

शब्दभण्डार

१. दिइएका अर्थ आउने शब्द 'चिकित्सा विज्ञान र आयुर्वेद चिकित्सा' निबन्धबाट खोजेर लेख्नुहोस् :

- (क) स्नायुसम्बन्धी रोग ➡ पक्षाघात
- (ख) बात, पित्त र कफसम्बन्धी दोष ➡ त्रिदोष
- (ग) चिरफारका पद्धतिले गरिने रोगको उपचार ➡ शल्यक्रिया
- (घ) हानि वा घात पुऱ्याउने ➡ घातक
- (ङ) प्रतिरोधका लागि तयार पारिएको ➡ प्रतिरोधात्मक

२. दिइएका शब्द र तिनका अर्थबिच जोडा मिलाउनुहोस् :

शब्द

अर्थ

प्रादुर्भाव ➡ कुनै वस्तु वा विषयको उत्पत्ति वा उद्भव

अत्युक्ति ➡ बढाइचढाइ गरिने वर्णन वा कथन

अद्यावधिक ➡ आजसम्मको अवस्था, विगतदेखि हालसम्म

त्रिदोष ➡ शरीरमा हुने बात, पित्त र कफको प्रकोपबाट हुने रोग

निषेध ➡ प्रतिबन्ध वा रोक लगाउने काम

अधीरता ➡ धैर्य नभएको अवस्था, अस्थिर

३. चिकित्सा क्षेत्रमा प्रयोग हुने दिइएका प्राविधिक पारिभाषिक शब्द पढ्नुहोस् र शब्दकोशका सहायताले सहायताले तिनको अर्थ लेख्नुहोस् :

आयुर्वेद ➡ जडीबुटीका माध्यमबाट गरिने प्राकृतिक उपचार पद्धति

एलोप्याथिक ➡ आधुनिक चिकित्सा पद्धति, डाक्टरी उपचार चिकित्सा पद्धति

वैकल्पिक चिकित्सा ➡ विकल्पमा आउने इलाज वा उपचार , मुख्य उपचार पद्धतिको सहायक उपचार पद्धति

होमियोप्याथिक चिकित्सा ➡ समान लक्षण उब्जाउने औषधीय उपचार पद्धति

शल्यक्रिया ➡ चिरफारद्वारा शारीरिक उपचार गरी ठिक पार्ने काम, शल्यचिकित्स

पक्षाघात ➡ शरीरको दायाँ वा बायाँ अङ्ग चेतनहीन हुने एक किसिमको वातरोग, वायुविकार वा रक्तचापको कारणबाट शरीरको दायाँ वा बायाँ भाग निश्चेष्ट हुने अवस्था

आकस्मिक उपचार ➡ अकस्मात् भएको कार्य, दुर्घटना वा रोगमा गरिने इलाज

निर्मूलीकरण -➡ निर्मूल पार्ने काम, उन्मूलन

४. चिकित्सा विज्ञान र आयुर्वेद चिकित्सा' निबन्धमा प्रयोग भएका कुनै पाँचओटा पारिभाषिक प्राविधिक शब्द टिपी वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् ।

चिकित्सा विज्ञान र आयुर्वेद चिकित्सा' निबन्धमा प्रयोग भएका पाँचओटा पारिभाषिक शब्द र तिनको वाक्य निर्माण :-

वैद्य : आयुर्वेद चिकित्सा विधिको ज्ञातालाई वैद्य भनिन्छ ।

पार्श्वप्रभाव : आधुनिक चिकित्सा पद्धतिको पार्श्वप्रभावबाट जोगिन आयुर्वेद चिकित्सा प्रणाली अपनाउनु जरुरी छ ।

उपचारात्मक : रोग लागेपछि उपचारात्मक पद्धति अपनाउनु आवश्यक छ ।

मनो चिकित्सा : मानसिक रोग निदानका लागि मनो चिकित्सा आवश्यक पर्छ ।

खोप : एलोप्याथी पद्धतिमा रोगलाई रोक्न खोपको व्यवस्था गरिएको हुन्छ ।

बोध र अभिव्यक्ति

१. दिइएका शब्दको शुद्ध उच्चारण गर्नुहोस् :

रोगव्याधि ➡ रोगव्याधि

अनधिकृत ➡ अनधिक्रित्

प्रत्याक्रमण ➡ प्रत्याक्रमन्

विरुद्ध ➡ बिरुद्ध

पद्धति ➡ पद्धति

अद्वितीय ➡ अद्वितिय

अर्थाउनु ➡ अयाउनु

अष्टाङ्ग ➡ अस्ताङ्ग

कौमारभृत्य ➡ कौमार्श्वित्य

पार्श्वप्रभाव ➡ पार्श्वप्रभाव

अगदतन्त्र ➡ अगदतन्त्र

४. दिइएका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) 'चिकित्सा विज्ञान र आयुर्वेद चिकित्सा' निबन्ध कति अनुच्छेदमा संरचित छ ?

➡ 'चिकित्सा विज्ञान र आयुर्वेद चिकित्सा' निबन्ध बाह्र अनुच्छेदमा संरचित छ ।

(ख) वाक्य सङ्ख्याका दृष्टिले सबैभन्दा छोटो र लामो अनुच्छेद कुन हो ?

➡ वाक्य सङ्ख्याका दृष्टिले सबैभन्दा छोटो बाह्रौं र लामो तेस्रो अनुच्छेद हो ।

(ग) निबन्धमा आयुर्वेद चिकित्साका शाखाको चर्चा गरिएको विषयवस्तु कुन अनुच्छेदमा रहेको छ ?

