यमा ह्रस्व) र ‘ऊमेर’ लाई ‘उमेर’ (आगन्तुक शब्दको सुरुमा ह्रस्व) बनाएमा।

✓ प्रतिशुद्धि ०.५ का दरले ‘कूखुरा’ लाई ‘कुखुरा’ (तद्भव शब्दको सुरुमा ह्रस्व) र ‘सिपालू’ लाई ‘सिपालु’ (‘-आलु’ प्रत्ययमा ह्रस्व) बनाएमा।

Science Playground, काठुन्जे, भक्तपुर
विद्यार्थीसहित भ्रमणको समय लिन: https://science-playground.com/booking

१० वस्तुपरक निबन्ध

उत्तर **प्रयोग · ४**

स्वच्छ खानेपानी र स्वास्थ्य

पानी जीवनको आधार हो। खाना पकाउन, पिउन र सरसफाइका लागि हरेक दिन पानी चाहिन्छ। तर पानी स्वच्छ भएन भने त्यही पानी रोगको कारण बन्छ।

दूषित पानीबाट झाडापखाला, हैजा, टाइफाइड र जन्डिस जस्ता रोग सर्छन्। यस्ता रोगबाट विशेष गरी बालबालिका बढी प्रभावित हुन्छन्। बर्खामा मुहान र पाइपमा फोहोर पसेपछि यस्ता रोगको प्रकोप बढ्ने गर्छ।

पानी शुद्ध पार्न विभिन्न उपाय अपनाउन सकिन्छ। पानीलाई राम्ररी उमालेर पिउनु सबैभन्दा सजिलो उपाय हो। फिल्टर प्रयोग गरेर वा तोकिएको मात्रामा क्लोरिनको झोल हालेर पनि पानी शुद्ध पार्न सकिन्छ। शुद्ध पारिएको पानीलाई सफा र छोपिएको भाँडामा राख्नुपर्छ।

पानीका मुहान जोगाउनु सबैको जिम्मेवारी हो। मुहान वरिपरि फोहोर फाल्नु, दिसापिसाब गर्नु र रुख काट्नु हुँदैन। स्थानीय तहले पनि खानेपानीको नियमित परीक्षण गर्नुपर्छ।

निष्कर्षमा, स्वच्छ खानेपानी स्वस्थ जीवनको पहिलो सर्त हो। पानी शुद्ध पारेर पिउने बानी र मुहानको संरक्षणले धेरै रोग लाग्नै दिँदैन।

अङ्क विभाजन

- ✓ भूमिका, विस्तार र निष्कर्षको क्रम मिलाई शीर्षकअनुसारको विषयवस्तु प्रस्तुत गरेमा।
- ✓ दूषित पानीबाट सर्ने रोग र पानी शुद्ध पार्ने उपाय तथ्यसहित लेखेमा।
- ✓ मुहान संरक्षणको जिम्मेवारी र सुसङ्गत निष्कर्ष दिएमा।
- ✓ 'म' को प्रयोग नगरी औपचारिक भाषामा वाक्य गठन, वर्णविन्यास र लेख्य चिह्न शुद्ध भएमा।

११ सोच्नुहोस्

उत्तर **उच्च दक्षता · ४**

'प्राकृतिक' भन्दैमा कुनै औषधी सुरक्षित हुन्छ भन्न सकिँदैन। प्रकृतिमै सर्पको विष र विषालु च्याउ जस्ता घातक कुरा पनि पाइन्छन्; त्यसैले कुनै कुराको असर त्यसको स्रोतले होइन, त्यसमा भएका पदार्थ र मात्राले निर्धारण गर्छ। कतिपय आयुर्वेदिक औषधीमा सिसा, पारो जस्ता विषालु धातु भेटिएको अध्ययन पनि भएका छन्, जसले लामो समय सेवन गर्दा हानि गर्न सक्छन्। जडीबुटी अरू औषधीसँग मिलेर पनि नचाहिने असर गर्न सक्छ। त्यसैले कुनै पनि औषधी, आयुर्वेदिक होस् वा आधुनिक, योग्य चिकित्सकको सल्लाहमा, सही मात्रामा र दर्ता भएको उत्पादक वा संस्थाबाट लिनुपर्छ। आयुर्वेदको महत्त्व छ, तर 'पार्श्वप्रभाव हुँदैन' भन्ने कुरालाई निबन्धकारको विचार मानेर प्रमाणका आधारमा जाँच्नुपर्छ।

अङ्क विभाजन

- ✓ 'प्राकृतिक' भन्दैमा सुरक्षित हुँदैन भन्ने स्पष्ट धारणा राखेमा।
- ✓ प्रकृतिमै विषालु कुरा पाइन्छन्, असर पदार्थ र मात्राले निर्धारण गर्छ भन्ने तर्क दिएमा।
- ✓ कतिपय औषधीमा विषालु धातु भेटिएको वा अरू औषधीसँग मिलेर हानि गर्ने उदाहरण दिएमा।
- ✓ चिकित्सकको सल्लाह र प्रमाणका आधारमा औषधी लिनुपर्छ भन्ने निष्कर्ष दिएमा।

तहअनुसार अङ्क	ज्ञान	बोध	प्रयोग	उच्च दक्षता	जम्मा
अङ्क	११	९	१०	८	३८

Science Playground, काठ्न्जे, भक्तपुर
विद्यार्थीसहित भ्रमणको समय लिन: https://science-playground.com/booking