➔ निबन्धमा आयुर्वेद चिकित्साका शाखाको चर्चा गरिएको विषयवस्तु चौथो अनुच्छेदमा रहेको छ ।

(घ) निबन्धको अन्तिम अनुच्छेदको आशय के हो ?

➔ निरोगी र सुखी जीवनका लागि आयुर्वेदिक चिकित्साको प्रयोग आवश्यकता र समयको माग रहेको कुरा नै निबन्धको अन्तिम अनुच्छेदको आशय हो ।

५. . दिइएका निबन्धांश मौन पठन गरी सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्

चिकित्साका निरोधात्मक, प्रवर्धनात्मक र उपचारात्मक पद्धति छन् । रोग नियन्त्रणका लागि रोग लाग्नुपूर्व नै प्रदान गरिने स्वास्थ्य सेवा निरोधात्मक चिकित्सा हो ।

स्वास्थ्य स्थिति सुधार गर्न प्रदान गरिने पोषण कार्यक्रम, स्वास्थ्य शिक्षा, वातावरणीय सरसफाई कार्यक्रम जस्ता सेवा प्रवर्धनात्मक स्वास्थ्य सेवा हुन् । रोग लागेपछि निको पार्नका लागि प्रदान गरिने स्वास्थ्य सेवालाई उपचारात्मक स्वास्थ्य सेवा भनिन्छ ।

उपचारात्मक स्वास्थ्य सेवाका पनि आधुनिक चिकित्सा विज्ञान र आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिबाहेकका होमियोप्याथी, प्राकृतिक चिकित्सा, योग चिकित्सा, मनो चिकित्सा, अकुप्रेसर, युनानी चिकित्सा जस्ता अनेकौँ उपचार पद्धति पनि

चिकित्सा पद्धति हो । अरब मूलका मानिस र इरानीद्वारा ११ औँ शताब्दीतिर यो पद्धत भारतमा प्रचलनमा ल्याइएको थियो । भारतमा ब्रिटिस शासनका समयमा एलोप्याथिक प्रणाली सुरु भएपछि युनानी प्रणालीको औषधीय शिक्षा, अनुसन्धान र अभ्यास प्रक्रियामा कमी आयो । होमियोप्याथिक शब्दको अर्थ सदृश रोग रहेका छन् । तीमध्ये युनानी एलोप्याथिक, होमियोप्याथिक र आयुर्वेदिक गरी चार चिकित्सा पद्धति प्रचलित छन् । युनानी चिकित्सा पद्धति अरबमा प्रचलित प्राचीन चिकित्सा भन्ने हुन्छ ।

यसअनुसार रोगका सदृश वा समान लक्षण उब्जाउने औषधीय पदार्थद्वारा नै कुनै रोगको निदान गर्नु भन्ने बुझिन्छ । काँडालाई काँडाले झिक्नुपर्छ भने विषको औषधी विष नै हो भन्ने यसको मान्यता हो । यो सिद्धान्त समानताले समानताको उपचारको मान्यतामा आधारित छ ।

प्रश्नहरू :-

(क) निबन्धांशमा चिकित्सा विज्ञानका कुन कुन शाखाको चर्चा गरिएको छ ?

उत्तर : निबन्धांशमा चिकित्सा विज्ञानका निरोधात्मक, प्रवर्धनात्मक र उपचारात्मक शाखाको चर्चा गरिएको छ ।

(ख) प्रवर्धनात्मक उपचार पद्धति कस्तो हुन्छ ?

उत्तर : प्रवर्धनात्मक उपचार पद्धति स्वास्थ्य स्थिति सुधार गर्नका लागि प्रदान गरिन्छ । पोषण शिक्षा, स्वास्थ्य शिक्षा यसका उदाहरण हुन् ।

(ग) उपचारात्मक स्वास्थ्य सेवामा कुन कुन पद्धति पर्छन् ?

उत्तर : उपचारात्मक स्वास्थ्य सेवामा आधुनिक चिकित्सा, आयुर्वेदिक चिकित्सा, होमियोप्याथी, प्राकृतिक चिकित्सा, योग चिकित्सा, युनानी चिकित्सा, मनो चिकित्सा जस्ता पद्धति पर्छन् ।

(घ) तपाईंलाई कुन उपचार पद्धति मन पर्छ, किन ?

उत्तर : मलाई आयुर्वेदिक उपचार पद्धति मन पर्छ । किनभने यस पद्धतिमा पार्श्वप्रभाव देखिँदैन र यसमा प्रतिरोधात्मक

क्षमता बढाइन्छ ।

६. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) 'चिकित्सा विज्ञान र आयुर्वेद चिकित्सा' निबन्धका आधारमा

६. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) 'चिकित्सा विज्ञान र आयुर्वेद चिकित्सा' निबन्धका आधारमा वर्तमान चिकित्सा विज्ञानका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

उत्तर ➡ वर्तमान चिकित्सा विज्ञानमा आयुर्वेदिक चिकित्सा र एलोप्याथिक चिकित्सा उपचार पद्धति सबैभन्दा बढी प्रचलनमा रहेका छन् । आयुर्वेदिक चिकित्सा पूर्वीय वैदिक सभ्यताको उपहार हो भने एलोप्याथिक पाश्चात्य विज्ञानको उपहार हो । आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको पर्यायका रूपमा रहेको एलोप्याथिक उपचार पद्धति अहिले सर्वाधिक लोकप्रिय चिकित्सा पद्धति हो । छिटो सज्जो हुने, डाक्टर र औषधी सजिलै पाइने, बलियो सङ्गठन रहेको, आपतकालीन अवस्थामा धेरै प्रभावकारी हुने, शल्यक्रियाबाट पनि उपचार गरिने, खोपको व्यवस्था जस्ता कुराले गर्दा एलोप्याथिक चिकित्साको भर धेरैले पर्नु पर्ने अवस्था छ । धेरैले यस पद्धतिका माध्यमबाट उपचार गराउँछन् । त्यस्तै आयुर्वेद चिकित्सा पनि लोकप्रिय उपचार पद्धति हो । यसमा विशेषतः रोग निको पार्ने मात्र नभएर प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढाइन्छ साथै यस पद्धतिमा पार्श्वप्रभावको मात्रा पनि निकै न्यून रहेको हुन्छ । यसकारण पनि यो पद्धति बिस्तारै लोकप्रिय बन्दै गइरहेको छ । यसप्रकार वर्तमान चिकित्सा विज्ञानमा एलोप्याथिक र आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति निकै लोकप्रिय र प्रचलित रहेका छन् ।

(ख) किन आयुर्वेद चिकित्साको लोकप्रियता बढ्दै गएको छ, लेख्नुहोस् ।

उत्तर ➡ वर्तमान चिकित्सा विज्ञानमा एलोप्याथिक र आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति सबैभन्दा बढी प्रचलित रहेका छन् । अहिले सबैभन्दा बढी एलोप्याथिक पद्धति लोकप्रिय रहे तापनि क्रमिक रूपमा आयुर्वेद चिकित्साको पनि लोकप्रियता बढ्दै गएको पाइन्छ । यसमा पञ्चकर्म महत्त्वपूर्ण उपचार प्रक्रिया हो । त्यस्तै यसले शारीरिक एवम् मानसिक क्रियाकलाप

त्रिदोष अर्थात् वात, पित्त र कफमा निर्भर रहने भएकाले तीनओटैमा सन्तुलन कायम गर्न सके मानिस स्वस्थ हुन्छ भन्ने मान्यता राख्छ । यसको उपचारमा प्रयोग हुने औषधी जडीबुटीबाट निर्माण गरिन्छ । चिरफार कम हुने, रोगलाई नियन्त्रण मात्र नगरी निर्मूल गरिने, उपचारमा धेरै उपकरणको आवश्यकता नपर्ने, औषधीको नकारात्मक प्रभाव कम हुने र कम खर्चिलो हुने जस्ता विभिन्न फाइदा भएकाले आयुर्वेद चिकित्साको लोकप्रियता बढ्दै गएको छ ।

(ग) उपचारात्मक स्वास्थ्य सेवाअन्तर्गत कस्ता उपचारात्मक पद्धति पर्छन् ?

उत्तर ➡ चिकित्साका निरोधात्मक, प्रवर्धनात्मक र उपचारात्मक पद्धति छन् । यीमध्ये उपचारात्मक पद्धतिमा रोग लागेपछि निको पार्नका लागि प्रदान गरिने विभिन्न स्वास्थ्य सेवाहरू पर्दछन् । यसअन्तर्गत आधुनिक चिकित्सा, आयुर्वेद चिकित्सा, होमियोप्याथी, प्राकृतिक चिकित्सा, योग चिकित्सा, मनोचिकित्सा, अकुप्रेसर, युनानी जस्ता उपचारात्मक पद्धति रहेका छन् । यसमा पनि आधुनिक अर्थात् एलोप्याथिक र आयुर्वेदिक सबैभन्दा बढी प्रचलनमा रहेका पद्धति हुन् ।

(घ) आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति र आधुनिक चिकित्सा पद्धतिका मुख्य फरक के के हुन् ?

उत्तर ➡ वर्तमान चिकित्सा विज्ञानअन्तर्गत आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति र आधुनिक चिकित्सा पद्धति सबैभन्दा बढी प्रचलित चिकित्सा विज्ञान हुन् । आधुनिक चिकित्सा पद्धतिको पर्यायका रूपमा एलोप्याथी चिकित्सा पद्धति रहेको छ । यो पद्धति सबैभन्दा बढी प्रचलनमा रहेको छ । यस पद्धतिमा रोग निको पार्नका लागि सुरुमै रोग घटाउने औषधी दिइन्छ । यसलाई डाक्टररी उपचारका नामले पनि चिनिन्छ । यो पद्धति पाश्चात्य विज्ञानको देन हो । यसबाट उपचार गर्दा छिटो निको

हुन्छ भने सानादेखि ठुला सबै किसिमका रोग निको पार्न उपयोगी हुन्छ । शल्यक्रियाका माध्यमबाट पनि उपचार गरिने, खोपको व्यवस्था, बलियो सङ्गठन, आकस्मिक उपचारका लागि सबैभन्दा प्रभावकारी यस पद्धतिका थप विशेषता हुन् । त्यस्तै आयुर्वेद चिकित्सा पूर्वीय वैदिक परम्पराको देन हो । यसका धेरै सकारात्मक पक्ष रहेका छन् । यस पद्धतिमा आठओटा उपचारका शाखा रहेका छन् । पञ्चकर्म आयुर्वेदको महत्त्वपूर्ण उपचार प्रक्रिया हो । यसले त्रिदोष अर्थात् वात, पित्त र कफ तीनओटैमा सन्तुलन भयो भने मानिस स्वस्थ रहन्छ, असन्तुलन भयो भने बिरामी हुन्छ भन्ने मान्यता राख्दछ । रोगलाई नियन्त्रण मात्र नभई निर्मूल गरिने, प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाइने, चिरफार कम हुने, कम उपकरणको आवश्यकत पर्ने, औषधीको नकारात्मक प्रभाव कम हुने, कम खर्चिलो हुने यस पद्धतिका थप विशेषता हुन् । यसप्रकार यी कुराहरू नै आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति र आधुनिक चिकित्सा पद्धतिका मुख्य फरक हुन् ।

७. व्याख्या गर्नुहोस् :

(क) आयुर्वेदिक चिकित्सा आधुनिक चिकित्सा पद्धतिभन्दा भिन्न र संसारकै सर्वप्राचीन उपचार पद्धति हो ।

प्रस्तुत निबन्धांश 'चिकित्सा विज्ञान र आयुर्वेद चिकित्सा' शीर्षकको निबन्धबाट साभार गरिएको हो । यस निबन्धलाई कक्षा १० पाठ्यपुस्तक लेखक समूहबाट लेखन तथा सम्पादन गरिएको हो । चिकित्सा विज्ञानमा आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति नै सबैभन्दा प्राचीन मात्र नभएर प्रभावकारी पद्धति पनि हो भन्ने सन्दर्भमा आयुर्वेदको महत्त्व र आवश्यकता स्पष्ट पार्ने सन्दर्भ यस निबन्धांशको मूल सन्दर्भ हो ।

उपचारात्मक चिकित्सा पद्धतिअन्तर्गत थुप्रै पद्धति प्रचलनमा रहेका छन् । त्यसमध्ये सबैभन्दा पुरानो पद्धति आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति हो । यो पद्धति पूर्वीय वैदिक एवम् प्राच्य सभ्यताले दिएको

अभूतपूर्व उपहार हो । वैदिक सभ्यता संसारकै सर्वप्राचीन सभ्यता हो । यस सभ्यतासँगै आयुर्वेद चिकित्सा प्रारम्भ भएको देखिन्छ । यो सर्वप्राचीनका साथसाथै आधुनिक चिकित्साभन्दा फरक चिकित्सा पद्धति पनि हो । आधुनिक चिकित्साको पर्याय एलोप्याथी चिकित्सामा सुरुमै रोगलाई घटाउने औषधी दिइन्छ । यसमा मूलतः रोगलाई नियन्त्रणमा लिइन्छ । आयुर्वेदमा भने रोगलाई निर्मूल गर्ने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने काम गरिन्छ । त्यस्तै यसमा उपकरणको पनि अत्यधिक प्रयोग गरिँदैन । औषधीको नकारात्मक प्रभाव यस पद्धतिमा अत्यन्त न्यून हुने गर्दछ । चिरफारद्वारा उपचार पनि आयुर्वेदमा कम हुन्छ ।

यसप्रकार चिकित्सा विज्ञानका सबैभन्दा बढी प्रचलित आधुनिक चिकित्साभन्दा फरक उपचार पद्धति आयुर्वेद हो । फरक मात्र नभई यो सर्वप्राचीन पद्धति पनि हो । निरोगी र दीर्घ जीवनका लागि यस विधिको विकल्प कुनै विधि पनि देखिँदैन ।

(ख) आयुर्वेदिक औषधीका लागि नेपाल भूस्वर्ग मानिन्छ ।

प्रस्तुत निबन्धांश 'चिकित्सा विज्ञान र आयुर्वेद चिकित्सा' शीर्षकको निबन्धबाट साभार गरिएको हो । यस निबन्धलाई कक्षा १० पाठ्यपुस्तक लेखक समूहबाट लेखन तथा सम्पादन गरिएको हो । नेपालमा धेरै किसिमका जडीबुटी पाइने भएकाले आयुर्वेदिक औषधी उत्पादनका लागि निकै उपयोगी र महत्त्व भूमि रहेको तथ्य प्रस्तुत निबन्धांशको सन्दर्भ रहेको देखिन्छ ।

नेपाल भौगोलिक र प्राकृतिक विविधताले भरिपूर्ण मुलुक हो । नेपालका वनजङ्गलहरूमा प्रशस्तै मात्रामा जडीबुटीहरू पाइन्छ । ती जडीबुटी बहुमूल्य र घातक रोग निको पार्न उपयोगी रहेका छन् । नेपालमा जडीबुटीको अजस्र भण्डार रहेको छ । तराईका वनदेखि हिमालसम्म त्यस्ता जडीबुटी र औषधीय गुणका बिरुवा नेपालमा पाइन्छ । रामायणमा पनि हनुमान सज्जीवनी बुटी लिन नेपालको हिमालय क्षेत्रमा आएको प्रसङ्ग वर्णित छ । आयुर्वेदिक उपचारका लागि औषधी निर्माणको मुख्य स्रोत नै जडीबुटी हो । तसर्थ

नेपालका जडीबुटीले नेपालको समृद्धिको ढोका खोल्न सक्छन् ।

यसप्रकार नेपालको प्राकृतिक विविधताभिन्न अजस्र जडिबुटीको भण्डार रहेको तथा परापूर्व कालमा समेत नेपाल जडीबुटीका लागि प्रख्यात रहेकाले आयुर्वेदिक औषधीका लागि नेपाल भूस्वर्ग मानिन्छ ।

८. आधुनिक चिकित्सा पद्धतिका सकारात्मक र नकारात्मक पक्षबारे समीक्षा गर्नुहोस् ।

उत्तर ➡ उपचारात्मक स्वास्थ्य सेवाअन्तर्गत आधुनिक चिकित्सा पद्धति सर्वाधिक र लोकप्रिय चिकित्सा पद्धति हो । यसको पर्यायका रूपमा एलोप्याथी उपचार पद्धति रहेको छ । तसर्थ आधुनिक चिकित्सा पद्धति भनेर एलोप्याथी चिकित्सा पद्धतिलाई बुझाउने गर्दछ । यसलाई चल्तीको भाषामा डाक्टरी उपचार पनि भनिन्छ । यस पद्धतिका थुप्रै सकारात्मक र नकारात्मक पक्षहरू रहेका छन् ।

आधुनिक चिकित्सा पद्धतिबाट उपचार गर्दा बिरामी छिटो निको हुन्छ । डाक्टर, औषधी जस्ता कुराहरू पनि यस पद्धतिमा सजिलै प्राप्त गर्न सकिन्छ । त्यस्तै यस पद्धतिको सङ्गठन बलियो रहेको छ । अझ आपतकालीन अवस्थामा त यो चिकित्सा पद्धति धेरै नै प्रभावकारी साबित भएको छ । यस विधिमा प्रयोग हुने उपकरण समय समयमा अद्यावधिक गरिन्छ । शल्यक्रियाका माध्यमका साथै खोपका माध्यमबाट पनि यस पद्धतिमा प्रभावकारी उपचार गरिन्छ । सानादेखि ठुला सबै रोगको उपचारमा यो पद्धति उपयोग गर्न सकिन्छ । गम्भीर प्रकृतिका रोगको उपचारका लागि यो प्रणालीको विकल्प देखिँदैन । सकारात्मक पक्षका साथै आधुनिक चिकित्सा पद्धतिमा धेरै नकारात्मक पक्ष पनि रहेका छन् । उपचारका लागि यस पद्धतिमा दक्ष जनशक्तिको अभाव भइरहन्छ । उपचार र औषधी महङ्गो हुने भएकाले यो पद्धति पूर्ण रूपमा गरिबको

पहुँचभन्दा बाहिर रहेको देखिन्छ । गरिबलाई उपचार गराउन खर्चिलो मानिन्छ । यस पद्धतिको औषधीमा नकारात्मक प्रभाव बढी देखिने गर्छ । आधुनिक चिकित्सा पद्धतिको औषधीको बढी दुरुपयोग पनि भएको पाइन्छ ।

यसप्रकार आधुनिक चिकित्सा पद्धति अर्थात् एलोप्याथी चिकित्सा प्रणालीमा धेरै सकारात्मक पक्ष रहेका छन् । यी सकारात्मक पक्षले गर्दा नै यो प्रणाली लोकप्रिय बनेको हो । यसका साथै यस प्रणालीमा केही यस्ता नकारात्मक पक्ष छन् जसलाई हटाउन प्रायः कठिन छ ।

९. रोग नियन्त्रण गर्न र पार्श्वप्रभावबाट बचाउन आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति प्रभावकारी मानिन्छ, पुष्टि गर्नुहोस् ।

उत्तर ➡ आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति मूलतः जीवनको ज्ञानसँग सम्बन्धित उपचार पद्धति हो । यसलाई पूर्वीय वैदिक एवम् प्राच्य सभ्यताको अभूतपूर्व उपहारका रूपमा लिने गरिन्छ । निरोगी र दीर्घ जीवनका लागि यो पद्धति विश्वव्यापी रूपमा लोकप्रिय बन्दै गइरहेको छ ।

जीवनको ज्ञान आयुर्वेदको सार हो । जीवनको मर्म बुझेर मानव शरीरमा रोग लाग्ने नदिन वा रोग लाग्नुपूर्व अपनाउनुपर्ने खानपान र रहनसहनगत सावधानीमा रहन मदत गर्ने विज्ञान आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति हो । आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिमा उपचारका आठओटा शाखा रहेका छन् । यस पद्धतिमा बिरामीको आत्मा, मन, शारीरिक प्रकृति र दोष, मल र धातुको अवस्थालाई ध्यानमा राखेर मानिसका समग्र पक्षको उपचार गरिन्छ । आहार, विहार र आचार संहितामार्फत रोगले आक्रमण नगरोस् भनी प्रतिरोधी औषधी र आहारमा जोड दिनु यस पद्धतिको गुण हो । त्यस्तै रोगीको मन र शारीरिक प्रकृतिअनुसार यसमा उपचार गरिन्छ । रोगको प्रकृतिविरुद्ध आहारमा पथ्यापथ्यको निर्देश गरी स्वस्थ

व्यक्तिलाई रोगको आक्रमणबाट जोगाउनु र रोगीको रोग चाँडै हटाउने काम यसमा हुन्छ । त्यस्तै औषधी जडीबुटीबाट निर्माण गरिने भएकाले नकारात्मक प्रभाव न्यादै न्यून हुन्छ ।

यसप्रकार रोग नियन्त्रणका साथसाथै रोगलाई पूर्ण रूपमा निर्मूल पार्ने अनि कुनै पनि किसिमको पार्श्वप्रभावबाट बचाउने प्रयास गर्नु आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतिको विशिष्ट पक्ष हो ।

१०. 'स्वस्थ खानपान' शीर्षकमा एउटा वस्तुपरक अनुच्छेद तयार गर्नुहोस् ।

उत्तर :

स्वस्थ खानपान

स्वास्थ्य जीवनको पहिलो धन हो । स्वस्थ र दीर्घ जीवनको आधार बनेको स्वस्थ खानपान हो । नियमित र स्वास्थ्यवर्धक भोजनले रोगमुक्त रहन सकिन्छ भने अनियमित र अधिक तथा अस्वस्थ खानपानले मधुमेह, हृदयाघात, मोटोपना, उच्च रक्तचाप जस्ता रोगहरू निम्त्याउने गर्दछ । भनिन्छ, खान नपाएर भन्दा खान नजानेर मर्नेको सङ्ख्या धेरै रहेको छ । पूर्वीय दर्शनले पनि स्वस्थ जीवनका लागि स्वस्थ खानपानमा जोड दिएको छ । सर्वश्रेष्ठ आहार भनेका ऋताहार, हिताहार र मिताहार हुन् । आजभोलि बढी मात्रामा माछामासु, तारेका, मसलेदार र बजारिया खाना खाने प्रवृत्ति बढ्दो छ । स्वाद, रूप, रङ र गन्धलाई मात्र बढी महत्त्व दिएर खाना खाने गर्नाले विभिन्न रोग लाग्छन् । क्षारप्रधान खानाहरू बढी स्वस्थ मानिन्छ । यस्ता खानाहरूमा मौसमी तरकारी, फलफूल, गेडागुडीहरू, मकै, गहुँ, जौ, कोदो, फापर, उवा जस्ता खाना पर्दछन् । तसर्थ स्वस्थ खानपान स्वस्थ जीवनको पहिलो र अनिवार्य सर्त हो ।

११. 'चिकित्सा विज्ञान र आयुर्वेदिक चिकित्सा' निबन्धको पहिलो अनुच्छेदबाट चारओटा बुँदा टिपोट गरी सारांश लेख्नुहोस् ।

उत्तर : मुख्य मुख्य चारओटा बुँदाहरू :-

-स्वस्थ तनलाई खुसी मनको आधार मानिने,

-मानिसकै असावधानीका कारण रोगव्याधिले शरीरमा प्रवेश पाउने,

-रोगव्याधि विरुद्ध प्रत्याक्रमण गरी त्यसलाई दमन र शमन गर्न चिकित्सा विज्ञानको प्रादुर्भाव भएको,

- चिकित्सा विज्ञानमा एलोप्याथिक चिकित्सा र आयुर्वेद चिकित्सा प्रयोगमा रहेका ।

सारांश लेखन :-

चिकित्सा विज्ञानको पृष्ठभूमि

चिकित्सा विज्ञान स्वस्थ तनलाई खुसी मनको आधार मानिन्छ । मानिसकै असावधानीका कारण रोगव्याधिले शरीरमा प्रवेश पाउँछन् । रोगव्याधि विरुद्ध प्रत्याक्रमण गरी त्यसलाई दमन र शमन गर्न चिकित्सा विज्ञानको प्रादुर्भाव भएको हो । चिकित्सा विज्ञानमा एलोप्याथिकचिकित्सा र आयुर्वेद चिकित्सा प्रयोगमा रहेका छन् ।

अनुच्छेदमा भएको जम्मा शब्द सङ्ख्या : ९८

सारांशमा हुनुपर्ने शब्द सङ्ख्या : ३३

सारांशमा भएको शब्द सङ्ख्या : ३७

१२. आधुनिक चिकित्सा पद्धति.... सुख छैन अनुच्छेद पढ्नुहोस् अनि विषयवस्तुको पहिचान, अनुमान र निष्कर्षसँग सम्बन्धित एक एकओटा बोध प्रश्न निर्माण गर्नुहोस् ।

निर्धारित अनुच्छेदबाट बोध प्रश्नहरू :-

(क) विषयवस्तुको पहिचान : आधुनिक चिकित्सा पद्धतिका कुनै दुई विशेषता के के हुन् ?

ख) विषयवस्तुको अनुमान : आपतकालीन अवस्थाअन्तर्गत कस्ता अवस्था पर्दछन् ? अनुमान गरी लेख्नुहोस् ।

ग) निष्कर्ष : किन आधुनिक चिकित्सा पद्धतिको भर नपरी सुख छैन ?

१३. दिइएको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

कृषि बजारीकरणमा उत्पादन भएका वस्तु सङ्कलकमार्फत भण्डारण गरिन्छ र बजारसम्म पुऱ्याइन्छ । बजारमा पुगेका वस्तु उपभोक्ताले बजार मूल्यमा खरिद गरेर उपभोग गर्छन् । यसरी हुने बजारीकरण र उत्पादनको चक्रीय प्रवाहले कृषिको व्यवस्थापन प्रणालीगत ढङ्गले हुन्छ । कृषि बजारीकरण प्रक्रियामा कृषकलाई आवश्यक मल, बिउ, अनुदान रकम आवश्यकताअनुसार प्रदान गरिन्छ । उत्पादनमा रासायनिक मलभन्दा प्राङ्गारिक मलको उपयोगमा जोड दिने, सिँचाइ, बाटो र सञ्चारको उचित व्यवस्था कृषकलाई सरकारले मिलाइदिने काम हुन्छ । कृषकसँग भएको उत्पादन सङ्कलक सङ्गठन वा संस्थामार्फत भण्डारण गरी कृषकलाई वस्तुको उचित मूल्य प्रदान गरिन्छ । कृषकले आफ्नो उत्पादन भण्डारककहाँ पठाउने कार्य हुन्छ । भण्डारकले आवश्यक मल, बिउ कृषकलाई पठाउने, उत्पादनको बजार मूल्य, लागत, माग र आपूर्तिलाई ध्यान दिई संस्थाको विधानअनुरूप कार्य गर्ने गर्छन् । सङ्कलकले सङ्कलन गरेर वस्तु बजारमा पठाउँदा सानो नाफाको अंश राखी सुरक्षित रूपमा पठाउने गर्छन् । सङ्कलक र

बजारबिचको सम्बन्ध विधानसम्मत हुनु आवश्यक ठानिन्छ । यस्तो व्यवस्था हुँदा उपभोक्तासम्म कुन दरमा पुग्छ भन्ने कुरा सङ्कलकले निरीक्षण गरिरहन सक्छ । यसो हुँदा एकअर्काबिचमा अधिक नाफाको स्थिति हुँदैन । सबैले उचित मूल्यमा वस्तु प्राप्त गर्नले मुद्रास्फीति हुँदैन । बजारमा अभाव सिर्जना हुँदैन । यसले आयमा ठुलो उतारचढाव आउन दिँदैन ।

(क) प्रश्नहरू

(अ) कृषि उत्पादन कसरी उपभोक्तासम्म पुग्छ ?

➡ कृषि उत्पादनलाई सङ्कलकमार्फत् बजारसम्म पुर्‍याइन्छ । बजारमा पुगेका वस्तु उपभोक्ताले खरिद गरेर उपभोग गर्छन् र उत्पादन उपभोक्तासम्म पुग्छ ।

(आ) अनुच्छेदमा सूचना प्रवाह र नाफासम्बन्धी सरल, व्यावहारिक, विधानसम्मत र कृषक र सङ्कलक दुवैको हितानुकूल व्यवस्था उल्लेख भएको छ ?

➡ अनुच्छेदमा सूचना प्रवाहको व्यवस्था सरकारले मिलाइदिने र नाफाका बारेमा सङ्कलकले वस्तु सङ्कलन गरेर बजारमा पठाउँदा सानो नाफाको अंश राखिदिने व्यवस्था भएको छ ।

(इ) कृषि बजारीकरणको प्रक्रियाबारे लेख्नुहोस् ।

भण्डारकले कृषकलाई मल, बिउ, अनुदान रकम प्रदान गर्ने, सरकारले सिँचाइ, बाटो र सञ्चारको व्यवस्था सरकाले मिलाउने, कृषि उत्पादन सङ्कलन तथा भण्डारण संस्थामार्फत गरी

विधानसम्मत ढङ्गबाट बजारीकरण गर्ने तरिका नै कृषि बजारीकरणको प्रक्रिया हो ।

(ई) सरकारले कृषकलाई कुन कुरामा सहयोग गर्नुपर्छ ?

सरकारले कृषकलाई सिँचाइ, बाटो र सञ्चारको उचित व्यवस्था जस्ता कुरामा सहयोग गर्नुपर्छ

(ख) भाषिक संरचना र वर्णविन्यास पहिचान

(अ) अनुच्छेदबाट उप, सम्, उत् उपसर्ग लागेका एक एकओटा शब्द खोजेर लेख्नुहोस् ।

उप: उपभोक्ता,

सम्: सञ्चार,

उत्: उत्पादन

(आ) अनुच्छेदबाट दुईओटा कृदन्त शब्द पहिचान गरी लेख्नुहोस् ।

➡ कृदन्त शब्द पुगेका, गरेर

(इ) अनुच्छेदबाट शब्दको सुरु बिच र अन्तिममा ह्रस्व उकार प्रयोग भएका दुई दुईओटा शब्द टिपोट गर्नुहोस् ।

➡ शब्दको सुरुमा ह्रस्व उकार :- पुन्याइन्छ, सुरक्षित

शब्दको बिचमा ह्रस्व उकार :- अनुदान, अनुरूप

भाषिक संरचना र वर्णविन्यास

१. दिइएको अनुच्छेदबाट उपसर्ग र प्रत्यय लागेका पाँच पाँचओटा शब्द पहिचान गरी तिनको निर्माण प्रक्रिया देखाउनुहोस् :

आयुर्वेदिक उपचार गर्न भनी हिँडेका प्रज्ज्वलले अस्पतालमा पुगेर डाक्टरलाई अभिवादन गरे । उनले पछिल्लो एक हप्तादेखि प्रतिदिन आफूलाई असह्य हुने गरी पेट दुख्ने गरेको कुरो बताए । डाक्टरले राम्ररी जाँचेर अत्यधिक दुख्दा मात्र नदुख्ने औषधी खानु नत्र यो औषधी खाएर आराम गर्नु भने । डाक्टरले स्वास्थ्यलाई बेफाइदा हुने पिरो, अमिलो, चिल्लो नखान सुझाव दिए ।

उपसर्ग लागेका शब्द :- उपचार (उप + चार),

प्रतिदिन (प्रति + दिन),

अभिवादन (अभि + वादन),

असह्य (अ + सह्य),

बेफाइदा (बे + फाइदा)

प्रत्यय लागेका शब्द :- आयुर्वेदिक (आयुर्वेद + इक),

भनी (भन् + ई),

हिँडेका (हिँड् + एका),

पुगेर (पुग् + एर),

गरी (गर् + ई)

२. दिइएका उपसर्ग लगाई एक एक ओटा शब्द निर्माण गर्नुहोस्

उत्तर :

अ : अकाल,

अन : अनमोल,

कु: कुविचार,

बि बिजोर,

गैर गैरसरकारी,

बद बदनाम,

ना : : : नालायक,

अधि : अधिकार,

अनु : अनुशासन,

अभि : अभिमान,

अति : अतिरिक्त,

अव : अवधारणा,

अप : अपमान,

आ : आगमन,

उप उपकार,

उत्: उच्चारण,

दुर्: दुर्घटना,

दुस्: दुष्कर्म,

नि: नियम,

निर्: निराकार,

परा : पराजय,

परि: परिमाण,

प्र: प्रचार,

प्रति प्रतिकार,

वि: विकास,

सम्: संयोजक,

सु : सुशासन

३. दिइएको अनुच्छेद पढ्नुहोस् । सात सातओटा कृदन्त र तद्धितान्त शब्दको पहिचान गरी निर्माण प्रक्रिया देखाउनुहोस्

उत्तर :

कृदन्त शब्द र निर्माण प्रक्रिया :- बसाइँ (बस् + आईँ),

सुन्न कर्तव्य (कृ + तव्य),

सुनेको (सुन् + एको),

स्मरणीय (स्मृ + अनीय),

भएका (भ + एका) ,

भने (भन् + ए)

तद्धितान्त शब्द र निर्माण प्रक्रिया :- बुद्धिमान् (बुद्धि + मान्),

गाउँले (गाउँ + ले), धनवान् (धन + वान्),

बाजुरेली (+ बाजुरा + एली)

बटुवा (बाटो + उवा)

धनकुटे (धनकुटा + ए),

कवित्व (कवि + त्व)

४. दिइएका प्रत्यय लगाई एक एक ओटा शब्द निर्माण गर्नुहोस् :

उत्तर : अक्कड : बोलक्कड,

अतः बचत,

अन्तः भिडन्त,

आइ : पढाइ,

आइँ : बसाइँ,

आउ : घेराउ,

आली : झापाली,

आलु : खर्चालु

आवट : रोकावट

आहा : घिचाहा,

इयार : होसियार,

इया : भरिया,

इलो : रमाइलो,

ई : खेती,

उवा : घुमुवा,

ए: पाखे,

एली : जुनेली,

ती : स्याउँस्याउँती,

ओ : हाँसो,

ओट : बनोट,

ले : गाउँले,

अक : लेखक,

अन : लेखन

अनीय : स्मरणीय,

इक : नैतिक,

इत: रचित,

ईन : ग्रामीण,

ता : कविता,

तव्य : गन्तव्य,

ति : मति,

त्वः कवित्व,

मय सुखमय,

वान् : बलवान्,

मान् श्रीमान्

यः दृश्य

५. 'चिकित्सा विज्ञान र आयुर्वेद चिकित्सा निबन्धको पहिलो अनुच्छेदबाट उपसर्ग र प्रत्यय लागेका शब्दको अलग अलग सूची बनाई तिनको निर्माण प्रक्रियासमेत देखाउनुहोस् ।

उत्तर : उपसर्ग लागेका शब्द र तिनको निर्माण प्रक्रिया:

आधार (आ + धार)

असावधानी (अ + सावधानी)

प्रयत्न (प्र + यत्न)

आक्रमण (आ + क्रमण)

उपचार (उप + चार)

उपहार (उप + हार)

प्रत्यय लागेका शब्द र तिनको निर्माण प्रक्रिया:

शारीरिक (शरीर° + इक)

मुक्ति(मुक्त + इ)

पूर्वीय (पूर्व + ईय)

वैदिक (वेद + इक)

सभ्यता (सभ्य + ता)

६. दिइएको अनुच्छेद पढी शब्दको सुरु, बिच र अन्तिममा ह्रस्व उकार प्रयोग भएका शब्दको पहिचान गरी टिपोट गर्नुहोस् :

हर्कमानका बुबा पाको उमेरको हुनुहुन्छ । हर्कमानका दिदी भिनाजु गाउँको घरमा आउनुभएको छ । हर्कमानका चार जना दाजुको नाम राजु, श्याम, बाबुराम र पृथुकुमार हो । पृथुकुमार आयुर्वेदिक उपचारक हुनुहुन्छ । श्यामुको उखुबारी छ । राजुको धान कुट्ने र गहुँ पिस्ने उद्योग छ । बाबुराम मुकुन्दपुर नगरपालिकामा सुब्बा हुनुहुन्छ । हर्कमानका बहिनीको नाम मधु करुणा र जमुना हो । मधुको बिहे विष्णुपुरका सिपालु कलाकार गुरु गुरागाईसँग भएको छ । करुणाको बिहे ताप्लेजुङका बुलेन्द्र लिम्बूसँग भएको छ । जमुनाको घान्द्रुकका गुन्जमान गुरुङसँग भएको छ । सबै सन्तानको सुख देखेर हर्कमान खुसी हुनुहुन्छ ।

उत्तर : शब्दको सुरुमा ह्रस्व उकार प्रयोग भएका शब्द :- बुबा हुनुहुन्छ,

कुट्ने,

मुकुन्दपुर,

सुब्बा,

बुलेन्द्र,

गुन्जमान,

गुरु,

गुरागाई,

गुरुङ,

सुख,

खुसी

शब्दको बिचमा ह्रस्व उकार प्रयोग भएका शब्द :- हुनुहुन्छ,

मुकुन्दपुर,

आउनुभएको,

बाबुराम,

पृथुकुमार,

आयुर्वेदिक,

उखुबारी,

जमुना,

विष्णुपुर,

करुणा,

ताप्लेजुङ,

घान्द्रुक

शब्दको अन्तिममा ह्रस्व उकार प्रयोग भएका शब्द :- भिनाजु,

दाजु,

राजु,

श्याम,

गहुँ,

मधु,

सिपालु,

गुरु

७. शब्दको सुरु, बिच र अन्तिममा ह्रस्व उकार प्रयोग भएका पाँच पाँचओटा शब्द पाठबाट खोजेर लेख्नुहोस् ।

उत्तर : शब्दको सुरुमा ह्रस्व उकार प्रयोग भएका शब्द :- खुसी, लुट्नु, मुक्ति, व्युत्पत्तिमूलक, हुन्छन्, सुरु, खुराक,

दुवै, मुख्य, मुख, बुटी,

शब्दको बिचमा ह्रस्व उकार प्रयोग भएका शब्द :- विरुद्ध, प्रादुर्भाव, रोगमुक्त, आयुर्वेद, आधुनिक, आयुष, फिस्टुला, अनुगमन,

शब्दको अन्तिममा ह्रस्व उकार प्रयोग भएका शब्द :- लाग्नु, सुरु, दिनु, गर्नु, आयु, पाइनु, हुनु,